



Sex Journal Marika: Bitácora sensorial

es una guía práctica de mindfulsex, conexión corporal y autoconocimiento sexual para hombres gays, bisex y personas LGTBIQ+.

A través de registros, ejercicios sensoriales y espacios de reflexión, esta bitácora te invita a explorar tu deseo, reconocer tus límites y habitar tu cuerpo con más presencia, ternura y placer.

Con un lenguaje cercano, marika y libre de juicios, encontrarás propuestas para conectar con la vista, el tacto, el oído, el olfato, el gusto y la fantasía, sin exigencias ni rendimiento.

Un diario para volver al cuerpo.

Una bitácora para redescubrir el placer.

ISBN: 978-84-09-86758-5



SEX JOURNAL MARIKA · Javier Sotomayor



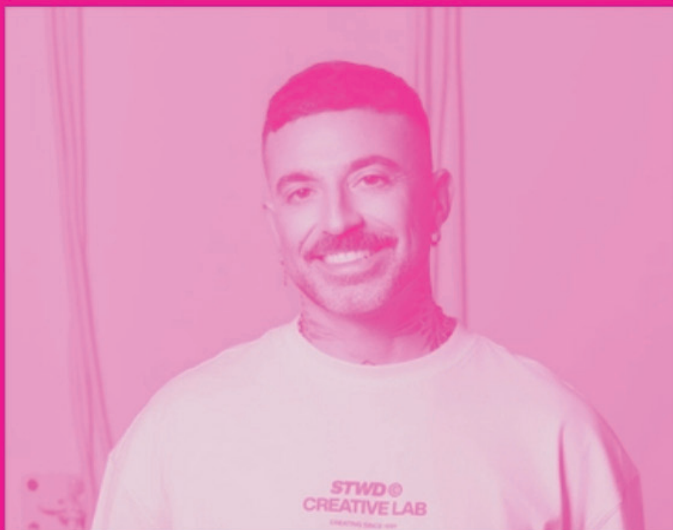
JAVIER SOTOMAYOR

SEX JOURNAL MARIKA

BITÁCORA SENSORIAL

Una guía práctica de Mindfulsex, conexión corporal y autoconocimiento sexual LGTBIQ+





Javier Sotomayor Cortés (Santiago de Chile, 1982) es terapeuta sexual y de parejas y activista, con formación en psicoanálisis, psicología humanista, Dharma yoga y danza y movimiento terapia, y acompaña a hombres gais y bisexuales a comprender su deseo, su cuerpo y sus vínculos.

Es fundador de Espai Eros (Barcelona) y coordina proyectos de salud sexual y VIH en entidades como Gais Positius —en el Centro LGTBI de Barcelona— y la Federación Estatal LGTBI+. Participa además en diversos grupos de trabajo sobre chemsex y salud pública, tanto a nivel estatal como autonómico.

“La sexualidad es el juego de los adultos: conecta con tu niño interior y follátelo todo... siempre que sea deseado, consentido y cuidado.”

Javier Sotomayor Cortés es máster en terapia sexual y de parejas, alumno del grado de Psicología en la Universidad Internacional de Valencia (VIU) y cuenta con formación en psicoanálisis, Dharma yoga, masaje emoción – desde la psicología humanista Gestalt– y danza y movimiento terapia (DMT).

Es fundador de Espai Eros, en Barcelona, y desarrolla su trabajo en la intersección entre sexualidad, vínculo, salud emocional y diversidad sexual. Además, coordina el área de salud de la ONG Gais Positius en el Centro LGTBI de Barcelona y el grupo de VIH de la Federación Estatal LGTBI+ (FELGTBI+).

También participa activamente en distintos espacios institucionales y comunitarios sobre chemsex, VIH y salud sexual, entre ellos el Ministerio de Sanidad, CESIDA, la Taula de Ciutat de Catalunya y el Plan Estratégico 2025-2030 del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.

SEX JOURNAL MARIKA

Una guía práctica de Mindfulsex, conexión corporal y autoconocimiento sexual LGTBIQ+

JAVIER SOTOMAYOR



Índice

| | |
|----------------------------------|----|
| ¿De qué va esta bitácora? | 13 |
| Nota del autor | 14 |

Introducción

| | |
|--|----|
| 1. ¿Qué es el mindfulsex? | 16 |
| • Diferencia entre mindfulness, sexualidad consciente y sexo orientado al rendimiento. | 17 |
| • Por qué aplicar mindfulness a la sexualidad. | 18 |
| • De la meta al proceso: presencia, cuerpo, placer y vínculo. | 19 |
| • Cuando no basta solo con un journal | 21 |
| 2. El cambio de paradigma sexual | 22 |
| • Del “hacerlo bien” al “estar presente”. | 23 |
| • Del orgasmo como objetivo al placer como experiencia. | 24 |
| • Del pene como protagonista al cuerpo como mapa erótico. | 24 |
| • De la masculinidad performativa a la autenticidad sexual. | 25 |
| • Del sexo automático al sexo elegido. | 25 |

Autoobservación

| | |
|--|----|
| 3. Diario erótico consciente | 27 |
| • Registro de prácticas. | 27 |
| • Registro de sensaciones físicas, emociones y pensamientos. | 33 |
| • Contexto: con quién y desde dónde | 34 |
| • Seguridad, autenticidad y deseo. | 35 |
| • Distinguir deseo, presión, validación y evitación emocional. | 35 |
| 4. Triángulo de la atención | 37 |
| • Aplicación a situaciones sexuales concretas. | 38 |
| • Diferencia entre hecho e interpretación. | 38 |

© Javier Sotomayor Cortés, 2026.
Todos los derechos reservados.

Primera edición: mayo 2026
Impreso por: HelloPrint Schiedamse Vest 89 3012 BG
Rotterdam Países Bajos.

ISBN: 978-84-09-86758-5

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en o transmitida por, un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia, o cualquier otro, sin el permiso previo por escrito del editor.

| | |
|--|----|
| 5. Rueda de la vida sexual | 44 |
| • Rueda real y rueda deseada. | 45 |
| • Lectura clínica de desequilibrios. | 46 |
| • Aplicación específica en hombres bisexuales. | 48 |
| 6. Círculo de influencia aplicado al estrés sexual | 54 |
| • Estresores sexuales frecuentes en hombres gays y bisexuales. | 57 |
| • Cómo recuperar capacidad de elegir sin negar la opresión | 58 |

Cuerpo y presencia

| | |
|--|----|
| 7. Respiración consciente | 62 |
| • Respiración diafragmática. | 62 |
| • Respiración como anclaje. | 64 |
| • Respiración ante ansiedad sexual. | 64 |
| • Respiración antes de masturbarse o tener un encuentro. | 65 |
| • Respiración en pareja. | 66 |
| 8. Suelo pélvico, ano y perineo | 70 |
| • Localización del suelo pélvico. | 70 |
| • Contracción y relajación. | 71 |
| • Kegel sin obsesión por el control. | 72 |
| • Relación con erección, eyaculación, placer anal y tensión. | 72 |
| • Cuidado del ano como zona sensible, no solo funcional. | 74 |
| 9. Despertar los sentidos | 78 |
| • Vista, oído, olfato, gusto y tacto. | 78 |
| • Placer no genital. | 79 |
| • Recuerdos corporales de seguridad y deseo. | 80 |
| • Escucha de sensaciones sutiles. | 81 |
| • Uso en taller sin desnudez ni contacto explícito. | 81 |
| 10. Activación corporal y pélvica | 85 |
| • Movimiento de caderas. | 85 |
| • Atención al sacro, pelvis, ano, genitales y abdomen. | 86 |
| • Visualización de energía sexual como recurso simbólico. | 87 |
| • Adaptación no explícita para grupos. | 88 |
| • Aplicación individual antes de encuentros sexuales. | 89 |

Autoestima corporal y autoerotismo

| | |
|---|-----|
| 11. Cuerpo, vergüenza y comparación | 92 |
| • Ideal corporal gay. | 92 |
| • Edad, musculatura, grasa, vello, pene, culo, calvicie, cicatrices. | 93 |
| • Masculinidad, pluma y deseabilidad. | 94 |
| • Racismo, serofobia, gordofobia y edadismo. | 95 |
| • Cómo entra la comparación en el deseo. | 96 |
| 12. Masturbación consciente | 98 |
| • Descarga v/s autoerotismo. | 98 |
| • Masturbación con y sin porno. | 99 |
| • Fantasía propia. | 100 |
| • Ritmo, pausa y respiración. | 101 |
| • Masturbación como relación con uno mismo. | 102 |
| 13. Automasaje genital | 105 |
| • Zonas a incluir en el masaje. | 105 |
| • Uso de aceite o lubricante. | 106 |
| • Observación de excitación sin prisa. | 107 |
| • Ampliación del mapa erótico. | 107 |
| • Práctica para ansiedad, eyaculación rápida o desconexión corporal. | 108 |
| 14. 21 días de entrenamiento erótico marika | 109 |
| • Desde los sentidos hacia la masturbación y automasaje genital consciente. | 109 |
| • El plan en cuatro bloques | 111 |
| • Intensivo o flexible: tú marcas el ritmo | 112 |
| • 21 días de entrenamiento erótico marika | 113 |
| • Seguir entrenando | 141 |

Rendimiento, erección y orgasmo

| | |
|--|-----|
| 15. Ansiedad de rendimiento | 143 |
| • Presión por la erección. | 144 |
| • Tamaño, duración y comparación. | 144 |
| • Miedo a "fallar". | 145 |
| • Desaparecer de la conexión para vigilar el pene. | 146 |
| • Cómo volver al cuerpo y al vínculo. | 147 |

| | |
|--|-----|
| 16. Pensamientos limitantes | 148 |
| • “No estaré a la altura”. | 148 |
| • “Si no estoy duro, no valgo”. | 149 |
| • “Si digo que no, se irá”. | 149 |
| • “Mi rol sexual define mi masculinidad”. | 150 |
| • “No puedo pedir ternura”. | 150 |
| • Reestructuración cognitiva y debate socrático. | 151 |
| 17. Eyaculación rápida y regulación de excitación | 152 |
| • Curva de excitación. | 153 |
| • Punto de no retorno. | 153 |
| • Pausa, respiración y suelo pélvico. | 154 |
| • Reeducción masturbatoria. | 155 |
| • Evitar convertir la regulación en otra exigencia. | 156 |
| 18. Sexo sin orgasmo | 156 |
| • Encuentros sin meta. | 157 |
| • No eyacular como experimento, no como obligación. | 157 |
| • Placer sostenido. | 158 |
| • Contacto, respiración, mirada y pausa. | 159 |
| • Aplicación en pareja, sexo casual o masturbación. | 160 |
| 19. Penetración consciente | 163 |
| • Consentimiento explícito. | 163 |
| • Preparación del cuerpo. | 164 |
| • Lubricación. | 164 |
| • Entrada gradual. | 165 |
| • Comunicación continua. | 166 |
| • Derecho a parar. | 166 |
| • Dolor como señal, no como peaje. | 167 |
| 20. Placer anal consciente | 168 |
| • Ano, esfínteres, respiración y relajación. | 168 |
| • El pasivo no tiene que aguantar. | 169 |
| • El activo no tiene que demostrar potencia. | 169 |
| • Juguetes, dedos y progresividad. | 170 |
| • Higiene sin obsesión ni vergüenza. | 171 |

Penetración, placer anal y sexo no penetrativo

| | |
|--|-----|
| 21. Roles sexuales y flexibilidad | 172 |
| • Activo, pasivo, versátil, side, oral, kinky. | 172 |
| • Rol como preferencia, no identidad fija. | 172 |
| • Presión por cumplir el rol esperado. | 173 |
| • Permiso para explorar y para no explorar. | 174 |
| • Negociar prácticas sin vergüenza. | 174 |
| 22. Sexo no penetrativo | 175 |
| • Formas de sexo no penetrativo | 175 |
| • Validar el placer sin penetración. | 176 |
| • Side sex y sexualidad no coitocéntrica. | 176 |
| • Relevancia para parejas, sexo casual y hombres con dolor, ansiedad o trauma. | 177 |
| Intimidad, pareja y vínculos | |
| 23. Generar intimidad | 180 |
| • Preparar el espacio. | 180 |
| • Prepararse internamente. | 181 |
| • Mirada consciente. | 181 |
| • Respiración simultánea. | 182 |
| • Respiración alterna. | 182 |
| • Abrazos conscientes. | 183 |
| • Caricias conscientes. | 183 |
| • Besos conscientes. | 184 |
| 24. Consciencia genital sin hacer nada | 184 |
| • Manos sobre genitales. | 184 |
| • Contacto genital estático. | 185 |
| • Respiración sin meta. | 185 |
| • Tolerar la no excitación. | 186 |
| • Separar contacto genital de obligación sexual. | 186 |
| 25. Modelos relacionales | 187 |
| • Monogamia. | 187 |
| • Relación abierta. | 188 |
| • Relación “no preguntar/no contar”. | 188 |
| • Poliamor. | 188 |
| • Anarquía relacional. | 189 |

| | | | |
|--|-----|---|-----|
| • Follamigos. | 189 | 30. Derechos asertivos | 207 |
| • Sexo casual. | 189 | • Derecho a decir no. | 207 |
| • Parejas LAT. | 190 | • Derecho a pedir. | 207 |
| • Acuerdos con apps, saunas, cruising y tríos. | 190 | • Derecho a cambiar de opinión. | 208 |
| 26. Revisión de acuerdos | 191 | • Derecho a decidir sobre el cuerpo. | 208 |
| • Qué acuerdo digo que tengo. | 191 | • Derecho a estar solo. | 208 |
| • Qué acuerdo practico realmente. | 192 | • Derecho a no justificarlo todo. | 208 |
| • Qué información necesito para consentir. | 192 | • Derecho a ser escuchado. | 209 |
| • Qué ocurre si se rompe un acuerdo. | 193 | 31. Caja de los deseos | 209 |
| • Reparación, celos y cuidado. | 193 | • ¿Qué es la caja de los deseos? | 209 |
| 27. Rituales semanales de conexión | 194 | • Deseos sexuales. | 210 |
| • Mensaje o despedida consciente. | 194 | • Deseos de cuidado. | 210 |
| • Conversación al final del día o check-in emocional. | 195 | • Deseos de intimidad. | 211 |
| • Mostrar aprecio. | 195 | • Deseos de reparación. | 211 |
| • Afecto físico no sexual. | 196 | • Deseos de exploración. | 212 |
| • Cita semanal sin apps ni gestión logística. | 196 | • Regla fundamental: todo deseo es negociable y consentido. | 212 |
| • Check-in tras encuentros externos en parejas abiertas. | 197 | | |

Apps, sexo casual y comunidad

Comunicación, límites y consentimiento

| | | | |
|--|-----|--|-----|
| 28. Comunicación sexual consciente | 200 | 32. Apps y validación | 218 |
| • Escucha empática. | 200 | • Deseo, rechazo y autoestima. | 218 |
| • Hablar desde el cuerpo. | 201 | • Ghosting. | 219 |
| • Hablar desde el silencio interior. | 201 | • Comparación constante. | 219 |
| • Decir deseos sin exigir. | 201 | • Cuerpo como producto. | 220 |
| • Escuchar límites sin defenderse. | 202 | • Disponibilidad permanente. | 220 |
| • Usar frases positivas. | 202 | • Pausar apps como práctica mindful. | 221 |
| 29. Consentimiento afirmativo | 203 | 33. Sexo casual consciente | 222 |
| • Sí claro. | 203 | • Preparar el encuentro. | 222 |
| • No claro. | 204 | • Preguntar deseos y límites. | 222 |
| • Quizás. | 204 | • Pactar protección. | 223 |
| • Cambiar de opinión. | 204 | • Chequear sobriedad y consentimiento. | 223 |
| • Consentimiento en prácticas específicas. | 205 | • Cuidar el después. | 223 |
| • Consentimiento bajo sustancias. | 205 | • No confundir casual con descuidado. | 224 |
| • Consentimiento en sexo grupal. | 206 | 34. Cruising, saunas, sexo grupal y tríos | 224 |
| | | • Comunicación no verbal y consentimiento. | 224 |
| | | • Límites claros. | 225 |
| | | • Pausa y retirada. | 226 |

| | |
|--|-----|
| • Cuidado de salud sexual. | 226 |
| • Presencia corporal. | 227 |
| • Evitar presión de grupo. | 227 |
| 35. Chemsex y reducción de daños | 228 |
| • Función de la sustancia. | 228 |
| • Deseo, ansiedad y desinhibición. | 229 |
| • Consentimiento y memoria. | 229 |
| • Límites antes de consumir. | 230 |
| • Descanso, alimentación, hidratación y red de apoyo. | 231 |
| • Buscar soporte si hay pérdida de control o malestar. | 232 |

Bisexualidad

| | |
|---|-----|
| 36. Invisibilidad bisexual | 240 |
| • “Tienes que elegir”. | 240 |
| • Sospecha en espacios gays. | 241 |
| • Sospecha en relaciones heterosexuales. | 241 |
| • Deseo hacia más de un género sin culpa. | 242 |
| • Diferencia entre deseo, conducta e identidad. | 242 |
| 37. Bisexualidad y pareja | 243 |
| • Comunicación con parejas de cualquier género. | 243 |
| • Celos y fantasías proyectadas. | 244 |
| • Monogamia o no monogamia no dependen de ser bisexual. | 245 |
| • Validación del deseo sin convertirlo en amenaza. | 245 |
| 38. Ejercicios específicos | 246 |
| • Rueda del deseo por géneros y contextos. | 247 |
| • Diario de culpa y permiso. | 248 |
| • Frases de autoafirmación bisexual. | 250 |
| • Asertividad ante comentarios bifóbicos. | 250 |

| | |
|----------------|-----|
| Epílogo | 252 |
|----------------|-----|

¿De qué va esta bitácora?

Sex Journal Marika no lo he creado para enseñarte a “hacerlo bien” en la cama, sino a habitar tu sexualidad con más presencia, más cuerpo y menos examen interno. Se inspira en el enfoque de Mindfulsex, que propone dejar atrás un modelo sexual centrado en metas (orgasmo, desempeño, control) para abrir paso a una práctica más consciente, placentera y alineada con tus necesidades reales.

En estas páginas adapto esa mirada a hombres gays, bisexuales y otras disidencias del espectro LGTBIQ+, donde al guion sexual general se le suman el estrés minoritario, el mercado sexual gay, la vigilancia de la pluma, el VIH, el cuerpo normativo, las apps y otros condimentos del pack marika. La idea no es sumar otra lista de deberes sexuales, sino darte un espacio para observar, registrar, sentir y diferenciar qué nace de tu deseo y qué nace del miedo, del guion o de la necesidad de validación.

He pensado este libro como una bitácora sensorial: un lugar donde mezclar pinceladas de psicoeducación con ejercicios de escritura íntima, conexión corporal y autoobservación. Esta bitácora propone llevar un registro de prácticas, efectos físicos, mentales y emocionales; aquí ese espíritu se convierte en un sex journal específicamente marika, con tu historia, tus heridas y tu placer en el centro; no te olvides de que eres un ser deseante y merece la pena tomar nota de ello, dejar registro.