

ZELENÁ

G1

Pomalé polibky

≈ 2 min

Líbej svého partnera pomalu a klidně. Začni krátkými polibky a nech je postupně prodlužovat. Ruce mohou spočívat na tváři, krku nebo v pase.

ZELENÁ

G2

Blízkost na gauči

≈ 2 min



Sedni si těsně vedle svého partnera. Líbej tvář, rty a krk, zatímco ho klidně objímáš.

ZELENÁ

G3

Stopy na zádech

≈ 2 min

Konečky prstů přes oblečení pomalu kresli linie na partnerova záda. Střídej lehký dotek a dlaň položenou naplocho.

ZELENÁ

G4

Tři komplimenty

≈ 2 min

Dej svému partnerovi tři komplimenty: jeden o těle, jeden o osobnosti a jeden o něčem, co ti mezi vámi chybí nebo se ti líbí.

ZELENÁ

G5

Tanec nablízko

≈ 3 min



Zatancuj si s partnerem těsně u sebe na klidnou písničku. Nech ruce spočívat na zádech, bocích nebo v pase, pod oblečení nechodí.

ZELENÁ

G6

Polibek bez rukou

≈ 2 min

První minutu líbej svého partnera bez použití rukou. Poté ho můžeš obejmout a pokračovat.

ZELENÁ

G7

Tvář na tvář

≈ 2 min

Přiblíž se těsně k partnerovi. Nechte se navzájem dotýkat tvářemi, čely a nosy, než se pomalu políbíte.

ZELENÁ

G8

Tři místa

≈ 3 min

Popros partnera, ať vybere tři místa na těle, kterých se smíš dotýkat nebo je hladit přes oblečení. Věnuj každému místu asi 20 sekund.

ZELENÁ

G9

Vedená ruka

≈ 3 min

Nech partnera vzít tvou ruku a ukázat, kde mu dotek přes oblečení dělá dobře. Řiď se jeho tempem.



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ

ZELENÁ

G10

Mapa polibků

≈ 3 min

Polib partnera na pěti místech: na čelo, tvář, rty, krk a ruku. Ať je každý polibek klidný a jasný.

ZELENÁ

G11

Zastav a pokračuj

≈ 2 min

Líbej partnera 20 sekund, na pět sekund přestaň a začni znovu. Několikrát zopakuj.

ZELENÁ

G12

Hezká vzpomínka

≈ 2 min

Řekni partnerovi o chvíli, kdy jsi k němu cítil mimořádnou přitažlivost. Zakonči polibkem.

ZELENÁ

G13

U zdi

≈ 2 min



Nech partnera pohodlně stát nebo se opřít o zeď. Přiblíž se k němu jemně a polib ho na rty, tvář nebo krk.

ZELENÁ

G14

Krk a vlasy

≈ 2 min

Líbej partnera na krku a klidně mu hlad' vlasy. Dotek udržuj jemný a bezpečný.

ZELENÁ

G15

Malé sliby

≈ 2 min

Řekni jednu věc, kterou chceš v běžném dni dělat víc, aby se partner cítil chťený. Poté ho dlouze polib.

ZELENÁ

G16

Šestisekundový polibek

≈ 3 min

Polib svého partnera na šest sekund — v duchu pomalu počítej. Nech ramena klesnout a myšlenky utichnout, dokud polibek trvá. Poté si domluvte, že si takový polibek dáte pokaždé, když někdo z vás tento týden odchází z domu.

ZELENÁ

G17

Otoč se k partnerovi

≈ 3 min

Otoč se celým tělem k partnerovi. Popros ho, ať ti řekne něco drobného ze svého dne, a polož mu dvě doplňující otázky, než se podělíš o něco vlastního. Zakonči polibkem na partnerovu spánek.

ZELENÁ

G18

Uhádni partnerův dotek

≈ 3 min

Nahlas hádej, kde na těle by se partner právě teď nejraději nechal pohladit přes oblečení a jestli má být dotek lehký, nebo pevný. Takto dané místo hlad' minutu, zatímco tě partner opravuje slovy „víc“, „míň“ nebo „stejně“. Nakonec ať ti partner ukáže správnou odpověď vlastní rukou.



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ

ZELENÁ

G19

Dvě minuty v očích

≈ 3 min

Sedněte si čelem k sobě, tak blízko, aby se vám dotýkala kolena. Dívejte se dvě minuty do očí, aniž byste mluvili. Úsměvy a smích jsou dovolené, ale pohled nepřerušujte. Poté si každý řekněte jednu věc, kterou jste viděli v očích toho druhého.

ZELENÁ

G20

Polibek na horní ret

≈ 3 min

Polib partnera na horní ret, zatímco on líbá tvůj spodní ret. Zůstaňte ve sdíleném polibku pár klidných nádechů, pak si rty vyměňte. Ruce drž jemně kolem partnerovy tváře nebo krku.

ZELENÁ

G21

Šplhání na strom

≈ 3 min

Stůjte pevně oběma nohama na zemi. Žena si položí jednu nohu na mužovu, obejmě ho pažemi kolem krku a vytáhne se vzhůru k němu, jako by šplhala, za polibkem. Muž ji pevně drží kolem zad — žena rozhoduje, jak dlouho polibek trvá.

ZELENÁ

G22

Poloviční tempo

≈ 3 min

Hlad partnerovu paži od ramene k zápěstí tempem, které považuješ za klidné. Zpomal na polovinu a pak ještě jednou o polovinu — všiměj si, jak se probouzí tvá vlastní ruka. Partner vybere jedno ze tří temp a tím pokračuješ ještě minutu.

ZELENÁ

G23

Zcela nehybná ruka

≈ 3 min

Polož jednu teplou dlaň naplocho mezi partnerovy lopatky a nech ji minutu zcela nehybnou, zatímco spolu pomalu vydechujete. Pak ji přesuň na bederní část zad a stejně dlouho tam spočívej. Řekne-li partner „ještě“, nech ruku ležet o něco déle.

ZELENÁ

G24

Kruh u srdce

≈ 3 min

Sedněte si čelem k sobě. Polož pravou ruku partnerovi na hrudní kost, nad srdce, zatímco on položí svou pravou ruku na tebe. Pak polož levou ruku na tu na svém vlastním hrudníku a partner udělá totéž. Dívejte se do očí a klidně spolu dýchejte deset nádechů beze slov.

ZELENÁ

G25

Dýchání v partnerově rytmu

≈ 3 min

Posaď se za partnera hrudníkem k jeho zádům a ruce klidně polož na jeho břicho přes oblečení. Vnímej jeho dech přes záda a přizpůsob svůj dech přesně stejnému rytmu — jeho rytmu, ne svému. Pokračuj dvě minuty a všiměj si, co se u vás obou mění.



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ



JISKRA

ÚROVEŇ 1 · ZELENÁ