



Denk aan het milieu. Denk na voor je print!

"De sleutel tot goed seksleven ligt tussen oren"



Het geheim van een goed seksleven zit hem allemaal tussen je oren. Dat beweren althans de Australische Beverley Anne en haar dochter Georgia Foster. Samen schreven ze het boek: 'De vier geheimen van een gezond seksleven'. Het verschil met andere sekshandboeken is dat dit de nadruk legt op het belang van de hersenen bij bevredigende seks.

De Fosters

Beverley Anne is 69 en trouwde 45 jaar geleden met haar man. Ze zegt nog steeds een gezond en bevredigend seksleven te hebben en heeft dus wel wat ervaring. Haar 42-jarige dochter is single en werkt al jaren als psychotherapeute, ze is gespecialiseerd in seksuele problemen.



Mannen en vrouwen

Mannen hebben er minder moeite mee dan vrouwen om seks te hebben binnen een slechte relatie. Toch denken ze dat hun relatie niet goed gaat als gevolg van hun slechte seksleven en niet andersom. Terwijl er eigenlijk altijd een probleem moet zijn dat aan slechte seks vooraf gaat. De Fosters zeggen dat het belangrijk is deze emotionele oorzaak van je seksuele problemen te vinden.

Fasen van verlangen

Psycholoog David Reed bedacht recent een model voor de verschillende fasen van seksueel verlangen. Hij legt hierbij de nadruk op de psychologische aspecten van opwinding. De vier fasen zijn verleiding, sensatie, overgave en reflectie. Het is door deze stadia te bestuderen dat de Fosters hun vier geheimen bedachten. Volgens hen krijg je problemen vanaf je een van deze fasen overslaat.

Zintuigen en overgave

Om de eerste fase perfect te doorlopen, leren deze vrouwen je al je zintuigen te gebruiken om opgewonden te raken. "Het kan soms genoeg zijn er op te letten naar de manier waarop het water je huid aanraakt als je in bad gaat", aldus de Fosters. Vervolgens is de overgave belangrijk. Mensen hebben het moeilijk zich te laten gaan, omdat ze tijdens het vrijen vaak aan andere dingen denken. In de slaapkamer overheersen negatieve gedachten vaak de positieve. Deze verhinderen ons een bevredigend seksleven te hebben.

Hypnose

Zo geloven moeder en dochter dat hypnose een belangrijk onderdeel kan zijn om je negatieve gewoonten te overwinnen. Daarom krijg je samen met het boek een cd, waarop een soort van hypnotische boodschappen opstaan. Als je wil dat deze cd je helpt, raden de Fosters je aan er elke avond naar te luisteren voor je gaat slapen.

De rest van de geheimen lees je in het boek van de Fosters: 'The 4 Secrets of Amazing Sex'. Je kan het voor ongeveer 25 euro bestellen op www.georgiafoster.com. (ep)

11/08/08 18u00

11/08/08 18u00

De Persgroep Publishing. Alle rechten voorbehouden.