



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

**La infidelidad, ¿un error perdonable?:
una aproximación a la infidelidad sexual**

Autora: Lucía Merino Gutiérrez

Directora: María Jesús Boticario Galavís

Madrid
2022/2023

Índice

1. Introducción

1.1. Metodología

1.2. Objetivos y preguntas de investigación

2. Estado de la cuestión

2.1. Modelo triangular de Sternberg

2.2. Greenberg: emociones y la TFE

2.3. Sexología

3. Marco teórico

3.1. Valores en la relación de pareja: el compromiso

3.2. La infidelidad como reto en la pareja: definición, tipología y causas

4. Infidelidad sexual

4.1. Definición

4.2. Datos de prevalencia y actualidad

4.3. Sexualidad: historia y desafíos actuales

5. Las emociones tras la infidelidad

5.1. Generalidades

5.2. La culpa

5.3. Perdón versus aceptación

6. Conclusiones y discusión

6.1. Conclusiones

6.2. Discusión

6.3. Futura agenda de investigación

7. Anexo

8. Referencias bibliográficas

Resumen

La infidelidad es uno de los conflictos más desestabilizantes en las parejas. Más concretamente la infidelidad sexual tiene una cabida importante ya que se implica el acto sexual con una persona que se encuentra fuera de la relación, lo cual supone para muchos una fisura imperdonable. Este Trabajo de Fin de Grado pretende ahondar en la complejidad de las parejas, revisando los diferentes conceptos que surgen en torno a dicha estructura. Más allá de esto, se centra en estudiar la infidelidad como un reto que engloba otras dimensiones como la sexualidad, la cual se considera un componente esencial en las relaciones de pareja. El desarrollo de la vida sexual de la pareja determina muchos aspectos de la relación, así como los valores y los conflictos también se verán reflejados en lo relacionado con la sexualidad. Por otra parte, las emociones juegan un papel crucial en las relaciones y, en base a ellas, se toman decisiones que pueden cambiar el rumbo de las mismas. La infidelidad tiene consecuencias a nivel emocional y es importante estudiarlas ya que de ellas depende muchas veces el futuro de la pareja y el bienestar de sus miembros.

Palabras clave: Infidelidad, infidelidad sexual, pareja, emociones, sexualidad, perdón.

Abstract

Infidelity is one of the most destabilizing conflicts in relationships. Specifically, sexual infidelity is a significant issue as it involves sexual activity with someone outside of the relationship, which for many is an unforgivable breach. This Bachelor's final thesis aims to delve into the complexity of relationships by examining the different concepts surrounding this structure. Furthermore, it focuses on studying infidelity as a challenge that encompasses other dimensions such as sexuality, which is considered an essential component in relationships. The development of a couple's sex life determines many aspects of the relationship, so as and values and conflicts are also reflected in sexual aspects. On the other hand, emotions play a crucial role in relationships, and decisions based on them can change the course of the relationship. Infidelity has emotional consequences, and it is important to study them as they often determine the future of the relationship and the well-being of its members.

Keywords: Infidelity, sexual infidelity, couple, feelings, sexuality, forgiveness.

1. Introducción

El presente trabajo se intenta aproximar al estudio de las infidelidades en las relaciones de pareja y, más concretamente, a la infidelidad sexual. La problemática principal gira en torno a si estas son o no “un error perdonable”, teniendo así en cuenta en papel de los procesos de perdón tras el adulterio. Para ello, se partirá de una base teórica que tendrá en cuenta:

1. El modelo triangular de Sternberg: se centra en la prevalencia de tres elementos en las relaciones de pareja (compromiso, intimidad y pasión) y su combinación para conformar diferentes tipos de amor.
2. Las emociones y la Terapia Focalizada en la Emoción (TFE) de Greenberg: las emociones adquirirían un papel esencial en las relaciones gracias al cual pueden modificarse estados problemáticos y resolverse conflictos.
3. La Sexología: las relaciones sexuales y la sexualidad en una pareja pueden condicionar el vínculo entre los miembros y el bienestar de estos.

Las definiciones que giran entorno a la pareja son variadas y han evolucionado con el paso de los años y con la aparición de nuevos constructos, orientaciones sexuales, desafíos... Una definición que dejaría clara las bases de esta estructura sería la de Joye y Santinelli-Foltz (2013) quienes puntualizan que una pareja está compuesta por dos personas que comparten una sexualidad de manera reconocida y acompañada. Por lo tanto, lo que marcaría una relación de pareja y la diferenciaría de, por ejemplo, una relación de amistad sería el intercambio sexual entre los miembros.

En base a esto, podría decirse que el mundo de las parejas es complejo debido a la cantidad de valores que pueden encontrarse en la unidad. Entre ellos estarían el compromiso, que tendría relación con la interdependencia, la cual se formaría a través de comportamientos que promueven el interés por la relación como la dedicación por el otro, el tener una visión de futuro... (Owen et al., 2011). Puede relacionarse, asimismo, con el mismo compromiso que delimita Sternberg en su teoría triangular.

Podría verse la infidelidad como una transgresión de este valor de compromiso existente entre la pareja. Para Loudová et al. (2013), la definición de infidelidad tradicional correspondería con la realización de un acto sexual de uno de los miembros con una persona de fuera de la relación, aunque afirman que esta descripción no da voz a las personas que acusan de infidelidad a su pareja con un beso, una caricia o un mero pensamiento sobre otra persona. Por lo tanto, es complicado definir exactamente la infidelidad y puede verse que existen diferentes tipos en función de cómo se lleven a cabo y los actos que conllevan. En rasgos generales, existirían la infidelidad

comprendida como un encuentro sexual, como actividades sexuales sin necesidad de coito y como traición emocional (Moller y Vossler, 2014). Las causas de estas transgresiones de límites pueden deberse a múltiples causas entre las cuales se encontrarían el abandono o el rechazo por parte de la pareja (Valdez et al., 2013).

Se realiza aquí un estudio más en profundidad de la infidelidad sexual debido a su prevalencia en la actualidad y su aparente popularidad social. Esta infidelidad sexual, definida anteriormente, se relaciona directamente con el concepto de la sexualidad, entendiendo esta como un “descubrimiento de nosotros mismos y de los demás a través de las interacciones sociales” y con la utilización del cuerpo (Barriga-Jiménez, 2013, p.92). La sexualidad ha evolucionado enormemente con el paso del tiempo, llegando a suscitar actualmente nuevas problemáticas como los embarazos tempranos o la frecuente aparición de ETS como el sida o la gonorrea. Nos encontraríamos por tanto en una sociedad que podría caracterizarse por una hipersexualización a todos los niveles, proveniente de otra marcada por los tabúes, el secretismo y el silencio. Por lo tanto, se podrá pensar en la relación entre esta situación vivida a nivel societario y la infidelidad sexual.

Por otra parte, la infidelidad porta consigo numerosas consecuencias ya no solo a nivel de pareja, sino también a nivel de cada uno de los miembros, a un nivel más individual. Existen numerosos sentimientos recurrentes, como es el caso de la culpa. La persona haría una evaluación negativa de sus acciones y tendría un sentimiento desagradable en relación con estas. Además, es un sentimiento que puede llevar hacia acciones que resuelvan las acciones que la causaron. Pero no solo la persona que comete la infidelidad puede sentir culpa, sino también la persona a la que le han sido infiel (Kaplánová y Gregor, 2019).

Como se ha mencionado, surgen reacciones que pueden llevar a la acción de los miembros y que pueden orientar el futuro de la relación de pareja. Estos cursos de acción estarían a su vez relacionados con el perdón y/o el resentimiento.

1.1. Metodología

La realización de este trabajo se ha llevado a cabo en base a una revisión bibliográfica que sigue un método descriptivo. Se puso en marcha una búsqueda preliminar a través de Google Scholar, sin utilizar ningún filtro de “idioma” o “momento”. A partir de ahí, se revisaron algunos de los artículos encontrados y se filtraron en función de la población que estos revisaban. Debido a que este Trabajo de Fin de Grado está enfocado a las parejas en su totalidad, se excluyeron todos los artículos que especificaban un rango de edad, sexo o estado civil (a no ser que estos presentaran información más general acerca de la estructura estudiada). Por último, para

completar esta búsqueda y hacerla más específica, se utilizó el repositorio de la Universidad Pontificia de Comillas, el cual da acceso a bases de datos como PsycINFO, Psychology and Behavioral Sciences Collection o Psycodoc entre otras muchas.

1.2. Objetivos

Los objetivos principales serían los siguientes:

1. Descubrir la influencia de las infidelidades en las dinámicas relacionales de la pareja.
2. Investigar el origen y la prevalencia de la infidelidad sexual y su evolución con el paso del tiempo.
3. Dar a conocer los sentimientos que surgen en ambos miembros de la pareja cuando se produce el adulterio.

Además de estos objetivos, se presuponen determinadas cuestiones que se reflejarán más adelante en el apartado de conclusiones:

- Las tasas de infidelidad sexual son mayores en la actualidad debido a la hipersexualización.
- La infidelidad genera sentimientos de inferioridad y baja autoestima en la persona a la cual se es infiel.
- El resentimiento y las emociones en torno a este impiden el desarrollo saludable de una relación tras la infidelidad.

2. Estado de la cuestión

En este apartado se describen las principales aportaciones que sirven de utilidad para entender las relaciones de pareja y sus componentes desde el modelo triangular de Sternberg. Este tiene relevancia en el presente trabajo ya que sería deseable que cualquier relación de pareja tuviera los componentes que el autor presenta en su teoría. Además, el elemento de compromiso se relaciona directamente con la infidelidad, lo cual se explicará más adelante.

A continuación, se destaca la importancia de las emociones y su tratamiento en terapia en el apartado de emociones y la TFE de Greenberg. Las emociones y la expresión de estas están presentes en los miembros de la pareja y en los intercambios entre ellos. Es importante mencionarlas ya que las infidelidades suscitan diferentes sentimientos en las dos personas y podrían ser subyacentes a determinados conflictos o desafíos de la pareja.

Por último, se describen las bases de la sexualidad (sexología). Estas deben tenerse en cuenta ya que en las parejas se producen intercambios sexuales y la infidelidad sexual se caracteriza exclusivamente por el encuentro sexual, como se explicará en el apartado 4 de este trabajo.

Estas áreas ayudan a adquirir una visión científica y dar un encuadre a esta revisión bibliográfica.

2.1. Modelo triangular de Sternberg

Sternberg presenta la denominada teoría triangular de amor, la cual porta este nombre ya que la presenta en forma de triángulo (anexo 1). En esta, Sternberg (1986) expone que el triángulo estaría dotado de movimiento y se adaptaría en función de dos factores: la cantidad de amor (representada por el área) y el equilibrio de este (equivalente a la forma). Además, el autor posicionaría en cada uno de los vértices del triángulo una dimensión de amor diferente: intimidad, compromiso y pasión, en este orden.

Los tres elementos son descritos por Sternberg (1997):

- Intimidad: representaría la conexión, intimidad y vínculo emocional que se crea entre los dos miembros. Habla de un cuidado hacia el otro y el sentir a este como un punto de apoyo. Se incluirían aquí el soporte emocional y la empatía.
- Pasión: estaría relacionado con la atracción física y aspectos de índole sexual. Pero también incorporaría necesidades como la autoestima, la dominancia y/o la sumisión y la crianza.
- Compromiso o decisión: se referiría, a corto plazo, a la decisión que alguien toma de amar a otra persona, mientras que a largo plazo se centraría en mantener ese amor. Esta dimensión es muy importante en el presente trabajo y volverá a mencionarse en apartados posteriores debido a que es un valor cuyo incumplimiento puede estar en la esencia de la infidelidad.

Estos tres componentes serían entonces el centro de la teoría de Sternberg. En base a ellos se construirían los diferentes tipos de amor que explica Almeida (2013): cariño/afecto (en su totalidad conformado por la intimidad), encaprichamiento/flechazo (solamente pasión), amor vacío (únicamente se da el compromiso), amor romántico/enamoramiento (intimidad+pasión), amor fatuo (pasión+compromiso), amor compañero (intimidad+compromiso). Además, esta autora explica que los tres componentes se juntarían de manera igualitaria para formar el amor consumado, mientras que la ausencia de todos ellos se definiría como falta de amor.

2.2. Greenberg: emociones y la TFE

Greenberg es un autor que pone la emoción en el centro de su trabajo. Además de escribir numerosas obras que otorgan suma importancia al procesamiento emocional, es el creador de la Terapia Focalizada en la Emoción (TFE).

Greenberg (2000) propone que la emocionalidad caracteriza a los seres humanos y que las emociones y su expresión son esenciales para la supervivencia de la especie. Explica que, en la actualidad, existe una división evidente entre la razón y la emocionalidad, pero este corte tan radical podría conducir a un malestar interno. Afirma que las personas tienen tanto miedo al desbordamiento, que se ha desarrollado una tendencia al control gobernada por la racionalidad. Por lo tanto, cree necesaria la integración de las dos dimensiones y encabeza una lucha por la emoción, la cual considera que se ha llegado a dejar de lado en numerosas ocasiones.

Por otra parte, este autor otorga suma importancia a las relaciones interpersonales y ve que las personas intentan buscar siempre la aceptación a la vez que evitan ser rechazadas. El ser humano relacional debería aplicar en su vida la inteligencia emocional. Esta pasa por la conciencia emocional (se debe saber identificar y reconocer las emociones que uno mismo siente, pero también las del otro), el desarrollo de la empatía, la capacidad de reflexión y la regulación emocional.

Todo esto es claramente aplicable al mundo de las parejas y por eso Greenberg dedica todo un apartado a las relaciones de pareja en este mismo libro. Los conflictos surgirían cuando, en la pareja, no se expresan de manera directa las emociones, no se presta atención a las necesidades de ambos, se busca cambiar al otro miembro y no existe una aceptación del este... También menciona que la base de la intimidad en la pareja serían las emociones, al igual que Sternberg.

Greenberg desarrolla la TFE basándose en todo lo expuesto anteriormente y pensando que “las emociones mismas tienen un potencial adaptativo innato que si es activado puede ayudar a los clientes a cambiar estados emocionales problemáticos o experiencias personales no deseadas” (Greenberg et al., 2015, p.1).

El trabajo en la TFE se hace alrededor de emociones primarias (las cuales serían las reacciones iniciales a una situación) y secundarias (son las respuestas que secundan a otros procesos internos más primarios) (Greenberg, 2002).

Según Goldman et al. (2016), se utiliza la TFE para los problemas relacionados con el proceso de las emociones en el aquí y el ahora de la terapia. Además, estos autores remarcan que se quieren detectar las “dificultades y necesidades de procesamiento emocional activas en el instante” (p.25). Estos objetivos se cumplirían siguiendo 4 principios del cambio emocional que serían la toma de conciencia, la regulación de la emoción, la reflexión en relación a la experiencia emocional y la transformación, donde se trataría de pasar de emociones desadaptativas a otras más funcionales.

2.3. Sexología

El sexo es un tema polémico y que era considerado tabú en el pasado. Dupras (2010) explica que el propósito de la sexología es ahondar en los enigmas sexuales, tratando asuntos de presunta controversia desde una perspectiva no solo individual sino también colectiva. Explica que no se puede reducir la sexualidad a una dimensión puramente biológica, psicológica o social, sino que todas ellas deben integrarse para poder tener una comprensión completa de este ámbito. Para este autor, la terapia sexual abordaría una multitud de cuestiones médicas, históricas, religiosas, relacionales...

El sexo en la pareja se relacionaría con la dimensión de la pasión de Sternberg. Este mismo mencionaba su interacción con los otros dos componentes de su teoría, el compromiso y la intimidad. Esto es lo que exponen Urbano-Contreras et al. (2019) que afirman que el sexo y la satisfacción sexual influyen en los intercambios en las parejas y en otras dimensiones de la relación como por ejemplo el afecto. Exponen que la esfera sexual se relaciona directamente con la salud, el bienestar y la calidad de vida de los miembros y, por tanto, el cuidado de la misma impactaría en todo ello.

Por otra parte, los problemas de índole sexual en las parejas pueden deberse a varios motivos. Russell (1990) explica que las parejas que acuden a su clínica por disfunciones sexuales, reflejan un mantenimiento del estrés en otras áreas de su relación. Personas con dificultades relacionadas con los intercambios físicos e íntimos parecen tener normalmente relaciones distantes o conflictos de poder, marcados por batallas por la obtención del control y la competición. Por lo tanto, observa una relación entre las dificultades a nivel sexual y el tipo de relación establecida entre los miembros de la pareja y los valores predominantes en esta. Afirma también que, en casos como estos, se necesitaría un desarrollo de la afectividad, la cual parece casi inexistente.

3. Marco teórico

Este Trabajo de Fin de Grado tiene un trasfondo teórico orientado hacia los valores que se desarrollan en la relación de pareja y sobre todo en el compromiso ya que su transgresión se relaciona con la infidelidad. Por otro lado, se explicará la infidelidad desde un punto de vista más genérico, incluyendo su definición, tipología y causas.

3.1. Valores en la relación de pareja: el compromiso

En las parejas existen valores que evolucionan a medida que la relación avanza. Estos pueden ser de dos tipos para Deci y Ryan (1985, como se citó en Kurdek y Schnopp-Wyatt, 1997): intrínsecos o extrínsecos. Los valores intrínsecos reflejarían la importancia de poner el foco en aspectos de la relación que son parte de la relación en sí como por ejemplo la intimidad. Por otra parte, los valores extrínsecos denotan el poner importancia en aspectos de la relación que se encuentran fuera de esta como es el caso de la aceptación por parte de los amigos.

El compromiso era uno de los vértices del triángulo de Sternberg y se consideraría un valor intrínseco, si lo relacionamos con lo explicado en el párrafo anterior. Para Drigotas et al. (1999) el compromiso sería el sentido de pertenencia que una persona establece hacia la fuente de dependencia que, en este caso, sería la pareja. Describen que normalmente los miembros son conscientes de sus sentimientos de compromiso y que en las parejas es inevitable que se confronten dilemas en relación con este compromiso como, por ejemplo, la existencia de lo que denominan alternativas tentadoras. Esto último estaría directamente relacionado con la infidelidad: si se sucumbe a estas tentaciones, se produciría una deslealtad.

Algo característico del compromiso es su duración. Guilbault y Philippe (2016) explican que lo que caracteriza este valor es que haya una orientación a futuro. Esto quiere decir que los miembros de la pareja quieren mantener su relación a largo plazo incluso en los momentos complicados. También ven que el compromiso está asociado a conductas de mantenimiento y llevan a cabo acciones que ayudan a que la relación continúe en el tiempo y no se rompa. Por último, afirman que el hecho de que se genere un sentimiento de compromiso en los miembros se asocia con la satisfacción en la relación.

Como se mencionó anteriormente, la infidelidad y el compromiso estarían interrelacionados. Tras la infidelidad, se pone en duda este valor. Según Fife et al. (2008), es determinante observar y tratarlo en terapia. El nivel de compromiso de los miembros puede estar teñido por numerosas emociones como por ejemplo el dolor o el enfado, lo cual puede hacer que sea difícil mantener el compromiso en la relación tras una superación de los límites.

3.2. La infidelidad como reto en la pareja: definición, tipología y causas

A raíz de esto surgiría la pregunta de qué es en realidad una infidelidad. Como se explicó en la introducción, no es fácil dar una definición precisa de la infidelidad, debido a que cada pareja puede realizar consideraciones diferentes en su caso particular. A pesar de no ser completamente

actual, Blow y Hartnett (2005) aportan una definición que engloba lo que varios autores han intentado reflejar en sus estudios sobre la infidelidad. Para ellos dos, la infidelidad sería un acto sexual o emocional efectuado por una persona que se encuentra en una relación comprometida. Este acto ocurriría fuera de la relación primaria y se consideraría una brecha en la confianza y/o una violación de las normas establecidas por uno o ambos individuos de esa relación y conforme a una exclusividad, romántica, emocional o sexual.

En la definición anterior, se estarían poniendo en juego determinadas nociones. La primera de ellas sería que la infidelidad puede tener una amplia tipología. Esto mismo es lo que reflejan Moller y Vossler (2014). Estos últimos, a diferencia de autores como Guitar et al. (2017) que hacen únicamente la distinción entre infidelidad sexual y emocional, añaden algún componente que cabe destacar. Dentro de lo que se consideraría infidelidad sexual, distinguen la infidelidad como encuentro sexual de la infidelidad definida como actividades sexuales extradiádicas. El primer caso tendría que ver puramente con el acto sexual, con la relación sexual per se, la cual incluye el coito. Por su parte, la segunda se relacionaría con las prácticas sexuales que pueden tener los miembros de la pareja dejando de lado el coito. Se incluirían aquí actividades que van desde el besar o flirtear, hasta la visita a clubs de striptease o incluso el visionado de pornografía. Pero, a parte de estos dos tipos de infidelidad, los autores anteriores también hablan de la infidelidad como traición emocional no sexual. Ven problemático aportar una definición determinada para la infidelidad emocional ya que engloba muchos conceptos que les hacen cuestionarse sobre qué comportamientos se considerarían infidelidad y cuales no. A pesar de ello, Frederick y Fales (2016) explican que la infidelidad emocional se da cuando se forma una conexión emocional o un vínculo entre uno de los miembros de la pareja y una persona que se encuentra fuera de la relación. Esto podría incluso acabar en un enamoramiento entre las dos personas.

Se remarcan por tanto varias categorías de infidelidad y es importante recalcar que no son excluyentes entre sí y por tanto una persona puede estar cometiendo una infidelidad sexual sin coito y a la vez una infidelidad emocional en la cual se crea un vínculo entre las dos personas.

Con todo esto puede constatarse una segunda cuestión que tendría que ver con que la infidelidad se da fuera de una relación primaria entre dos individuos, por lo que se referiría a una transgresión de la monogamia, al menos según las consideraciones tradicionales. Sirvent (2011) expone que la monogamia surgió como un trato por el cual los hombres compraban la fidelidad de las mujeres, lo cual contribuía a la disminución de los conflictos entre ellos. Plantea entonces que la monogamia apareció como forma de lograr la supervivencia de la especie y se asociaría directamente con la fidelidad ya que sería esta la que se encuentra en juego. Conley et al. (2013) van más allá y hablan de la infidelidad como un intento fallido por mantener la monogamia y la

describen como poligamia no consensuada. Estos mismos autores consideran que la poligamia consensuada puede proporcionar una vía más segura para la expresión sexual que la infidelidad. Aún así, afirman que, a pesar de la creciente decisión por parte de ciertas personas de establecer relaciones poliamorosas, el adulterio sigue estando muy presente en las parejas.

Aparecen entonces las dudas en torno a las principales causas de la infidelidad. Cabrera y Glantz (1999, como se citó en Sirvent 2011) hacen una clasificación y mencionan causas de tipo sexual, biológicas y psicosociales. Las sexuales tendrían que ver con aspectos como la curiosidad sexual o la insatisfacción en el sexo, las biológicas con la no asimilación de la monogamia y las psicosociales con ejemplos como la búsqueda de independencia o los valores de la propia persona. Por otra parte, Sheppard et al. (1995) recogen que la infidelidad puede servirle a la persona para paliar problemas personales, para hacer frente a la insatisfacción que puede sentirse en un matrimonio... Sin embargo, hacen alusión a múltiples investigaciones, las cuales insisten en la variable más personal. Indican que la infidelidad, en muchos casos, lleva consigo una necesidad de aumentar la autoestima. Refieren que es común encontrar a personas que son infieles para potenciar su autoconcepto, más que por propósitos sexuales o emocionales.

En un estudio más reciente, Valdez et al. (2013) hacen un análisis de las causas de la infidelidad por sexo. Encuentran que las mujeres buscarían a una tercera persona debido a una insatisfacción por parte de su pareja y por un sentimiento de no valoración en la relación. Esto estaría también impulsado por un sentimiento de falta de cariño y abandono. Por su parte los hombres se sentirían más impulsados por el deseo de tener una aventura que les aporte nuevas emociones y les saque de la cotidianidad.

4. Infidelidad sexual

Se ha abordado en el apartado anterior la existencia de diferentes tipos de infidelidad en función de los actos y sentimientos que conllevan. Este trabajo se centrará en la infidelidad de tipo sexual ya que se parte de la premisa de que, al vivir en una sociedad hipersexualizada (lo cual se explicará posteriormente), habría una tendencia hacia la creación de vínculos más esporádicos y la búsqueda de la satisfacción y el placer. Por tanto, existiría una importante tendencia al adulterio en una dimensión más bien sexual y posiblemente ocasional.

4.1. Definición

Como ya se alegó anteriormente, la infidelidad sexual es la que engloba los actos de tipo sexual incluso considerando en ocasiones los que no son únicamente el coito (sexo oral, pornografía...). DeMaris (2013) hace hincapié en lo que se mencionaba en apartados anteriores. Al existir muchos

tipos de relaciones y de parejas, sobre todo en el siglo XXI, se observan alternativas a las relaciones monogámicas tradicionales. Por ejemplo, en una relación de pareja, existe la posibilidad de que los miembros generen un acuerdo de no exclusividad sexual. Aumenta también la existencia de parejas swingers que acuden a clubs en los cuales se produce un intercambio de parejas en el terreno sexual. Y, por último, también se contempla la posibilidad de que, a pesar de no existir un acuerdo por el cual los miembros puedan ser infieles, si se comete una deslealtad esta debe comunicarse y puede llegarse al perdón de la misma tras el diálogo. A pesar de todas estas opciones, en general es esperable encontrar en las parejas una fidelidad en el ámbito sexual. Por todo esto, es importante identificar si la naturaleza de la relación extradiádica es consensuada o no consensuada por sus respectivos miembros.

A pesar de todas las opciones y posibilidades planteadas en cuanto a las relaciones consensuadas con terceros, se siguen dando infidelidades que transgreden los acuerdos de la pareja y los valores acordados en ella. Esto podría deberse a múltiples razones. Baumeister y Bratslavsky (1999, como se citó en DeMaris, 2013) desarrollan una teoría denominada intimidad VS pasión para ilustrar el por qué del adulterio. Explican que, al principio de una relación, los miembros de la pareja viven un constante descubrimiento del otro. A medida que va generándose más intimidad, va habiendo también más pasión a la par: el que haya revelaciones emocionales y entendimiento mutuo ya genera un aumento significativo de la pasión. Pero, con el paso del tiempo, los descubrimientos van disminuyendo y esto conlleva que la intensidad de la pasión también sea menor. Por ello, estos autores exponen que la infidelidad sexual sería la manera de retomar ese sentimiento de pasión que se había perdido con el otro miembro de la pareja.

A raíz de la infidelidad sexual o del sexo extramarital, pueden generarse una multitud de sentimientos. Buunk y Dijkstra (2004) realizan un estudio donde comparan la infidelidad emocional y la sexual y establecen diferencias entre los dos sexos. Encuentran, a través de su investigación y la revisión de diferentes publicaciones, que las mujeres sufren un mayor distrés en reacción a la infidelidad emocional, mientras que los hombres sufren mayores consecuencias emocionales frente a la infidelidad sexual. Las mujeres por ejemplo dan menos importancia a la identidad del denominado rival cuando se trata de una transgresión sexual. Pero en cambio, los hombres se fijan en el atractivo del tercero y su dominancia o estatus social, lo cual genera en ellos sentimientos de celos. Estos mismos autores explican que las respuestas generadas en torno a la infidelidad emocional se relacionan con altos niveles de ansiedad, desconfianza o preocupación, mientras que en el caso de la infidelidad sexual se tendería más a sentimientos de rechazo, enfado, tristeza y traición.

Omarzu et al. (2012) añaden que los hombres mantienen más relaciones sexuales extramaritales (EMRs) que las mujeres mientras que es más común que las mujeres se enamoren o formen conexiones emocionales fuera del matrimonio.

Por lo tanto, no solamente los hombres mostrarían más distrés con una infidelidad sexual, sino que además cometen este tipo de deslealtad en mayor proporción que las mujeres, las cuales tienden a la infidelidad de tipo emocional.

4.2. Datos de prevalencia y actualidad

Muchos artículos utilizan la palabra “prevalencia” a la hora de hablar sobre la infidelidad sexual y las EMRs. Fisher et al. (2012) afirman que todo este terreno de la infidelidad sexual empezó a explorarse en profundidad en los años 70. Desde entonces se han llevado a cabo estudios para encontrar datos estadísticos sobre el número de personas que son infieles a sus parejas en el terreno sexual, sobre todo en parejas casadas. Por ejemplo, estos autores recogen el caso de la parte masculina y encuentran que entre un 30 y un 50% de los hombres casados serían infieles en algún momento de su matrimonio.

A pesar de encontrar algunas investigaciones sobre esto, no existen muchas que sean actuales y que se centren en la sociedad del siglo XXI. Para responder a este problema, Labrecque y Whisman (2017) llevan a cabo un estudio longitudinal (entre el 2000 y el 2016) en Estados Unidos. El mismo da cuenta de que, aunque la mayoría de los americanos están en contra del sexo extramarital, el porcentaje de personas que lo ven como algo que siempre está mal, está decreciendo con el paso del tiempo. Por otra parte, algo sorprendente de este análisis es que se ha observado una caída del número de infidelidades sexuales en los matrimonios. Una explicación que dan a esto es que el número de matrimonios también ha disminuido en los últimos años y consideran que las personas que se casan están normalmente muy comprometidas. En cuanto a la diferencia entre sexos, vuelve a encontrarse un mayor porcentaje de infidelidad sexual en hombres, los cuales también expresan en mayor medida una menor desaprobación por el sexo extramarital.

Toda la información aportada por estos autores añade un mayor bagaje de datos a la investigación sobre las infidelidades. Pero sigue habiendo limitaciones debido a que no se encuentran casi estudios actuales sobre parejas no casadas y sobre su percepción de la infidelidad sexual a día de hoy en el siglo XXI.

Las investigaciones suelen realizarse por países. Por ejemplo, en España, el CIS (Centro de Investigaciones Sociológicas) llevó a cabo un análisis sobre las actitudes y prácticas sexuales de los españoles en el año 2008. Este último saca a la luz resultados muy interesantes que no solo

incluyen el sexo extramarital, como muchos otros estudios, sino también datos sobre las parejas en general y las visiones que se pueden tener sobre la infidelidad. En primer lugar, se constata que un 21,3% de los participantes creen que la fidelidad sexual no es imprescindible para que funcione una relación de pareja, por lo que se abriría la posibilidad a la poligamia y/o a la infidelidad. En segundo lugar, casi la mitad de los encuestados afirman haberse sentido atraídos sexualmente por una persona que no fuese su pareja, aunque sin llegar a mantener algún tipo de relación con esta. Por último, se ve que un 54,9% prefiere saber si su pareja ha cometido una infidelidad, frente a un 40,4% que escogería no enterarse de la aventura.

Los datos ilustran por tanto que, al menos en España, las infidelidades no son un hecho aislado. Además, los resultados denotan que muchas personas piensan que el adulterio no influye negativamente en el desarrollo de la relación. Las mismas tampoco apoyarían la monogamia como un valor necesario.

Todas estas orientaciones se dan en una sociedad que está completamente influenciada por los avances tecnológicos. Vidal (2018) menciona en su libro la importancia de las nuevas tecnologías, las cuales marcan el carácter de nuestro tiempo. Podría decirse que actualmente vivimos en una Modernidad Informacional o I-Mod. Los progresos en la tecnología no solamente suponen un cambio a nivel digital, sino que también influyen en la relacionalidad. Las propias relaciones interpersonales e incluso las estructuras primarias como la familia se hacen maleables. Parece que los buscadores, las redes y las plataformas digitales construyen una idea de libertad que es en realidad falsa. En los intercambios entre las personas se va perdiendo la intervención de los valores individuales o colectivos: ahora hay una mediación tecnológica que hace que se cree la denominada cultura digital.

Esta influencia tecnológica en las relaciones interpersonales repercute directamente en las parejas. Vossler y Moller (2019) afirman que Internet no solo es una manera para aprender acerca de las relaciones y la sexualidad, sino que también aumentan las posibilidades de llevar a cabo acciones que puedan ser consideradas como desleales en el contexto de una relación comprometida de pareja. Existe una gran inquietud en las personas en torno a esto ya que empiezan a surgir las dudas sobre qué se considera infidelidad y qué no y cual es la definición de esta. Los miembros se preguntan qué es aceptable y qué no lo es, y para cada pareja es diferente: lo que se considera admisible varía de una relación a otra.

Estos autores realizan un estudio con 160 participantes cuyas parejas les habían sido infieles a través de Internet. Esta muestra refiere la existencia de numerosos medios a través los cuales sus parejas cometieron la infidelidad. Aparece así mencionada la existencia de aplicaciones destinadas a cometer la infidelidad. Hablan de Encounters y Ashley Madison. La primera se anuncia en su propia página web como una página para que las personas casadas puedan mantener

relaciones extramaritales. Además, la misma afirma que los matrimonios son felices gracias a las infidelidades por parte de los miembros. Ashley Madison por su parte tiene el siguiente slogan “la vida es corta, ten una aventura”. Se promueve entonces por parte de estas aplicaciones el iniciar una relación extradiádica.

Los autores anteriores encuentran que, aunque la mayoría de los participantes de su investigación relatan una infidelidad intencional, muchos otros hablan de infidelidades casi accidentales. Estas ocurrirían por intercambios puntuales a través de diferentes plataformas que acaban convirtiéndose en una transgresión de la confianza del otro miembro de la pareja. Por lo tanto, parece relevante explorar más a fondo la intencionalidad de las acciones de la persona infiel.

También coinciden en que hay una creencia acerca de que muchas de las infidelidades podrían no haberse producido de no haber sido por la existencia de Internet. Internet borra los límites entre el espacio público y el privado o íntimo establecido en la relación de pareja. Por ejemplo, se menciona que muchas personas se comunican con la tercera persona desde el domicilio compartido. Además, el hecho de que en Internet puedan crearse perfiles falsos, hace complicado el saber quién es la persona con la que se lleva a cabo la aventura. Cada vez es más fácil disolver las propias identidades y relacionarse desde el anonimato.

4.3. Sexualidad: historia y desafíos actuales

Además de lo explicado anteriormente sobre la tecnología, nuestra era estaría también definida por cambios relacionados con la sexualidad. Pérez de la Merced (2020) explica que la sexualidad no es algo inamovible y estable, sino que evoluciona a la par que las sociedades y los cambios que se producen en las mismas. Menciona la existencia de 3 dimensiones que han influido en la manera de vivir y ver la sexualidad: la medicina, la religión y la sexología, siendo cada una de estas predominantes en un momento de la historia. En nuestra sociedad actual, hay un acercamiento a la perspectiva de la sexología, la cual concibe el sexo de manera diferente a las otras dos. Este ya no es únicamente coitocéntrico, heterosexual y monogámico, ni busca la procreación ni se mantiene única y exclusivamente dentro del matrimonio. Se genera entonces un cambio y todo lo que antes se consideraba malo y poco respetable ahora es común y potencialmente generalizable.

Pero Ayuso y García (2014, como se citó en Pérez de la Merced, 2020) piensan que las nuevas generaciones son más tolerantes debido a que se ha pasado de una represión y una constricción de la sexualidad a una “erotización de la vida cotidiana”. Por lo tanto, no es que se haya alcanzado solamente una mayor aceptación de la sexualidad, sino que se ha llegado a un extremo donde el placer constituye el centro del día a día.

Barriga-Jiménez (2013) sitúa el cambio en torno a la sexualidad en el momento en el que el sexo deja de utilizarse como método para buscar únicamente la reproducción y pasa a usarse para encontrar el disfrute de uno mismo y del otro. No se busca mantener relaciones sexuales para procrear sino por placer. El cuerpo y la sexualidad son lugares de encuentro donde una persona se topa con otra y obtiene satisfacción y goce.

Poniendo la mirada de nuevo en el pasado, el mismo autor encuentra que las visiones en torno a este ámbito han cambiado de forma muy irregular e inestable con el paso de los siglos. Los griegos por ejemplo no ponían ningún tipo de barrera a su deseo sexual, mientras que en el Renacimiento la sexualidad estaba reservada a las personas poderosas. No es hasta el siglo XX que ocurre una verdadera revolución sexual y sobre todo en torno a la idea de la pareja. Se produce un distanciamiento de la idea de la pareja tradicional que consume su amor con el matrimonio y la reproducción para dar lugar a nuevas concepciones. Aún así, la etapa dictatorial en España es considerada como complicada para dicho terreno ya que la sexualidad era un tabú que generaba sentimientos de culpa en las personas que la vivían y disfrutaban. Pero con la salida del régimen todo cambia y hay un acercamiento a la vida sexual que actualmente se conoce.

En esta revolución sexual del siglo XX existe una contradicción para de Miguel Álvarez (2020): sigue habiendo una predominancia del placer masculino sobre el femenino. Por ejemplo, se generó en ese momento en muchos hombres casados la fantasía tener una aventura con una mujer joven que se hubiese abierto a esta revolución. Este hecho se habría extendido hasta nuestro tiempo donde instituciones como la prostitución están mayoritariamente orientadas a la satisfacción del hombre en el terreno sexual.

La visión que las personas tienen de las relaciones influye en la sexualidad y en el contacto sexual. Algo que cabe mencionar es que la sexualidad como se conoce hoy en día ya no está solamente presente en el mundo de los adultos, sino que cada vez se ve más integrada en las concepciones infantiles y adolescentes. Díaz-Bustamante-Ventisca et al. (2020) alertan de la brutal sexualización existente en nuestro siglo, la cual comienza a una edad muy temprana. Con sexualización los autores se refieren a la atribución de valor que se da a una persona únicamente en función de su atractivo sexual. Se empieza a ver a esta como un objeto más que como un ser humano. Sus valores, conocimientos y habilidades se encontrarían en un segundo plano ya que solamente se valoraría el ser sexi. Esto es algo que en el caso de las niñas es muy problemático debido a que se pueden, entre otras cosas, adoptar conductas sexuales precoces o llegar a utilizar la ropa como medio de exposición. Las repercusiones de esto son grandes: empeora el rendimiento escolar, la capacidad cognitiva disminuye, se empobrece la autoestima, se generan conflictos con amigos y compañeros...

La cuestión específica de la adopción de conductas sexuales a temprana edad está a la orden del día. Las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) como el sífilis, el VIH o la gonorrea son un problema de salud pública que afecta a una gran parte de la población. Como explica Villar García (2021), la propagación de infecciones también se debe, a parte de a lo mencionado anteriormente, a los encuentros con varias parejas y a la utilización variable de los métodos anticonceptivos. La población con más riesgo de contraer cualquiera de estas enfermedades es la que se encuentra entre los 15 y los 24 años y cada vez va disminuyendo la edad en la que se detectan.

Otro desafío relacionado con la sexualidad es la pornografía. Brenner y Shields (2016) afirman que esta se ha vuelto completamente accesible en el siglo XXI sobre todo a través de Internet. La pornografía ha pasado a formar parte de la cultura popular y brinda indicaciones a los individuos sobre cómo deberían vivir su vida sexual, creando estándares e ideales alejados de la realidad. Esto tiene numerosos riesgos y potenciales efectos negativos. Los mismos autores afirman que el consumo excesivo de pornografía puede fomentar la participación en comportamientos sexuales de riesgo, el uso de drogas durante el mismo, la aceptación de la violencia en las relaciones sexuales o incluso la insatisfacción a la hora de establecer relaciones de compromiso.

Se mencionaba en apartados anteriores que la visualización de contenido pornográfico por parte de uno de los miembros de la pareja podría considerarse como infidelidad sexual para algunas personas. Este material tendría entonces el poder hasta de enfrentar a algunas parejas incluso hasta el punto de terminar con su relación. Muusses et al. (2015) hacen referencia a los resultados de varios estudios que demuestran que el visualizado de pornografía y en general de material explícito se relaciona con una menor satisfacción sexual y una calidad inferior en la relación. También mencionan que, en una investigación en población adolescente, la exposición a este tipo de contenido reduce la satisfacción sexual. A la par, una menor satisfacción sexual conduciría, con el paso del tiempo, a un aumento en el consumo de contenido relacionado con el porno.

Todo este bagaje de información acerca de la sexualidad y su evolución en el tiempo demuestra es una dimensión esencial en la vida de las parejas. Una vida sexual rica está relacionada con una buena salud para Arrondo (2008). La liberación de hormonas durante la actividad sexual ayuda quemar calorías, potenciar el sueño o incluso mejorar el sistema inmune. También conduciría a una mejora de la salud mental, disminuyendo los niveles de estrés y ansiedad, así como incrementando la capacidad cognitiva. La calidad de vida de las personas se ve enriquecida por el sexo y la satisfacción que los miembros sienten de cara a la relación de pareja está muy influenciada por la satisfacción a nivel sexual.

De tal forma, es conveniente explorar la sexualidad en terapia de pareja y en el caso de llevarse a cabo una infidelidad.

5. Las emociones tras la infidelidad

Cuando se comete una infidelidad en una pareja, se provoca una revolución en el mundo emocional de los miembros. Partiendo de la base de que las emociones son ayudas que guían las acciones de los individuos, los sentimientos que los miembros de la pareja sienten tras una infidelidad pueden llevar la relación hacia diferentes direcciones. Se constata que, tras el adulterio, se deben tomar numerosas decisiones. Una de ellas radica en determinar si la relación va a continuar o no. Actualmente, la infidelidad es la mayor causa de divorcios (DeMaris, 2013), pero no siempre se llega a esta resolución. ¿Por qué algunas parejas consiguen seguir con su relación mientras que otras se ven sobrepasadas por la situación? ¿Se llega a perdonar una infidelidad, o existe un resentimiento que permanece aún si se continúa con la relación? Preguntas como estas pueden resolverse indagando en las emociones. Por lo tanto, el estudio de las mismas es verdaderamente trascendente.

5.1. Generalidades

A la hora de mencionar las emociones que surgen en reacción a una infidelidad, la primera a la que aluden la mayoría de los estudios son los celos. Muchos autores incluyen la ira, la tristeza o incluso la ansiedad dentro de estos celos en vez de estudiar las mismas por separado y como emociones independientes. White (1981) define los celos como un conjunto de pensamientos, sentimientos y comportamientos que surgen cuando la autoestima de la persona se ve amenazada o siente que puede verse amenazada la existencia o calidad de su relación. Esas amenazas son generadas por la percepción de una atracción romántica real o potencial entre la pareja y un rival (quizás imaginario). Por lo tanto, con su definición demuestra lo que se mencionó al principio del apartado: los celos en sí mismos recogerían muchas otras emociones.

Los celos se han relacionado en numerosos estudios con el género y el tipo de infidelidad que se comete. Buss et al. (1992, como se citó en Vaughn et al., 2004) aseguran que los hombres estarían más celosos ante una infidelidad sexual que las mujeres y en el caso de la infidelidad emocional sería justo al revés. Vaughn et al. (2004) también añaden que la infidelidad emocional genera mayores reacciones de inseguridad y depresión mientras que la sexual afectaría más a factores de hostilidad y venganza además de asco y repulsión.

Giraldo y Garcés (2013) transmiten que, para muchos, la infidelidad es vivida como la pérdida e incluso la muerte del otro. Realizan una serie de entrevistas en las cuales mencionan independientemente las emociones que otros incluyen en los celos. Por un lado, la primera sería la tristeza. Esta no es únicamente sentida por la persona a la que se es infiel, sino también por quien comete el acto. Se siente como un vacío interno, dentro de uno mismo, como si careciese de algo. Las personas no solo relacionan su tristeza con la pérdida del otro sino también con factores como el tiempo, los proyectos establecidos e imaginados con el otro... Este sentimiento no es más común en un sexo que en el otro, sino que aparece en ambos.

La rabia, a diferencia de la emoción anterior, es más experimentada por la persona a la que se es infiel. Se relaciona con el resentimiento del cual se hablará más adelante. Surge en la persona una fuerte rabia que tiene que controlar, a pesar de la sensación de desbordamiento debida a su gran intensidad.

5.2. La culpa

Pero, a parte de todas las emociones resaltadas con anterioridad, la culpa se convierte en una actitud central que puede desarrollarse en la persona que comete la infidelidad y en la persona a la que se es infiel. Kaplánová y Gregor (2019) definen la culpa como un estado emocional desagradable que se desarrolla cuando se realiza una autoevaluación negativa de las acciones o los comportamientos propios. Tilghman-Osborne et al. (2010) añaden que la experiencia de la culpa, a parte de tener componentes afectivos (como los sentimientos relacionados con los remordimientos), incluye componentes cognitivos. Afirman que se da una transgresión moral que puede ser real o imaginaria y la persona estima que la misma ha tenido consecuencias negativas. Pero la culpa no surgiría únicamente por la realización de una acción, sino también por la no realización de la misma. Por lo tanto, la culpa puede desarrollarse en numerosas situaciones.

Pasando una batería de preguntas a personas que han cometido una infidelidad o han vivido una (anexo 2), se puede ver lo que se confirmaba al principio de que no solo quien emprende la acción siente culpa. La persona 2, por ejemplo, afirma sentir que no valía lo suficiente. La persona 3 admitía que constantemente se preguntaba qué había hecho mal o qué tenía que cambiar para que esto no pasara en futuras relaciones. Esta última respuesta ilustra el deseo de cambio que lleva consigo la culpa. Este lo explican autores como Fisher et al. (2008) también para la persona que comete la infidelidad. Estipulan que la culpa se asocia al deseo de reparación de la acción, por lo tanto, que aparezcan sentimientos de culpa y otras emociones negativas en la persona que trasgrede la confianza, hace más probable el hecho de que no vuelva a cometerse. Por tanto, la frase que se escucha habitualmente que dice que “si te lo hace una vez, te lo puede hacer dos, tres

o cuatro”, es solo real en parte ya que el repetir la infidelidad estaría motivado por las emociones que siente la persona tras cometer la misma.

Surgiría aquí la pregunta de si hay personas que no sienten culpa en este tipo de situaciones, y la respuesta es que sí. Por ejemplo, Mongeau et al. (1994, como se citó en Kaplánová y Gregor, 2019) encontraron que si la infidelidad es intencionada, es más probable que la persona que la comete no se sienta culpable. También se relaciona el sentir culpa con rasgos de personalidad, según Kaplánová y Gregor (2019). Por ejemplo, la deshonestidad y la baja humildad correlacionarían con una menor experiencia de culpa y, asimismo, ven que las personas que son deshonestas y poco humildes serían más susceptibles de cometer una infidelidad ya que solamente pensarían en su propio deseo y en su bienestar. Por último, estos autores también relacionan la culpa con el apego y enuncian que los individuos que tienen tendencia a sentir mayores niveles de culpa suelen ser las personas con un apego ansioso. Si una persona con este tipo de apego sufre una infidelidad, es probable que se sienta verdaderamente amenazada y rechazada.

En cuanto a las diferencias según el sexo, los dos estudios anteriores mencionan que los hombres sienten menos culpa y tienden a justificar más sus acciones que las mujeres.

5.3. Perdón versus aceptación

El perdón ha sido ampliamente estudiado paralelamente a las relaciones de pareja. Toussaint et al. (2012) lo definen como la decisión libre de dejar de lado la venganza, el resentimiento o los juicios hacia el individuo que ha causado un daño. La persona que perdona respondería con generosidad, compasión y amabilidad. Se reducen así las emociones negativas hacia el otro y se fomentan las positivas. Esto tendría numerosas consecuencias que contribuirían al mantenimiento de la salud del que perdona. El perdón se asocia con indicadores de salud cardiovasculares, endocrinos y hasta del sistema inmune, y con un descenso en el riesgo de mortalidad. Por lo tanto, aquí se estaría dejando claro que el perdón consiste en el abandono de toda ira o rabia hacia el otro.

A nivel histórico, el perdón se ha tenido en cuenta desde una perspectiva religiosa, no tanto terapéutica. Cada religión tendría diferentes visiones relacionadas con el perdón, pero estas han tenido bastante impacto en la población y en la práctica religiosa. Por ejemplo, la tradición cristiana se decanta por promover un perdón incondicional. Sea cual sea la transgresión o el pecado, el perdón siempre tiene que darse, ya que habría que amar al otro por encima de sus acciones (Prieto-Ursúa et al., 2018).

En el momento de plantear este párrafo, su título inicial era “perdón VS resentimiento” por esto mismo que acaba de explicarse. Si el perdón es dejar atrás el odio y amarle ante todo, entonces ahí no cabría este concepto de resentimiento. Pero la realidad es que estas dos palabras no son antónimas porque perdonar puede en realidad llevar consigo resentimiento por una idea de daño. Esto es lo que explica Hellinger en su obra “Órdenes del amor” (2011). Este trata la infidelidad de una forma muy particular y afirmando que no se puede defender la fidelidad partiendo de la base de que una persona obligue a otra a hacer cosas que no quiere. No puede haber una persecución del otro y, si la hay, la fidelidad no tendría por qué ser un requisito en una relación. Más allá de esto, explica que, tras una infidelidad, se desarrollan sentimientos negativos, pero según él solamente se desarrollarían en la víctima. Ser la víctima para Hellinger es la forma más fácil de ganar la batalla ya que es esta la que siente que puede adoptar la venganza. Afirma que “el inocente es el más peligroso” (p.188) y sigue un esquema de pensamiento que parte de que, como ha sido este quien ha sufrido el daño, ahora puede justificar sus actos vengativos.

Cuando en una pareja hay un daño de uno a otro, para que vuelva a haber equilibrio, quien sufre el daño necesita sentir que ese daño está restituido. Por ejemplo, correspondería con la frase de “me has engañado y por eso yo ahora no te lo voy a poner tan fácil”. El perdón no sería gratuito, aunque pueda lograrse. Por lo tanto, podría decirse que el resentimiento sí que puede acompañar al perdón.

También merece ser recalcado el hecho de que muchas personas consiguen perdonar al otro, pero aún así prefieren no continuar con la relación. El perdón no significa necesariamente reconciliación. Esto viene expuesto en las respuestas de muchas personas que respondieron a la batería de preguntas (anexo 2).

Pero también existe la opción de no perdonar al otro. Beltrán-Morillas et al. (2019) expresan que las personas ofendidas expresan, sobre todo en un primer momento, una falta de perdón como resultado a un acto de traición que genera una situación de estrés o amenaza. La evaluación que la persona hace de la situación es esencial ya que si ya de primeras ve la infidelidad como algo imperdonable, entonces pondrá en marcha estrategias de restauración o bien manifestando conductas de evasión hacia el otro (que son las que se suelen adoptar con más frecuencia) o más bien buscando venganza. Esto vuelve a relacionarse con el apego ansioso que se mencionaba en apartados anteriores ya que las personas con este tipo de apego desarrollarían estas actitudes en mayor medida. Habría una ausencia de perdón motivada por el sentir sentimientos negativos muy fuertes.

Es importante ver que la decisión de perdonar, total o parcialmente, o de no perdonar al otro depende de muchos factores y consideraciones por parte de la persona a la que se es infiel. Garrido-Macías et al. (2017) exponen que la denominada víctima evalúa la situación y le asocia

una gravedad. Cuanto más grave considere que es, más le costará perdonarla. Lo mismo pasa con el compromiso: si hay un alto nivel de compromiso, es menos probable que la persona decida terminar con la relación. Para Finkel et al. (2002), el compromiso iría hilado a varios componentes. El más primitivo de estos sería la necesidad de dependencia de una persona hacia otra. Las personas con una mayor dependencia hacia su pareja estarían más abiertas a perdonarla por llenar el vacío que el otro dejaría al irse. También consideran que el compromiso va acompañado por una idea de largo plazo, como se explicaba al principio de este trabajo. Si la víctima considera que la decisión de perdonar al otro le traerá futuros beneficios y maximizará sus intereses, entonces es más probable que perdone la transgresión.

Todo esto indica que la persona que vive la infidelidad toma decisiones no solamente motivada por las acciones de su pareja, sino por el procesamiento de la situación y la interpretación que hace de la misma. Se añade también una búsqueda de bienestar individual con el perdón, y no solamente la reconciliación: los beneficios tienen que ser siempre mayores a las pérdidas para no romper una relación en la mayoría de los casos. Esto es por ejemplo lo que afirma la persona 2 en relación a la pregunta de “¿Has logrado perdonarte a ti mism@/perdonar a tu pareja?”, a lo que contesta que “Sí, al final para ser feliz tienes que aprender a perdonar” (anexo 2).

Por último, algo muy interesante que debe ser explorado es el perdón a uno mismo. La persona que comete la infidelidad puede experimentar sentimientos de culpa, y esto la llevaría a un posible proceso en el que el perdón es central. Prieto-Ursúa et al. (2012) afirman que el perdón a uno mismo pasa por una evitación de “pensamientos, sentimientos o situaciones asociadas con la agresión” (p. 124), además de que, a diferencia de en el perdón interpersonal, aquí la reconciliación es necesaria.

El perdón a uno mismo dependería de varios factores, como los mencionados por Hall y Fincham (2008). El primero estaría relacionado con los sentimientos de culpa y vergüenza, los cuales están asociados a menores niveles de perdón a uno mismo. Si se disminuyen estas emociones negativas, entonces se podría llegar a un aumento del perdón. En segundo lugar, si la persona transgresora siente que la víctima la ha perdonado, entonces es más fácil que se desarrolle la autocompasión. Finalmente, la percepción de la transgresión juega un papel importante. Cuanto más severa se perciba la acción negativa, más complicado es para la persona perdonarse.

Estos autores reflejan también algunas consecuencias del perdón a uno mismo, como que las personas que llegan a perdonarse consiguen tener con la víctima actitudes conciliadoras. Pero también afirman que las mismas reportan más consecuencias positivas de la transgresión que las personas que no se perdonan. A raíz de esto surgiría un dilema que llevaría a plantear la siguiente pregunta: si las consecuencias de la acción son percibidas en su mayoría como positivas por el transgresor, ¿qué posibilidad hay de que esta no se repita?

6. Conclusiones y discusión

6.1. Conclusiones

Una relación de pareja pasa por numerosas pruebas y retos en los cuales los miembros de la pareja se ponen a prueba. Uno de ellos es la infidelidad, como se ha explicado en el presente estudio.

Como mencionaba Sternberg, una relación tiene que tener tres componentes: compromiso, pasión e intimidad. En primer lugar, el compromiso de Sternberg es el valor esencial que hace que una relación se mantenga. Si no hay un compromiso entre los miembros, la infidelidad podría tener cabida ya que no hay algo que sustente la relación y que motive a los miembros a mantenerla. Por lo tanto, la asociación entre compromiso e infidelidad es clara y se denota que la infidelidad es una ruptura del compromiso en una relación donde había un acuerdo de fidelidad.

Hay muchos tipos de infidelidad. La infidelidad sexual se asocia directamente con la dimensión de pasión de Sternberg. Se veían diferentes motivos por los que una persona cometería una infidelidad y uno de ellos podría ser la ausencia de esta pasión. Habría un amor compañero, donde solo hay compromiso e intimidad, y uno de los miembros buscaría encontrar lo que falta fuera de la relación.

Pero el sexo también se relaciona con las emociones y muchas veces para que este ámbito vaya bien, hay que tratar la afectividad. La intimidad es la dimensión que tiene que ver con las emociones. Si no hay una expresión de las emociones es imposible que haya intimidad, y por eso si hay una reconciliación tras una infidelidad, se debe pasar por un proceso donde haya esa emocionalidad.

Este trabajo ha tratado de recoger también las diferencias de género en cuestiones relacionadas con la infidelidad. Existen mayores tasas de comisión de infidelidad en hombres que en mujeres. En cuanto a la tipología de esta, los hombres optarían más por la infidelidad sexual que las mujeres, que cometen en mayor proporción una infidelidad emocional. Esto tiene bastante sentido sabiendo que los hombres cometen una infidelidad buscando más una aventura y experimentar sensaciones, mientras que las mujeres lo harían para sentirse más valoradas y tenidas en cuenta. Las reacciones ante los diferentes tipos de infidelidad son también llamativos ya que los hombres reaccionan peor ante la infidelidad sexual, que es la que más cometen, y las mujeres ante la emocional, la cual es también a la que tienden mayoritariamente.

La actualidad y las concepciones del siglo XXI tienen un enorme peso en la infidelidad y en la infidelidad sexual. El mundo de las nuevas tecnologías hace que cada vez haya más medios para que las personas puedan cometer una infidelidad. Es muy llamativo que haya incluso aplicaciones y páginas web para que esto pueda darse. Pero también la era digital está marcada por una

ausencia de límites. El resultado de esto es que se genera una dificultad en las parejas para distinguir entre qué es una infidelidad y qué no lo es. No hay pautas establecidas, y lo que para unos es una transgresión enorme, para otros no lo es.

Las relaciones sexuales también se han visto afectadas por todo esto. Las nuevas tecnologías se asocian con esta parte más sexual debido a que hay cada vez más contenido relacionado con el sexo disponible desde una edad muy temprana, y por eso ahora muchas personas consideran, por ejemplo, el visionado de pornografía como infidelidad sexual.

Los nuevos ideales sexuales ponen en las personas y sobre todo en las nuevas generaciones una enorme presión a la que deben responder. Se quiere llegar a conseguir lo que se ve en las películas, páginas webs, series... y si no se encuentra se busca en otro lado. Hay un ideal muy difícil de alcanzar sobre todo relacionado con la figura de la mujer. La mujer quiere ser perfecta y quiere ser quien satisfaga al hombre ya que "así es como tiene que ser". A pesar de toda la evolución y de todos los cambios, el placer masculino es el que sigue primando y por eso la mujer está a su servicio: es un medio para la consecución del placer.

Y, entre todo este caos donde el hedonismo parece primar, autores como Greenberg defienden esa vuelta a los sentimientos, los cuales son esenciales y están presentes también tras la comisión de una infidelidad. La víctima pasa por diferentes estados de ánimo que van desde la tristeza hasta la ira, pero hay que tener en cuenta que ambos miembros tienen sentimientos valiosos, por lo que la persona que transgrede la confianza también puede sentir celos, ansiedad...

Una emoción crucial es la culpa. Algunos autores expresan que esta es una emoción adaptativa y que impulsa a la no comisión de la infidelidad en el futuro. Pero, a raíz de esto, surgiría la pregunta de si en terapia se debe ayudar a la persona a que no se sienta culpable. Se busca aliviar el malestar del paciente, pero a la vez la literatura expone que, si este siente culpa, no querrá volver a experimentarla de nuevo. Por lo tanto, esta podría ser una cuestión a explorar.

Tras la comisión de la infidelidad, el papel del perdón debe ser tenido en cuenta. La víctima evalúa la situación y, en función de esto, decide si dar o no paso al perdón (acompañado tanto de sentimientos negativos como positivos), pero también a la reconciliación. A parte de recomponerse de la traición, tiene que tomar decisiones muy importantes que a veces vienen teñidas por todos esos sentimientos que está sintiendo. De nuevo, aparece la idea de compromiso, la cual se asociaba al largo plazo. Si la persona ve que puede retomar el compromiso y eso le aporta beneficios en esa idea de largo plazo, entonces es más probable que perdone. La víctima tiene una gran responsabilidad en su mano, la cual podría ser vista como un cierto poder ya que la decisión suele estar en ella. Pero la persona transgresora también tiene que poder realizar un proceso de perdón que es en ocasiones complejo, sobre todo cuando hay un gran peso

de culpa de por medio que le impide perdonarse. Por lo tanto, también tiene que tomar decisiones y orientar sus conductas en función de su gestión emocional y cognitiva.

6.2. Discusión

No existe ningún estudio que demuestre que las tasas de infidelidad sexual son mayores actualmente debido a la hipersexualización. El hecho de que los estudios estadísticos relacionados con la infidelidad sexual sean aplicables casi exclusivamente al sexo extramarital supone un problema debido a que no se sabe con exactitud la evolución de la tasa de infidelidad sexual en las parejas en general. Por lo tanto, no puede saberse si las tasas de infidelidad sexual son realmente mayores ahora. Lo que se sabe es que las tasas de sexo extramarital han disminuido, pero podría explicarse porque cada vez el número de matrimonios es menor, por lo que sería proporcional a esa caída (Labrecque y Whisman, 2017). La sobresexualización es clara y el inicio precoz de las relaciones sexuales, la inestable utilización de métodos anticonceptivos, entre otras cuestiones, lo demuestran. Pero no se sabe con exactitud hasta qué punto esta hipersexualización podría provocar un aumento de las infidelidades sexuales. Aun así, el hecho de que el sexo ya no sea un tabú hace que las personas puedan vivir su sexualidad de manera más abierta y por eso podría inferirse que las personas son también más tolerantes y estén abiertas a probar cosas nuevas, sobre todo las nuevas generaciones (Pérez de la Merced, 2020).

La persona que es víctima de una infidelidad sí llega a sentirse inferior y puede denotarse una baja autoestima. Sus sentimientos son variables tras la infidelidad y no solo hay una desvalorización de uno mismo, sino que la persona también siente enfado e ira, ambas emociones acompañadas de sentimientos de humillación e impotencia (Prieto et al., 2012). Pero incluso, a pesar de no haber cometido la infidelidad, la víctima puede sentirse culpable. Tilghman-Osborne et al. (2010) explicaban cómo la persona puede sentir culpa también por cosas que no ha hecho. La persona a la que se es infiel puede hacerse preguntas como “por qué no lo dejé antes”, haciendo alusión a algo que no hizo y podría haber hecho. Se buscan motivos para encontrar un por qué y tener respuestas, aunque esto suponga el desprecio de uno mismo y de la propia valía.

Por último, el resentimiento y las emociones en torno a este no tendrían por qué impedir el desarrollo saludable de una relación tras la infidelidad. El resentimiento y el perdón no son palabras opuestas ya que el resentimiento es algo que, para muchas personas, es necesario para llegar a perdonar. El resentimiento puede estar presente, aunque haya reconciliación. Si las personas de la relación deciden seguir juntas tras una infidelidad, eso no quiere decir que tengan que dejarse de lado esos sentimientos (Hellinger, 2011). Toussaint et al. (2012) teorizan el perdón como algo beneficioso, que deja de lado cualquier tipo de emoción negativa para poder encontrar

una cierta tranquilidad y alcanzar el bienestar personal e interpersonal. Pero en realidad, el perdón puede venir acompañado de ese resentimiento, el cual sería una emoción negativa que para muchos autores no tendría cabida en la definición de perdón.

6.3. Futura agenda de investigación

La infidelidad ha sido durante mucho tiempo un tema tabú y no ha sido hasta hace unos años que se ha empezado a estudiar más exhaustivamente. Por ello, quedan aún nuevos campos sobre los que explorar. Para investigaciones futuras, podría ser interesante abarcar los siguientes temas y dimensiones:

- Influencia de la sobresexualización en la infidelidad sexual.
- Realización de estudios en parejas jóvenes, ya que sobre todo hay estudios relacionados con parejas casadas.
- Valoración de la siguiente cuestión: ¿por qué pudiendo elegir una relación poliamorosa u optando por acuerdos de no fidelidad sigue habiendo infidelidades en relaciones monogámicas? ¿Es porque el compromiso intenta mantenerse y no se consigue?

7. ANEXO

Anexo 1. Triángulo de la teoría triangular de Sternberg.

En este dibujo, las áreas tienen nombres debido a su adaptación al español latinoamericano.

- Agrado: cariño o afecto.
- Amor de compañía: amor compañero.
- Amor necio: amor fatuo.

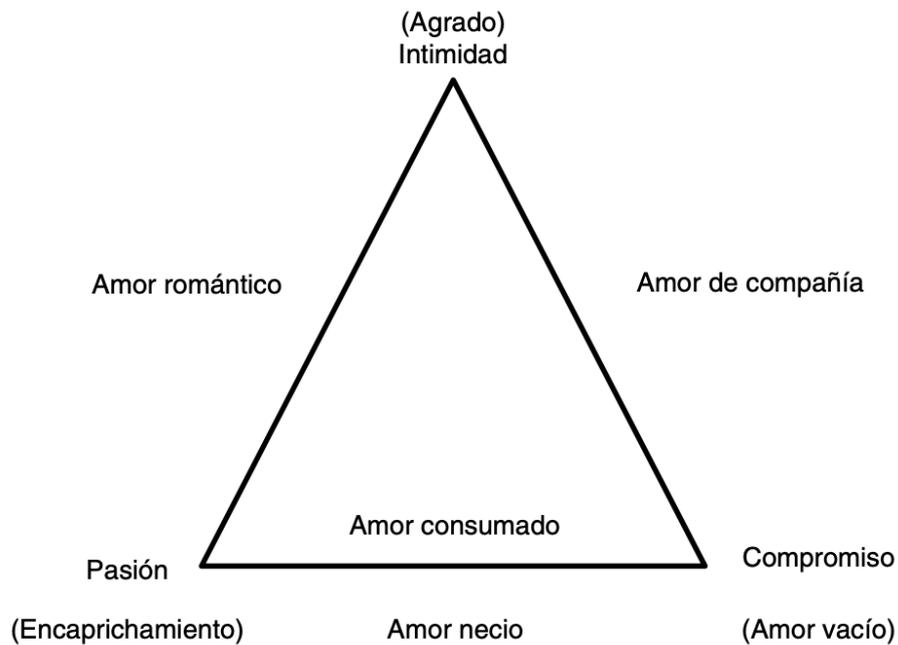


Figura 1. Teoría triangular de amor de Sternberg (1986, 2000, p. 17). Adaptado de “Análisis exploratorio de la escala de amor de Sternberg en estudiantes universitarios peruanos” (p.), por Ventura León, J.L. y Caycho Rodríguez, T., 2016, *Acta de Investigación Psicológica*, 6(2).

Anexo 2. Batería de preguntas a personas que han vivido una infidelidad o la han cometido.

Las preguntas formuladas eran las siguientes:

- ¿Cuáles fueron los sentimientos que sentiste tras cometer la infidelidad o tras enterarte de esta?
- ¿Sentiste culpa?
- ¿Has logrado perdonarte a ti mism@/perdonar a tu pareja?
- Cómo es la relación con tu pareja tras la infidelidad y cómo ha ayudado la terapia de pareja en ella (en el caso de haber acudido a ella)?

Persona 1 (persona que comete una infidelidad):

- ¿Cuáles fueron los sentimientos que sentiste tras cometer la infidelidad o tras enterarte de esta? Que fue una consecuencia de una situación que llevábamos mucho tiempo arrastrando pero que no es lo que yo quería.
- ¿Sentiste culpa? Un poco pero no porque sea nada importante para mi la otra persona.
- ¿Has logrado perdonarte a ti mism@/perdonar a tu pareja? Si, claro. Por eso he vuelto.
- ¿Cómo es la relación con tu pareja tras la infidelidad y cómo ha ayudado la terapia de pareja en ella (en el caso de haber acudido a ella)? Todo ha cambiado a mejor. No es que lo justifique pero creo que ha influido.

Persona 2 (persona víctima de una infidelidad)

- ¿Cuáles fueron los sentimientos que sentiste tras cometer la infidelidad o tras enterarte de esta? Me sentí triste, rechazado e insuficiente.
- ¿Sentiste culpa? Sí, claro. Sentí que no valía lo suficiente.
- ¿Has logrado perdonarte a ti mism@/perdonar a tu pareja? Sí, al final para ser feliz tienes que aprender a perdonar.
- ¿Cómo es la relación con tu pareja tras la infidelidad y cómo ha ayudado la terapia de pareja en ella (en el caso de haber acudido a ella)? Inexistente, me alejé rápidamente.

Persona 3 (persona víctima de una infidelidad)

- ¿Cuáles fueron los sentimientos que sentiste tras cometer la infidelidad o tras enterarte de esta? Sentí muchísimo rechazo. Al principio pensaba cosas como “no sabe lo que se pierde” o “es su problema”, pero luego poco a poco iba sintiendo más inseguridad y tristeza.
- ¿Sentiste culpa? Muchísima. Pensaba que yo había hecho algo y me preguntaba cómo podía cambiar para que en el futuro otras personas me quisieran y no me pasase esto.
- ¿Has logrado perdonarte a ti mism@/perdonar a tu pareja? No del todo. Sigo sintiendo un cierto resentimiento casi un año después.

- ¿Cómo es la relación con tu pareja tras la infidelidad y cómo ha ayudado la terapia de pareja en ella (en el caso de haber acudido a ella)? En cuanto me enteré le mandé un mensaje cortando toda relación con él y le bloqueé en todas partes. Desde entonces no he vuelto a saber nada de él.

Persona 4 (persona que comete una infidelidad):

- ¿Cuáles fueron los sentimientos que sentiste tras cometer la infidelidad o tras enterarte de esta? Sobre todo, sentí culpa, para nada me sentí orgullosa y me perseguía la culpabilidad hiciese lo que hiciese.

- ¿Sentiste culpa? Muchísima, no sentí nada más que eso.

- ¿Has logrado perdonarte a ti mism@/perdonar a tu pareja? Ha tenido que pasar mucho tiempo, ha habido mucha introspección y he tenido que hablar mucho de ello para ser capaz de perdonarme.

- ¿Cómo es la relación con tu pareja tras la infidelidad y cómo ha ayudado la terapia de pareja en ella (en el caso de haber acudido a ella)? La relación con mi pareja no iba a ningún sitio después de la infidelidad y terminó poco tiempo después pero no fui sincera con él y no sabe nada.

Persona 5 (persona que comete una infidelidad)

- ¿Cuáles fueron los sentimientos que sentiste tras cometer la infidelidad o tras enterarte de esta? Cuando pasó me acuerdo que pensé muchísimo en que ya no había vuelta atrás y que igual podría haber hecho las cosas mejor.

- ¿Sentiste culpa? Sí sentí culpa (hasta me confesé en la Iglesia)

- ¿Has logrado perdonarte a ti mism@/perdonar a tu pareja? Sí, pero cuando me fue infiel mi ex ni me perdonó a mí por seguir con él, ni a él.

- Cómo es la relación con tu pareja tras la infidelidad y cómo ha ayudado la terapia de pareja en ella (en el caso de haber acudido a ella)? Nula.

Persona 6 (persona víctima de una infidelidad)

- ¿Cuáles fueron los sentimientos que sentiste tras cometer la infidelidad o tras enterarte de esta? Muchísimo desbordamiento emocional, rabia y dolor. Me acuerdo que yo ya sospechaba y cuando me enteré me derrumbe. De la rabia que tenía casi reviento mi móvil.

- ¿Sentiste culpa? Sentía que había podido hacer algo mal o que no había suficiente para la otra persona a pesar de haberlo dado todo.

- ¿Has logrado perdonarte a ti mism@/perdonar a tu pareja? No, no le perdoné. Pensaba que podría pero no.

- Cómo es la relación con tu pareja tras la infidelidad y cómo ha ayudado la terapia de pareja en ella (en el caso de haber acudido a ella)? Nula actualmente, pero cuando continué con él era horrible. Tenía muchos flashbacks y desconfiaba muchísimo de él.

Persona 7 (persona víctima de una infidelidad)

- ¿Cuáles fueron los sentimientos que sentiste tras cometer la infidelidad o tras enterarte de esta? Me enteré cuando ya cuando no estaba con esas personas (me ha pasado dos veces). Una me enteré 1 año después porque me lo dijo él, entonces no me afectó porque ya lo tenía superado. A pesar de ello, en el fondo me hace sentir insuficiente. La segunda vez me enteré a los meses por una amiga pero ya no estaba con esa persona, entonces tampoco me afectó tanto porque ya no estaba con él. Pero aun así sí que me sentí mal y que no le estaba dando lo suficiente. Sobre todo me sentí tonta por confiar en esa persona y defenderle siempre que me decían que era un infiel.

- ¿Sentiste culpa? La segunda más que la primera, pero sentí culpa por confiar en él y me sentí idiota.

- ¿Has logrado perdonarte a ti misma/perdonar a tu pareja? A mí misma sí porque al final he entendido que no es un problema mío sino de la otra parte y que yo no he hecho nada mal y tampoco depende de mí, pero sí que me ha hecho ser más desconfiada con los demás.

- Cómo es la relación con tu pareja tras la infidelidad y cómo ha ayudado la terapia de pareja en ella (en el caso de haber acudido a ella)? Con la primera es una relación cordial, no nos llevamos pero no le tengo rencor ni hay mal rollo. Con la segunda me llevo más bien mal porque, a parte de la infidelidad, ha habido más problemas por los que ya no me llevo con él, pero no volvería a estar con ninguno ni confiar en ellos.

Persona 8 (persona que comete una infidelidad):

- ¿Cuáles fueron los sentimientos que sentiste tras cometer la infidelidad o tras enterarte de esta? La verdad es que sentí que la había cagado un poco pero ya está.

- ¿Sentiste culpa? Un poco, sentí que le había fallado.

- ¿Has logrado perdonarte a ti misma/perdonar a tu pareja? Sí, no me enfadé conmigo mismo porque pensé que todo pasa por algo y si pasó lo que pasó era por algo.

- Cómo es la relación con tu pareja tras la infidelidad y cómo ha ayudado la terapia de pareja en ella (en el caso de haber acudido a ella)? Somos amigos pero ya no nos vemos ni hay nada de nada entre nosotros.

Persona 9 (persona que comete una infidelidad)

- ¿Cuáles fueron los sentimientos que sentiste tras cometer la infidelidad o tras enterarte de esta? Cuando la cometí me sentí mal porque no se lo merecía. Pero a la vez me sentí liberada porque necesitaba salir de esa relación y no me atrevía. Sabía que ese iba a ser el paso para hacerlo.

- ¿Sentiste culpa? Sí.

- ¿Has logrado perdonarte a ti misma/perdonar a tu pareja? A mí misma sí porque sé que nunca le hubiese hecho daño voluntariamente.

- ¿Cómo es la relación con tu pareja tras la infidelidad y cómo ha ayudado la terapia de pareja en ella (en el caso de haber acudido a ella)? Lo dejé justo después de que pasara esto por lo que no hubo vida de pareja después. Ya no tenemos relación.

Persona 10 (persona víctima de una infidelidad)

- ¿Cuáles fueron los sentimientos que sentiste tras cometer la infidelidad o tras enterarte de esta? Lo primero que se me vino a la cabeza fue preguntarme, ¿por qué a mí? Yo creía que estábamos súper bien y no era realmente así... Además, tenía dudas porque le había pillado conversaciones pero no se lío con otras, entonces al principio no sabía si calificarlo de infidelidad...

- ¿Sentiste culpa? No.

- ¿Has logrado perdonarte a ti mism@/perdonar a tu pareja? Después de eso volví con él y, aunque disfruté muchos momentos más y seguía haciendo feliz en algunos aspectos, nunca confié en el al 100%.

- Cómo es la relación con tu pareja tras la infidelidad y cómo ha ayudado la terapia de pareja en ella (en el caso de haber acudido a ella)? Creo que todo lo que pasó hizo que fuera todo mucho más real después de aquello porque él se dio cuenta de muchas cosas... Pero no funcionó porque tenía dudas.

8. REFERENCIAS

Almeida Eleno, A. (2013). Las ideas del amor de R.J. Sternberg: la teoría triangular y la teoría narrativa del amor. *Familia*, (46), 57-86. <https://doi.org/10.36576/summa.31322>

Arrondo, J. L. (2008). La sexualidad supone disfrutar, comunicarse, sentirse mejor y estar más sano. *Revista Internacional de Andrología*, 6(4), 260-264. doi:10.1016/s1698-031x(08)76157-0

Barriga-Jiménez, S. (2013). La sexualidad como producto cultural. Perspectiva histórica y psicosocial. *Anduli, Revista Andaluza De Ciencias Sociales*, (12), 91-111. <https://revistascientificas.us.es/index.php/anduli/article/view/3637>

Beltrán-Morillas, A. M., Valor-Segura, I. y Expósito, F. (2019). Unforgiveness motivations in romantic relationships experiencing infidelity: Negative affect and anxious attachment to the partner as predictors. *Frontiers in Psychology*, 10. doi:10.3389/fpsyg.2019.00434

Blow, A. J., y Hartnett, K. (2005). Infidelity in committed relationships I: A methodological review. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31(2), 183-216. doi:10.1111/j.1752-0606.2005.tb01555.x

Brenner, J. y Shields, S. A. (2016). Pornography and the Male Sexual Script: An Analysis of Consumption and Sexual Relations. *Archives of Sexual Behavior*, 45(3), 517-527. doi:[10.1007/s10508-014-0391-2](https://doi.org/10.1007/s10508-014-0391-2)

Buunk, B. P. y Dijkstra, P. (2004). Gender differences in rival characteristics that evoke jealousy in response to emotional versus sexual infidelity. *Personal Relationships*, 11(4), 395-408. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2004.00089.x>

Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS). (2008). *Estudio nº 2.738. Actitudes y prácticas sexuales*. https://www.cis.es/cis/export/sites/default/-Archivos/Marginales/2720_2739/2738/ES2738mar.pdf

Conley, T. D., Ziegler, A., Moors, A. C., Matsick, J. L. y Valentine, B. (2013). A Critical Examination of Popular Assumptions About the Benefits and Outcomes of Monogamous Relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 17(2), 124-141. doi:10.1177/1088868312467087

DeMaris, A. (2013). Burning the Candle at Both Ends: Extramarital Sex as a Precursor of Marital Disruption. *Journal of Family Issues*, 34(11), 1474-1499. <https://doi.org/10.1177/0192513X12470833>

Díaz-Bustamante-Ventisca, M., Llovet-Rodríguez, C. y Narros-González, M. J. (2020). Sexualización percibida en los estilismos de moda de niñas. Un análisis transcultural en España-China. *Comunicar*, (65), 77-87. <https://doi.org/10.3916/C65-2020-07>

Drigotas, S. M., Rusbult, C. y Verette, J. (1999). Level of commitment, mutuality of commitment, and couple well-being. *Personal Relationships*, 6(3), 389-409. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1999.tb00199.x>

Dupras, A. (2010). The future of sexology. *Sexologies*, 19(2), 69-73. <https://doi.org/10.1016/j.sexol.2009.08.002>

Fife, S. T., Weeks, G. R. y Gambescia, N. (2014). Treating Infidelity: An Integrative Approach. *The Family Journal: Counseling and Therapy for couples and families*, 16(4), 316-323. doi:10.1177/1066480708323205

Finkel, E. J., Rusbult, C. E., Kumashiro, M. y Hannon P. A. (2002). Dealing with betrayal in close relationships: does commitment promote forgiveness? *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 956-974. doi:10.1037//0022-3514.82.6.956.

Fisher, M., Voracek, M., Rekkas, P. V. y Cox, A. (2008). Sex differences in feelings of guilt arising from infidelity. *Evolutionary Psychology*, 6(3), 436-446. <https://doi.org/10.1177/147470490800600308>

Frederick, D. A. y Fales, M. R. (2016). Upset Over Sexual versus Emotional Infidelity Among Gay, Lesbian, Bisexual, and Heterosexual Adults. *Archives of Sexual Behavior*, 45(1), 175-191. Doi: 10.1007/s10508-014-0409-9

Giraldo Hurtado, C. M. y Hernando Garcés, M. (2013). Emociones asociadas al descubrimiento de la infidelidad: de la felicidad a la infelicidad. *Revista Facultad de Trabajo Social*, 29, 143-157.

Garrido-Macías, M., Valor-Segura, I. y Expósito, F. (2017). ¿Dejaría a mi pareja? Influencia de la gravedad de la transgresión, la satisfacción y el compromiso en la toma de decisión. *Psychosocial Intervention*, 26(2), 111-116. <https://doi.org/10.1016/j.psi.2016.12.001>

Goldman, R. N., Greenberg, L. S. y Caro, C. (2016). Formulación de caso en Terapia Focalizada en la Emoción: Del trabajo con marcadores y la facilitación del proceso, a la co-creación de un foco terapéutico. *Revista de Psicoterapia*, 27(104), 23-45. doi:[10.33898/rdp.v27i104.126](https://doi.org/10.33898/rdp.v27i104.126)

Greenberg, L. S. (2002). *Emociones: Una Guía Interna*. Desclée De Brouwer.

Greenberg, L. S. (2002). Integrating an Emotion-Focused Approach to Treatment Into Psychotherapy Integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 12(2), 154-189. doi:10.1037//1053-0479.12.2.154

Greenberg, L., Elliott, R. y Pos, A. (2015). La Terapia Focalizada en las Emociones: Una Visión de Conjunto. *Mentalización. Revista de psicoanálisis y psicoterapia*, (5), 1-19.

Guilbault, V., y Philippe, F. L. (2017). Commitment in romantic relationships as a function of partners' encoding of important couple-related memories. *Memory*, 25(5), 595-606. doi:10.1080/09658211.2016.1197943

- Guitar, A. E., Geher, G., Kruger, D. J., Garcia, J. R., Fisher, M. L. y Fitzgerald, C. J. (2017). Defining and Distinguishing Sexual and Emotional Infidelity. *Curr Psychol*, 36(3), 434–446. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9432-4>
- Hall, J. H. y Fincham, F. D. (2008). The temporal course of self-forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(2), 174-202.
- Hellinger, B. (2011). *Órdenes del amor*. Herder Editorial.
- Joye, S. y Santinelli-Foltz, E. (2013). Le couple: une définition difficile, des réalités multiples. *Médiévales. Langues, Textes, Histoire*, (65), 5-18. <https://doi.org/10.4000/medievales.7073>
- Kaplánová, A. y Gregor, A. (2019). Guilt- and Shame-Proneness and Their Relation to Perceptions of Dating Infidelity. *Studia Psychologica*, 1(63), 145-158. doi:10.21909/sp.2019.03.779
- Kurdek, L. A. y Schnopp-Wyatt, D. (1997). Predicting Relationship Commitment and Relationship Stability from Both Partners' Relationship Values: Evidence from Heterosexual Dating Couples. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(10), 1111–1119. doi:10.1177/01461672972310011
- Labrecque, L. T. y Whisman, M. A. (2017). Attitudes toward and prevalence of extramarital sex and descriptions of extramarital partners in the 21st century. *Journal of Family Psychology*, 31(7), 952–957. <https://doi.org/10.1037/fam0000280>
- Loudová, I., Janis, K. y Haviger, J. (2013). Infidelity as a Threatening Factor to the Existence of the Family. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 106, 1462-1469. doi:0.1016/j.sbspro.2013.12.164
- De Miguel Álvarez, A. (2021). Sobre la pornografía y la educación sexual: ¿puede «el sexo» legitimar la humillación y la violencia?. *Gaceta Sanitaria*, 35(4), 379-382. <https://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.01.001>
- Moller, N. P. y Vossler, A. (2015). Defining infidelity in research and couple counseling: A qualitative study. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 41(5), 487-97. doi:10.1080/0092623X.2014.931314
- Muusses, L. D., Kerkhof, P. y Finkenauer, C. (2015). Internet pornography and relationship quality: A longitudinal study of within and between partner effects of adjustment, sexual satisfaction and sexually explicit internet material among newlyweds. *Computers in Human Behavior*, 45, 77-84. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.077>
- Pérez de la Merced, H. (2020). ¿Sexualidad ortodoxa o heterodoxa? La sexualidad en España en el siglo XXI. *Tendencias Sociales. Revista de Sociología*, (5), 102-123. <https://doi.org/10.5944/ts.5.2020.27750>

Omarzu, J., Miller, A. N., Schultz, C. y Timmerman, A. (2012). Motivations and emotional consequences related to engaging in extramarital relationships. *International Journal of Sexual Health*, 24(2), 102-123. <https://doi.org/10.1080/19317611.2012.662207>

Owen, J., Rhoades, G. K., Stanley, S. M. y Markman, H. J. (2011). The Revised Commitment Inventory: Psychometrics and Use With Unmarried Couples. *Journal of Family Issues*, 32(6), 820-841. doi:10.1177/0192513X10385788

Prieto-Ursúa, M., Carrasco, M. J., Cagigal, V., Gismero, E., Martínez, M. P. y Muñoz, I. (2012). El Perdón como Herramienta Clínica en Terapia Individual y de Pareja. *Clínica Contemporánea*, 3(2), 121-134. <https://doi.org/10.5093/cc2012a8>

Prieto-Ursúa, M., Jódar, R., Gismero, E., Carrasco, M. J., Martínez, M. P. y Cagigal, V. (2018). Conditional or Unconditional Forgiveness? An Instrument to Measure the Conditionality of Forgiveness. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 28(3), 206–222. doi:10.1080/10508619.2018.1485829

Russell, L. (1990). Sex and Couples Therapy: A Method of Treatment to Enhance Physical and Emotional Intimacy. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 16(2), 111-120. doi:[10.1080/00926239008405257](https://doi.org/10.1080/00926239008405257)

Sheppard, V. J., Nelso, E. S. y Andreoli-mathie, V. (1995). Dating relationships and infidelity: Attitudes and behaviors. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 21(3), 202-212. doi:10.1080/00926239508404399

Sirvent, C. (2011). Fidelidad y compromiso en la relación de pareja (El trinomio fidelidad, compromiso y monogamia). *Norte de Salud Mental*, 9(40), 57-71.

Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>

Sternberg, R. J. (1997). Construct validation of a triangular love scale. *European Journal of Social Psychology*, 27(3), 313-335. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0992\(199705\)27:3<313::AID-EJSP824>3.0.CO;2-4](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0992(199705)27:3<313::AID-EJSP824>3.0.CO;2-4)

Tilghman-Osborne, C., Cole, D. A. y Felton, J. W. (2010). Definition and measurement of guilt: Implications for clinical research and practice. *Clinical Psychology Review*, 30(5), 536–546. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.007

Toussaint, L. L., Owen A. D. y Cheadle A. (2012). Forgive to Live: Forgiveness, Health, and Longevity. *Journal of Behavioral Medicine*, 35(4), 375-386. doi:10.1007/s10865-011-9362-4.

Urbano-Contreras, A., Iglesias-García, M. T. y Martínez-González, R. A. (2019). Satisfacción general y sexual con la relación de pareja en función del género. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, (165), 143-158.

Valdez Medina, J. L., González Colín, B., Maya Martínez, M. U., Aguilar Montes de Oca, Y. P., González Arratia López Fuentes, N. I. y Torres Muñoz, M. A. (2013). Las Causas que

Llevan a la Infidelidad: Un Análisis por Sexo. *Acta de Investigación Psicológica*, 3(3), 1271-1279. doi:[10.1016/S2007-4719\(13\)70966-9](https://doi.org/10.1016/S2007-4719(13)70966-9)

Vaughn Becker, D., Sagarin, B. J., Guadagno, R. E., Millevoi, A. y Nicastle, L. D. (2004). When the sexes need not differ: Emotional responses to the sexual and emotional aspects of infidelity. *Personal Relationships*, 11(4), 529-538. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2004.00096.x>

Vidal, F. (2018). *La última modernidad: Guía para no perderse en el siglo XXI*. Sal Terrae Editorial.

Villar García, C. (2021). Conductas de riesgo en la adolescencia ¿están aumentando las infecciones de transmisión sexual? *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia.*, 9(2), 37-45.

Vossler, A. y Moller, N. P. (2019). Internet Affairs: Partners' Perceptions and Experiences of Internet Infidelity. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 46(1), 67-77. doi:10.1080/0092623X.2019.1654577.

White, G. L. (1981). A model of romantic jealousy. *Motivation and Emotion*, 5(4), 295-310. <https://doi.org/10.1007/BF00992549>