



**LAURA MARIA COJOCARU**  
TRAINER NLP

**Cabinet Individual de Psihoterapie și  
Training NLP Maria-Laura Cojocaru**  
Bd-ul Stirbei Vodă 7A, Craiova, Dolj  
C.U.I.: 22441148  
Tel.: 0725161169  
[www.lauramariacojocaru.ro](http://www.lauramariacojocaru.ro)

06.03.2018

## COMUNICAT DE PRESĂ

### Explicațiile psihologului Laura Maria Cojocaru **Limbajul iubirii – de la îmbrățișare la sexualitate**

**Specialiștii în psihologia de cuplu sunt de părere că oamenii simt și înțeleg iubirea prin cinci elemente: cuvintele de încurajare, timpul acordat, darurile primite și mângâierile fizice.**

Dintre acestea, psihologul Laura Maria Cojocaru este de părere că manifestarea cea mai profundă a iubirii se realizează prin limbajul mângâierilor fizice, care include o paletă foarte largă de gesturi de afecțiunile: de la ținut de mână, sărutări, îmbrățișări până la contactul sexual în sine. “Toate aceste gesturi sunt modalități de a-i comunica partenerului emoția iubirii. Ba mai mult, atingerea fizică este în sine mai mult decât exprimarea iubirii, ci o cale de a ne menține sănătatea și tinerețea atât la nivel emoțional, cât și mental sau fizic. În folclor sunt răspândite 3 expresii care descriu cel mai corect puterea îmbrățișărilor: *Avem nevoie de 4 îmbrățișări pe zi ca să supraviețuim, 8 ca să ne menținem și 12 ca să creștem.* Mai mulți oameni de știință au concluzionat, prin nenumărate experimente, că nevoia de contact corporal este la fel de importantă precum nevoia de foame, sete și somn”, explică psihologul Laura Maria Cojocaru președintele Institutului de Neuro-Programare Lingvistică Somato-Integrativă.

#### **Efecte ale îmbrățișării sau atingerii fizice**

Pe lângă senzația de bine pe care o creează, îmbrățișările au ca efect alinarea durerii sufletești, reduc anxietatea și depresia. Din acest motiv, persoanele care au aceste trăiri au șanse mai mari de recuperare și recăpătare a stării de bine dacă au pe cineva alături, fie chiar și un animal de companie. De asemenea, îmbrățișările pot lupta eficient împotriva infecțiilor și pot reduce riscul bolilor cardiovasculare.

Importanța atingerii se reflectă în compoziția pielii noastre, care are milioane de celule receptoare sensibile la cea mai mică schimbare de presiune și în structura creierului, unde s-



a descoperit că aria din cortexul cerebral prefrontal dedicată atingerii este mult mai mare decât suma ariilor tuturor celorlalte simțuri.

“În doar zece secunde de îmbrățișare se produce la nivel fizic o scădere a oxitocinei (hormonul stresului) în creier. Această reacție chimică scade presiunea sângelui, luptă împotriva oboselii și a infecțiilor și ameliorează simptomele depresiei. De asemenea, prin îmbrățișări, scade cantitatea de cortizol din sânge (hormonul care reglează metabolismul glucidic). Reacțiile biochimice și fiziologice la îmbrățișare, pot produce (în special la femei, arată unele studii) îmbunătățirea competențelor sociale (comunicare, reducerea sentimentelor de jenă, asertivitate) și creșterea sentimentului de încredere. Totodată, îmbrățișarea aduce stimulări psihice și fiziologice pozitive, atât la cei care îmbrățișează cât și la cei îmbrățișați, crescând sentimentul de protecție, siguranță, încredere în sine și în cei din jur, forță interioară și sănătate”, declară psihologul Laura Maria Cojocaru.

### **Sexualitatea – limbajul iubirii care aduce sănătatea în corp și liniștea în minte și suflet**

Apetitul sexual este dat de nivelul de estrogen din sânge, iar atracția propriu-zisă, pe care o simțim față de partener, este provocată în principal de trei neuro-transmitatori: adrenalina, dopamina și serotonina. Adrenalina face inima să bată mai tare și pulsul să crească, de aici și “fluturașii din stomac”, dopamina și serotonina provoacă plăcerea.

“În timpul actului sexual, al unui sărut sau al unei atingeri, hipotalamusul secretă și neurohipofiză eliberează vasopresină și oxitocină. Acești hormoni sunt responsabili de menținerea și dezvoltarea sentimentelor de dragoste, de apariția plăcerii și influențează totodată fidelitatea unei persoane (în studiile efectuate pe animale, s-a observat că acești hormoni pot lega pe viață partenerii). Eliberarea de oxitocină constituie o explicație a faptului că unele persoane se îndrăgostesc cu adevărat după ce fac dragoste cu partenerul, devenind mai înțelegători, mai permisivi și mai atenți la părțile pozitive ale partenerului. Acest lucru se întâmplă deoarece din momentul în care dopamina începe să excite centrii specifici din creierul nostru, zonele care procesează emoțiile negative și critica socială negativă își încetinesc acțiunea până la sistarea acesteia (fapt arătat de analiză tomografică a persoanelor îndrăgostite)”, explică psihologul Laura Maria Cojocaru.

### **Se pare că sloganul “make love, not war” are semnificații mult mai profunde și mai legate de sănătate, la propriu!**

În timpul actului sexual, chiar și la o simplă atingere a partenerului, sunt eliberate în corpul fizic endomorfinele (“hormonii fericirii”). Acestea mențin dorința, pasiunea și fericirea în cuplu.



**LAURA MARIA COJOCARU**  
TRAINER NLP

**Cabinet Individual de Psihoterapie și  
Training NLP Maria-Laura Cojocaru**

Bd-ul Stirbei Vodă 7A, Craiova, Dolj

C.U.I.: 22441148

Tel.: 0725161169

[www.lauramariacojocaru.ro](http://www.lauramariacojocaru.ro)

“După un anumit timp, însă, activitatea endomorfinelor scade, ceea ce poate duce la instalarea rutinei în relație. Activitatea sexuală devine deci foarte importantă în acest moment, deoarece în timpul orgasmului aceste endomorfine se eliberează în tot corpul, dând senzația de fericire extremă. De asemenea, acești hormoni ajută și la eliminarea stresului, îmbunătățesc performanțele intelectuale ale persoanelor, mențin tinerețea și vitalitatea organismului”, conchide psihologul Laura Maria Cojocaru președintele Institutului de Neuro-Programare Lingvistică Somato-Integrativă.

*Laura-Maria Cojocaru, președinte și fondator al Institutului de Neuro-Programare Lingvistică Somato-Integrativă (INLPSI) și președinte și fondator al Asociației "Generația Iubire" este Psihoterapeut și Trainer în Programare Neuro-Lingvistică. A studiat natura minții umane urmând 7 formări profesionale cu abordări diferite - psihoterapie integrativă, hipnoză clinică, relaxare și psihoterapie ericksoniană, psihoterapie de cuplu și familie, psihologie clinică, neuro-programare lingvistică, terapii florale Bach, consultant Panorama Socială. De peste 8 ani ghidează oamenii atât în ședințe individuale cât și de grup și organizează cursuri și traininguri în România, cu scopul de a-i face pe oameni să-și acceseze și utilizeze la potențial maxim resursele interioare.*

#### **Persoane de contact**

Laura-Maria Cojocaru Psihoterapeut &

Trainer NLP si INLPSI

Tel. 0725161169

e-mail: [psih\\_lauramaria@yahoo.com](mailto:psih_lauramaria@yahoo.com)

<http://www.consiliere-psihoterapie.info/>

<http://inlpsi.ro/>

<https://www.lauramariacojocaru.ro/>

Transmite,  
Dr. Tănase Tasențe  
Director General  
Plus Communication

