



Daniel G. Amen

IL CERVELLO IN AMORE

12 lezioni per migliorare la
tua vita sessuale e affettiva

Dall'autore che ha scalato le classifiche del *New York Times*

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Daniel G. Amen

IL CERVELLO IN AMORE

12 lezioni per migliorare
la tua vita sessuale e affettiva

Indice

Introduzione - Il più grande organo sessuale è il cervello (e le dimensioni contano!)	7
LEZIONE 1. IL SEGRETO DI MATUSALEMME Sessualità, longevità, salute e felicità	13
LEZIONE 2. I PRELIMINARI PARTONO DALLA MENTE Comprendere e ottimizzare i sistemi cerebrali del sesso	31
LEZIONE 3. LA CHIMICA DELL'AMORE Gli ingredienti dell'attrazione, dell'infatuazione, dell'impegno e del distacco	61
LEZIONE 4. REGOLE PER LUI E REGOLE PER LEI Le differenze tra i sessi nel cervello	85
LEZIONE 5. SCAVA IN PROFONDITÀ L'imaging cerebrale e i segreti per migliorare la tua vita amorosa	103
LEZIONE 6. USA IL CERVELLO PRIMA DI OFFRIRE IL TUO CUORE Segnali d'allarme.....	117
LEZIONE 7. IL CERVELLO È UN ORGANO SPREGEVOLE Dipendenze, pratiche insolite, fissazioni e feticismo	133
LEZIONE 8. IL FATTORE "DIO!" Il sesso come esperienza religiosa	159
LEZIONE 9. TRUCCHI CEREBRALI PER L'EROS Pozioni d'amore, carezze passionali e quel "benedetto punto"	169

LEZIONE 10. UN AMORE LONGEVO E INDIMENTICABILE	
Rendersi indelebili nella memoria del partner.....	189
LEZIONE 11. RISOLVI I PROBLEMI CEREBRALI CHE OSTACOLANO LE RELAZIONI	
Sindrome premestruale, sindrome da deficit dell'attenzione, abuso di sostanze, negazione e comportamenti "cattivi".....	205
LEZIONE 12. UN CERVELLO SANO TI RENDE SEXY	
Strategie per migliorare il tuo cervello e la tua vita.....	233
Appendice A	
IL QUESTIONARIO DEI SISTEMI CEREBRALI DELLE CLINICHE AMEN	249
Appendice B	
PERCHÉ LE SPECT?	
Che cosa rivelano le SPECT a medici e pazienti	253
Glossario	269
Bibliografia e letture consigliate	273
Ringraziamenti	281
Nota sull'autore.....	283
Amen Clinics Inc.	285

Introduzione

Il più grande organo sessuale è il cervello (e le dimensioni contano!)

- Quando mi passi di fianco, milioni di cellule nervose si accendono nel mio cervello, e sento il bisogno di girarmi di nuovo a guardarti.
- Restituisci il mio sguardo, e sulle tue labbra si forma un leggero e breve sorriso. Quando noti che i miei occhi ti seguono, il tuo sorriso scatena una scarica di adrenalina che mi fa sobbalzare il cuore dall'eccitazione.
- Si liberano sostanze chimiche che fanno aumentare il flusso sanguigno verso le aree sensibili, mentre il tuo pensiero illumina in me i centri mentali della passione emotiva.
- Per un breve istante, ti sento letteralmente sulla mia pelle.
- Quando interagiamo, la mia mente è in fermento, ossessionata dal tuo profumo e dal colore dei tuoi occhi.
- Ti sento battere nel mio cuore.
- Stai pulsando nel mio sistema nervoso, dai percorsi neuronali del mio cervello alle piante dei piedi.
- Comincio a sentirmi disorientata/o quando siamo lontani.
- Più passa il tempo, più il contatto con te diventa essenziale.
- Ti desidero intensamente.
- Il tuo corpo è caldo e rassicurante.
- Ho bisogno di averla/o accanto a me.
- Dormo serenamente sapendo che sei accanto a me, e mi sveglio spesso nel buio per sentire la tua pelle.
- Non voglio mai alzarmi dal letto quando sei accanto a me.

- Ti cerco nella mia mente quando non ci sei.
- La tua voce rende più dolci le vibrazioni dell'aria.
- La mia mente mi implora di fare l'amore con te, tante e tante volte.
- I nostri corpi navigano insieme nello spazio.
- Mi leggi nella mente, perché sai come mi piace farmi toccare.
- Com'è possibile?
- Devi avere delle cellule che rispecchiano i miei desideri.
- I neuroni dei miei occhi si accendono come lampi quando entri in una stanza, specialmente se sei stato/a via per un po'.
- Canzoni, odori, luoghi e immagini mi impediscono di dimenticarti, innescando i centri della memoria nel mio cervello, dove risiedi come fossi accanto a me.
- La parte giudiziosa del mio cervello sta attenta a ciò che dico quando siamo insieme, in modo da proteggere i tuoi sentimenti.
- Quando mi parli, osservo come muovi gli occhi, il viso e il corpo, per sapere se provi felicità o desiderio o hai bisogno di comprensione o di un abbraccio.

Anche se li avvertiamo nell'area genitale, l'amore e il sesso avvengono per la maggior parte nel cervello. È il tuo cervello a decidere chi troverai attraente, come ti procurerai un appuntamento, come ti comporterai, cosa farai dei sentimenti che nasceranno, quanto dureranno questi sentimenti, quanto vorrai impegnarti nel rapporto e quanto sarai bravo come partner e come genitore. È il tuo cervello che ti aiuta a scatenarti a letto o che invece ti fa sentire privo di desiderio e passione. È il tuo cervello che ti aiuta a elaborare la fine di un rapporto e imparare da essa o che invece ti rende vulnerabile alla depressione e alle ossessioni. Quando il cervello funziona bene, ti aiuta a essere giudizioso, divertente, romantico, intimo, serio e affettuoso con il partner. Quando il cervello è problematico, diventi impulsivo, distratto, ossessivo, sleale, rabbioso, a volte insopportabile, rovinando così le possibilità di un rapporto intimo stabile e affettuoso.

Inoltre, è nel cervello che hanno sede gli orgasmi. Alcune ricerche indicano in particolare l'emisfero destro del cervello, come evidenziano anche certe forme di epilessia, specialmente quelle localizzate nel lobo temporale

destro, che sono state associate agli orgasmi spontanei. Esempio era il caso di una donna quarantunenne di Taiwan che veniva colta da crisi epilettiche che si innescavano soltanto quando si spazzolava i denti. Gli attacchi iniziavano con sensazioni di eccitazione sessuale e poi si sentiva inondare da un'euforia orgasmica, seguita da sentimenti di confusione. L'analisi delle sue scansioni cerebrali evidenziava dei problemi nel lobo temporale destro, un'area che è stata associata sia agli orgasmi che all'esperienza religiosa. Quando un soggetto prova sensazioni orgasmiche spazzolandosi i denti, è assai probabile che i suoi denti siano pulitissimi e bianchi come perle.

Gli scienziati concordano nell'indicare il cervello come organo del comportamento: in quanto tale, si tratta davvero del maggiore organo sessuale del corpo (quasi un chilo e mezzo), e in questo caso le dimensioni contano. Con l'invecchiamento, il nostro cervello diventa sempre meno attivo e le sue dimensioni si riducono. Questo vale per maschi e femmine, e apparentemente la perdita di materia grigia (corpi delle cellule nervose) e materia bianca (i collegamenti tra

cellule nervose) è equivalente. Tuttavia, se impari a prenderti cura del tuo cervello, esso potrà mantenersi attivo e in salute per tutta la vita. Grazie a interventi mirati, puoi migliorare la salute del cervello, ridurre la perdita di tessuto cerebrale e mantenere quest'organo in salute anche durante la vecchiaia.

Ma cosa c'entra questo con la funzionalità sessuale? Con la riduzione dell'attività cerebrale da un decennio all'altro, allo stesso modo per tante persone si riduce la funzionalità sessuale. I due aspetti sono correlati. In un campione di uomini di età compresa tra quaranta e settant'anni studiato per un periodo di nove anni è stato riscontrato un notevole declino nella funzionalità sessuale con l'avanzare dell'età. Questo risultato conferma studi passati che mostravano un calo del desiderio sessuale, dei rapporti e della frequenza dell'erezione. La disfunzione erettile (ED) è molto comune e aumenta con l'avanzare dell'età. Il 40% degli uomini sui quarant'anni e il 70% degli uomini sulla settantina soffre di questi problemi. Nelle donne, l'età e la menopausa spesso incidono negativamente sull'interesse e la pratica sessuale. Un

altro importante motivo di disfunzioni sia sessuali che cerebrali è il flusso sanguigno ridotto. Il sangue compie molte operazioni importanti: porta ossigeno, zuccheri e nutrienti alle cellule del corpo ed elimina i prodotti di scarto. Tutto ciò che interferisce con un flusso sanguigno sano incide negativamente sulla funzionalità di un organo. Un ridotto apporto sanguigno ai genitali – causato da ipertensione, malattie vascolari, diabete ed esposizione a sostanze tossiche come il fumo o l'abuso di farmaci, traumi fisici e altre cause – può inibire la funzionalità sessuale. Aumentare il flusso sanguigno tramite interventi mirati come esercizio fisico, assunzione di ginkgo e composti che incrementano l'ossido di azoto, come Viagra e ginseng, migliora la funzionalità e inverte il processo di invecchiamento.

Analogamente, un minor flusso sanguigno al cervello, dovuto a qualsiasi causa, riducendo la funzionalità cerebrale compromette la tua capacità decisionale e una delle conseguenze è che farai meno sesso. Sono pochi gli scienziati che hanno osservato le correlazioni tra salute cerebrale e comportamento sessuale, ed è qui che entro in gioco io. La mia occu-

pazione principale è quella di specialista nell'imaging cerebrale. Lavoro in questo ambito da oltre sedici anni e le mie cliniche possiedono il più grande database al mondo di scansioni cerebrali relativi al comportamento, che comprende oltre 35.000 esami. Osserviamo il cervello quotidianamente, usando una sofisticata tecnica di imaging chiamata SPECT (acronimo di "tomografia cerebrale computerizzata a emissione di fotoni singoli"), un esame di medicina nucleare che rileva il flusso sanguigno e i modelli di attività nel cervello. Abbiamo osservato molti cervelli sani e cervelli problematici. Abbiamo osservato i cervelli di bambini, adolescenti, adulti e anziani. Abbiamo osservato cervelli di persone sottoposte a cure mediche, che abusavano di alcol e droghe, che assumevano integratori, dedite a preghiera e meditazione, in preda a sentimenti di gratitudine e sottoposte un'ampia varietà di trattamenti psicologici e biologici. Abbiamo osservato il cervello in balia di amore, desiderio, legami solidi, divorzio, violenza domestica, abusi sessuali e privazione.

Nelle nostre cliniche, il principale obiettivo è aiutare le persone a ottimizzare la funzionalità cerebrale

per ottenere una vita il più possibile soddisfacente e sana. Diamo una mano a chi desidera migliorare le proprie funzioni cerebrali, ma trattiamo anche la sindrome da deficit dell'attenzione (ADD), i disordini dell'umore e dell'ansia, sindromi ossessivo-compulsive, dipendenze, problemi caratteriali e disturbi della memoria. Spesso diamo una mano a individui e coppie che hanno relazioni difficili e problemi sessuali di ogni tipo. Migliorare in modo sostanziale le funzioni cerebrali è possibile, sia che esistano dei problemi o meno, e il risultato è un sostanziale miglioramento della vita. Il principio che ci ha guidato nei passati sedici anni è stato: "Cambia il tuo cervello e cambierai la tua vita".

Il cervello, dato che normalmente non si può vedere, viene spesso trascurato quando facciamo un bilancio della nostra vita. Eppure si tratta del centro del nostro universo personale. Studiare le relazioni tra sesso e cervello attraverso la lente dell'imaging cerebrale è stato uno dei viaggi più affascinanti della mia vita, che voglio condividere con te in questo libro. Studiare le relazioni e la sessualità unitamente alla funzionalità cerebra-

le mi ha permesso di imparare ad aiutare meglio le coppie. È evidente che una sana funzionalità cerebrale è associata a relazioni con più amore e sesso, mentre a una cattiva funzionalità cerebrale si accompagnano più liti, meno sesso e maggiore incidenza di divorzio. Nelle relazioni serie, il sesso è un ingrediente critico per la salute e la longevità del rapporto, ma quasi nessuno pensa ad associare il cervello al sesso.

Io sono condizionato da un pregiudizio di fondo: che il sesso sia migliore nel contesto di un rapporto caratterizzato da amore e impegno reciproco. L'antropologa Helen Fisher scrisse: "Non copulare con persone di cui non vuoi innamorarti, perché poi potrebbe accadere". Il sesso ti lega ad altre persone, e in alcuni casi, se non fai attenzione e non rifletti, potresti trovarti succube di qualcun altro. Questo mio pregiudizio, tuttavia, in genere non condiziona le ricerche che ti presenterò circa i benefici del sesso sulla salute e la longevità, molte delle quali si basano unicamente sulla frequenza sessuale. Detto questo, ci sono però altri studi che indicano un forte legame tra la longevità e un matrimonio felice, laddove questo è

inteso come il non concedersi sessualmente al di fuori della relazione principale. All'interno di questo libro sono descritte relazioni eterosessuali, tuttavia gli stessi principi si applicano a tutti i rapporti caratterizzati da amore e impegno reciproco.

Il libro si basa sulla mia ricerca più recente e ti accompagna attraverso dodici lezioni neuroscientifiche pratiche per migliorare la tua vita affettiva e sessuale. Ho coniato il termine **neuroscienze pratiche** per indicare l'applicazione delle recenti ricerche sul cervello alla vita quotidiana. Come tanti altri, io sono il tipo che vuole sempre avere una motivazione per imparare qualcosa. Se un argomento non è utile o non ha implicazioni pratiche, allora non mi va di dedicarci troppe energie cerebrali. Un buon motivo per studiare le neuroscienze è proprio che hanno immense implicazioni pratiche. Ecco un esempio: recentemente, durante un ritiro con la facoltà di Psichiatria

dell'Università della California, dove insegno agli specializzandi di psichiatria, di ritorno dalla cena stavo passeggiando in un quartiere commerciale tra le pittoresche vie acciottolate di Taormina, in Sicilia, insieme a un mio collega e sua moglie. Stavano parlando di shopping: la moglie voleva che il marito la accompagnasse in un negozio di scarpe e lui era recalcitrante. Io lo guardai e gli dissi: "Ti conviene andare con lei". Mi lanciò uno sguardo interrogativo come per chiedere "Perché?".

Gli risposi: "Nel cervello, l'area sensoriale del piede è proprio a fianco dell'area sensoriale del clitoride. Inconsciamente, spesso le donne interpretano l'acquisto di scarpe come un preliminare. I piedi sono una delle strade migliori per guadagnarsi l'amore di una donna".

Il giorno dopo, aiutata dal mio amico, la moglie comprò tre paia di scarpe. Per il resto del viaggio, lui ebbe il sorriso stampato in faccia.

LEZIONE 1

IL SEGRETO DI MATUSALEMME

Sessualità, longevità, salute e felicità

“Il sesso... che cos'altro è gratis ed divertente, ti fa fare ginnastica e non fa ingrassare?”.

– DOTT.SSA BARBARA WILSON,

NEUROLOGA E SPECIALISTA DEL DOLORE

Nell'agosto 1982, durante il mio primo anno da specializzando nel reparto di chirurgia del Walter Reed Army Medical Center di Washington, D.C., Jesse fu dimesso dall'ospedale. Era stato ricoverato d'urgenza per un'operazione di ernia due settimane prima, e c'erano state alcune piccole complicanze. Se ricordo Jesse così nitidamente, è perché era un uomo di cento anni ma parlava e si comportava come se ne avesse trenta di meno. Dal punto di vista mentale, appariva lucido quanto ogni altro paziente con cui parlai in quell'anno o anche in

seguito. Sviluppai un legame speciale con lui, perché diversamente dagli altri specializzandi di chirurgia che trascorrevano al massimo cinque minuti al giorno nella sua camera, durante il suo ricovero io passai delle ore a discorrere con lui della sua vita. Gli altri specializzandi erano ansiosi di imparare le più avanzate tecniche chirurgiche, ma a me interessava la storia di Jesse, e volevo conoscere i suoi segreti per la longevità e la felicità.

Jesse aveva festeggiato il suo centesimo compleanno in ospedale, il che era un evento piuttosto raro. Sua

moglie – la seconda per la precisione – aveva trent’anni meno di lui, e organizzò i festeggiamenti insieme agli infermieri. Tra Jesse e sua moglie c’erano grande amore, allegria e vicinanza fisica. Era chiaro che sapevano ancora “scaldarsi” l’uno per l’altra.

Appena prima di venire dimesso dall’ospedale, mi vide al banco degli infermieri mentre scrivevo degli appunti. Mi fece allegramente cenno di andare nella sua stanza. Aveva la valigia pronta e indossava un completo marrone, una camicia bianca e un cappello blu. Mi scrutò dritto negli occhi, e mi chiese tranquillamente: “Quanto ci vorrà, dottore?”.

“Quanto ci vorrà per cosa?”, risposi io.

“Quanto ci vorrà prima di poter fare di nuovo l’amore con mia moglie?”.

Io ero sorpreso e lui continuò a bassa voce: “Vuoi sapere il segreto per vivere cent’anni, dottore? Non perdere mai un’occasione per fare l’amore con tua moglie. Ora, quanto devo aspettare?”.

Lentamente abbozzai un sorriso: “Credo una settimana, più o meno,

e non dovrebbero esserci problemi. Ma ci vada piano all’inizio”. Poi lo abbracciai e gli dissi: “Grazie. Lei mi dà speranza per molti anni a venire”.

La scienza finalmente, venticinque anni dopo, ha confermato ciò che diceva Jesse. Oggi ci sono numerose ricerche che collegano una sana attività sessuale alla longevità. La lezione di Jesse appare sempre attuale. Gli ingredienti per vivere bene sono tanti – una buona eredità genetica, positività verso il futuro, una mente curiosa e l’attività fisica – ma anche l’attività sessuale frequente ne fa parte.

Come Jesse, anche Matusalemme conosceva il segreto. Il più longevo patriarca ebraico menzionato nella Bibbia aveva 187 anni quando nacque suo figlio Lamech. Secondo l’autore del libro della Genesi, Matusalemme visse altre 782 primavere, e morì alla ragguardevole età di 969 anni. Da allora il nome di Matusalemme è diventato sinonimo di lunga vita. In questo capitolo ti illustrerò quello che considero il Segreto di Matusalemme: il legame tra frequenza sessuale, godimento sessuale e longevità.

Possibile che diecimila uomini si sbagliano?

Perché abbiamo sempre in mente il sesso? Perché è l'argomento di così tante conversazioni? Dal punto di vista scientifico, la risposta è semplice. Più di qualunque altro bisogno elementare, l'attività sessuale ci permette di vivere al di là di noi stessi, facendo sopravvivere la nostra specie. È una delle spinte motivazionali più potenti in assoluto. Eppure, con il cambiamento dei ruoli sessuali nella nostra società, e con la costante interferenza di messaggi religiosi e culturali, il sesso è diventato qualcosa di confuso e frustrante. Il sesso è buono? È cattivo? È importante? È un lusso per provare piacere o solo un modo per avere figli? Le nuove ricerche illustrano che il sesso è importante, non solo per la sopravvivenza fisica della razza umana, ma anche per la sopravvivenza degli individui. Il sesso è una parte naturale dell'essere vivi, dell'essere umani; volersi esprimere in questo modo è assolutamente sano. Avere una vita sessuale sana e soddisfacente è importante per ciascuna persona singolarmente, ma anche per la stabilità di una relazione romantica.

L'interesse sessuale, l'atto e il si-

gnificato che vi si attribuisce cambiano nel corso della vita. Gli adolescenti esplorano una parte della vita per loro nuova, eccitante, contraddittoria e potenzialmente rischiosa (gravidanze e malattie veneree). Mentre i giovani adulti tentano di affermarsi come buoni amatori, i più anziani fanno più fatica a dare un senso alla propria vita erotica. Alla base di quasi tutti i contatti sessuali, c'è un desiderio di piacere, di sfogo e di unione emotiva.

Chuck, nell'ultimo periodo del suo matrimonio, quando si coricava leggeva il libro *L'amore che fa vivere* di Dean Ornish. Il dott. Ornish, in questo libro, descriveva una ricerca in cui venne posta a diecimila uomini la domanda: "Vostra moglie vi dimostra il suo amore?". In proporzione significativa, gli uomini che avevano risposto di no morivano prima. "Oh mio Dio!", pensò Chuck, "Sono spacciato". Era sposato da vent'anni, ma la sua libido non era mai sincronizzata con quella di sua moglie, così veniva respinto nove volte su dieci. Una volta si svegliò alle 3 del mattino con un lancinante dolore al pet-

to. Il giorno dopo si fece visitare, e il cuore sembrava a posto, ma lui era deciso a fare qualcosa. C'era di mezzo la sua vita.

Rifiutare di concedersi sessualmente per esercitare controllo o punizione è molto comune nei rapporti, sia per gli uomini che per le donne. Nel mio lavoro, vedo casi simili da venticinque anni. Purtroppo, si tratta di un'arma letale che spesso stronca le relazioni. Dopo aver letto questo capitolo e compreso qual è il punto di vista scientifico in merito alla frequente attività sessuale e al godimento sessuale, io spero che avrai più rispetto del sesso nella tua vita. Se sei una persona che rifiuta di fare sesso per punire il partner, io spero che comprenderai queste due cose: la prima è che rifiutare le effusioni fisiche danneggia te, in quanto rinunci ai suoi tanti benefici, e la seconda che metti a rischio la salute del tuo partner. Non sto scherzando. Spesso, quando tengo dei convegni, faccio la battuta che se il tuo partner conosces-

se questi studi, e tu rifiutassi di concederti, potrebbe anche denunciarti per tentato omicidio. Quando lo dico sento sempre molti risolini nervosi. Ovviamente, se alcune persone non fanno sesso ci possono essere altri motivi, oltre al partner che non si concede: l'assenza di un partner, una patologia che influisce sul desiderio o sulla prestazione sessuale, oppure un disagio con il proprio corpo.

La maggior parte degli studi qui presentati dimostra i vantaggi del sesso per la salute riferiti all'attività sessuale con un partner. Alcune ricerche, tuttavia, fanno riferimento alla frequenza degli orgasmi, che possono essere dovuti anche alla masturbazione. La gratificazione o lo sfogo sessuale attraverso la masturbazione possono essere utili per il cervello. Dal punto di vista psichiatrico, è una questione complessa. La masturbazione può alleviare una tensione, ma in alcuni soggetti vulnerabili può innescare un'attività eccessiva o una dipendenza.