



En el caso de una infidelidad hay que valorar en qué contexto se produce para recomendar contarle a la pareja o no.

Qué **no** contar

Aspectos de nuestro pasado. En pareja, lo primero que tiene que primar es la confianza, pero tampoco es estrictamente necesario contarle todo porque lo que uno ha vivido antes es su experiencia y lo que tiene que ver la actual pareja es si lo que hay hoy le gusta. Si nos apetece contarle, lo hacemos; si no, no. En historias pasadas, la recomendación es no hablarlo todo, sobre todo en temas de experiencias con otras parejas.

Fantasías sexuales. Depende de la fantasía, si es factible hacerlo con la pareja y disfrutarlo ambos, es bueno contarle. Debemos plantearnos si podemos proponérselo sin que él/ella se moleste. Hay fantasías que no merece la pena proponer porque nunca se harán realidad. Si, por ejemplo, imaginarnos con un actor sirve para facilitarnos la excitación sexual, no lo decimos porque qué ganamos haciéndolo. Igualmente, si la fantasía es humillante para el otro debe quedarse en el ámbito de las fantasías.

Infidelidades. Si la infidelidad se produce porque no estamos bien con la pareja y estamos buscando una relación alternativa habría que contarle a la pareja que no estamos bien y darnos un tiempo de pausa para evitar que la infidelidad sea tal, y no una relación durante un paréntesis. También hay que pensar si la infidelidad entra dentro del código acordado; es decir, si hemos hablado sobre la posibilidad de que hubiese una infidelidad y qué supondría para el otro. Otra posibilidad es que una persona haya mantenido una relación paralela a su matrimonio y al final ambas relaciones terminen sin que la pareja se haya enterado; entonces, es preferible no contarle –sería echar más leña al fuego innecesariamente–. Si es una “tontería” de un día, pero la persona cambia a tiempo tampoco es necesario. No es cuestión de pensar: “Voy a ser infiel porque no lo voy a contar, sino ser consecuentes con nuestros errores y encargarnos de que no vuelva a ocurrir”.

Cuándo

Cuando algo nos enfada, nuestra primera reacción es saltar, un error: el primer paso es ser conscientes de lo que nos está molestando. Ya sabiéndolo es cuando se debe hablar. El problema debe solucionarse cuanto antes, pero a veces es preferible retrasarlo un poco y no hacerlo justo cuando estamos más enfadados. Tampoco conviene hablar a última hora del día, agotados, ni nada más llegar del trabajo. ¿Cuándo es, entonces, un buen momento?

Cuando la pareja se ponga de acuerdo y ambos estén en predisposición de hablar; si entre semana no hay tiempo, concretar para un día más tranquilo.

Las reglas

Cada hogar, cada pareja, tiene sus normas; lo importante es que estén claras. El error es cuando los dos tienen una cubeta, un dado y unas fichas, pero uno acaba jugando al parchís y otro a la oca o que ambos jueguen al parchís, pero uno cuente 15 y otro 40. El problema es que no ha habido comunicación, no se ha hablado de cómo iba a ser ese juego, esa vida, a compartir. Es importante **plantearse: ¿las reglas son las mismas para los dos?** Una vez que se decide vivir juntos, hay que **hablar mucho** y sin miedo. Es mucho más eficaz poner las reglas desde el principio, aunque no suene romántico.

PARA LEER

Amar sin sufrir

M^a Jesús Álava. Esfera. 17 €.

La autora, psicóloga clínica, sienta las bases de la comunicación y, mucho más allá, los pilares sobre los que debe asentarse la pareja.

¿Cómo puedo entenderte?

T. Real, A. Bolinches. Urano. 16 €.

Una útil obra que analiza los principales fallos que se cometen en una relación y cómo superarlos.