

Inge Jager leert Groningen 'beter beminnen'

GRONINGEN - Een cursus om beter te leren beminnen, er rust nog een beetje een taboe op. Het loopt dan ook nog niet echt storm met de inschrijvingen voor de tweede cursus in Groningen. Toch is het volgens oprichtster Inge Jager voor veel mensen hard nodig om beter te leren beminnen. "Als je alleen al kijkt naar het hoge aantal echtscheidingen in Nederland. Een goed seksleven is de basis voor een goede relatie." En nee, het is geen cursus waar de kleuren uitgaan.

Inge Jager is met haar kleurige jas en vrolijke uitstraling een opvallende verschijning. "Er zaten allemaal draadjes los aan mijn jas. In de trein had ik naald en draad mee en ben lekker bezig geweest." Eenmaal geïnstalleerd achter een grote mok dampende thee vertelt ze over de cursus. Volgens Inge kennen heel veel mensen wel iemand bij wie de relatie wat is ingedut. Menig echtpaar kan wel wat extra aandacht gebruiken, en tips. Want wat weten we er nou van? In boeken en films zie je dat mensen nog lang en gelukkig leven, maar hoe doe je dat?" Inge volgde verschillende opleidingen op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en psychologie. Haar interesse voor het onderwerp is ontstaan toen ze zelf een relatie had waarin de seks wat was ingeslapen. "Dat vond ik jammer, dat moet toch anders kunnen, dacht ik." Inge besloot een tantra cursus voor vrouwen te volgen. Haar interesse was gewekt. Nu, als (ervarings)deskundige, weet ze dat de basisprincipes van een goede relatie eigenlijk heel simpel zijn. "Je moet de aandacht bij jezelf houden. We zijn voortdurend bezig over te hangen naar de ander. Je bemoeit je met elkaar. En bij kinderen is dat nodig. Die weten zelf niet dat ze een mutsje moeten opzetten als het koud is. Je partner weet dat wél." Ook houden veel mensen scorelijstjes bij in hun hoofd. "Stel, je partner heeft geen zin om te vrijen. De volgende twee keer weer niet. Veel mensen mokken dan wat en denken, ik heb nu al drie keer het initiatief genomen, de volgende keer is de ander aan de beurt." Volgens Inge is het veel beter om dan naar jezelf te kijken en niet direct naar de ander te wijzen. Je kunt dus zeggen dat je het jammer vindt, of dat je je afgewezen voelt. Dat werkt volgens haar beter dan scorelijstjes bijhouden in je hoofd en alleen naar de ander te wijzen.

Begin bij jezelf

Je zou dus kunnen stellen dat beter beminnen bij jezelf begint. Inge moet lachen: "Ja, dat klopt. Je moet jezelf leren kennen. Heel veel mensen denken in een relatie: nu gaat hij me gelukkig maken. Op den duur zie je dan vaak dat de relatie toch niet brengt wat ervan verwacht wordt." En dan komt er weer een scheiding. En in sommige gevallen is dat best goed en is het beter voor iedereen, maar vaak gaat dat ook niet op. Inge: "Je neemt jezelf mee naar de volgende relatie. Vaak ontstaan daar weer dezelfde problemen."

Het toverwoord: aandacht voor je partner, maar vooral ook voor jezelf. En vrouwen kunnen op dit punt nog wat leren van mannen. "Vrouwen hebben altijd de neiging om te gaan verzorgen, om over te hellen naar de ander. Ik leer mensen om zestig pro-



cent van je aandacht bij jezelf te houden. Dat is waanzinnig interessant in een relatie." Het klinkt niet heel romantisch, maar om tijd voor elkaar te nemen raadt Inge stellen aan om hun tijd samen te plannen. "Mensen zeggen al snel, ik heb geen tijd, maar moet je eens nagaan hoeveel uren je gemiddeld voor de televisie hangt." Zelf heeft Inge haar TV de deur al uitgedaan. "Alleen de afscheidsspeech van de koningin heb ik gemist." Op de avond zelf ga je lekker douchen, zet je bloemen neer en kies je een leuk muziekje uit. "En als je om acht uur begint lig je nog vroeg op bed ook."

Goede seks is belangrijk

Toch zijn er ook echtparen die volledig tevreden samenleven als broer en zus. Niks mis mee. Volgens Inge heeft seksualiteit in een relatie wel degelijk nut. "Liefde gaat stromen als de seksualiteit goed is. Op lichamenlijk niveau verbind je je met elkaar en je leert jezelf overgeven. Dat is een goede basis voor een relatie. Dan kun je alles makkelijker aan. Stel, je hebt een pittige verhuizing voor de boeg of de kinderen zijn vervelend, alles is makkelijker als het op dat gebied goed zit." Inge durft zelf te stellen dat het belangrijk is om niet altijd de kinderen op plaats één te laten komen. "Je moet zorgen dat eerst de relatie goed is. Daar hebben de kinderen ook baat bij. Als ouder moet je niet alleen naar de kinderen kijken en constant met de verzorging bezig zijn. Je bent er zelf ook nog."

Tijdens de cursus die drie avonden duurt, komt communicatie in de relatie aanbod, maar ook ademhalings-technieken en het voorzichtig aanraken van elkaar. Dat gebeurt trouwens heel bescheiden, een voet of een onderbeen, of een schoudermassage. "Er komt nauwelijks bloot bij." Ook is er aandacht voor meditatie. Volgens Inge komt het vaak voor dat mensen een beetje wantrouwend zijn tegenover meditatie. "Ik hoor vaak van mensen: dat kan ik niet, daar ben ik te onrustig voor. Juist voor deze mensen is mediteren goed."

Het is bovendien een goede manier om in contact te komen met je lichaam. "Op school leren we om ons hoofd te gebruiken, maar voor het lichaam is nauwelijks aandacht. Maar als je je lichaam niet gebruikt voor fysiek en vrijen, leef je maar half."

Meer weten over beter beminnen of een andere cursus van Inge Jager? Kijk dan op <http://www.beterbeminnen.nl/>