



## Alene eller med partner?

Sover man best alene eller sammen med sin partner? En østerisk studie av 10 heteroseksuelle par belyser spørsmålet.

Kvinnenes og mennenes søvnmønstre ble registrert elektronisk i 28 netter. Deltakerne førte i tillegg en søvndagbok der de noterte hvor raskt de sovnet, hvor hyppig de våknet i løpet av natten, når de stod opp neste morgen og hvor uthvilte de følte seg. Alle deltakerne sov minst ti netter for seg selv og minimum 10 netter sammen med partneren.

Kvinnene anga at de sov bedre alene enn de gjorde sammen med sin mann. Mennene derimot mente at søvnkvaliteten var best når de tilbrakte natten sammen med sin kone. Begge kjønnene opplevde like god søvn når de delte seng. Studien har få deltakere og enkelte metodiske svakheter. Den sier trolig likevel noe om mange menneskers søvnpreferanser. Kjønnforskjellene skyldes kanskje at menn sovner raskere og tyngre enn kvinner. De vekkes lett av barnegråt eller mistenkelige lyder i boligen og av en partner som snur seg i søvne eller snorker. En tilstrekkelig bred seng med to atskilte madrasser og hver sin dyne kan være en god investering.

Kilde:

Sleep and Biological Rhythms