

## Baci profondi: perché nel matrimonio scompaiono?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Mi lamento spesso con mia moglie perché non ci baciamo più come una volta! Ho letto però che non è solo un problema nostro, ma che succede nella maggioranza delle coppie sposate. Perché c'è questa epidemia di disamore? Non c'è il rischio che un problema del genere possa provocare una vera e propria crisi di coppia?”.

Daniele B. (Verona)

E' vero, 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. In terapia lo noto tutti i giorni: quando chiedo all'uomo o alla donna sposati, o conviventi da anni, che lamentano un problema sessuale: «Quand'è stata l'ultima volta in cui vi siete baciati appassionatamente?», vedo uno sguardo sorpreso che cerca disperatamente un ricordo. Poi arriva un imbarazzato: «Mah, forse anni fa...». Ecco, quello è il termometro di una crisi dell'intimità che ha radici profonde.

Perché il bacio è così importante?

Dal punto di vista fisico:

- la bocca è ricca di recettori per i feromoni, sostanze sessualmente eccitanti che avvertiamo in modo subliminale per via olfattiva e, appunto, gustativa;
- la saliva dell'uomo contiene testosterone in alte quantità, e quest'ormone è eccitante anche per la donna, soprattutto in fase di ovulazione.

Dal punto di vista emotivo:

- il bacio consente contemporaneamente un'alta eccitazione mentale e fisica e un più rapido abbandono all'altro;
- stimola la produzione di ossitocina, il neurormone che “scrive” nel nostro cervello il nome della persona amata.

Il bacio appassionato è dunque il grande regista del desiderio fisico più coinvolgente, quello che stacca l'interruttore dei problemi quotidiani e accende l'eccitazione mentale e fisica. In particolare, i feromoni scambiati nei baci erotici stimolano la parte più antica del nostro cervello, il rinencefalo, e aumentano l'erezione nell'uomo e l'eccitazione centrale e genitale nella donna. E' quindi il bacio che prelude a una sessualità soddisfacente per entrambi.

Che cosa succede nel cervello quando ci baciamo?

Si attiva l'area dell'amore romantico, detta “ventrale tegmentale”. Quest'area è collegata con le vie dopaminergiche che coordinano la voglia di vivere, fare, conquistare, e ha importanti connessioni:

- con le aree che mediano l'attaccamento affettivo profondo e l'amore duraturo e monogamo;

- con le aree dell'aggressività, che si accendono quando temiamo di perdere la persona amata (altra cosa è naturalmente la funzione svolta dall'educazione e dalla cultura, che ci devono impedire di agire questa aggressività);
- con l'area delle avversioni: se non piace più il gusto dei baci, la prognosi di coppia è pessima;
- con le aree sessuali che coordinano l'eccitazione fisica e mentale.

Perché la coppia stabile, spesso, non si bacia più?

Perché la relazione tende a spostarsi dalla dimensione romantico-erotica degli inizi a quella della partnership, della solidarietà, soprattutto dopo la nascita del primo figlio, oppure di una comunione puramente intellettuale. In altri casi c'è l'effetto narcotico dell'abitudine, della prevedibilità, della noia. Ci sono i cambiamenti ormonali, che riducono e modificano i feromoni, soprattutto nella menopausa non curata. C'è lo stress: i feromoni di allarme, che tutti produciamo quando siamo nervosi e aggressivi, sono i killer del desiderio meno considerati. E c'è la scarsa igiene, generale e della bocca.

L'abbandono dei baci erotici si accentua anche con l'età e/o quando lui ha un problema di erezione o di eiaculazione, perché a quel punto è talmente preso dal suo problema, e dalla paura di non farcela o di non durare, che si dimentica che il far l'amore non è solo una questione di "meccanica" sessuale.

Quali sono le conseguenze del non baciarsi più?

La perdita di intimità emotiva; il progressivo appannarsi del rapporto di coppia, che diventa affettivamente sempre più distante, fino a perdersi di vista, anche se si continua a convivere; l'aumento delle disfunzioni sessuali.

E' vero che le coppie stabili che continuano a baciarsi sono più sane?

Sì, perché il bacio profondo è un ottimo segnale di salute fisica, affettiva, emotiva ed erotica. Chi si bacia appassionatamente, anche dopo anni di convivenza, è più appagato e felice, non compensa la fatica di vivere con cibo, alcol o fumo, e sa "staccare" dallo stress del lavoro e della vita.