Baci "secchi": che cosa li provoca?

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

«Perché una donna di 55 anni, anche molto attraente e piacevole, ha baci "secchi"? E' troppo ansiosa (a me si seccava la bocca agli esami) o ci può essere qualche altra causa fisica? Non mi è mai capitato che una donna, a cui sentivo di piacere molto, non avesse quasi salivazione. Onestamente a un uomo passa la voglia. Non ti fa sentire voluto fin dal bacio, figurati il resto. Ho lasciato perdere. Ma mi e è rimasta la curiosità. Grazie!».
G.R. (Latina)

Le rispondo volentieri, perché la questione dei "baci secchi", come lei li chiama, è frequente e sottovalutata. E curabile! Nelle donne giovani, in età fertile, la causa principale è il blocco della salivazione da picco d'ansia, anche "da prestazione", che colpisce pure le donne. L'esempio che lei fa è simmetrico alla situazione sessuale. Se ci piace molto il profumo di un alimento, e ci viene una gran voglia di assaporarlo, ecco l'acquolina in bocca, con cui il corpo rivela il desiderio fisico di gustare quel piatto, aumentando la salivazione, e la condizione emotiva di relax e serenità, che consente di essere sotto il "comandante dei tempi di pace", il sistema nervoso parasimpatico, garante di un corpo felice in tutte le declinazioni della vita.
Se c'è desiderio di far l'amore, perché l'altro o altra ci piacciono molto fisicamente, la salivazione abbondante potenzia il gusto dei "baci bagnati" e profondi, ouverture magnifica di un rapporto glorioso, con ottima lubrificazione per lei ed erezione per lui.
Dopo la menopausa, aumentano le cause fisiche di "baci secchi", anzitutto perché la secrezione salivare è regolata dagli estrogeni e, in parte, dagli androgeni. Anche la composizione chimica della saliva è estrogeno-dipendente. Ecco perché il 45 per cento delle donne sane in post menopausa, e il 60 per cento di quelle che usano farmaci (non ormonali) per altre patologie, riporta secchezza o bruciore in bocca e alla lingua, alterazione del gusto, difficoltà a deglutire e perfino alitosi. Sintomi tanto più frequenti quanto più la donna lamenta una menopausa sintomatica, con vampate, insonnia e sintomi genitali. Esiste infatti una forte correlazione tra sintomi menopausali sistemici e sintomi a carico della bocca. Per inciso, anche la sindrome della bocca "che brucia" (burning mouth syndrome), spesso associata alla sensazione di bocca secca (dry mouth), aumenta nelle donne in post-menopausa.
In positivo, la terapia ormonale sostitutiva (TOS) dopo la menopausa, se tempestivamente iniziata, regala alla donna una bocca più sana, gengive e denti più in forma, una salivazione adeguata e il gusto di avere "baci bagnati", intensi e profondi, se il desiderio li accende.

Pillole di salute

«Mia moglie, insonne da sempre, è tornata a vivere con un farmaco nuovo, il daridorexant. Questo farmaco potrebbe funzionare meglio se la donna fa la terapia ormonale sostitutiva, che invece mia

© 2026 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

moglie non fa?».
Carlo C.

Questo farmaco funziona bene in uomini e donne, anche senza la TOS. Per questo può aiutare anche le donne con tumore al seno, che non possono usare estrogeni. Con la TOS va ancora meglio, con sonni profondi e ristoratori, e tanti sogni. Accortezza: fare l'esame delle transaminasi, prima di assumerlo e durante il trattamento, per monitorare un eventuale risentimento del fegato.

«Perché gli estrogeni sono così importanti per la lubrificazione vaginale? Che cosa succede esattamente? Mi piacerebbe capirlo».
Ernesta G.

Gli ormoni sessuali sono necessari affinché la ricchissima rete di vasi sanguigni presente nella parete vaginale trasudi letteralmente liquido plasmatico, primo fattore di lubrificazione che filtra attraverso la parete dei vasi su comando delle fibre nervose che coordinano l'eccitazione fisica. Questo trasudato dipende dalla presenza di estrogeni per il 70% e di testosterone per il 30%. Questo ormone, che noi donne abbiamo a livelli più alti degli estrogeni per tutta l'età fertile, con l'eccezione della gravidanza, favorisce la congestione dei corpi cavernosi che costituiscono la struttura del clitoride e degli altri tessuti specializzati nel rispondere allo stimolo sessuale. I corpi cavernosi si riempiono allora di sangue sotto lo stimolo dell'eccitazione mentale e fisica, se c'è anche una buona stimolazione genitale. Più i vasi si riempiono di sangue, maggiore è l'eccitazione fisica genitale, oltre che mentale. In parallelo possono poi scattare orgasmi sorprendenti per intensità. Come dice una mia simpatica paziente: «Da giovane con l'orgasmo vedevo le stelle ed ero felice. Adesso, con questa super cremina al testosterone, dal gusto che provo vedo tutte le costellazioni». L'anatomia è destino, diceva Sigmund Freud, soprattutto se è tenuta in gran forma dagli amici ormoni, oltre che da appropriati e costanti stili di vita.

© 2026 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it