



MANUAL DEL BUEN SEXTEADOR

TODO LO QUE QUIERES SABER
del sexting
¡y no preguntabas!

Fundación 
OXLAJÚJ N'OJ

En este manual del Buen Sexteador “Todo lo que quieres saber del sexting ¡y no preguntabas!” han participado:

Dirección y coordinación de textos:

MAGENTA

Revisión de estilo:

Andrea Lourdes López

Diagramación:

Andrea Paola González

Imprime:

Fundación Oxlajuj N’oj

Primera edición: Junio 2025

Correo electrónico:

fundacionoxlajujnoj@gmail.com

Guatemala, Fraijanes 2025

Apoya:

MAGENTA
choose *better*

Todas las imágenes contienen fines ilustrativos.

ÍNDICE

Introducción	03
TOMO I: ¿Qué es lo que hace a un buen sexteador?	05
1.1 Cuida el consentimiento	05
1.2 El buen sexteador sextea por placer compartido	08
1.3 Cuida y respeta la privacidad	12
TOMO II: El enemigo del buen sexteador: el mal sexteador / el pajero	15
2.1 Qué conforma a un mal sexteador	15
2.2 Qué hacer ante el mal sexteador	18

Introducción

Si eres hombre y eres joven, probablemente el sexting ya forma parte de tu vida cotidiana. Quizá lo practicas regularmente, o al menos lo has visto suceder alguna vez. **La verdad es que sextear puede ser épicamente divertido, excitante y gratificante.** Es una manera de explorar tu sexualidad, conectar con otras personas y vivir experiencias íntimas, incluso cuando están lejos físicamente. Pero, siendo honestos, también sabemos que no todo en el sexting es diversión pura; si no lo haces con cuidado, pueden surgir situaciones incómodas o peligrosas que nadie quiere vivir. Esto es cierto para todas las experiencias de placer sexual.

Este manual no busca regañarte, juzgarte ni decirte que “no sextees”. Todo lo contrario. El objetivo aquí es ayudarte a convertirte en un verdadero pro del sexting, alguien capaz de disfrutar al máximo esta práctica de forma segura, ética y divertida y alguien que también sea capaz de hacer disfrutar al máximo a la persona con quien lo realiza. Porque **la responsabilidad no es enemiga del placer;** al revés, te permite vivir experiencias mucho más plenas, emocionantes y sin remordimientos.

A lo largo de las siguientes páginas hablaremos sobre aspectos esenciales como **la importancia del consentimiento** ese ingrediente básico sin el cual cualquier interacción erótica puede pasar rápidamente de lo placentero a lo problemático. Te explicaremos cómo **cuidar tu privacidad y la de los demás**, porque pocas cosas arruinan más la emoción del sexting que sentirte inseguro o preocupado por una filtración. Y, por supuesto, te daremos herramientas prácticas para que **tus mensajes sean tan seductores y atractivos** como seguros, respetuosos y bien recibidos por quien los reciba.

Pero este manual no solo habla de técnicas o consejos prácticos. También busca que **reflexiones sobre tu manera de entender qué es ser hombre y cómo esto influye en tu sexteo.** Muchos hombres crecimos con ideas equivocadas sobre lo que significa esa hombría en contextos sexuales. Aquí descubrirás cómo cuestionar esas viejas ideas y encontrar un camino mucho más honesto y

satisfactorio, basado en **el placer compartido**, el respeto mutuo y las ganas de ambas personas.

Además, hablaremos claramente sobre algo incómodo pero necesario: qué hacer cuando alguien cruza los límites, cómo identificar las actitudes dañinas, y cómo reaccionar cuando sientas presión social para participar en conductas que te incomodan o que sabes que no están bien.

Este manual es para ti, que quieres vivir la sexualidad con placer y respeto, que busca disfrutar y hacer disfrutar a otros sin lastimar a nadie en el proceso. Aquí tienes las herramientas para convertirte en el GOAT del sexteo, alguien capaz de transformarlo en una experiencia realmente positiva, segura y emocionante para todas las personas involucradas. **Bienvenido a esta guía hecha especialmente pensando en ti.**

¹ Hombres de 18 a 25 años en México, Guatemala, Honduras y El Salvador.

TOMO I: ¿Qué es lo que hace a un buen sexteador?

1.1 Cuida el consentimiento

Mensajes clave

- El sexting es una práctica de dos (o más) y siempre debe ser voluntario
- La importancia de pedir y respetar el consentimiento explícito
- No compartir nudes ajenas: por qué es una violación de la confianza y la intimidad, además de un posible crimen
- Qué hacer si alguien te envía contenido sin haberlo pedido

Consejos

1. ¿Quieres ser el mejor sexteador? Empieza por aquí: siempre pregunta antes de enviar contenido íntimo. Consentir no mata la emoción, ¡la hace crecer!
2. Si alguien envía fotos que no pediste en un grupo de amigos, está bien decir que NO las quieres. Marca límites claros y protege tu comodidad.

Si alguna vez te has lanzado a sextear, sabes bien que la magia de esta práctica está en que siempre, siempre, **involucra al menos a dos personas**. No importa qué tantos trucos tengas o cuánta confianza tengas en ti mismo: al final, el sexting es un acto compartido, donde tanto tu placer como el de la otra persona son igual de importantes. Por eso, el primer paso para ser un buen sexteador es entender y practicar una sola palabra, tan sencilla como poderosa: **consentimiento**.

El consentimiento puede sonar como algo demasiado formal o serio, pero créenos cuando decimos que es justo lo contrario. Pedir y respetar el consentimiento explícito es precisamente lo que hace que el sexting fluya con libertad, confianza y **mucha más diversión**. Es tan sencillo como preguntarle claramente a la otra persona si quiere entrar en este juego contigo y asegurarte de que esté cómoda cada paso del camino. Y ojo, pedir consentimiento no es para nada aburrido o

“mata pasiones”. Al contrario: preguntar si puedes enviar cierta foto o si la otra persona tiene ganas de subir un poco el tono no solo muestra que respetas sus límites, sino que **también genera ganas de darse todo y emoción al mantener la comunicación abierta.**

Algo esencial: el consentimiento no es un trámite que cumples una sola vez y listo, a divertirse sin pensar en nada más; es una conversación constante que debe mantenerse viva durante todo el intercambio. Los deseos pueden cambiar, el estado de ánimo puede variar, y lo que parecía excitante hace unos minutos podría dejar de serlo en cualquier momento. **Tu tarea como buen sexteador es prestar atención constante a cómo responde la otra persona, a las palabras que usa, incluso a los silencios.** Si en algún momento notas dudas o incomodidad, detente, pregunta y asegúrate de que todo está bien antes de seguir adelante. Darte cuenta de esto no solo evita problemas, también genera confianza y una conexión mucho más profunda.

Ahora, hablemos claramente de **algo que jamás deberías hacer: compartir nudes ajenas sin permiso.** Quizá parezca obvio decir esto, pero la realidad es que sigue ocurriendo con demasiada frecuencia. **Difundir fotos o videos íntimos que alguien más te envió en confianza es una de las peores formas de traicionar esa confianza y vulnerar la privacidad e integridad** de la otra persona. Puede parecer que compartir las nudes de alguien más en cualquier plataforma es un juego, una broma o incluso una prueba de que “eres parte del grupo”, pero lo cierto es que esta acción puede destruir emocionalmente a la persona afectada, generarle ansiedad, depresión e inseguridades profundas. Y más aún: en muchos países, compartir contenido íntimo sin consentimiento es un delito que puede llevarte a enfrentar procesos legales serios con penas severas.

Pero más allá de lo legal, piensa en cómo te sentirías tú si estuvieras del otro lado, si alguien traiciona tu confianza y tus fotos más personales terminaran circulando por internet o entre tus conocidos. Ponerte en los zapatos de la otra persona suele ser suficiente para entender la gravedad del asunto y por qué jamás deberías permitirte caer en este comportamiento.

¿Qué puedes hacer si alguien te envía contenido íntimo que tú nunca pediste?

Por ejemplo, que en un grupo alguien comparta nudes tuyas o de alguien más, ¡pero tú no las querías ver ni tener en tu teléfono! Primero, recuerda que tienes todo el derecho de marcar límites claros y explícitos. No estás obligado a recibir contenido que no quieres o que no te hace sentir cómodo. Si recibes fotos o mensajes sexuales sin haberlos solicitado, responde inmediatamente dejando muy claro que eso no es algo que aceptes o toleres. **Comunica con firmeza y claridad que no estás interesado y que no deseas volver a recibir este tipo de material.**

A veces, la otra persona podría reaccionar mal ante tu negativa. Quizá se moleste, te presione o intente convencerte de que exageras. Aquí es clave mantenerte firme: **tu bienestar es mucho más importante que la reacción o insistencia de quien te envía contenido sin permiso.** Si la situación persiste, bloquea a esa persona en todas las plataformas en las que interactúen. No dudes en recurrir a tus amigos o personas de confianza para hablar sobre la situación y recibir apoyo emocional si te sientes incómodo o inseguro.

Y ojo: este consejo también aplica si ves a alguien más siendo víctima de situaciones así. Siempre que puedas, intervén, apoya y acompaña a la persona afectada, déjale claro que no está sola y que no es culpable de nada. Mostrar solidaridad es clave para generar entornos digitales más seguros para todos, especialmente cuando hablamos de intimidad y sexualidad.

Finalmente, recuerda que el consentimiento no solo evita problemas legales o situaciones incómodas, sino que hace que tus experiencias de sexting sean mucho mejores. **Hablar abiertamente sobre lo que quieren ambos, sobre lo que los excita o sobre los límites de cada quien no solo es respetuoso, sino super sexy y divertido.** Te permite explorar con seguridad y con emoción genuina. El mejor sexting no es solo enviar y recibir contenido explícito; es sentir que lo que estás haciendo es mutuo, deseado, consensuado y completamente placentero.

Así que recuerda: consentir, preguntar y respetar límites no solo es básico para sextear bien, es lo que hace que valga la pena hacerlo. De esta manera, te aseguras de que cada interacción sea emocionante y segura, fortaleciendo vínculos y creando experiencias inolvidables que no solo tú, sino también quienes sexteen contigo, recordarán e incluso quieran repetir.

1.2 El buen sexteador sextea por placer compartido

Mensajes clave

- Claves para una buena conversación erótica
- Cómo escribir mensajes seductores sin cruzar límites
- Cuándo enviar una nude y cómo hacerlo de manera estética y segura
- Alternativas al sexting con fotos: texto, voz, video y más

Consejos

3. Un sexteador más pro no piensa solo en él. Explora fantasías, pregunta qué quiere la otra persona y disfruta de una conexión real y sexual.
4. ¿Quieres enviar una nude? Hazlo con estilo y en el momento correcto. Pregunta primero y recuerda: insinuar es más sugerente que mostrar todo de golpe.
5. Si mandar fotos no es lo tuyo, no pasa nada. Usa notas de voz, mensajes bien escritos o videos sugerentes. ¡El placer tiene muchas formas!

Un sexteador pro lo sabe: el sexting no es de a uno, sino que es como una cascarita; una conversación donde el deseo va de ida y vuelta, donde cada mensaje que envías está pensado para excitar y conectar, no para imponer o lastimar. Si lo que buscas es realmente disfrutar —y hacer disfrutar— **el secreto está en dejar de pensar solo en ti y empezar a poner atención en el placer compartido**. Porque cuando el deseo se construye entre dos (o más), todo se vuelve más intenso, más libre, más rico.

Y es que el buen sexting no empieza con una nude ni con un “¿qué traes puesto?”. Empieza mucho antes, con una conversación que prende poco a poco. **Una buena conversación erótica tiene ritmo, tensión, curiosidad y atención al detalle**. No se trata de llegar rápido al clímax, sino de disfrutar el proceso. De hacer preguntas abiertas, sugerentes, de responder con interés genuino. ¿Qué le gusta? ¿Cómo le gusta que le hablen? **¿Qué fantasías ha tenido últimamente?** ¿Se siente cómodo/a hablando de esto ahora? ¿Qué le gustaría que pasara entre ustedes dos? ¿Qué está ella fantaseando en este momento? ¿Si se está tocando, cómo lo



está haciendo? ¿Se puede ver o escuchar? ¿Si tuvieron orgasmos, como fueron, cómo lo sintieron? Además existen muchos juegos. ¿Quieren sólo hablar de lo que les gusta o quieren jugar algún juego de rol o de poder?

Es importante que tu tono sea juguetón, no invasivo. El objetivo es crear un ambiente donde la otra persona se sienta segura para abrirse, para expresar lo que quiere y lo que no. **Esto no solo genera confianza, sino que puede ser demasiado erótico.** Hay un placer muy real en sentir que estás explorando el deseo de alguien más al mismo tiempo que el tuyo. Y eso solo pasa cuando hay escucha, interés y un deseo real por conectar, no por impresionar o acelerar.

Ahora bien, una de las dudas más comunes en el sexting —y uno de los errores más frecuentes del mal sexteador— es no saber escribir mensajes que sean sexys sin cruzar la línea. **Escribir algo excitante no significa ser explícito de golpe ni decir lo más gráfico que se te ocurra.** De hecho, muchas veces lo más sugerente es lo que se insinúa, no lo que se muestra de inmediato. Empieza despacio. Usa palabras que estimulen la imaginación. **Describe una escena, una sensación, una fantasía.** Pregunta si le gustaría escuchar más, si quiere que sigas. Recuerda que un mensaje seductor no es una orden ni una exhibición; es una invitación a crear una experiencia erótica.

Y muy importante: presta atención a las respuestas. Si la otra persona no responde con el mismo nivel de entusiasmo, si responde con monosílabos o cambia de tema, eso no es una señal para insistir, es una señal para parar; si tienes dudas, pregúntale a la otra persona si le gusta lo que haces. Así no sólo refuerzas el consentimiento sino que además levantas información sobre lo que le gusta. **El consentimiento y el placer compartido van de la mano. Si tú estás muy prendido y la otra persona no está ahí, no hay conexión real en ese momento.** Y forzarla no solo rompe el encanto: es una falta de respeto.

Otra pregunta clave: ¿cuándo enviar una nude? La respuesta rápida es: cuando ambas personas están de acuerdo y la conversación lo pide. Nunca de golpe, nunca sin aviso, nunca sin saber si es bien recibida. **Una nude no es un boleto automático al deseo de alguien más.** Al contrario, mal enviada puede resultar incómoda, invasiva o simplemente arruinar la atmósfera.

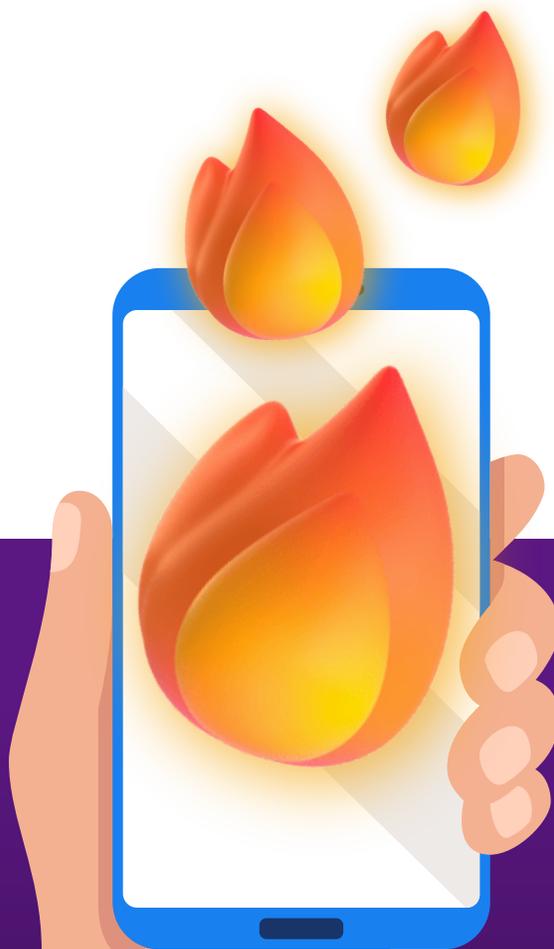
Cuando sientas que el momento es el adecuado, **enfócate en que tu nude tenga intención**. No tiene que ser explícita para ser sexy. Puedes jugar con sombras, usar ropa sugestiva, tomar una foto desde un ángulo inesperado o enfocarte en una parte de tu cuerpo que te guste o que la otra persona haya mencionado antes. Si bien, hay morras que definitivamente sí le pueden llegar a gustar las **dickpics**, a la mayoría le va a gustar más que le echas ganas a la foto y que le mandes cosas que sean más sugerentes. Obvio cambia de persona en persona, pero si no sabes por dónde empezar, una nude que tenga un buen equilibrio entre mostrar tu desnudez pero cubrir total o parcialmente tu pene y dejarlo a la imaginación puede ser un buen inicio. Recuerda: **no estás haciendo una foto de hospital, estás compartiendo deseo**. Y si puedes hacerlo de forma rica, con algo de creatividad y sin mostrar tu rostro o señales que te identifiquen directamente, mucho mejor. Así proteges tu privacidad sin perder el erotismo.

Y si el cuerpo no es lo tuyo o simplemente no te sientes cómodo mandando fotos, no pasa nada. **El sexting no tiene por qué girar solo en torno a imágenes**. De hecho, muchas veces una nota de voz bien pensada, con un tono de voz suave, con pausas y susurros, puede ser mucho más excitante que cualquier foto. También puedes experimentar con mensajes de texto más largos que cuenten una fantasía, un deseo, una escena. **Jugar con el video, si hay mutua confianza, también puede ser una opción poderosa**. Pero aquí lo importante es que descubras qué te hace sentir bien a ti y a la otra persona, y que nunca sientas presión por hacer algo que no quieres hacer solo porque “así se supone que se hace”.

El placer compartido también implica estar presente emocionalmente. Si la otra persona te cuenta que está nerviosa, que nunca lo ha hecho, que tiene inseguridades con su cuerpo, no es momento de exigir o empujar. Es momento de escuchar, de contener, de crear un espacio donde se sienta segura para explorar. Porque el mejor sexting es aquel en el que puedes ser tú mismo, sin filtros, sin máscaras, con deseo pero también con cuidado.

Y esto también aplica para después del intercambio. Si la conversación termina, respeta su cierre. No insistas. No guardes contenido sin permiso. No lo compartas con nadie. **Todo lo que se dijo, se mostró o se sintió en ese espacio íntimo digital pertenece únicamente a quienes lo construyeron.** Que se note: cuidar lo que compartieron demuestra que estuviste al tiro, poniendo atención a ella todo el tiempo.

Sexting por placer compartido significa cambiar la pregunta de “¿cómo me excito yo?” a “¿cómo nos prendemos juntos?”. Cuando haces ese cambio, todo se transforma: tus mensajes tienen más sentido, tus fotos más intención, tus fantasías más potencia. Porque ya no estás buscando validación ni atención; estás compartiendo un momento íntimo desde el respeto, el deseo mutuo y la conexión real. **Y ahí es donde el sexting se vuelve verdaderamente inolvidable.**





1.3 Cuida y respeta la privacidad

Mensajes clave

- Cómo proteger tu información personal y la de la otra persona
- Aplicaciones y plataformas más seguras para sextear
- Uso de contraseñas y verificación en dos pasos
- Qué hacer si tu contenido es filtrado o si recibes amenazas
- Apoyar a alguien que ha sido víctima de la filtración de contenido

Consejos

6. ¿Quieres sextear sin estrés? Protege tu privacidad: evita mostrar tu cara o lugares reconocibles. Mantén el misterio y la seguridad.
7. No divulgues imágenes de nadie sin su autorización, mucho menos su información personal. Si lo haces tus amigos sabrán que no eres de fiar.

La privacidad es probablemente uno de los puntos que más se nos escapan cuando hablamos de sexting, especialmente cuando estamos emocionados, excitados o simplemente dejamos que la adrenalina del momento tome el control. Pero créenos, **cuidar tu privacidad y la de la persona con la que compartes esta experiencia es lo que hace la diferencia entre una experiencia increíble y un verdadero desastre.** No exageramos: pocas cosas se sienten peor que darte cuenta de que tu contenido íntimo está circulando sin control. Por eso, vale la pena detenernos aquí un momento para ver cómo protegernos antes, durante y después del sexting.

Primero que nada, siempre protege tu información personal. Quizá esto parezca obvio, pero te sorprendería saber cuántos hombres ignoran este punto básico cuando están en plena conversación erótica. Trata de mantener lo más privadas posibles las fotos, videos o audios que envíes, evitando elementos que puedan identificar claramente quién eres. Esto puede ser tu rostro, tatuajes muy visibles, marcas particulares o incluso espacios reconocibles de tu casa o habitación. Sé creativo: jugar con sombras, ángulos estratégicos o edición sencilla puede proteger tu identidad sin quitar sensualidad a tu contenido.

Igual de importante es **cuidar la información personal de la otra persona**. Nunca divulgues las imágenes de nadie, ni tampoco datos sensibles como su nombre completo, dirección, lugar de trabajo o cualquier otro detalle personal que ella te haya compartido en caliente. Cuando alguien te confía una parte de su intimidad, es tu responsabilidad absoluta cuidarla y protegerla con el mismo esmero con que proteges la tuya. **La confianza es lo que realmente hace que el sexting sea emocionante y placentero**, y violarla implica destruir la esencia misma de lo que estás haciendo.

Ahora bien, para tener una experiencia de sexting segura es fundamental elegir plataformas adecuadas. No todas las aplicaciones son iguales en cuanto a privacidad y seguridad. Aunque es común recurrir a aplicaciones populares como WhatsApp o Instagram, la realidad es que estas plataformas no son las más seguras. Signal es una alternativa mucho más confiable **porque permite cifrar los mensajes de extremo a extremo, borrar automáticamente los chats tras cierto tiempo o enviar contenido autodestruible, minimizando así el riesgo de filtraciones o capturas no autorizadas**. Incluso, plataformas especializadas para encuentros íntimos virtuales suelen ofrecer funcionalidades adicionales pensadas específicamente para cuidar la privacidad de sus usuarios. La clave está en informarte bien antes de decidir qué aplicación utilizar.

Otro punto esencial es cuidar tus accesos digitales: usa contraseñas fuertes y activa la verificación de dos pasos. Esto último es indispensable hoy en día, ya que asegura que solo tú tengas acceso a tus cuentas y contenidos, incluso si alguien logra descifrar tu contraseña. Las contraseñas seguras deben combinar letras, números y símbolos, evitando información predecible como fechas de cumpleaños o nombres de mascotas. Sí, sabemos que puede sonar tedioso, pero recuerda: se trata de tu privacidad, tu intimidad, y en última instancia, tu paz mental. El esfuerzo extra vale toda la pena. También, por favor, pregúntale a la persona qué hacer con las fotos y videos después de la sesión. Pregunta si pueden mantener o si deben borrarse, y obedece su deseo.

Aún con estas precauciones, es posible que en algún momento ocurra una filtración de contenido de las personas con las que sexteas. Si esto sucede, lo primero es mantener la calma. Sabemos que es fácil entrar en pánico, pero respira hondo y evalúa tus opciones. Recuerda que en muchos países la difusión de imágenes íntimas sin consentimiento está penada, así que puedes tener derecho a denunciar formalmente esta situación ante la policía. Buscar ayuda profesional no es señal de debilidad, sino una muestra clara de responsabilidad hacia la persona que recibió la filtración y hacia ti mismo. Acompaña, escucha sin juzgar y evita culpabilizar a la persona afectada. Es importante entender que la responsabilidad es únicamente de quien difunde sin permiso, no de quien compartió contenido en confianza. Ofrece tu apoyo emocional y, si es posible, ayúdale a buscar asesoría legal o psicológica. **Hacer sentir a la persona apoyada y no culpable puede cambiar radicalmente cómo atraviesa esta experiencia.**

Cuidar la privacidad no limita el placer ni la espontaneidad del sexting. Al contrario, la privacidad fortalece el vínculo de confianza entre quienes deciden compartir intimidad. **Entiende esto como parte fundamental del juego erótico digital, donde tu seguridad emocional y la de tu pareja están siempre en primer lugar.** Tomarte en serio la privacidad es cuidarte a ti mismo, a la otra persona y asegurar que la diversión siga siendo precisamente eso: divertida, placentera y libre de riesgos innecesarios.



TOMO II: El enemigo del buen sexteador: el mal sexteador / el pajero

2.1 Qué conforma a un mal sexteador

Mensajes clave

- Validación masculina
- Misoginia

Consejos

8. El mal sexteador exige atención y manda fotos ajenas sin permiso, esto saca de onda a sus amigos y conocidos.
9. Presumir nudes en chats no te hace más hombre, sino menos confiable. Cambia la validación por conexión real. ¡Tu autoestima lo agradecerá!

Si ya llegaste hasta aquí, probablemente te hayas dado cuenta de que el sexting es algo más que mandar fotos o mensajes calientes: es toda una experiencia que combina respeto, creatividad, complicidad y cuidado mutuo. Pero también es importante que sepas identificar qué prácticas o comportamientos pueden echar a perder toda la diversión, **haciendo que una buena sesión de sexting termine en frustración, incomodidad o hasta situaciones peligrosas**. Aquí es donde entra en escena nuestro antagonista estrella: el mal sexteador o, como probablemente lo conoces entre tus amigos, el típico "pajero".

El mal sexteador no es difícil de identificar. Seguro lo has visto, o peor aún, lo has conocido personalmente: es ese tipo que cree que el sexting se trata exclusivamente de su propio placer, ignorando por completo el bienestar, comodidad o deseo de la otra persona. **Es el que no respeta límites, el que comparte fotos ajenas sin consentimiento, el que insiste aunque claramente no le estén respondiendo, o el que reacciona agresivamente cuando algo no va como él espera**. Pero quizá lo más preocupante del mal sexteador es que rara vez se da cuenta de lo tóxico que es su comportamiento, porque muchas veces cree

estar actuando de manera "normal" o "esperada" según ciertas ideas preconcebidas de lo que significa ser hombre.

Justo aquí llegamos a un concepto clave que sostiene las malas prácticas en el sexting: **la validación masculina**. Muchos hombres jóvenes (quizás tú mismo lo hayas sentido alguna vez, es normal) sienten presión social constante por probar su "hombría" a través del sexo y sus derivados, incluyendo el sexting. **La necesidad desesperada de aprobación y validación lleva a que algunas personas creen que deben actuar siempre sexualmente disponibles** insistentes y dominantes para cumplir con un supuesto ideal de masculinidad. Esto no solo arruina la experiencia para todos, sino que genera inseguridades profundas y comportamientos perjudiciales.

El típico "mal sexteador" es el amigo que siempre busca sentirse importante mandando nudes de otras personas a grupos sin que se las pidan, presume aventuras que ni pasaron, exige respuestas rápidas y, si no las recibe, se enoja y culpa a la otra persona. Al final no consigue el placer ni la conexión que quería: solo genera un ambiente incómodo o agresivo que muestra su inseguridad y poca autoestima. **Esa obsesión por la aprobación en el sexting es una trampa;** identificarla y alejarte de ella te cuida a ti y a quien está del otro lado de la pantalla. Probablemente vas a quedar mal, te harás fama y luego nadie querrá sextear o ligar contigo porque no se van a sentir seguros.

Detrás de esa búsqueda de validación suele haber algo más grave: la misoginia, la idea, muchas veces aprendida sin darnos cuenta, de que las mujeres valen menos. La búsqueda constante de la aprobación de las morras y la mala gestión del rechazo es una forma en que el machismo nos afecta emocionalmente y que nos puede llevar a vivir insatisfechos, sin relacionarnos bien, con una sensación de desprecio a otras personas en vez de enfocarnos en nosotros mismos. En el sexting, esta idea se ve cuando un hombre exige fotos o videos como si fueran su derecho, o responde con insultos y burlas cuando una mujer pone límites o dice "no". En ese caso, la otra persona deja de verse como ser humano con deseos y sentimientos propios y pasa a ser un objeto para satisfacer al hombre.

Lo sano es justo lo contrario: el consentimiento, la igualdad y el respeto. **Sin esos cuatro elementos, cualquier chat subido de tono se vuelve tóxico y frustrante.** Por eso, evitar ser un mal sexteador empieza haciéndote preguntas incómodas pero necesarias: ¿realmente escucho lo que la otra persona quiere? ¿Intento imponer mi deseo sin importar sus señales?

También ayuda reconocer la presión social que se pone sobre los hombres en temas sexuales. **No necesitas demostrar tu valor mandando fotos o coleccionando nudes.** Tu masculinidad no depende de qué tan explícito seas. Al contrario, el buen trato y el cuidado hacia la persona con quien compartes intimidad dicen mucho más de ti.

Si notas actitudes tóxicas en ti o en tus amigos, para el carro con calma, pero de forma directa. Recuerda que tu ejemplo puede generar cambios reales, empezando por ti y llegando a tu círculo. Así tus intercambios de sexting, y los de los demás, serán más seguros y disfrutables.

Ser un buen sexteador hace que tú disfrutes más y que la otra persona también quiera compartir su intimidad contigo. **Vale la pena apostar por ser el tipo de hombre con quien da gusto platicar, reír y explorar.**



2.2 Qué hacer ante el mal sexteador

Mensajes clave

- La reacción de tus amigos es pasajera
- El impacto de compartir contenido íntimo sin permiso

Consejos

10. Si alguien te presiona para compartir fotos íntimas de mujeres en grupos de amigos, recuerda: decir NO te hace más fuerte. Tus verdaderos amigos lo entenderán.
11. ¿Amigo enviando fotos sin permiso en chats? Detenlo sin burlas, pero firme. Dile que hacer eso es de chismosos y de gente poco confiable, que si quiere que la gente confíe en él, deje de hacerlo.

Hablemos claro: enfrentarte al mal sexteador no es una tarea fácil. Seguramente has vivido alguna situación en la que algún conocido, amigo o compañero intenta presionarte para que compartas fotos íntimas de alguien más en algún chat grupal. Y sí, todos sabemos lo difícil que puede ser resistir esas presiones sociales para compartir fotos de alguien más, especialmente cuando vienen de personas cercanas o cuando te preocupa quedarte fuera de la conversación o que piensen que eres aburrido o demasiado "moralista". Pero déjame decirte algo importante que quizás no te han dicho lo suficiente: **decir que no a este tipo de peticiones nunca está mal, nunca debería ser motivo para sentir vergüenza, y lo más importante: jamás debería significar quedarte fuera del grupo.**

Es normal que en el momento sientas que si no compartes contenido íntimo vas a quedar mal con tus amigos o conocidos. Puedes pensar que se van a burlar de ti, que ya no confiarán en ti, o incluso que podrían enojarse. Pero aquí va algo que necesitas recordar y grabar muy claramente: **las reacciones negativas que puedan tener tus amigos ante una negativa así son pasajeras, mientras que las consecuencias de compartir fotos o videos íntimos sin consentimiento**



pueden durar toda la vida. En serio, a largo plazo, nadie recordará que tú decidiste no compartir esas imágenes. Por otro lado, quien sí recordará perfectamente la situación es la persona afectada, quien puede sufrir consecuencias muy reales y muy dolorosas.

Si estás en esta situación, primero detente a pensar claramente antes de actuar. Evalúa con honestidad qué tipo de amistades tienes y si realmente vale la pena arriesgar tu integridad y la de otra persona solo por encajar. **Las amistades verdaderas son aquellas en las que existe respeto y cuidado mutuo.** Si alguien reacciona con enojo, burlas o presión cuando decides no compartir contenido íntimo, quizás ese alguien no sea realmente tu amigo o, al menos, no sea alguien en quien puedas confiar plenamente.

Ahora bien, ¿qué puedes hacer concretamente cuando alguien insiste en presionarte para compartir contenido íntimo ajeno o cuando ves a alguien más haciéndolo? La respuesta más directa y sencilla es: no cedas y deja clara tu postura. Decir un rotundo “no” a tiempo puede evitar daños irreparables. Pero claro, sabemos que esto es mucho más sencillo de decir que de hacer, especialmente cuando la presión viene del grupo o cuando tienes miedo de parecer “raro” o “exagerado”.

Cuando alguien suelta nudes en el chat de amigos sin que nadie se las pida, la primera reacción no suele ser admiración sino incomodidad. El grupo lo ve como alguien que no capta el momento ni las reglas básicas de convivencia: interrumpe la plática, forza temas que nadie pidió y transmite una urgencia por llamar la atención que resulta impertinente.

Ese gesto, lejos de proyectar “seguridad”, hace que los demás lo perciban como un tipo que anda solo y necesitado de aprobación. A la larga, afecta la dinámica masculina del grupo: muchos prefieren guardar distancia, evitar confidencias y limitar sus interacciones porque no quieren verse arrastrados a situaciones incómodas o faltas de respeto.

Ahí es donde la amistad entra como herramienta para invitarlo a reflexionar. Pregúntale —sin burlas, pero con firmeza— cómo se sentiría si la imagen fuera suya o de alguien que aprecia. Recordarle que detrás de cada foto íntima hay una persona con sueños y emociones suele bastar para frenar la presión colectiva. Casi siempre el problema nace de la ignorancia, no de la maldad; ponerle un espejo delante puede ayudarlo a entender que, si quiere ganar respeto, primero tiene que darlo.

Hablemos claro y fuerte sobre las consecuencias reales, profundas y legales que tiene compartir contenido íntimo sin permiso. Quizá pienses que “no pasa nada”, que es algo que todos hacen y que la persona afectada simplemente lo superará con el tiempo. Sin embargo, compartir fotos o videos íntimos sin consentimiento es mucho más que un juego o una simple broma pesada: es un delito claramente establecido y castigado por la ley en México y muchos otros países.

Además, es importante considerar las consecuencias emocionales profundas que se derivan de estas acciones. **La humillación pública causada por estas situaciones puede destruir vidas enteras, algo que quizá tú no logres dimensionar plenamente desde tu posición actual.**

Si alguien cercano ha compartido este tipo de contenido sin consentimiento, busca hablar con él directamente, con firmeza pero sin agresividad. Explícale claramente las consecuencias legales y emocionales que mencionamos aquí, ayúdalo a entender que lo que hizo no es una simple broma, y apóyalo para que tome medidas que ayuden a contener el daño. **Todos podemos aprender, todos podemos cambiar, especialmente cuando entendemos las verdaderas consecuencias de nuestras acciones.**

Finalmente, recuerda siempre esto: nadie merece que su privacidad sea violada. **Nadie debería sentir miedo de compartir su intimidad con otra persona.** Tu decisión hoy puede marcar la diferencia entre contribuir a un daño profundo o construir relaciones más respetuosas y saludables, tanto en lo virtual como en lo presencial. **El sexting bien hecho es placentero y seguro para todos; no permitas que los malos sexteadores destruyan la posibilidad de disfrutar de algo que puede ser tan positivo y excitante cuando se hace con respeto y consentimiento claro.**

Fundación 
OXLAJUJ N'OJ