



Samen  
*alleen*  
slapen



Een gezamenlijke slaapkamer is een achterhaald idee. Jonge (verliefde) stellen slapen apart.

tekst **Brigit Kooijman**  
illustratie **Arjen Born**

# Snurken doe je maar in je eigen bed



**A**nnelot Lensing (43) is al vijf jaar ‘innig samen’ met haar man Sebastiaan (30). Hij is de liefde van haar leven. Maar het nieuwe huis waar ze naar op zoek zijn, moet wél groot genoeg zijn om alle twee een eigen slaapkamer te kunnen hebben. Lensing, die werkt als content specialist bij een internetbureau, is er nuchter over: „Om overdag productief te kunnen zijn, wil ik ’s nachts graag goed slapen, en dat lukt beter als we ieder in ons eigen bed liggen. We hebben allebei totaal andere slaapgewoonten en -behoeften. Sebastiaan weegt zo’n dertig kilo meer dan ik, dus hij wil een hard matras, ik een zacht. Hij wil dikke kussens, ik dunne. Ik slaap graag met het raam open, hij niet. Daar komt bij dat hij last heeft van restless legs, dus als ik naast hem lig, krijg ik ’s nachts geregeld een schop. Het was nog maar net aan tussen ons toen ik voorzichtig vertelde dat ik het liefst alleen sliep. Tot mijn grote opluchting gold

voor hem precies hetzelfde.”

Ze zijn er, en steeds meer: getrouwde en samenwonende stellen die ervoor kiezen om apart te slapen, maar niet voldoen aan het clichébeeld van het oudere, al dan niet uitgebluste echtpaar dat elkaars gesnurk of nachtelijk tandengeknars niet meer kan verdragen, of eigenlijk elkáár niet meer kan verdragen, maar te lang samen is om nog te gaan scheiden. Vorig jaar kwam het societykoppel Claudia en Robert Schumacher uit de kast als apartslapers, waarna seksuologe Goedele Liekens bij RTL Late Night een hartstochtelijk pleidooi hield voor de Sleeping Apart Together-relatie. ‘Satten’ zou vooral heel spannend en romantisch zijn, en juist alleen maar goed voor de seks.

In de Verenigde Staten is het al langer een trend. Tien jaar geleden sloep volgens een onderzoek van de National Sleep Foundation al bijna een kwart van de Amerikaanse stellen in gescheiden bedden (al dan niet in een aparte kamer). Onder hen veel hoogopgeleide young professionals met veeleisende banen, die - in elk geval door de week - geen nachtrust willen opofferen aan het idee dat je nu eenmaal in één bed hoort te slapen. Niet vreemd dan ook dat in de VS steeds meer huizen gebouwd worden met twee master bedrooms.

## Alleenslaper George Clooney

De Australische Jennifer Adams (48) voert sinds 2012 als ‘dedicated separate sleeper’ onvermoeibaar campagne voor apart slapen. In haar boek en gelijknamige blog *Sleeping Apart Not Falling Apart* benadrukt ze dat het ‘OK’ is om alleen te willen slapen en dat dat niets zegt over de kwaliteit van je relatie. In een van haar laatste blogposts juicht ze over een bericht uit de roddelpers dat George Clooney en zijn vrouw apart slapen, naar verluidt vanwege een huwelijks crisis. „Ik geloof er niets van”, schrijft ze. „Het is gewoon een verstandig besluit om slaap prioriteit te geven.”

Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat naast iemand de nacht doorbrengen zorgt voor minder en minder diepe slaap. Vrouwen hebben over het algemeen meer slaapproblemen dan mannen. Volgens de Britse slaapdeskundige Neil Stanley (die ’s nachts niet naast zijn vrouw ligt) worden mensen twee keer zo vaak wakker als ze samen met hun partner in één bed liggen. Alleen slapen is natuurlijker en gezonder, beweert hij. Kijk maar naar de mensapen, daar hebben de mannetjes en de vrouwtjes ook elk hun eigen nest. Het con-

cept van één gezamenlijke echtelijke slaapkamer is tijdens de Industriële Revolutie ontstaan uit armoede en slechte huisvesting. De Romeinen hadden wel een echtelijke sponde, maar die was uitsluitend bedoeld voor de bijslaap. Iets dergelijks bedacht het middelbare echtpaar Marshall en Lily uit de Amerikaanse comedyserie *How I Met Your Mother* (in Nederland uitgezonden door Comedy Central). In een vakantiehuysje slapen ze noodgedwongen in twee aparte bedden, en krijgen voor het eerst in jaren weer een gezonde nachtrust. Hun oplossing voor thuis: drie bedden, ieder een eigen bed en één bed om vieze dingen in te doen.

## Doorwaakte nachten

Jurjen Nienhuis (34) en Sofie Rozendaal (28) zijn vier jaar samen, vorig jaar zijn ze getrouwd. Bij hun eerste afspraakje vertelde Rozendaal dat ze a) geen kinderen wilde en b) een alleenslaper was. Nienhuis: „Ik moest lachen toen ze dat zo resoluut zei, maar eigenlijk boeide ze me daardoor alleen maar meer. Sofie is een heel uitgesproken persoon die veel dingen anders beleeft dan ik.” Rozendaal is een extreem lichte

slaper, ook als ze alleen ligt wordt ze zo’n vijf keer per nacht wakker. „Het begon al bij mijn eerste vriendje, ik was een jaar of vijftien, zestien. Na een paar doorwaakte nachten vroeg ik hem vriendelijk of hij op de logeerkamer wilde slapen. In het begin lagen we in één bed maar dan deed ik geen oog dicht, terwijl hij heerlijk lag te slapen. Ik dacht dat ik er ooit wel aan zou wennen, maar dat gebeurde niet.” Nienhuis heeft alle begrip, maar mist het samen in één bed liggen soms wel. „Na ’s avonds samen op de bank gehangen te hebben, is het heerlijk om ook samen in slaap te vallen. Nu word ik uit dat warme gevoel getrokken. Ik mis vooral de intimiteit die samen slapen met zich meebrengt. Het geeft een bepaald gevoel van liefde om je vrouw ’s nachts te zien en te voelen. Die intimiteit moet je dus creëren op andere momenten.”

Seks is geen probleem. Rozendaal: „Ik ben freelance journalist, Jurjen heeft een vaste baan maar wel met flexibele werktijden. We hebben dus een vrij bestaan, en geen kinderen, we kunnen samen het bed in duiken wanneer we willen. In het weekend gaat het meestal zo: ik sta ’s ochtends als eerste op, Jurjen smst me zodra hij

‘Seks kunnen we hebben wanneer we maar willen’

wakker is en dan kruip ik bij hem.” Alleen-slaper Annelot Lensing beaamt dat seks niet aan samen slapen gekoppeld hoeft te zijn. „Dat wijst zichzelf echt wel. Sebastiaan en ik kijken elkaar gewoon aan en dan weten we hoe laat het is.”

Jean Pierre van de Ven, relatietherapeut en psycholoog bij Fonds Psychische Gezondheid, merkt in zijn praktijk dat het gescheiden slapen toeneemt. Vaak gaat het om mensen die de stap naar echtscheiding nog niet willen of (om financiële redenen) kunnen nemen, maar soms is het slapen zelf het probleem. „Er kwam een stel bij mij dat twijfelde of het verstandig was om te gaan samenwonen, ook omdat de man ’s nachts vaak wakker werd en liever alleen sliep. Ze zijn gaan samenwonen maar met ieder een eigen slaapkamer, en voor zo ver ik weet, leefden ze nog lang en gelukkig.”

Van de Ven juicht het toe als meer mensen durven kiezen voor een relatievorm die afwijkt van het standaardmodel. „We houden graag vast aan het idee van de erotische liefde waarbij twee jonge, mooie mensen elkaar vinden, vasthouden en nooit meer loslaten, maar in werkelijkheid

houden stellen er een veel pragmatischer liefdesleven op na. Mensen vinden het soms lastig om de optie van apart slapen ter sprake te brengen, omdat het als een motie van wantrouwen gezien kan worden, de eerste stap naar uit elkaar gaan. Terwijl het een praktische oplossing kan zijn, al dan niet tijdelijk, bijvoorbeeld als er jonge kinderen zijn. Belangrijk in zo’n geval is om niet te beginnen met een verwijt, maar een voorstel te doen of gewoon een gesprek te beginnen over het onderwerp, zonder dat je de uitkomst al in je hoofd hebt.”

Een of twee keer per maand slapen Annelot Lensing en haar vriend wél samen. „Dan maken we er iets bijzonders van. Het voelt als een spannende logeerpartij, als een date, compleet met vlinders in mijn buik.” Sofie Rozendaal en Jurjen Nienhuis houden het bij een paar keer per jaar. Rozendaal: „Ik kan er erg van genieten om samen met Jur de nacht door te brengen, maar er hangt een prijskaartje aan omdat ik bijna niet slaap. Dus ik moet het echt plannen met mijn werk, zorgen dat ik de dag erna vrij ben en ik geen deadlines in het verschiet heb.”

