

Emocionalne i fizičke dobrobiti iskazivanja nježnosti



Zagrljaji, poljupci, maženje i ostali načini iskazivanja nježnosti su vrlo bitan dio svake veze. Svi patimo za dodiranjem i osjećajem bliskosti, a **maženje ima velike prednosti**, i fizičke i emocionalne, koje pomažu preobraziti nas i naše odnose.

U nastavku pročitajte četiri činjenice koje možda niste znali o maženju.

Maženje će vas smiriti

Vjerojatno ste čuli za **hormon oksitocin**, koji pomaže smanjiti anksioznost i aktivira reakciju opuštanja - ali možda niste znali da se ovaj čarobni hormon oslobađa tijekom maženja.

Maženje je prekrasan način da parovi unesu mir u svoj odnos. Takva bliskost pomaže **smanjiti stres, krvni tlak, pa čak i osjećaj boli**.

Maženje pojačava osjećaj privrženosti

Dok se mazite, podiže se razina oksitocina te se automatski osjećate bliže i privrženije svom partneru/ici. Taj osjećaj pojačava povjerenje između partnera i **poboljšava vezu**. Također se gradi **osjećaj sigurnosti s partnerom**, što povećava vašu želju da budete emocionalno intimni s njim/njom.



Maženje potiče otvorenost i iskrenost

Maženje ne mora biti aktivnost u kojoj prevladava tišina. U stvari, ona **predstavlja priliku za razgovor i dijeljenje stvari na dubljoj emotivnoj razini**. Maženje pridonosi čvršćem odnosu između partnera, postajete otvoreni i ne bojite se svoje ranjivosti jer znate da ste u sigurnim rukama.

Maženje poboljšava imunološki sustav

Ispada da je maženje gotovo jednako dobro za vas kao uzimanje dnevne doze vitamina ili redovito vježbanje. Maženje vas opušta i **snižava razinu hormona stresa kortizola**, koji narušava funkcioniranje imunološkog sustava. Dakle, da biste smanjili učinke stresa i popravili stanje svog imunološkog sustava samo trebate nekoliko trenutaka nježnosti sa svojim partnerom.