

# Sexualidad y redes sociales

---

Lorena Navarro Cotanda

---

## *INDICE*

Sexualidad y redes sociales .....	3
Hipersexualidad en la infancia.....	4
Consecuencias en el desarrollo infantil .....	7
¿Cómo podemos los adultos contribuir al correcto desarrollo afectivo sexual en la infancia? .....	8
Hipersexualidad en la adolescencia .....	10
Impacto de la redes sociales .....	12
Sexualidad sana en la adolescencia .....	15
Hipersexualidad en adultos .....	16
Sexualidad en el siglo XXI .....	16
Sexualidad consciente.....	18

## Sexualidad y redes sociales

Estamos viviendo una era de culto al cuerpo sin precedentes, las redes sociales, los medios de comunicación, programas, publicidad, la moda etc. nos muestran a diario una tendencia al cuidado y a la pasión por la estética, creando unos cánones de belleza determinados, a veces inalcanzables, o con la necesidad de una dedicación exclusiva para poder conseguirlos y mantenerlos.

Cada vez son más los hombres y mujeres que convierten esta dedicación a la apariencia su medio de vida, dando consejos, rutinas, contando sus experiencias con las operaciones estéticas etc. a través de las redes sociales.

Si nos paramos a reflexionar que aspiraciones y motivaciones surgen tras estas conductas podemos deducir que la mayoría giran en torno a la sexualidad, a la necesidad de sentirse deseado y admirado por la apariencia. Este comportamiento en edades tempranas puede dar lugar a un erotismo precoz que conlleva un comportamiento desvirtuado, que rompe con las necesidades y los deseos característicos de cada etapa de la infancia y adolescencia, centrando, casi exclusivamente la atención, en el aspecto y la imagen por encima de cualquier otra cualidad de la persona.

Este fenómeno está bastante normalizado y aceptado en la sociedad guardando relación con otras tendencias sociales y políticas como el consumismo, materialismo y el capitalismo. Parece que todo vale en pro de vender artículos o alcanzar el éxito. Esta normalización es exactamente lo que perpetua el problema, nos hace cómplices de conductas inapropiadas que influirán en el desarrollo socio afectivo de niños y adolescentes.

Aun con todo esto, cada vez son más los profesionales que se centran en el impacto de esta problemática. Educadores, pedagogos, psicólogos y psiquiatras, sociólogos... advierten de las consecuencias, y están vigentes diferentes programas en los colegios e institutos que hablan sobre la cosificación, la obsesión por la imagen o el sexismo con la intención de prevenir conductas agresivas, trastornos alimenticios, machismo, baja autoestima, bullying etc.

La inquietud de este estudio viene dada por la necesidad de conocer la raíz de este comportamiento y como está influenciando en la educación y la sexualidad en las diferentes etapas del desarrollo: infancia, adolescencia y adultez.

## Hipersexualidad en la infancia

Comenzaremos analizando las características que están interviniendo en la etapa infantil. Cómo son los mensajes que llegan a los niños y niñas que modifican y modelan su comportamiento.

Concepto de sexualidad según la OMS: la sexualidad es una dimensión fundamental que constituye al ser humano como “resultado de la interacción de diversos factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y religiosos o espirituales”. Estos factores ayudan a definir la identidad y orientación sexual, el género, el erotismo, los vínculos emocionales, la experiencia del amor y la reproducción de los seres humanos. De esta forma, la sexualidad expresa el ser, el pensar y el hacer cotidiano de una persona.

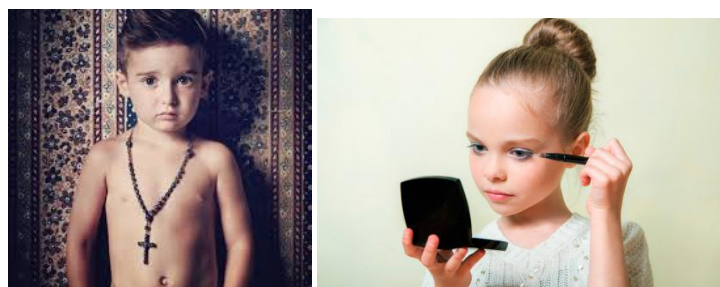
Hipersexualización: Es el énfasis por destacar los atributos físicos por encima de cualquier otra cualidad personal.

“Sexualización de las expresiones, posturas o códigos de la vestimenta considerados como demasiado precoces” (Informe Bailey,2001)

Partiendo de este concepto podemos observar diferentes tendencias en la infancia:

- Niñas que se pintan las uñas, se maquillan o se peinan como adultas desde una temprana edad.

-Niños y niñas que posan como modelos adultos para promocionar productos, imitando gestos desacordes con su edad incluso en posiciones seductoras.



-Niños y niñas youtubers e influencers, con perfiles en redes sociales, publicando fotos sugerentes o instruyendo sobre rutinas de belleza imitando y comportándose como adultos.



-Niños y niñas que bailan en posiciones sugerentes, mostrando así un erotismo prematuro.



-Juguetes que marcan roles de género y otros que resaltan las características físicas del muñeco.



-Canciones con contenido sexual y sexista, que los niños y niñas no llegan a comprender pero repiten por sonoridad, interiorizando frases y definiciones totalmente inapropiadas.

-Padres, madres, amigos o familiares que preguntan a niños y niñas si tienen novio/novia. Dando a entender que es algo lógico en su edad y algo necesario.

Muchas de estas conductas son normalizadas por la mayoría y pueden resultar divertidas o entrañables, desconociendo por completo el impacto que pueden

ocasionar en el desarrollo de su autoestima. Además hacen que interioricen determinadas reglas como lo socialmente aceptable.

Esta es la base de la hipersexualización, el refuerzo positivo que obtienen los niños y niñas por parte de los demás cuando posan o se maquillan, interiorizando que su valía y aprobación proviene de su apariencia. Por ejemplo, cuando se recalca lo guapas que están las niñas cuando se maquillan, o lo bien que bailan un baile sugerente.

Hay personas que son conscientes de este desajuste e intentan proporcionar a sus hijos/hijas o a sus educandos una infancia acorde a sus necesidades, dejando de alentar estas conductas, aun así se encuentran con que los infantes las aprenden de su grupo de iguales, en la televisión, juguetes etc. Sin embargo, lejos de ser conscientes del impacto psicológico, muchos padres son los que se encargan de perpetuarlas y reforzarlas.

Aquí podemos ver dos ejemplos de cómo enfocar una campaña publicitaria sobre moda infantil:



A la izquierda vemos niños y niñas con ropa que imita a los adultos, posturas y gestos totalmente desacordes a su edad, que anulan su espontaneidad y su alegría. A la derecha niños y niñas divirtiéndose, con ropa colorida y cómoda.

Como es normal en temas de consumismo, sexualidad o apariencia, es el sexo femenino el que sale peor parado, siendo mucho más vulnerable a las consecuencias negativas. Esto puede ser debido a varias razones:

-Las mujeres están más expuestas a estereotipos de género y a presiones sociales como la belleza y la estética.

- Las niñas se desarrollan antes y se interesan más temprano por los roles del adulto.
- Existe mucha más oferta de productos y maneras en cuanto a estética femenina.
- Muchas mujeres asumen pasiva e inconscientemente su condición de objeto, que han de ser sexualmente atractivas. Esto comienza a interiorizarse desde la infancia.

## **Consecuencias en el desarrollo infantil**

La infancia se caracteriza por la curiosidad, la exploración, la observación y la imitación, los niños y niñas conocen su cuerpo a través de estas conductas, toman conciencia de su género, y experimentan sensaciones de bienestar y placer explorando las partes de su cuerpo. La sexualidad está instalada en el ser humano desde que nace, pero las conductas sexuales infantiles nada tienen que ver con las que empiezan a manifestarse en la adolescencia o las de la edad adulta. La curiosidad por los genitales, la exploración, el juego simbólico (papás y mamás)... entran dentro del aprendizaje necesario para su desarrollo afectivo-sexual.

Por esto, el desarrollo de la sexualidad requiere un entorno de afecto y respeto que contemple las características de aprendizaje de cada etapa. Las expresiones sexuales no deben ser prohibidas ni reprimidas siempre que se encuentren dentro del marco del aprendizaje positivo.

Todas las características expuestas anteriormente sobre la hipersexualidad ponen de manifiesto una desviación en el desarrollo socio afectivo y sexual, como el propio prefijo "hiper" indica, sería una sexualidad en exceso. Una información inadecuada que el menor está interiorizando como algo deseable.

Lo primero a tener en cuenta es que este fenómeno provoca un mensaje dañino en los menores, como es, que el erotismo proporciona grandes beneficios sociales.

El estereotipo de ser físicamente deseable se convierte en el principal, por encima de cualquier otro como la valentía, amabilidad, solidaridad, generosidad, inteligencia. Pero lo más grave es que ese estereotipo estético está muy acotado y marcado por la moda: delgadez, labios gruesos, pechos grandes, abdominales y bíceps musculados etc. Creando una presión social, sintiéndose excluido o diferente por no alcanzar el prototipo.

Todo esto influye principalmente en el autoconcepto y la autoestima de la persona. Cuando hablamos de **autoconcepto** hablamos de la imagen y opinión que tenemos sobre nosotros mismos, sería la descripción que hacemos cuando nos preguntan como somos, con sus atributos tanto físicos como psicológicos.

El autoconcepto se desarrolla desde la infancia y está muy influenciado por la información que nos llega del exterior. Es muy común que los padres y madres califiquen a sus hijos como estudiosos, llorones, listos, traviesos... estas etiquetas se interiorizan y modelan el comportamiento actuando conforme se espera de ellos. A su vez, si la característica tiene beneficios, por ejemplo, estudiando obtiene aprobación y se recompensa con un juguete, esta conducta es reforzada y formará parte de su repertorio de atributos deseables.

La **autoestima** surge del juicio de valor que hacemos sobre nuestro autoconcepto, la valía que nos otorgamos en función de las características que nos atribuimos nosotros y los demás, si estas características personales son buenas y deseables serán reforzadas y crearan gratificación y satisfacción en el ser humano, en cambio si estas características son valoradas como malas para nosotros o la sociedad creará insatisfacción y desdicha.

## **¿Cómo podemos los adultos contribuir al correcto desarrollo afectivo sexual en la infancia?**

-Podemos empezar por reforzar la autoestima del niño/niña, teniendo en cuenta que están en la etapa de aprendizaje más importante y los adultos más cercanos son su referente principal, por eso, es realmente importante entender que no es suficiente con dialogar, corregir u orientar, hay que predicar con el ejemplo, actuar en consecuencia con lo que se dice.





Esta premisa deberíamos grabárnosla a fuego todos los adultos, pues muchas veces sin darnos cuenta mandamos mensajes contradictorios, exponiendo ideas y razones que son acordes con nuestro sistema de valores, pero no actuando en consecuencia con ellas.

-Contribuir a crear un autoconcepto integral, donde primen los valores más humanos, solidaridad, honestidad, amabilidad, empatía. Donde la salud y el bienestar este por encima de exigencias estéticas enfatizando que las personas somos únicas y genuinas y ahí es donde reside nuestra belleza.

-Hablar sobre la sexualidad acorde a su edad, que es importante que exploren y conozcan su cuerpo, que hay determinadas zonas que son más placenteras.

-Hablar sin censuras sobre las dudas que les surjan sobre sexualidad, expresando que esta es algo natural en el ser humano, que se practica en la intimidad. Que las parejas adultas comparten su sexualidad como una forma de expresar amor y deseo.

-Evitar juegos que marquen roles de género y expresiones sexuales adultas y fomentar los juegos integrativos (niños y niñas) imaginativos y creativos como la construcción, el dibujo, juegos de lógica.

-Hacerles reflexionar y explicar sus propias ideas para que desarrollen un sentido crítico del mundo. Reflexionar sobre los roles de género, tipos de juegos, importancia de la estética y la belleza. Invitarles a que expongan todas sus cualidades, por ejemplo:

Soy guapo/guapa pero también soy...

-Divertido/a

-Aventurero/a

-Bailarín/a

-Cuento chistes

-Ayudo a mis amigos y amigas (amable)

-Cariñoso/a....

Con esta dinámica podemos hacerles reflexionar sobre que la belleza está bien, pero mis cualidades son infinitas y estas cualidades son las que me hacen un niño/niña feliz y contento, un gran amigo/a, y un adulto que conseguirá lo que se proponga.

Es muy importante dialogar sobre todos estos temas con ellos, y remarcarles que ellos deciden sobre sus cuerpos, ellos deciden lo que les gusta y lo que no con el fin de prevenir abusos o relaciones sexuales precoces.

## **Hipersexualidad en la adolescencia**

Los niños y niñas durante su infancia se encuentran mensajes constantes sobre sexualidad que para ellos pasan desapercibidos a nivel consciente, pudiendo ser interiorizados de manera incorrecta.

En la adolescencia estos mensajes van cogiendo forma y despertando su curiosidad e interés. El fácil acceso a internet hace que esas inquietudes puedan ser consultadas en la red, dando lugar a una información incorrecta o poco adecuada a su edad, aparece entonces otro factor a analizar, la pornografía.

A los 9 años muchos niños y niñas ya han visualizado algún contenido pornográfico por accidente en la red, y sobre los 11 ya han estado habitualmente en contacto con esta información.

La mente del adolescente aún está en desarrollo y ver pornografía puede generar confusión en cuanto al tipo de prácticas sexuales saludables en las relaciones íntimas e incluso a su rol dentro de ellas. En muchos casos las prácticas sexuales en la pornografía son contenidos explícitos violentos y con desigualdad de poder entre los géneros. Aparecen conductas machistas y denigrantes hacia la mujer, pero también se idealizan los cuerpos perfectos, se simplifica el placer sexual y además potencia conductas de riesgo como no usar preservativo o tener relaciones sexuales

con muchas personas al mismo tiempo. Otros riesgos para el adolescente del consumo de pornografía serian:

-Riesgo de adicción, una exposición prolongada puede derivar en una adicción.

-Distorsión de la realidad sexual, principalmente en lo que respecta a duración y frecuencia de los encuentros eróticos.

-Percepción del sexo como una actividad recreativa más, sin tener en cuenta el valor sentimental y el vínculo que representa.

-Propensión a las relaciones sexuales precoces, con el riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual o embarazos no deseados.

-Perversiones sexuales, pueden encontrar contenido pornográfico inadecuado, como sexo con animales, violaciones, sadomasoquismo, degradación de la mujer... que pueden catalogarlas como prácticas normales.

-Expectativas irreales en cuanto a tamaños o formas del cuerpo que pueden derivar en complejos o trastornos alimenticios.

-Un consumo excesivo puede provocar insatisfacción en una relación sexual real, así como disfunciones sexuales.

Actualmente existen plataformas que permiten a los padres estar informados sobre los contenidos de búsqueda que se realiza en el dispositivo del joven, así como las horas que pasa delante de la pantalla. Es muy interesante contar con este recurso, pero no es suficiente, ya que está demostrado que acceden a contenidos pornográficos desde otros dispositivos sin control parental. Es lógica esta curiosidad ya que los jóvenes buscan respuestas a sus preguntas y dudas. Por esto, es importante abordar estos temas desde la familia, nunca con la intención de prohibir si no de informar, creando un espacio de dialogo donde el adolescente se sienta cómodo, sin juicios ni reprimendas, para hablar con naturalidad sobre sexualidad y relaciones afectivas. Si el joven percibe que sus padres están disponibles para hablar con confianza, la probabilidad de que consulten sus dudas es mucho más amplia.

Lo más probable es que los jóvenes no se abran a hablar de estos temas con sus padres, por eso es importante que los padres sean los que conduzcan la conversación, estas son algunas premisas importantes a tratar:

-La pornografía no muestra una relación sexual real, los protagonistas son actores que interpretan bajo un guión, así mismo el placer que muestran suele ser fingido.

-En la pornografía se carece de cualquier componente afectivo, que en la vida real es lo que suele promover una relación sexual.

-Hay prácticas pornográficas que denigran completamente a la mujer, haciéndola un objeto al servicio del placer del hombre, subordinando su propio placer al del hombre. Hazle saber a tu hijo/hija que la mujer no es un objeto, que el placer es igual de importante para ambos.

-Animarles a hablar sobre lo que ya saben para poder corregir información incorrecta.

-Hablar sobre los valores y creencias propias sobre la pornografía y la sexualidad.

-Darles mensajes positivos sobre las relaciones afectivas, el respeto y los límites. Remarcando que ellos son los que deciden sobre sus cuerpos, sobre lo que les gusta y lo que no.

-Hablarles sobre lo que es saludable en una relación amorosa y sexual para que puedan detectar conductas inapropiadas.

-Comparte tu propia experiencia de presión de grupo para ayudarlos a relacionarse y tomar decisiones más inteligentes. Así como aprender a cuestionar las decisiones que son comunes entre los adolescentes, lo que suelen calificar como “lo normal” despertando así su espíritu crítico.

-Lo más importante que hay que inculcar es el respeto y la responsabilidad, es importante hablar sobre como tomar decisiones y saber valorar las consecuencias.

## **Impacto de la redes sociales**

Las redes sociales se han convertido en el mejor escaparate comercial, están bombardeadas de cuerpos perfectos, *selfies*, fotos mostrando partes del cuerpo, con

gestos sugerentes, ligeros de ropa cada vez de menos edad expuestos como reclamos para obtener beneficios económicos, popularidad, ser tendencia o estar a la moda.

Son muy preocupantes los mensajes que llegan a los adolescentes, de nuevo se trata de una hipersexualización, una conducta sexual excesiva que los jóvenes imitan. Lo podemos ver en conductas como los *selfies*, en las que la mayoría exhiben conductas incompatibles con su edad, semblantes serios, exageración de labios, muestra de partes del cuerpo (escote, glúteos...) gestos con la lengua y toda clase de posturas sugerentes y eróticas.



Gran parte del contenido que manejan en redes está relacionado con sentimientos y creencias sobre sexualidad y sensualidad que no corresponden a su etapa evolutiva ni a su desarrollo cognitivo y emocional.

Las relaciones sociales son muy exigentes y se centran sobre todo en la apariencia, viven exhortos en la imagen que tienen para mostrar para no desencajar en su grupo de iguales. Otorgan mucha importancia a ser atractivos sexualmente y lo relacionan con su valía. Es lógico teniendo en cuenta que las fotos que más *likes* reciben son las que contienen poses eróticas, lo que refuerza esta conducta sin tener en cuenta el impacto en su autoestima. Se graban videos besándose, tocándose incluso teniendo relaciones sexuales sin diferenciar que momentos son públicos y cuales íntimos, para ellos todo es adecuado mostrar, nos encontramos ante un aumento del exhibicionismo.

Estos instantes pierden todo su significado, no importan los sentimientos de ambos, el disfrute del momento, lo importante es cuantas personas lo van a ver.

Estas fotos pueden ser compartidas en grupos privados y ser objeto de burla por parte de los jóvenes con las consecuencias psicológicas que puede acarrear a la persona que la pública. Por otra puede ser material de fácil acceso para pedófilos u obsesos sexuales y derivar en engaños o ciberacoso.

El uso de las redes sociales tiene un impacto en la salud mental de los jóvenes tales como:

-Ansiedad por estar en línea, no perderse nada, o estar a la moda. Por entrar dentro de los cánones establecidos para su edad. Por hacer actividades constantemente que puedan mostrar para ser aprobados por los demás.

-Imagen corporal, frustración por no encontrarse dentro del prototipo establecido por la sociedad lo que puede derivar en baja autoestima, depresión o trastornos alimenticios.

A continuación propongo una dinámica que invita a la reflexión sobre el grado de importancia que otorgan los adolescentes a distintas cualidades y problemas.

Se debe valorar estos pares de características cuál de ellas es importante y cual muy importante.

1-Ser divertido/ ser el centro de atención

2-Que respeten tus opiniones/ tener muchos me gustas

3-Ayudar a un amigo/a con un problema/ conseguir más seguidores

4-Hacerte una foto cenando con tus amigos /hacerte un *selfie* con lo último que te has comprado

5-Hacer una excursión con tus amigos/ ir de tiendas a comprar la última moda

6-ser popular /ser un buen amigo

7-tener buena salud /estar delgado/a

8- divertirse en la playa /contestar al ultimo *wathsapp*

La finalidad es que diferencien y reflexionen sobre las características que ellos creen que son importantes y cuales son realmente las que dan satisfacción y no están atendiendo.

## Sexualidad sana en la adolescencia

Un abordaje correcto de la sexualidad en la infancia y más tarde en la adolescencia puede evitar que pasen por una mala experiencia que puede marcar su futuro. De nuevo nos encontramos con la importancia de reforzar su autoestima, pues es la base de su desarrollo socio afectivo. En esta etapa se encuentran con miles de inseguridades y montones de dudas. Los cambios en su cuerpo tanto físicos como hormonales hacen que focalicen más su atención en este, aparecen los complejos, las comparaciones con sus iguales... si no conocen la información adecuada se miraran en sus compañeros para comprobar si lo que les pasa a ellos es lo normal. Por esto es importante remarcarles la individualidad, que cada ser es único y exclusivo, con sus características especiales de personalidad, de apariencia, de emociones y ahí es donde reside la belleza del ser humano y hace que nuestras relaciones interpersonales sean más enriquecedoras.

Lo más importante es desmitificar que su valía y popularidad se encuentra exclusivamente en su aspecto. Que exhibir su cuerpo en redes sociales, o usar ropa sugerente solo lo anuncia como algo sexual, nada más. Y que la persona que se interesa por él o ella exclusivamente le interesa su cuerpo y esto puede derivar en abuso y malas experiencias. Que este tipo de conductas son meramente exhibicionistas y pueden llegar a manos de gente indeseada o ser objeto de burla en grupos privados.

-Aceptar la figura física tal cual es, dejando atrás estándares y exigencias sociales.

-Remarcarles que el sexo es algo sano e íntimo y debe elegir bien con quien lo quiere compartir, pero sobretodo hacerle reflexionar sobre los sentimientos y emociones a los que va ligado.

-Remarcar que cualquier orientación, identidad o expresión es válida. Mostrar al adolescente una actitud de respeto y aceptación incondicional.

-Informar que la fisiología humana está preparada para tener una relación sexual satisfactoria, pero los miedos, inseguridades y falta de información puede dificultarla, por lo tanto es muy importante buscar una información fidedigna y sobretodo

experimentar el sexo con tranquilidad y positividad dejando de lado complejos y miedos, haciendo respetar tus sentimientos y conectando con los de la otra persona.

-Empoderar sobre todo a las adolescentes, que son las que más expuestas y presionadas están, en que son dueñas de sus cuerpos, son personas con valores, sentimientos e infinidad de cualidades que deben cultivar para tener una vida feliz. Valorar porque virtudes quieren ser elegidas por otra persona y que virtudes personales son importantes para ellas.

Recordar que la educación sexual requiere hoy en día el énfasis en el componente emocional y afectivo para evitar que se convierta en algo meramente instintivo.

## **Hipersexualidad en adultos**

Todas las influencias citadas durante la infancia y adolescencia tienen su impacto en la edad adulta, las experiencias que vivimos a temprana edad dejarán una fuerte impronta en nuestra forma de ser y relacionarnos con los demás. Todos los esfuerzos en una correcta interiorización y vivencia de la sexualidad tiene la finalidad de prevenir conductas inadecuadas en la madurez. Por un lado combatir el machismo y el sexismo, la superficialidad y el materialismo por lo tanto la cosificación (tratar a los demás como cosas, despojándolos de su propia dignidad).

Fomentar el absoluto respeto por las decisiones de los demás, para prevenir la homofobia. Trabajar la empatía para comprender los sentimientos y las emociones humanas. Crear un sistema de valores íntegro y flexible que contemple la diversidad.

Por todo esto analizaremos las conductas que observamos hoy en día en nuestra sociedad por parte de los adultos respecto a la sexualidad, para despertar un espíritu crítico e incitar a la reflexión para dejar de normalizar escenarios que nos están frenando en nuestra evolución como seres humanos.

## **Sexualidad en el siglo XXI**

Debemos aplaudir grandes avances en el terreno sexual en nuestros tiempos, avances conseguidos con el esfuerzo y humanidad de nuestros antepasados y que debemos continuar, como la casi conseguida igualdad entre géneros, el respeto y la



normalización de la homosexualidad, la diversidad e información de prácticas sexuales, la importancia del placer femenino, los derechos legales de la transexualidad, la información y estudios sobre la respuesta sexual humana, las prácticas tántricas y la sexualidad consciente.

A pesar de los aspectos positivos no podemos dejar de lado la compleja y extensa expresión de la sexualidad que vivimos en nuestros tiempos, que pueden dar lugar a conductas desviadas y una manifestación sexual completamente insana.

De nuevo volvemos a analizar el impacto de internet y las redes sociales en este tema, de nuevo volvemos a la hipersexualización, la importancia desmesurada y los mensajes constantes que hacen que la sexualidad esté presente en casi todos los aspectos de nuestro día a día, lo que igualmente produce en el adulto una obsesión por ser sexualmente deseable y aprobado socialmente por sus características físicas, eclipsando otras aéreas de la vida importantísimas para la persona como el autoconocimiento, el desarrollo personal, la gestión emocional o la creatividad.

Es preocupante ver como el culto al cuerpo está alcanzando una extensión desmesurada, las clínicas de tratamientos y cirugía estética están desbordadas, y está totalmente normalizado que la mayoría de hombres y mujeres se sientan “imperfectos” físicamente y necesiten algún retoque.

Igualmente en las redes sociales vemos como muchas personas publican en sus perfiles mayoritariamente fotos exhibiendo su figura, en poses sugerentes, mostrando partes de su cuerpo o con alguna connotación sexual.

Otro fenómeno preocupante son los grupos de *whatsapp* de adultos, grupos formados íntegramente por hombres, donde intercambian información poco relevante, como memes y chistes pero sobretudo imágenes y videos con contenido sexual y pornográfico, a veces misógino y homófono. En estos grupos se produce una banalización de lo sexual y una cosificación de la mujer disimulada tras la máscara del humor. Se intercambian fotos de mujeres desnudas o con poca ropa, conocidas de su entorno o descargadas de internet, en ocasiones se ridiculizan y son objeto de burla y de comentarios machistas, incluso se jalean contenidos y conductas totalmente inapropiadas identificadas como “de machotes”. En ocasiones el contenido es mucho más preocupante, como violaciones, pedofilia...

Un estudio de la Universidad de Alicante afirma que el 77% de los hombres encuestados ha recibido mensajes de *wathsapp* con contenido sexista a menudo.

Este fenómeno es denominado “Masculinidad toxica” y hace alusión a la masculinidad como un constructo social que establece características rígidas e insanas al hombre como ser fuerte, poderoso, dominante, carente de expresión emocional o depredador sexual.

Aun con todo esto es de aplaudir que muchos hombres van tomando conciencia de esto, y se dan cuenta de las conductas con las que tenemos que lidiar las mujeres hoy en día. Es muy importante no generalizar, porque aunque queda mucho trabajo por hacer, existen movimientos de hombres conscientes, que reniegan totalmente de estos comportamientos y etiquetas, que son capaces de plantar cara sin miedo a la burla, cuando observan un comportamiento machista en su entorno.

El trabajo para la erradicación de este estigma está en manos tanto de hombres como de mujeres, y comienza por la concienciación de la normalización, cuando normalizamos, pasamos por alto o justificamos una conducta inapropiada, nos volvemos cómplices y ayudamos a su perpetuación. Aquí está la clave para poner freno y generar empatía y conciencia respecto a los temas tratados en este estudio (hipersexualidad y machismo) **NO NORMALIZAR**. Debemos cultivar un espíritu crítico y reflexivo y estar alerta cada vez que oímos frases como “es normal”, “todos los hombres lo hacen” “los hombres son así”, “es cosa de niños”, “lo hacen porque es la moda” “es lo que se lleva ahora”.

## **Sexualidad consciente**

La sexualidad no es solo sexo, la sexualidad es un conjunto de cualidades físicas, afectivas, psicológicas, sociales, culturales y éticas. La sexualidad no es algo que tenemos si no algo que somos y que engloba todo nuestro ser.

La manera descontrolada que circula el contenido sexual por internet puede llevar a una deshumanización del erotismo.

En la actualidad nuestra sexualidad es esclava de nuestro ego, que nos lleva a la búsqueda de placer inmediato, hemos convertido un acto tan puro y sagrado en algo físico y placentero. En lo que respecta al sexo en occidente está más centrado en la

mente y en lo visual, y menos en el sentir del cuerpo que conecta con lo espiritual. Si queremos trascender los cánones sexuales de hoy en día debemos trabajar hacia una expresión sexual consciente.

En la adolescencia recibimos un torrente de energía sexual, aprender a canalizar esta energía es un trabajo esencial.

La sexualidad consciente es una sexualidad integral que abarca lo físico, emocional y espiritual. Que te permite estar en el aquí y ahora.

Tener una sexualidad sana y consciente depende de la vitalidad, fluidez, naturalidad, de tu entrega, de la confianza, de la relajación, de estar presente y carente de expectativas, de conectar con tus emociones y deseos y los del compañero o compañera. El intercambio sexual no solo es físico sino también energético. Cuando tenemos un encuentro erótico con otra persona la carga energética de cada uno también se fusiona y se intercambia.

En el tantra se crea un espacio de conexión, fluidez y paz entre los amantes. La finalidad no es el coito en sí, si no el disfrute a través de las caricias, la respiración las miradas y la complicidad. Es una manera de gestionar la energía sexual sin centrarnos exclusivamente en los genitales y en la descarga sexual (eyacuación) si no de disfrutar del proceso de una manera relajada, sin que primen los instintos si no la espiritualidad y la trascendencia. Se cambia el impulso por la conexión, los encuentros rápidos y fugaces por un momento amoroso que requiere su espacio y tiempo. La energía sexual se utiliza como fuente de creatividad dando rienda suelta a nuestros sentidos e imaginación. El propósito del sexo en la práctica tántrica es la creación de armonía y bienestar físico, la sanación y la consciencia, pues la sexualidad se basa en la energía más potente que existe, el amor. A través de la sexualidad consciente se cultiva y se comparte nuestro amor incondicional, nuestra libertad y felicidad así como se refuerza nuestra autoestima.

Si queremos que nuestra sociedad siga el camino del autoconocimiento, debemos enfocar nuestra visión y concepción del sexo en prácticas que van más allá de lo físico, mental e instintivo, con el fin de tener una vida sexual más amplia, enriquecedora y saludable, y evitar que se convierta en fuente de estrés e infelicidad.