

SEXÓLOGOS VALENCIA

Volver a empezar

*El cuerpo, el deseo y la intimidad
con alguien nuevo. Guía*

Sergio Pérez Serer

Psicólogo General Sanitario · Colegiado CV07113

Sexólogo clínico

SEXÓLOGOS VALENCIA

Volver a empezar · Guía

Qué le pasa al deseo tras una separación, los cinco frenos, las conversaciones incómodas y la primera vez con alguien nuevo.

Redacción y dirección clínica: Sergio Pérez Serer, Psicólogo General Sanitario, colegiado CV07113, y sexólogo clínico. Sexólogos Valencia · Calle Maestro Valls 28 · 46022 Valencia · 601 082 966.

Primera edición, septiembre de 2026. Gratuita. Los casos son ficticios y compuestos.

Aviso. Material divulgativo; no sustituye una consulta ni una valoración médica. Para pruebas de infecciones, acude a tu centro de salud. Si la relación anterior incluyó violencia o algo no consentido: 016.

Índice

1 El cuerpo después

Las dos reacciones, opuestas y normales

2 Los cinco frenos

Y qué trabajo pide cada uno

3 Las conversaciones incómodas

Protección, pruebas y ritmo

4 La primera vez con alguien nuevo

La lista de antes y lo que suele pasar

5 El registro

Lo que enseña la curva

6 Dos casos

Y cuándo consultar

CAPÍTULO UNO

El cuerpo después

Dos reacciones opuestas, las dos frecuentes, ninguna preocupante por sí sola.

De la ruptura se habla mucho; de lo que viene después, casi nada. Volver a desnudarse delante de alguien, compararse, no saber cómo se habla hoy de protección, o descubrir que el deseo ha desaparecido o se ha disparado.

El deseo desaparece	El deseo se dispara
El duelo consume energía; con el ánimo bajo y el sueño roto, el deseo es lo primero que se apaga.	Suele tener más que ver con buscar consuelo o confirmación que con el sexo en sí.
Normalmente vuelve solo cuando lo demás se recoloca.	No es un problema mientras haya cuidado, consentimiento y protección.
Preocupa si sigue cuando el resto ya ha mejorado, o si hay dolor o medicación nueva.	Merece mirarse si después te sientes peor, o si lleva a riesgos que no asumirías.

La pregunta útil

No es «¿es pronto?», sino «¿cómo me siento el día después?». Con calma o con alegría, va bien. Con vacío o angustia de forma repetida, eso es lo que toca mirar, y no el calendario.

CAPÍTULO DOS

Los cinco frenos

«Me da miedo» no se puede trabajar. «Me da miedo desnudarme con la luz encendida», sí.

Freno	Qué trabajo pide
El cuerpo y la vergüenza	Empezar por donde estés cómodo, con la luz que quieras. La otra persona está pendiente de la impresión que causa ella, no de tu cuerpo.
La comparación	Se nota, se nombra por dentro y se vuelve a lo que ocurre. Evitar hablar de la ex pareja durante el encuentro.
El miedo a no responder	Es ansiedad de ejecución. Se desactiva quitando el objetivo y diciéndolo en voz alta.
Las conversaciones de salud	Se resuelve con una frase preparada de antemano.
Volver a confiar	No es trabajo sexual sino de vínculo: ir a un ritmo sostenible y no forzarse a decidir qué se quiere.

Si hay tres frenos altos o más, conviene empezar solo por el primero: cuando ese baja, los demás suelen bajar detrás.

CAPÍTULO TRES

Las conversaciones incómodas

Tres, y todas funcionan mejor antes y fuera de la cama.

El preservativo

«Oye, antes de que sigamos: yo uso preservativo siempre al principio, con todo el mundo. No es por ti, es como me manejo yo.» Y si insiste en lo contrario, eso ya es información sobre la persona, no sobre el preservativo.

Las pruebas

«Yo me hice pruebas hace poco y estoy todo bien. ¿Tú cuándo te las hiciste?» Empezar por uno mismo es lo que más facilita la respuesta. Si no se las ha hecho nunca: preservativo y, si la cosa sigue, hacérselas los dos.

El ritmo

«Me lo estoy pasando bien y me apetece seguir viéndote. Y también quiero ir más despacio con esto, que vengo de una relación larga.» Sin fecha y sin explicaciones de más.

Las infecciones de transmisión sexual han aumentado en los últimos años y muchas cursan sin síntomas: hacerse pruebas al cambiar de pareja es sensato, no desconfiado.

CAPÍTULO CUATRO

La primera vez con alguien nuevo

Una lista para repasar antes, no durante.

- Tengo preservativos, y sé dónde están.
- Sé cuándo fueron mis últimas pruebas.
- He hablado de protección con esta persona.
- Sé dónde va a ser y estoy cómodo con el sitio.
- He decidido cuánto voy a beber, si bebo.
- Tengo claro que puedo parar en cualquier momento.
- Sé qué busco yo, aunque sea «no lo sé todavía».
- Sé cómo diría que quiero ir más despacio.

Lo que suele pasar	Qué hacer
Ansiedad de ejecución: algo no responde como esperabas.	Decirlo en voz alta: «llevaba mucho sin esto y estoy nervioso». Casi siempre baja la tensión en los dos.
Aparece la comparación con la ex pareja.	Notarla, nombrarla por dentro y volver a lo que ocurre. No hablar de ella durante el encuentro.

CAPÍTULO CINCO

El registro

Lo que se ve al cabo de unas semanas es siempre lo mismo.

Se anota cada cita o encuentro con la ansiedad antes, durante y cómo te sentiste al día siguiente. Esto es lo que devuelve, con seis registros reales de ejemplo:

«De media, tu ansiedad baja 2,5 puntos entre el antes y el durante. Es decir: lo peor casi siempre ocurre antes de que pase nada.»

«La ansiedad de partida ha pasado de 7,7 en los primeros encuentros a 5,3 en los últimos. Eso es habituación, y no hace falta nada más que repetir.»

«Al día siguiente te sientes de media en 7 sobre 10. Esa es la mejor señal de que vas a un ritmo que te sienta bien.»

Y el dato que conviene vigilar: si al día siguiente la media queda por debajo de 4 de forma repetida, no es cuestión de esperar más tiempo. Ahí conviene una consulta.

CAPÍTULO SEIS

Dos casos

Ficticios y compuestos.

Elena, 47 años. Veinte años con la misma persona

Su freno principal es el cuerpo: evita la luz y piensa en cómo taparse. Empieza por donde está cómoda y por la conversación del ritmo, que le quita la presión de decidir cada noche. En el cuarto encuentro, la ansiedad previa ha pasado de 8 a 5, y aparece algo que no esperaba: se lo está pasando bien.

Marcos, 38 años. El primer intento que no salió

Tras un divorcio, en el primer encuentro no hubo erección. Lo interpreta como una señal de que «algo está roto». El registro muestra otra cosa: su ansiedad previa era de 9. En el tercer encuentro es de 5, y el cuerpo responde. Lo que cambió no fue el cuerpo, fue el examen.

Cuándo consultar

- El deseo sigue apagado cuando el resto ya ha mejorado.
- Aparece dolor, o coincide con una medicación nueva.
- Al día siguiente hay malestar de forma repetida.
- La ansiedad de ejecución se repite y no baja con los encuentros.
- La relación anterior incluyó violencia o algo no consentido.

Dónde

Con un profesional sanitario colegiado con formación en sexología clínica. Para pruebas de infecciones, en tu centro de salud; en muchas comunidades hay unidades específicas gratuitas y sin cita.

016 · Violencia de género, gratuito y sin rastro en la factura. **601 082 966** · Sexólogos Valencia.



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