



# singles

## guía de la vida impar

¿Estás sin pareja?

No te sientas sola: en España, ya hay seis millones como tú: se llaman 'singles'. ¡Por fin ha terminado la dictadura de las medias naranjas! Ahora se llevan los desparejados, los nones, los impares... Esta condición no tiene nada que ver con la soledad o el aburrimiento; supone todo un nuevo estilo de vida. Aquí tienes una guía para disfrutar, a lo grande, con los que son como tú

Texto: MARÍA LUENGO / ANA BERMEJILLO

**H**a llovido mucho desde que las madres nos aterrorizaban con aquello de quedarnos para vestir santos y desde que se asumía que lo peor que le podía pasar a una mujer era que “se le pasase el arroz” y se convirtiera en una solterona irremisible. Las cosas han cambiado y cada vez más gente se da cuenta de que la individualidad tiene montones de ventajas. Sea por eso o por imposición de las circunstancias, un número creciente de *singles* se dedica a exprimir su vida sin pareja estable.

Independientemente de su sexo, de su estatus económico y cultural, de sus convicciones y de que tenga o no descendencia, lo que define al *single* es la falta de un compañero fijo. Es decir, es *single* todo aquel que a la pregunta: “¿Mantiene una relación?”, respondería: “No”.

Los solteros, divorciados y viudos de entre 29 y 64 años que viven solos suman más de seis millones de personas en España, según el INE, alrededor de una séptima parte de la población nacional. Y el Instituto de Política Familiar afirma que, en 2011, uno de cada cuatro hogares españoles será unipersonal.

¿Y por qué? Dicen los sociólogos que somos más individualistas, más competitivos, más inconstantes y, sobre todo en las grandes ciudades, estamos más aislados. Leticia Brando, responsable de la agencia de contactos *Parship* en España, asegura que los solteros españoles lo son “por quisquillosos –dicen ellos– e independientes y porque guardan un mal recuerdo de relaciones pasadas” (en un 32% de los casos). Julia Sequí, autora del libro *Singles*, asevera: “Hoy se busca sobre todo la realización personal y para ello no es necesario vivir en pareja. Es más, alguna vez puede ser un obstáculo para el desarrollo de uno mismo”. La psicóloga Patricia Martínez opina que “no se apuesta por las relaciones con la misma entrega y sacrificio que antes”.

Nos gusta vivir las cosas más auténticamente, los estereotipos no pesan como antaño y un porcentaje considerable de mujeres ha conseguido, definitivamente, emanciparse y no depender de la renta de su cónyuge.

Como sea, los *singles* han cambiado los modelos de ocio, las pautas de consumo y las estanterías de los supermercados. Si no tienes pareja porque no te sale o no te apetece; si estás seguro de que será una circunstancia transitoria (como el 68% de los españoles) o crees que será definitiva, no te inquietes. Te damos todas las pistas para que sepas que no estás, ni mucho menos, sola y te contamos cómo aprovechar al máximo tu vida desparejada.

## DICCIONARIO PRIVADO

Si te mueves en el mundo impar, no te despistes con su jerga:

**SPEEDDATING.** Turnos de citas rápidas de entre cinco y ocho minutos para darte a conocer a potenciales amigos o amantes.

**SPARE TIME.** Este anglicismo significa “tiempo libre”. No te asustes si tienes mucho, es un valor en alza. Disfrútalo.

**LAT.** Acrónimo de Living Apart Together, es decir, gente emparejada que, sin embargo, renuncia a la convivencia: viven solos.

**MEAT MARKET.** Mercado de carne, a saber, lugar de ligoteo *single*.



## Amplía tu círculo

Resulta que ser *single* no tiene por qué tener nada que ver con la falta de cariño y de compañía. De hecho, hay miles de propuestas de ocio en grupo para noones que ahuyentan la amenaza de la soledad.

Los viajes para solteros son a estas alturas un clásico, en los que el objetivo es, sobre todo, hacer amigos. Hay cruceros para *singles* ([www.solterosa-bordo.com](http://www.solterosa-bordo.com)), escapadas de aventura ([www.vacacionesdesolteros.com](http://www.vacacionesdesolteros.com)) o planes para fines de semana (como los de la empresa cordobesa [www.atrevetesolo.com](http://www.atrevetesolo.com)). Además de las clases de salsa y bailes de salón, hay también eventos específicamente diseñados para impares: [www.singlesbarcelona.es](http://www.singlesbarcelona.es) promueve excursiones en bicicleta. La Casa del Miedo que organiza en Toledo la web [www.genteindependiente.es](http://www.genteindependiente.es) es una alternativa horripilantemente divertida. Hoteles como *Villa Single* (en la sierra madrileña, [www.villasingle.com](http://www.villasingle.com)) promueven campeonatos de *paintball*, torneos de juegos..., que por diversión no quede. Ferias como el Salón Single (que este otoño celebra su tercera edición en Madrid y Barcelona) explotan todos los aspectos del disfrute impar con talleres, viajes y productos a tu medida ([www.salonsingles.net](http://www.salonsingles.net)).

en Madrid, el **18%**  
de la población es ‘single’,  
la mayor proporción en  
España: los solteros prefieren  
los entornos cosmopolitas



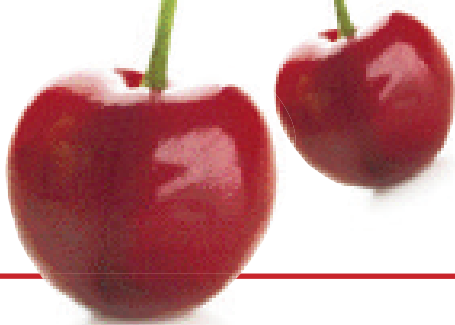
# 2'7 cada 2 segundos

hay una ruptura amorosa en España  
y una de cada cuatro parejas  
sentimentales termina rompiéndose

## Disfruta con tus hijos

Y si hay niños, ¿qué pasa? ¿Dónde los metemos? Los *singles* creen que las cosas se complican. Según la agencia matrimonial *online Parship*, el 43% de las mujeres considera que la presencia de hijos dificulta consolidar una nueva relación y el 41% de las españolas –de acuerdo con la encuesta de *www.match.com*– busca un hombre que no haya tenido vástagos. Curiosamente, los hombres son más optimistas y el 26% opina que la presencia de hijos no crea problema alguno.

Lo cierto es que no tener pareja pero sí descendencia es una situación cada vez más frecuente. Lo ha analizado con rigor la periodista Pilar Cernuda en su libro *Madres solas* (Ed. La Esfera de los Libros, 16 €). Aunque, de momento, sólo 3 de cada 200 niños nacen en nuestro país por inseminación artificial y, la mayoría, con semen donado por el cónyuge, en España hay en torno a 1.400.000 madres solas con hijos, casi la mitad son viudas y el resto solteras o divorciadas. Son muchas más las madres que los padres solos, porque en España, en el 80% de los divorcios, la custodia de los hijos se otorga a la mujer. Si estás desparejada y tienes niños a tu cargo, hay propuestas de ocio específicamente diseñadas para ti en las que podrás conocer a otras personas en tu misma situación. *Mundo del Single* tiene programados para los meses de agosto y septiembre viajes de diez días a Pirineos o Canarias y excursiones de un día al río Duratón (*www.mundodelsingle.es*). La agencia *www.viajarsolo.com* ofrece proyectos especiales para familias monoparentales, como un campamento en el Valle del Jerte. Te recomendamos, además, las propuestas del programa de colonias familiares de *www.eixestels.com* (en catalán) o las excursiones en familia a Navacerrada de *www.nones.es*.

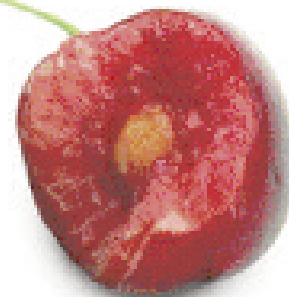


## SOLTEROS Y FAMOSOS

Nos atraen con su independencia y extravagancia desde las pantallas del cine y la televisión. Convertidos en iconos de cierto tipo de modernidad urbana, su desastrosa vida sentimental resulta tan inestable como atractiva. Hablamos no sólo del promiscuo 007, sino también del ácido Doctor House o la glamurosa Carrie Bradshaw, de *Sexo en Nueva York*. En el caso de los solteros varones, el arquetipo del donjuán que encadena conquistas sigue estando vivo en actores como George Clooney o Russell Crowe. Mientras que entre las *singles* famosas parece que la carrera profesional es la que ha marcado su soltería, como ha ocurrido con la secretaria de Estado estadounidense Condoleezza Rice o la ex ministra Carmen Alborch.

## en 2004

EE. UU. ha impulsado la moda del 'single pride', un orgullo de soltería que se expresa con un anillo en el dedo anular derecho



## Aliméntate sano

El fantasma de la nevera vacía, poblada por algún yogur caducado, restos de leche agria y un par de piezas de fruta estropeada, no tiene por qué acechar a los que viven solos, aunque sí cocinen menos. Las estadísticas aseguran que se gastan un 40% más en alimentarse y que lo hacen, sobre todo, en restaurantes, en comida preparada ("no quieren perder tiempo en cocinar y recurren a productos ya elaborados, adaptados para una ración", sostienen en Carrefour), en alimentos exóticos y en los llamados "alimentos", aquellos con algún valor añadido para la salud. En la sección de preenvasados de todas las grandes superficies, ya hay pescado, carne o embutidos monodosas, es decir, para una persona. En la sección de frutería, triunfan las bandejas combinadas, las ensaladas lavadas o productos como las sandías unipersonales. Mercadona, por ejemplo, apuesta por paquetes reducidos de embutidos que priorizan la frescura, y comercializa la leche y los refrescos cada vez más en envases de medio litro. ¿La razón? Los *singles* son uno de los segmentos de población con más capacidad de consumo, gastan al mes unos 500 euros con su tarjeta de crédito, sobre todo en tecnología, cosmética y salud.



en España **5.300.000**

euros suponen el presupuesto anual que gastan los desparejados en buscar el amor. Ellos invierten, de media, 1.300 euros, mientras que ellas destinan unos 650

## Bucea en la red


Los *singles* han encontrado un bastión importante en el ciberespacio. Hay tantas páginas web dedicadas a este universo que es difícil mencionar todas. Las pioneras fueron aquellas creadas para buscar pareja, casi todas con secciones de libre acceso y otras de pago: [www.meetic.es](http://www.meetic.es), [www.match.com](http://www.match.com) (ésta con 15 millones y medio de usuarios en 240 países y un servicio de suscripción que cuesta 90 euros para tres meses), [www.parship.es](http://www.parship.es) o [www.be2.com](http://www.be2.com) (que basa la búsqueda de pareja en un test de personalidad previo) son las más visitadas en nuestro país. Otro grupo de *sites* se plantea como clubes de solteros en el ciberespacio donde es posible chatear, intercambiar correos electrónicos, organizar quedadas, planificar viajes o descubrir trucos que hagan más sencilla la vida en singular, desde secretos para planchar más rápido, sistemas de alarma que guarden las casas solitarias o mecanismos de riego para plantas poco atendidas: [www.webdesolteros.com](http://www.webdesolteros.com), [www.genteindependiente.es](http://www.genteindependiente.es), [www.mundodelsingle.com](http://www.mundodelsingle.com) (con delegaciones en Madrid, Barcelona y Castilla y León) o [www.nones.es](http://www.nones.es) (que plantea desde jornadas de piragüismo en el pantano de San Juan hasta yincanas urbanas, viajes o fiestas) son algunas de las más útiles. Además, un sinfín de *bloggers* de diversa índole se empeñan en narrar en el ciberespacio sus aventuras, más o menos doradas, como *singles* (como [www.datingblog.es](http://www.datingblog.es) o los enlazados en [www.gruposingles.com](http://www.gruposingles.com)).

## Y, por fin, enamórate

... “para siempre jamás”, como decían los cuentos, o para lo que dure, como dicen las estadísticas. Ligar es el gran dilema para muchos desparejados y ser *single* casi nunca significa ser célibe. Además, según los expertos, la independencia y la autonomía son generalmente ingredientes importantes para sustentar una relación de pareja sana. La autora del libro *Solteros de hoy*, Odile Lamourère, explica: “Estoy convencida de que vivir bien solos prefigura años de amor verdadero. No hay que buscar una muleta a la soledad, sino generar encuentros y dejarse sorprender por Cupido”. Aprovecha que parte del ocio diseñado para los *singles* se basa en la idea de conocer a gente o potenciales parejas. Y, es verdad, acudir a una sesión de *speed-dating* puede no resultar particularmente sencillo a priori (hablamos por experiencia), sobre todo con la presión de estudios como los que sostienen que ocho minutos son más que suficientes para darte por seducido. Tranquilidad y una actitud desprejuiciada son cruciales para tomarse estos maratones sociales con deportividad. Tómatelo con calma, si es que existe esa media naranja, seguro que está donde menos te lo esperas.



## LECTURAS PARA EXPRIMIR MEDIAS NARANJAS

- 
- ‘**Citas en Manhattan**’. Emma Reverter. Planeta Fábula, 18 €.
  - ‘**Hey, Hey, Hey**’. Rebecca Casati. Ed. Artime, 18 €.
  - ‘**Cocina para estudiantes, solteros, separados...**’. Angelita Alfaro. Aguilar, 18 €.
  - ‘**¿Soy single?**’. Victoria Bermejo y Miguel Gallardo. Novela gráfica. Granica, 16 €.
  - ‘**Cocina para singles**’. Assumpta Miralpeix. Ed. De Bolsillo, 9 €.
  - ‘**La soledad. Singles: un nuevo estilo de vida, un estado de gracia elegido o impuesto**’. Jordi González Guillem. Ed. Granica, 14 €.
  - ‘**De Single a LP**’. María del Carme Banús y Monserrat Ribot. Urano, 12 €.
  - ‘**Sigue cocinando en 22 minutos**’. Julius. Ed. Temas de Hoy, 23 €.
  - ‘**Singles. Sácale partido a la vida en singular**’. Julia Sequí. Ed. De Bolsillo, 8 €.