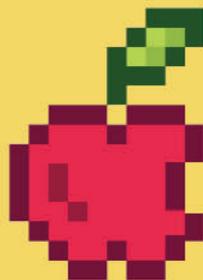


RICHARD BLONNA

Sex ACT

Libera la tua sessualità
con l'Acceptance
and Commitment Therapy

Edizione italiana a cura di Laura Casetta e Luca Rizzi



FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Self-Help Workbook

Libri attivi ed interattivi. Libri da leggere, meditare e soprattutto da usare come un *workbook*, come un vero e proprio quaderno di esercizi.

Scritti dai maggiori esperti italiani e stranieri, propongono *metodi di autoaiuto* clinicamente efficaci, scientificamente fondati, rigorosi e innovativi. Psicologia, salute e crescita personale: sono questi gli ambiti a cui guardano per proporre strategie e soluzioni concrete ai problemi reali della vita di tutti noi. E a tutti noi, esperti e non, si rivolgono per aiutarci a *cambiare davvero*.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella homepage al servizio "Informatemi" per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

RICHARD BLONNA

Sex ACT

Libera la tua sessualità
con l'Acceptance
and Commitment Therapy

Edizione italiana a cura di Laura Casetta e Luca Rizzi

FrancoAngeli

Sex ACT. Unleash the Power of Your Sexual Mind with Acceptance & Commitment Therapy
Copyright © 2012 by Richard Blonna
All Rights Reserved

Grafica della copertina: *Elena Pellegrini*
Traduzione e cura editoriale di Laura Casetta e Luca Rizzi

Copyright © 2018 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Questo libro è dedicato ai patrioti che hanno fondato la nostra Nazione e scritto la Costituzione, un documento che garantisce a tutti gli Americani la libertà di mettere in discussione e di esprimere la loro sessualità senza paura e repressione da parte della religione, del governo e di altri gruppi.

“Rich Blonna ci ha dato un testo estremamente utile che è sia immerso nella teoria che nella pratica. Il suo uso dell’Acceptance and Commitment Therapy come approccio per aiutare i singoli e le coppie a ‘liberare il potere sessuale della loro mente’ è rinfrescante ed energizzante. Il Dr. Blonna combina una scrittura chiara con un messaggio invitante e supportivo per incoraggiare i suoi lettori ad abbracciare in modo più pieno la gioia della sessualità. In modo esperto mescola i dettagli essenziali del funzionamento sessuale con i benefici dell’usare la filosofia ACT per accompagnare i lettori verso la scoperta della loro identità sessuale. Inoltre, gli esercizi di auto aiuto descritti sono meditati, utili e ispirano alla crescita.

Raccomando altamente questo libro.”

Daniel N. Watter, Ed.D.,
Clinical Psychologist,
Certified Sex Therapist,
Adjunct Professor of Psychology
(Seton Hall University, South Orange, NJ)

“Il tuo organo sessuale più importante non si trova tra le tue gambe, ma tra le tue orecchie. Impostando la tua mente nella giusta modalità riguardo la tua sessualità, questa ti dà il potere di fantasticare, giocare, creare e relazionarti. Fatto brillantemente, questo libro ti dà gli strumenti di cui hai bisogno per fare ciò, mentre navighi con gli inviti comuni che ti fa la mente a rinunciare, evitare e muovere in ritirata da una vita ricca.

È un libro che ti aiuterà a diventare più ricco e permetterà alla tua sessualità di riflettere i tuoi più profondi valori.

Altamente raccomandato”.

Steven C. Hayes
Co-developer of Acceptance and Commitment Therapy
and author of *Get Out of Your Mind and Into Your Life*

“Un libro fantastico per chiunque voglia migliorare e rinforzare la propria vita sessuale; ricco di strumenti pratici e informazioni importanti per un amore più profondo e basato sui valori e una esperienza sessuale potenziata con la mindfulness.”

Russ Harris
best-selling author of *The Happiness Trap*

Indice

Presentazione all'edizione italiana, a cura di <i>Laura Casetta e Luca Rizzi</i>	pag.	11
Introduzione	»	13
1. Che cos'è l'ACT?	»	17
2. Che cos'è il sesso?	»	38
3. La risposta sessuale	»	50
4. Come rimaniamo bloccati	»	63
5. Come sbloccarsi	»	74
6. Diventare più consapevoli dei propri cinque sensi e della propria sessualità	»	82
7. I valori sessuali	»	113
8. Accettazione e disponibilità vs controllo ed evitamento	»	137
9. L'impegno	»	152

10. Difendere la tua mente	»	161
Epilogo	»	179
L'autore	»	181

Presentazione all'edizione italiana

a cura di Laura Casetta e Luca Rizzi

Abbiamo acquistato *Sex ACT* qualche anno fa, curiosi di conoscere la prospettiva ACT su un argomento importante nella vita delle persone (e nella clinica) come il sesso. Inizialmente, abbiamo letto curiosi gli esercizi pratici presenti nei diversi capitoli e abbiamo scoperto possibilità nuove ed efficaci, assolutamente in linea con il nostro modo di lavorare e vivere, per sviluppare questo tema prima nelle nostre vite, poi in quelle dei nostri pazienti. Nell'approfondirne successivamente il testo, abbiamo scoperto la profondità dell'ACT e dell'autore nell'andare oltre la sessualità in quanto mera attività, svelandone una dimensione più esistenziale o spirituale, all'interno della quale si gioca chi vogliamo essere e che vita sessuale e relazionale vogliamo vivere.

Spesso nelle nostre vite o in quelle dei nostri pazienti la sessualità cambia: a volte siamo accompagnati da un grande desiderio sessuale e da una gran voglia di scoperta e di metterci in contatto con il nostro partner, altre volte siamo disinteressati, proviamo vergogna o colpa, e sperimentiamo disagio. La mente allora inizia a tempestarci di domande su cosa non va, a mettere in dubbio noi stessi o il partner che abbiamo scelto e iniziamo a girare in tondo, senza andare più avanti. Che fare, dunque? Richard Blonna ci spiega che può capitare di bloccarsi e ci accompagna nel riscoprire, attraverso l'uso della mindfulness e mettendoci in contatto con i nostri sensi, quali sono i nostri valori relativi alla sessualità e come viverli. Senza dilungarsi in spiegazioni sul perché ci blocciamo, questo libro ci insegna a porci le domande per andare avanti, per costruire in modo consapevole e direzionato la sessualità che vogliamo, giorno dopo giorno.

Riteniamo che nel panorama italiano questo testo sia fondamentale, sia

per i lettori interessati all'argomento, che per gli psicoterapeuti che, spesso, non hanno una formazione adeguata per sviluppare il tema della sessualità con i loro pazienti. Abbiamo deciso di tradurre questo libro per poterlo suggerire alle persone che si sentono bloccate e a disagio nella sessualità, per poter riflettere su cosa vogliono e per poter avere degli spunti su come fare per ottenerlo. Abbiamo tradotto questo libro anche per i colleghi psicoterapeuti, affinché abbiano una base per approfondire l'argomento, non tanto da un punto di vista diagnostico o di regole da dettare dall'alto del ruolo professionale, ma da una prospettiva più "umana" e in contatto con il cuore delle persone.

Ci piace l'idea di chiudere questa presentazione richiamando la gratitudine verso le persone che concretamente ci hanno aiutato in questo lavoro, Anna Bianca Prevedini e Paolo Moderato che hanno disposto lungo il percorso le pietre da seguire per arrivare fino a qui, Giovanni Zucchi che ci ha dato il suo ironico sostegno per ricordarci che siamo molto di più (o di meno) di una traduzione perfetta, Mariarosa e Rebecca per avere partecipato alla traduzione, e Marco e Silvia, che si sono offerti per la revisione finale tra passeggiate e scambi preziosissimi sui monti di Asiago.

Introduzione

È possibile che tu abbia comprato *Sex ACT* perché desideri migliorare la tua vita sessuale. Forse hai già consultato libri che promettono di migliorare il tuo aspetto, di renderti più desiderabile, e di darti qualche spunto per sperimentare posizioni nuove e oggetti erotici mentre fai sesso. Non c'è niente di sbagliato in questo. Tuttavia, per i lettori più attenti, *Sex ACT* si spinge un po' oltre, mostrando come la vera soddisfazione sessuale ha inizio e fine tra le orecchie con i pensieri, i sentimenti e i copioni personali – ai quali si aggiungono i valori e gli obiettivi personali relativi alla sessualità e alle relazioni.

Sex ACT. Libera la tua sessualità con l'Acceptance and Commitment Therapy è una linea guida per persone che desiderano una vita sessuale più appagante e meno inibita. In questo libro innovativo ho descritto come i principi teorici e gli esercizi dell'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) possono contribuire a sviluppare e vivere la vita sessuale desiderata. Non spaventarti per la parola *terapia* presente nel titolo. Questo non è un libro per persone a cui è stato diagnosticato un disturbo sessuale e che sono in terapia per questo (sebbene possa servire). Questo è un libro per persone come te, che amano il sesso, ma hanno la sensazione che manchi loro qualcosa e sono consapevoli che la loro vita sessuale può offrire loro di più, una volta liberi dalle routine sterili in cui sono bloccati.

I principi teorici dell'ACT possono essere adattati per l'applicazione in svariati contesti. I miei libri di auto-aiuto per la gestione dello stress hanno aiutato migliaia di persone a gestire lo stress applicando i principi teorici e gli esercizi basati sull'ACT. In questo libro mostrerò come applicare questi principi ed esercizi per liberare il potere sessuale della mente.

La maggior parte di noi funziona normalmente per quel che riguarda il

sesso: abbiamo relazioni stabili, desideriamo il sesso, riusciamo a eccitarci e proviamo l'orgasmo. Tuttavia, continuiamo ad avere preoccupazioni e dubbi che riguardano questa sfera. L'ansia relativa alla sessualità, infatti, alimenta industrie miliardarie dedicate a farti apparire in un certo modo (industria cosmetica, del fitness e dell'abbigliamento), all'avere un certo odore (bagnoschiama, profumi, deodoranti) e al farti vivere in base a standard quasi irraggiungibili (sostanze per migliorare le prestazioni, erbe, stimolanti). Quando non riesci a raggiungere questi obiettivi, ti rivolgi a libri di auto-aiuto, consulenze, psicoterapeuti specializzati e perfino psicanalisti.

Ritengo che di media uomini e donne come te non abbiano bisogno di spendere soldi in prodotti sfornati dall'industria del sesso. Tutto ciò di cui hai bisogno per goderti il sesso e avere una vita sessuale soddisfacente e stimolante è già nella tua mente. Devi solo liberare il potere sessuale della tua mente.

L'Acceptance and Commitment Therapy, un approccio basato sui valori, porta proprio a questo. Sebbene originariamente siano stati sviluppati come forma di psicoterapia, i principi teorici e gli esercizi dell'ACT vengono ora utilizzati per trattare numerosi disturbi, dalla gestione dello stress ai disordini alimentari. Sono perfetti, quindi, per trattare preoccupazioni e dubbi di natura sessuale. L'ACT è strutturato per aiutarti a esaminare pensieri, emozioni, copioni personali e immagini appartenenti alla sfera sessuale, per capire se i messaggi che ti manda la tua mente ti spostano verso la vita sessuale che desideri, basata sui *tuo*i valori e obiettivi. I concetti trattati in *Sex ACT* sono *neutrali rispetto ai valori*. Questo libro non propone nessuno specifico elenco di valori sessuali; è applicabile indipendentemente da razza, etnia, religione, genere, e linee geopolitiche. Mentre molti libri sulla sessualità sono scritti specificatamente per uomini, donne, partner, gay, lesbiche o vittime di abusi sessuali, *Sex ACT* utilizza i principi dell'ACT per *tutti* gli adulti attivi sessualmente. Il libro può essere utile tanto a un giovane gay di 21 anni, quanto a una donna sposata eterosessuale di 45.

Cosa dire di me? Io sono un uomo eterosessuale di 60 anni, felicemente sposato e padre di due figli adulti, che tuttora gode di una appagante vita sessuale con la donna che da 40 anni è sua moglie. Credo che i miei anni *migliori* di sesso con lei siano *nel momento presente*, piuttosto che dieci, venti, o trent'anni fa. Se sei come me e hai già una vita sessuale soddisfacente e significativa, l'ACT può aiutarti a sintonizzare i tuoi pensieri sessuali per aumentare la soddisfazione a livelli addirittura più elevati. Assieme alla parte divertente, *Sex ACT* implica introspezione nell'imparare nuove informazioni e abilità, nell'avere fiducia, nel coesistere con pensieri ed emozioni problematici riguardo il sesso e nell'impegno a vivere una vita sessuale basata sui valori.

Spero che il viaggio delineato nelle pagine di *Sex ACT* diventi un viaggio spirituale che ti accompagni al di là di te stesso, per aiutarti a metterti in contatto con il tuo/tuoi partner in modo più profondo, onesto e intimo.

Mi auguro che questo viaggio ti piaccia. Ricorda, l'unica vita che hai è quella alla quale presti attenzione.

Richard Blonna

Che cos'è l'ACT?

Per molti anni, psicologi e psicoterapeuti hanno creduto che l'unico modo per cambiare il comportamento di una persona fosse prima identificare e poi modificare i pensieri e le emozioni sottostanti quel comportamento. La gente in terapia parlava dei propri eventi traumatici e per migliorare la propria vita li esaminava nella speranza di risolvere problematiche risalenti all'infanzia. Spesso questo processo si protraeva per anni.

Nel corso degli anni Novanta, gli psicologi hanno sviluppato un approccio rivoluzionario: l'Acceptance and Commitment Therapy, che ci dice che possiamo intraprendere azioni senza prima modificare o eliminare i nostri pensieri e le nostre emozioni. Anziché rimuginarci su senza fine, possiamo accettare i nostri pensieri e le nostre emozioni e cambiare comunque il nostro comportamento.

L'Acceptance and Commitment Therapy mostra in che modo osservare la relazione tra pensieri, emozioni e comportamento. Un concetto chiave di questo approccio è stabilire quali sono i nostri valori – cosa è più importante per noi – e poi esaminare se i pensieri e le emozioni che si presentano dentro di noi sono utili o meno nell'intraprendere azioni che vanno verso quei valori. Perché i valori sono così importanti? Perché, che ne siamo o meno consapevoli, i valori sono la base di quasi tutto quello che facciamo. Ed essi sono strettamente collegati al sesso e a tutte le emozioni che lo circondano.

Leggendo questo libro, capirai che non hai bisogno di controllare, evitare o eliminare pensieri o emozioni dolorose per muoverti verso una vita che sia coerente con i tuoi attuali valori e obiettivi. Puoi iniziare oggi stesso!

Per distinguere cosa è utile e cosa non lo è, l'ACT propone di rispondere

a questa domanda, *“Questi pensieri e queste emozioni mi stanno aiutando ad agire in modo coerente con i miei valori e obiettivi?”*. Se la risposta è sì, accettiamo il fatto che sono d’aiuto e continuiamo a muoverci verso i nostri valori. Se la risposta è no, accettiamo il fatto che quegli specifici pensieri ed emozioni non sono utili, e li lasciamo andare. I pensieri e le emozioni non utili non sono necessariamente un ostacolo rispetto all’azione da compiere nella direzione di ciò che è importante. Possiamo spostare l’attenzione via da loro, portandola sull’obiettivo che abbiamo di fronte a noi.

In che modo tutto ciò è applicabile al sesso? Facciamo un esempio.

Immagina che tu e tuo marito siate entrati in una routine per quel che riguarda il fare l’amore. Per te è importante la sfera sessuale della vostra relazione e ti piace fare sesso, ma ultimamente siete sbrigativi nel rapporto sessuale e l’esperienza è di breve durata e solo moderatamente piacevole. Non male, ma nemmeno particolarmente entusiasmante. Preferiresti rallentare un po’ le cose, prolungare l’esperienza e aggiungere un pizzico di sensualità e romanticismo. Il tuo scopo finale sarebbe riuscire a trascorrere una serata che inizi con un rilassante bagno pieno di schiuma, seguito da voi due che vi scambiate a turno massaggi alla schiena in una stanza illuminata a lume di candela, per concludere la serata con un rapporto sessuale protratto più a lungo. Mentre pensi a questo, la tua mente ti presenta pensieri come...

- Lui odierà l’idea e si prenderà gioco di me per averla suggerita.
- Siamo sposati da dieci anni; queste cose sono finite con la luna di miele.
- Siamo troppo vecchi per fare queste cose. Questi giochi sono per ragazzini.
- Potrei sentirmi imbarazzata e non riuscire a raggiungere l’orgasmo.

Basandoti su questo dialogo interno, potresti sentirti triste e persino arrabbiata. Potresti dire a te stessa, *“Bah, non ne vale la pena. Il sesso va bene. Dovrei essere già contenta del fatto che mi trovi ancora attraente dopo dieci anni di matrimonio”*. In questo modo, permetteresti a quei pensieri ed emozioni non utili di diventare barriere tra te e la possibilità di muoverti verso il tipo di esperienza sessuale che desideri e meriti.

Nella rimanente parte di questo libro imparerai come fare ad accettare questo tipo di pensieri non utili – a riconoscere il dolore e la sofferenza che ti causano, e quindi a muoverti verso i tuoi valori, intraprendendo azioni per conseguire i tuoi obiettivi.

La tua mente è una macchina che produce pensieri ed emozioni 24 ore al giorno, 7 giorni su 7

L'ACT descrive la mente come una macchina che lavora ininterrottamente alla produzione di pensieri ed emozioni. Molti di essi sono relativi al sesso.

Proprio come un computer sempre acceso, la mente elabora costantemente informazioni, ed è in grado di eseguire contemporaneamente diversi programmi. Invece di eseguire software, la mente è programmata per elaborare *pensieri, emozioni, immagini mentali e copioni personali*. Discuterò di ciascuno di questi software mentali più avanti, nel corso di questo capitolo. Esattamente come il sistema operativo e altri software all'interno di un computer, molti di questi programmi mentali lavorano in background, tanto che non si è nemmeno consapevoli del fatto che siano attivi. Per esempio, mentre leggi queste pagine, la tua mente sta, al tempo stesso, ascoltando suoni, processando input sensoriali (modifiche relative a luce, temperatura e odore), e persino fantasticando. Il tuo cervello non smette mai di lavorare; *non potresti spegnerlo nemmeno se lo volessi*.

Come un virus che invade un computer ne causa il blocco, così pensieri ed emozioni non utili, assieme a un dialogo interno negativo, possono invadere i programmi della tua mente, rallentarne le elaborazioni e bloccarla. Quando questo accade, la tua mente, come un computer, si blocca e non riesce più a funzionare correttamente. Probabilmente hai notato che, quando sei spaventato, preoccupato e hai pensieri negativi riguardo a qualcosa, ti senti nervoso, teso, frenato. Talvolta ti senti confuso, non sai che direzione prendere e ti sembra di non riuscire a schiarirti le idee. Ti senti bloccato e non riesci ad andare avanti. Diamo una rapida occhiata ai programmi della mente e a come funzionano.

Pensieri

I pensieri sono gli elementi base del funzionamento cognitivo – come e cosa pensiamo. I pensieri sono legati a una serie di cose, tra le quali il QI, lo stato di salute, l'esperienza di vita, la chimica del corpo, lo stato emotivo, e così via. Alcuni pensieri sono basati sui fatti e sull'evidenza empirica, mentre altri non lo sono. Alcuni pensieri sono logici e razionali, mentre altri non potrebbero esserlo di meno. Molti pensieri scaturiscono da emozioni o da immagini mentali su cui ci focalizziamo, mentre per altri non è così. Alcuni hanno origine da un intenzionale sforzo per crearli, mentre altri vanno e vengono come il vento. Molti pensieri sono in relazione a idee e temi che riguardano la sessualità.