

5 TIPS VOOR THUIS

1 *Masseer nooit bij pijn*

Er kan weinig mislopen bij een doe-het-zelfmassage, maar bij pijn, koorts of andere ellende moet je er onmiddellijk mee ophouden. Ook de masseur moet opletten voor 'pijn'. De meeste thuismassages gebeuren in bed of op de bank, twee plekjes die eigenlijk te laag zijn en dus rugpijn kunnen veroorzaken. Echte fans investeren beter in een goedkope massagetafel. Tip voor de juiste hoogte: 20 à 25 centimeter onder je ellebogen.

2 *Creëer de juiste sfeer*

Romantiek kan nooit kwaad, dus je mag gerust wat sfeerlichtjes uitstallen. Zorg er bovendien voor dat je niet gestoord wordt: de kinderen stuur je beter naar oma. En een 'warme sfeer' mag je gerust letterlijk nemen. Zet de verwarming maar een paar standjes hoger, 24 à 25 graden is perfect.

3 *Zorg dat je zelf ontspannen bent*

Rustige muziek brengt je meteen in de juiste stemming. Samba of – erger nog – techno zijn absoluut uit den boze, want die zouden je handen alleen maar op hol laten slaan. Alleen als je zelf rustig en ontspannen bent, kan je een zalige massage geven.

4 *Bied geborgenheid*

Je partner ligt naakt en kwetsbaar op de massagetafel – of op het bed – dus je moet hem een geborgen gevoel geven. Schenk hem daarom je volle aandacht (gsm en deurbel moeten uit) en laat altijd minstens één volle hand op zijn lichaam liggen. Zo voelt hij dat je de hele tijd dichtbij bent.

5 *Laat de emoties vrij*

Barst niet in lachen uit als je partner tijdens je massage begint te wenen. Massages kunnen nu eenmaal heftige emoties oproepen. Ook de slappe lach is trouwens een optie. Dan mag je wél meelachen.