SEXÓLOGOS VALENCIA

La edad que nadie nombra

Taller de salud sexual
75 años en adelante · Seis sesiones

Sergio Pérez Serer
Psicólogo General Sanitario · Colegiado CV07113
Sexólogo clínico

La edad que nadie nombra · Programa completo
Taller de intimidad y sexualidad a partir de los 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 · Seguimos aquí**
Romper el silencio y nombrar lo que nadie pregunta.

3 **Sesión 2 · Cuerpo, salud y afecto**
Lo físico, con realismo y sin dramatismo.

4 **Sesión 3 · Cuando uno de los dos enferma**
Intimidad y cuidados en pareja con dependencia.

5 **Sesión 4 · Soledad y vínculos nuevos**
Afecto después de una pérdida.

6 **Sesión 5 · Derechos e intimidad en residencias**
El derecho a la intimidad donde más se vulnera.

7 **Sesión 6 · Hablarlo con quien toca**
Con la pareja, con los hijos y con los profesionales.

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.

Es la etapa con más silencio y más prejuicio de todas. La intimidad sigue ahí, cambia de forma y casi nunca encuentra espacio, sobre todo cuando aparecen la dependencia, la residencia o la enfermedad de una pareja. Seis sesiones para personas mayores y para quienes las acompañan, sobre cuerpo, afecto, derechos y dignidad.

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 · Seguimos aquí

50 min · 75 años en adelante

> **Objetivo**
> Romper el silencio y nombrar lo que nadie pregunta.

Desarrollo

1. Qué significa intimidad a esta edad y qué formas adopta.
2. El prejuicio sobre la sexualidad de los mayores y de dónde viene.
3. Qué pierde una persona cuando se da por hecho que ya no le interesa.
4. Espacio abierto para preguntas anónimas.

Ha funcionado si…	Qué evitar
Que el grupo hable del tema sin pedir perdón por hacerlo.	Infantilizar al grupo en el tono o en el lenguaje.

CAPÍTULO TRES

Sesión 2 · Cuerpo, salud y afecto

55 min · 75 años en adelante

> **Objetivo**
> Lo físico, con realismo y sin dramatismo.

Desarrollo

1. Cambios habituales y qué se puede hacer con cada uno.
2. Dolor, artrosis, movilidad: cómo adaptar sin renunciar.
3. Medicación y sus efectos, y cómo plantearlo en consulta.
4. El contacto no sexual como vía principal de intimidad.

Ha funcionado si…	Qué evitar
Que identifiquen una adaptación posible en su caso.	Reducir la sesión a limitaciones.

CAPÍTULO CUATRO

Sesión 3 · Cuando uno de los dos enferma

55 min · 75 años en adelante

> **Objetivo**
> Intimidad y cuidados en pareja con dependencia.

Desarrollo

1. La transición de pareja a cuidador y lo que hace con el vínculo.
2. Mantener el afecto cuando cambia el papel.
3. Deterioro cognitivo y consentimiento: la pregunta difícil, con criterio claro.
4. Cuidar a quien cuida: culpa, agotamiento y derecho al propio deseo.

Ha funcionado si…	Qué evitar
Que quien cuida salga con algo concreto para sí mismo.	Dar la impresión de que el deseo del cuidador es un problema.

CAPÍTULO CINCO

Sesión 4 · Soledad y vínculos nuevos

55 min · 75 años en adelante

> **Objetivo**
> Afecto después de una pérdida.

Desarrollo

1. La soledad no deseada y su efecto en la salud.
2. Formas de vínculo que no son pareja y también sostienen.
3. Nuevas relaciones: la familia que opina, la herencia que aparece en la conversación.
4. Salud sexual también aquí, sin excepciones por edad.

Ha funcionado si…	Qué evitar
Que nadie salga con la idea de que ya no le toca vincularse.	Prometer soluciones a la soledad: se acompaña, no se resuelve.

CAPÍTULO SEIS

Sesión 5 · Derechos e intimidad en residencias

55 min · 75 años en adelante

> **Objetivo**
> El derecho a la intimidad donde más se vulnera.

Desarrollo

1. Qué derechos tiene una persona mayor sobre su intimidad, viva donde viva.
2. Habitaciones, visitas y puertas: lo que la práctica hace y lo que la norma dice.
3. Cómo plantearlo a un centro, con argumentos y sin conflicto.
4. Qué puede hacer la familia para proteger ese espacio.

Ha funcionado si…	Qué evitar
Que una familia o un profesional salga con una gestión concreta que hacer.	Convertirlo en una denuncia genérica al sector.

CAPÍTULO SIETE

Sesión 6 · Hablarlo con quien toca

50 min · 75 años en adelante

> **Objetivo**
> Con la pareja, con los hijos y con los profesionales.

Desarrollo

1. Cómo se saca el tema con un hijo que decide por uno.
2. Cómo se plantea en una consulta médica a esta edad.
3. Qué decirle a un profesional de un centro sin que se vuelva incómodo.
4. Mapa de recursos y a quién acudir.

Ha funcionado si…	Qué evitar
Que salgan con una frase preparada y un recurso apuntado.	Dejar la sesión en lo abstracto.

CAPÍTULO OCHO

Competencias

Qué se espera al terminar el taller, por dominios.

Dominio	Competencias
Cuerpo y respuesta	Conoce las adaptaciones posibles a sus limitaciones; Da peso al contacto no sexual.
Deseo y vínculo	Reconoce su propio deseo sin culpa; Entiende que la intimidad cambia de forma.
Salud y medicación	Sabe plantear el tema en consulta médica; Conoce el efecto de su medicación.
Comunicación	Puede hablarlo con la familia y con los profesionales.
Derechos y diversidad	Conoce su derecho a la intimidad en un centro; Sabe cómo plantearlo a la dirección.
Prevención y cuidados	Cuida de sí mismo si ejerce de cuidador; Mantiene medidas de salud sexual.

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 los ochenta años se puede seguir teniendo relaciones?

> *Sí, y muchas personas las tienen. Cambian los tiempos y las formas, y aumenta el peso del contacto y del afecto. Lo que más limita no suele ser el cuerpo, sino la falta de intimidad y el prejuicio del entorno.*

Mi madre vive en una residencia, ¿tiene derecho a intimidad?

> *Sí. La intimidad es un derecho que no se pierde al ingresar en un centro, y se puede plantear de forma concreta a la dirección: espacios, horarios y respeto a la puerta cerrada.*

Cuido a mi marido con demencia y me siento culpable por desear

> *Es una de las situaciones más frecuentes y más silenciadas. El deseo de quien cuida no es una traición, y el acompañamiento profesional ayuda mucho aquí.*

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