

Le riunioni
di lavoro
sono:
✓ dannose
✓ costose
✓ inutili

ESCLUSIVO Angela Merkel
fu una spia della Stasi? **pag. 90**

Airone

**SPECIALE
DOMANDE
&
RISPOSTE**

24 pagine

euro
~~2,00~~
1,00
in Italia

N° 376 - AGOSTO 2012

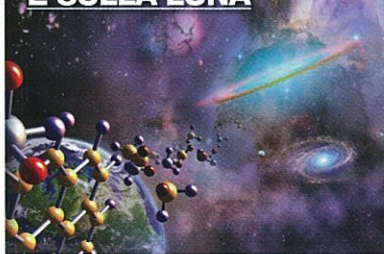


**I SEGRETI,
GLI STUDI
PER UNA...**

SESSO
**Perché
non
possiamo
vivere
senza**

SUPER MEMORIA

**SCIENZA COM'È NATA
LA VITA? IL SEGRETO
È SULLA LUNA**



**COMPORTAMENTO
L'ARTE DI CAPIRE GLI ALTRI**



POSTER

**TUTANKAMON FU
UCCISO? SVELATO IL
MISTERO
DEL PIÙ
FAMOSO
FARAONE**



di Valerio
Massimo
Manfredi



EDITORIALE GIORGIO MONDADORI MENSILE - Poste Italiane Spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 art. 1, comma 1, LO/M

Euro 5,50 in Austria - Euro 4,20 in Belgio - Euro 4,20 in Francia - Euro 5,50 in Germania - Igs 4,60 in Gran Bretagna - Euro 4,00 in Grecia - Euro 4,20 in Lussemburgo - CHF 6,70 in Portogallo (Cont.) - CHF 6,70 in Svizzera - CHF 5,70 in Svizzera Cent. Tiro - Euro 4,20 in Principato di Monaco - Euro 4,20 in Spagna





Sesso

SENZA SESSO NON SI VIVE

O, almeno, secondo gli specialisti si vive male. Ma perché ci viene voglia di fare l'amore e per gli uomini è un chiodo fisso? *di Sara Ficocelli*

C'è chi lo fa tre volte a settimana e chi una al mese, chi ci pensa in continuazione e chi per eccitarsi ha bisogno di un "aiuto". Il sesso è bello perché vario, tanto che sullo stesso pianeta convivono: persone come Dustin Hoffman che, pur non essendo fissato, non ha "mai passato un solo giorno della vita senza farlo"; persone come Michael Douglas che ha dichiarato di essersi sottoposto a un programma per disintossicazione da sesso in una clinica specializzata; i cosiddetti asessuali i quali, secondo Aven, il network per la visibilità e l'informazione fondato per loro nel 2001 dall'americano David Jay, nel mondo sono 27mila, circa il tre per cento della popolazione mondiale, per Aven. E 1.300 sono italiani.

Niente eros se siamo stressati

Gli asessuali, secondo uno studio di Kristin Scherrer, ricercatrice della Rutgers School of Social Work, negli Usa, non hanno alcun problema psicofisico: sono perfettamente in grado di avere rapporti ma, semplicemente, fare l'amore non interessa loro. In Italia esiste un network ad hoc, asessuali.it, omologo del circuito internazionale asexuality.org, ma sulle cause del fenomeno c'è ancora poca

CHE FAME! Il sesso risveglia perfino la voglia di mangiare come evoca questo sushi "servito" su una donna nuda.



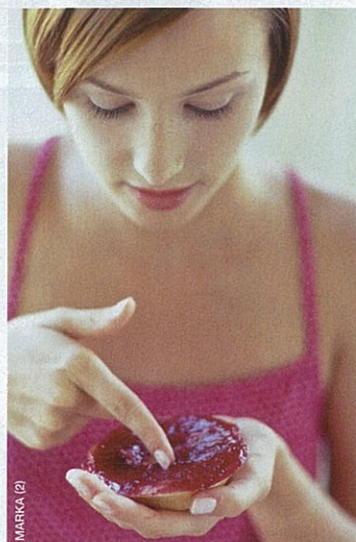
PIÙ CALDO, MENO SESSO Nei periodi di forte caldo cala la frequenza dei rapporti e le alte temperature riducono la motilità degli spermatozoi: non a caso, i mesi in cui si registrano più concepimenti sono gennaio, febbraio, marzo e dicembre.

chiarezza. Spiega Paolo G. Zucconi, sessuologo e specialista in Psicoterapia comportamentale e psicoterapia cognitiva: «La voglia di fare l'amore dipende, dal punto di vista biologico, dal livello del testosterone: più è elevato, più ce n'è. Anche il livello di dopamina, neurotrasmettitore associato al piacere, condiziona positivamente il desiderio: per esempio, le sindromi ossessivo-compulsive, le depressioni serie e le fobie sessuali specifiche possono causarne la mancanza. Ma si tratta di una percentuale modesta». Molto, naturalmente, dipende anche dal carattere. Secondo la psichiatra e psicoanalista Adelia Lucattini, presidente della Società internazionale di psichiatria integrativa e salutogenesi di Roma, ci sono persone vitali, piene di energie, e altre più spente o lente in tutto ciò che fanno nella vita, senza per questo avere patologie o disturbi particolari. Inoltre, «le preoccupazioni, i problemi e l'affaticamento cronico sono nemici giurati del desiderio sessuale, mentre l'innamoramento, l'attività sportiva e i piaceri della vita ne sono un carburante».

Lo facciamo 7,6 volte al mese

Che il livello di stress influenzi il desiderio lo sostiene anche l'antropologia. Se, tradizionalmente, sono

i popoli mediterranei e latini a essere "dotati" di una libido particolarmente accesa, recentemente le statistiche hanno ribaltato la situazione a favore degli inglesi: un'inchiesta pubblicata sulla rivista *News of the World* ha riconosciuto il primato della focosità alle donne britanniche, che farebbero sesso ben 20 volte al mese, circa cinque a settimana. Un dato al cospetto del quale il Belpaese impallidisce, considerato che secondo il sito One-Poll.com, che ha intervistato 15mila donne di 20 nazionalità diverse, le italiane lo fanno appena 7,6 volte al mese e, nel 71 per cento dei casi, per avere dei figli. Secondo gli esperti, inoltre, la libido si esprime al meglio in condizioni di rilassatezza fisica e mentale: complice anche la crisi economica, non si può certo affermare che in Italia le donne stiano attraversando un momento facile. «Le italiane dormono meno di quanto dovrebbero e producono in gran quantità due ormoni, il cortisolo (detto anche "ormone dello stress") e l'adrenalina, diventando più aggressive e irritabili. La mancanza di sonno sollecita la voglia di grassi e zuccheri, e questo abbassa la libido. A tutto ciò si aggiungono i bambini, il lavoro, le preoccupazioni. È una situazione di allerta senza interru-



Zuccheri anti-libido

✓ Se pensate che ciò che c'è nel vostro piatto non influisca sulla performance sotto le lenzuola vi sbagliate. Secondo i ricercatori della British dietetic association i responsabili del calo della libido sarebbero cibi come il pane bianco, i dolcificanti e le conserve di frutta, che rilasciano zuccheri molto più velocemente rispetto a quelli integrali, provocando un abbassamento delle energie e, quindi, un minor desiderio sessuale. Non solo: un'indagine pubblicata sul *Journal of obstetrics & gynecology* dimostra che le donne in sovrappeso sono sessualmente più attive, ma, di contro, molti studi riportati dalla Società scientifica di nutrizione vegetariana rivelano che ad avere la libido più sviluppata sono i vegetariani, che con una dieta a base di proteine e povera di grassi riducono il rischio di malattie cardiovascolari e impotenza.

zioni», spiega Alessandra Graziottin, direttore del Centro di ginecologia e sessuologia medica del San Raffaele Resnati di Milano.

Un chiodo fisso maschile

E gli uomini, come se la passano? Che siano più interessati delle femmine al sesso è universalmente riconosciuto: questo perché i maschi

producono livelli di testosterone da dieci a venti volte superiori a quelli delle donne. A far perdere il desiderio al maschio, secondo studiosi del Weizmann institute of science di Tel Aviv, in Israele, riuscirebbero solo le lacrime femminili, ma al di là di queste eccezioni la libido maschile risponde a logiche primordiali. Il gentil sesso, invece, è più complesso e, secondo la sessuologa canadese Sue McGarvie, di Ottawa, da un terzo alla metà delle donne nel mondo soffre di calo del desiderio, indipendentemente dal livello di stress. «La sessualità delle donne è multifattoriale: dipende da fattori biologici, psico-sessuali e correlati al contesto, inteso sia come coppia, sia come ambiente socioculturale», continua Graziottin. In altre parole, mentre per l'uomo il sesso è una funzione strettamente biologica, per la donna rappresenta il momento di massima realizzazione di identità sessuale, funzione sessuale e relazione di coppia.

Indipendentemente dal desiderio, però, vivere senza sesso è possibile, anche se il prezzo da pagare è alto. Chi fa voto di castità o di astinenza sessuale, come il Mahatma Gandhi, che era sposato, o Sant'Agostino, che visse in concubinato per quindici anni, ebbe un figlio e poi si ritirò a vita religiosa, rinuncia infatti a una

importante fonte di benessere per la salute: fare l'amore, secondo molti studi, aiuta a fortificare le difese immunitarie e a mantenersi giovani.

Per alcuni è un'ossessione

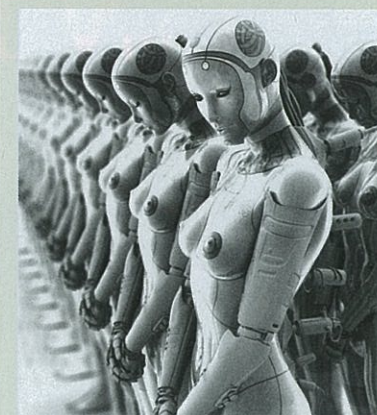
La misura ideale, ovviamente, sta nel mezzo: nonostante una ricerca pubblicata sul *British medical journal* spieghi che avere spesso rapporti sessuali dimezza il tasso di mortalità negli uomini e migliora l'umore delle donne, perché aumenta la produzione di ossitocina, esagerare può essere pericoloso. Come spiega Lucio Bonafiglia, psicoterapeuta e sessuologo di Roma, «molte ricerche hanno indagato i vantaggi fisiologici e psicologici del fare l'amore e finora nessuna ne ha dimostrato gli effetti negativi, se non in condizioni di rischio, dovute a deficit o a malattie organiche. Fare sesso fa bene, ovviamente a patto che non si trasformi in una compulsione o *sexual addiction*». La dipendenza sessuale in molti Paesi viene infatti curata in cliniche specializzate o con gruppi di auto-aiuto. «Esiste anche un disordine nella vita sessuale (eccesso di rapporti o partner) frequente nei disturbi maniacali, in alcune forme di depressione o in disturbi della personalità border-line», prosegue Lucattini.



PORNO Secondo il quotidiano *The Sun*, la vendita di letteratura erotica, riviste porno e *sexy toy* a giugno è salita del 130 per cento. Per il sito ExtremeTech, un terzo del traffico web giornaliero deriva dalla navigazione sui siti per adulti.

Dunque aveva ragione Pitagora, secondo cui per vivere saggiamente occorre saper dominare il ventre, il sonno, il sesso e l'ira. Sarà per questo che la saggezza è il punto d'arrivo di una vita di sbagli.

Proveremo piacere con il microchip



✓ Il primo, dieci anni fa, fu Stuart Meloy, neurologo dell'università del North Carolina (Usa), che sperimentò con successo su una donna uno stimolatore cerebrale del piacere. Dopo di lui è arrivato Morten Kringelbach, professore del dipartimento di Psichiatria dell'Università di Oxford, in Inghilterra, che ha individuato nella "corteccia orbitofrontale" - zona del cervello associata alle sensazioni di piacere provocate dal cibo e dal sesso - il luogo ideale per la stimolazione del piacere, da attivare tramite un microchip. Non c'è da stupirsi. Secondo il futurologo inglese Ian Pearson, nel 2030 tutti saremo in grado di raggiungere l'orgasmo e provare il piacere di un rapporto sessuale indossando microchip sottopelle. I dispositivi registreranno i segnali ricevuti dal sistema nervoso centrale durante il sesso e li riprodurranno in qualsiasi momento, su richiesta. Potremo dunque dire addio al Viagra in favore di una nuova "demo-crazia del climax". La passione, a quanto pare, è già passato.

MINUSCOLO

Il microchip stimola l'orgasmo causando un piccolo "shock" nel cervello.

