

Entre fronteras y pantallas: erotismo y vínculos en el contexto migratorio

Between borders and screens—Eroticism and relationships in the migratory context

Isachy Peña Pino <http://orcid.org/0000-0001-6436-2594>.

Facultad de Psicología, Universidad de La Habana, La Habana, Cuba.

E-mail para la correspondencia: isachypenapino@gmail.com.

RESUMEN

La migración internacional es un fenómeno que trasciende las cifras de los flujos migratorios y pone en relieve las problemáticas esencialmente humanas, de ahí la importancia de realizar un abordaje psicosocial que aporte elementos para contribuir al bienestar en la vida cotidiana de cubanas y cubanos, dondequiera que residan. Es un proceso que se nutre también de la complejidad de las sociedades actuales y se consolida en un escenario mundial globalizado y capitalizado. El distanciamiento por la emigración tiene una connotación a nivel psicológico para los cónyuges que vivencian tal fenómeno. La emigración en la mayoría de los casos actúa como evento desestructurador de la dinámica familiar. Este desmembramiento de la unidad matrimonial puede romper o no las relaciones emocionales internas hasta ese momento logradas y debilitar o fortalecer la relación de pareja al existir un nuevo sentimiento de soledad por el distanciamiento de los miembros, lo que fomenta que se sientan incompletos uno sin el otro e influir en el bienestar psicológico de ambos. Este distanciamiento implica cambios en la estructura familiar, con modificaciones en su vida cotidiana.

Palabras clave: abordaje psicosocial, cónyuges, contexto migratorio.

ABSTRACT

International migration is a phenomenon that transcends the figures of migratory flows and highlights essentially human problems, hence the importance of a psychosocial approach that provides elements to contribute to the well-being in the daily lives of Cubans, wherever they reside. It is a process that is also nourished by the complexity of today's societies and is consolidated in a globalized and capitalized world scenario. The estrangement caused by emigration has a psychological connotation for the spouses who experience this phenomenon. In most cases, emigration acts as a disruptive event in the family dynamics. This dismemberment of the marital unit may or may not break

the internal emotional relationships achieved up to that moment, weaken or strengthen the couple's relationship as there is a new feeling of loneliness due to the distancing of the members, which encourages them to feel incomplete without each other and influences the psychological well-being of both. This estrangement implies changes in the family structure, with modifications in their daily life.

Key words: psychosocial approach, spouses, migration context.

Introducción

La migración es un proceso complejo que responde a diversidad de condiciones económicas, políticas, sociales, jurídicas, familiares, psicológicas, culturales y coyunturales; en fin, es multicausal y tiene una determinación contextual concreta (1). La migración internacional es un fenómeno que trasciende las cifras de los flujos migratorios y pone en relieve las problemáticas esencialmente humanas, de ahí la importancia de realizar un abordaje psicosocial que aporte elementos para contribuir al bienestar en la vida cotidiana de cubanas y cubanos, dondequiera que residan.

Los orígenes del movimiento migratorio, como muchos autores afirman, pueden encontrarse en los inicios de la historia humana. El hombre y la humanidad en general se caracterizan por su dinamismo y su antisedentarismo, que desde épocas primitivas o remotas delatan sus incesantes desplazamientos. En la actualidad los flujos migratorios internacionales poseen gran dinamismo debido a diversos factores, como tendencias demográficas, conflictos armados, desastres naturales, insuficiencias estructurales del desarrollo, desigualdades económicas nacionales, condiciones de pobreza y falta de oportunidades laborales (2).

Uriarte señala que las causas de las migraciones se encuentran en dos grandes paradigmas: la Teoría del Push/Pull o el empujón, que enfoca los aspectos individuales de la migración, y el paradigma que se centra en los planteamientos socioestructurales que enfatizan el impacto de las relaciones económicas y sociales dentro de un sistema económico multinacional, conocido como teoría del «Sistema Global» (3). Álvarez comenta las ideas planteadas por Castle en el 2000, quien observó que, por lo general, los movimientos migratorios surgen de la existencia de unos lazos anteriores entre los países de origen y los de acogida. Estos pueden tener que ver con la colonización, la influencia política, el comercio, la inversión o las relaciones culturales. Destaca la

importancia de analizar los dos extremos del flujo y estudiar todos los vínculos (económicos, culturales, políticos, militares y otros) (1). Sin embargo, Aja refiere que en el mismo 2000 Pries plantea que ya no se aplica la perspectiva exclusiva de los análisis de la «región de origen» y la «región de destino», sino a partir de la evaluación de la realidad de los espacios sociales transnacionales que de manera cada vez más intensa se desarrollan entre estas, incluso por encima de las citadas regiones (4).

No obstante, las migraciones son más que un entramado de relaciones negativas y positivas que impulsan a viajar, ya que es primeramente un proceso de toma de decisión, en el cual influye un conjunto de factores. El individuo no funciona como un actor aislado, sino con la intervención de personas relacionadas, sobre todo miembros de la familia, y por supuesto la pareja. Es un proceso que se nutre también de la complejidad de las sociedades actuales y se consolida en un escenario mundial globalizado y capitalizado. Por consiguiente, a los factores mencionados por las teorías migratorias, que en su mayoría suelen ser de índole económica y/o política, es preciso incorporarles los aspectos psicosociales, familiares y afectivos, que siempre, indiscutiblemente, están presentes en estos procesos.

La pareja se vive de forma muy personalizada y cada individuo tiene sus expectativas en la vida cotidiana: lo que espera, lo que es placentero o no, los proyectos que se van creando. Sin embargo, la migración, que constituye por sí misma un fenómeno estresante potenciador de crisis, tiene su influencia también en la dinámica y la vida misma de las relaciones. Deben adaptarse, aprender a organizar y reorganizar el vínculo; entre las dimensiones en las que ocurren diversos cambios, se encuentra la sexualidad.

La sexualidad constituye una dimensión compleja de la personalidad, la cual comprende aspectos biopsicosociales. Constituye un área esencial en el bienestar de las personas, que influye directamente en el plano psicológico matizando la satisfacción, la felicidad, el bienestar y las relaciones con los otros. El modelo holónico de la sexualidad propuesto por Rubio nos permite acercarnos a su estudio desde la teoría de sistemas. Rubio formula la existencia de cuatro subsistemas básicos (holones) de la sexualidad humana, entre los cuales existe una estrecha interrelación e interacción que determina diferentes configuraciones del sistema complejo constituido por la sexualidad humana (5).

Este texto se presenta como un acercamiento a dos de estos holones: el erotismo y la vinculación afectiva interpersonal. Los modos de establecer vínculos socioafectivos íntimos y de erotizar dichas relaciones, tienen una fuerte determinación social. Cada momento histórico, con su cultura particular, influye en dichos modos de vivir la sexualidad con el otro.

En los tiempos de la llamada modernidad líquida, cuando la cultura social se encuentra en un constante y acelerado cambio, y en plena crisis multidimensional luego de una pandemia que marcó un antes y un después en nuestras sociedades. Entre todo lo anterior, la migración internacional se configura como un complejo sistema de redes de intercambio y circulación de personas, dinero, bienes e información que supone un desplazamiento recurrente y circular (6), y en el que los vínculos entre las personas alcanzan particular significación. Entonces cabría preguntarse qué sucede con los vínculos y el erotismo hoy. Por lo tanto, en el presente ensayo se propone como *objetivo* reflexionar sobre estas cuestiones en aras de comprender mejor cómo se vive la sexualidad en estos contextos histórico-culturales en los que:

- la migración tiene una notable repercusión en las relaciones de pareja y los vínculos eróticos en sentido general;
- las pantallas son cada vez más protagonistas en todas las esferas de la vida cotidiana.

¿Qué elementos influyen en estos «nuevos» modos de relacionarnos y cómo tienen lugar? Se utiliza para ello la revisión de bibliografía especializada.

Desarrollo

Un acercamiento al estado del arte de la migración y las relaciones vinculares, nos permite identificar que la bibliografía sobre los procesos migratorios es abundante y diversa, y se ha tratado desde diferentes corrientes y enfoques. En Cuba las principales investigaciones se mueven entre los estudios de tendencias políticas de la emigración cubana, de asentamientos de cubanos en el exterior, estudios comparativos de las tendencias de la emigración internacional y la migración en el contexto de América Latina y el Caribe, así como género y migración (2,7-10). A partir de la reforma migratoria de enero de 2013 comenzaron a realizarse investigaciones sobre la migración con la inclusión de la migración de retorno y la circular, que evidenciaron la influencia de la

esfera familiar como principal motivación para la emigración y también el retorno (11-13). Variadas son las ciencias que han encaminado sus estudios con el objetivo de entender y/o explicar la migración. La economía, la sociología y la geografía son algunas de estas; sin embargo, para nada las únicas. La migración es un proceso tan complejo y diverso como para que una única teoría lograse explicarla.

Variada también es la bibliografía sobre relaciones de pareja y erotismo desde múltiples dimensiones y contextos. Relacionado específicamente con la migración, se aborda con frecuencia el tema desde una perspectiva de género, así como desde el impacto emocional y las tipologías de los matrimonios transnacionales. Sobre todo se encontraron investigaciones en la región que abordan la vigilancia, el encargo y el control por parte de familiares y amigos del esposo sobre la esposa cuando él es quien emigra. También hay otros estudios sobre imagen corporal de la mujer, pero en función del cuidado de ella para no ser abandonada por su cónyuge emigrado, y en menor medida se aborda sobre la inasistencia a los servicios de salud sexual y reproductiva de las mujeres con cónyuges emigrados, debido a la percepción de que no tiene pareja y no necesitan asistir, pero también por la regulación y la vigilancia social que se establece sobre ellas por el resto de la comunidad, en función de mantener la castidad y fidelidad al esposo. Respecto a las emociones en parejas, se encontraron también algunas investigaciones regionales que tratan principalmente sobre la ira, los nervios, la nostalgia y la sensación de abandono (14-17).

Los vínculos en la distancia

La dinámica migratoria cubana actual se caracteriza por su multicausalidad, diversificación de destinos, flujos y vías, así como por una presencia creciente de mujeres, jóvenes y profesionales, condicionada por varios factores, entre los que se encuentran: las políticas de atracción de varios países y factores internos, y el desarrollo de vínculos transnacionales, en los que los jóvenes tienen un papel fundamental. En la sociedad cubana actual, estos procesos migratorios transversalizan todas las esferas de la vida cotidiana del país en general y, en especial, de las personas de forma individual y familiar, y se expresan como efectos de la situación socioeconómica imperante. La familia, específicamente la pareja, es una de estas esferas que sufre importantes desestructuraciones en su vida cotidiana durante el proceso migratorio.

Desde 1988 Sternberg caracterizaba las relaciones de pareja a partir de tres elementos imprescindibles: la intimidad, el deseo (o pasión) y el compromiso. La *intimidad* aporta la sensación de sentirse comprendido y comprender, apoyar y compartir; es el elemento que promueve el acercamiento y la conexión. Se nutre del deseo de promover el bienestar en un otro, sentimientos de felicidad, apoyo emocional, comunicación íntima, comprensión y conocimiento mutuo y respeto (18). El *deseo* se muestra como la sensación intensa de disfrutar con el otro. Puede implicar atracción e intereses, búsqueda del placer, satisfacción y deseo sexual. Este elemento es el deseo por el contacto físico y el contacto emocional. El último componente para Sternberg es el *compromiso*, el grado en el cual una persona está dispuesta a acoplarse a alguien y hacerse cargo de esa relación hasta el final; se percibe como el componente que da estabilidad a la relación. El acoplamiento es imprescindible; sería como la capacidad de adaptarse al otro, de concertar un proyecto de vida en común con un objetivo en común. Al hablar de compromiso se incluye confianza, responsabilidad y legítimos intereses personales, de parejas y familiares. Es el deseo de que la relación tenga perdurabilidad y sea estable en el tiempo (18).

La distancia física puede encerrar diferentes obstáculos de acuerdo con el momento o fase en que se encuentre la pareja. Los cambios que suelen acontecer son: *en la organización familiar*, siendo preciso rediseñar y reestructurar los roles y tareas como se conocían hasta el momento; también *en la construcción de la intimidad*, pues debe pensarse la construcción de la sexualidad y las demostraciones afectivas de formas diferentes a las acostumbradas, cuerpo a cuerpo.

Desde hace años las aplicaciones de chat como WhatsApp se han convertido en una forma de interrelacionarse. Durante el período de distanciamiento físico, durante la pandemia por COVID-19, iniciada en 2020, la situación se intensificó. A ello le sumamos que para 2020 se encontraban cerca de 2.2 millones de cubanos en el exterior, de ellos 600 000 son descendientes, sobre todo asentados en los Estados Unidos, en el sur de la Florida. Cifras de este mismo año indican que alrededor de 447 000 personas cubanas residen temporalmente en el exterior, y los principales países receptores son Estados Unidos, España, Italia, Canadá, México, Venezuela, Alemania, República Dominicana, Uruguay, Ecuador, Brasil, Argentina, Costa Rica y Perú (19). Tras la promulgación en 2022 de la Ley de Nietos y en 2023 del Permiso Humanitario o de Beneficio Público

Significativo para personas que están fuera de los Estados Unidos, conocido comúnmente como *parole*, entraron en escena dos nuevas vías de emigración. Además, se produjo un aumento de los viajes por vías irregulares. La migración de estos últimos dos años constituye la mayor oleada migratoria en la historia del país. Los chats y las pantallas pasaron a tener un lugar central en nuestras relaciones.

Los autores De León-Torres, Jasson-Martínez y Lamy profundizan en las características de las relaciones conyugales que se viven en el contexto de la emigración. Para ellos la separación física se vive de forma diferente para hombres y mujeres, y abordan cómo los miembros de la pareja enfrentan ausencia de prácticas íntimas y abstinencia sexual, factores que tienen una consecuencia negativa en el bienestar psicológico y físico de los cónyuges emigrantes (10).

El distanciamiento por la emigración tiene una connotación a nivel psicológico para los cónyuges que vivencian tal fenómeno. La emigración en la mayoría de los casos actúa como evento desestructurador de la dinámica familiar. Este desmembramiento de la unidad matrimonial puede romper o no las relaciones emocionales internas hasta ese momento logradas, y debilitar o fortalecer la relación de pareja al existir un nuevo sentimiento de soledad por el distanciamiento de los miembros, lo que fomenta que se sientan incompletos uno sin el otro e influir en el bienestar psicológico de ambos. Este distanciamiento implica cambios en la estructura familiar, con modificaciones en su vida cotidiana.

La distancia física puede encerrar diferentes obstáculos de acuerdo con el momento o fase en que se encuentre la pareja: por los cambios que suelen ocurrir en la organización familiar, es preciso rediseñar y reestructurar los roles y tareas como se conocían hasta el momento; también cambia la intimidad, pues debe pensarse en la construcción de la sexualidad y las demostraciones afectivas de formas diferentes a las acostumbradas, cuerpo a cuerpo.

Erotismo en tiempo de pantallas

Rubio comprende el erotismo como un subsistema de procesos humanos en torno a la excitación y satisfacción sexuales, vinculado a vivencias placenteras (5). Al igual que el resto de los holones de la sexualidad, el erotismo no se limita a un componente biológico, sino que las construcciones psicosociales alrededor de este determinan en gran medida

las prácticas eróticas. Al decir de Rubio, los seres humanos desarrollamos una determinada identidad erótica que pasa por la simbolización, mecanismo psicológico por medio del cual se constituyen determinados ideales y normas sobre las conductas eróticas y su valor. El erotismo se constituye no solo como parte de la satisfacción sexual íntima e individual, sino que es un aspecto central en el proceso de acercamiento entre las personas al propiciar el surgimiento y mantenimiento del deseo (5).

Una línea de estudio se ha aproximado al tema a partir del concepto de guiones eróticos, los cuales se pueden entender como programas de comportamientos desarrollados y aprendidos por las personas como adecuados para determinadas situaciones. Podemos entender la seducción como la puesta en acción de determinados guiones eróticos cuyo objetivo es el encuentro con el otro deseado. Esborraz plantea que la seducción es inherente a la vida social: en cada época se instauran determinadas formas que son consideradas como apropiadas (20).

Múltiples factores como la transformación de los roles de género, de las concepciones sobre las instituciones y la sexualidad y el desarrollo de las tecnologías, influyen en la modificación de las prácticas eróticas y vinculares socialmente aceptadas (21). Daneback y Ramírez afirman que las características específicas de Internet han producido nuevos guiones sexuales que no se encuentran en concordancia con el comportamiento sexual condicionado por marcos de interacción más tradicionales cara a cara (22,23).

Ramírez hace uso del concepto de capital erótico, entendido como una forma de capital social que se constituye por la valoración social de determinados atributos físicos y simbólicos (23). Este concepto se utiliza para aproximarse a la relación entre el cuerpo y los efectos que produce en la sociedad, siendo aquellos individuos con mayor capital erótico quienes despiertan mayor deseo en el otro. Consideramos que uno de los fenómenos observados en la actualidad se relacionaría con el deseo de acumulación de dicho capital erótico, siendo las redes sociales el escenario ideal para la construcción de una imagen con suficiente capital para devenir deseado. Sin embargo, es significativo que de todas formas en las redes sociales muchas veces no llevan a la concreción del encuentro entre los usuarios (24), lo que remite la virtualidad, según Artaza, a un potencial que puede realizarse o no (25).

Esta lógica de acumulación se corresponde con un funcionamiento narcisista, en el que lo erótico parece ponerse al servicio de una satisfacción puramente individual de reforzamiento de la autoestima, sin propiciar la instauración de vínculos, reflejo de una época del individualismo en la que el encuentro con el otro se evita y se posterga.

Una de las características más significativas de la interrelación a través de estas plataformas y que impacta en los vínculos, es, según Lutereau, la ausencia del cuerpo del otro (26). Este autor plantea que a través de los chats se produce una reducción de la responsabilidad e implicación personal en las relaciones. Mientras que en las relaciones tradicionales cara a cara las consecuencias de nuestras conductas en los otros son observadas con relativa sencillez, a través de un chat no tenemos este tipo de retroalimentación. Lutereau plantea que la virtualidad estimula un tipo de vínculo en el que el sujeto «no se compromete con sus palabras, dado que deja de atender a la responsabilidad por las consecuencias, para buscar más y más efectos (en el otro)» (27). Comienzan a importar más los efectos como *likes* y *vistas* en redes que el sentido en sí del acto, como la escena tan típica de quien pierde el momento de disfrutar de la experiencia por estar interesado en postearla en sus redes.

Por otra parte, se considera que la inmediatez de las redes condiciona un modo de relacionarse de manera más ansiosa: «La capacidad de esperar es cada vez menor, entonces, se quiere que el efecto sea cada vez más rápido» (28). ¿Cuántos conflictos no se han dado por un «visto» que duró demasiado? Lutereau plantea que el usuario básico de la virtualidad es un sujeto «ansioso, con baja tolerancia a la decepción, proclive al narcisismo, interesado en ser reconocido como deseable antes que dispuesto a vivir un deseo» (28).

La vinculación afectiva interpersonal es presentada por Rubio como la capacidad de sentir afectos intensos por otros, así como las construcciones mentales alrededor de estos (5). Hoy en día vemos importantes cambios en estas construcciones, en las que los ideales sobre las parejas no están tan bien establecidos como en el pasado (26).

Al Sánchez referirse a nuestra época posmoderna, plantea que esta ha supuesto la desintegración de un sistema sólido de valores (21), dando paso a un sistema más «líquido», al decir de Bauman (29), lo que tiene un reflejo en lo vincular. Según Sandra Borges, haciendo referencia a Lutereau (30), hoy hay una tendencia a la construcción

de vínculos «efímeros, líquidos, superfluos» (24), en los que la conducta se orienta a la satisfacción de necesidades instantáneas, y los vínculos se convierten en objetos para esta satisfacción, desde una lógica de consumo. Esta autora refiere que vivimos un tiempo «caracterizado por la incompletud, la vulnerabilidad, la falta de certezas y la inmediatez» (31).

A nuestro entender, si bien las características de nuestra época, marcadas por la tecnología, producen cambios en las formas de vincularnos, esto no explica del todo los fenómenos que vemos. ¿Por qué nos es tan fácil caer en estas posiciones en las que reducimos y evitamos al otro?

Los seres humanos tenemos la tendencia de evitar la incertidumbre. No es algo raro teniendo en cuenta las ventajas adaptativas de un entorno controlado. Según Puget, los sujetos necesitan pensarse sobre bases coherentes y estables, sosteniendo ilusoriamente una exigencia de certeza (32). Esta autora considera que la pérdida de estas ilusiones produce sufrimiento. Consideramos que en las relaciones humanas la incertidumbre es una característica esencial. El otro siempre nos es, en alguna medida, incierto, y establecer vínculos con él implica cierta tolerancia y elaboración alrededor de esta cuota de incertidumbre.

Jacques Lacan planteó que «no hay relación sexual», haciendo referencia de alguna forma a la falta de complementariedad entre los sujetos en un vínculo (26). El otro no puede llenar ni tapar nuestras faltas, sino que para establecer dicho vínculo se necesita construir determinadas significaciones comunes que permitan vivir la relación a pesar de sus fallos. Pero estos procesos no son puro placer, «la pareja es conflicto» (30).

Pichón Rivière planteaba la existencia de dos miedos básicos en los seres humanos: por un lado, un miedo a la pérdida, relacionado con la pérdida de una posición conocida o un objeto, perder parte de lo que tenemos o somos ahora; por otro, un miedo al ataque, relacionado con el miedo a lo desconocido y el daño que este nos pueda ocasionar (33).

Si trasladamos lo anterior a lo que hemos venido comentando sobre los vínculos en la actualidad, pudiéramos pensar en la resistencia a estos como parte de esos miedos básicos a abandonar posiciones aparentemente seguras por otras cuyas cuotas de incertidumbre dan espacio a ser dañados por el otro. Como plantea Borges, «las redes sociales son artilugios donde podemos escondernos para llevar a cabo la conquista sin

tener que exponernos, para poder luego pasar a otra cosa rápidamente» (34). En coherencia con esto, Sánchez plantea que hemos desarrollado el hábito de no ligarnos definitivamente a casi nada (21); a nuestro entender un modo de defensa bastante básico y que puede limitar significativamente nuestra experiencia vital y nuestro disfrute. ¿Podremos vivir una sexualidad plena sin vínculos afectivos plenos?

El sexting: ¿artilugio o nuevo recurso?

Precisamente a través de las redes sociales y de las aplicaciones de mensajería se han reconfigurado los vínculos a través de las pantallas con nuestros familiares, amigos, conocidos, desconocidos y especialmente la pareja. A partir de la frase de Borges del texto anterior, tenemos una gama amplísima de «artilugios» que nos ayudan a llevar palabras, gestos y acciones a esta escena que antes correspondían solo al espacio íntimo y la relación cara-cara. Así podemos encontrar la frecuente práctica del *sexting*, neologismo compuesto por los términos en inglés *sex* (sexo) y *texting* (acto de enviar mensajes de texto). Pero sabemos que el *sexting* no solo se limita a mensajes de textos, sino que puede incluir imágenes, fotografías, audios, videos y *stickers*, explícitamente sexuales.

Si bien esta práctica era conocida desde inicios del siglo XXI, a partir de la pandemia por COVID-19 se popularizó aún más. Una vez entendido lo dicho antes, es de esperar que las personas, en pro de adaptarse al nuevo contexto y aprovechando la evolución tecnológica, cambien la modalidad para vincularse sexualmente, convirtiendo el *sexting* en la práctica sexual más utilizada y aceptada, que rompe incluso con el imaginario de que su uso es exclusivo de los adolescentes, trascendiendo así los rangos etarios. Lo mencionado hasta ahora sugiere que la tecnología es un mediador que posibilita el cambio en el comportamiento sexual (35). Entonces, ¿cómo afecta las relaciones sexuales y vinculares esta influencia de las tecnologías en el comportamiento sexual?

El contacto y el establecimiento de vínculos a través de la tecnología está haciendo que las relaciones se transformen entre las personas y que la cercanía y la confianza se generen de una forma menos formal y más impersonal, como se ha planteado antes, por lo que la inexistencia física del otro hace que la información que se comparte pueda difundirse rápidamente por terceros. Al presentarse esta situación, se pierde su control, lo que tiene implicaciones para el emisor de esa información (en este caso para quien

envía las imágenes, videos y demás con contenido sexual), pues pierde el control de lo que comparte. A partir de ahí, el *sexting* puede constituir una amenaza latente, porque empieza como diversión, pero puede terminar en una situación grave que se salga de control y produzca además consecuencias sociales, físicas y psicológicas, pero también de índole legal.

Lo antes planteado demuestra que existen algunos riesgos que se pueden presentar, incluso si esta actividad se realiza de forma privada. Entre los fenómenos más comunes a los que sin duda podemos exponernos durante la práctica del *sexting*, se encuentran el *sexpreading*, el *grooming*, el ciberbullying y la sextorsión, por lo que siempre hay que tomar ciertas precauciones para poder disfrutar de una buena sesión de *sexting* sin presiones, sin miedos, con confianza y de la manera más segura.

También existen pautas y sitios para practicar *sexting* de forma segura. Entre estos se encuentran establecer consentimiento y respeto mutuos, escoger bien la plataforma y mandar preferiblemente fotos en las que no se pueda identificar a la persona (dejar fuera la cara, evitar exponer partes del cuerpo con alguna marca o tatuaje identitarios...); en caso de mandar un video, lo mejor es enviarlo sin sonido para que no se reconozca la voz. Sin embargo, la mayor precaución sería una buena educación sexual desde edades tempranas para evitar cualquier daño potencial.

¿Esta nueva práctica puede llevar a que se pierda el interés por el contacto físico, una vez ya experimentado el erotismo desde lo virtual? Tras estudiar la fisiología y psicología sexual humana, Masters y Johnson desarrollaron el modelo sexual tanto para hombres como para mujeres, con estadios secuenciales de excitación, meseta, orgasmo y resolución (36), por lo que, con referencia a este modelo, se puede decir que el *sexting* como práctica sexual es una motivación para la excitación. El intercambio de mensajes, fotos y videos produce un aumento en el nivel de tensión muscular y la frecuencia cardíaca, y comienza la vasocongestión con aumento de los órganos genitales. En esta fase se produce también la lubricación vaginal, y las glándulas de Cowper secretan un líquido lubricante en la uretra masculina (37). Con el fin de lograr el pase por el resto de las etapas, ambas personas necesitan penetrar en la ficción, haciendo uso de su imaginación (y, en la mayoría de los casos, de la masturbación) para alcanzar el orgasmo.

Arias expresa desde un enfoque psicoanalítico que a través del *sexting* los sujetos se fascinan en la contemplación de su propio cuerpo y se dan cuenta de su deseo de ser mirados. Mediante esta práctica la subjetividad de quien recibe la foto no se tiene en cuenta, solo es necesaria una confirmación de que fue vista (38). Conectando con lo antes planteado, es innegable que vivimos con prisa, la sociedad esta acelerada, lo que puede llevar también a la prisa en el placer y los orgasmos. Los seres humanos nos hemos vuelto más impacientes y a veces dependientes del orgasmo exprés: lo queremos todo y lo queremos ya. Es precisamente en este punto donde ganan las redes sociales y el *sexting*, brindando rapidez en la comunicación y practicidad, sin necesidad de establecer implicación emocional, y determinando que, hasta cierto punto, las personas puedan alcanzar su propio placer sin tener que preocuparse por el del otro. Entonces sí es posible que, una vez establecido el contacto sexual a través de la pantalla, algunas personas se acomoden a esta y no sientan la necesidad de establecer contacto físico con el otro; sin embargo, dependerá de las características psicológicas del sujeto y de su situación particular. Por lo tanto, generalmente el *sexting* no es ni *trailer* ni *spoiler*, pues más bien funciona como una alternativa de acercamiento para satisfacer la necesidad del ser humano de vincularse sexualmente.

Pantallas, adicciones y malestares

La Internet ofrece variadas alternativas para desarrollar vínculos en la distancia, mantenernos conectados con personas importantes y vivir el erotismo de una forma diferente, como se ha visto hasta el momento; nuevas maneras de ver, hacer, conocer e interrelacionarnos con los otros. También es un medio que puede traer consigo adicciones y malestares y/o disfunciones sexuales. La pornografía, consumida por muchos y demonizada por otros, está a la orden del día. A falta de una educación sexual reglada, los diversos expertos en el tema han puesto a disposición de jóvenes y adultos una mayor cantidad de sitios webs especializados, libros, videos... Sin embargo, a pesar de ello, parece que no es suficiente, por lo que la mayoría del mundo recurre al consumo de la pornografía en aras de «aprender algo más» sobre sexo. Pero no podemos obviar que la pornografía no deja de ser ficción y como tal no debe convertirse en una fuente de educación sexual.

Se ha propiciado que los conocimientos en materia de sexualidad de muchas personas estén influenciados por estas producciones ficticias, mientras que la educación sexual

recibida por generaciones anteriores fue casi inexistente y cargada de prejuicios y tabúes. A pesar de que hoy en día existe una mayor apertura y conciencia respecto a su importancia, muchas veces se sigue recurriendo a fuentes poco apropiadas. Esta elección inadecuada puede condicionar el modo en que vivimos la sexualidad, cargándonos de ansiedad y presiones.

Con ello han aparecido y se han definido varios trastornos y/o adicciones con muchos nombres (39). Las clasificaciones se basan específicamente en dos características: la frecuencia en que se utiliza y el contenido al que se accede. En el caso específico de la pornografía, se ha encontrado que su uso desmedido puede tener una repercusión negativa en la vida sexual de las personas, provocando, por ejemplo, disfunciones eréctiles y eyaculación precoz o retardada, así como trastornos del deseo.

Al existir tanto contenido explícito y de fácil acceso en Internet, la persona es más propensa a tener recaídas, incluso a no poder desprenderse de su adicción. La adicción al porno implica descargar, comprar y visualizar el contenido en Internet para de esta manera llevar a cabo su satisfacción. Según los estudios, una persona adicta al porno puede estar conectada más de cuatro horas consumiendo contenido sin llegar al orgasmo, frenándolo con el fin de tener más tiempo de consumo.

El contenido erótico permite al sujeto experimentar y explorar sentimientos sexuales en privado y complacer sus fantasías, que se pueden adaptar a cualquier necesidad o deseo sexual imaginable (39). En este caso, el consumo de videos porno permiten, más allá de las revistas o fotografías que dejan ver los genitales..., el voyeurismo, la contemplación del acto sexual que realizan otras personas y encontrar placer en ello.

Se pueden establecer tres actores por los que se desarrollan conductas adictivas a Internet: el anonimato, la accesibilidad y la facilidad con la que se obtiene el contenido. Los científicos explican que los efectos que suceden en el cerebro al consumir porno excesivamente son similares a lo que ocurre cuando hay abuso de sustancias. Las escenas porno, como las sustancias adictivas, desencadenan hiperestimulantes que conducen a niveles anormales de secreción de dopamina. En este punto se afecta el sistema de recompensas, ya que al ser mayor la producción de dopamina, las respuestas sexuales naturales no satisfacen esta demanda, siendo necesario que la persona regrese nuevamente al consumo de lo que le produjo la descarga de dopamina. A la larga sucede

que la persona va necesitando aumentar la dosis, por lo que va buscando contenido más fuerte. Por esta razón los usuarios pasan muchas veces a presentar problemas para desarrollar una excitación con su pareja, ya que este acercamiento no cumple con las expectativas, por lo que se desencadena en falta de excitación sexual. A su vez, se produce un fenómeno que causa confusión: el intento de replicar lo que el sujeto ve en la escena. A pesar de que el usuario tiene conciencia de que lo que sucede en la pantalla es falso, intenta reproducirlo en la vida real, y al no llegar a este punto simplemente se atrofia el deseo sexual.

Las repercusiones psicológicas que tienen en el individuo son grandes; estamos hablando de depresión, alienación, pérdida de deseo sexual con parejas, disfunción eréctil, baja autoestima y pérdida en diferentes áreas de su vida (social, laboral, familiar...). La adicción se puede presentar en personas de cualquier edad, pero el mayor porcentaje de consumo se encuentra entre los 12 y los 20 años, y las afectaciones ocurren entre los 25 y los 35 años.

Sin embargo, el consumo de materiales eróticos no tiene solo efectos negativos. Un consumo consciente y responsable puede ser también beneficioso para la persona en particular y la pareja. Sirve como ayuda para superar prejuicios y enriquecer la sexualidad de una relación, pues puede resultar una herramienta positiva si nos focalizamos en la imaginación sexual, ya que puede expandirse:

- alimentando las fantasías,
- tomando ideas,
- permitiendo aumentar recursos para aplicar en las relaciones sexuales dentro de la realidad,
- generando una sexualidad más rica y variada en la pareja siempre y cuando sea consensuado.

De la misma manera puede ayudar a facilitar la excitación, ya que el contenido que se muestra está preparado para generar deseo y adentrar en la sexualidad, por lo que puede ser un buen recurso en momentos en los que quizás falte un plus para «activar sexualmente», así como resultar positivo para la pareja que desee innovar en los juegos sexuales, siempre teniendo en cuenta que se trata de un material ficticio. Desde el punto de vista social, ha servido para eliminar tabúes o prejuicios respecto al sexo, ya que

cada vez se habla más acerca de sexualidad y se tienen más conocimientos, algo que hubiese sido difícil si no se tuviese el visionado del sexo tan al alcance. Otro punto es la disposición a la práctica de actividades eróticas variadas e innovadoras.

La clave para todo lo mencionado es ser conscientes de que se está ante una ficción y no todo resulta totalmente real; al contrario, hay mucha trampa, ya que lo que se ve es material editado, lo que traslada al espectador a un mundo irreal.

Conclusiones

La complejidad creciente de la sociedad, la cultura, la presencia del fenómeno migratorio en la vida cotidiana del país y el desarrollo tecnológico impactan sobre nuestros modos de vivir los vínculos afectivos y el erotismo. La actualidad se presenta como una época de incertidumbre en la que lo establecido no parece estabilizarse. Emergen modos de relación en los que priman el individualismo, la satisfacción personal y el consumo.

En el contexto de la llamada modernidad líquida, los vínculos y las relaciones se ven transformados por el impacto de las migraciones y, por consiguiente, el establecimiento de relaciones a distancia. Las tecnologías y el contexto socioeconómico influyen cada vez en las dinámicas afectivas y eróticas de la sociedad. Las pantallas, aunque facilitan el contacto entre quienes migran y quienes permanecen en el país, también alteran la intimidad y el sentido de proximidad hasta ahora conocidos. Esta mediación tecnológica redefine el erotismo y las relaciones vinculares, y puede provocar que las conexiones sean simultáneamente más accesibles, pero menos estables.

Por último, es importante destacar que no es la intención del presente texto defender determinados modos de vinculación por encima de otros. Como plantea la Asociación Mundial para la Salud Sexual (WAS), la salud sexual es un estado general de bienestar relacionado con la sexualidad y su disfrute, que como todo disfrute humano es singular para cada persona (40). Por lo tanto, es derecho esencial de cada persona decidir cómo vivir su sexualidad siempre que no afecte de esa forma a otros. Al pensar nuestros modos de vivir la sexualidad, el erotismo y los vínculos en la actualidad, solo es una invitación a reflexionar cómo múltiples factores intervienen en su funcionamiento actual, para no quedar limitados por estos sin darnos cuenta.

Referencias bibliográficas

1. Martín C, Bárcenas J. Dinámicas y proyectos migratorios en Cuba. Experiencias desde la dimensión subjetiva. *Revista Cubana de Psicología*. 2023:104-18.
2. Álvarez L. Procesos de reinserción del repatriado en la sociedad. [La Habana]: Centro de Estudios de Migraciones Internacionales (CEMI), Universidad de La Habana; 2011.
3. Uriarte M. Los cubanos en su contexto: teoría y debates sobre la migración y adaptación de inmigrantes a Estados Unidos. *Temas*. 1995:70-80.
4. Aja A. Al cruzar las fronteras. La Habana: CEDEM-UNFPA; 2009.
5. Rubio E. Modelo holónico de la sexualidad humana. En: *Antología de la sexualidad humana*. T. I. México, D.F.: Consejo Nacional de Población; 1994.
6. Aja A. La migración desde Cuba. *Aldea Mundo*. 2007:7-16.
7. Aja A, Martín C. Tendencias actuales del proceso migratorio cubano. La Habana; 2008.
8. Bárcenas J. Viajar sin permiso ¿y qué? Impacto psicosocial de la política migratoria cubana en la vida cotidiana actual. La Habana: Facultad de Psicología, Universidad de La Habana; 2014.
9. Cruz AL. Impacto psicosocial de la política migratoria de Donald Trump hacia Cuba. La Habana: Facultad de Psicología, Universidad de La Habana; 2019.
10. Martín C. Connotación social de la migración en Cuba: percepciones, causas y consecuencias. *Novedades en Población*. 2021:100-18.
11. Bárcenas J, Martín C, Peña I, Robaina M. Los múltiples retornos: estudio psicosocial sobre la migración de retorno a Cuba. *Novedades en Población*. 2022:1-21.
12. Martín C, Bárcenas J. Reforma migratoria en Cuba e impacto psicosocial en la sociedad cubana. *Novedades en Población*. 2015:26-37.
13. Pineda B, Bárcenas J, Martín C. Experiencias de migración circular en Cuba: oportunidad para un movimiento saludable de la población. *Novedades en Población*. 2023:142-63.
14. De León-Torres MS, Jasso JI, Lamy B. Las esposas de migrantes: conyugalidad a distancia en una región de migración histórica. *Papeles de Población*. 2016:77-111.
15. Ochoa SC, Cristancho S, González JR. Mujeres compañeras de migrantes: imagen social y búsqueda de servicios de salud sexual y reproductiva. *Salud Pública*. 2011:183-95.

-
16. Maya E. Experiencia afectiva de las parejas de migrantes durante el período ausencia-espera en la comunidad de Caxuxi, Hidalgo, México. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*. 2018:22-33.
 17. Maya E, Galindo JA, Jiménez MJ. La ira y los nervios como malestares emocionales en la conyugalidad a distancia. *Trabajo Social*. 2019:27-51.
 18. Almeida A. Las ideas del amor de R. J. Sternberg: la teoría triangular y la teoría narrativa del amor. *Familia*. 2013:57-86.
 19. Aja A. Migración internacional, la COVID-19 y la migración de Cuba. *Novedades en Población*. 2020:156-72.
 20. Esborraz M. La seducción «en cuarentena». En: Salgado L, editor. *El deseo en cuarentena. El psicoanálisis después de la pandemia*. Buenos Aires: Letra Viva; 2020. p. 73-82. Disponible en: <https://letravivalibros publica la/reader/imago-agenda-libro-1-el-deseo-en-cuarentena-numero-especial-1588955862?location=3/>
 21. Sánchez J. Efectos de la cultura posmoderna sobre la pareja. *Clínica e Investigación Relacional*. 2008:132-45.
 22. Daneback K. *Love and sexuality on the internet*. Estocolmo; 2006.
 23. Ramírez VH. «Hola, ¿cogemos?». *Economía del deseo y capital erótico en sitios de encuentro en Internet. Interdisciplina*. 2017:79-108.
 24. Borges S. La pareja en disputa. En *tiempos del sexo sin erotismo. ¿Por qué nos cuesta tanto estar juntos?*, de Luciano Lutereau. Equinoccio. *Revista de Psicoterapia Psicoanalítica*. 2021:207-12.
 25. Artaza G. Las máscaras y la erótica de los sexos. En: Salgado L, editor. *El deseo en cuarentena*. Buenos Aires: Letra Viva; 2020. p. 65-72. Disponible en: <https://letravivalibros publica la/reader/imago-agenda-libro-1-el-deseo-en-cuarentena-numero-especial-1588955862?location=3/>
 26. Lutereau L. *Adiós al matrimonio. Pareja en busca de nuevos compromisos*. Buenos Aires: Paidós; 2022. Disponible en: <https://www.planetadelibros.com/libro-adios-al-matrimonio/348801/>
 27. Ob. cit. 26:39.
 28. Ob. cit. 26:40.
 29. Bauman Z. *Liquid Modernity*. Cambridge, Inglaterra: Polity Press; 2000. Disponible en: <https://giuseppicapograssi.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/01/bauman-liquid-modernity.pdf/>
-

30. Lutereau L. La pareja en disputa. En tiempos del sexo sin erotismo. ¿Por qué nos cuesta tanto estar juntos? Buenos Aires: Letras del Sur; 2020. Disponible en: https://www.academia.edu/86337178/La_Pareja_en_Disputa_En_Tiempos_Del_Sexo_Sin_Erotismo_Por_Qu%C3%A9_Nos_Cuesta_Tanto_Estar_Juntos_De_Luciano_Lutereau/
31. Ob. cit. 24:211.
32. Puget J. Qué difícil es pensar. Incertidumbre y perplejidad. Psicoanálisis. 2002:129-45.
33. Zito V. Conversaciones con Enrique Pichón-Rivière sobre el arte y la locura. Buenos Aires: Ediciones Cinco; 1988. Disponible en: <https://agapepsicoanalitico.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/07/zito-lemma-vicente-conversaciones-con-enrique-pichon-riviere-sobre-arte-y-la-locura.pdf/>
34. Ob. cit. 24:210.
35. Lehmler J, García J, Gesselman A, Mark K. Less sex, but more sexual diversity: Changes in sexual behavior during the COVID-19 coronavirus pandemic. Leisure Sciences. 2020:294-304.
36. Masters W, Johnson V. Respuesta sexual humana. St. Louis, Missouri; 1967.
37. Gutiérrez B. La respuesta sexual humana. Madrid: CSEISoto. Móstoles; 2010.
38. Arias V. Sexualidad y virtualidad: algunas coordenadas para pensar el fenómeno del sexting desde el psicoanálisis. Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, Universidad Nacional de Cuyo; 2016. Disponible en: http://ddhh.bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/9835/arias-valentina.pdf/
39. Hervías F. Adicción a la pornografía en internet: análisis de un caso clínico. Psicología Conductual. 2020:161-80.
40. WAS. Salud sexual para el milenio. Declaración y documento teórico. 2009. Disponible en: <https://www2.uned.es/saludsexual/soyalumno/materiales/docs/11.pdf>
-

Declaración de conflictos de intereses

La autora declara que no existieron conflictos de intereses.

Fecha de recepción de original: 25 de noviembre de 2024

Fecha de aprobación para su publicación: 23 de diciembre de 2024