



Dr. Febo Artabano
STUDIO DI DIETOLOGIA PSICOTERAPIE BREVI E IPNOSI CLINICA

FORUM SESSUOLOGIA

Lo **P**sicologo risponde



Dott. Artabano Febo

Psicologo, Psicoterapeuta, Ipnologo - tel. 085/4215191

È vero che baciarsi fa bene alla salute?

Chiara, Francavilla

Il mito del bacio non tramonta mai. Tra nostalgia del primo bacio e timore di non scambiarsene più è impossibile rinunciare. Con il primo bacio si entra nel mondo degli adulti. Con il passare degli anni una coppia concluda il perdurare dell'innamoramento, anche se i baci non sono più quelli passionali di un tempo, risultano essere comunque significativi di un sentimento duraturo. Un bacio appassionato ci fa consumare sette calorie in quanto fa aumentare la frequenza cardiaca fino a 100 battiti al minuto stimolando l'efficienza del cuore e mettendo in moto decine di muscoli facendo compiere alle labbra e al viso una ginnastica tonificante ed antirughe. Il bacio voluttuoso fa da preliminare al rapporto sessuale e ha lo scopo di accrescere il desiderio aumentando l'afflusso del sangue alle labbra che si gonfiano attivando i recettori cerebrali del piacere. Le ghiandole salivari, surrenali e l'ipofisi si attivano e producono l'ormone antidolorifico della felicità: l'endorfina. Anche le piacevoli suggestioni e i ricordi di bel momenti di baci e carezze trascorsi con il partner rievocati virtualmente per mezzo di una seduta ipnotica, stimolano la produzione di endorfina che attenua alcuni dolori fisici come il mal di schiena, l'emicrania e molti altri disturbi. Infatti nelle sedute di psicoterapia breve effettuate per mezzo dell'ipnosi regressiva, dopo aver rimosso e consumato i significanti degli eventi traumatici del passato, vengono date al paziente delle suggestioni piacevoli di benessere permettendogli di rivivere i momenti più belli della propria vita. Spesso il paziente spontaneamente torna a rivivere, nelle immagini e nelle sensazioni, gli episodi di affettività come baci, abbracci e carezze con il proprio partner e ciò genera al risveglio una bella sensazione

di benessere, anche fisico.

Inoltre, l'ipofisi, le ovaie e i testicoli producono l'ossitocina, l'agente chimico delle coccole e dei baci. I suoi livelli salgono quando le coppie si abbracciano e si baciano o quando rivivono questi eventi durante una seduta di ipnosi. Numerosi studi indicano il loro coinvolgimento nella creazione di legami profondi, come ad esempio nel caso del piccolo roditore chiamato

Microtus Ochrogaster, noto per la fedeltà al proprio partner. Alcuni ricercatori svedesi hanno notato come i baci e le effusioni sessuali influenzano la guarigione delle ferite grazie all'intervento dell'ossitocina. Uno studio condotto in Scozia su 3500 soggetti ha evidenziato come le persone felicemente sposate risultano essere maggiormente vincenti nella vita e soffrire meno di depressione. Studi in fase iniziale suggeriscono che l'ossitocina e l'ormone che rilasciati durante i baci e le effusioni affettive e sessuali possono produrre un calo del rischio di sviluppare tumori al seno nelle donne

e alla prostata negli uomini, correlazione non ancora chiara e che potrebbe implicare un'interazione tra ossitocina e ormoni come estrogeni e testosterone. In definitiva "baciarsi fa bene", risulta essere un vero e proprio toccasana.

