

SEXÓLOGOS VALENCIA

La sexualidad a lo largo de la vida

*Cinco talleres por etapa adulta
30 sesiones · 57 competencias*

Sergio Pérez Serer

Psicólogo General Sanitario · Colegiado CV07113

Sexólogo clínico

SEXÓLOGOS VALENCIA

La sexualidad a lo largo de la vida · Mapa completo

Cinco talleres, 30 sesiones y un plan anual, para ayuntamientos, centros de salud, asociaciones y residencias.

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. Gratuito: puede imprimirse, presentarse en una concejalía o en una junta directiva y utilizarse en grupos citando la fuente.

Aviso. Material educativo: no sustituye la formación reglada ni una intervención clínica, y la normativa concreta depende de cada comunidad autónoma. Ante sospecha de abuso, no interrogues al menor: ANAR 900 20 20 10 (familias) y 116 111 (menores); 112 si hay riesgo inmediato.

Índice

1 Por qué un mapa y no una charla

Lo que falla y por qué

2 El mapa completo

Cinco etapas y seis dominios

3 Las cinco etapas

Qué se trabaja en cada una

4 Diagnóstico del centro

Diez preguntas y cuatro niveles

5 Implantación

Las cuatro fases de un curso

6 Para contratarlo

Qué incluye y cómo se pide

CAPÍTULO UNO

Por qué un mapa y no una charla

La sexualidad cambia varias veces en una vida adulta.

Casi toda la programación pública de salud sexual se dirige a los jóvenes, y la vida sexual dura sesenta años más. Las dudas de los veinte no son las de los cincuenta ni las de los setenta, y una charla única no puede responder a las cinco.

Lo que dice la evidencia	Qué implica
La sexualidad dura toda la vida	Una proporción amplia de personas mayores mantiene interés y actividad; determina la salud, no la edad.
Nadie pregunta en consulta	La mayoría de las consultas médicas no aborda la salud sexual y el paciente no se atreve: años de evitación por algo tratable.
Es prevención sanitaria	La dificultad de erección reciente se asocia a riesgo cardiovascular, y muchos fármacos frecuentes afectan a la respuesta.
El deseo suele ser responsivo	Aparece durante el encuentro y no antes: saberlo cambia qué se considera un problema.

CAPÍTULO DOS

El mapa completo

Las 57 competencias, por etapa y dominio.

Etapa	Cuerpo y respuesta	Deseo y vínculo	Salud y medicación	Comunicación	Derechos y diversidad	Prevención y cuidados	Total
18 a 30 años	2	2	2	2	2	2	12
30 a 45 años	2	2	2	2	1	2	11
45 a 60 años	2	2	2	2	1	2	11
60 a 75 años	2	2	2	2	2	2	12
75 años en adelante	2	2	2	1	2	2	11

La columna que lo cambia todo

«Salud y medicación» está casi vacía a los veinte años y es determinante a partir de los cincuenta. Es la que convierte estos talleres en prevención sanitaria y la que justifica coordinarlos con el centro de salud.

CAPÍTULO TRES

Las cinco etapas

Qué se trabaja en cada una, de un vistazo.

El comienzo · 18 a 30 años

- Consentimiento más allá del eslogan (60 min)
- El guion de la pornografía (60 min)
- Cuando el cuerpo no responde (60 min)
- Salud sexual sin estigma (60 min)
- Hablar de lo que se quiere (60 min)
- Apps, citas y rechazo (55 min)

La casa llena · 30 a 45 años

- Qué pasó después del parto (60 min)
- El deseo que no viene solo (60 min)
- El tiempo y la carga (60 min)
- Volver a tocarse (55 min)
- Lo que nadie pregunta (55 min)
- La conversación pendiente (60 min)

El cambio · 45 a 60 años

- Qué cambia y qué no (60 min)
- Sequedad, dolor y soluciones (60 min)
- El deseo en esta etapa (55 min)
- Salud que se nota en la cama (60 min)
- El cuerpo que cambia (55 min)
- Hablarlo en pareja (60 min)

Sin prisa · 60 a 75 años

- Lo que de verdad cambia (55 min)
- Enfermedades y fármacos (60 min)
- Volver a empezar (60 min)
- El cuerpo de ahora (55 min)
- El placer sin prisa (55 min)
- Pedir ayuda a tiempo (55 min)

La edad que nadie nombra · 75 años en adelante

- Seguimos aquí (50 min)
- Cuerpo, salud y afecto (55 min)
- Cuando uno de los dos enferma (55 min)
- Soledad y vínculos nuevos (55 min)
- Derechos e intimidad en residencias (55 min)
- Hablarlo con quien toca (50 min)

CAPÍTULO CUATRO

Diagnóstico de la entidad

Diez preguntas que miden si hay línea estable y a quién se está dejando fuera.

- 1 Existe una línea estable de salud sexual, no actividades sueltas.
- 2 Hay fechas y presupuesto en el programa anual.
- 3 Llega a varias edades y no solo a jóvenes.
- 4 Se programa algo específico para personas mayores.
- 5 Quien imparte es profesional sanitario con formación en sexología.
- 6 Existe circuito para derivar a consulta individual.
- 7 Se coordina con salud: centro de salud, matrona o unidad de ITS.
- 8 El horario y el lugar permiten venir a quien más lo necesita.
- 9 Los contenidos contemplan la diversidad y a las personas sin pareja.
- 10 Se evalúa: asistencia, satisfacción o cambios percibidos.

Puntuación	Nivel	Qué toca ahora
0 a 6	Punto de partida	Crear una línea estable con fechas y presupuesto.
7 a 12	En marcha	Salir de lo juvenil y cubrir mediana edad y mayores.
13 a 16	Consolidado	Coordinación con salud y circuito de derivación.
17 a 20	Referente	Evaluar, formar dentro y compartir el modelo con otros centros.

CAPÍTULO CINCO

Plan anual

El error más común es programar solo para jóvenes en una semana temática.

Fase	Cuándo	Qué se hace
1 · Decidir a quién	Inicio de año	Qué etapas se cubren y con qué presupuesto. Si solo entra una, que no sea la juvenil.
2 · Coordinar con salud	Antes de empezar	Centro de salud, matrona o unidad de ITS, para derivar lo que salga.
3 · Convocar sin estigma	Antes de empezar	El título y el lugar deciden quién viene y quién no se atreve.
4 · Impartir y registrar	Todo el año	Seis sesiones por grupo; el registro genera la memoria sin trabajo extra.

Si la entidad solo puede con una cosa este año, que sea **la etapa de 45 a 60**: la de mayor demanda silenciosa, la que más se resuelve con información y la que casi nadie programa.

CAPÍTULO SEIS

Para contratarlo

Qué incluye un programa impartido en un centro o en una entidad.

- **Talleres:** seis sesiones por grupo y etapa, adaptadas al calendario.
- **Consulta individual:** atención personal para quien lo necesite, con confidencialidad.
- **Equipo profesional:** formación en cómo preguntar, cómo responder y cuándo derivar.
- **Memoria:** documento final con lo impartido, la cobertura y propuestas para el curso siguiente.

Solicitar una propuesta

info@sexologosvalencia.es · 601 082 966

Indica el tipo de entidad, las etapas, el número de grupos y las fechas aproximadas. Si antes haces el diagnóstico en la web, la propuesta llega ajustada a lo que falta.

**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