Dopo la menopausa: come ho ritrovato il gusto di baciare

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

«Mia moglie non aveva più voglia di baciarmi, oltre che di far l'amore. E poi stava proprio male, tra vampate e insonnia e secchezza e dolori dappertutto. Dai e dai, è andata da una ginecologa che le ha dato una bella cura per la menopausa. Tempo sei mesi e sta molto meglio. E' più bella e anche sexy (sono diventato anche un po' geloso…). E' tornata a far l'amore di gusto, senza più secchezza né fastidi. La cosa che mi ha sorpreso, e che non mi aspettavo, è che le è tornata anche la voglia di baciare con passione. E io ho ritrovato una freschezza di baci che non ricordavo. E' un caso o la terapia ormonale di cui lei parla tanto può migliorare anche i baci? Penso piacerebbe a tante coppie in crisi! Ne parli: a noi ha cambiato la vita!».
A.N. (Verona)

Giusto parlarne, grazie per il suggerimento! Sì, la terapia ormonale sostitutiva (TOS) può migliorare molto la salute della bocca, se iniziata tempestivamente, a cavallo dell'ultima mestruazione o poco dopo. Lingua, mucosa della bocca, gengive, ghiandole salivari, labbra sono ricche di recettori per gli estrogeni e per il testosterone. Gli ormoni sessuali, che attivano questi recettori, sono quindi molto protettivi anche per la salute della bocca e per il senso del gusto. Sono i primi custodi di un sorriso migliore, di una bocca più sana e naturalmente turgida, senza gonfiori artificiali. Proteggono la salute dei denti e dell'osso alveolare, che li contiene e li sostiene. Sono gli alleati di una buona salivazione, che aumenta quando si prova desiderio vero, d'amore ma anche di alimenti desiderati: quell'acquolina in bocca, che indica molte cose. Non solo che le ghiandole salivari funzionano bene, ma che tutto il corpo è sotto il "comandante dei tempi di pace", il sistema nervoso parasimpatico, che governa la nostra capacità di far l'amore più rilassati e più felici, oltre che di assaporare con piacere un buon piatto.
E che cosa fa tornare il gusto dei baci, dopo quasi l'avversione? Le papille gustative, come l'epitelio olfattivo, hanno anche recettori per i feromoni, le sostanze che mediano l'attrazione sessuale. Questo spiega perché il piacere (o l'avversione) per l'odore dell'altro e il gusto dei baci vadano in genere in parallelo (a parità di igiene, naturalmente). E potrebbe spiegare perché molte donne, dopo la menopausa, sviluppino una graduale avversione alla sessualità e al gusto dei baci, che si riduce iniziando una terapia ormonale sostitutiva ben fatta. Per la donna che ha una vita di coppia, riavere una buona secrezione salivare e recettori per i feromoni di nuovo efficienti può regalare baci profondi, se desiderati, con la freschezza e il piacere dell'età migliore, come lei ha notato con molta soddisfazione. Certo, se non esistono altri problemi di coppia, ovviamente.
Altro regalo: gli estrogeni ben prescritti prevengono e riducono anche la fastidiosa sensazione di "bocca secca", che poi peggiora con l'età e che è altrimenti difficile da curare in modo risolutivo.
Importante: una migliore salute della bocca, grazie all'amica TOS, insieme a un'accurata igiene quotidiana, a cui concorre una normale salivazione, riduce di molto anche i costi sanitari pubblici e privati per le cure odontoiatriche. Un bel bouquet di vantaggi, sensuali e sessuali, con un

premio ulteriore sul bilancio di famiglia. Anche per la salute della bocca, estetica, gustativa e sessuale, la prevenzione è tutto. La TOS può dare un grande aiuto, purtroppo sottovalutato. Grazie per averlo sottolineato!

Pillole di salute

«Il mio nuovo compagno mi dice spesso "senza di te non vivo" e questo mi eccita da matti. Lei lo vede come un semaforo rosso "perché è pericoloso". A me non pare proprio».
Sabrina

Quella frase è spesso la prima overture di una possessività e una gelosia che possono diventare inquietanti. Se per lei è solo un afrodisiaco senza rischi, tenga comunque attive le antenne del cuore.

«Abbiamo cambiato città e anche diabetologo, perché mio marito è diabetico da tanti anni. Il nuovo medico è molto più rigoroso (mio marito dice "rigido") sul controllo del diabete e sull'importanza dell'attività fisica per tenere più bassa la glicemia, dicendo che questo migliora anche la risposta a farmaci come il Viagra. Forse lo ha detto per motivare mio marito, ma a me sembra che in effetti quel farmaco funzioni molto di più se lui controlla meglio il diabete! E' così?».
Chiara S. email

Sì, migliore è il controllo del diabete, migliore è anche la risposta ai farmaci vasoattivi, come il Viagra e i suoi fratelli, che potenziano un'erezione in difficoltà. L'effetto positivo premia l'uomo che s'impegna di più nel controllare la glicemia che altrimenti, se persistentemente alta, è un killer insidioso della potenza sessuale, oltre che della salute.