

GRØN

G1

Langsomme kys

≈ 2 min

Kys din partner roligt. Start med korte kys, og lad dem blive længere. Hænderne kan hvile på kind, hals eller talje.

GRØN

G2

Nærhed i sofaen

≈ 2 min



Sæt dig tæt ind til din partner. Kys kind, læber og hals, mens du holder roligt om partnerens krop.

GRØN

G3

Sporing på ryggen

≈ 2 min

Brug fingerspidserne udenpå tøjet og tegn langsomme linjer på partnerens ryg. Skift mellem let berøring og flad hånd.

GRØN

G4

Tre komplimenter

≈ 2 min

Giv din partner tre komplimenter: én om kroppen, én om personligheden og én om noget, du savner eller nyder mellem jer.

GRØN

G5

Tæt dans

≈ 3 min



Dans tæt med din partner til en rolig sang. Lad hænderne hvile på ryg, hofter eller talje uden at gå under tøjet.

GRØN

G6

Kys uden hænder

≈ 2 min

Kys din partner uden at bruge hænderne det første minut. Bagefter kan du holde om partneren og fortsætte.

GRØN

G7

Kind mod kind

≈ 2 min

Kom tæt ind til din partner. Lad kinder, pander og næser røre hinanden, før I kysser roligt.

GRØN

G8

Tre steder

≈ 3 min

Bed partneren om at vælge tre steder på kroppen, der må berøres/strøges udenpå tøjet. Brug omkring 20 sekunder på hvert sted.

GRØN

G9

Ledet hånd

≈ 3 min

Lad partneren tage din hånd og vise dig, hvor berøring udenpå tøjet føles godt. Følg partnerens tempo.



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN

GRØN

G10

Kyssekort

≈ 3 min

Kys partneren fem steder: pande, kind, læber, hals og hånd. Gør hvert kys roligt og tydeligt.

GRØN

G11

Stop og fortsæt

≈ 2 min

Kys partneren i 20 sekunder, stop i fem sekunder, og start igen. Gentag et par gange.

GRØN

G12

Et godt minde

≈ 2 min

Fortæl partneren om et tidspunkt, hvor du følte dig ekstra tiltrukket. Afslut med et kys.

GRØN

G13

Op ad væggen

≈ 2 min



Lad partneren stå eller læne sig behageligt op ad en væg. Kom tæt på, men blidt, og kys læber, kind eller hals.

GRØN

G14

Hals og hår

≈ 2 min

Kys partnerens hals og stryg håret roligt. Hold berøringen blød og tryk.

GRØN

G15

Små løfter

≈ 2 min

Sig én ting, du vil gøre mere af i hverdagen, for at partneren skal føle sig ønsket. Giv et langt kys bagefter.

GRØN

G16

Kysset på seks sekunder

≈ 3 min

Kys din partner i seks sekunder — tæl langsomt indeni. Lad skuldrene sænke sig, og lad tankerne falde til ro, mens kysset varer. Aftal bagefter at give hinanden sådan et kys, hver gang en af jer forlader hjemmet i denne uge.

GRØN

G17

Vend dig mod partneren

≈ 3 min

Vend hele kroppen mod din partner. Bed partneren fortælle om noget lille fra dagen, og stil to opfølgende spørgsmål, før du selv deler noget. Afslut med et kys på partnerens tinding.

GRØN

G18

Gæt partnerens berøring

≈ 3 min

Gæt højt, hvor på kroppen partneren helst vil berøres udenpå tøjet lige nu, og om det skal være let eller fast. Berør stedet sådan i et minut, mens partneren justerer dig med »mere«, »mindre« eller »det samme«. Lad til sidst partneren vise den rigtige måde med sin egen hånd.



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN

GRØN

G19

To minutter i blikket

≈ 3 min

Sæt jer ansigt til ansigt, så tæt at jeres knæ mødes. Se hinanden i øjnene i to minutter uden at tale. Smil og latter er tilladt, men hold blikket. Sig bagefter én ting hver om, hvad I så i den andens blik.

GRØN

G20

Kysset på overlæben

≈ 3 min

Kys partnerens overlæbe, mens partneren kysser din underlæbe. Bliv i det delte kys nogle rolige åndedrag, og skift så læber. Hold hænderne blødt om partnerens ansigt eller nakke.

GRØN

G21

Klatre i træet

≈ 3 min

Stå stabilt med begge fødder i gulvet. Kvinden sætter en fod oven på mandens, lægger armen om hans nakke og trækker sig op mod ham som i en klatretur efter et kys. Hold godt om partnerens ryg — kvinden bestemmer, hvor længe kysset varer.

GRØN

G22

Halvt så langsomt

≈ 3 min

Stryg partnerens arm fra skulder til håndled i det tempo, du synes er roligt. Halvér tempoet, og halvér det så en gang til — mærk, hvordan din egen hånd vågner. Partneren vælger, hvilket af de tre tempoer du fortsætter med i et minut.

GRØN

G23

Helt stille hånd

≈ 3 min

Læg én varm, flad hånd mellem partnerens skulderblade, og hold den helt stille i et minut, mens I ånder langsomt ud sammen. Flyt den så til lænden og hvil lige så længe der. Siger partneren »mere«, bliver hånden liggende lidt endnu.

GRØN

G24

Hjertecirklen

≈ 3 min

Sæt jer ansigt til ansigt. Læg din højre hånd på partnerens brystben, over hjertet, mens partneren lægger sin højre på din. Læg så venstre hånd over hånden på dit eget bryst, og partneren gør det samme. Se hinanden i øjnene og ånd roligt sammen i ti åndedrag, uden ord.

GRØN

G25

Ånd i partnerens rytme

≈ 3 min

Sæt dig bag partneren med brystet mod partnerens ryg og hænderne roligt på maven, udenpå tøjet. Mærk partnerens vejrtrækning gennem ryggen, og læg din egen vejrtrækning i nøjagtig samme rytme — partnerens rytme, ikke din. Fortsæt i to minutter, og læg mærke til, hvad der ændrer sig hos jer begge.



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN



GNISTEN

NIVEAU 1 · GRØN