

CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA DE ACEITAÇÃO E COMPROMISSO PARA O PRAZER SEXUAL: UMA REVISÃO NARRATIVA

CONTRIBUTIONS OF ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY TO SEXUAL PLEASURE: A NARRATIVE REVIEW

APORTACIONES DE LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO AL PLACER SEXUAL: UNA REVISIÓN NARRATIVA

Daniela Baldissera¹  Lina Wainberg² 

Resumo: O presente artigo é uma revisão narrativa da literatura com o objetivo de analisar as contribuições da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) para o prazer sexual, entendido como componente importante da saúde e do bem-estar. O prazer sexual envolve satisfação física e/ou psicológica em experiências eróticas. A análise focou em como a ACT, por meio da flexibilidade psicológica, pode favorecer escolhas alinhadas a valores pessoais e ampliar a vivência de experiências sexuais prazerosas. Os achados envolvem os seis processos centrais da ACT (aceitação, desfusão cognitiva, atenção plena, valores pessoais, ação comprometida e *self* como contexto), que servem como recursos para o manejo de pensamentos e emoções desafiadoras, fortalecendo a autonomia, a consciência e a sexualidade mais positiva. Conclui-se que, apesar das lacunas na produção científica sobre prazer sexual, a ACT se estabelece como uma abordagem promissora para futuras intervenções.

Palavras-chave: Sexualidade; Comportamento Sexual; Saúde Mental; Psicoterapia; Bem-estar.

Abstract: This article is a narrative literature review aimed towards analyzing the contributions of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to sexual pleasure, understood as an important component of health and well-being. Sexual pleasure involves physical and/or psychological satisfaction on erotic experiences. The analysis focused on how ACT, through psychological flexibility, can foster choices aligned with personal values and enhance the experience of pleasurable sexual encounters. The findings highlight the six core processes of ACT (acceptance, cognitive defusion, mindfulness, personal values, committed action, and self-as-context), which serve as resources for managing challenging thoughts and emotions, thereby strengthening autonomy, awareness, and a more positive sexuality. It was possible to conclude that, despite existing gaps in the scientific literature on sexual pleasure, ACT emerges as a promising approach for future interventions.

Keywords: Sexuality; Sexual behavior; Mental health; Psychotherapy; Well-being.

Resumen: El presente artículo es una revisión narrativa de la literatura con el objetivo de analizar las aportaciones de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) al placer sexual, entendido como un componente importante de la salud y el bienestar. El placer sexual implica satisfacción física y/o psicológica en experiencias eróticas. El análisis se centró en cómo la ACT, a través de la flexibilidad psicológica, puede fomentar elecciones alineadas con los valores personales y ampliar la vivencia de experiencias sexuales placenteras. Los hallazgos abarcan los seis procesos centrales de la ACT (aceptación, deterioro cognitivo, atención plena, valores personales, acción comprometida y el yo como contexto), que sirven como recursos para manejar pensamientos y emociones desafiantes, fortaleciendo así la autonomía, la conciencia y una sexualidad más positiva. Se concluye que, a pesar de las lagunas existentes en la literatura científica sobre el placer sexual, la ACT se establece como un enfoque prometedor para futuras intervenciones.

Palabras clave: Sexualidad; Comportamiento sexual; Salud mental; Psicoterapia; Bienestar.



¹Especialista em Sexologia Clínica. Centro de Estudos da Família e do Indivíduo (CEFI), Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil. danielabaldissera@outlook.com
²Doutora em Psicologia. Universidade do Rio Grande Sul, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil. linawainberg@hotmail.com

Introdução

A saúde sexual, conforme a Organização Mundial de Saúde (WHO, 2015), é compreendida como um estado de bem-estar físico, emocional, mental e social relacionado à sexualidade, indo além da ausência de doenças e incluindo o prazer sexual como componente essencial. Nessa perspectiva ampliada, a sexualidade envolve experiências positivas, seguras e livres de coerção, discriminação e violência. Mitchell *et al.* (2021) reforçam essa visão ao propor quatro pilares centrais: bem-estar sexual, saúde sexual, justiça sexual e prazer sexual, destacando a necessidade de uma abordagem integral que contemple dimensões individuais e sociais.

O prazer sexual refere-se à satisfação física e/ou psicológica decorrente de experiências eróticas, fundamentadas em consentimento, segurança, privacidade, autodeterminação, confiança e comunicação (Conselho Consultivo Global para Saúde Sexual e Bem-Estar [GAB], 2016). A Declaração da Associação Mundial para a Saúde Sexual sobre o Prazer Sexual reconhece que o prazer contribui para o bem-estar e para a qualidade de vida, embora ainda enfrente estigmas e resistências em diferentes contextos, como políticas públicas e práticas clínicas (WAS, 2021). Além disso, sua vivência é influenciada por fatores culturais, históricos e religiosos, não havendo padrões universais (GAB, 2018).

A integração entre prazer sexual, direitos sexuais e saúde sexual promove uma compreensão mais afirmativa, plural e inclusiva da sexualidade (Gruskin *et al.*, 2019), ampliando o foco para além da prevenção de riscos, incluindo também relações mais saudáveis com o corpo e experiências mais satisfatórias. Nesse contexto, a flexibilidade psicológica, conceito central da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), surge como um recurso relevante para lidar com experiências internas que podem interferir na vivência do prazer sexual (Ford *et al.*, 2021).

A ACT, fundamentada na Teoria dos Quadros Relacionais, busca promover a aceitação de eventos internos e o engajamento em ações alinhadas aos valores pessoais, favorecendo uma vida com mais sentido (Saban, 2015). Além disso, apresenta-se como uma ferramenta promissora para o manejo de pensamentos, emoções e sensações que podem dificultar a vivência do prazer sexual (Blonna, 2012). Evidências indicam que a flexibilidade psicológica está associada à maior satisfação sexual (Nezhad e Shameli, 2017), apontando essa abordagem como relevante na promoção do prazer sexual.

Diante disso, o artigo tem como objetivo explorar as contribuições da ACT para a promoção do prazer sexual, considerando a flexibilidade psicológica como um recurso para lidar com conteúdos internos que impactam a vivência da sexualidade, favorecendo maior consciência, alinhamento com valores pessoais e experiências mais satisfatórias (Blonna, 2012).

Método

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, cujo objetivo consistiu em analisar contribuições teóricas e empíricas referentes à aplicação da ACT no contexto do prazer sexual. A busca foi realizada em bases eletrônicas (PubMed, PsycNET, SciELO e Google Scholar), no período de 2010 a 2025, utilizando descritores “Terapia de Aceitação e Compromisso”, “prazer sexual”, “flexibilidade psicológica” e “sexualidade”.

Foram incluídos estudos teóricos, revisões, ensaios clínicos e pesquisas empíricas que abordassem a ACT em contextos vinculados à sexualidade, ao prazer sexual e à flexibilidade psicológica, sendo excluídos aqueles sem relação direta com essa temática. Também se inclui obras clássicas e contemporâneas sobre ACT (Blonna, 2012; Harris, 2019; Hayes; Strosahl; Wilson, 2021) para compor a fundamentação teórica e clínica da revisão.

A terapia de aceitação e compromisso (ACT) e a flexibilidade psicológica

A ACT se apresenta como uma intervenção cognitivo-comportamental contextual baseada em evidências. Ela integra a “terceira onda” das terapias cognitivo-comportamentais e tem como foco ajudar as pessoas

a se moverem em direção à vida escolhida, sem evitação experiencial e baseada em seus valores pessoais (Luoma; Hayes; Walser, 2022). A ACT (do inglês *acceptance and commitment therapy*) deve ser pronunciada como uma palavra (em inglês, “agir”), refletindo o objetivo da ACT, o qual consiste em focar no momento presente, em ações que levam ao caminho do que realmente se valoriza na vida (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021).

A partir do artigo de Gloster *et al.* (2020), a ACT se mostrou eficaz para todas as condições examinadas nas 20 meta-análises revisadas. Assim, sugere-se a eficácia da ACT para uma ampla gama de intervenções, como transtornos mentais (transtornos de ansiedade, transtorno por uso de substâncias e transtornos depressivos) e condições de saúde física (dor crônica). Com sua base transdiagnóstica, a ACT não se limita apenas à intervenção em transtornos psiquiátricos, mas também impacta no bem-estar e no desenvolvimento da flexibilidade psicológica (Gloster *et al.*, 2020).

Diferente das terapias cognitivo-comportamentais mais tradicionais, a ACT não foca em alterar pensamentos disfuncionais. Em vez disso, a partir de outros pressupostos teórico-epistemológicos e filosóficos, busca desenvolver maior consciência do conteúdo interno (pensamentos, sentimentos e sensações), compreendendo o contexto, com mais curiosidade e abertura, sem tentar controlar ou evitá-lo (Villatte e Pistorello, 2013). Essa abordagem objetiva reduzir o sofrimento psicológico, como também, busca promover uma saúde mental mais satisfatória (Fledderus *et al.*, 2012). A ACT contribui na melhora do bem-estar psicológico por meio de seu foco na aceitação, atenção plena e uma vida baseada em valores (Anusuya e Gayatri Devi, 2025).

Ainda segundo Villatte e Pistorello (2013), a ACT compõe a ciência comportamental contextual e se apoia nos pressupostos da Teoria das Molduras Relacionais (RFT), que consiste em dar significado às experiências relacionando eventos entre si. Dessa forma, o modo como esses eventos se conectam depende do contexto em que ocorrem, isso pode transformar a forma como são lembrados e vivenciados. No âmbito da sexualidade, por exemplo, o contexto da primeira experiência sexual de uma pessoa — incluindo a parceria, as sensações, os pensamentos e o local — permanece associado à memória e pode influenciar as experiências presentes (Blonna, 2012).

A ACT busca promover a flexibilidade psicológica por meio de seis processos centrais. Na ausência de um ou mais desses processos, há o risco de desenvolver rigidez psicológica, a qual consiste na causa do sofrimento humano desadaptativo, distanciando de uma vida baseada em valores, consciente e significativa (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021). Tais processos se referem: à atenção flexível ao momento presente, que se caracteriza na consciência do presente, no aqui e no agora de uma maneira flexível e consciente; aos valores, que são direções de vida para os comportamentos, não como metas a serem alcançadas, mas como guias representados momento a momento; à ação comprometida, que se apresenta como a adoção de comportamentos baseados em valores; ao *self* como contexto, que envolve uma tomada de perspectiva do senso de si, não estática e rígida; à desfusão cognitiva, que se refere ao processo de criação de contextos não literais, ao observar pensamentos com uma atitude de curiosidade, observação e imparcialidade; e, por fim, à aceitação, que diz respeito ao envolvimento ativo e consciente de experimentar pensamentos e emoções sem tentativas de mudá-los (Luoma; Hayes; Walser, 2022).

A flexibilidade psicológica, adquirida por meio dos seis processos descritos acima, não foi projetada como meio de fugir da dor, suprimir pensamentos e emoções desconfortáveis. Em vez disso, concentra-se em desenvolver a capacidade de estar presente, aceitar as experiências internas e seguir em direção ao que é significativo para a pessoa, alinhado aos seus valores pessoais (Lantheaume, 2017). No âmbito da sexualidade, essa flexibilidade implica acolher experiências internas, como ansiedade, vergonha e medo, para que essas sensações não impeçam de seguir em direção a uma sexualidade mais significativa e prazerosa. A ACT entende que a evitação experiencial, a tentativa de fugir de estados emocionais dolorosos, tende a distanciar do que é significativo em sua vida sexual; contudo, propõe-se justamente o contrário, busca abertura, conexão e consciência de si para seguir conectado às próprias necessidades, desejos e valores (Skinta *et al.*, 2016).

A flexibilidade psicológica refere-se à capacidade de agir conforme os objetivos desejados, apesar dos desafios, alterando os comportamentos de acordo com as contingências situacionais (Doorley *et al.*, 2020). Ao longo da vida humana, mudam-se as circunstâncias da vida, e com isso há a necessidade de alterar o

repertório de respostas dadas às situações vivenciadas. Nesse processo, o estudo de Proctor *et al.* (2024) mostra a importância de ser flexível para as escolhas de comportamentos baseados em valores, mesmo na presença de dor e desconforto.

Em pesquisa conduzida com pessoas com câncer, observou-se que, diante de mudanças adversas na sexualidade, o envolvimento em comportamentos guiados por valores pessoais — como o valor de conexão — favorece maior satisfação sexual. Além disso, a disposição para se manter aberto a experiências positivas e negativas está associada à maior satisfação com a vida. Dessa maneira, a flexibilidade psicológica media maiores níveis de bem-estar geral. Em relação ao exemplo do valor de conexão, ela fortalece vínculos e promove uma vida mais significativa, apesar dos desafios do contexto vivido (Proctor *et al.* 2024).

Prazer e flexibilidade psicológica

A dimensão do prazer ainda se mostra pouco inserida nas intervenções de saúde relacionadas aos direitos sexuais e reprodutivos, no sentido de uma perspectiva mais positiva (Mills *et al.*, 2023). O estudo de Mills *et al.* (2023) propõe intervenções em saúde centradas na dimensão do prazer como componente essencial do bem-estar e da saúde sexual. Entre as recomendações, destaca-se a importância de incluir tanto as pessoas heterossexuais quanto LGBTQIAPN+ (sigla que abrange lésbicas, *gays*, bissexuais, transgêneros, *queer*, intersexo, assexuais, pansexuais, pessoas não binárias e outras identidades), em espaços seguros, que estimulem uma comunicação aberta, com linguagem inclusiva. Possibilitar a discussão sobre consentimento, práticas sexuais seguras e experiências relacionadas ao toque, à sensação e ao prazer contribui para reduzir barreiras de vergonha e medo, promovendo maior autoconfiança nas experiências sexuais.

Ao refletir sobre relações heterossexuais atravessadas pela desigualdade de gênero, o prazer sexual requer condições favoráveis como uma dinâmica que tenha uma comunicação assertiva, negociação e confiança entre as parcerias (Elmerstig *et al.*, 2012). Assim, o prazer sexual se estabelece com a igualdade de condições, na qual as parcerias envolvidas expressam suas vontades e limites para o prazer mútuo. Nessa perspectiva, McClelland (2014) identifica dimensões voltadas ao prazer sexual, como a construção social de gênero, a experiência do orgasmo, dinâmica relacional e aspectos individuais para a vivência do prazer. Essa perspectiva analisa o prazer como um fenômeno que sofre interferências do contexto social, relacional e pessoal.

Mulheres podem experienciar a sexualidade de forma diferente dos homens, pois enfrentam normas culturais que frequentemente minimizam a importância do prazer sexual feminino, especialmente com o avanço da idade. No entanto, a busca do prazer implica desafiar essas expectativas sociais ao investir em novos contextos e formas de pensar, com a busca da intimidade, a criatividade e a ampliação do repertório sexual (Morrissey *et al.*, 2017). Para muitas mulheres, o prazer sexual depende do componente da intimidade nas relações afetivas (Bahrami *et al.*, 2023). Questões de gênero atravessam a sexualidade de homens e mulheres pelas questões socioculturais envolvidas, o que reforça a necessidade de buscar formas de lidar com os desafios vivenciados pelas pressões sociais e pelas próprias mudanças que afetam a expressão da sexualidade ao longo da vida.

Diante disso, iniciativas que valorizam o prazer como parte fundamental da saúde sexual se tornam importantes. Os Princípios do Prazer Sexual, vinculados à Declaração da WAS sobre o prazer sexual e propostos pelo “*The Pleasure Project*”, buscam orientar uma abordagem positiva e inclusiva da saúde sexual, reconhecendo o prazer como um direito. Consistem em sete eixos: Ame-se; Abrace a aprendizagem; Fale sensualmente; Seja flexível; Pense Universal; Direitos em Primeiro Lugar; Seja positivo. Esses princípios buscam promover uma sexualidade mais segura, saudável e com prazer (The Pleasure Project, 2023).

O eixo “Ser flexível”, proposto pelo The Pleasure Project (2023), representa a necessidade de adaptação às múltiplas dimensões de mudanças que atravessam a vivência da sexualidade, como idade, identidade, experiência sexual, valores familiares e comunitários, entre outros fatores. Isso envolve reconhecer que o prazer não consiste em algo fixo, mas uma experiência que varia muito de acordo com a singularidade e contexto sociocultural de cada pessoa. Ser flexível significa promover uma sexualidade que se ajusta aos

momentos de vida, sem impor normas rigorosas referentes aos comportamentos sexuais (The Pleasure Project, 2023).

Na abordagem da ACT, o prazer sexual vai além dos aspectos puramente físicos, envolve também a habilidade de flexibilizar os pensamentos, sentimentos e memórias que fazem parte da vivência sexual. A flexibilidade psicológica consiste em compreender que não se faz necessário eliminar as sensações desconfortáveis relacionadas ao corpo, desempenho ou às práticas sexuais para que se possa experimentar uma sexualidade satisfatória. Mostra-se possível conviver com essas experiências internas e, ao mesmo tempo, alinhar suas ações com os próprios valores e desejos (Blonna, 2012). Nessa perspectiva, o princípio “Ser flexível”, do The Pleasure Project, dialoga com a ACT ao entender que o prazer sexual permanece sujeito à transformação, à medida que mudanças contextuais, circunstanciais e de priorização ocorrem na vida sexual de uma pessoa.

Esses princípios podem ser observados em dados empíricos de investigações científicas. Um estudo com mulheres em idade reprodutiva constatou que o prazer sexual, compreendido a partir da autoeficácia sexual e a qualidade de vida sexual, pode ser desenvolvido a partir da flexibilidade psicológica, por meio das intervenções baseadas na ACT (Enjezab *et al.*, 2021). Outro estudo, realizado com mulheres diagnosticadas com transtorno de interesse/excitação sexual feminino, identificou que estratégias como atenção plena às sensações do corpo e ao momento presente, o desprendimento de pensamentos desafiadores por meio da desfusão cognitiva, e o foco nos valores pessoais são técnicas que podem melhorar a vida sexual, refletindo em maior excitação, satisfação e qualidade das relações sexuais (Mohagheghian; Kajbaf; Maredpour, 2021). Embora esses estudos tenham populações específicas, eles evidenciam recursos para o desenvolvimento do prazer sexual a partir da flexibilidade psicológica.

Intervenções em terapia de aceitação e compromisso para a melhora do prazer sexual

Os princípios e práticas da ACT podem ser adaptados para uma série de intervenções e contextos clínicos, como o manejo de estresse e a própria vida sexual. No âmbito da sexualidade, ao trabalhar a flexibilidade psicológica a partir dos seis processos centrais da ACT, pode-se aprender a ter uma relação melhor com a própria mente, ampliando a experiência de prazer, ao ter escolhas conscientes as quais levam em direção à vida sexual que se deseja, em consonância com os valores sexuais (Blonna, 2012).

Ao partir da premissa de que o sofrimento humano decorre menos dos eventos em si e mais da relação que se estabelece com eles (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021), experiências internas como medo de não corresponder, vergonha do corpo, culpa ou pensamentos autocríticos podem reduzir a disponibilidade para o prazer. A partir dessa compreensão, a ACT convida a observar e acolher essas experiências internas, favorecendo o engajamento em comportamentos coerentes com os valores sexuais, mesmo na presença de desconfortos (Skinta *et al.*, 2016).

No processo de aceitação, busca-se uma atitude de abertura diante das experiências internas, agradáveis ou desconfortáveis, reconhecendo-as como parte da condição humana (Harris, 2019). Na sexualidade, experiências iniciais de desconforto não precisam ser evitadas, mas integradas, para não limitar uma vida sexual satisfatória. A aceitação é fundamental ao permitir espaço para pensamentos e sentimentos como são, favorecendo ações alinhadas ao que é importante. Assim, alguém com crenças de vergonha sobre masturbação pode acolher essas experiências internas enquanto aprende a vivenciar o prazer de forma mais consciente e coerente com seus valores (Blonna, 2012).

Em continuidade, a desfusão cognitiva busca libertar a pessoa em terapia de pensamentos considerados “verdades absolutas”, que parecem determinar suas ações. O foco não consiste em alterar pensamentos e emoções, mas sim focar no contexto em que surgem, em alterar a relação da pessoa com seu conteúdo interno. Na prática clínica, usa-se esse processo quando as pessoas em psicoterapia estão “presas” a um pensamento que está o impedindo de ter movimentos flexíveis em direção aos seus valores. Por exemplo, observa-se esse processo ao ouvir uma pessoa dizer “não sou atraente” ou “não vou satisfazer minha parceira”. Para promover a desfusão, são empregadas técnicas para tratar o pensamento como um evento externo, dando-lhe um formato, tamanho, cor ou forma, ou rotulá-lo verbalmente, como “estou tendo um

pensamento de que...". Essa abordagem distancia a pessoa do conteúdo de sua mente (Luoma; Hayes; Walser, 2022).

Identificar-se com pensamentos como "não sou uma boa parceria sexual" e manter-se acreditando nesse pensamento pode interferir diretamente nos comportamentos sexuais. A fusão com esse pensamento pode ter um alto impacto, como, por exemplo, evitar a vivência de qualquer experiência sexual. Ao considerar o que a mente diz de uma maneira similar como observar nuvens que passam no céu, torna-se possível perceber o pensamento sem se apegar a ele, criando espaço para escolhas valorizadas. Dessa forma, o pensamento não desaparece, mas a pessoa deixa de ficar refém de seu conteúdo. E assim, facilita seguir em direção ao que é importante, como, por exemplo, cultivar uma vida sexual prazerosa (Stoddard e Afari, 2025).

O processo da atenção plena (*mindfulness*), conforme compreendida por Hayes, Wilson e Smith (2023), pode ser considerado um processo de prestar atenção, com intenção, ao momento atual, sem julgamento. A prática de meditação de *mindfulness* apresenta-se como um elemento central na maioria das formas de treinamento de atenção plena. Aprender a estar no "aqui e no agora" pode ser comparado a aumentar o alcance de visão, ao ampliar o alcance da consciência e a capacidade de se concentrar na direção escolhida.

Nesse sentido, o Blonna resume essa ideia ao afirmar que "a única vida que você tem é aquela em que você presta atenção" (2012, p. 9). Por exemplo, durante um momento de intimidade, observar atentamente as sensações, cores, sons e aromas pode aprofundar a conexão com o outro e com a própria experiência. Em contrapartida, quando se presta atenção excessiva a pensamentos ou emoções reativas, como a raiva após uma discussão, a tendência é que esses estados se intensifiquem e se prolonguem. Assim, o *mindfulness* envolve escolher, de forma consciente, onde e como direcionar a atenção, promovendo uma presença mais consciente e intencional.

Na prática clínica, a atenção plena pode ser utilizada de diferentes maneiras para diminuir o foco em pensamentos desafiadores e ampliar a consciência corporal e nas sensações no contexto da sexualidade. Um primeiro recurso consiste no treino de percepção sensorial, no qual a pessoa é convidada a prestar atenção no modo como toca, segura e solta objetos em seu ambiente, explorando conscientemente estímulos como textura, peso e temperatura. Esse exercício simples favorece o desenvolvimento de uma atitude mais focada no momento presente. Outro exemplo, caracteriza-se como a prática da massagem consciente, na qual a pessoa é incentivada a focalizar nas sensações do toque, como amassar, pressionar e acariciar, em vez de se distrair com pensamentos ou preocupações. Ambas as intervenções auxiliam a reduzir distrações, intensificar a conexão com o corpo e favorecer experiências sexuais mais ricas de elementos (Blonna, 2012).

Outro processo fundamental na ACT diz respeito aos valores pessoais, considerados direcionadores de uma vida significativa e com propósito, os quais precisam ser livremente escolhidos. "O que você quer que sua vida signifique?", essa pergunta pode servir como um exemplo de ponto de partida para a reflexão sobre quais direções a pessoa deseja seguir para construir suas escolhas de vida (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021). Como possibilidade de intervenção na sexualidade, trabalhar valores implica a identificação dos valores sexuais como parte fundamental da identidade, que abrange identidade de gênero, papel de gênero, orientação, comportamentos e relações sexuais (Blonna, 2012).

Como exercício clínico referente aos valores sexuais, pode-se iniciar pela identificação desses valores, seguida pela análise das discrepâncias entre o que a pessoa declara valorizar e o que efetivamente faz (ou evita fazer) em sua vida sexual. Para lidar com barreiras internas, pode-se recorrer a técnicas de desfusão, questionando pensamentos rígidos, como "não posso mudar", e de aceitação, como forma de lidar com os conflitos internos. A partir dessas informações, pode-se propor ações concretas, como praticar um pedido de intimidade, experimentar uma nova forma de contato físico e treino de comunicação assertiva para que negociações e concessões ocorram de forma alinhada aos seus valores. Quando em relacionamentos, sugere-se que as parcerias identifiquem e comparem seus valores, para mapear convergências e pontos de conflito (Blonna, 2012).

Seguindo com a ação comprometida, entende-se como o movimento de caminhar na direção dos valores, por meio de metas sustentadas em mudanças comportamentais objetivas e mensuráveis (Melo, 2019). Na vida sexual, encontrar propósitos se torna um norteador para definir metas realistas baseadas em valores para a sexualidade e relacionamentos. Por exemplo, se o valor consiste em ter uma relação satisfatória com

a parceria, metas atingíveis poderiam incluir reservar duas noites por semana para momentos de intimidade ou iniciar a terapia sexual semanalmente, como forma de fortalecer o vínculo amoroso. Compreender que haverá obstáculos no meio desse processo e que será necessária flexibilidade psicológica para lidar com pensamentos e roteiros pessoais desatualizados e pouco funcionais. Mudanças se tornam necessárias no sentido de criar novas experiências que sejam mais consistentes com os valores atuais para se ajustar com as transformações inevitáveis da vida (Blonna, 2012).

Por fim, o *self* como contexto entende-se como um “eu” contínuo e estável, que funciona como se fosse o recipiente que contém os pensamentos, sensações, emoções e memórias, porém, transcende essas experiências, sem se fundir com elas (Luoma; Hayes; Walser, 2022). A diferença entre *self* conceitual existe no fato de que esse se ancora em narrativas e rótulos sobre quem se é, como, por exemplo, de “sou insuficiente”; enquanto o *self* contextual oferece a perspectiva de observador, permitindo reconhecer tais histórias sem se difundir com elas (Stoddard e Afari, 2025). Essa diferenciação pode ser ilustrada por meio de metáforas, que auxiliam a possibilidade de acolher pensamentos e sentimentos como eventos transitórios, em vez de verdades absolutas.

A metáfora da sala de aula utilizada no livro *O Grande Livro de Metáforas da ACT* pode ser adaptado à sexualidade. Ao imaginar uma sala de aula cheia de estudantes, alguns se comportam bem, outros atrapalham, outros passam despercebidos. Esses são como os diferentes pensamentos e sentimentos que surgem sobre a sexualidade: “sou desejável”, “não vou satisfazer meu parceiro”, “não tenho libido”. Há também o professor, que tenta controlar quais pensamentos ficam e quais devem ser silenciados. Contudo, nem os estudantes nem o professor representa quem a pessoa é. O que a define é a própria sala de aula - o espaço que contém todas essas experiências. Assim, o *self*-como-contexto permite que a pessoa não seja reduzida a um único pensamento ou emoção sobre sua vida sexual, mas reconheça que há espaço para acolher todos eles e ainda escolher agir em direção aos seus valores (Stoddard e Afari, 2025).

Nesse sentido, essas intervenções demonstram que o ACT pode auxiliar no aprimoramento da capacidade de vivenciar a sexualidade de forma mais prazerosa. Ao abrir espaço para experiências anteriormente marcadas por vergonha e ansiedade, a pessoa aprende a analisar seus pensamentos e sentimentos por meio da utilidade deles diante dos seus desejos e valores pessoais. Assim, a flexibilidade psicológica se mostra um recurso importante para a exploração da sexualidade, ao sustentar escolhas alinhadas aos valores pessoais (Blonna, 2012).

Considerações finais

O artigo explorou as contribuições da ACT para o prazer sexual, destacando a flexibilidade psicológica como recurso para uma vivência mais consciente, autêntica e alinhada aos valores. Ao romper roteiros rígidos e regras internas, a ACT amplia o contato com o momento presente e favorece uma sexualidade mais prazerosa. Esse processo envolve discernir o que gera prazer e desenvolver abertura para lidar com pensamentos, emoções e julgamentos sem se reduzir a eles. Assim, os seis processos da flexibilidade psicológica auxiliam na superação de rótulos, promovendo escolhas mais congruentes com os valores individuais.

Como revisão narrativa, o estudo apresenta limitações metodológicas, especialmente pela ausência de sistematização na seleção e análise dos estudos, o que pode introduzir vieses e limitar a generalização dos achados. Além disso, há escassez de pesquisas focadas no prazer sexual, com predominância de estudos voltados a condições clínicas. Apesar disso, a ACT se mostra promissora para a saúde sexual, ao oferecer uma perspectiva afirmativa da sexualidade. Recomenda-se que futuras pesquisas incluam diferentes contextos socioculturais, orientações sexuais e identidades de gênero, ampliando as evidências sobre sua aplicabilidade. Conclui-se que a ACT tem potencial relevante na promoção de uma sexualidade mais saudável e prazerosa.

Referências

ANUSUYA, S. P.; GAYATRIDEVI, S. Acceptance and Commitment Therapy and Psychological Well-Being: A

Narrative Review. *Cureus*, v. 17, n. 1, p. e77705, 2025. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11837766/>. Acesso em: 29 jun. 2025.

BAHRAMI, N.; HOSSEINI, M.; GRIFFITHS, MD; ALIMORADI, Z. Sexual-related determinants of life satisfaction among married women: A cross-sectional study. *BMC Women's Health*, [S. l.], v. 23, p. 204, 2023. DOI: 10.1186/s12905-023-02365-5.

BLONNA, R. *Sex ACT: unleash the power of your sexual mind with acceptance & commitment therapy*. Charleston: CreateSpace, 2012. E-book Kindle. ISBN 978-1-62111-506-9. Disponível em: <https://www.amazon.com.br/dp/B008J6RQ8Q>. Acesso em: 19 jun. 2025.

DOORLEY, J. D.; GOODMAN, F. R.; KELSO, K. C.; KASHDAN, T. B. Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know. *Social and Personality Psychology Compass*, [S. l.], v. 14, n. 11, e12566, 2020. DOI: 10.1111/spc3.12566. Acesso em: 20 jul. 2025.

DUCASSE, D.; FOND, G. [Acceptance and commitment therapy]. *Encephale*, v. 41, n. 1, p. 1–9, fev. 2015. DOI: 10.1016/j.encep.2013.04.017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24262333/>. Acesso em: 1 maio 2025.

ENJEZAB *et al.* The effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on sexual self-efficacy and sexual quality of life in reproductive-age women: a randomized controlled trial. *Journal of Sex & Marital Therapy*, [S. l.], published online 23 jul. 2021. DOI: 10.1080/0092623X.2021.1944938. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34296979/>. Acesso em: 20 jul. 2025.

ELMERSTIG *et al.* "Sexual pleasure on equal terms": young women's ideal sexual situations. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, v. 33, n. 3, p. 129–134, set. 2012. DOI: 10.3109/0167482X.2012.706342. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22835065/>. Acesso em: 27 jul. 2025.

FLEDDERUS *et al.* Acceptance and commitment therapy as guided self-help for psychological distress and positive mental health: a randomized controlled trial. *Psychological Medicine*, v. 42, n. 3, p. 485–495, 2012. DOI: 10.1017/S0033291711001206. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/psychological-medicine/article/abs/acceptance-and-commitment-therapy-as-guided-selfhelp-for-psychological-distress-and-positive-mental-health-a-randomized-controlled-trial/65F3CEC539114401D6326D6F306125AD>. Acesso em: 29 jun. 2025.

FORD, J. V. *et al.* The World Association for Sexual Health's Declaration on Sexual Pleasure: a technical guide. *International Journal of Sexual Health*, v. 33, n. 4, p. 612–642, 2021. DOI: 10.1080/19317611.2021.2023718. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10903694/>. Acesso em:

GAB. *Working definition of sexual pleasure*. [S. l.]: GAB, 2016. Disponível em: <https://www.gab-shw.org/our-work/working-definition-of-sexual-pleasure/>. Acesso em: 23 maio 2025.

GAB. *Sexual pleasure: the forgotten link in sexual and reproductive health and rights*. Berkshire: GAB, 2018.

GLOSTER, A. T. *et al.* The empirical status of Acceptance and Commitment Therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, [S. l.], v. 15, p. 1-54, 2020. DOI: 10.1016/j.jcbs.2020.09.009. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212144720301940>. Acesso em:

GRUSKIN, S. *et al.* Sexual health, sexual rights and sexual pleasure: meaningfully engaging the perfect triangle. *Sexual and Reproductive Health Matters*, v. 27, n. 1, p. 29–40, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1080/26410397.2019.1593787>. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/26410397.2019.1593787>. Acesso em: 25 maio 2025.

HAYES, S. C.; STROSAHL, K. D.; WILSON, K. G. *Terapia de aceitação e compromisso: o processo e a prática da mudança consciente*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.

HAYES, S. C.; WILSON, K. G.; SMITH, S. *Uma mente livre para amar e direcionar a vida para o que realmente importa*. Rio de Janeiro: Alta Books, 2023. E-book.

HARRIS, R. *Liberte-se: evitando as armadilhas da procura da felicidade*. São Paulo: Agir, 2019.

LANTHEAUME, S. *Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) et addiction sexuelle*. Encéphale, [S.l.], 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.encep.2017.06.001>. Acesso em: 20 jul. 2025.

LUOMA, J. B.; HAYES, S. C.; WALSER, R. D. *Aprendendo ACT: manual de habilidades da terapia de aceitação e compromisso para terapeutas*. Porto Alegre: Sinopsys, 2022.

MCCLELLAND, S. I. "What do you mean when you say you're sexually satisfied?" A mixed methods study. *Feminism & Psychology*, v. 24, n. 1, p. 74–96, 2013. DOI: 10.1177/0959353513508392. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0959353513508392>. Acesso em: 27 jul. 2025

MELO, W. V. (Org.). *A prática das intervenções psicoterápicas: como tratar pacientes na vida real*. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2019.

MILLS, R. *et al.* Opening a portal to pleasure-based sexual and reproductive health around the globe: a qualitative analysis and best practice development study. *Sexual and Reproductive Health Matters*, [S. l.], v. 31, n. 1, p. 1–14, 2023. DOI: 10.1080/26410397.2023.2275838. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/26410397.2023.2275838>. Acesso em: 3 ago. 2025.

MITCHELL, K. R. *et al.* What is sexual wellbeing and why does it matter for public health? *Lancet Public Health*, v. 6, p. e608–e613, ago. 2021. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(21\)00099-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(21)00099-2/fulltext). Acesso em: 21 abr. 2025.

MOHAGHEGHIAN, M.; KAJBAF, M. B.; MAREDPOUR, A. The effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on sexual arousal, intimacy and self-concept of female sexual interest/arousal disorder. *International Journal of Applied Behavioral Sciences*, v. 8, n. 1, p. 50-59, 2021.

MORRISSEY S. K. A.; GALE, J.; LEWIS, D. C.; KLEIBER, D. Pathways to pleasure: Older adult women's reflections on being sexual beings. *Journal of Women & Aging*, [S. l.], v. 30, n. 3, p. 1–19, 2017. DOI: 10.1080/08952841.2017.1409305. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08952841.2017.1409305>. Acesso em: 3 ago. 2025.

NEZHAD, M. S.; SHAMELI, L. The effect of acceptance and commitment therapy on sexual satisfaction of couples in Shiraz. *International Journal of Medical Research and Health Sciences*, v. 6, n. 6, p. 1021–1027, 2017. Disponível em: <https://www.ijmrhs.com/medical-research/the-effect-of-acceptance-and-commitment-therapy-on-sexual-satisfaction-of-couples-in-shiraz.pdf>. Acesso em: 8 maio 2025.

OGASSAVARA, D. *et al.* Concepções e interlocuções das revisões de literatura narrativa: contribuições e aplicabilidade. *Ensino & Pesquisa, União da Vitória*, v. 21, n. 3, p. 8-21, ago./dez. 2023. DOI: 10.33871/23594381.2023.21.3.7646. Disponível em: <https://periodicos.unespar.edu.br/ensinoepesquisa/article/view/7646>. Acesso em: 8 maio. 2025.

PROCTOR, C. J *et al.* Intimacy and sexual functioning after cancer: The intersection with psychological flexibility. *PLOS Mental Health*, [S. l.], v. 1, n. 1, p. 1–17, 12 jun. 2024. DOI: 10.1371/journal.pmen.0000001. Disponível em: <https://journals.plos.org/mentalhealth/article?id=10.1371/journal.pmen.0000001>. Acesso em: 21 jul. 2025.

SABAN, M. T. *Introdução à Terapia de Aceitação e Compromisso*. 2. ed. Belo Horizonte: Artesã, 2015.

SKINTA, M. D.; LEONARD, T.; GROUSD, L. Using ACT interventions to help clients explore the possibilities of gender identity. In: SKINTA, M. D.; DEBENEDETTO, A. (ed.). *Mindfulness and acceptance for gender and sexual minorities*. Oakland: New Harbinger Publications, 2016. p. 29–48.

STODDARD, J. A.; AFARI, N. *O grande livro de metáforas da ACT: um guia do clínico para exercícios experienciais e metáforas na terapia de aceitação e compromisso*. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2025.

THE PLEASURE PROJECT. *The Pleasure Principles*. 2023. Disponível em: <https://thepleasureproject.org/the-pleasure-principles/>. Acesso em: 3 ago. 2025.

VILLATTE, J. L.; PISTORELLO, J. Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy*, v. 44, n. 2, p. 180-198, jun. 2013. DOI: 10.1016/j.beth.2009.08.002. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3635495/>. Acesso em: 29 jun. 2025.

WORLD ASSOCIATION FOR SEXUAL HEALTH (WAS). *Declaration on Sexual Pleasure: a technical guide*. [S. l.]: WAS, 2021. Disponível em: <https://www.worldsexology.org/was-declaration-on-sexual-pleasure/>. Acesso em: 20 maio 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Sexual health, human rights and the law*. Geneva: WHO, 2015. Disponível em: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/175556/9789241564984_eng.pdf. Acesso em: 20 maio 2025.

Recebido em: 05/04/2026

Aprovado em: 05/05/2026