



Cómo actuar si tu crush tontea con tu bestie

¿Le ves coquetear y el drama recorre tu cuerpo? Ficha las claves para descubrir si tu miedo es infundado... o debes preocuparte.

Texto: PAKA DÍAZ. Ilustración: PATRICIA BOLAÑOS.

Todo iba genial. Pensabas que habías encontrado al hombre de tus

sueños. Pero el día que le presentas a tu *bestie* (inteligente, divertida y un bombón), él se pone raro. Vaya, que le ves tontear con ella, invitarla a copas cuando te dijo que creía en la igualdad hasta en la cartera y poner esos ojos brillantes que pensabas que guardaba sólo para ti. Y tú, que siempre has sido independiente y poco celosa –o eso creías–, no sabes qué pensar.

No te invalides

Para empezar, olvídate de creer que estás loca o eres demasiado intensa. Sentirte así no te convierte en una persona tóxica. Anna Sánchez, sexóloga de Platanomelón, deja claro que «lo primero es validar lo que sentimos. Muchas mujeres han aprendido que expresar una necesidad es ser dramáticas o controladoras. Eso hace que callen hasta explotar». Intentan convencerse de que no deberían sentir celos, «cuando esa emoción merece ser escuchada antes de ser juzgada». En la misma línea, Arola Poch, sexóloga

de Wyyld, la red social para explorar la sexualidad sin tabúes, insiste en no castigarte. «Presta atención a tus emociones y no las invalides. No quiere decir que haya tonto, pero sí que algo invita a preguntarte qué está pasando», afirma.

Analiza tus emociones

Para no perder el norte, Poch propone entender qué hay detrás de esos sentimientos. «Pueden ser una brújula que te da pistas sobre a qué prestar atención o un espejo que refleja heridas previas o inseguridades propias», explica. Si es el segundo caso, ten en cuenta que «tu novio no tiene que hacerse cargo de tu falta de autoconfianza, es algo que debes trabajar tú; pero sí puede acompañarte en el proceso. También es interesante preguntarte si su forma de actuar hace que te sientas segura o no». ¿Y cómo saberlo antes de mandar un *whatsapp* bomba? El secreto está en intentar ser lo más objetiva posible y observar las reacciones de tu pareja.

Un tercero de confianza te puede aportar una mirada neutral. Y diferencia entre celos y envidia. «Celos es “no quiero que preste atención a otra”; envidia sería “yo también quiero estar ahí”», precisa. Por su parte, Sánchez aconseja escucharte, porque «aunque la intuición no es una prueba», puede ser útil. «Si ves patrones repetidos en la conducta de tu pareja con esa amiga, como una búsqueda constante de intimidad, ya hablamos de comportamientos que son muy concretos».

El novio ligo

Existe una línea muy fina entre ser presumido por naturaleza y pedir atención desesperadamente. «Una persona coqueta suele disfrutar de las interacciones sociales sin que su autoestima dependa de la respuesta que obtiene», apunta

Sánchez. En cambio, «si hay necesidad de validación externa, el coqueteo puede ser una forma de regular la autoestima», advierte Poch. Vamos, que el problema es su necesidad de que le hagan caso constantemente.

Poner límites

Cuando esto sucede sólo con una de tus amigas en concreto, toca abordarlo. Si estás ante un vínculo seguro, notarás que tu pareja te escucha con empatía. No se trata de «decir “cómo me molesta, no hables con ella”, eso es controlar», apunta Poch, sino de comunicar de forma asertiva. O sea, dialogar. Explicar que su complicidad te hace sentir desplazada y que necesitas que vuestra relación esté protegida. La pregunta clave sería: ¿podemos establecer límites con los que ambos estemos cómodos? Y, subraya Sánchez, recordar que «poner límites es decir qué necesitamos para sentirnos seguros dentro del vínculo».●

Señales de alerta

Fíjate en estas pistas y disipa tus dudas.

Contacto físico continuo

Deben alertarte las caricias, roces accidentales o si busca cercanía física con ella de forma repetida.

Trato preferencial

Si tu *crush* invita a tu amiga o muestra una necesidad evidente de impresionarla, huele a chamusquina.

Cambio de conducta

Actuar de forma distinta y exagerada si ella está presente es otro síntoma.

Burbuja exclusiva

Si hay charlas en voz baja y se aíslan del resto del grupo, toca hablar con ellos... Eso, o te están preparando una fiesta sorpresa por tu cumpleaños.

‘Tips’ para controlar los celos (sin tragarte lo que sientes)

Si estás a punto de colapsar y necesitas un plan de acción rápido para gestionar lo que sientes con madurez y sin perder la dignidad, las expertas dan cinco consejos clave.

¿Película o realidad?

Antes de hablar, haz una lista objetiva de qué ha pasado. ¿Hay algo o es miedo a que le guste más que tú? Filtrar la realidad mitiga el drama.

La técnica del espejo

Pregúntate si lo que sientes habla de tus heridas pasadas. Identificarlo te ayudará a entenderte, y te servirá para hablar con tu *crush*.

Habla desde el yo

En vez de soltarle «eres un perla», prueba con un enfoque constructivo. La vulnerabilidad desarma, el ataque levanta muros.

Sé clara y precisa

Para ello, Arola Poch recomienda «describir la conducta sin juzgar, expresar cómo te hace sentir y explicar qué necesitarías» para sentirte mejor.

El sexo no resuelve

Ni se te ocurra pensar que lo solucionaría. «El sexo no sustituye a las conversaciones difíciles», advierte la sexóloga Anna Sánchez.