

GRØNN

G1

Sakte kyss

≈ 2 min

Kyss partneren din rolig. Start med korte kyss, og la dem bli lengre. Hendene kan hvile på kinn, nakke eller midje.

GRØNN

G2

Sofanærhet

≈ 2 min



Sett deg tett inntil partneren din. Kyss kinn, lepper og hals mens du holder rolig rundt partnerens kropp.

GRØNN

G3

Ryggsparing

≈ 2 min

Bruk fingertuppene utenpå klærne og tegn sakte linjer på partnerens rygg. Varier mellom lett berøring og flat hånd.

GRØNN

G4

Tre komplimenter

≈ 2 min

Gi partneren din tre komplimenter: ett om kroppen, ett om personligheten og ett om noe du savner eller liker mellom dere.

GRØNN

G5

Tett dans

≈ 3 min



Dans tett med partneren din til en rolig sang. La hendene hvile på rygg, hofter eller midje uten å gå under klærne.

GRØNN

G6

Kyss uten hender

≈ 2 min

Kyss partneren din uten å bruke hendene det første minuttet. Etterpå kan du holde rundt partneren og fortsette.

GRØNN

G7

Kinn mot kinn

≈ 2 min

Kom tett inntil partneren din. La kinn, panne og nese berøre hverandre før du kysser rolig.

GRØNN

G8

Tre steder

≈ 3 min

Be partneren velge tre steder på kroppen som kan berøres/strykes utenpå klærne. Bruk omtrent 20 sekunder hvert sted.

GRØNN

G9

Ledet hånd

≈ 3 min

La partneren ta hånden din og vise hvor berøring utenpå klærne føles godt. Følg partnerens tempo.



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN

GRØNN

G10

Kyssekart

≈ 3 min

Kyss partneren på fem steder: panne, kinn, lepper, hals og hånd. Gjør hvert kyss rolig og tydelig.

GRØNN

G11

Stopp og fortsett

≈ 2 min

Kyss partneren i 20 sekunder, stopp i fem sekunder, og start igjen. Gjenta noen ganger.

GRØNN

G12

Et godt minne

≈ 2 min

Fortell partneren om et tidspunkt du kjente deg ekstra tiltrukket. Avslutt med et kyss.

GRØNN

G13

Mot veggen

≈ 2 min



La partneren stå eller lene seg komfortabelt mot en vegg. Kom nært, men mykt, og kyss lepper, kinn eller hals.

GRØNN

G14

Hals og hår

≈ 2 min

Kyss partnerens hals og stryk håret rolig. Hold berøringen myk og trygg.

GRØNN

G15

Små løfter

≈ 2 min

Si én ting du vil gjøre mer av i hverdagen for at partneren skal føle seg ønsket. Gi et langt kyss etterpå.

GRØNN

G16

Seks sekunders kysset

≈ 3 min

Kyss partneren din i seks sekunder — tell langsomt inni deg. La skuldrene senke seg og tankene stilne mens kysset varer. Avtal etterpå å gi hverandre et slikt kyss hver gang en av dere går hjemmefra denne uken.

GRØNN

G17

Vend deg mot partneren

≈ 3 min

Snu hele kroppen mot partneren. Be partneren fortelle om noe lite fra dagen sin, og still to oppfølgingsspørsmål før du deler noe eget. Avslutt med et kyss på tinningen til partneren.

GRØNN

G18

Gjett partnerens berøring

≈ 3 min

Gjett høyt hvor på kroppen partneren helst vil bli berørt utenpå klærne akkurat nå, og om det skal være lett eller fast. Berør stedet slik i ett minutt mens partneren justerer deg med «mer», «mindre» eller «samme». La partneren til slutt vise fasiten med sin egen hånd.



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN

GRØNN

G19

To minutter i blikket

≈ 3 min

Sett dere ansikt til ansikt, så nær at knærne møtes. Se hverandre i øynene i to minutter uten å snakke. Smil og latter er lov, men hold blikket. Si etterpå én ting hver om hva dere så i den andres blikk.

GRØNN

G20

Kysset på overleppen

≈ 3 min

Kyss overleppen til partneren mens partneren kysser underleppen din. Bli værende i det delte kysset noen rolige åndedrag, og bytt så lepper. Hold hendene mykt rundt ansiktet eller nakken til partneren.

GRØNN

G21

Klatre i treet

≈ 3 min

Stå stødig med begge føttene i gulvet. Kvinnen setter en fot oppå mannens, legge armen rundt nakken og trekke seg opp mot mannen som i en klatring etter et kyss. Hold godt rundt partnerens rygg — kvinnen bestemmer hvor lenge kysset varer.

GRØNN

G22

Halvparten så sakte

≈ 3 min

Stryk partnerens arm fra skulder til håndledd i det tempoet du tror er rolig. Halver tempoet, og halver det så en gang til — kjenn hvordan din egen hånd våkner. Partneren velger hvilket av de tre tempoene du fortsetter med i ett minutt.

GRØNN

G23

Helt stille hånd

≈ 3 min

Legg én varm, flat hånd mellom partnerens skulderblad og hold den helt stille i ett minutt mens dere puster langsomt ut sammen. Flytt den så til korsryggen og hvil like lenge der. Sier partneren «mer», blir hånden liggende en stund til.

GRØNN

G24

Hjertesirkelen

≈ 3 min

Sett dere ansikt til ansikt. Legg din høyre hånd på partnerens brystben, over hjertet, mens partneren legger sin høyre på ditt. Legg så venstre hånd over hånden på ditt eget bryst, og partneren gjør det samme. Se hverandre i øynene og pust rolig sammen i ti åndedrag, uten ord.

GRØNN

G25

Pust i partnerens rytme

≈ 3 min

Sett deg bak partneren med brystet mot partnerens rygg og hendene rolig på magen, utenpå klærne. Kjenn partnerens pust gjennom ryggen og legg din egen pust i nøyaktig samme rytme — partnerens rytme, ikke din. Fortsett i to minutter og merk hva som endrer seg hos dere begge.



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN



GNISTEN

NIVÅ 1 · GRØNN