

# Massagevoorbereidingsgids

Je bent klaar voor een nieuwe uitdaging, alleen weet je niet waar of hoe je moet beginnen. Ik heb mensen ontmoet die maanden hebben gewacht om in actie te komen omdat ze aarzelden. Het gebrek aan informatie leidt vaak tot uitstel en van uitstel komt afstel. Het laatste wat je wilt, is afhaken omdat je je geen raad weet. Om je op weg te helpen bij het maken van de juiste keuze is deze massagevoorbereidingsgids geschreven. In deze gids worden twee dingen behandeld:

1. Op welke zaken moet je letten bij het vinden van een geschikte masseur?
2. Hoe bereid je je lichamelijk en geestelijk voor op de massage?

Als je de richtlijnen volgt zoals hier beschreven, zal het je tijd en energie besparen. Ook vergroot je de kans op een zeer aangename belevenis. Het is praktisch en niet ingewikkeld. Lees zorgvuldig en breng het advies in praktijk.

## 1. Weet wat je wilt

Allereerst moet je nagaan wat jouw behoeften zijn. Wat is jouw hulpvraag? Als je naar de huisarts gaat, is het eerste wat hij je vraagt: 'Waar heb je last van?' Een arts kan weinig voor je betekenen als jij niet weet aan te geven waarmee je geholpen wilt worden. Door een duidelijk doel voor ogen te hebben en dit te bespreken, help jij de masseur rekening te houden met jouw wensen. Als je zonder doel een afspraak boekt, wordt het moeilijk om naderhand te toetsen of de massage een succes is geworden.

Enkele dingen waar je aan kunt denken:

1. Houd je van stevige, zachte of een afwisselende massage?
2. Welke lichaamsdelen moeten overgeslagen worden of juist meer aandacht krijgen?

3. Ben je een control freak die wil leren loslaten en overgeven?
4. Wil je van je preutsheid/gene af?
5. Zoek je verlichting voor spierklachten?
6. Kamp je met impotentie, anorgasmie, vaginisme of andere seksuele problemen?
7. Wil je leren om te squirten (vrouwelijke ejaculatie)?
8. Loopt de stress je te hoog op en zoek je naar een rustmoment?
9. Verlang je naar aandacht, intimiteit en warmte?
10. Waar moet de nadruk opgelegd worden: de ontspanning of de erotiek?
11. Is het belangrijk dat je de masseur mag aanraken?

## **2. Doe achtergrondonderzoek**

Je mag zeker kritisch zijn. Als je je letterlijk en figuurlijk blootgeeft, wil je dat je dit doet met iemand die competent en te vertrouwen is. Dankzij het internet kun je met Google search veel informatie achterhalen van de praktijken waarmee je overweegt zaken te doen. Dingen die belangrijk zijn:

1. Oogt de website professioneel? Als het amateuristisch is of bomvol zit met spelfouten kan je ervan uitgaan dat de persoon een amateur is.
2. Is de informatie op de site helder en informatief of gebrekkig en vaag? Beantwoordt het je vragen en neemt het je twijfels weg?
3. Wat is jouw eerste indruk? Spreekt het je aan?
4. Wat zijn de huisregels en kun je je daarin vinden?
5. Staat hij of zij ingeschreven bij de KvK?
6. Zijn er portretten en vind je de persoon aantrekkelijk?
7. Zijn er beoordelingen beschikbaar van klanten?
8. Is de masseur bereid om duidelijk antwoord te geven op je vragen?
9. Geeft de masseur je een goed gevoel?
10. Werkt de masseur vanuit huis, in een salon of komt hij aan huis?

11. Wat zegt jouw onderbuikgevoel?

### **3. Geef je grenzen aan**

Het is de taak van de masseur om jou met alle respect te behandelen. Denk niet dat het gedachtelezers zijn. Iedereen is uniek en reageert anders op bepaalde stimuli. Hoe goed en ervaren de masseur ook is, je kunt niet verwachten dat de persoon precies weet wat jij wilt en hoe jouw lichaam in elkaar steekt. Jouw taak als klant is feedback geven over jouw wensen en grenzen. Als gevolg kun je lekker genieten van de massage zonder je te ergeren aan dingen die niet verlopen volgens je verwachtingen.

### **4. Boek een afspraak wanneer je er klaar voor bent**

Een massage ondergaan, kan spannend zijn, vooral als het gaat om een erotische massage. Een gezonde dosis nervositeit/spanning is volkomen normaal. Krijg je paniekaanvallen, vlieg je in de stress of heb je enorme twijfels bij de gedachte om gemasseerd te worden? Moet je jezelf dwingen om af te reizen naar de masseur? Deze negatieve energieën zijn duidelijke indicaties dat je er (nog) niet klaar voor bent. Luister **ALTIJD** naar je gevoel. Doe wat goed aanvoelt! Mijn advies is om pas contact op te nemen als het emotioneel aanvoelt als de logische volgende stap in jouw ontwikkeling. Ben je nog niet zover en maak je ondanks de negatieve gevoelens toch een afspraak? Dan is de kans enorm groot dat je afhaakt. Geen van de partijen hebben hier baat bij.

### **5. Doe het om de juiste redenen**

Gemasseerd worden heeft lichamelijk en geestelijk een grote positieve uitwerking. Van deze voordelen kan pas van genoten worden als jij het voor de juiste redenen ondergaat. De meest belangrijke voorwaarde is dat je het voor jezelf doet (interne

motivatie). Word je er door een ander (externe motivatie) toe aangezet, terwijl je van de gedachte niet warm wordt dan zal de ervaring je vast tegenvallen. Ik heb mensen ontmoet die een erotische massage boekten om wraak te nemen of marktonderzoek deden terwijl ze er niet voor openstonden om op intieme wijze te worden aangeraakt. Anderen kozen een masseur van hetzelfde geslacht omdat ze zich veiliger voelden, wetende dat ze niet biseksueel of homoseksueel waren. Dit zijn geen van alle goede redenen.

## **6. Speel open kaart met je partner**

Ik ben zeker geen relatie-expert. Maar ik ben van mening dan jij verantwoordelijk bent voor jouw geluk, niet jouw partner. Ik ben voorstander van transparantie. Door dingen achter de rug van je partner te doen, kan het voelen als vreemdgaan. Het lijdt tot stress en soms schuldgevoelens. Het moeilijke aan liegen is om alle leugens te moeten onthouden als je partner niet wil accepteren dat bepaalde behoeften niet worden bevredigd. Is hij of zij onwillig om met jou te werken aan de happiness in de relatie? Dan heb je er alle recht op het heft in eigen handen te nemen en te doen waar je zin in hebt. Jouw intenties openbaren, is een vriendelijke mededeling/waarschuwing van de consequenties van hun onverschilligheid. Wat ze daarmee doen is aan hen.

## **7. Zorg ervoor dat je de masseur aantrekkelijk vind**

Wie wil geld uitgeven om door een lelijkerd te worden aangeraakt? Niemand toch! Dit geldt dubbel en dwars voor erotische massages. Bij een ontspanningsmassage is voor de meesten de aantrekkelijkheid van de masseur niet het meest belangrijke criterium. Seksuele opwinding gaat gepaard met iemands uiterlijk. Als er geen seksuele aantrekkingskracht is, zullen sensuele handelingen niet dezelfde impact hebben als bij een masseur die je een lekker ding vindt. Onderschat dit niet.

Vraag naar foto's van de masseur. Doet de masseur daar moeilijk over? Zoek dan elders. Als je toch uit gemakzucht of wanhoop een massage boekt bij een masseur die je niet seksueel aantrekkelijk vindt, heb je het aan jezelf te danken als het tegenvalt.

## **8. Heb realistische verwachtingen**

Een (erotische) massage is geen wondermiddel dat al je problemen in een uur verhelpt. Vooruitgang boeken kost tijd. Net als het bij sporten een poos duurt voordat je meetbare resultaten boekt, geldt precies hetzelfde bij een massage. Je moet geduld en realistische verwachtingen hebben om te groeien. Als je dat niet hebt, zal je vroegtijdig de handdoek in de ring gooien en je doel nooit bereiken. Gun jezelf de tijd om schroom, leed, gêne en oude gedachtepatronen los te laten. Meerdere behandeling zijn hiervoor nodig.

Iedereen staat anders in het leven en gaat op zijn of haar eigen tempo. De belevenis van een ander is geen goede maatstaf om die van jou te voorspellen. Ben jij bijvoorbeeld heteroseksueel en kies je een masseur van hetzelfde geslacht, dan moet je wel rekening houden dat je mogelijk niet zo opgewonden zult worden als iemand die zich wel seksueel aangetrokken voelt tot de masseur.

## **9. Luister naar je onderbuikgevoel**

Niet voor niets heb je een onderbuikgevoel. Het behoed je voor stomme fouten. Het kiezen van een masseur moet op gevoel gedaan worden. Wat is de eerste indruk die de masseur op je maakt? Heb je het gevoel dat je hem of haar kunt vertrouwen? Voel je je veilig of is er iets dat niet pluis aanvoelt? Zijn zijn of haar intenties puur of egoïstisch?

Weet dat jij te allen tijde de touwtjes in handen hebt. Als jij je ergens niet goed bij voelt, kun je er een eind aan maken. Er is geen schaarste aan masseurs. Goede masseurs zijn overal te vinden als je weet waar je op moet letten.

## **10. Durf egoïstisch te zijn**

Als je een pleaser bent, ben je gevoelig voor de behoeften van de ander. Sterker nog, het kan onwennig aanvoelen om te mogen ontvangen zonder tegenprestatie. Het middelpunt van de aandacht zijn - egoïstisch zijn in het ontvangen - gaat tegen je natuur in. Je weet dat je komt voor je eigen genot maar gevoelsmatig kun je die knop niet vlug omdraaien. Pleasen is een tweesnijdend zwaard. Door andermans genot op de eerste plaats te zetten, ben je jouw behoeften aan het wegcijferen. Een (erotische) massage helpt om de balans te vinden in pleasen en ontvangen. Bespreek deze drang met de masseur.

## **11. Doe jezelf voor zoals je bent**

Je levensverhaal hoef je niet te vertellen. Een alias gebruiken is prima als dit je comfortabeler maakt. Jouw vertrouwen moet eerst verdiend worden voordat je iemand nabij laat komen. Maar het is wel geven en nemen. Wat jij op zijn minst kunt doen, is jezelf zijn. Dat houdt in dat je niet een ander personage uithangt. Je kwetsbaar opstellen, is niet altijd even gemakkelijk. Het helpt wel om een onderlinge band te creëren. Je wilt geholpen worden. Daar helpt een goede masseur je graag bij. Dit kan hij of zij pas doen als je transparant bent en niet liegt over je behoeften of andere zaken die van belang zijn. Als de masseur merkt dat je bullshit aan het vertellen bent, zal hij of zij op zijn hoede zijn.

## **12. Kies voor kwaliteit**

Goedkoop is meestal duurkoop. Masseurs die voor bodemprijzen masseren, hebben een reden waarom ze dat doen. Zoek masseurs op die gespecialiseerd zijn in het type massage dat jou interesseert. Ga vooral geen appels met peren vergelijken. Vaak kunnen goedkope masseurs niet dezelfde kwaliteit diensten verlenen als een duurdere collega.

Dit is niet altijd het geval. Maar over het algemeen geldt dat iets duurder producten of diensten betere klantenservice verlenen. Ga altijd voor kwaliteit! Wat is voor jou belangrijk? Een onvergetelijke ervaring of een paar tientjes besparen?

## **13. Houd rekening met je menstruatiecyclus**

Als je geen onregelmatige cyclus hebt, kun je nauwkeurig uitrekenen wanneer je ongesteld bent. Boek een afspraak wanneer je niet in de rode-zone zit. Zo kom je niet voor onverwachte verrassingen te staan. Niemand vindt het leuk om iets te moeten afzeggen waar ze naar uitkeken.

## **14. Wees zo natuurlijk mogelijk**

Less is more! Een dikke laag make-up, sieraden dragen, te veel parfum en/of je haar stileren met potten gel is niet gebruikelijk. Het maakt zeker indruk als je helemaal opgetut voor de dag verschijnt. Het nadeel is dat het in de weg zit of een bende wordt zodra het in contact komt met olie. In dit geval moet het gezicht en haar overgeslagen worden. Wel jammer om lichaamsdelen over te slaan als je het kunt voorkomen. Kun je niet zonder make-up? Neem je beauty-kit en andere benodigdheden mee. Elke vrouw heeft dat vast standaard in haar handtas.

## **15. Denk aan je hygiëne**

Hygiëne is uiterst belangrijk. Heb je koorts, griep of ernstige brandwonden of blessures, dan is het af te raden om gemasseerd te worden. Als het lukt om je voor de massage te douchen, doe dat dan ook. Mocht het je niet lukken dan kun je verzoeken om gebruik te maken van de douche. Je bent niet meer fris als je daarna ontlasting hebt. Tijd om de boel weer schoon te maken.

## 16. Trek er voldoende tijd voor uit

Een massage is iets waar je ruim de tijd voor moet nemen. Plan de opvolgende activiteit niet te dicht op elkaar. Houd rekening met eventuele vertraging, uitloop of verlenging van de behandeling. Zo kun je zorgeloos op tafel liggen genieten zonder continu op de klok te kijken.

### Vragen?

Dank je wel voor het lezen van de massagevoorbereidingsgids. Mocht iets onduidelijk zijn, heb je vragen of ergens hulp bij nodig? Neem gerust [contact](#) met mij op.

Veel success,

Ignatius Jeroe



[Massagepraktijk Happiness](#)

Poemastraat 4

5645CM

Eindhoven

Nederland

+31686320982

[info@massagepraktijkhappiness.nl](mailto:info@massagepraktijkhappiness.nl)

Massagepraktijk Happiness – voor de meest degelijke ontspannings- en erotische massage