SEXÓLOGOS VALENCIA

Sin prisa

Taller de salud sexual
60 a 75 años · Seis sesiones

Sergio Pérez Serer
Psicólogo General Sanitario · Colegiado CV07113
Sexólogo clínico

Sin prisa · Programa completo
Taller de sexualidad para personas mayores (60 a 75 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 · Lo que de verdad cambia**

Hablar de los cambios con naturalidad y sin dramatismo.

3 **Sesión 2 · Enfermedades y fármacos**

Lo médico, que es lo que más pesa a esta edad.

4 **Sesión 3 · Volver a empezar**

Nuevas relaciones tras una viudedad, un divorcio o una larga soltería.

5 **Sesión 4 · El cuerpo de ahora**

Imagen corporal, vergüenza y evitación.

6 **Sesión 5 · El placer sin prisa**

Ampliar el repertorio más allá del modelo de siempre.

7 **Sesión 6 · Pedir ayuda a tiempo**

Qué se consulta, a quién y con qué expectativa.

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.

A esta edad la mayoría de las personas sigue teniendo vida sexual y casi nadie se atreve a preguntarlo en consulta. Lo que más limita no suele ser el cuerpo: es el silencio y la medicación que nadie revisó. Seis sesiones sobre cambios reales, enfermedades y fármacos, nuevas relaciones tras una viudedad o un divorcio, y el placer sin la prisa de antes.

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 · Lo que de verdad cambia

55 min · 60 a 75 años

> **Objetivo**
> Hablar de los cambios con naturalidad y sin dramatismo.

Desarrollo

1. Qué cambia en la respuesta sexual: tiempos, intensidad, estimulación necesaria.
2. Qué sigue igual: el deseo, el placer y la capacidad de disfrutar.
3. Los mitos de la edad y de dónde vienen.
4. Lo que mejora: menos prisa, más conocimiento, menos vergüenza.

Ha funcionado si…	Qué evitar
Que el grupo pueda hablar del tema sin bajar la voz.	Tratar al grupo como si ya no tuviera vida sexual.

CAPÍTULO TRES

Sesión 2 · Enfermedades y fármacos

60 min · 60 a 75 años

> **Objetivo**
> Lo médico, que es lo que más pesa a esta edad.

Desarrollo

1. Tensión, diabetes, próstata, artrosis: cómo afectan y qué se puede ajustar.
2. Fármacos frecuentes que interfieren, y por qué nunca se dejan por cuenta propia.
3. Después de un infarto o una cirugía: cuándo se puede retomar y con qué criterio.
4. Cómo sacar el tema en la consulta cuando el médico no pregunta.

Ha funcionado si…	Qué evitar
Que alguien lleve el tema a su próxima revisión.	Dar pautas de medicación o sugerir cambios.

CAPÍTULO CUATRO

Sesión 3 · Volver a empezar

60 min · 60 a 75 años

> **Objetivo**
> Nuevas relaciones tras una viudedad, un divorcio o una larga soltería.

Desarrollo

1. El duelo y el deseo: por qué conviven y por qué no hay plazo correcto.
2. La culpa, cuando aparece, y qué hacer con la familia que opina.
3. Salud sexual también aquí: las infecciones no entienden de edades.
4. Cómo se habla de todo esto con alguien nuevo.

Ha funcionado si…	Qué evitar
Que nadie salga pensando que a su edad ya no toca.	Dar por hecho que todos tienen pareja estable.

CAPÍTULO CINCO

Sesión 4 · El cuerpo de ahora

55 min · 60 a 75 años

> **Objetivo**
> Imagen corporal, vergüenza y evitación.

Desarrollo

1. Qué se evita y cómo se disfraza de falta de ganas.
2. La diferencia entre lo que uno ve en su cuerpo y lo que ve el otro.
3. Acercamiento gradual, a su ritmo.
4. El papel del contacto no sexual, que a esta edad gana peso.

Ha funcionado si…	Qué evitar
Que identifiquen una evitación propia y un primer paso.	Centrar la sesión en el aspecto físico.

CAPÍTULO SEIS

Sesión 5 · El placer sin prisa

55 min · 60 a 75 años

> **Objetivo**
> Ampliar el repertorio más allá del modelo de siempre.

Desarrollo

1. Por qué el modelo centrado en el coito limita justo a esta edad.
2. Más tiempo, más contacto, más comunicación: lo que la evidencia asocia a satisfacción.
3. Hablar de lo que gusta ahora, que no tiene por qué ser lo de antes.
4. Lubricación y comodidad: la parte práctica que nadie cuenta.

Ha funcionado si…	Qué evitar
Que puedan nombrar algo que les gustaría probar.	Describir prácticas: el foco es la comunicación.

CAPÍTULO SIETE

Sesión 6 · Pedir ayuda a tiempo

55 min · 60 a 75 años

> **Objetivo**
> Qué se consulta, a quién y con qué expectativa.

Desarrollo

1. Qué resuelve una consulta de sexología y qué una médica.
2. Lo que sí tiene tratamiento a esta edad, que es casi todo.
3. Cómo se plantea en pareja ir a consulta.
4. Mapa de recursos públicos y privados de la zona.

Ha funcionado si…	Qué evitar
Que salgan con un recurso concreto apuntado.	Terminar sin recursos: es lo que convierte el taller en acción.

CAPÍTULO OCHO

Competencias

Qué se espera al terminar el taller, por dominios.

Dominio	Competencias
Cuerpo y respuesta	Conoce los cambios de la respuesta sexual con la edad; Sabe qué sigue igual.
Deseo y vínculo	Acepta tiempos distintos sin leerlo como pérdida; Amplía el repertorio más allá del coito.
Salud y medicación	Sabe qué enfermedades y fármacos interfieren; Sabe cuándo retomar tras un evento médico.
Comunicación	Saca el tema en la consulta médica; Habla con la pareja de lo que le gusta ahora.
Derechos y diversidad	Sabe que la sexualidad no tiene fecha de caducidad; Conoce su derecho a atención sexológica.
Prevención y cuidados	Mantiene medidas de salud sexual con parejas nuevas; Identifica su evitación.

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.

¿A mi edad es normal seguir teniendo deseo?

> *Completamente. El deseo no desaparece con la edad; lo que cambia son los tiempos y la intensidad de la respuesta. Lo raro no es tener deseo a los setenta, es el silencio que rodea el tema.*

Tomo pastillas para la tensión y noto cambios

> *Es frecuente y tiene salida. Nunca se deja la medicación por cuenta propia: se cuenta a quien la prescribe, porque muchas veces hay alternativas o ajustes.*

He enviudado y me siento culpable por desear otra vez

> *Es muy común. El duelo y el deseo conviven sin contradecirse, y no hay un plazo correcto. La culpa suele venir de fuera, y se trabaja.*

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