

Spelregels

Door spelregels creëren we een veilige setting voor Knuffelworkshops. Lees deze door voor je naar een Knuffelworkshop gaat.

Kom op tijd.

Wanneer we eenmaal zijn begonnen gaat de deur dicht – sorry! Dit doen we om te zorgen dat er een veilige, comfortabele ruimte ontstaat waarin iedereen weet wat we doen en wat de spelregels zijn.

Wat aan te trekken.

Iets wat comfortabel is en zacht. Niet iets dat sexy is, of pijnlijk wanneer je (tegen iemand aan) ligt. Een pyjama in prima!

Wat mee te nemen.

Er is nooit alcohol bij een Knuffelworkshop. Wij zorgen voor water en thee. Je bent welkom sap mee te nemen en iets lekkers om te delen. Je mag ook altijd een dekentje, kussen of je knuffeldier meenemen! Verder is niets nodig dan jezelf, met alles wat er is, hoe je je ook voelt. Last-minute nervositeit is heel normaal!

Houd je aan de spelregels:

1. Kleding blijft de hele tijd aan.
2. Er is geen seksuele interactie (geen zoenen, geen handen onder kleding, geen gerichte genitale aanrakingen).
3. Je bent niet verplicht om iemand te knuffelen tijdens een Knuffelworkshop – nooit.
4. Je vraagt altijd toestemming voor je iemand aanraakt en wacht tot je een JA krijgt.
5. Als je iets wilt, zeg je JA. Als je iets niet wilt, zeg je NEE.
6. Als je twijfelt of je iets wilt, zeg je NEE.
7. Je mag altijd van gedachten veranderen en dat aangeven.
8. Je doet oefeningen met wie je dat wilt.
9. Respecteer de afspraken die je hebt binnen je relatie(s) en communiceer met je partner.
10. Alle emoties zijn welkom.
11. Wanneer je steun nodig hebt, vraag je om hulp van de Facilitator of Assistent.
12. Vertrouwelijkheid: je praat buiten de Knuffelworkshops alleen over je eigen ervaring. Je noemt geen namen of ervaringen van andere mensen, om zo de veilige ruimte te behouden.

ware intimiteit

PIERO FLOR

Rules: Touch and Be Touched

By having rules, we are creating a safe setting for our Cuddle Workshops. Read them before going to any Cuddle Workshop.

Be there on time.

The door will close as soon as we start – we're sorry! This is to ensure a safe, comfortable space where everybody knows what we're doing and what the rules are.

What to wear?

Something comfortable and soft. Nothing sexy or something that could be painful when lying (next to someone). A pajama is an excellent choice!

What to bring?

There is never any alcohol during a Cuddle Workshop. We will provide water and tea. You are welcome to bring juice and something to share. You can also bring a blanket, pillow or stuffed animal! Other than that, you won't need anything apart from yourself, regardless of how you feel. Being nervous last minute is something completely normal!

Keep to the rules:

1. Clothing remains on the whole time.
2. No sexual interaction (no kissing, no hands under clothing, no deliberate genital touches).
3. You are not obliged to cuddle someone during a Cuddle Workshop – never.
4. Always ask for permission if you touch someone and wait until you hear a YES.
5. If you want something, you say YES. If you don't want something, you say NO.
6. If you are not sure, you say NO.
7. You are always allowed to change your mind and express that.
8. You can do the exercises with whomever you want.
9. Respect the agreements you have in your relationship(s) and communicate with your partner.
10. All emotions are welcome.
11. When you need support, ask for help from a Facilitator or Assistant.
12. Confidentiality: only talk about your own experiences outside the Cuddle Workshops. Don't mention any names or other peoples' experiences, in order to keep a safe space.

www.wareintimiteit.be

www.trueintimacy.be

True intimacy
PIERO FLOR