

## LOS PROBLEMAS DEL SEXTING, CONSECUENCIAS Y REACCIONES PSICOLÓGICAS DEL CIBERBULLYING.

Sexting, proviene de la contracción de sex texting. Es un término nuevo que sirve para referirse al **envío de contenidos e imágenes eróticas o sexuales a través del móvil**. Se está convirtiendo en una **práctica habitual en jóvenes y adolescentes**, de hecho, una reciente investigación demuestra que un 15 por ciento de jóvenes americanos de entre 12 y 18 años practica sexting. En España el porcentaje no alcanza estas cifras, pero su práctica va en ascenso. Se considera la práctica de sexting como **una conducta más de seducción**, en la que se persigue la excitación de la persona que recibe los mensajes en la distancia. Juega con la activación en la distancia, con el quiero y no puedo.

La mayoría de los adolescentes que practican sexting lo hacen como parte del flirteo, es decir, cuando las relaciones no están consolidadas y no conocen las intenciones del otro.

Muchos de sus usuarios piensan que estas prácticas son seguras, ya que pueden practicar sexo con múltiples personas y no contraer infecciones y/o embarazos no deseados. Pero la realidad demuestra que toda acción tiene sus consecuencias, y ninguna práctica está exenta de ellas. Tanto **psicólogos como expertos en nuevas tecnologías están advirtiendo de los riesgos que conlleva**. Nos sentimos seguros porque pensamos que el contenido va a llegar a una sola persona, pero lo cierto es que **una vez enviado la persona que lo envía pierde el control del contenido y las posibilidades de difusión aumentan exponencialmente**.

En sí misma no es una práctica mala o negativa, sino una más del repertorio de la seducción. **El problema es cuando esta conducta trasciende de la esfera íntima**.

El sexting se suele practicar con la pareja en su fase romántica, y lo que en este momento puede parecer divertido y excitante puede volverse en la contra cuando terniman las relaciones. De hecho, **la mayoría de las divulgaciones de contenidos se hacen por parte de las exparejas, por venganza en rupturas complicadas o incluso como soporte de chantaje para evitar el fin de relaciones**.

Esta sensación de falta control sobre imágenes propias puede ser muy dañina para la persona. **La pérdida de intimidad, sensación de violación tiene un unos riesgos psicológicos asociados**. Una difusión no deseada de la intimidad y privacidad puede tener efectos devastadores en la persona. Incluso se llegan a recibir chantajes y amenazas a cambio de la no difusión de estas imágenes. Actualmente escuchamos las palabras **sextorsión y cyberbulling**, amenazas y acoso en la red cada vez con más frecuencia a raíz de la extensión de prácticas como sexting.

### **Consejos para practicar sexting seguro:**

- Siempre es recomendable tener bajo custodia propia las imágenes eróticas de uno mismo, ya que internet tiene un gran poder y borrar rastros es imposible, siempre queda huella.

- Procura no incluir la imagen de tu rostro o marcas como tatuajes que te identifiquen en la foto o material que envías.
- Envía imágenes protegidas bajo clave o imágenes que desaparecen a los 10 segundos sin posibilidad de ser guardadas es otra opción.
- Infórmate de los límites éticos y legales.

#### **Y recordad...**

Cualquier opción que sirva para proteger nuestra imagen e intimidad es poca sin que suponga dejar de divertirse por ello.

**Para más información o contactar con la psicóloga Amaya Terrón:**

---

Teléfono: 677809199

[info@psicologiaamayaterron.com](mailto:info@psicologiaamayaterron.com)

[www.psicologiaamayaterron.com](http://www.psicologiaamayaterron.com)