



Per què et resulta més fàcil dormir amb la teva parella?

[inicentrareport]Alguna vegada has sentit que et resulta molt més fàcil adormir-te quan la teva parella està al teu costat? Doncs segons ha explicat la psicòloga clínica Wendy Troxel, això té una explicació.

Resulta que "**el so de la respiració de la teva parella, el pes i la calor del seu cos i la sensació d'estar més protegida poden tranquil·litzar la teva ment, un estat necessari per dormir bé**".

A més, quan dorms amb la teva parella **sols deixar les pantalles abans**, la qual cosa t'ajuda a agafar el son. En comptes de passar els últims minuts del dia mirant tiktoks, els passen parlant amb la teva parella, fent-vos petons, abraçant-vos...

Tot això fa que et resulti **molt més fàcil adormir-te al seu costat**. Així que ja tens excusa!

[facentrereport]