

## Nachtraaf versus vroege vogel: wat als jij en je partner andere slaapritmes hebben?

**FIT & GEZOND** Gezellig hoor, zo samen met je liefste in slaap vallen elke nacht. Maar het wordt net iets minder gezellig als hij of zij pas luidruchtig onder de wol kruipt als jij al lang in dromenland was. Met de nadruk op wás. Hoe rijm je twee verschillende slaappatronen in eenzelfde slaapkamer?

Heeft de ochtendstond goud in de mond, of kom jij pas tot leven als de straatlantaarns aanknippen? Of je een ochtend- dan wel een avondmens bent, heeft veel met genen te maken. Die aangeboren aanleg veranderen, is dan ook niet erg makkelijk. “De succesformule om te leren omgaan met een partner die andere slaapvoorkeuren heeft, is communicatie,” weet relatietherapeute Inessa Freylekhman. Verschillende biologische en andere (alarm)klokken? Zo los je dat op.

### Quality time

Een verschillend slaapritme zou geen invloed mogen hebben op jullie relatie of seksleven. Je plant momenten samen best hoe dan ook in, of je nu samen in bed kruipt of niet. “Zorg ervoor dat jullie op zoveel mogelijk avonden *quality time* samen hebben, door een kopje thee te drinken, een bad nemen of te knuffelen op de zetel”, tipt Inessa. “Gebruik die tijd om van elkaar te genieten en de dag te overlopen, nog voor je naar bed gaat.”

### De “één uur”-regel

Maak de afspraak dat de persoon die later opblijft een uur lang niet in de slaapkamer komt, terwijl de ander in slaap probeert te vallen. “Dat eerste uur kom je in je REM-slaap of diepe slaap terecht,” legt de therapeute uit. Als je daarin gestoord wordt, moet je weer ‘opnieuw beginnen’. De fase is ook cruciaal om nieuwe informatie te verwerken en voor andere **cognitieve functies** van het brein. Gun je partner een volledige slaapcyclus voor je er gezellig bij kruipt.

### Wees subtiel

Lukt de één uur regel niet, wees dan lief voor elkaar door heel zachtjes de slaapkamer binnen te komen en zo subtiel mogelijk te werk te gaan. Wie nog graag leest in bed, zorgt best voor een klein leeslampje dat de ander niet stoort. Leg ook oordoppen en een slaapmaskertje klaar als je snel gestoord wordt door geluid of licht.

### Te warm en te koud

Jij hebt graag drie extra donsdekens, terwijl je partner zich te pletter zweet? Aparte dekbedden zijn geen ramp, als dat betekent dat je daardoor een betere nachtrust hebt. Zelfs aparte matrassen kunnen soelaas bieden als jullie andere behoeften hebben. Niet erg romantisch zeg je? Een draak van een ochtendhumeur door een slechte nachtrust is dat ook niet.

Geen schermen in de slaapkamer

Hoe gezellig je het ook vindt om in bed nog een serie te kijken, je mijdt beter een groot tv-scherm in de slaapkamer. De ruimte waar je slaapt moet je tot rust brengen en is een plek om te relaxen. Ook kan een lawaaijerige televisie je partner wakker houden, als je zelf nog graag iets bekijkt voor het slapengaan.

HLN, 20 november 2017

