



Belgian Association for
Sleep medicine & Sleep
Research (BASS)

WORLD SLEEP DAY 2013

March 15th



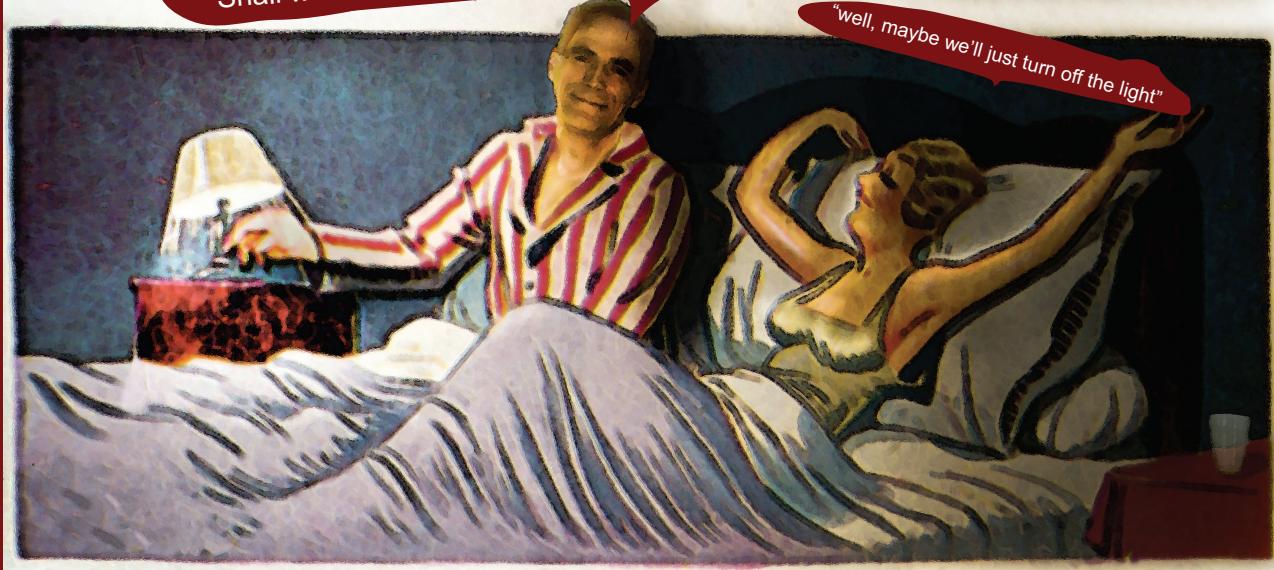
(*) World Association of
Sleep Medicine (WASM)

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>

