



## Spelregels Massage

Voor het ontvangen van een massage vraag ik je onderstaande te lezen en ondertekenen. Hierin staan de "spelregels" voor de massage beschreven.

- Tijdens de massage wordt gewerkt met amandelolie. Geef het vooraf aan wanneer je hier gevoelig voor bent (allergie).
- Na de massage is er de gelegenheid om te douchen.
- Houd in de periode voor de massage rekening met je leefgewoontes. Dat houdt in minimaal (liefst geen) gebruik van tabak/alcohol/drugs/koffie.
- Een massage kan diep doorwerken. Het is verstandig om na de massage rust in te plannen voor jezelf en genoeg water te drinken.
- Je neemt altijd zelf de verantwoordelijkheid voor jouw proces en voor het aangeven van je wensen en grenzen. Voor en tijdens de massage zal ik deze met je blijven afstemmen.
- Voorafgaand aan de massage spreken we af welke lichaamsdelen gemasseerd kunnen worden (zie onder). Het is mogelijk om tijdens de massage aan te geven om bepaalde delen toch niet te masseren.
- Het is niet mogelijk om te vragen ergens wel gemasseerd te worden als we vooraf hebben afgesproken dat dat niet zou gebeuren. Dit zal ik ook nooit aan jou vragen of voorstellen.
- Ik ben altijd gekleed tijdens de massage. Jij kan ervoor kiezen naakt te zijn, of de kleding aan te houden waarin je je comfortabel voelt.
- Wanneer je na afloop vragen hebt of het gevoel hebt dat deze spelregels zijn geschonden, zou ik je willen vragen hierover contact met mij op te nemen.

## Wensen en Grenzen

Binnen de intimiteit van een massage is het mogelijk om je grenzen tegen te komen. Het is goed om daar alvast over nagedacht te hebben. Je kan onderstaande tabel als hulpmiddel gebruiken. Voorafgaand aan de massage maken we aan de hand van deze tabel concrete afspraken.

Lichaamsdeel	Ja, graag	Nieuwsgierig	Wel spannend	Nee	Weet niet
<i>Rug en schouders</i>					
<i>Billen</i>					
<i>Achterkant benen</i>					
<i>Voeten</i>					
<i>Borstgebied</i>					
<i>Borsten</i>					
<i>Buik</i>					
<i>Armen en handen</i>					
<i>Voorkant benen</i>					
<i>Hoofd en gezicht</i>					

Datum:

Naam:

Handtekening:

Handtekening Janne van Berkel: