

LUI RUSSA E NON TI LASCIA RIPOSARE? CON I LETTI

Basta con i compromessi: sacrificare il talamo coniugale e dormire in camere

Natascia Gargano

Milano - Agosto

Ti sei sistemata per bene sotto le coperte, gli hai dato il bacio della buonanotte, e finalmente spengi la luce. Quand'ecco che, tempo un quarto d'ora, lui parte: è un concerto, russa, parla nel sonno, si agita come un bisonte. Addio sonno indisturbato e buonanotte pace coniugale. La mattina ti alzi con due occhiaie che il correttore non riuscirà a sconfiggere, e il resto della giornata lo passi a cercare metodi creativi per restare sveglia. Insomma, altro che due cuori e un materasso, avresti solo voglia di tirare una bella linea di confine sul sacro talamo. O meglio, un muro divisore.

ANCHE A CORTE...

La regina Elisabetta d'Inghilterra e il marito Filippo, ma anche la coppia hollywoodiana Tom Cruise e Katie Holmes, da anni e con *nonchalance* hanno risolto il problema: dormire in letti separati. I novelli sposi Alberto e Charlene di Monaco hanno addirittura trascorso la luna di miele in due alberghi distanti quindici chilometri l'uno dall'altro, ma forse questa è un'altra storia... Secondo un sondaggio della National Sleep Foundation, una coppia americana sposata su quattro già dorme in letti o camere separate (una stima della National Association of Home Builders dice che nel 2015 in America lo farà il 60 per cento delle coppie) e, pare, con ottimi risultati: il riposo a debita distanza farebbe bene al matrimonio. Meglio si dorme, meglio si passa la giornata e a beneficiarne sono sia lui che lei.

Il ritorno dei letti singoli, molto in voga negli anni Cinquanta, al posto del lettone



CHE SUPPLIZIO!

Milano. Quando il partner è particolarmente rumoroso (come nel caso di questa coppia), le notti possono trasformarsi in un inferno. Ma la soluzione dei letti separati non deve essere considerata un tabù, spiegano gli esperti.

coniugale sarebbe dunque un toccasana per la coppia. Ami il tuo partner? Dormici lontano, è stato il consiglio di una ricerca dell'Università del Surrey di qualche tempo fa: «L'intimità fa bene alla salute emotiva, il sonno a quella emotiva, fisica e mentale», diceva lo studio britannico, secondo il quale in due si dorme poco e male, con danni per la salute e per la tenuta della coppia.

ZERO COMPROMESSI

In fondo, è innegabile, dormire separati ha una serie di vantaggi: puoi divorare il tuo nuovo romanzo fino a quando non ti si chiudono le palpebre

(con tanto di luce accesa!), puoi dormire in diagonale, arrotolarti nel lenzuolo, sotterrarti sotto un doppio strato di coperte e sistemare il cuscino a tuo esclusivo piacimento. E, soprattutto, la mattina puoi salutare tuo marito con un bel bacio di buongiorno, invece che contare fino a dieci per non imprecare contro la sua molesta attività notturna! Delizie della separazione by night, apprezzate anche dal sessuologo Marco Rossi: «C'è l'idea del letto coniugale come luogo d'amore. Sbagliato, il letto è un luogo ambiguo che serve per due funzioni molto diverse l'una dall'altra, il sonno e l'eros.

Dobbiamo uscire dello schema mentale di quando avevamo 20 anni, dove dormire con la persona amata era un obiettivo da raggiungere. Questo vale nei primi periodi di conoscenza, non è così per le coppie stabili che convivono», dice il sessuologo, che ricorda come il riposo sia un momento di estremo egoismo, e che l'igiene del sonno sia molto importante per la salute della coppia stessa. C'è un altro vantaggio della separazione dopo mezzanotte: una parete che separa i due amanti permette di avere un buco della serratura dal quale sbirciare, e di chiedersi «chissà cosa sta-

coppia. In Nord Europa è già una moda, da noi un evento eccezionale, che evita tanti problemi

SEPARATI DORMI SERENA... E L'EROS SI RISVEGLIA!

diverse non è più un tabù. E per gli esperti è l'ideale per far rinascere il desiderio



rà facendo adesso?», fantasticando sul partner. «Dormire in letti separati serve a spezzare la consuetudine, permette di creare del mistero e di aumentare il desiderio. Aiuta l'idea che ci sia una barriera da superare (la porta) per poter raggiungere sessualmente il proprio compagno», dice il dottor Rossi. Non credete dunque che in una coppia che vive notti separate l'eros non funzioni, anzi: «Dormire in letti divisi permette di distinguere in maniera chiara i momenti di intimità da quelli del sonno. E l'intimità delle coppie consolidate necessita di spazi e tempi dedicati». E allora

Psicotest

RISPONDI ALLE NOSTRE DIECI DOMANDE E SCOPRI QUELLO CHE TI ASPETTA A PAGINA 139

SEI DISPOSTA A RINUNCIARE ALLE "DUE PIAZZE"?

1 La prima cosa che pensi appena sveglia:

- A Che incubo la mattina!
- B Si parte con una nuova giornata.
- C Dare un bel bacio al mio amore.

2 Dopo il cinema:

- A Subito a casa, domani si lavora.
- B Un bel gelato o un drink in compagnia.
- C Una passeggiata con il mio lui.

3 Prima di dormire:

- A Mi addormento all'istante.
- B Leggo un libro o guardo la tv.
- C Mi stringo forte al mio compagno.

4 Passi la notte a casa di un'amica:

- A Che scomodità i letti altrui.
- B Passo la notte a chiacchierarci.
- C Come mi manca il mio fidanzato!

5 Lui russa:

- A Che disdetta, non riesco proprio a dormire!
- B Se continua così, finisce sul divano.
- C E va beh, pazienza!

6 Il momento migliore per l'eros:

- A Sempre, ma non la mattina.
- B Quando si crea l'alchimia giusta per entrambi.
- C In qualsiasi momento ci sia desiderio.

7 Dormire in stanze separate:

- A Non mi piace, anche se... a volte non sarebbe male!
- B È una possibilità, non la escludo.
- C Non esiste, siamo una coppia!



PACE FATTA

Questi due ragazzi (qui e sopra) hanno trovato la formula per notti finalmente serene...



8 Domani giorno libero:

- A Wow, niente sveglia!
- B Finalmente sbrigherò quelle commissioni arretrate.
- C Posso stare a letto più a lungo con il mio amore.

9 Qual è la tua coppia ideale?

- A William e Kate d'Inghilterra.
- B Katie Holmes e Tom Cruise.
- C Ilary Blasi e Francesco Totti.

10 Lui vuole guardare la partita...

- A Benissimo, io intanto vado a letto.
- B Nessun problema, io leggo il mio nuovo romanzo.
- C Ovviamente gli faccio compagnia.

l'incontro, assicura il sessuologo, sarà ancora più passionale.

Che la fusione romantica del dormire insieme sia dunque sopravvalutata? Meglio liberarsi dal senso di colpa, e fare come

nei Paesi del Nord Europa in cui dormire divisi non è affatto eccezionale? Sarà, eppure la separazione dei letti non convince molte coppie e non piace affatto allo psichiatra Alessandro Me-

luzzi, che invece ricorda l'importanza dell'alcova coniugale: «Se c'è un elemento di salute nell'intimità del matrimonio, è il dormire insieme». Una condi-

continua a pag. 139

VERIFICA IL MAGGIOR NUMERO DI RISPOSTE E SCOPRI SE...

Metterai il muro tra te e il tuo lui?

MAGGIORANZA DI RISPOSTE A

Prima di tutto, il sonno. A ogni costo

Toglietemi tutto, ma non le mie canoniche otto ore di nanna! Per te non sono affatto un optional, bensì la tua dose di sonno vitale per non addormentarti il giorno dopo sulla scrivania o direttamente in piedi in ascensore. Il tuo benessere dipende molto da un riposo notturno sereno. Quindi, escogita vari trucchi, dalla mascherina ai tappi per le orecchie o, come ultima spiaggia, qualche sera in letti separati. È una questione di sopravvivenza, il tuo lui capirà.

MAGGIORANZA DI RISPOSTE B

Ricordati che siete... in due!

Diciamolo, non ti si può definire esattamente "appiccicosa" in amore. Sei una donna affettuosa, ma con moderazione. Benissimo la contiguità notturna con il tuo lui, ma a debita distanza: niente abbracci notturni togliti fiato. Hai chiare le tue esigenze personali, come un riposo sereno, e la cura dei tuoi interessi, le tue letture o la tua meditazione serale. Ogni tanto però ricorda che siete in due, coltivare l'intimità della sera con il tuo partner vi farà bene.

MAGGIORANZA DI RISPOSTE C

Si rischia un'overdose di coccole

Nulla potrebbe strapparti dalle sue braccia. Lui potrebbe scaldare, o anche ballare nel sonno: per te l'intimità che si crea appena addormentati è una felicità insostituibile. Ricordati solo di concedere un po' di respiro al tuo compagno, che magari ogni tanto all'effetto "cozza" preferirebbe la lettura di un buon libro. E, altrettanto, concediti anche tu motivi di gioia autonomi, come guardare la tua serie preferita in televisione.

segue da pag. 137

visione, spiega, che è molto più dell'aver in comune cuscino e piumone: «Il matrimonio è un grande progetto comune, che presuppone un cammino evolutivo tra due persone: se non si impara a stare nello stesso letto non si può imparare ad invecchiare insieme». Lo scrittore francese Guy de Maupassant aveva una visione un po' più tragica del matrimonio, ritenendolo «uno scambio di cattivi umori di giorno e di cattivi odori di notte». Invece, avverte l'esperto, «è fondamentale imparare a convivere con la vicinanza dell'altro e a provare la piacevolezza di addormentarsi

insieme e di allungare un piede e di sentire che l'altro c'è».

Lui russa, scaldia, si agita e si alza dieci volte per andare in bagno? Non importa, si cerchi no dei rimedi, se ne parli, ma la soluzione non sono certo le stanze separate, raccomanda lo psichiatra. Che si chiede: «Se non si sopporta che il marito russi, come ci si comporterà di fronte alle cose ben peggiori che farà nel corso della vita?». In questo senso il lettone è un banco di prova della nostra accettazione del compagno: «Il letto matrimoniale», conclude il dottor Meluzzi, «è una buona formula per fare l'abitudine anche ai suoi difetti».

