

Belgian Association for Sleep Medicine & Sleep Research (BASS)  
in collaboration with UZ Brussel VUB - CHU Brugmann ULB



Belgian Association for  
Sleep medicine & Sleep  
Research (BASS)

# WORLD SLEEP DAY 2013

## March 15th



(\*) World Association of  
Sleep Medicine (WASM)

## Healthy Sleep for a healthy Sex Life

*een gezonde slaap voor een gezond seksleven - un sommeil sain pour une sexualité saine*

"Shall we turn off the light and go to sleep?"

"well, maybe we'll just turn off the light"



- \* Een gezonde seks vereist een gezonde slaap
- \* Te weinig slaap kan je seksleven verstoren
- \* Slaapstoornissen kunnen het libido en het seksueel functioneren verstoren
- \* Slaap goed, slaap voldoende, geniet van je seksleven
- \* Je lichaam respecteren, betekent **JE SLAAP RESPECTEREN**

- \* Une sexualité saine a besoin d'un sommeil sain
- \* Un sommeil insuffisant peut avoir un impact négatif sur votre vie sexuelle
- \* Des troubles du sommeil peuvent avoir un impact sur votre libido et vos fonctions sexuelles
- \* Dormez bien, dormez assez, profitez d'une meilleure sexualité
- \* Respecter son corps veut dire **RESPECTER SON SOMMEIL**

### References

Vandekerckhove M, Cluydts R.  
The emotional brain and sleep: an intimate relationship  
Sleep Med Rev.  
2010 aug; 14 (4): 219-26

Troxel WM, Robles TF, Hall M, Buysse DJ  
Marital quality and the marital bed: examining the covariation between relationship quality and sleep.  
Sleep Med Rev. 2007 Oct;  
11 (5): 389-404

<http://www.uzbrussel.be>  
<http://www.chu-brugmann.be>  
<http://www.belsleep.org/bass>  
<http://www.worldsleepday.org>

