



WWW.MIRIAMCZOMPOLY.SK

INTERIÉROVÁ DIZAJNÉRKA

*Tajomstvá
ideálnej spálne*

ZLEPŠÍTE SPÁNOK

AJ INTÍMNY ŽIVOT

Tajomstvá ideálnej spálne

Výber správnej postele je dôležitým rozhodnutím, ktoré môže ovplyvniť kvalitu tvojho spánku, ale aj tvoj intímny život.

Musím povedať, že nerada vyberám posteľ cez internet. Podľa mňa je to extrémne dôležitá a intímna záležitosť. Ak vyberám pre klienta posteľ, odporúčam zvažovanie **množstva kritérií**.

Ukážem ti, ako s tým pracujem.

1. Dispozičné riešenie



Najprv vyriešim dispozičné riešenie a **návrh spálne**. Podľa toho viem, či môžem pracovať so subtilnejšou alebo robustnejšou verziou postele. Posteľ je vždy dominantou spálne, ale nemôže prebíjať zvyšok priestoru. Preto treba navrhnuť aj správne záhlavie (výška, hrúbka, stabilita, dizajn). Ak to priestor dovoľuje, výška záhlavia by mala byť 1,1-1,2 metra aby spĺňalo funkciu opory pre čítaní alebo pri iných sexuálnych polohách ako ležmo.

Ak chceš zistiť, ktorá posteľ je pre teba najlepšia, zavolaj mi a vyriešime to spolu!



2. Telo postele

- ➡ Dôležitá je **kvalita postele**. Je jedno, či vyberám posteľ kovovú, drevenú, s čalúnením alebo bez, má to byť solídny kus nábytku a nemá prejavovať únavu materiálu ani po častom používaní. Naši susedia a príbuzní naozaj nemusia vďaka našej posteli vedieť, ako často, ako dlho a ako vášnivo súložíme. Preto musíme mať posteľ, ktorá ani nepípne a to ocenia aj tí, pre ktorých je posteľ miestom spánku a oddychu a pôsobí na nich ako uspávací tabletka a nechcú sa budiť pri každej otočke.
- ➡ Delenie postele pevnou priečkou na **dva matrace** je zbytočné, pretože dva matrace vedia byť pri sebe pevne aj v obvodovom mantineli. Je veľmi nepríjemné, ak pri divočení zapadne koleno alebo lakeť medzi matrace na priečku.
- ➡ Pozor na materiál. Nie každá posteľ z masívu je vhodná. Mäkký masív (smrek či borovica) sa poddá, a v spojoch sa rýchlejšie „vyjazdí“. S drevotrieskou nie je taký problém, ak je kvalitná, a prípadne ešte vysoko zahustená. **Materiál bočnice** musí byť dostatočne hrubý. Je rozdiel, či máte posteľ s 10 alebo 38 milimetrovou bočnicou.



☞ Je treba sa uistiť, že všetky spoje sú pevné a dobre zostavené a vyhnúť sa posteliam, ktoré majú slabé alebo **nekvalitné spoje**, pretože môžu spôsobovať škripanie a pohyb.

☞ Dlho, dlho nič, a naraz posteľ vŕzga. Podlahe v spálni stačí **miniaturna odchýlka**, aby bol škripot na svete. Posteľ po zmontovaní nemusí ani „klopať“, ale keď ju potom zaťažíte, rám sa snaží prispôbiť nerovnému tvaru podlahy, a rošty takisto. A je to.



Čalúnené koženkové čelo sme vyrobili presne tak ako sme si to vymysleli a nakreslili :)



WWW.MIRIAMCZOMPOLY.SK

3. Kvalitné rošty

➡ Pre milostné hrátky neexistuje snáď nič horšie ako zlá posteľ s **nekvalitným roštom**. Prehnane hlasné vržganie lacných roštov prekáža aj pri samotnom spánku.

➡ Je lepší lamelový alebo latkový rošt? Vo všeobecnosti platí, že lamelové rošty umožňujú väčšie spanie a latkové rošty tvrdšie. Ale ... ide tu skôr o **správnu kombináciu** roštu a matraca. Lamelové rošty sú vhodnejšie pod tvrdšie a nižšie penové matrace, ktorým dodávajú chýbajúcu pružnosť.

Latkové pevné rošty sú zložené z jednotlivých latiek spojených textilnými popruhmi alebo v ráme a nemajú pružiacu vlastnosť. Dodávajú lôžku pevnosť a sú ideálne pod vysoké a pružinové matrace, ktoré už odpruženú vrstvu majú.



➡ Na trhu sú aj **boxspringové** postele, kde základ rámu netvorí klasický rošt, ale boxspringové (pružinové) jadro. Samotný fakt, že matrac na takejto posteli leží na ráme a nie je zapustený, nestráca zo svojej výšky, dáva preto vyniknúť celkovej výške ložnej plochy postele. Samozrejme tiež za predpokladu vyššieho matraca, či vyšších nožičiek postele.



4. Výška postele

➡ Postele s výškou okolo 50-60 cm od zeme sú vhodné pre väčšinu ľudí. Táto výška umožňuje pohodlný **vstup a výstup z postele** bez nadmerného ohýbania alebo námahy. Za vysokú posteľ sa považuje posteľ, ktorej výška ložnej plochy dosahuje minimálne 65 cm.



- ➡ Najväčšou výhodou vysokých postelí je nástup a výstup. Je rozdiel, či sa ráno poloospalí štvoráte z nízkej postele, alebo využijete jednoduchší úvod dňa tak, že sa len odrazíte z postele a ste na nohách.
- ➡ Z hygienického hľadiska na vyššej posteli ležíte ďalej od zeme na ktorej sa rozprestiera nezničitelný prach. Hlavne pod posteľou ako všetci vieme.
- ➡ Vyššie postele môžu poskytnúť viac úložného priestoru pod nimi, čo je praktické v menších priestoroch.
- ➡ Ak sa rozhodnete pre nízku posteľ, sex bude o hľadaní stability a nie o slasti.

5. Mäkkosť a tvrdosť matracov

- ➡ **Tvrde matrace** poskytujú lepšiu podporu pre chrbticu, čo môže byť prospešné pre ľudí s bolesťami chrbta. Tvrde matrace môžu byť tiež stabilnejšie, čo je výhodné pri pohybe na posteli.



➡ **Mäkké matrace** sú pohodlnejšie pre ľudí, ktorí preferujú, aby sa matrac prispôbil ich telu. Mäkké matrace môžu poskytnúť viac komfortu, ale nemusia byť ideálne pre ľudí s bolesťami chrbta alebo vyššou telesnou hmotnosťou, pretože môžu poskytovať menej podpory.

➡ **Príliš mäkké matrace** môžu byť aj problémom pri sexe, kedy sa prepadáte do matraca a váš partner sa unaví podstatne skôr a to z gymnastiky a nie erotiky. Preto treba vyberať matrace s optimálnou pružnosťou, ktoré ponúknu dobrú kombináciu podpory a pružnosti



6. Vzdušnosť a hygiena

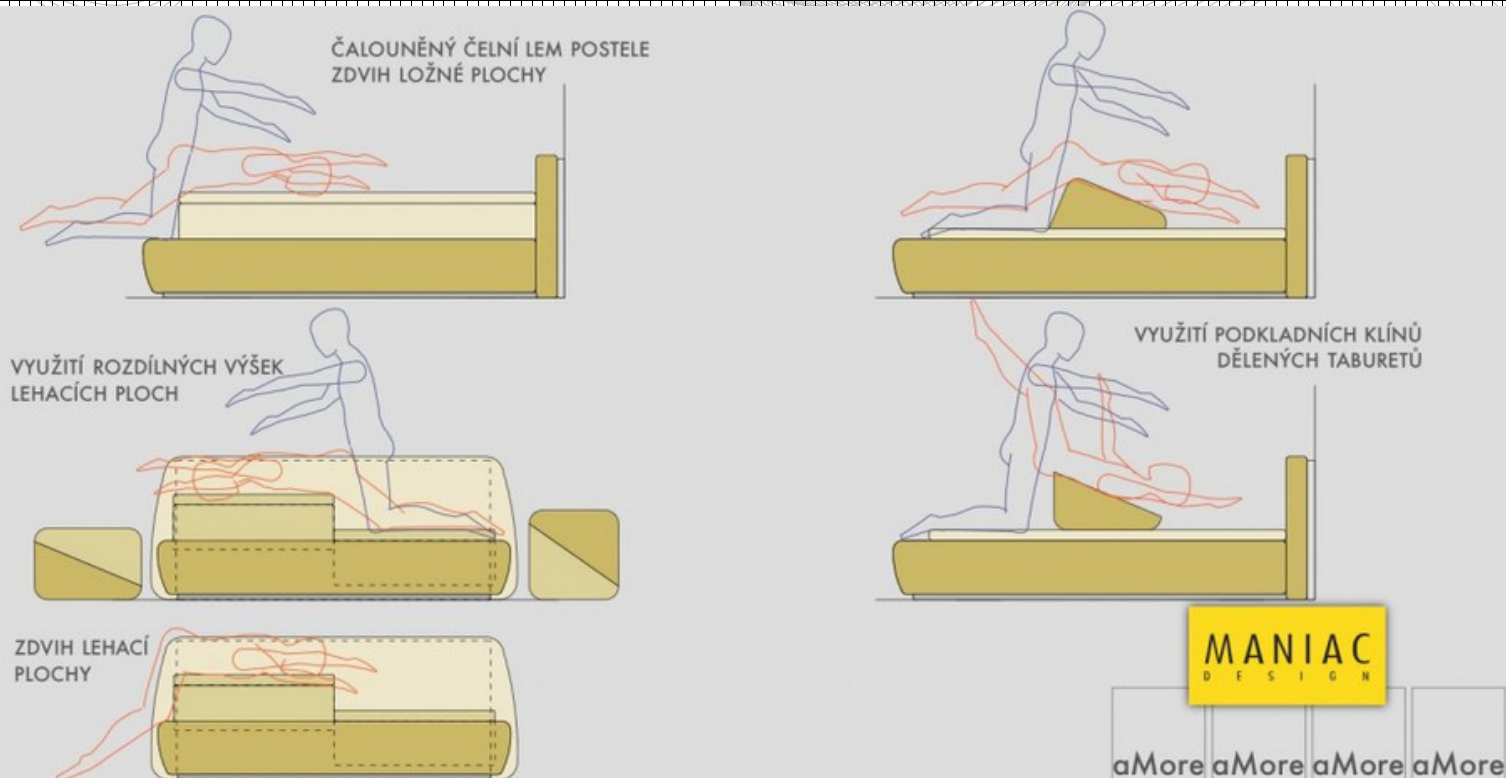
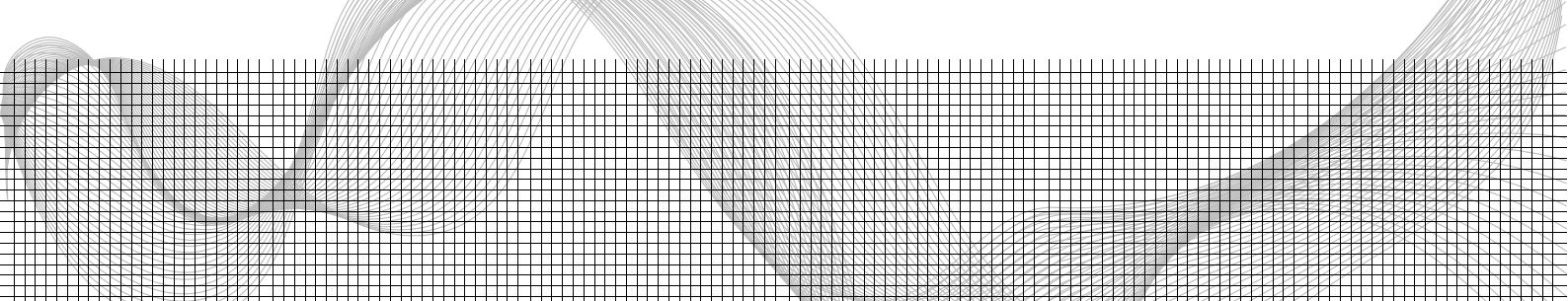
- ➡ Matrace s dobrou priedušnosťou, ako sú latexové alebo tie s gélovou vrstvou, pomáhajú regulovať teplotu a udržiavať chladnejší spánok.
- ➡ Vyberte si matrace s hypoalergénnymi vlastnosťami a ľahko **udržiavateľnými** poťahmi. To zabezpečí zdravé a čisté prostredie pre spánok aj intímne aktivity. Odporúča sa meniť matrace každých 7-10 rokov, tie kvalitnejšie vydržia aj 12 rokov.
- ➡ Postele s jednoliatou doskou pod matracom si koledujú o plesne a preto je treba do dosky vyrezať otvory.

**AK POTREBUJEŠ VYRIEŠIŤ AKÝKOĽVEK
PROBLÉM S INTERIÉROM, MÔŽEM TI
POMÔCŤ FORMOU
KONZULTÁCIÍ
OSOBNÉ ALE AJ ONLINE**

zavolaj mi: 0918 819 906



WWW.MIRIAMCZOMPOLY.SK



Hynek Maňák navrhol **postel' aMore** tak, aby bolo možné využívať rôzne výšky postelí medzi sebou a doplnil ich podkladacími klinmi, z ktorých sú zložené nočné taburetky/stolíky. Tieto **varianty** ponúkajú spestrenie sexuálneho života zdravých mladých ľudí, ale aj tých, ktorí majú určitý handicap daný vekom, zdravotným stavom alebo hmotnosťou.



Takúto nízku posteľ z paliet sme mohli dovoliť navrhnuť
a vyrobiť, pretože klientkou bola mladá tínedžerka.



WWW.MIRIAMCZOMPOLY.SK



Tieto tri rôzne postele
sme umiestnili do jednej
rodinnej chaty, aby
každý člen rodiny mal
svoju vlastnú posteľ.

Zároveň sme dbali na to,
aby všetky postele ladili
a vytvorili harmonický
celok.



**Získaj 15
minútovú on-line
konzultáciu**

zDARma

idem

na konzultáciu zdarma