

# Nausee mattutine

*Fagli comprendere il tuo malessere*

**L**e nausee mattutine sono un po' come il mal di schiena. Se non l'hai mai avuto, non capirai mai quanto sia debilitante.

**Gli uomini possono comprendere la nausea mattutina?** No.

**Gli uomini sottovalutano quanto male si stia?** Sì.

**Come puoi fare in modo che il tuo uomo ti sostenga e ti capisca di più quando hai la nausea?**

Il modo migliore per fargli capire come ci si senta, è dirgli che è come avere gli effetti di una grossa sbornia per 3 mesi consecutivi.

Anzi, è meglio dirglielo dopo avergli fatto affrontare la seguente esperienza...

•Portalo fuori a cena e digli di rilassarsi e bere un po', tanto guiderai tu.

- Fallo ubriacare con un pesante mix di alcolici (vino, birra e cocktail).
- Portalo a casa e mettilo a letto senza acqua.
- Se di notti ti alzi per andare in bagno, cerca di fare rumore e disturbare il suo sonno.
- Sveglialo PRESTO (massimo 6 ore di sonno)
- Affidagli una lunga lista di cose da fare che sai che odia fare (tagliare l'erba, dipingere la cameretta, comprare vestiti per bambini, visitare i parenti, ecc.)

Quando comincerà a lamentarsi degli effetti della sbornia e dell'incapacità di essere operativo, potrai finalmente dirgli, "Tesoro, queste sono le nausee mattutine - e durano tre mesi!"

Ricordagli che prima di alzarti dal letto avrai bisogno di un po' di tè con i biscotti per sentirti meglio. Se ti pare abbia capito, rimandalo pure a letto.

Missione compiuta!

