

Cinco especialistas analizan el método del que se habla poco

¿Tener camas separadas?: ni se imagina lo que provoca en la intimidad de la pareja

TERESA VERA

“Lo importante es que ambos estén de acuerdo para el éxito de la medida”, dice Rolando Sepúlveda, magíster en sexualidad.

Cada vez se sabe más de parejas que optan por el método de dormir en camas separadas. Recientemente, la animadora Daniela Urrizola y su marido productor, César Norambuena, sacaron a colación el tema del que poco se habla, pero que se vuelve tendencia. ¿Revitalizan la intimidad de la pareja? Lo que dicen los entendidos en la materia:

Es una cita

“Meter distancia ayuda a que no baje el deseo. La separación de camas intensifica la calidad de la comunicación y de la intimidad de la pareja porque es la invitación a la cama del otro y ese encuentro es más intenso”, dice Jane Morgan, diplomada en sexualidad. “Es una especie de cita entre la pareja: hoy, yo te invito a mi cama y después tu me invitas a la tuya. Hay una locación diferente que obviamente ayuda a la intensidad”. Estima que “estar en espacios diferentes mantiene la magia y no hay roces, por ejemplo, *me quitaste la sábana* o el típico *no me dejaste dormir con tus ronquidos*”.

Echarse de menos

“Es una opción válida de algunas parejas, que por alguna razón o acuerdo han decidido tomar esa alternativa. El caso de los ronquidos de uno de ellos es motivo suficiente”, precisa Odette Freundlich, especialista en sexualidad y directora del centro Mi Intimidad. Explica que “el no dormir bien afecta el ánimo, carácter, cansancio, deseo sexual y disposición para el encuentro sexual. Bajo esas circunstancias es muy sano, elegir una alternativa que les permita descansar de noche, recuperar energía y además echarse de menos. Es una opción para mantener la privacidad, elegir un horario personalizado para las actividades nocturnas, como leer, ver televisión. Es como vivir puertas afuera y juntarse para tener encuentros íntimos”. Insiste Freundlich: “El espacio y tiempo individual son vitales para diferenciarse como pareja, para echarse de menos y para tener la posibilidad de autoexplorarse, mejorar la comunicación erótica y sexual”.

¿Maratones de series o sexo?

Morgan agrega que “estar todos los días en la misma cama es algo monótono y las parejas se confían que al final del día algo va a pasar entre ellos, pero gana, por lejos, Netflix. Prefieren maratones de series y no de sexo, por eso en camas separadas hay una visita, una invitación de otra naturaleza”. Morgan recuerda que la pri-



© HOLLAIRONA

mera encuesta sobre el placer sexual en Chile, se consultó “¿Qué genera más placer? Solamente 11% respondió que el sexo y 22% optó películas y series”, comenta Morgan (ver estudio en nacionplacer.cl o en el siguiente link: <https://bit.ly/3zwKMZI>).

Relación de calidad

Claudia Badilla, terapeuta familiar, directora carrera de Psicología Universidad Autónoma, sede Talca recuerda que hay descripciones griegas y egipcias de parejas que dormían en camas separadas, incluso piezas. Las motivaciones para esta separación de ca-

mas “pueden ser eróticas relacionadas con el encantarse. Y uno ve que este hechizo, con el tiempo, se va perdiendo por la rutina, por ejemplo”. Badilla precisa que “esta tendencia no es tan conocida, pero es progresiva. Hay una influencia de la sociedad donde el tema es mal visto”. Comenta que las parejas que lo han implementado “tienen una mejor calidad sexual y de comunicación, hay una disposición con el otro que es diferente, hay mantención de la magia, la sorpresa”.

Espacios diferentes

“Muchas veces se caricaturizaba

esto de dormir en camas separadas y se asociaba a un conflicto. Hoy, es un convenio entre las parejas y una de las opciones es para fines de descanso por la forma de vida que tenemos en la actualidad”, agrega Rolando Sepúlveda, magíster en sexualidad, académico de la Escuela de Psicología de la Universidad de Las Américas, sede Concepción. Recuerda que “hay personas que tienen trastornos del sueño y duermen con una máquina que regula la apnea y otras que roncan y no dejan descansar a la pareja, entonces es más difícil compartir el espacio y deciden esta especie de divorcio de camas”. Sepúlveda aporta que en esta separación de camas la pareja puede proponer los días de la semana que quieren estar juntos. “Lo importante es que ambos estén de acuerdo para el éxito de la medida”, afirma tajante Sepúlveda.

El doctor en psicología Edmundo Campusano, director de la Escuela de Psicología de la Universidad Mayor, anexa que “dormir separados beneficia la relación del tú y yo siempre y cuando se encarguen de mantener el nosotros. Hay muchas realidades distintas. Hay gente que ronca, que se duerme más tarde, que ve tele. La cama separada permite, un poco, la mantención de las rutinas personales. La cama es un espacio súper íntimo”.