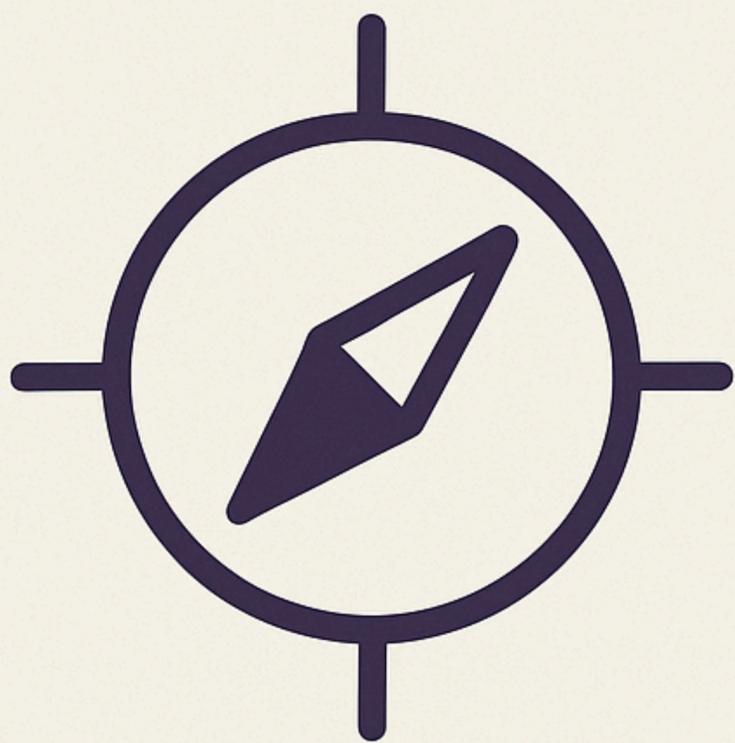


Mini

¿Qué es la terapia sexual?



Una guía breve para entender
cómo puede ayudarte y
cuándo es momento de buscar
acompañamiento

¿Qué es la terapia sexual?

La terapia sexual es un espacio profesional, ético y confidencial para acompañarte cuando algo en tu vida sexual te genera malestar, confusión o bloqueo.

No es una clase de “cómo tener sexo”. Tampoco es una intervención invasiva ni médica.

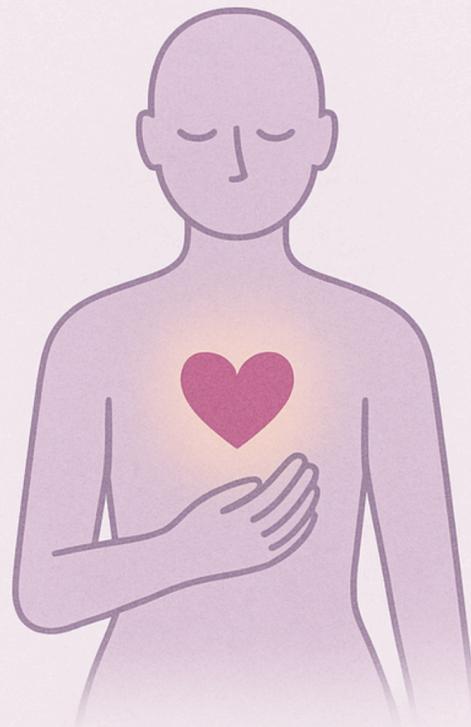
Es un proceso de exploración profunda, donde se integran el cuerpo, las emociones, la historia personal, las relaciones y tu experiencia interna.

Cada persona llega con una vivencia única. Y eso está bien.

Aquí no hay juicios, hay escucha. No hay prisa, hay ritmo. No hay recetas, hay preguntas honestas.

La terapia sexual parte de la ciencia, pero también de la compasión y la empatía.

Máximas que
me habitan



*La dulzura es hacernos
comprender que somos
merecedores de la vida que
nos habita.*

– Eugenio Borgna

¿Cuándo podría ayudarte?

No necesitas “tocar fondo” para pedir ayuda.

La terapia sexual puede ser útil si:

- Sientes que el deseo ha cambiado o desaparecido.
- Vives con culpa, vergüenza o dudas persistentes sobre tu sexualidad.
- Experimentas dolor o incomodidad física al tener relaciones.
- No sabes cómo expresar lo que te gusta, necesitas o te afecta.
- Estás atravesando cambios identitarios, de pareja, de etapa vital.

- Te cuesta vincularte desde la intimidad o el placer.
- O simplemente, sientes que algo no está bien pero no sabes cómo nombrarlo.

La sexualidad no siempre se “arregla” sola. A veces necesita ser acompañada con respeto.



¿Qué puedes esperar en una primera sesión?

Muchas personas llegan con miedo. O creyendo que “deberían saber” lo que les pasa.

Pero en una primera sesión no necesitas tener todo claro. Solo necesitas llegar.

Te encontrarás con:

- Un espacio seguro, sin expectativas ni etiquetas.
- Una escucha atenta, respetuosa y profesional.
- Preguntas que abren, no que imponen.
- Una guía cálida para ayudarte a nombrar lo que sientes.
- Y el compromiso de que tu historia será tratada con cuidado.

No se trata de corregirte. Se trata de ayudarte a comprender y a sentir distinto, para vivir con plenitud.

Mi enfoque como terapeuta sexual

Soy psicóloga, sexóloga y terapeuta sexual.

Trabajo desde una mirada que integra ciencia, filosofía, conciencia emocional y ternura.

Mi enfoque combina herramientas de la psicología basada en evidencia, la sexología educativa y terapéutica, la meditación y el pensamiento crítico. Creo que el acompañamiento solo tiene sentido si se hace desde la humanidad, sin prisa, sin juicio y con presencia.

Tu historia no necesita ser “arreglada”, necesita ser mirada con verdad y cuidado.

¿Quieres saber más?

Si algo de lo que leíste resuena contigo, estás invitad@ a dar el siguiente paso.

Puedes visitar mi web para leer más sobre sexualidad en mi Blog, recursos gratuitos o si deseas agendar una sesión.

www.sexologalex.com

La terapia sexual no es para personas rotas.

Es para quienes merecen vivir su sexualidad con dignidad.



www.sexologalex.com

Prohibida su reproducción parcial o total sin
autorización