



Sexting: consentido, consciente y responsable

Elena Ortega
Equipo Loqueleo

¿Qué es el sexting?

El sexting, o sexteo, es el fenómeno consistente en **compartir mensajes sexuales acompañados de imágenes íntimas propias**. La palabra sexting es un acrónimo del inglés formado por «sex» (sexo) y «texting» (escribir mensajes). Esta actividad se realiza a través de **dispositivos tecnológicos** ya sea utilizando aplicaciones de mensajería instantánea, redes sociales, correo electrónico u otras herramientas de comunicación. Es una práctica cada vez más común, especialmente en adolescentes.

Según un reciente análisis publicado en la revista JAMA Pediatrics las cifras son contundentes: un 14,8% de los jóvenes envía material sexual y un 27,4% lo recibe.

La difusión no consentida de imágenes sexuales

En primer lugar, es importante insistir en que siempre se debe respetar el ejercicio libre y consentido de la sexualidad: el sexting no debería suponer riesgo alguno si se respetase en todo momento la privacidad de las personas que lo practican. Sin embargo, el contexto digital hace que resulte fácil divulgar esas imágenes o vídeos, vulnerando así los derechos y la intimidad de quienes allí aparecen.

También puede ocurrir —como sucede en *Las durmientes*— que una persona sea grabada por otra sin su consentimiento, lo que constituye una agresión sexual y una violación directa y explícita de su privacidad.

Tanto en este caso como en el anterior, **la difusión de imágenes sexuales ajenas constituye un delito** que debe ser denunciado y abordado como tal, ya que este tipo de violencia —cada día más frecuente y preocupante— causa daños en la **salud mental** de la víctima, socavando su autoestima y

cosificándola ante la mirada de su entorno tanto próximo como lejano. Asimismo, esta divulgación también puede acarrear más consecuencias complejas como **el ciberbullying, la extorsión y chantaje, el grooming y acoso sexual, la geolocalización e incluso los riesgos físicos.**

Entre las consecuencias de esta divulgación de imágenes y vídeos personales, podemos mencionar la **pérdida de la autoestima** o la aparición de un injusto y doloroso **sentimiento de culpa**, que puede proyectarse como «decepción» a su familia y amistades. Las víctimas, principalmente niñas, adolescentes y mujeres, sufren sentimientos de **humillación y vergüenza** y es muy común que desarrollen patologías como **ansiedad, depresión, trastornos alimenticios...**, circunstancias que, si no se abordan con la ayuda necesaria, pueden desembocar en suicidio. Todo ello es resultado de la **revictimización** a la que se ven sometidas, pues no solo tienen que afrontar la agresión que supone la difusión de su intimidad, sino también el posterior juicio público —emitido desde una mirada machista y heteropatriarcal— desde el que se juzga su vivencia libre de la sexualidad.

¿Por qué hacen sexting los adolescentes?

Durante la etapa del **despertar sexual**, el desarrollo de su sexualidad comienza a tener un papel importante, de modo que es lógico que investiguen en formas diferentes de relacionarse. Pero para que estas sean sanas y saludables, es importante que reciban una educación sexual adecuada en la que se les hable tanto del consentimiento como eje central como de las consecuencias de no respetar la privacidad de las personas con las que compartan sexo tanto fuera como dentro de la pantalla.

En la adolescencia también es natural buscar la **pertenencia al grupo** de iguales, la inclusión social y la valoración de los demás. Hoy en día hay incluso una patología descrita como FOMO (*Fear of missing out*) que pone de manifiesto el miedo a estar fuera del grupo. La práctica del sexting puede tener como objetivo encajar entre las amistades o no sentirse excluido.

La **impulsividad** combinada con la **rapidez de la interacción** a través de Internet, hacen malos amigos sin reflexionar sobre lo que van a hacer y sus posibles consecuencias. Por este motivo, conflictos como rupturas o decepciones sentimentales pueden desencadenar en los adolescentes una difusión precipitada con ánimo de venganza.

Los adolescentes suelen **minimizar los peligros** a los que se enfrentan e ignorar las repercusiones futuras. Esto les lleva a excederse en la confianza y a asumir más riesgos.

En nuestra sociedad existe una **falta de cultura de privacidad** y una tendencia a mostrar la intimidad, lo que lleva a considerar normales conductas como compartir información que los adultos consideran personal y privada.

Consejos para prevenir y evitar la difusión no consentida de imágenes sexuales

1. El primer paso para prevenir cualquier peligro es **hablar con el adolescente**. Saca el tema con naturalidad, explícales qué es el consentimiento, por qué no se pueden divulgar imágenes privadas ajenas y cómo un gesto tan sencillo como enviar una fotografía o un vídeo puede hacer mucho daño a alguien e, incluso, dar pie a un delito. Para situar el problema expón casos reales.
2. Recuerda a tu hijo que debe **reflexionar antes de enviar** algo.
3. Explica que **compartir o ser testigo de materiales sexuales ajenos** también es ser cómplice de la violencia. Anima a tus hijos a reaccionar ante cualquier contenido de este tipo y evitar su difusión.

Cómo trabajarlo en el aula

Objetivos didácticos:

- Conceptualizar el sexting.
- Trabajar la actuación frente a la difusión de imágenes sexuales sin consentimiento.

Competencias:

- Competencias digitales: de información, en comunicación y de seguridad.
- Competencias básicas: en comunicación lingüística, en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, de autonomía e iniciativa personal, social y ciudadana y para aprender a aprender.

Contenidos:

- Conceptuales:
 1. Conceptualización de la práctica del sexting.
 2. Conocimiento de las medidas de actuación ante los casos de difusión de imágenes sexuales no consentidas: mecanismos de respuesta.
- Procedimentales:
 1. Análisis de los riesgos.
 2. Medidas que pueden adoptarse.
- Actitudinales:
 1. Apreciación de los riesgos.
 2. Sensibilización sobre las medidas de actuación.

Metodología:

- Temporalización: 2 sesiones (de 45 minutos cada una).
- Metodología basada en conocimientos previos, activa, participativa, de interacción.
- Recursos didácticos: vídeo, debate, reflexión en grupo, juego de roles (role playing).

Actividades:

- Sesión 1: Debate sobre el sexting / Recomendaciones para actuación ante un incidente.
- Sesión 2: Repaso de conceptos y juego de roles.