

## Perché i baci profondi scappano dalle coppie stabili?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Mio marito si lamenta perché non lo bacio più appassionatamente. Io ho chiesto un po' alle mie amiche sposate con cui ho più confidenza, e siamo tutte così. Ci è passata la voglia di quei baci... almeno con i nostri mariti. Perché?».

Giusy L. (Savona)

Il bacio profondo, o alla francese, può ridursi nel tempo nelle coppie stabili. La frequenza e l'intensità dei baci possono diminuire con il passare degli anni, in quanto la novità si trasforma in familiarità e la passione iniziale può lasciare spazio a un legame più forte e affettuoso.

Di fatto, il bacio profondo è il grande scomparso dall'intimità delle coppie stabili: il 18% non lo fa più, il 40% si bacia per pochi secondi ogni tanto. Quando chiedo all'uomo o alla donna sposati (o conviventi da anni), che lamentano un problema sessuale e mi chiedono aiuto, quando sia stata l'ultima volta in cui si sono baciati appassionatamente, vedo uno sguardo basito che cerca un ricordo. Poi arriva un imbarazzato: «Mah, forse anni fa...». Quello è il termometro della crisi. Il bacio appassionato è il grande regista del desiderio fisico più coinvolgente, quello che stacca l'interruttore dei problemi quotidiani e accende l'eccitazione mentale e fisica. È il bacio che prelude a un'erezione gloriosa per lui (se non ci sono problemi di salute), e a quell'abbandonarsi al piacere che prepara uno o più orgasmi splendidi per lei.

Perché la coppia stabile, spesso, non si bacia più? Perché la relazione si è spostata dalla dimensione romantico-erotica e giocosa a quella dell'affetto e della tenerezza, come dicevo, ma anche a quella della condivisione del duro quotidiano. Purtroppo, quanto più la coppia si trasforma in una "società di servizi" per la famiglia, tanto più i baci profondi scappano dalla finestra. C'è l'effetto negativo dell'abitudine, della prevedibilità, della noia. C'è la perdita dei feromoni sexy, così attraenti (e percepiti anche con i baci), la cui produzione si riduce dopo la menopausa, se la donna non fa terapie ormonali. C'è lo stress: i feromoni d'allarme, che tutti produciamo quando siamo nervosi e aggressivi, sono potenti killer del desiderio. La scarsa igiene generale e della bocca, con l'odore di sciattezza, è un altro grande killer dei baci erotici. Insomma, le cause sono tante. Le soluzioni ci sono, però ci vogliono molta più attenzione erotica e voglia di ripartire, in tutti e due.

---

Pillole di salute

«La stimolazione erotica ripetuta può far uscire una secrezione dal seno che sembra latte? A 60 anni?».

Irina S.

È possibile, ma prima escluderei altre cause biologiche. Questo tipo di secrezione ("galattorrea")

può essere causata da farmaci anti-acidi per la gastrite. Sospenderli fa scomparire il problema. Faccia anche un dosaggio nel sangue della prolattina: se fosse alta, è importante approfondire le cause, con opportuni esami.

«Lei raccomanda sempre una camminata mattutina all'aperto, di almeno 30 minuti. Non è lo stesso farla anche la sera, sul tapis roulant?».

Marina

Non è la stessa cosa per una ragione millenaria precisa. Per duecentomila anni, tempo della nostra evoluzione come Homo e Femina Sapiens, noi siamo usciti dalle caverne, dalle capanne o dalle prime casette al sorgere del sole e siamo andati a dormire al tramonto, come tutti gli animali diurni. Immagini il nostro corpo come una fabbrica a turni, dove trilioni di "operai" (cellule specializzate in ogni tessuto) devono fare manutenzione ordinaria e straordinaria ogni giorno, con ritmi di lavoro diversi a seconda degli organi considerati. Per esempio, su ossa, muscoli, articolazioni e connettivi gli operai costruttori lavorano di giorno, quando ci si muove alla luce naturale, mentre i manutentori, spesso distruttori, lavorano di notte o alla luce artificiale.

Il sorgere del sole accende tutti i bioritmi che regolano la vita: di fatto dà la sirena di inizio lavori. Se noi usciamo a camminare al mattino, si attivano gli operai che costruiscono osso di qualità (gli osteoblasti), muscoli tonici (i mioblasti), articolazioni più sane (i condroblasti) e connettivi migliori, come il collagene e l'elastina (i fibroblasti): ed eccoci decisamente più in forma dal punto di vista fisico e motorio, autonome e vivaci. Grazie alla luce naturale, alla dopamina che aumenta con l'attività fisica e all'irisina prodotta dai muscoli in movimento, si attiva meglio tutto il cervello. La pressione arteriosa tende a regolarizzarsi. Migliora il metabolismo, si riducono il sovrappeso e la tendenza al diabete. La camminata mattutina, che non costa nulla, mantiene in gran forma anche l'umore, la gioia di vivere, il desiderio e la risposta fisica sessuale.

Per essere protagonisti felici della nostra salute, cominciamo col dire buongiorno alla vita con una bella camminata al mattino, e un sorriso sul volto. Io lo faccio!

---

---