

LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS SE METEN EN LA ALCOBA

# Ménage à trois:

## tú, tu pareja y tu móvil

Las redes sociales o las aplicaciones de teléfono sirven para estrechar lazos con el compañero, pero también para darle la espalda. Hay quienes se vuelcan tanto en ellas que acaban **viviendo en un mundo virtual**.

POR **MARÍA BORJA**

**E**n 2015, Durex llevó a cabo una campaña publicitaria en la que anunciaba el lanzamiento de una revolucionaria tecnología capaz de dar un vuelco a nuestra vida sexual. Prometía unas relaciones más satisfactorias y un placer más intenso, era gratuita y podía funcionar en cualquier dispositivo. Sonaba bien, ¿verdad? La rompedora técnica era el botón de *off*. Apagar el móvil, la tableta o el ordenador y

plantarte cara a cara ante tu pareja. Un auténtico tsunami.

Para dotar de contexto a la campaña, Durex se apoyaba en un estudio realizado por la Universidad de Durham, en el Reino Unido, donde se analizaba cómo las nuevas tecnologías habían influido en las relaciones de pareja. Los resultados de esta investigación sugerían que se había puesto el dedo en la llaga: el 40% de los encuestados reconocía haber pospuesto un encuentro ⇒







**A dos bandas.**  
MUY engancha,  
es apasionante,  
pero cada cosa  
tiene su momento.  
Que el entusiasmo  
por la revista no  
perjudique tu vida  
sexual. Además,  
no queremos que  
tu pareja nos odie,  
sino que nos lea.

SHUTTERSTOCK





SHUTTERSTOCK

### Vivir pegados.

El australiano Alex Haigh ha creado el sitio web stopphubbing.com –a la derecha–, una campaña mundial para aparcar el móvil de contextos donde debe primar el cara a cara, como en una comida con tu pareja –arriba–.

⇒ sexual como consecuencia del uso de la tableta o el teléfono; un tercio admitía practicar un nuevo tipo de coitus interruptus, el de parar un momento el lance amoroso para contestar una llamada; y no faltó quien confesó haber ido *rapidito* para acabar cuanto antes y poder seguir conectado al mundo virtual.

Aun reconociendo las limitaciones de este trabajo –una encuesta entre treinta parejas no es significativa–, nos sirve de punto de partida para analizar un nuevo fenómeno: un *ménage à trois* que, de cinco años a esta parte, se libra en las alcobas de buena parte de la población, y en el que el tercero en discordia –o en concordia, como veremos más adelante– no tiene zonas erógenas, ni sentimientos, ni piel. Es pura electrónica.

**LA RED LO CAMBIÓ TODO.** “La tecnología ha llegado para quedarse”, apunta la sexóloga Almudena Martínez Ferrer. Y añade: “La hemos incorporado a todos los aspectos de la vida y ya está dentro de nuestras relaciones emocionales y sexuales. Llegan tiempos muy interesantes, porque es un fenómeno rompedor, que no tiene un equivalente previo”.

**Un wasap puede desbloquear situaciones tensas del día a día y servir de lubricante emocional**

En el último tercio del siglo XX, fuimos asistiendo a la democratización del teléfono, la televisión y la informática de consumo. Pero, en lo que se refiere a la forma que tenemos de interactuar con el mundo y con nosotros mismos, la revolución vendrá de la mano de internet y, sobre todo, de lo que esta y los móviles de última generación trajeron consigo: redes sociales, chats, aplicaciones y todo tipo de facilidades para practicar en línea cualquier actividad, como ir de compras, aprender un idioma o ligar.

En este terreno, nada es bueno ni malo en sí mismo. Se trata de una cuestión poliédrica en la que cada arista tiene su cara y su envés; podemos encontrar tanto aspectos positivos como negativos. Entre los primeros, los expertos coinciden en señalar que la tecnología facilita una nueva forma de establecer vínculos emocionales. Así lo explica la psicóloga y sexóloga clínica Irene Bedmar: “Es muy habitual que las parejas dispongan de escaso tiempo compartido entre semana y los nuevos medios pueden ser un provechoso instrumento para mantener el vínculo afectivo. Los mensajes que motivan o expresan emociones y sentimientos posi-

tivos hacia el compañero sirven para reforzar la intimidad, la transparencia y la complicidad”. Incluso un wasap a tiempo puede resultar útil para desbloquear situaciones tensas en la pareja. Todo ello representa un auténtico lubricante emocional.

### TUS AMIGOS TAMBIÉN LO HACEN.

En el ámbito sexual, Martínez Ferrer señala las ventajas de ampliar nuestras miras: “Con frecuencia, uno tiene dudas acerca de si aquello que le interesa, le gusta o le preocupa entra dentro del rango de la normalidad. Te preguntas: ‘¿Soy raro? ¿Seré un perverso?’”. Pero entras en la Red y descubres que eso no solo te ocurre a ti; le pones nombre y encuentras una comunidad. Lo normalizas”.

Así, las nuevas tecnologías nos facilitan el inicio de una relación, hasta el punto de que internet se ha convertido en una inmensa agencia de contactos, el mayor espacio de ligue que hubiéramos podido imaginar. También nos permiten mantener el contacto en la distancia, gracias a herramientas como Skype, y sobrellevar el rutinario día a día con algo tan nimio como un emoticono.

Esa es la cara. Vayamos ahora con el envés. La primera fricción la encontramos en los tiempos. Los nativos digitales –todos aquellos nacidos a caballo entre los siglos XX y XXI– se han criado entre pantallas, teclados y redes sociales y, llegada la adolescencia, asumen con naturalidad la

ATTENTION PHUBBERS

No TWEETING  
No FACEBOOK  
No INSTAGRAM  
No FOURSQUARE  
No SEXTING

RESPECT THE FOOD, THE MUSIC AND THE COMPANY YOU'RE IN.

STOPPHUBBING.COM



STOPPHUBBING.COM



presencia de la tecnología en sus escarceos amorosos. Para unos y otras es habitual retomar sin dejar de mirar el móvil. Pero entre los adultos de hoy hay ritmos muy diversos: no todos hemos abrazado con el mismo ímpetu Facebook, ni amamos los videojuegos, o estamos enganchados al WhatsApp. No todos vemos porno.

### ¿QUE ESTOY AQUÍ!

En esa falta de sincronía a la hora de invertir el tiempo de ocio, surge el *phubbing*. El término, acuñado en Australia en 2012 por los responsables del *Macquarie Dictionary*, nace de las palabras *phone*, 'teléfono', y *snubbing*, 'desairar'. *Phubbing* es ver cómo tu pareja no deja de chequear su móvil mientras habla contigo, comprobar cómo lo pone sobre la mesa del restaurante donde estáis comiendo y aceptar que interrumpa vuestra conversación una y otra vez para contestar un mensaje.

Un estudio de la Universidad Baylor, en Waco (EE. UU.), en el que se preguntó a cuatrocientas personas acerca de este ninguneo, apuntaba que casi la mitad de los encuestados –un 46%– admitía haberlo sufrido por parte de sus respectivas parejas; el 22% reconocía que les había causado



**Juntos y desconectados.** A la consulta acuden muchas parejas cuyos miembros están tan volcados en el mundo virtual que acaban llevando vidas paralelas.

problemas en su relación y un 33% declaraba haberse deprimido por ello.

Algunas de esas personas terminan en terapia. Marta Ibáñez, psicóloga especializada en pareja y sexualidad, asegura ver en consulta situaciones “en las que el hombre o la mujer se queja de este distanciamiento”. “Pero veo muchas más parejas –continúa– que no son conscientes. Acuden por un problema de relación y, cuando indagas, descubres que ambos se están montando una vida alternativa. Pueden pasar horas juntos, pero sin hablarse, cada uno en su mundo virtual”.

En este mismo sentido, Martínez Ferrer señala que “el problema no es que estés enganchado, sino que se te

olvide conectarte con la persona con la que compartes la vida”. Y Bedmar apunta esto: “La clave está en la medida y en el uso razonable de los nuevos dispositivos. El equilibrio entre lo virtual y lo real se basa en establecer pautas y acuerdos que permitan disfrutar de una tranquila armonía en la relación”.

Junto al desapego emocional o la falta de atención plena al otro, también nos encontramos con otra arista. Esta vez, en forma de exigencia: la inmediatez. Lo queremos

todo ya, a golpe de clic. Esperamos del otro que esté conectado, permanentemente dispuesto para nosotros. Si ya de por sí tenemos poca tolerancia a la frustración, el smartphone y la tableta nos han alejado del arte de la paciencia. Y esto lo llevamos al terreno afectivo.

**VIVO SIN VIVIR EN MÍ.** Margarita Montes Arribas, psicóloga del Centro de Psicología Álava Reyes, en Madrid, señala cómo en estos momentos de ritmos vertiginosos “la incertidumbre que antes existía en los primeros encuentros de una relación o durante las crisis, y que había que calmar a base de distraerse, ver a amigos o parar ➔

¿Por qué razón engañamos? Según la antropóloga Helen Fisher, responde a una herencia evolutiva. En las cavernas, la necesidad de asegurarse la descendencia propiciaba que los hombres se emparejaran con más de una mujer.

## Excusas para ser infieles

¿Puede ser el *phubbing* causa de infidelidad? Lo sugiere una encuesta realizada a 6.254 usuarios de la red social Victoria Milan, según la cual el 33% de las mujeres se sienten irritadas y con un deseo irrefrenable de tener una aventura cuando, durante una discusión, su pareja mira el teléfono. El 19% experimenta estos sentimientos si lo hace antes de acostarse y el 16% cuando ocurre durante una ce-

na romántica. En cuanto a ellos, el 24% detestan que sus mujeres se conecten inmediatamente tras el sexo, en una cena en pareja –18%– o en un evento especial –16%–. Pero maticémoslo: Victoria Milan es un portal en el que se facilitan contactos entre personas casadas que desean iniciar relaciones extramatrimoniales, así que no es descabellado pensar que buscan coartadas para ejecutar su plan.





### Movimientos sospechosos.

Fabricado por Durmet, el colchón Smarttress detecta si una pareja está teniendo sexo sobre él a través de veinticuatro sensores e informa al dueño a través de una app.



→ los pensamientos obsesivos, ahora encuentra formas insanas de alimentarse. La mente de muchas personas se llena de mensajes del tipo “Ha leído el wasap y no contesta”, “¿Qué hacía ayer conectado tan tarde?” o “Se desconectan exactamente a la misma hora y eso quiere decir que siguen juntos, aunque diga que lo han dejado”.

Se abre así un espacio tortuoso, el de los celos, la inseguridad, el con-

trol. Nunca fue tan fácil como ahora tener una aventura ni tan sencillo descubrirla. La misma tecnología que nos permite acceder a un hiperbólico mundo de posibles conquistas posibilita también que nos pillen.

**28.000.000 DE RUPTURAS.** En mil y una páginas de internet se cita un supuesto estudio científico en el que se achaca a WhatsApp y a Facebook la responsabilidad de nada menos que veintiocho millones de rupturas sentimentales en el mundo. Resultó ser un bulo, pero lo cierto es que los terapeutas sí nos indican que en la consulta es habitual encontrarse con individuos que las han vivido en primera persona. Así, Montes Arribas explica, desde su experiencia, que “prácticamente la totalidad de las infidelidades se descubren a través del móvil o de mensajes o correos que en un descuido se dejaron abiertos en la tableta. Incluso si disponen de contraseñas o bloqueo de pantalla”.

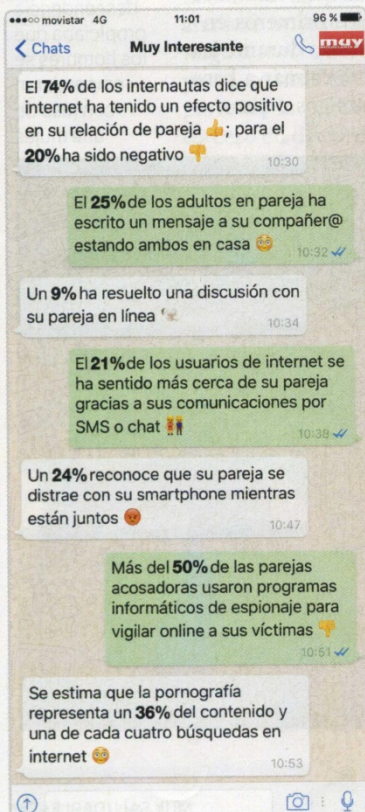
¿Te suenan todas estas historias?: “Voy a mirar a dónde nos vamos de vacaciones y descubro una conversación subida de tono con una com-

pañera de trabajo”, “Le cojo el teléfono porque estaba sonando mientras ella se duchaba y pillo en la pantalla mensajes de WhatsApp para quedar con un chico que le dice que la quiere y no puede esperar a verla” o “Me encuentro en el Facebook de una conocida fotos de mi pareja rodeando con el brazo a una chica a la que no conozco de nada”. En palabras de Montes Arribas, “varían las personas y edades”, pero una y otra vez escuchan el mismo tipo de situaciones. Y añade: “Alguien creía que estaba siendo discreto, que su infidelidad no sería detectada, pero un día se relaja, baja la guardia y su pareja lo descubre”.

**JUGAR AL RATÓN Y AL GATO.** Y no son solo despistes por parte del que la pega: aunque ilegales, existen numerosas herramientas que permiten el seguimiento de sus correrías por control remoto: mSpy, FlexiSPY, Mobile Spy o Mobistealth... Ahora bien, también están a nuestra disposición portales que facilitan coartadas –billetes falsos de avión, supuestas reservas en hoteles, etc.– para poner los cuernos con garantías de éxito.

### En cifras

Son muchos los datos relacionados con la vida en común y el uso de internet. Cifras como que el 8% ha discutido por el tiempo que uno de ellos dedica a su vida *online* o que el 41% de las víctimas de violencia doméstica ha explicado que sus parejas o exparejas rastrearon sus movimientos a través de la Red. En este peculiar chat, encontrarás algunas más.



## El control de la pareja a través de las redes sociales genera celos e inseguridad en muchas personas



Y hasta colchones inteligentes con decenas de sensores para detectar un engaño. Quien hizo la ley hizo la trampa, y viceversa.

Más allá de las anécdotas individuales, lo más interesante que plantea este panorama es la necesidad de redefinir conceptos como la infidelidad y la deslealtad. Las redes sociales nos permiten hacer cosas tales como volver a retomar contacto con una antigua pareja, mantener el vínculo en las vacaciones con un colega de trabajo o charlar con esa amistad de la juventud casi olvidada. ¿Es desleal dedicar media hora cada noche a contarle a tu expareja todo lo que te ha pasado durante el día y que no has comentado con la persona con la que compartes techo?

**EL SEXO MÁS SEGURO.** La cosa se complica si se pasa de esa inocente conversación con alguien del entorno a dedicarle tiempo a desconocidos de la Web, y más aún cuando se practica sexo virtual. Teniendo en cuenta que no hay contacto físico, ¿se es más infiel en el cibersexo que cuando se visita un portal porno? Peliagudo asunto para consultarlo con la pareja.

Y ha surgido aquí otro gran tema en relación a ese *ménage à trois* del que hablábamos al comienzo: la por-

nografía. Primero fueron las postales picantes; después, las revistas con escenas de sexo en primer plano; más tarde, las cintas VHS que uno veía de tapadillo; a continuación, la revolución de Canal+ y de otras ofertas con películas más explícitas... Y de ahí a la barra libre de internet, ese bufé interminable que se alimenta de contenidos a una velocidad vertiginosa.

¿Cómo repercute en la pareja esta sobredosis de oferta subida de tono? “Hay un debate sobre el porno que abre la puerta a identificar dónde nos ponemos celosos y cuál es el límite de una infidelidad”, apunta Martínez Ferrer. No todo el mundo acepta que su pareja se estimule así, y a menudo el

descubrimiento de esta flaqueza provoca inseguridad –“Si se masturba es porque no tiene bastante conmigo”–, estupor –“¿Cómo es posible que le guste eso?”–, celos –“Estará muy buena, pero es de plástico”– y, en definitiva, frustración.

#### ESTIMULACIÓN POR BLUETOOTH.

Otro problema es el de la posible disfunción que puede acarrear. “Quienes se meten esos atracones de sexo están acostumbrados a estímulos muy fuertes y rápidos, y les cuesta entrar en una relación con otra per-

## ¿Para qué sirve el porno?

Se confiese o no, el consumo de pornografía está muy extendido, pero ¿propicia un alejamiento de la pareja o es el deterioro de una relación el que provoca que se recurra a ella? Para hallar una respuesta, la psicóloga Linda Muusses siguió la pista de doscientas parejas recién casadas a las que durante tres años les fue preguntando tanto por su consumo de porno online como por su satisfacción emocional y sexual en la relación. ¿Conclusión? El círculo vicioso: cuanto mejor estaban,

menos recurrían a esta opción; y cuanto más porno veían, menos interés tenían en su cónyuge.

Sin embargo, otras investigaciones indican que puede ser un recurso útil. En la Universidad de Idaho (EE. UU.) se pidió a 44 parejas monógamas que miraran imágenes y películas juntos o individualmente y respondieran un cuestionario sobre su excitación, el atractivo de su compañía y de sí mismos. El resultado fue que el porno aumentaba el deseo de estar con la pareja.



**Sin manos.** La novedad del masturbador Kiiroo Onyx es que, a través del móvil, te puede conectar con el compañero a distancia y vivir juntos la experiencia sexual.



sona”, explica Martínez Ferrer. “Muchos jóvenes van al terapeuta porque esperan que sus relaciones sexuales sean perfectas e increíbles desde el principio. Se frustran por ese deseo de inmediatez y, también, por las altas expectativas que despierta en ellos el porno”, apunta Ibáñez. Ambas explican el riesgo de esa distorsión entre el mundo real y el virtual.

Un consuelo que nos puede dar grandes satisfacciones entre las sábanas, y fuera de ellas, es la juguetería sexual. También en ese terreno han irrumpido nuevas herramientas. Y están arrasando: la tendencia es compartir, o sea, que uno de los dos miembros de la pareja tenga el vibrador y el otro el mando a distancia. Y poder estimular al otro por bluetooth allá donde esté. Es el aspecto más lúdico de este *ménage à trois* y la evidencia de que la tecnología puede convertirse en un aliado más en nuestro dormitorio. ■

Hay una oferta de sexo virtual para cada usuario. De ahí su demanda creciente. Pero ¿qué pensarías si es tu pareja quien recurre a él? ¿Crees que puede ayudaros en algo?

**Se cazan infieles.** A Amy Wade la contratan mujeres que dudan de la fidelidad de sus maridos. Se ha hecho famosa en el Reino Unido por desenmascararlos: los seduce a través de perfiles que crea en las redes sociales.

