

# ODDĀŠLENĀ%o SPANĀ• PARTNERĀ®

PondĀvlĀ-, 22 bĀ™ezen 2021

NedĀjvno jsem vyrazila na vĀ-kend s kamarĀjĉkami. I kdyĀ¼ se vĀjechny znĀjme tolik let, Ā¼e uĀ¼ to Ā•Ā-slo ani nechci Ā™ nahlas, radĀjji neĀ¼ společnou postel jsem zvolila spanĀ- na rozklĀdacĀ-m gauĀi. A vyspala jsem se tak dobĀ™e, aĀ¼ mĀ napadlo, jestli by to nebylo dobrĀ© zavĀst aspoĀ nĀkdy i doma. SpĀjt s nĀkĀ½m dalĀjĀ-m v jednĀ© posteli pro mĀ nenĀ tak, naopak, povaĀ¼uju to za velkĀ½ zĀjsah do intimnĀ- zĀny. PrĀjvĀ proto jsem na dĀjmskĀ© jĀ-zdĀ spala radĀjji sama.

Ze stejnĀ©ho dĀvodu jsem si taky nikdy pĀ™edtĀ-m nepĀ™jupustila, Ā¼e by to mohl bĀ½t dobrĀ½ nĀjpad ve vztahu. Do nĀj pĀ™ece sdĀ-lenĀj postel patĀ™Ā- automaticky, ne? Pokud pĀ™iznĀjte, Ā¼e s partnerem nespĀ-te v jednĀ© posteli, jako byste tĀ-m automaticky Ā™Ā-kali, Ā¼e uĀ¼ nemĀjte vĀbec Ā¼ĀdnĀ½ intimnĀ- Ā¼ivot. A Ā•eĀjina tomu mnohoznaĀnou frĀizĀ- â€žspĀjt spoluâ€œ taky zrovna dvakrĀjt nepĀ™ispĀ-vĀj. Podle statistik oddĀlenĀ© spanĀ- upĀ™ednostĀuje aĀ¼ 30 % pĀjřĀ. ZĀjroveĀ ale, podle mĀ nepĀ™ekvapivĀ, vĀ-c neĀ¼ polovina z nich nechce oddĀlenĀ© loĀ¼nice vĀbec pĀ™iznat. Konec romantiky.

SpolečnĀj postel mĀj koĀ™eny v dobĀjch chudoby a mĀ-Ā¼e vĀst k horĀjĀ-mu spĀjnkou. KdyĀ¼ mĀla rodina jednu dvĀ mĀ-stnosti a postelĀ- mĀonĀ, neĀ¼ Ā•lenĀ, spanĀ- v jednom lĀ-Ā¼ku dĀjvalo smysl. Nebylo vĀ½jimkou, Ā¼e v jednĀ© posteli spala celĀj rodina. Naopak ti, kdo si to mohli dovolit, spĀjvali oddĀlenĀ. Dnes se oddĀlenĀ© spanĀ- vracĀ-. ProtoĀ¼e uĀ¼ dokĀjĀ¼eme kvalitu spĀjnkou zmĀĀ™it, ukazuje se, Ā¼e: dospĀvlĀ½ Ā•lovĀk potĀ™ebuje minimĀjnĀ 7 hodin kvalitnĀ-ho spĀjnkou, nekvalitnĀ- spĀjnek zpĀ-sobuje vĀjĀ¼nĀ© zdravotnĀ- problĀ©my, vĀ•etnĀ obezity, srdeĀnĀ-ch chorob nebo cukrovky a ĀjpatnĀ½ spĀjnek zpĀ-sobuje podrĀjĀ¼dĀnost, vĀ½kyvy nĀjlad, negativnĀ ovlivĀuje pocity uznĀjnĀ- a vdĀĀnosti.

Ve vztahu to mĀ-Ā¼e vĀst aĀ¼ k odporu k partnerovi, coĀ¼ je hlavnĀ- pĀ™Ā-Āinou rozvodu. NejĀ•astĀjĀjĀ- naruĀjitelĀ© klidnĀ©ho spĀjnkou jsou chrĀjipĀjnĀ-, rozdĀ-lnĀ© poĀ¼adavky na teplotu v mĀ-stnosti a rozdĀ-lnĀ© biorytmy. SpĀjnek mĀj prostĀ vĀ½raznĀ½ vliv na nĀje zdravĀ- a nĀjladu a tĀ-m i na celĀ½ nĀjĀj Ā¼ivot. A aĀkoli anglickĀ½ pojem â€žsleep divorceâ€œ obsahuje dĀsivĀ© slovĀ-Āko rozvod, ve skuteĀnosti mĀ-Ā¼e prĀjvĀ tohle opatĀ™enĀ- vĀjĀj vztah zachrĀjnit. Jedna skupina tĀch, kteĀ™Ā- obĀ•as nebo pravidelnĀ spĀ- oddĀlenĀ, tvrdĀ-, Ā¼e se zlepĀjenĀ-m spĀjnkou se zlepĀjilo i mnoho dalĀjĀ-ch vĀcĀ- v jejich Ā¼ivotĀ Ā•“ vĀ•etnĀ vztahu. DruhĀj skupina pak vyzdvihuje, Ā¼e jim odpadl zdroj neshod s partnerem v tom, kdy jĀ-t spĀjt, jestli v loĀ¼nici vĀtrat nebo kdo vĀ-c chrĀjpe.

ShodujĀ- se ale, Ā¼e společnĀ© chvĀ-le rĀjno a veĀ•er si nesmĀ- zapomenout vynahradiť jindy a jinak. Tak jako ostatnĀ- aspekty vztahu, i společnĀ© (ne)spanĀ- je individuĀjnĀ- NapĀ™Ā-klad jĀj rĀjda chodĀ-m spĀjt brzy, chvilku si jeĀjtĀ v posteli Ātu a vstĀjvĀjm Ā•asnĀ. Naopak mĀj partner je sova, z pracovnĀ-ch akcĀ- se vracĀ- spĀ-Āj aĀ¼ v noci a rĀjno se zaĀ•Ā-nĀj probĀ-rat k Ā¼ivotu, kdyĀ¼ jĀj uĀ¼ mĀjm za sebou dvĀ tĀ™j hodinky aktivity. K tomu si pĀ™ipoĀ•tĀte moje lehkĀ© spanĀ-, ve kterĀ©m mĀ probudĀ- kaĀ¼dĀ½ pohybâ€!

OddĀlenĀ½ spĀjnek partnerĀ™

Mnohem vĀ-c neĀ¼ u nĀjs, kde se za oddĀlenĀ© spanĀ- spĀ-Āje stydĀ-me, je tento koncept populĀjnĀ- v zĀjpadnĀ-ch zemĀ-ch. MluvĀ- se o nĀm jako o â€žsleep divorceâ€œ (doslova â€žspĀjnkovĀ½ rozvodâ€œ), coĀ¼ naznaĀuje nĀco negativnĀ-ho. Je to ale pĀ™esnĀ naopak: partneĀ™j, kteĀ™Ā- pĀ™estali spĀjt v jednĀ© posteli, jsou prĀ½ Ā•asto ve vztahu mnohem spokojenĀjĀjĀ-. MĀ-Ā¼e jĀ-t jak o oddĀlenĀ© mĀ-stnosti, tak o poste, kterĀ© nejsou spojenĀ©.

VĀ½hody a nevĀ½hody obojĀ-ho jsou zjevnĀ© â€“ vyĀ¼adujĀ- rĀ-znĀ© dispozice bytu i vzĀjjemnĀj oĀ•ekĀjvĀjnĀ- partnerĀ™. â€žSpĀjnkovĀ½ rozvodâ€œ jsem zatĀ-m zaĀ¼ila hlavnĀ, tehdy, kdy byl jeden z nĀjs nemocnĀ½ a doĀ•asnĀ se

přestěhoval do jiného pokoje. A musím se přiznat, že mě to látnici jenom pro sebe a nemuset po celém dni přetáčet o rodinu přejít, jestli někoho neruší-m nebo on má, je váš zájem přejmání. Ale zároveň se po pár dnech vášdycky těší-m, a bude vášechno přemí starám.

Ve prospěch astá-já-ho odděleného spaní- pro mě mluv- hned několik věcí: Po osmi letech společného soužití- a dvou letech v mě, že společně 1/2 nás bychom spolu měli trávit hlavně aktivně a v domě. Na kvalitu našeho vztahu má váš vliv jedno skvělé 4hodinové rande ne 7 hodin bok po boku ve spánku. Když se dobře vyspíme, nás, kdy jsme vzházru, si společně i s dětmi mnohem víc užíme. Naopak nejvážně- minus osobně vidím v tom, že v oddělené látnici se mnohem snáze bouchne dvěmi. Vyšší-kat si přepadně neshody přem spaní- je jedno z pravidel, která se našim nejvíce osvědčila. Každěho asi napadne, jak bude má-ť tohle opatření- vliv na intimní- život. K tomu bych snad jen poznamenala, že každě 1/2 rodič u dětí v, že v bytě existují- i jiná má-ť.

Stoprocentná- stopka by byla, kdyby s odděleným spaním souhlasil jenom jeden z nás. Stejně jako na vše ve vztazích je zkrátka dobré podávat se na společně nebo odděleně spánek bez předsudků- a idealizování-. Přemnost by měla naše skutečné potřeby spá- ne 3/4 společenské zvyklosti. A jestli se bát toho, že oddělené spaní- povede ke vzájemnému odcizení-? Nikdo nevěká, že to nemá-ete jen zkusit a zjistit, jak se člá-ťe přijve vy.

Ve zdravém a fungujícím vztahu budete má-ť pomyslně dvě do látnice toho druhého urážlivě vášdy otevřeně.

ZUZANA  
FRYAUFOVÁ (pro Tchiboblog)