



SALUT | Redacció | Actualitzat el 28/02/2024 a les 12:00

Hauries de deixar de dormir amb la teva parella?

[inici centrareport] Dormir amb la teva parella pot ser molt romàntic, però també pot ser un malson si ronca o es mou molt.

És per això que **moltes parelles decideixen dormir separades**. Per què dormir bé és importantíssim per tenir una bona salut mental i gaudir d'un cos sa i sense malalties.

A aquesta tendència se la coneix com a "sleep divorce" i, tot i que algunes persones poden pensar que dormir separat/da de la teva parella significa que esteu en crisi, en realitat no té res a veure.

De fet, **si dormir separats fa que dormiu millor, el vostre desig sexual millorarà i tindreu més ganes d'estar junts i de tenir sexe**.

Així doncs, si no tens els mateixos hàbits de son que la teva parella o dormiu malament quan esteu junts, és possible que el "sleep divorce" sigui la vostra solució.

[fi centrareport]