

Tom Cruise en zijn liefje Katie doen het. En Rafael en Sylvie van der Vaart ook: gescheiden slapen. Trekt Katie naar verluidt het gesnurk van haar man niet meer, Rafael slaapt gewoon liever alleen. Shocking? Welnee, in de VS is het zelfs een trend: **de SAT-relatie, sleeping apart together.**

BED OF DAT VAN MIJ?

"Ik werd er echt pissig van," zegt Kathelijne (27, zeven jaar samen met haar vriend). "Je probeert in slaap te komen, je draait je nog eens om, je kijkt op je wekker en denkt: verdorie, weer een uur voorbij en ik moet morgen vroeg op. Vervolgens ben je jezelf zo aan het opfokken dat je helemaal niet meer in slaap komt." En dus schopte Kathelijne haar vriend Michiel (27) elke nacht het bed uit richting logeerkamer. Zodat hij daar in alle rust verder kon snurken en zij tenminste aan haar nachtrust toe kwam. Tegenwoordig gaat Michiel 's avonds maar direct naar z'n 'eigen' kamer, dat scheelt een hoop stress en blauwe plekken.

Kathelijne: "Ideaal is het natuurlijk niet. Wij slapen doordeweeks al niet samen omdat mijn vriend in het leger zit en nu moet hij ook in het weekend ergens anders slapen.

Voor mijn vriend baalt daar enorm van. Maar ik heb m'n nachtrust gewoon nodig; ik heb een chronische darmziekte en als ik een nachtje niet slaap, dan voel ik me de volgende dag ontzettend beroerd. Gelukkig is Michiel nu onder behandeling in het ziekenhuis, dus we hopen dat het snurkprobleem wordt opgelost."

Relatietherapeute Leidie Niemeijer ziet het geregeld in haar praktijk: stellen die om wat voor reden dan ook niet meer in één bed kunnen slapen. "Maar dat hoeft helemaal geen probleem voor de relatie te zijn," zegt ze. "Sterker nog, ik raad het mensen zelfs vaak aan. Als de één niet goed kan slapen, omdat hij of zij steeds wakker wordt van het gesnurk of het gewoel van de ander, dan komt het de relatie alleen maar ten goede als >



TREND IN AMERIKA

Uit onderzoek van de Amerikaanse branchevereniging van aannemers en architecten (NAHB) blijkt dat steeds meer stellen aparte slaapkamers willen. En nee, niet vanwege gebrek aan echte liefde, maar vanwege gesnurk, rumoerig slapen, tandenknarsen of nachtelijke televisiesessies. Aparte slaapkamers zouden een relatie kunnen verbeteren en zelfs van de ondergang kunnen redden, aldus het NAHB. Dat is overigens niets nieuws voor de Britse adel. Zij hebben al eeuwen de gewoonte om aparte slaapvertrekken aan te houden, sterker nog: zij hebben soms een hele aparte vleugel tot hun beschikking.

Bron: internet

< je apart gaat liggen. Je slaap heb je immers hard nodig. Ik vind dat je partner dat ook moet respecteren. Vaak wordt het gezien als een motie van wantrouwen, alsof je niet meer genoeg van je partner houdt, maar daar hoeft helemaal geen sprake van te zijn. Het is eerder vanwege gezondheidsredenen. Als je verwacht dat je partner slaap gaat inleveren omdat jij het zo gezellig vindt om samen te slapen, dan wals je over de grenzen van de ander heen. Dat kan natuurlijk niet.”

Gescheiden slapen heeft uiteraard ook zijn nadelen; een spontaan potje sex is er immers niet meer bij. Niemeijer: “Natuurlijk wordt de afstand groter als je apart gaat slapen, het is toch minder gezellig en intiem op zo’n moment. Maar het hangt er helemaal van af hoe je als stel daarmee omgaat. Het is heel goed mogelijk om die intimiteit op andere momenten te creëren. Zo kun je bijvoorbeeld eerst even bij elkaar kruipen voordat je gaat slapen. Of ’s morgens even bij elkaar gaan liggen. Het heeft ook wel iets van herromantiseren: als je twee kamers hebt, dan kun je elkaar uitnodigen. Dan maakt je weer afsprakkjes, net als vroeger. Maar ik vind: als je slaapt, dan slaap je, dan weet je toch niet dat de ander naast je ligt.”

Kathelijne en haar vriend merken inderdaad ook dat de intimiteit minder wordt. “Als je bij elkaar in bed ligt, dan ga je toch sneller vrijen. Nu wordt sex meer een issue en gaat het minder spontaan,” zegt ze. “Wij hebben

daarom besloten sex niet meer uit te stellen tot ’s avonds, nu doen we het gelijk op het moment dat we zin hebben. En we proberen ook, als we gaan slapen, in ieder geval samen te starten in het tweepersoonsbed. Zodra hij in slaap dreigt te vallen gaat hij naar het andere bed. Op die manier hebben we toch die quality time samen.” Voor de gezamenlijke vakanties hebben ze echter nog geen oplossing gevonden. Kathelijne: “De zomervakantie twee jaar geleden was waardeloos, ik heb geen oog dicht gedaan. En we waren laatst een weekendje in Engeland voor een bruiloft en ook dan slaap ik niet. Ik was dus doodmoe, echt balen. We weten niet zo goed hoe we dit probleem op moeten lossen, je kunt toch moeilijk je eigen kamer boeken op vakantie. Daarvoor ga je niet samen weg.”

Waarom slapen we eigenlijk in één bed? Is dat nu echt vanwege de intimiteit of heeft het heel andere redenen? Enige research leert ons dat het echtelijk bed zijn oorsprong heeft in de kleine behuizing van vroeger en dus niets te maken heeft met het bevorderen van de intimiteit binnen je relatie. In Amerika, waar men het woord ‘klein’ alleen uit het woordenboek kent, is gescheiden slapen tegenwoordig zo’n trend aan het worden dat men verwacht dat zestig procent van de nieuwbouwhuizen in 2015 twee *master bedrooms* heeft. Of zelfs een complete *his and her wing*, zoals naar verluidt bij multimiljoenair Tom Cruise en zijn liefje. Niemeijer: “Ik vind het helemaal niet verkeerd als huizen zo worden gebouwd dat de man en de vrouw meer privacy hebben, dat zouden ze eigenlijk ook in Nederland kunnen doen. Ik raad mensen in mijn praktijk al jaren aan om in ieder geval te zorgen voor een eigen kamer. Een plekje waar je je terug kunt trekken, waar je kunt werken of relaxen. En daar kun je dan ook bijvoorbeeld een bed in zetten. Ruimte is voor mensen vreselijk belangrijk. Als mens hebben wij namelijk territoriumgedrag, net zoals dieren. Daarnaast zie je vaak dat het huis is ingericht door één van de twee. Terwijl mensen ook behoefte hebben aan hun eigen sfeer. Met zo’n eigen kamer heb je dan een plek waar je je helemaal thuis voelt.” >

Het kan weer romantisch worden: als je twee slaapkamers hebt, dan kun je elkaar uitnodigen, afsprakkjes maken, net als vroeger

‘SAMEN SLAPEN MOET!’

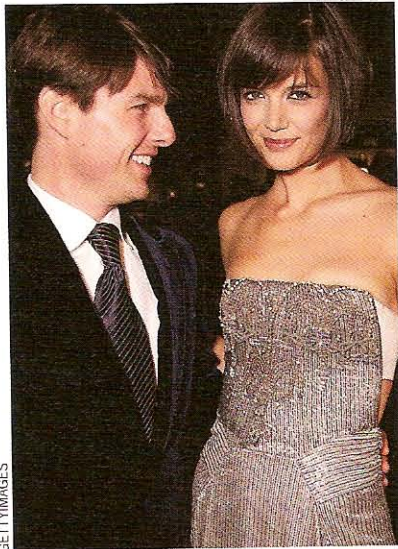
Niet iedereen is een voorstander van gescheiden slapen. Relatietherapeute Blanca van den Brand: “Door gescheiden te slapen neem je de intimiteit binnen een relatie weg. De afstand wordt steeds groter en de drempel om het weer terug te draaien steeds hoger. Op een gegeven moment heb je én nooit meer sex met elkaar én je slaapt niet meer samen én je wordt ’s ochtends niet meer samen wakker. Voordat je het weet zeg je elkaar zelfs geen gedag meer. Samen in slaap vallen zorgt juist voor een heel intiem moment. Je kunt samen iets bespreken of je ligt gewoon lekker tegen elkaar aan. En de sex wordt natuurlijk ook een stuk spontaner.”

**Met dank aan Blanca van den Brand, relatietherapeut InSightorOut, Amsterdam
www.insightorout.nl/www.deliefbededrijven.nl**

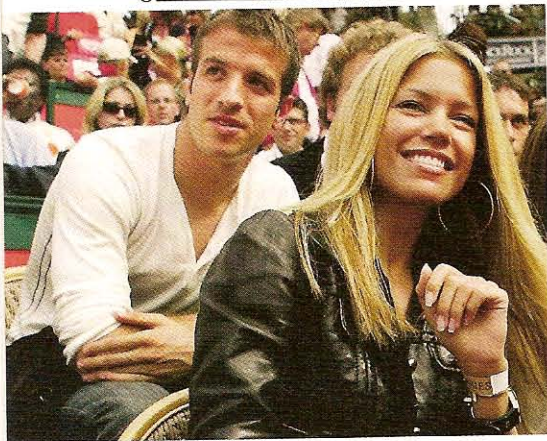
HOE HOU JE HET INTIEM?

Is het voor jullie echt onmogelijk om in één bed slapen, verhoog de intimiteit dan met deze tips.

- Ga in ieder geval samen naar boven en kruip in één bed. Even relaxen, kletsen of vrijen. Daarna kun je ieder naar je eigen bed gaan. Of misschien gaat één van jullie nog even naar beneden.
- Creëer op andere momenten intimiteit, door ’s avonds op een vast tijdstip de dag door te spreken.
- Raak elkaar aan, knuffel elkaar extra bij het weggaan en thuiskomen.
- Heb sex op het moment dat jullie daar zin in hebben, stel het niet uit.
- Kijk ook eens naar het onderliggende probleem. Als je bijvoorbeeld een lichte slaper bent, dan ben je meestal ook een piekeraar. Zorg voor meer rust.



GETTYIMAGES



SUNSHINE

CELEBRITIES DOEN HET OOK (NIET)

- "Ik ben heel knuffelig, maar niet als ik ga slapen. Dan moet ik eigenlijk wel alleen liggen. Ik kan maar beter eerlijk zijn toch?" bekende Rafael van der Vaart kort na zijn bruiloft in het tv-programma 'De bal en de liefde'. Voor zijn vrouw Sylvie was het even slikken: "Dat vond ik eigenlijk altijd wel heel erg. Maar ik ben er nu inmiddels aan gewend."
- En ook Tom Cruise en Katie Holmes slapen liever apart. Was het eerst omdat Katie katholiek was en ze nog maar kort met elkaar omgingen, nu schijnen ze er zo aan gewend te zijn dat ze niet meer anders willen. Volgens de Amerikaanse roddelpers ligt het echter aan het gesnurk van Tom. Dit zou het schoonheidslaapje van mevrouw Cruise zodanig in de weg staan, dat ze besloten heeft haar intrek te nemen in een aparte vleugel van het huis.

Bron: Internet

◀ Volgens Niemeijer is het erg belangrijk dat je binnen een relatie je eigen leven hebt, 24 uur per dag, zeven dagen in de week op elkaar lip zitten is niet aan te raden. "Zorg dat je elkaar wat te vertellen hebt 's avonds," legt ze uit.

En daar is Jacqueline (33, tien jaar samen met haar vriend, moeder van drie kinderen) het helemaal mee eens: "Stiekem vind ik het moment dat ik 's avonds de deur van m'n eigen slaapkamer achter me dichttrek het fijnste moment van de dag. Mijn vriend en ik zijn beide advocaat en werken op hetzelfde kantoor. Wij zien elkaar dus echt de hele dag. En thuis lopen er ook nog eens drie kinderen om ons heen. Ik snák werkelijk naar een moment voor mezelf en vind het daarom heerlijk om alleen te slapen."

Daarnaast slaapt Jacqueline nu veel beter en dat komt de relatie alleen maar ten goede vindt ze. "Jaren heb ik slecht geslapen omdat ik telkens wakker werd van mijn vriend. Of hij kwam twee uur later de slaapkamer binnen en maakte me wakker met z'n gestommel óf hij werd 's ochtends om zes uur al wakker en maakte mij dan weer wakker met z'n gedraai. Gék werd ik ervan. Ik slaap heel licht en word bij het minste geringste wakker. Vervolgens duurt het dan weer uren voordat ik in slaap val. Ik kan me dat gewoon niet permitteren met een drukke baan en dito gezinsleven."

En dus verkoos Jacqueline haar slaap boven de intimiteit van haar relatie. "Overigens niet ten koste van ons sexleven, hoor," voegt ze eraan toe. "Het mag dan allemaal wat minder intiem zijn qua aanraken en knuffelen, maar we hebben nog net zo vaak sex als daarvoor. Dan komt hij gewoon bij mij liggen of ik bij hem. Dat is ook best romantisch."

Ondanks dat Jacqueline volledig achter haar beslissing staat schaamt ze zich toch. "Mensen denken al snel dat je een slechte relatie hebt als je apart slaapt. Dat er ernstige huwelijksproblemen zijn of zo. Dus als er vrienden langskomen dan zorg ik altijd dat er twee kussens op het tweepersoonsbed liggen. En dan wordt mijn kamer weer omgeto-

verd tot een logeerkamer," zegt ze. Ook de kinderen instrueert ze er vooral op school geen opmerkingen over te maken. "Dit is zo privé, mensen krijgen toch een heel verkeerd beeld."

Jacqueline kan misschien over een tijdje opgelucht ademhalen, want volgens trendwatcher Marian Salzman (48) wordt slaap de nieuwe sex. In een interview met maandblad Santé (januari 2008) zegt de Amerikaanse:

'Ik wil niet dat vrienden denken dat we relatieproblemen hebben. Dus liggen er altijd twee kussens op het tweepersoonsbed'

"Tien jaar geleden waren we allemaal bezig met sex. We waren op zoek naar goede minnaars en gaven hoog op over een weekendje Parijs. Nu praten we over de kwaliteit van onze slaap en het vliegtuig ernaartoe. We geven grof geld uit aan bedden en dekbedden (...) en het taboe op gescheiden slapen zal in de toekomst verdwijnen." Nu maar hopen voor Jacqueline dat deze trend snel naar Nederland overwaait. ●

Vanwege privacyredenen zijn namen en enkele gegevens van betrokkenen gefingeerd. Met dank aan Leidie Niemeijer-van Leeuwen, relatietherapeut te Soest.

Samen of apart slapen, wat vind jij?
Praat mee op Viva.nl

**Praat
mee op
VIVA.NL**