

# ¿Qué son las parejas DADT? Una nueva forma de relacionarse envuelta en curiosidad y polémica

08/01/2026



Los vínculos entre las personas siguen evolucionando y suman nuevos modelos. En ese escenario aparece las **parejas DADT** –sigla de *don't ask, don't tell* (**no preguntes, no cuentes**)–, que ya suma adeptos en todo el mundo. ¿De qué se trata?

Es una modalidad que propone no indagar ni revelar ciertos aspectos de la vida afectiva o sexual fuera de la pareja y que recupera la idea de **“ojos que no ven, corazón que no siente”**, con beneficios y riesgos en el plano emocional.

Las parejas DADT optan por un tipo de vínculo en el que existe una **apertura para mantener relaciones sentimentales y sexuales fuera de la pareja**, pero bajo una regla central: no hablar del

tema. El acuerdo se basa en no preguntar ni brindar detalles sobre esos encuentros, una dinámica que, según explica la psicóloga española Sonia García, busca evitar conflictos emocionales a partir del silencio y la omisión de información.

La psicóloga añade que, al parecer, con este modelo de relación las personas persiguen **evitar asuntos como problemas de celos**, aburrirse en la relación o ser infieles, además de seguir disfrutando de una **libertad sentimental** y sexual que en una relación monógama cerrada no tendrían. De este modo “no tienen que hacer renuncias a deseos románticos ni eróticos con terceros”.



La profesional también indica que **el consenso debe ser real, asegurando que ambos miembros de la pareja están conforme con lo acordado**. “A veces, hay uno de los dos que no está de acuerdo en algo, pero acaba accediendo para que la relación no se termine y el desenlace de esta película no suele ser bueno”, dice García y añade que, en estos casos, hay mucho sufrimiento personal y se vive una **relación de**

pareja tormentosa.

## El secreto de las parejas DADT

García señaló que, aunque este tipo de relación puede resultar ventajosa en distintos aspectos, la experiencia en consulta dice que la falta de comunicación explícita en la pareja trae más problemas que alegrías, tras lo cual manifestó: “Este enfoque puede dar lugar a inseguridades personales, a **la desconfianza**, a miedos, a la incertidumbre y a malentendidos porque las cosas que no se hablan ni se discuten, se enquistan y pueden salir de forma explosiva, con la rabia y el dolor liderando la batalla”.

Por eso, la psicóloga aconseja que, si una pareja decide seguir el modelo DADT, es muy importante que previamente “se haya trabajado bien su **autoestima** y su estilo de apego en las relaciones de pareja, así como la confianza y la seguridad en la relación para que esta no se tambalee a las primeras de cambio”.



La psicóloga insistió en que la comunicación y el respeto, son los pilares principales de cualquier tipo de vínculo, incluyendo el de la pareja: “Una **comunicación abierta** y sincera ayuda a gestionar situaciones difíciles, expresarnos, entendernos, apoyarnos, regular nuestras emociones, evitar

malentendidos y aportar una sensación de seguridad necesaria”.

Por el contrario, dijo que mentir, no compartir y todo lo que tiene que ver con una comunicación ausente, a medias y deshonestas da lugar a una gran cantidad de malentendidos y **errores de interpretación** que, si no se corrigen, acaban dinamitando la relación.

Fuente: La Mañana de Neuquén.