SEXÓLOGOS VALENCIA

El cambio

Taller de salud sexual
45 a 60 años · Seis sesiones

Sergio Pérez Serer
Psicólogo General Sanitario · Colegiado CV07113
Sexólogo clínico

El cambio · Programa completo
Taller de sexualidad en la mediana edad y la menopausia (45 a 60 años)

Diseño y dirección: Sergio Pérez Serer, Psicólogo General Sanitario, colegiado CV07113, y sexólogo clínico. Sexólogos Valencia · Calle Maestro Valls 28 · 46022 Valencia · 601 082 966 · info@sexologosvalencia.es

Primera edición, octubre de 2026. Gratuita para uso familiar y docente. Puede imprimirse y compartirse citando la fuente. Para impartirlo en un centro o entidad, escribe a info@sexologosvalencia.es

Aviso. Material educativo: no diagnostica, no sustituye una consulta médica ni sexológica y no recomienda tratamientos ni cambios de medicación. Para síntomas o pruebas, acude a tu centro de salud. Si hay miedo, control o algo no consentido: 016.

Índice

1 **El marco**

De dónde salen estos contenidos

2 **Sesión 1 · Qué cambia y qué no**

Separar los cambios reales de los mitos de la menopausia.

3 **Sesión 2 · Sequedad, dolor y soluciones**

Información concreta sobre lo que más limita y mejor responde.

4 **Sesión 3 · El deseo en esta etapa**

Trabajar el deseo sin compararlo con el de los veinte años.

5 **Sesión 4 · Salud que se nota en la cama**

Lo médico que afecta y casi nunca se pregunta.

6 **Sesión 5 · El cuerpo que cambia**

Imagen corporal y sexualidad en la mediana edad.

7 **Sesión 6 · Hablarlo en pareja**

Renegociar la vida sexual después de veinte años juntos.

8 **Competencias**

Qué se espera al terminar el taller

9 **Las preguntas que siempre salen**

Con respuesta lista para usar

CAPÍTULO UNO

El marco

De dónde salen estos contenidos, y por qué este orden.

La menopausia y los cambios de la mediana edad se cuentan como un final, y para muchas personas son el principio de la mejor etapa sexual de su vida: sin miedo al embarazo, con más conocimiento propio y menos pendientes de agradar. Seis sesiones sobre lo que cambia de verdad, lo que tiene tratamiento, lo que no es menopausia y cómo se habla todo esto en pareja.

Referencia	Qué aporta
Orientaciones técnicas de UNESCO	Contenidos por franjas de edad y la revisión de la evidencia: los programas integrales no adelantan el inicio de las relaciones.
Estándares de la OMS para Europa	Una matriz de educación sexual holística desde la primera infancia, centrada en derechos y bienestar.
Normativa española	La educación afectivo-sexual está recogida en la normativa educativa y en la ley de protección integral a la infancia.

> **Los dos criterios de todas las sesiones**
> Responder a lo que se pregunta **sin adelantar lo que no toca**, y tratar la sexualidad como parte de la salud y de los derechos, no como una lista de peligros.

CAPÍTULO DOS

Sesión 1 · Qué cambia y qué no

60 min · 45 a 60 años

> **Objetivo**
> Separar los cambios reales de los mitos de la menopausia.

Desarrollo

1. Qué ocurre en el cuerpo: sequedad, cambios en la excitación y en el tiempo de respuesta.
2. Qué no causa la menopausia, aunque se le atribuya.
3. Cambios en los hombres de esta edad: erección, tiempo de recuperación y deseo.
4. Lo que mejora con la edad: conocimiento propio, menos presión, menos miedo al embarazo.

Ha funcionado si…	Qué evitar
Que puedan distinguir un cambio esperable de un problema tratable.	Presentar la etapa como una pérdida.

CAPÍTULO TRES

Sesión 2 · Sequedad, dolor y soluciones

60 min · 45 a 60 años

> **Objetivo**
> Información concreta sobre lo que más limita y mejor responde.

Desarrollo

1. Síndrome genitourinario de la menopausia: qué es y por qué no se resuelve solo.
2. Qué opciones existen, de las locales a las hormonales, y quién las valora.
3. Por qué el dolor nunca se aguanta y qué pasa cuando se aguanta.
4. Cómo pedirlo en la consulta de atención primaria o de ginecología.

Ha funcionado si…	Qué evitar
Que sepan que tiene tratamiento y a quién pedirlo.	Recomendar productos o pautas concretas: eso es de la consulta.

CAPÍTULO CUATRO

Sesión 3 · El deseo en esta etapa

55 min · 45 a 60 años

> **Objetivo**
> Trabajar el deseo sin compararlo con el de los veinte años.

Desarrollo

1. Deseo responsivo: a esta edad es la norma, no la excepción.
2. Frenos propios de la etapa: cansancio, cuidados de mayores, imagen corporal, rutina.
3. Novedad compartida y por qué funciona.
4. Mapa individual de frenos y aceleradores.

Ha funcionado si…	Qué evitar
Que dejen de medir el deseo contra su propio pasado.	Prometer recuperar el deseo de los veinte años.

CAPÍTULO CINCO

Sesión 4 · Salud que se nota en la cama

60 min · 45 a 60 años

> **Objetivo**
> Lo médico que afecta y casi nunca se pregunta.

Desarrollo

1. Tensión, diabetes, colesterol y su relación con la erección y la lubricación.
2. Fármacos frecuentes a esta edad que afectan a la respuesta sexual.
3. La erección como señal cardiovascular temprana: por qué conviene consultar.
4. Qué llevar escrito a la próxima revisión médica.

Ha funcionado si…	Qué evitar
Que una persona del grupo pida cita por algo que no sabía que se consultaba.	Dar la impresión de que todo es médico: también hay componente relacional.

CAPÍTULO SEIS

Sesión 5 · El cuerpo que cambia

55 min · 45 a 60 años

> **Objetivo**
> Imagen corporal y sexualidad en la mediana edad.

Desarrollo

1. Qué pesa más: el cuerpo real o lo que uno cree que el otro ve.
2. Evitación encubierta: luz apagada, ropa, excusas; cómo se instala.
3. Trabajar la exposición gradual sin forzar.
4. Qué decir en pareja sobre esto, y qué no hace falta explicar.

Ha funcionado si…	Qué evitar
Que identifiquen una conducta de evitación propia.	Dar consejos sobre peso o aspecto físico.

CAPÍTULO SIETE

Sesión 6 · Hablarlo en pareja

60 min · 45 a 60 años

> **Objetivo**
> Renegociar la vida sexual después de veinte años juntos.

Desarrollo

1. Por qué el silencio se instala y qué lo mantiene.
2. Fórmulas para abrir la conversación sin reproche.
3. Qué hacer si uno quiere cambiar algo y el otro está cómodo así.
4. Cuándo conviene terapia sexual y qué se hace en ella.

Ha funcionado si…	Qué evitar
Que cada persona salga con una frase concreta para esta semana.	Dar por hecho que todo el grupo tiene pareja.

CAPÍTULO OCHO

Competencias

Qué se espera al terminar el taller, por dominios.

Dominio	Competencias
Cuerpo y respuesta	Distingue cambio esperable de problema tratable; Conoce los cambios del otro sexo en esta etapa.
Deseo y vínculo	No mide su deseo contra el de los veinte años; Conoce sus frenos actuales.
Salud y medicación	Sabe qué condiciones médicas afectan a la respuesta; Sabe que la sequedad y el dolor tienen tratamiento.
Comunicación	Abre la conversación sin reproche; Negocia cambios con una pareja cómoda con lo que hay.
Derechos y diversidad	Sabe que la sexualidad no termina a ninguna edad.
Prevención y cuidados	Identifica su evitación encubierta; Lleva sus dudas a la consulta médica.

En la versión interactiva puedes marcar lo trabajado y ver la cobertura por dominios, además de registrar cada sesión impartida con su participación.

CAPÍTULO NUEVE

Las preguntas que siempre salen

Las que más se repiten a esta edad, con respuesta lista para usar.

¿La menopausia acaba con la vida sexual?

> *No. Hay cambios reales —sequedad, más tiempo para excitarse— y la mayoría tiene tratamiento. Muchas mujeres describen esta etapa como la mejor de su vida sexual, sin miedo al embarazo y con más conocimiento propio.*

Me duele desde la menopausia. ¿Es lo que hay?

> *No. El dolor y la sequedad asociados a la menopausia tienen abordaje y no mejoran solos con el tiempo. Conviene consultarlo en atención primaria o en ginecología.*

¿La erección empeora con la edad?

> *Cambia: hace falta más estimulación y el tiempo de recuperación se alarga. Pero un cambio marcado puede ser una señal cardiovascular temprana, así que conviene consultarlo y no atribuirlo solo a la edad.*

Para impartirlo en una entidad

Estos talleres se imparten en ayuntamientos, centros de salud, asociaciones, centros de día y residencias: seis sesiones por grupo, consulta individual opcional y formación al equipo, con memoria de actividad al terminar.

Solicitar una propuesta
info@sexologosvalencia.es · **601 082 966**
Indica la etapa, el número de grupos y las fechas aproximadas.

Sergio Pérez Serer
Psicólogo General Sanitario · Colegiado CV07113
Sexólogo clínico · Director de Clínica Pérez-Vieco

Sexólogos Valencia · Calle Maestro Valls 28 · 46022 Valencia
601 082 966 · info@sexologosvalencia.es
Lunes a jueves, de 9:00 a 21:00

Primera edición · Septiembre de 2026