

Hoe word je een goede Femdomsub?

door

Meesteres Moriah



Auteur: Meesteres Moriah
Fotografie: 123rf.com, Art of Pictures
Cover foto: 123rf.com
ISBN: 9789465388205
Cover: 123rf.com
Tweede druk 2026
Contact: mrsdoriah@meesteresdoriah.nl
Uitgeverij: Insert Internetuitgeverij

© 2026 Meesteres Moriah

Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van deze e-learning mag worden gereproduceerd of verspreid in enige vorm of op enige wijze, elektronisch of mechanisch, inclusief fotokopiëren, opnemen, of enig informatieverwerkingssysteem, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur, behoudens in het geval van korte citaten opgenomen in kritische artikelen of recensies.

Inhoud

Disclaimer

Welkom

Waarom kan dit boek handig zijn?

Praktische informatie

Kun je je BDSM gevoelens opzij zetten voor je partner?

Waarom doen mensen aan BDSM

Hoe begin je met BDSM?

BDSM hoe het hoort

BDSM is geen porno, het is verbinding

Kun je BDSM combineren met een gezin?

Hoe benader je op juiste wijze een Meesteres?

Hoe vind je een eigen Meesteres?

Een afspraak bij een Meesteres, hoe bereid je je voor?

Hoe herken je foute dominanten?

Psychologische veiligheid in BDSM

Waarom is een bezoek aan een professionele Meesteres zo duur?

Hoe bouw je een Femdom relatie op?

Hoe gebruik je een anaal douche om te spoelen?

De schaamstreek, geschoren, getrimd of kaal?

Materialen reinigen

Subdrop

Subspace & Domspace

De rol van pijn in BDSM

Het gebruik van stopwoorden

Bewaak de grenzen

Achteraf toch over je grenzen gegaan?

Zonder consent is er simpelweg géén sprake van BDSM

Wat betekent CNC – Consent – No – Consent

De impact van schaamte en kwetsbaarheid in overgave

Verwachtingen, teleurstelling en de kunst van overgave

Niet alles is wat het lijkt: werkelijkheid vs fantasie

De vele gezichten van pijnbeleving

Het gebruik van drank en drugs

Verschillende posities

Hoe stel je een advertentie op?

Slavenregister

Van zoeken naar zijn

Een sub word je niet door te knielen, maar door te begrijpen waarom je knielt

Dienstbaarheid is geen zelfuitwissing

Overgave vraagt meer kracht dan controle

Wederkerigheid: een Meesteres is geen leverancier

Het verschil tussen verlangen en entitlement

Een Meesteres is geen rol, maar een mens

Geduld: de meest onderschatte eigenschap van een goede sub

Tot slot: waarom ik dit boek heb geschreven

Leesvoer

Leuke links

Meer interessant leesvoer

Praktische informatie

Disclaimer

De inhoud van dit boek is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies of behandeling. Het is uitsluitend bedoeld voor educatieve en amusementsdoeleinden.

Hoewel de informatie in dit boek met zorg is samengesteld, kan de auteur de juistheid en volledigheid ervan niet garanderen en is zij niet aansprakelijk voor eventuele fouten of omissies. Het is raadzaam een arts of medisch specialist te raadplegen alvorens gebruik te maken van de in dit boek voorgestelde technieken of informatie.

Door gebruik te maken van de informatie in dit v, stemt u ermee in de auteur te vrijwaren van alle aansprakelijkheid voor schade, kosten en uitgaven, inclusief eventuele juridische kosten die voortvloeien uit de toepassing van de informatie in dit boek. Deze vrijwaring is van toepassing op alle schade of letsel veroorzaakt door het gebruik en de toepassing, direct of indirect, van enig advies of informatie gepresenteerd in dit e-book, ongeacht of dit het gevolg is van contractbreuk, onrechtmatige daad, nalatigheid, persoonlijk letsel, criminele intenties of op basis van enige andere rechtsgrond.

U stemt ermee in alle risico's verbonden aan het gebruik van de informatie in boek te aanvaarden. Het is raadzaam een professionele arts te raadplegen om te beoordelen of u fysiek en mentaal in staat bent om deel te nemen aan de speltechnieken zoals voorgesteld in dit boek.

Welkom

Welkom.

Ik ben Meesteres Moriah.

In dit boek neem ik je mee in mijn manier van kijken naar BDSM en in het bijzonder naar de rol van de sub binnen een Femdom-dynamiek. Wat je hier leest is geen theorie uit studieboeken, geen verzameling regels die je simpelweg kunt toepassen, maar een visie die is gegroeid vanuit jarenlange praktijkervaring, ontmoetingen, gesprekken, observaties en vooral door zelf dit pad te bewandelen.



Door de jaren heen heb ik met talloze dominanten en subs gesproken. Ik heb mensen zien zoeken, struikelen, groeien, verdwalen in fantasieën en juist thuiskomen in zichzelf. Al die ervaringen samen hebben mijn beeld gevormd. Een beeld dat blijft ontwikkelen, want BDSM is geen statisch gegeven. Het leeft, het beweegt en het verandert mee met de mensen die het beoefenen.

Dit boek pretendeert dan ook nergens dé waarheid te verkondigen. Die bestaat namelijk niet. Iedereen brengt zijn eigen geschiedenis, verlangens, grenzen en persoonlijkheid mee. Daarmee kleurt ieder mens zijn eigen werkelijkheid in. Dat is in het dagelijks leven zo en binnen BDSM misschien nog wel sterker. Juist daar, waar kwetsbaarheid en kracht elkaar raken, kan niets in een vast stramien worden gevangen.

Zie wat je hier leest daarom niet als een handleiding die je moet volgen, maar als een uitnodiging om zelf te gaan onderzoeken. Om stil te staan bij wie jij bent, wat je zoekt, waarom je dat zoekt en hoe jij je wilt verhouden tot overgave, dienstbaarheid en verbinding. Een goede sub word je niet door trucjes aan te leren, maar door zelfkennis, eerlijkheid en de bereidheid om te groeien.

BDSM is geen eindpunt dat je kunt bereiken. Het is een weg. Soms confronterend, soms verwarrend, vaak intens, maar altijd leerzaam. Een weg waarop je jezelf tegenkomt, en als je het aandurft, ook beter leert begrijpen. Juist dat proces maakt deze wereld zo intrigerend. Zodra je denkt dat je het volledig begrijpt, opent zich weer een nieuwe laag.

Misschien vind je in dit boek herkenning. Misschien roept het vragen op. Misschien biedt het je praktische houvast. Gebruik het zoals het bedoeld is: als inspiratie, als spiegel, als een metgezel op jouw eigen reis.

De rest zul je zelf moeten ontdekken.

Meesteres Moriah

Waarom kan dit boek handig zijn?

Dit boek is geschreven voor zoekende subs, sissy's, slaven en slavinnen die voelen dat deze wereld hen aanspreekt, maar die nog geen Dominant hebben gevonden bij wie zij werkelijk passen. Dat kan frustrerend zijn. Sommigen concluderen na verloop van tijd dat zij niet gezien worden, dat echte Meesteressen niet bestaan, of dat alles alleen nog maar draait om betalen. In de praktijk ligt dat vaak genuanceerder.

Het uitblijven van een passende verbinding heeft namelijk niet alleen te maken met wat je zoekt, maar ook met hoe je jezelf laat zien. Hoe presenteer jij je? Wat straal je uit in je eerste contact? Begrijp je werkelijk wat je benadert, of stuur je vooral een lijst met eigen verlangens?

Meesteressen worden dagelijks benaderd door mensen die allemaal iets van haar willen. Berichten stromen binnen, vaak met haast, eisen, fantasieën en verwachtingen. Zelfs wanneer een Meesteres open zou staan voor een privé sub, wordt het dan moeilijk om nog onderscheid te zien tussen oprechte intentie en vluchtige wensdromen. Juist daarom is het van belang om op te vallen door rust, respect en aandacht. Niet door jezelf naar voren te duwen, maar door eerst waar te nemen wie zij is.

Een eerste benadering hoeft niet spectaculair te zijn. Integendeel. Oprechte interesse, een zorgvuldige toon en het vermogen om te luisteren zeggen veel meer dan grootse woorden. Wie is zij als mens? Wat vindt zij belangrijk? Waar haalt zij voldoening uit? Dat soort vragen laten zien dat je niet alleen komt halen, maar ook bereid bent om werkelijk aanwezig te zijn.

Dat vraagt voorbereiding, zelfreflectie en geduld. Een goede sub ontstaat niet uit impuls, maar uit bewustwording. De eerste stap ligt dus niet bij haar, maar bij jou. Wie ben jij? Wat heb jij te bieden aan toewijding, stabiliteit en betrouwbaarheid? Pas wanneer je dat helder hebt, kun je een ander werkelijk benaderen.

Met dit boek wil ik je daarbij helpen. Niet door kant-en-klare trucjes aan te reiken, maar door inzicht te geven in houding, gedrag en mindset. Als je bereid bent om daarmee aan de slag te gaan, vergroot je je kansen aanzienlijk om een verbinding te vinden die wél klopt.

Want er zijn veel mensen die zich sub noemen. Maar werkelijk goede subs zijn zeldzaam. En juist daarom worden ze gezien.

Kun je je BDSM-gevoelens opzij zetten voor je partner?

Binnen relaties wordt vaak gesproken over compromissen. Over elkaar tegemoetkomen. Over geven en nemen. Over groeien naar elkaar toe. Dat zijn prachtige idealen. Ze vormen de basis van verbinding, vertrouwen en duurzame liefde. Maar soms is er iets wat niet zomaar onder de noemer 'compromis' valt. Iets dat dieper ligt dan voorkeur. Dieper dan nieuwsgierigheid. Dieper zelfs dan seksuele smaak.



Voor veel mensen horen BDSM-gevoelens bij wie zij zijn. Niet als hobby of fase, maar als een wezenlijk onderdeel van hun beleving van intimiteit, overgave, controle, spanning en verbinding. En dan komt de vraag die pijnlijk eerlijk is: kun je dat echt opzij zetten voor je partner?

Het is een vraag die zelden licht wordt gesteld. Want als je hem stelt, betekent dat meestal dat liefde en verlangen niet meer vanzelfsprekend samenvallen. Je houdt van iemand. Je wilt samen verder. Maar iets in jou blijft zachtjes, of soms heel luid, roepen dat je een deel van jezelf niet leeft. Niet uit. Niet deelt of wordt erkend. En dat wringt. Niet altijd meteen. Soms jaren later. Maar het wringt.

Veel relaties beginnen zonder dat BDSM een duidelijke rol speelt. Soms omdat iemand zijn gevoelens nog niet volledig heeft ontdekt. Soms omdat het geen prioriteit

lijkt. Soms omdat het eenvoudigweg nooit ter sprake komt. Pas wanneer de relatie verdiept, stabiliseert en veiliger voelt, ontstaat ruimte om eerlijker te worden over verlangens. Dan komt het moment waarop iemand voorzichtig zegt: dit leeft in mij. Dit is belangrijk voor mij.

En dan gebeurt wat in veel relaties gebeurt. De ander luistert. Probeert te begrijpen. Maar voelt het zelf niet. Of voelt zelfs weerstand. Angst. Onbegrip. Onzekerheid. Soms wordt er nieuwsgierig gereageerd maar blijft echte betrokkenheid uit. Soms wordt er duidelijk gezegd: dit past niet bij mij. Dit wil ik niet.

Dat betekent niet dat er geen liefde is. Integendeel. Juist omdat er liefde is, wordt het ingewikkeld. Want liefde maakt dat je wilt blijven. Dat je wilt aanpassen. Dat je wilt beschermen wat jullie samen hebben opgebouwd. Maar liefde kan niet altijd vervangen wat ontbreekt. En dat besef kan langzaam groeien als een stille pijn.

Sommige koppels zoeken een tussenweg. De partner die geen behoefte heeft aan BDSM geeft de ander de ruimte om dat stukje buiten de relatie te beleven. In theorie klinkt dat volwassen, ruimdenkend en respectvol. Het lijkt een oplossing waarin niemand iets hoeft op te geven.

In de praktijk blijkt het vaak complexer. Want toestemming is niet hetzelfde als emotionele rust. Jaloezie kan op onverwachte momenten opduiken. Onzekerheid kan groeien. Vergelijking kan binnensluipen. Zelfs als beide partners het rationeel eens zijn, kan het gevoel iets anders doen.

Voor degene die de ruimte krijgt, kan het ook dubbel voelen. Vrijheid kan tegelijk als opluchting en als scheiding worden ervaren. Alsof een belangrijk deel van jezelf niet samen mag bestaan met je relatie, maar ergens anders moet wonen. In een andere kamer. Met een andere sleutel. Dat kan voelen als fragmentatie van jezelf.

Soms werkt het. Soms groeit er een evenwicht. Maar lang niet altijd. Want menselijke verbinding laat zich niet volledig organiseren via afspraken. Gevoelens bewegen. Relaties veranderen. En wat eerst werkbaar leek, kan later alsnog gaan schuren.

Wat vaak onderschat wordt, is wat het betekent om een wezenlijk verlangen langdurig te onderdrukken. Niet tijdelijk. Niet in afwachting van iets. Maar structureel. Jaar na jaar. Mensen kunnen veel. We kunnen ons aanpassen, rationaliseren, relativeren. We kunnen onszelf overtuigen dat liefde belangrijker is dan vervulling. Dat stabiliteit belangrijker is dan authenticiteit. En soms is dat ook echt zo. Maar onderdrukking verdwijnt zelden zonder sporen na te laten.

Het kan zich uiten als onrust. Als frustratie zonder duidelijke aanleiding. Als fantasieën die intenser worden. Als een gevoel van innerlijke afstand. Alsof je een kamer in jezelf hebt afgesloten en de sleutel hebt weggegooid, maar af en toe nog steeds de deur hoort kloppen.

Sommige mensen worden stiller. Anderen juist prikkelbaarder. Sommigen verliezen verlangen in de relatie. Anderen voelen schuld omdat ze blijven verlangen naar iets wat hun partner niet kan of wil geven. Dit zijn geen tekenen van ondankbaarheid. Het zijn signalen van innerlijke verdeeldheid.

Is blijven ondanks gemis vergelijkbaar met blijven voor de kinderen?

Veel mensen herkennen het dilemma uit een andere context. Relaties die blijven bestaan omdat er kinderen zijn. Omdat er geschiedenis is, omdat er stabiliteit is en loslaten ingewikkeld is. Blijven kan liefdevol zijn. Verantwoordelijk. Zorgzaam. Maar blijven kan ook betekenen dat twee mensen elkaar onbedoeld gevangen houden in een vorm die niet meer volledig klopt. Niet uit kwaadheid, maar uit loyaliteit.

Wanneer iemand zijn diepste verlangens structureel moet verbergen om de relatie te behouden, ontstaat een vergelijkbare spanning. Niet zichtbaar aan de buitenkant. Maar voelbaar van binnen. En dan komt de confronterende vraag: beschermen we de relatie, of beschermen we de angst om de ander te verliezen?

Soms is blijven de juiste keuze. Soms is het zelfs een bewuste, gedragen keuze waar beide partners vrede mee hebben. Maar soms betekent blijven ook dat beide mensen elkaar onbewust de kans ontnemen om een partner te vinden die hen volledig kan ontmoeten.

Acceptatie betekent niet altijd participatie

Een belangrijk onderscheid in dit thema is het verschil tussen acceptatie en deelname. Een partner kan je accepteren in wie je bent, zonder dat hij of zij dat deel met je kan beleven. Dat is op zichzelf al waardevol. Werkelijke acceptatie is zeldzaam en kostbaar.

Maar acceptatie vervangt niet altijd gedeelde ervaring. Je kunt gezien worden zonder dat je samen beleeft. Je kunt begrepen worden zonder dat je samen voelt. Voor sommige mensen is dat voldoende. Voor anderen niet. Geen van beide is fout. Het is een kwestie van innerlijke waarheid.

Wat dit dilemma zo intens maakt, is dat er geen universeel juiste keuze bestaat. Er is alleen eerlijkheid. Naar jezelf. Naar je partner. Naar de realiteit van wat je voelt en nodig hebt. Soms betekent eerlijkheid dat je bewust kiest voor je relatie, ook al leef je een deel van jezelf niet volledig. Maar dan moet dat een echte keuze zijn. Geen stil offer dat langzaam verandert in verwijt.

Soms betekent eerlijkheid dat je erkent dat liefde alleen niet voldoende is om alles te dragen. Dat kan pijnlijk zijn. Verdrietig. Maar ook respectvol. Want iemand loslaten omdat je elkaar niet volledig kunt ontmoeten, kan ook een vorm van liefde zijn. En soms betekent eerlijkheid dat je samen blijft zoeken. Blijven praten. Blijven

onderzoeken. Zonder druk, zonder dwang, zonder verwachting dat de ander moet veranderen.

Wat vooral belangrijk is, is erkenning van de complexiteit. Dit is geen eenvoudig vraagstuk. Geen keuze tussen goed en fout. Het is een existentiële spanning tussen verbondenheid en authenticiteit. Mensen die hiermee worstelen, verdienen geen snelle adviezen. Geen oordelen en geen simplificaties. Alleen ruimte om hun innerlijke waarheid te verkennen in hun eigen tempo.

Want uiteindelijk gaat de vraag niet alleen over BDSM. Het gaat over iets universelers. Over wat het betekent om volledig jezelf te zijn in een relatie. En over de prijs die we soms betalen, bewust of onbewust, wanneer liefde en identiteit niet volledig samenvallen.

Niet: kun je je BDSM-gevoelens opzij zetten voor je partner?

Maar: wat gebeurt er met jou, met je partner en met jullie relatie als je dat doet? En kun je leven met dat antwoord, op de lange termijn, met open ogen en een rustig hart?

Voor veel mensen ligt precies daar de kern van het dilemma. En misschien ook het begin van hun eerlijkste keuze.