



Diario erótico consciente



Fecha: Hora aproximada:

Tipo de experiencia: *(Marca con una X)*

- ☐ Encuentro con pareja
- ☐ Encuentro con amante habitual / follamigo
- ☐ Encuentro casual
- ☐ Masturbación
- ☐ Fantasía
- ☐ Otra:

Prácticas principales: *(Marca con una X)*

- ☐ Besos
- ☐ Caricias
- ☐ Sexo oral
- ☐ Penetración (dar)
- ☐ Penetración (recibir)
- ☐ Sexo no penetrativo
- ☐ Juguetes
- ☐ Sexting / videollamada
- ☐ Otra:

¿Hubo sustancias?: *(Marca con una X y completa)*

- ☐ No
- ☐ Sí. ¿Cuáles?

Cuerpo, emoción, pensamiento

Cuerpo:

- ¿Cómo estaba mi respiración?

.....

.....

- ¿Dónde sentí más placer?

.....

.....

- ¿Hubo dolor o incomodidad? ¿Dónde?

.....

.....



Emoción:

- Emoción predominante durante el encuentro

- ¿Cómo me sentía antes, durante y después?

Antes:

Durante:

Después:

Pensamiento:

- ¿Qué pensamientos aparecieron con más fuerza?

- ¿Estaba más en el presente o en la autoevaluación?

Contexto

Vínculo: *(Marca con una X)*

- ☐ Pareja estable
- ☐ Pareja abierta / vínculo no monógamo
- ☐ Amigo con derecho a roce
- ☐ Desconocido / encuentro casual
- ☐ Solo (masturbación / fantasía)

Escenario: *(Marca con una X o completa)*

- ☐ App
- ☐ Redes
- ☐ Bar
- ☐ Sauna
- ☐ Cruising
- ☐ Casa propia
- ☐ Casa ajena
- ☐ Videollamada
- ☐ Otro:

- **¿Desde dónde venía?** (cansancio, ansiedad, soledad, ganas de cariño, ganas de descargar, curiosidad, validación, otra).

Seguridad, autenticidad y deseo

Seguridad:

- **¿Me sentí seguro físicamente?**

- **¿Me sentí seguro emocionalmente? ¿Podía decir que no, parar, pedir?**

- **¿Respeté mis límites y cuidados de salud sexual?**

Autenticidad:

- **¿Pude ser yo o estuve actuando un personaje?**

- **¿Hubo algo que hice para encajar o para no quedar mal?**

Deseo:

- **¿Realmente tenía ganas de esto?**

- **¿Hubo algún momento en que mi deseo bajó y seguí por inercia?**



Qué pesó más aquí: *(Del 0 al 10, completa el número)*

Deseo/10

Presión/10

Validación/10

Evitación emocional/10

Cierre

- **Me quedo con...**

.....

- **Si pudiera cambiar algo de este encuentro, sería...**

.....

.....

- **Una frase para mí después de escribir esto:**

.....

.....

.....



Diario erótico consciente

Versión mini



Fecha: Hora aproximada:

Tipo de experiencia:

(X) ☐ Pareja ☐ Amante / follamigo ☐ Casual ☐ Masturbación ☐ Fantasía

Prácticas:

(X) ☐ Besos ☐ Caricias ☐ Oral ☐ Penetración ☐ No penetrat. ☐ Juguetes

Sustancias:

(X) ☐ No ☐ Sí →

• Cuerpo (palabra o frase):

.....

.....

• Emoción principal:

.....

.....

• Pensamiento dominante:

.....

.....

Deseo / Presión / Validación / Evitación:

Deseo/10 · Presión/10 · Validación/10 · Evitación/10



Triángulo de la atención

Pensamiento · emoción · cuerpo



A veces no necesitas entender toda tu historia sexual en una tarde. Basta con detenerte en una escena concreta y mirarla con un poco más de verdad. Este registro está para eso: para ayudarte a distinguir qué pasó, qué te dijiste, qué sentiste y qué hizo tu cuerpo con todo eso.

Fecha:

Situación concreta:

.....
.....

Hechos:

Solo lo que se podría grabar en vídeo.

.....
.....

Pensamientos:

Lo que te dijiste por dentro. Frases, imágenes, juicios, películas mentales.

.....
.....

Emociones:

Lo que sentiste emocionalmente.

- ☐ Miedo
- ☐ Vergüenza
- ☐ Rabia
- ☐ Tristeza
- ☐ Culpa
- ☐ Ansiedad
- ☐ Frustración
- ☐ Alivio
- ☐ Deseo
- ☐ Ternura
- ☐ Otras:

Intensidad emocional

Del 0 al 10, ¿cuánto te removió esta escena?

0 _ · 1 _ · 2 _ · 3 _ · 4 _ · 5 _ · 6 _ · 7 _ · 8 _ · 9 _ · 10 _

Sensaciones corporales:

Lo que notaste en el cuerpo: respiración, tensión, calor, nudo, cierre, hormigueo, ganas de huir, ganas de desaparecer, alivio, placer.

Diferenciar:

- ¿Qué parte de esta escena fue claramente un hecho?

- ¿Qué parte fue interpretación sobre ti, tu cuerpo o tu valor?

- Si volviera a esta escena con un poco más de presencia...

- ¿Qué me habría gustado hacer, decir, preguntar, frenar o notar antes?

Frase para mí

Una frase breve para cerrar este registro con menos juicio y más verdad.

“Una cosa es lo que pasó. Otra, la película que montó mi cabeza”



Rueda de la vida sexual



Rueda Real

¿Cómo está mi sexualidad hoy?

No rellenes esta rueda como quien se pone nota. Úsala como una foto honesta del momento. La idea no es quedar bien delante de nadie, sino ver con un poco más de claridad en qué zonas de tu vida sexual te sientes en paz, en cuáles estás sobreviviendo y en cuáles hay hambre de cambio.

Instrucción:

Puntúa del 0 al 10 tu nivel de satisfacción actual en cada área.

0 = muy desconectado / muy en guerra

5 = está ok, sin más

10 = lo siento habitable, pleno y en paz

Áreas de la rueda:

Deseo · Cuerpo · Erección · Orgasmo · Ano · Penetración

Ternura · Comunicación · Apps · Salud sexual · Comunidad

Pareja / vínculos afectivos · Sexo casual · Fantasía · Autenticidad

Si quieres simplificar, escoge solo 8 áreas. Si necesitas otra rueda más tuya, tacha, añade o renombra.

Lo que veo al mirar esta rueda:

- ¿Qué áreas están más bajas?

- ¿Qué áreas están más altas?

- ¿Qué me sorprende de esta foto?

Rueda Deseada

¿Cómo me gustaría estar?

Ahora no pienses en una versión perfecta de ti. Piensa en una versión más habitable, más coherente y más nutritiva para los próximos meses. Esta rueda no está para exigirte imposibles, sino para ayudarte a poner dirección.

Fecha de referencia:

Quiero acercarme a esta rueda para:

Áreas de la rueda:

Deseo · Cuerpo · Erección · Orgasmo · Ano · Penetración
Ternura · Comunicación · Apps · Salud sexual · Comunidad
Pareja / vínculos afectivos · Sexo casual · Fantasía · Autenticidad

Mi rueda deseada me dice que...

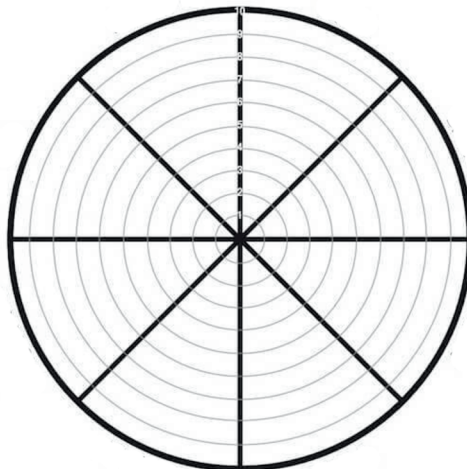
Las 3 áreas que más me gustaría cuidar son:

1.
2.
3.

¿Por qué estas tres?

.....

.....



Lectura clínica de desequilibrios

Mirar sin juicio también es cuidado

Entre tu rueda real y tu rueda deseada aparece información muy valiosa. No para obsesionarte con llegar al 10, sino para detectar dónde hay distancia, qué zonas sostienen a las demás y qué partes de tu sexualidad quizá están funcionando como defensa, compensación o recurso.

Distancias:

¿En qué áreas hay más distancia entre cómo estoy y cómo me gustaría estar?

.....

.....

Zonas infladas o compensatorias:

¿Hay alguna parte de mi sexualidad que esté muy activa, pero quizá esté tapando otra necesidad?

Por ejemplo: mucho sexo casual y poca ternura; mucha fantasía y poco deseo en la práctica; mucha app y poco vínculo.

.....

.....

Recursos:

¿Qué áreas ya están bastante vivas y podrían ayudarme a mejorar otras?

Por ejemplo: buena comunicación, fantasía rica, red comunitaria, salud sexual cuidada.

.....

.....

Esfuerzo excesivo:

¿Dónde siento que estoy empujando demasiado para sostener una imagen, un rol o una expectativa?

.....

.....

Mi lectura más honesta hoy

Si tuviera que resumir mi rueda en una frase, sería:

.....

.....



Si eres un hombre bisexual

Haz visible lo que una rueda neutra puede borrar

Si eres bi, te propongo que no uses esta rueda como si tu deseo fuera lineal, simple o igual en todos los contextos. Muchas veces la bisexualidad queda escondida detrás de herramientas demasiado neutras, y ahí se borran tensiones reales: bifobia, invalidación, presión de elegir, sospecha en espacios gays y hetero, necesidad de demostrar algo todo el rato.

Puedes adaptar la rueda así:

Pareja con hombres · Pareja con mujeres · Pareja con otras identidades
Sexo casual con hombres · Sexo casual con mujeres · Visibilidad bi
Sexo casual con otras identidades · Autenticidad en espacios gays
Autenticidad en espacios hetero · Validación
Libertad para desear sin culpa · Seguridad al hablar de mi bisexualidad

Preguntas de lectura:

¿En qué contextos me permito más deseo y en cuáles me autocensuro?

¿Dónde siento más presión para demostrar algo?

¿Qué parte de mi sexualidad bisexual se ha quedado fuera del mapa hasta ahora?

Frase de cierre

Una frase para recordarme que mi rueda no tiene que parecerse a la de nadie:



Círculo de influencia



Mi estrés sexual

No todo depende de mí. Pero no todo está fuera de mí

Situación que me genera estrés sexual:

¿Qué estresor aparece aquí?: *Marca lo que encaje.*

- ☐ Rechazo o ghosting en apps
- ☐ Comparación corporal
- ☐ Ansiedad de rendimiento
- ☐ Presión por encajar en un rol
- ☐ Estigma VIH / seroestatus
- ☐ Expectativa de estar siempre disponible
- ☐ Uso de sustancias para poder soltarme
- ☐ Invisibilidad o sospecha por ser bisexual
- ☐ Vergüenza corporal
- ☐ Miedo a decir que no
- ☐ Otro: _____

1. Área de preocupación: *Lo que me afecta, pero no depende de mí*

¿Qué parte de esta situación tiene que ver con la cultura, el mercado sexual, la homofobia, la bifobia, la plumofobia, la serofobia, el racismo, la gordofobia o la presión social?

2. Área de influencia: *Lo que puedo mover, aunque no dependa solo de mí*

¿Qué podría intentar hablar, negociar, proponer o cambiar en esta situación?

3. Área de control: *Lo que sí depende directamente de mí*

¿Qué decisión concreta puedo tomar yo?

Por ejemplo: con quién quedo, qué acepto, qué límite pongo, qué mensaje no respondo, qué espacio dejo de sostener, cómo cuido mi salud sexual.

Recuperar capacidad de elegir

Sin negar la opresión

Mi gesto pequeño de esta semana

En mi área de control

Algo concreto que sí depende de mí y puedo probar.

En mi área de influencia

Algo que puedo intentar mover con otra persona o en un espacio compartido.

¿Dónde estoy intentando controlar lo que no se puede?

Por ejemplo: gustarle a todo el mundo, no ser rechazado nunca, no tener vulnerabilidad, no incomodar a nadie.

¿Qué me ayudaría a tratarme con más cuidado cuando esto me pasa?

Frase de cierre

Escribe una frase para recordar que hay cosas que te atraviesan, pero no las has creado tú.

No todo lo que me duele en lo sexual nace de mí; aun así, puedo elegir cómo cuidarme dentro de ese contexto.

Si lo prefieres, puedes descargar este ejercicio en formato imprimible en mi web:

www.javiersotomayor.es



Respiración consciente

Hoy uso este registro en:

- | | |
|--|--|
| ☐ Un momento de calma | ☐ Antes de masturbarme |
| ☐ Antes de un encuentro | ☐ Durante ansiedad sexual |
| ☐ Después de un encuentro | ☐ En pareja |

1. Respiración diafragmática: *Una mano en el pecho y otra en el abdomen*

Haz varias respiraciones suaves. Inhala en 4 y exhala en 6, sin forzar. Observa si el aire baja al abdomen o si se queda atrapado arriba.

Lo que noto ahora

- | | |
|---|---|
| ☐ Respiro más con el pecho | ☐ Respiro más con el abdomen |
| ☐ Respiro corto | ☐ Respiro contenido |
| ☐ Respiro fluido | ☐ Me cuesta soltar el aire |

2. Respiración como anclaje: *Estoy aquí, en este cuerpo, ahora*

Mientras respiras, lleva la atención a:

- el aire entrando y saliendo por la nariz;
- el movimiento del pecho y el abdomen;
- el contacto de tu cuerpo con la cama, la silla o el suelo.

¿Dónde estaba mi mente antes de anclarme?

¿Qué cambió después de 3 a 5 respiraciones?

3. Si apareció ansiedad sexual: *(Marca lo que encaje)*

- | |
|---|
| ☐ Miedo a perder la erección |
| ☐ Miedo a no estar a la altura |
| ☐ Miedo a decepcionar |
| ☐ Miedo a decir que no |
| ☐ Prisa por llegar al orgasmo |
| ☐ Otra cosa: |

¿Qué pasó en mi cuerpo cuando apareció?

Antes, durante y en pareja

La respiración como ritual de entrada, pausa o conexión

4. Antes de masturbarme o tener un encuentro

Después de 5 a 10 respiraciones, responde breve:

¿Cómo está mi cuerpo hoy?

¿Desde dónde vengo?

- | | | |
|-------------------------------------|--|---------------------------------------|
| ☐ Deseo | ☐ Estrés | ☐ Aburrimiento |
| ☐ Soledad | ☐ Necesidad de consuelo | ☐ Costumbre |
| ☐ Curiosidad | | |

¿Qué quiero hoy?

¿Qué no quiero hoy?

5. Respiración en pareja. Marca si la probaste así:

- | | |
|--|--|
| ☐ Frente a frente | ☐ Espalda con espalda |
| ☐ Abrazados | ☐ Mano en el pecho del otro |
| ☐ Antes del encuentro | ☐ Durante una pausa |
| ☐ Después del sexo | |

¿Qué cambió en el vínculo al respirar juntos?

¿Me ayudó a bajar prisa, tensión o autoexigencia?

6. Frase de cierre: Completa una frase breve para ti.

Si lo prefieres, puedes descargar este ejercicio en formato imprimible en mi web:

www.javiersotomayor.es



Suelo pélvico, ano y perineo

1. Localización del suelo pélvico

Mientras respiras suave, intenta ubicar esta zona: base del pene, perineo y ano. Puedes imaginar el gesto de cortar el chorro de la orina o evitar que salga un pedo para reconocer qué músculos se activan.

Lo que noto al llevar la atención ahí abajo

- | | |
|--|---|
| ☐ Me cuesta localizarlo | ☐ Lo noto claro |
| ☐ Siento tensión | ☐ Siento poco o nada |
| ☐ Siento curiosidad | ☐ Siento vergüenza o incomodidad |

¿Qué parte noto más?

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ☐ Base del pene | ☐ Perineo |
| ☐ Ano | ☐ Abdomen bajo |
| ☐ No lo tengo claro todavía | |

2. Contracción y relajación

Haz de 5 a 10 ciclos suaves: contrae 2 o 3 segundos y luego suelta, observando especialmente la relajación. La propuesta del capítulo no es solo apretar, sino aprender también a ablandar, exhalar y notar cuándo estás cerrando de más.

Al contraer noto:

Al relajar noto:

¿Qué se tensó de más además de la zona pélvica?

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ Mandíbula | ☐ Hombros |
| ☐ Abdomen | ☐ Glúteos |
| ☐ Respiración | ☐ Nada de esto |

3. Kegel sin obsesión: Marca la que más se acerque a tu tendencia hoy.

- | | |
|--|---|
| ☐ Quiero controlarlo todo | ☐ Aprieto más de la cuenta |
| ☐ Convierto esto en examen | ☐ Me cuesta soltar |
| ☐ Puedo contraer y relajar con cierta calma | |

Si dejo de buscar un suelo pélvico perfecto, ¿qué me permitiría aprender?

Placer, tensión y cuidado

No quiero una zona obediente; quiero una zona viva y escuchada.

4. Relación con mi sexualidad

Hoy siento que esta zona influye sobre todo en:

- | | |
|--|---|
| ☐ Erección | ☐ Eyaculación |
| ☐ Placer anal | ☐ Dolor o dificultad para soltar |
| ☐ Tensión general | ☐ Desconexión corporal |

¿Cómo se expresa eso en mí?

.....

5. Cuidado del ano como zona sensible: *Marca lo que necesites recordarte.*

- ☐ Mi ano no tiene que aguantar para demostrar nada
 - ☐ El dolor repetido no es un peaje, es una señal
 - ☐ Puedo ir más despacio
 - ☐ Puedo parar
 - ☐ Puedo cuidar lubricación, ritmo y progresividad
 - ☐ Puedo explorar sin penetración
 - ☐ Mi cuerpo tiene derecho a decir basta
- ¿Qué trato más cuidadoso podría ofrecerle hoy a esta zona?**
-

6. Cierre breve

Completa estas frases:

Cuando esta zona se tensa, normalmente yo...

.....

Cuando esta zona se relaja un poco más, aparece...

.....

Lo que quiero practicar esta semana es...

.....

No quiero un suelo pélvico perfecto; quiero uno que sepa cuándo apretar y cuándo soltar.



Despertar los sentidos

1. Vista, oído, olfato, gusto y tacto

Haz una pausa y observa qué sensaciones aparecen hoy a través de tus sentidos. No hace falta forzar nada ni convertirlo todo en algo sexy: primero se trata de notar.

Hoy me conecto más fácilmente con:

- | | |
|------------------------------------|--|
| ☐ La vista | ☐ El oído |
| ☐ El olfato | ☐ El tacto |
| ☐ El gusto | ☐ No lo tengo claro todavía |

¿Qué me llamó la atención hoy a través de los sentidos?

Vista:

.....

Oído:

.....

Olfato:

.....

Gusto:

.....

Tacto:

.....

2. Placer no genital

Hoy sentí placer no genital en:

- | | |
|--|---|
| ☐ Una comida o bebida | ☐ Una ducha |
| ☐ Una textura | ☐ Una canción o sonido |
| ☐ Una prenda o manta | ☐ La respiración |
| ☐ El descanso | ☐ Otro momento |

¿Qué pequeño placer no genital me gustaría repetir más?

.....

.....

3. Lo sutil también cuenta

Marca lo que notaste hoy, aunque haya sido pequeño.

- | | |
|--|--|
| ☐ Un cambio en la respiración | ☐ Un cosquilleo leve |
| ☐ Un momento de curiosidad | ☐ Una sensación de calma |
| ☐ Me costó notar algo | ☐ Más calor en alguna zona del cuerpo |

Lo más sutil que alcancé a notar fue:

.....

.....

Recuerdos y presencia

Mi cuerpo también guarda memoria de lo que le hizo bien.

4. Recuerdos corporales de seguridad

Piensa en un momento en que tu cuerpo se sintió tranquilo y a gusto, aunque fuera algo simple como un abrazo, una siesta, una ducha o una manta.

Recuerdo de seguridad:

.....

¿Qué había en esa escena?

- | | |
|--|---|
| ☐ Calor | ☐ Silencio |
| ☐ Voz suave | ☐ Olor agradable |
| ☐ Contacto físico | ☐ Sensación de refugio |
| ☐ Otro | |

.....

5. Recuerdos corporales de deseo

Piensa en un momento en que apareció deseo, excitación o curiosidad sin prisa ni obligación; quizá fue una mirada, una caricia, una fantasía, un baile o una escena pequeña que tu cuerpo recuerda.

Recuerdo de deseo:

.....

¿Qué sentido aparece más en ese recuerdo?

- | | |
|---------------------------------|--|
| ☐ Vista | ☐ Oído |
| ☐ Olfato | ☐ Gusto |
| ☐ Tacto | ☐ Varios a la vez |

7. Cierre breve, completa estas frases:

Hoy mi cuerpo se abrió un poco más cuando...

.....

El sentido que más quiero seguir explorando es...

.....

Una forma concreta de bajar una marcha esta semana será...

.....

.....





Activación corporal y pélvica

1. Movimiento y atención

Después de unos minutos de movimiento suave de caderas, marca lo que notaste más claramente.

- | | |
|---|---|
| ☐ Más rigidez de la que pensaba | ☐ Vergüenza al moverme |
| ☐ Más movilidad de la que esperaba | ☐ Curiosidad corporal |
| ☐ Tensión en abdomen o pelvis | ☐ Sensación de presencia |

La zona que más noté fue:

- | | |
|--|------------------------------------|
| ☐ Sacro | ☐ Pelvis |
| ☐ Ano o perineo | ☐ Genitales |
| ☐ Abdomen | |

Lo que observé en esa zona:

.....

.....

2. Recurso simbólico

Si usé visualización, la energía se sintió más como:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ☐ Calor | ☐ Luz |
| ☐ Expansión | ☐ Respiración |
| ☐ No conecté con eso todavía | ☐ Vida |

La imagen que más me ayudó fue:

.....

.....

3. Aplicación práctica

Esta activación también puede usarse en grupo sin desnudez ni contacto explícito, o a solas antes de un encuentro sexual, como un pequeño ritual de entrada al cuerpo.

Hoy esto me serviría más para:

- | | |
|---|--|
| ☐ Un taller o grupo | ☐ Salir de la desconexión |
| ☐ Prepararme antes de un encuentro | ☐ Bajar la prisa |
| ☐ Antes de masturbarme | ☐ Escuchar un límite |

Antes del próximo encuentro, me gustaría recordarme:

.....

.....

Mi frase de intención:

.....

.....





Cuerpo, vergüenza y comparación



1. Hoy me comparé con relación a:

- | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|--|
| ☐ Edad | ☐ Pene / Vulva | ☐ Masculinidad |
| ☐ Musculatura | ☐ Culo | ☐ Pluma |
| ☐ Grasa | ☐ Calvicie | ☐ Raza o rasgos |
| ☐ Vello | ☐ Cicatrices | ☐ Seroestatus |
| ☐ Otra cosa | | |

Lo que más activó mi comparación fue:

2. Cuando me comparo, me digo:

3. Eso me hace sentir:

- | | |
|---|---|
| ☐ Vergüenza | ☐ Tristeza |
| ☐ Rabia | ☐ Ansiedad |
| ☐ Sensación de no ser suficiente | ☐ Enfado conmigo |

4. En mi cuerpo lo noto como:

- | | |
|--|---|
| ☐ Tensión en el abdomen | ☐ Nudo en el estómago |
| ☐ Ganas de taparme | ☐ Pecho cerrado |
| ☐ Respiración corta | ☐ Sensación de encogerme |

Otra sensación corporal:

5. Cuando entro en comparación, mi deseo:

- | | |
|--|---|
| ☐ Se apaga | ☐ Se desconecta del cuerpo |
| ☐ Busca validación | ☐ Intenta rendir |
| ☐ Se vuelve más ansioso | ☐ Se llena de miedo al rechazo |

Lo que pasa con mi deseo es:

6. La idea que hoy quiero cuestionar es:

- | | |
|---|--|
| ☐ Solo ciertos cuerpos merecen deseo | ☐ Compararme me protege |
| ☐ Tengo que parecer más masculino | ☐ Mi valor depende de encajar |
| ☐ Mi cuerpo es un problema a gestionar | ☐ La pluma me resta atractivo |

7. Pregunta de cierre

¿Qué estoy dando por hecho sobre qué cuerpos merecen ser vistos, deseados y cuidados?





Rendimiento, erección y orgasmo

Cuando el sexo se convierte en examen

1. Lo que más me dispara la ansiedad sexual es:

- | | |
|--|---|
| ☐ Presión por la erección | ☐ Duración |
| ☐ Miedo a fallar | ☐ Miedo a decepcionar |
| ☐ Comparación con otros cuerpos | ☐ Sentir que tengo que demostrar |
| ☐ Tamaño | ☐ Vigilar el pene todo el tiempo |

La situación donde esto me pasa más es:

2. Cuando entro en modo rendimiento, mis pensamientos suelen ser:

- | | |
|---|---|
| ☐ No puedo pedir ternura | ☐ No estaré a la altura |
| ☐ Tengo que hacerlo perfecto | ☐ Si no estoy duro, no valgo |
| ☐ Mi rol sexual define mi masculinidad | ☐ Si no duro, he fallado |
| ☐ Si no me corro, el encuentro no cuenta | ☐ Si digo que no, se irá |

El pensamiento que más poder tiene sobre mí es:

3. Cuando ese pensamiento aparece, en mi cuerpo noto:

- | | |
|--|--|
| ☐ Respiración corta | ☐ Calor en la cara |
| ☐ Tensión en el pecho | ☐ Desconexión del placer |
| ☐ Abdomen duro | ☐ Cuerpo en alarma |
| ☐ Mandíbula apretada | ☐ Sensación de desaparecer de la escena |

Mi señal corporal más clara es:

4. Cuando me obsesiono con el pene, dejo de conectar con:

- | | |
|---|---|
| ☐ Mi respiración | ☐ El juego |
| ☐ Mi placer | ☐ La ternura |
| ☐ El cuerpo entero | ☐ Lo que realmente quiero |
| ☐ La otra persona | ☐ Mi capacidad de decir que no |

Lo primero que desaparece en mí cuando entro en vigilancia es:

5. Si cuestiono mi pensamiento limitante, una pregunta más honesta sería:

Volver al cuerpo, regular y salir de la meta

6. En mi excitación, suelo notar que:

- ☐ Voy demasiado rápido
- ☐ Me cuesta reconocer el punto de no retorno
- ☐ Aprieto el cuerpo en vez de soltarlo
- ☐ Convierto regularme en otra exigencia
- ☐ Acelero por ansiedad
- ☐ Acelero para acabar cuanto antes
- ☐ Me cuesta pausar

Lo que pasa justo antes de perder control o presencia es:

7. Lo que más podría ayudarme a regular la excitación es:

- ☐ Soltar abdomen y suelo pélvico
- ☐ No ir directo a la penetración
- ☐ No centrar todo en el pene
- ☐ Recordar que no estoy en un examen
- ☐ Bajar el ritmo
- ☐ Hacer pausa
- ☐ Cambiar de práctica
- ☐ Respirar más lento

Un gesto concreto que puedo probar es:

8. Cuando pienso en sexo sin orgasmo, siento más:

- ☐ Rareza
- ☐ Frustración
- ☐ Miedo a que no cuente
- ☐ Interés por sostener más el placer
- ☐ Curiosidad
- ☐ Alivio
- ☐ Resistencia

Lo que más me cuesta de un encuentro sin meta es:

9. En un encuentro con más presencia, me gustaría permitirme:

- ☐ Seguir sin penetración
- ☐ Seguir aunque la erección cambie
- ☐ No medir todo por el orgasmo
- ☐ Escuchar más mi deseo
- ☐ Respirar más
- ☐ Hablar con honestidad
- ☐ Pedir ternura
- ☐ Parar sin dramatizar

La frase que necesito recordarme en ese momento es:

10. Pregunta de cierre

¿Qué cambiaría en mi sexualidad si dejara de vivir la erección, el rendimiento y el orgasmo como prueba de valor?





Penetración, placer anal y sexo no penetrativo

Entrar, parar, escuchar

1. Cuando pienso en penetración, lo que más aparece en mí es:

- | | | |
|-------------------------------------|---|---|
| ☐ Deseo | ☐ Presión por rendir | ☐ Miedo al dolor |
| ☐ Curiosidad | ☐ Ganas de agradar | ☐ Confusión |
| ☐ Nervios | ☐ Vergüenza | |

Lo que más me condiciona en la penetración es:

.....

.....

2. En mis experiencias de penetración, me cuesta más:

- | | |
|---|--|
| ☐ Usar suficiente lubricante | ☐ Pedir lo que necesito |
| ☐ Parar cuando algo no va bien | ☐ Decir que no |
| ☐ No vivir el dolor como algo normal | ☐ Ir despacio |
| ☐ No entrar en piloto automático | ☐ Preparar el cuerpo |

Lo que más me cuesta nombrar en voz alta es:

.....

.....

3. Cuando algo no se siente bien, yo suelo:

- | | |
|--|---|
| ☐ Aguantar | ☐ Pensar que ya pasará |
| ☐ Disociarme | ☐ Parar y decirlo |
| ☐ Callarme para no cortar el rollo | ☐ Sentirme culpable por frenar |
| ☐ Cambiar de postura sin decir nada | |

Mi reacción más frecuente cuando hay dolor, tensión o incomodidad es:

.....

.....

4. En relación con el placer anal, hoy noto que:

- | | |
|---|---|
| ☐ Me ayudarían dedos o juguetes | ☐ Necesito más tiempo |
| ☐ Me pesa la vergüenza | ☐ Necesito más relajación |
| ☐ Me pesa la obsesión con la higiene | ☐ Necesito más respiración |
| ☐ Me cuesta merecer placer | ☐ Necesito más progresividad |

Lo que más ayudaría a mi cuerpo a sentirse seguro sería:

.....

.....

.....

5. La frase que más necesito hoy es:

.....

.....

.....

Roles, negociación y placer sin penetración

6. Con respecto a mis roles sexuales, siento más:

- | | |
|--|--|
| ☐ Miedo a salir del personaje | ☐ Libertad |
| ☐ Necesidad de demostrar | ☐ Rigidez |
| ☐ Ganas de explorar | ☐ Curiosidad |
| ☐ Ganas de quedarme donde estoy | ☐ Presión por cumplir |

La etiqueta o expectativa que más me pesa es:

.....

7. Lo que más me cuesta negociar sin vergüenza es:

- | | |
|--|---|
| ☐ Decir que no quiero penetración | ☐ Decir que soy side |
| ☐ Pedir ir más lento | ☐ Pedir más ternura |
| ☐ Decir que hoy prefiero otro rol | ☐ Pedir más juego previo |
| ☐ Decir que hoy no quiero explorar nada | ☐ Pedir menos intensidad |

La conversación que más me cuesta tener es:

.....

8. Cuando no hay penetración, tiendo a vivir el encuentro como:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ☐ Sexo completo | ☐ Previa |
| ☐ Algo menor | ☐ Alivio |
| ☐ Un espacio más seguro | ☐ Frustración |
| ☐ Una posibilidad que quiero abrir más | ☐ Curiosidad |

Lo que todavía me cuesta creer sobre el sexo no penetrativo es:

.....

9. Las prácticas no penetrativas que más me interesan o me nutren son:

- | | |
|--|---|
| ☐ Besos | ☐ Masturbación mutua |
| ☐ Caricias | ☐ Sexo oral |
| ☐ Respiración y mirada | ☐ Frotar cuerpo con cuerpo |
| ☐ Juego kinky sin penetración | ☐ Masaje erótico |

Lo que más placer o seguridad me da fuera de la penetración es:

.....

10. Pregunta de cierre

¿Qué cambiaría en mi sexualidad si dejara de medir el encuentro por la penetración y empezara a medirlo por consentimiento, presencia, placer y verdad corporal?

.....

.....



Intimidad, pareja y vínculos

Intimidad y presencia sin guion

1. Cuando pienso en intimidad, lo que más me pasa es:

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ Ganas de acercarme | ☐ Incomodidad | ☐ Deseo de presencia |
| ☐ Vergüenza | ☐ Miedo a mostrarme | ☐ Prisa por sexualizarlo |
| ☐ Ternura | ☐ Ganas de controlar | todo |

Lo que más me cuesta de la intimidad es:

2. Lo que más me ayuda a generar intimidad es:

- | | |
|---|--|
| ☐ Preparar el espacio | ☐ Respirar juntos |
| ☐ Bajar el ritmo | ☐ Abrazos largos |
| ☐ Mirada consciente | ☐ Caricias lentas |
| ☐ Sentir que no tengo que rendir | ☐ Besos sin prisa |

El gesto que más me conecta conmigo y con la otra persona es:

3. En el contacto genital sin hacer nada, lo que más aparece en mí es:

- | | |
|--|--|
| ☐ Ansiedad | ☐ Calma |
| ☐ Ganas de acelerar | ☐ Rareza |
| ☐ Necesidad de verificar que funciono | ☐ Ternura |
| ☐ Alivio por no tener que llegar | ☐ No sentir casi nada |

Lo que descubro cuando hay contacto genital sin obligación sexual es:

4. Cuando no aparece excitación inmediata, yo suelo:

- | | |
|---|---|
| ☐ Sentir vergüenza | ☐ Pensar que algo va mal |
| ☐ Poder quedarme un rato más | ☐ Forzar la situación |
| ☐ Notar otras sensaciones | ☐ Desconectarme |
| ☐ Tratarme con más paciencia | |

Lo que más me cuesta tolerar de la no excitación es:

5. La frase que más necesito hoy es:

Modelo relacional, acuerdos y cuidado

6. El modelo relacional que digo que tengo se parece más a:

- | | |
|---|--|
| ☐ Monogamia | ☐ Anarquía relacional |
| ☐ Relación abierta | ☐ Follamigos |
| ☐ No preguntar / no contar | ☐ Sexo casual |
| ☐ Poliamor | ☐ Algo que no sé nombrar del todo |

Mi modelo relacional actual es:

.....

7. El modelo relacional que practico realmente se parece más a:

- | | |
|--|---|
| ☐ Lo que decimos que tenemos | ☐ Algo más ambiguo |
| ☐ Un acuerdo poco hablado | ☐ Algo más cerrado |
| ☐ Una mezcla improvisada | ☐ Algo más abierto |
| ☐ Algo que evita conversaciones incómodas | |

La diferencia entre lo que digo y lo que practico es:

.....

8. Lo que más necesito revisar en mis acuerdos es:

- | | |
|--|--|
| ☐ Qué información necesito para consentir | ☐ Qué se permite y qué no |
| ☐ Cómo nombrar celos sin atacar | ☐ Qué pasa si algo se rompe |
| ☐ Qué pasa con apps, saunas, cruising o tríos | ☐ Cómo reparar |
| ☐ Cómo pedir claridad sin controlarlo todo | |
| ☐ Cómo cuidar después de encuentros externos | |

La conversación pendiente más importante es:

.....

9. En el vínculo, hoy echo más en falta:

- | | |
|---|--|
| ☐ Despedida o mensaje consciente | ☐ Más sensación de equipo |
| ☐ Una cita sin apps ni logística | ☐ Check-in emocional |
| ☐ Más verdad al hablar de celos | ☐ Más aprecio explícito |
| ☐ Más cuidado tras encuentros externos | ☐ Afecto físico no sexual |

Lo que más nutriría el vínculo ahora mismo sería:

.....

10. Pregunta de cierre

¿Qué cambiaría en mi forma de vincularme si cuidara tanto la intimidad y los acuerdos como el sexo y el deseo?

.....

.....



Comunicación, límites y consentimiento

Cómo hablo, cómo escucho

1. Cuando hablo de sexo, suelo hacerlo más desde:

- ☐ La mente (explicaciones, teorías)
- ☐ El cuerpo (sensaciones, emociones)
- ☐ El miedo a perder al otro
- ☐ El deber de complacer
- ☐ El silencio para no generar conflicto
- ☐ La honestidad, aunque me dé vergüenza

Cuando intento hablar de sexo, lo que más me cuesta es:

2. ¿Cómo suena mi comunicación sexual?

Marca lo que te resuene más ahora mismo:

- ☐ Escucho para entender
- ☐ Escucho para responder y defenderme
- ☐ Puedo quedarme en silencio sin apagarme
- ☐ Me acelero y justifico todo
- ☐ Puedo decir “me pasa esto en el cuerpo”
- ☐ Me cuesta mucho nombrar lo que deseo
- ☐ Puedo poner límites sin atacar
- ☐ Confundo “decir no” con rechazar a la persona

Una frase que me gustaría poder decir más a menudo es:

3. Cómo manejo deseos y límites de la otra persona

Ante los límites del otro, yo suelo:

- ☐ Escuchar sin discutir
- ☐ Tomármelo como rechazo personal
- ☐ Intentar convencer
- ☐ Respetar, aunque me frustre
- ☐ Sentirme culpable por desear otra cosa
- ☐ Agradecer que lo nombre claro

Lo que necesito aprender sobre escuchar límites sin defenderme es:

4. Mi mapa actual de consentimiento

Piensa en tus últimas experiencias (sexo en pareja, casual, grupal, apps, etc.) y marca lo que pase más a menudo:

- ☐ Mis “sí” son claros
- ☐ Mis “no” se entienden o los dejo a medias
- ☐ Uso muchos “quizás” por miedo a perder la conexión
- ☐ Me cuesta cambiar de opinión a mitad de una práctica
- ☐ A veces sigo aunque ya no quiero
- ☐ Bajo sustancias me cuesta más notar si quiero o no
- ☐ En sexo grupal me cuesta más cuidar mi propio ritmo
- ☐ He sentido presión alguna vez para decir que sí

Una situación reciente donde mi consentimiento no estuvo tan claro fue:

5. Mis derechos asertivos que más olvido

Subraya tres que suelen pisarte:

Derecho a decir no
Derecho a pedir
Derecho a cambiar de opinión
Derecho a decidir sobre mi cuerpo
Derecho a estar solo
Derecho a no justificarlo todo
Derecho a ser escuchado

El derecho que más me cuesta defender en la práctica es:

Caja de los deseos y acuerdos explícitos

6. Mi caja de los deseos (versión honesta)

Sin filtros morales, solo como lluvia de ideas. Divide en bloques y escribe algunas palabras o frases cortas en cada uno.

Deseos sexuales

(Prácticas, fantasías, ritmos, roles, contextos)



Deseos de cuidado

(Qué necesito para sentirme seguro y sostenido)

Deseos de intimidad

(Tipos de cercanía, profundidad, frecuencia, formas de estar presentes)

Deseos de reparación

(Qué me ayudaría cuando algo duele, cuando se rompe un acuerdo, cuando hay celos)

Deseos de exploración

(Curiosidades, terrenos nuevos, prácticas o formas de vínculo que me atraen aunque me dé cosa nombrarlas)

7. Lo que sí puedo negociar y lo que no

Piensa tu caja de deseos como punto de partida, no como lista de exigencias.

Deseos que hoy siento “negociables” (pueden adaptarse, probarse, ponerse en pausa):

Deseos que hoy no quiero negociar (límites claros, no ahora, no así, no con cualquiera):

Una forma concreta de decir un deseo sin exigir podría ser:

Una forma concreta de escuchar un “no” sin defenderme podría ser:

.....

.....

8. Consentimiento y cuidado en contextos difíciles

Elige uno (o varios) de estos contextos y escribe cómo quieres que sea tu consentimiento ahí:

- Bajo sustancias
- Sexo grupal
- Apps y encuentros rápidos
- Parejas abiertas o acuerdos no monógamos

En este contexto, para considerar que hay consentimiento cuidado, necesito que se cumpla:

.....

.....

Un límite que quiero dejar más claro en este tipo de situaciones es:

.....

.....

9. Pregunta de cierre

Si tomara en serio mis derechos, mi consentimiento y mis deseos como algo negociable pero no negociado por miedo, ¿qué cambiaría en la manera en que me comunico y me vinculo sexualmente?

.....

.....

.....

.....



Apps, sexo casual y comunidad

Apps, validación y sexo casual

1. Lo que más se mueve en mí cuando uso apps es:

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ☐ Deseo | ☐ Comparación constante |
| ☐ Curiosidad | ☐ Cansancio |
| ☐ Validación | ☐ Miedo al rechazo |
| ☐ Ansiedad | ☐ Sensación de mercado |

La emoción que más se repite cuando uso apps es:

2. Apps y autoestima

Marca lo que más te resuene ahora mismo:

- ☐ Siento que mi valor sube o baja según los matches
- ☐ El ghosting me pega directamente en la autoestima
- ☐ Me comparo con otros cuerpos todo el tiempo
- ☐ Siento que mi cuerpo es un producto en escaparate
- ☐ Me cuesta cerrar la app aunque me esté drenando
- ☐ Pausar las apps se siente como perder oportunidades
- ☐ Pausarlas a veces me da descanso real

Una señal clara de que las apps están afectando mi bienestar es:

3. Pausar apps como práctica mindful

Si me imagino pausar las apps por un tiempo (horas, días o semanas):

Lo que más miedo me da es:

Lo que más alivio podría darme es:

Una práctica pequeña (no definitiva) que puedo probar con las apps es:

4. Mi mapa actual de sexo casual

En mis encuentros casuales, suele ocurrir más que:

- ☐ Preparo el encuentro (tiempo, espacio, estado emocional)
- ☐ Voy directo sin pensar mucho
- ☐ Pregunto deseos y límites
- ☐ Supongo que el otro ya sabe a lo que viene
- ☐ Pactamos protección claramente
- ☐ Confío en que “se verá sobre la marcha”
- ☐ Chequeo sobriedad y consentimiento
- ☐ A veces no tengo claro si la otra persona está del todo presente
- ☐ Cuidamos el después (mensaje, palabras, límites)
- ☐ Cada cual desaparece sin más

Lo que más quiero cambiar o cuidar en mi forma de tener sexo casual es:

5. Frase guía para este bloque

Elige la que más te sirva (o escribe la tuya):

- ☐ No todo sexo casual tiene que ser descuidado
- ☐ Mi cuerpo no es moneda de validación
- ☐ Puedo elegir con quién, cómo y desde dónde quedo
- ☐ Pausar también es una forma de cuidado
- ☐ Mi deseo importa tanto como el del otro

La frase que quiero llevarme como recordatorio es:

6. Cruising, saunas, sexo grupal y tríos

Si has estado o te lo planteas, marca lo que más te pasa:

- ☐ Me excita el contexto
- ☐ Me abruma la intensidad
- ☐ Me cuesta decir que no en caliente
- ☐ Siento presión de grupo
- ☐ Sé leer bastante bien la comunicación no verbal
- ☐ A veces no entiendo si hay consentimiento claro
- ☐ Tengo claros mis límites, pero se me olvidan allí
- ☐ Me ayuda parar, respirar y observar antes de seguir

Un límite que quiero tener más claro en contextos grupales es:

7. Presencia corporal y retirada

Señales de mi cuerpo de que algo no va bien (o que necesito parar):

.....

.....

Una frase o gesto concreto que puedo usar para retirarme sin explicación eterna es:

.....

.....

8. Chemsex y función de las sustancias

Si no usas, puedes dejar esta parte en blanco o usarla para reflexionar sobre por qué no.

Cuando pienso en sustancias y sexo, noto que la función principal suele ser:

- | | |
|--|--|
| ☐ Bajar ansiedad | ☐ Aguantar más |
| ☐ Sentirme más deseable | ☐ No sentir tanto |
| ☐ Quitar vergüenza | ☐ No pensar |
| ☐ Aumentar intensidad | |

Algo que me da miedo o respeto del chemsex es:

.....

9. Mis límites antes de consumir

Si alguna vez mezclas sustancias y sexo:

Antes de consumir, quiero dejar claros (al menos para mí):

- Mis límites físicos:
-

- Mis límites emocionales:
-

- Señales de que necesito parar o pedir ayuda:
-

Personas o red de apoyo a las que podría acudir si pierdo control o siento malestar:

.....

.....





Chemsex

Ejercicio de autoexploración consciente



1. Mi relación actual con el chemsex

Completa con palabras sueltas o frases cortas.

Frecuencia aproximada (últimos meses):

Sustancias principales (por nombre o tipo):

Contextos más habituales (casa, fiestas, hoteles, saunas, apps):

Personas con las que más se repite (amigos, conocidos, desconocidos):

Una palabra que describa cómo me siento al pensar en mi chemsex hoy:

2. Función de la sustancia

Piensa en 1–3 sesiones recientes. ¿Para qué crees que servía la sustancia en cada una?

Completa las frases:

Sesión 1

Antes de consumir, me sentía:

Creo que la sustancia me ayudó a:

- ☐ Aumentar intensidad
- ☐ Aguantar más
- ☐ No sentir tanto
- ☐ No pensar
- ☐ Otra:

- ☐ Bajar ansiedad
- ☐ Sentirme más deseable
- ☐ Quitar vergüenza

Sesión 2 (si aplica)

Antes de consumir, me sentía:

.....

La función principal de la sustancia fue:

.....

Sesión 3 (si aplica)

Antes de consumir, me sentía:

.....

La función principal de la sustancia fue:

.....

Patrón que empiezo a ver (qué se repite):

.....

3. Consentimiento y memoria

El objetivo aquí no es culparte, sino hacerte preguntas claras.

- **Después de una sesión de chemsex, recuerdo con claridad:**

- | | |
|---|---|
| ☐ Todo lo que pasó | ☐ Fragmentos sueltos |
| ☐ La mayoría, pero con lagunas | ☐ Casi nada |

- **Alguna vez he pensado después:**

- ☐ No tengo claro si esa práctica la consentí
- ☐ No sé si la otra persona estaba del todo presente
- ☐ No sé si habría dicho que sí estando sobrio
- ☐ Siento que crucé un límite mío
- ☐ Siento que crucé un límite de otra persona

Una escena que me genera dudas o incomodidad al recordarla es:

(Describe solo lo justo para entender de qué va, sin recrearte si no quieres.)

.....

Si pudiera volver atrás en esa escena, lo que me hubiera gustado poder decir o hacer es:

.....



4. Límites antes de consumir

Este bloque es para escribir TU "contrato" contigo mismo. No hace falta que sea perfecto; es un borrador vivo.

Límites físicos (lo que no quiero que pase con mi cuerpo):

"No quiero..."

"Sí quiero, pero solo si..."

Límites emocionales (lo que sé que me daña o me deja muy tocado):

Señales de alarma (red flags) que indican que necesito parar o irme:

(Del cuerpo, de la mente o del ambiente.)

En mi cuerpo:

En mis pensamientos:

En el ambiente:

5. Reducción de daños personalizada

Aquí no estás decidiendo "sí o no chemsex", sino cómo reducir daño si eliges estar ahí.

Completa frases cortas:

Antes de una sesión, puedo cuidar mejor mi cuerpo si:

(ej.: como algo, duermo, hidrato, reviso medicación, preparo lubricante, etc.)

Durante, puedo reducir daños si:

(ej.: vigilo dosis y mezcla, espaciado, chequeo consentimientos, descanso entre escenas.)

Después, puedo cuidarme más si:

(ej.: beber agua, comer, dormir, no quedarme solo del todo, pedir check-in a alguien.)

6. Red de apoyo

Piensa en personas o recursos a los que podrías acudir si algo se desborda.

Personas concretas a las que podría escribir o llamar (nombres o iniciales):

Servicios / recursos (asociaciones, grupos, profesionales) que conozco o podría buscar:

Frase que podría usar para pedir ayuda sin dar demasiadas explicaciones al principio:

7. Señales de pérdida de control

Este bloque es para ser muy honesto contigo. Marca lo que se acerque a tu realidad:

- ☐ He tenido sesiones que se alargan mucho más de lo que quería
- ☐ He ido a sesiones pese a estar cansado, enfermo o con resaca emocional
- ☐ He faltado a compromisos importantes por chemsex
- ☐ He sentido que no podía parar aunque ya no quería seguir
- ☐ He pensado que necesito ayuda, pero lo he pospuesto

Una frase honesta sobre dónde estoy ahora con el chemsex sería:

