

LAS CAMAS SEPARADAS, ¿SON MEJORES PARA LA PAREJA?

No es una costumbre habitual, pero ha dado buenos resultados en Estados Unidos, país en el que una de cada cuatro parejas que viven juntas compra camas separadas. Para el 2015 se predice que el sesenta por ciento de las casas tendrá dos habitaciones principales.

“No se puede negar que dormir con otra persona implica un gran esfuerzo y una tolerancia que a veces puede quebrarse”, sostiene la sexóloga argentina Marina Salmeri. Descansar bien es una de las conductas que se pierden cuando se comparte el lecho con otra persona.

“Si el compañero ronca, se mueve mucho, tiene un dormir tenso va a repercutir en su pareja y eso afectará al sueño y a la larga en la relación sexual y cotidiana que compartan”, continúa diciendo la especialista.

Para no tener que cargar con la culpa de no dejar dormir y para que ambos duerman tranquilos, dormir en camas individuales incluso en diferentes habitaciones es una alternativa válida.

“Con probar no se pierde nada. Que la pareja duerma separada no significa que se

conviertan en compañeros de vivienda, pueden tener mejor vida sexual y relacionarse de mejor manera si no hay esa tensión, el reproche y el cansancio constantes”, comenta Salmeri.

La opción es interesante ya que las estadísticas aseguran que el sesenta por ciento de los hombres roncan. Si ambos trabajan y sus horarios para despertarse no coinciden, es una buena opción la de dormir en cuartos distintos.

La temperatura de hombres y mujeres tampoco suele ser pareja: si él tiene calor, pero la mujer frío también surgirá la disconformidad que puede evitarse. “Tener una cama para cada uno no significa no tolerar la vida en pareja o no acompañarse.

Hay momentos en los que se necesita tener un sueño reparador y para no estar de mal humor todo el día, lo mejor es tener un lugar para cada uno, para que el encuentro sea

más productivo y deseable después. Hay que aclarar que dormir en camas o habitaciones separadas nada tiene que ver con una vida sexual deficiente”, explica la profesional.

VENTAJAS A TENER EN CUENTA A LA HORA DE LAS CAMAS SEPARADAS

- Se eliminan los reproches y problemas por los ronquidos.
- Cada uno puede hacer lo que quiere sin peleas. Mirar televisión, leer o dormir.
- Se acaban las discusiones por si hace frío o calor.
- No se despertará si su pareja suele levantarse varias veces durante la noche para ir al baño.
- Se acaban los problemas a la mañana cuando uno debe levantarse y el otro, no. Más aún si uno de los dos miembros de la pareja tiene un empleo nocturno o que le demande despertarse a la madrugada.
- Disponer de una habitación propia y de intimidad en su hogar.