

◆ GRATIS GIDS ◆

Lingerie kiezen die bij jou past

voor elke vrouw · elk lichaam · elke stijl

Welkom, lieve vrouw

Een boudoir shoot is een van de meest bijzondere dingen die je voor jezelf kunt doen. Het gaat niet over perfectie — het gaat over jou, zoals je bent, op dit moment in je leven.

Maar laten we eerlijk zijn: voor de shoot begint, staat bijna elke vrouw voor dezelfde vraag...

"Wat trek ik aan?"

Deze gids helpt je stap voor stap de juiste lingerie te vinden — niet de 'perfecte' lingerie, maar de lingerie die bij *jóu* past. Bij jouw lichaam, jouw stijl en jouw gevoel.

Tip — Je hoeft geen perfecte maat te hebben of dure sets te kopen. Wat je draagt moet gewoon goed voelen.

1. Begin bij het gevoel

Voordat je naar de winkel gaat, stel jezelf deze vragen:

- Wil ik me stoer, zacht, speels of elegant voelen?
- Ben ik meer van klassieke kant of liever iets simpeler en strakker?
- Zijn er stukjes van mijn lichaam die ik graag wil benadrukken?
- Wat zijn kleuren die ik mooi vind op mijn huid?

Er is geen goed of fout antwoord. De lingerie die je kiest, zegt iets over hoe jij je wilt voelen op die dag — en dat is precies wat op de foto's te zien zal zijn.

Tip — Zoek eens op Pinterest of Instagram naar 'boudoir lingerie' en sla op wat je aanspreekt. Zo ontdek je snel welke stijl bij jou past.

2. Welke pasvorm past bij jouw lichaam?

Elk lichaam is anders — en gelukkig is er voor elk lichaam lingerie die flatteert en ondersteunt. Hier zijn wat richtlijnen per lichaamsvorm:

Volle buste / grote cup

- Kies voor bh's met brede bandjes en goede ondersteuning
- Een balconette of demi-cup bh geeft een mooi decolleté
- Vermijd dunne spaghetti-bandjes zonder steun — die voelen én zien er oncomfortabel uit
- Bodysuits met ingebouwde cups zijn een prachtige optie

Kleine buste / kleine cup

- Je kan alle kanten op! Kleine cups staan prachtig in kant, bustiers en bralettes
- Push-up bh's geven volume als je dat wilt, maar zijn zeker niet verplicht
- Triangle bralettes zijn super fotogeniek en elegant
- Draag wat jij mooi vindt — je hebt hier echt alle vrijheid

Brede heupen / volle dijen

- Hoge slips en high waist bottoms zijn geweldig — ze accentueren je taille
- Vermijd slips die in je huid snijden (te kleine maat of te strak elastiek)
- Bodysuits zijn je beste vriend: ze stroomlijnen en zien er prachtig uit
- Kant slips met brede rand zijn heel flatterend

Slanke of rechte taille

- Corsetten en bustiers creëren prachtige curves
- Hoge slips met een strik of detail op de heup accentueren je figuur
- Babydolls en negligés voegen zachtheid en volume toe

Rondere buik of buikje

- Kies voor zachte elastieken — niets dat in je huid snijdt of knelt
- Hoge taille slips geven een mooi gevoel en zien er elegant uit
- Een babydoll of kimono is sfeervol en prachtig op foto
- Bodysuits met een iets lossere pasvorm geven vertrouwen

Tip — Jouw fotograaf kent alle posities en hoeken die jou op je voordeligst laten zien. Vertrouw op hun expertise — ook als je twijfelt over jouw lichaam.

3. Kleuren die werken voor jouw huid

De kleur van je lingerie maakt een groot verschil op foto's. Hier is een eenvoudige leidraad:

Lichte huidstint

- Pastelkleuren, nude tinten en poederroze zijn prachtig
- Zwart geeft een mooi contrast en ziet er altijd sterk uit
- Vermijd kleuren die heel dicht bij je huidskleur liggen — dat valt weg op foto's

Olijfkleurige of getinte huid

- Warme tinten zoals bordeaux, oker en terracotta staan geweldig
- Groen en goud zijn verrassend mooi op getinte huid
- Wit geeft een prachtig contrast

Donkere huid

- Felle kleuren komen prachtig tot hun recht: rood, koningsblauw, fuchsia
- Wit en crème geven een elegante uitstraling
- Metallic en goud zijn absoluut een aanrader

Tip — Breng minstens 2 à 3 setjes mee in verschillende kleuren. Dan kunnen we tijdens de shoot wisselen en heb je meer variatie in je foto's.

4. Welke stukken mag je zeker meenemen?

Je hoeft geen volledige set te kopen. Losse stukken kunnen ook heel mooi gecombineerd worden. Dit zijn absolute aanraders:

- Een klassieke bh + bijpassende slip (tijdloos en elegant)
- Een bodysuit (werkt voor bijna elk lichaam en is super fotogeniek)
- Een bustier of corset (geeft structuur en een wow-effect)
- Een babydoll of negligé (zacht, vrouwelijk en sfeervol)
- Een kimono of badjas (geweldig voor het begin van de shoot)
- Een eenvoudige witte blouse of oversized shirt (voor een speelse look)
- Kousen of jarretelgordel (klassiek en tijdloos)

Accessoires vergeten? Die kunnen ook veel toevoegen:

- Hoge hakken — ze verlengen de lijn enorm
- Sieraden: een lange ketting, oorbellen of armbanden
- Een zijden sjaal of lint
- Een trouwring of betekenisvol sieraad

Tip — Breng meer mee dan je denkt nodig te hebben. Eens je in de flow zit, wil je variëren — en dan is het fijn als je keuze hebt.

5. Wat je beter kunt vermijden

Een paar kleine dingen die het verschil maken:

- Lingerie die te strak zit of in je huid snijdt — dit is oncomfortabel én zichtbaar op foto's
- Versleten of uitgerekte stukken — je verdient iets moois voor deze dag
- Patronen met heel fijne strepen of kleine ruitjes — deze kunnen 'trillen' op foto's
- Ondergoed dat je normaal draagt voor comfort maar niets bijzonders is

En het allerbelangrijkste: draag op de dag van de shoot geen strakke kleding of ondergoed dat afdrukken nalaat op je huid. Kom in iets losjes zodat je huid rustig is als we starten.

6. Budget: moet het duur zijn?

Absoluut niet. Er zijn prachtige opties in elk prijssegment. Hier zijn wat tips:

Klein budget (€10–€50 per stuk)

- Shein — verrassend mooie setjes aan heel lage prijzen, zeker een kijkje waard
- Zara, H&M en Primark hebben mooie basic setjes
- Asos heeft een enorm aanbod, ook in grote maten
- Tweedehands via Vinted — soms vind je nauwelijks gedragen luxe setjes

Middengamma (€50–€120 per stuk)

- Hunkemöller heeft goede kwaliteit en veel keuze
- Marlies Dekkers voor een iets luxueuzer gevoel
- Etam voor Franse chic

Luxe (€120+)

- Honey Birdette — sensuele, hoogwaardige lingerie met karakter
- Agent Provocateur voor ultieme glamour
- La Perla voor tijdloze elegantie
- Maison Close voor avant-garde stukken

Tip — Investeer liever in 1 of 2 mooie stukken die goed voelen dan in 5 setjes waar je niet helemaal blij van wordt.

Tot slot

Onthoud dit: de mooiste foto's ontstaan niet door de perfecte lingerie, maar door hoe jij je voelt. Als jij je goed voelt in wat je draagt, zal dat op elk beeld te zien zijn.

Heb je vragen over wat je moet meenemen voor jouw specifieke shoot? Aarzel dan niet om contact op te nemen. Ik help je graag!

The logo features a stylized, cursive signature of 'Romina Tannino' in black ink. Below the signature, the word 'FOTOGRAFIE' is written in a clean, uppercase, sans-serif font.

www.rifotografie.be