

GRÜN

G1

## Langsamer Kuss

≈ 2 min

Küsse deinen Partner ruhig. Beginnen Sie mit kurzen Küssen und lassen Sie sie länger werden. Die Hände können auf der Wange, dem Nacken oder der Taille ruhen.

GRÜN

G2

## Nähe zum Sofa

≈ 2 min



Setzen Sie sich nah an Ihren Partner. Küssen Sie Wangen, Lippen und Hals und bleiben Sie dabei ruhig um den Körper Ihres Partners.

GRÜN

G3

## Rückverfolgung

≈ 2 min

Benutzen Sie Ihre Fingerspitzen auf der Außenseite der Kleidung und zeichnen Sie langsam Linien auf dem Rücken Ihres Partners. Variiert zwischen leichter Berührung und flacher Hand.

GRÜN

G4

## Drei Komplimente

≈ 2 min

Machen Sie Ihrem Partner drei Komplimente: eines über den Körper, eines über die Persönlichkeit und eines über etwas, das Sie zwischen Ihnen vermissen oder mögen.

GRÜN

G5

## Enger Tanz

≈ 3 min



Tanzen Sie eng mit Ihrem Partner zu einem ruhigen Lied. Lassen Sie Ihre Hände auf Ihrem Rücken, Ihrer Hüfte oder Ihrer Taille ruhen, ohne unter Ihre Kleidung zu gehen.

GRÜN

G6

## Kuss ohne Hände

≈ 2 min

Küssen Sie Ihren Partner in der ersten Minute, ohne Ihre Hände zu benutzen. Anschließend können Sie Ihren Partner umarmen und weitermachen.

GRÜN

G7

## Wange an Wange

≈ 2 min

Kommen Sie Ihrem Partner nahe. Lassen Sie Ihre Wangen, Stirn und Nase einander berühren, bevor Sie sich sanft küssen.

GRÜN

G8

## Drei Standorte

≈ 3 min

Bitten Sie den Partner, drei Stellen am Körper auszuwählen, die außerhalb der Kleidung berührt/gestreichelt werden können. Verbringen Sie an jeder Stelle etwa 20 Sekunden.

GRÜN

G9

## Geführte Hand

≈ 3 min

Lassen Sie Ihren Partner Ihre Hand nehmen und zeigen Sie, wo sich Berührungen außerhalb der Kleidung gut anfühlen. Folgen Sie dem Tempo Ihres Partners.



\_\_MARKE\_\_

EBENE 1 · GRÜN



\_\_MARKE\_\_

EBENE 1 · GRÜN



\_\_MARKE\_\_

EBENE 1 · GRÜN



\_\_MARKE\_\_

EBENE 1 · GRÜN



\_\_MARKE\_\_

EBENE 1 · GRÜN



\_\_MARKE\_\_

EBENE 1 · GRÜN



\_\_MARKE\_\_

EBENE 1 · GRÜN



\_\_MARKE\_\_

EBENE 1 · GRÜN



\_\_MARKE\_\_

EBENE 1 · GRÜN

GRÜN

G10

## Kusskarte

≈ 3 min

Küssen Sie Ihren Partner an fünf Stellen: Stirn, Wange, Lippen, Hals und Hand. Machen Sie jeden Kuss ruhig und klar.

GRÜN

G11

## Stoppen und weitermachen

≈ 2 min

Küssen Sie Ihren Partner 20 Sekunden lang, halten Sie fünf Sekunden lang inne und beginnen Sie erneut. Wiederholen Sie dies einige Male.

GRÜN

G12

## Eine gute Erinnerung

≈ 2 min

Erzählen Sie Ihrem Partner von einer Zeit, in der Sie sich besonders angezogen gefühlt haben. Beenden Sie mit einem Kuss.

GRÜN

G13

## Gegen die Wand

≈ 2 min



Lassen Sie Ihren Partner bequem an einer Wand stehen oder sich anlehnen. Kommen Sie näher, aber sanft, und küssen Sie die Lippen, die Wange oder den Hals.

GRÜN

G14

## Hals und Haare

≈ 2 min

Küssen Sie den Hals Ihres Partners und streicheln Sie sanft über Ihr Haar. Halten Sie die Berührung weich und sicher.

GRÜN

G15

## Kleine Versprechen

≈ 2 min

Sagen Sie eine Sache, von der Sie in Ihrem Alltag mehr tun möchten, damit sich Ihr Partner gewollt fühlt. Geben Sie danach einen langen Kuss.

GRÜN

G16

## Der Sechs-Sekunden-Kuss

≈ 3 min

Küssen Sie Ihren Partner sechs Sekunden lang – zählen Sie langsam vor sich hin. Lassen Sie Ihre Schultern sinken und Ihre Gedanken zur Ruhe kommen, solange der Kuss anhält. Vereinbaren Sie danach, sich diese Woche jedes Mal gegenseitig einen solchen Kuss zu geben, wenn einer von Ihnen das Haus verlässt.

GRÜN

G17

## Stelle dich deinem Partner

≈ 3 min

Drehen Sie Ihren ganzen Körper Ihrem Partner zu. Bitten Sie Ihren Partner, etwas Kleines von seinem Tag zu erzählen, und stellen Sie zwei Folgefragen, bevor Sie etwas Eigenes erzählen. Beenden Sie mit einem Kuss auf die Schläfe Ihres Partners.

GRÜN

G18

## Erraten Sie die Berührung Ihres Partners

≈ 3 min

Raten Sie laut, wo am Körper der Partner außerhalb der Kleidung gerade am liebsten berührt werden würde und ob es leicht oder fest sein sollte. Berühren Sie die Stelle eine Minute lang auf diese Weise, während Ihr Partner Sie mit „mehr“, „weniger“ oder „gleich“ anpasst. Lassen Sie den Partner abschließend die Facette mit seiner eigenen Hand zeigen.



\_\_MARKE\_\_

EBENE 1 · GRÜN



\_\_MARKE\_\_

EBENE 1 · GRÜN



\_\_MARKE\_\_

EBENE 1 · GRÜN



\_\_MARKE\_\_

EBENE 1 · GRÜN



\_\_MARKE\_\_

EBENE 1 · GRÜN



\_\_MARKE\_\_

EBENE 1 · GRÜN



\_\_MARKE\_\_

EBENE 1 · GRÜN



\_\_MARKE\_\_

EBENE 1 · GRÜN



\_\_MARKE\_\_

EBENE 1 · GRÜN

GRÜN

G19

## Zwei Minuten im Handumdrehen

≈ 3 min

Setzen Sie sich von Angesicht zu Angesicht hin, so nah, dass sich Ihre Knie treffen. Schauen Sie sich zwei Minuten lang in die Augen, ohne zu sprechen. Lächeln und Lachen sind erlaubt, aber behalten Sie Ihren Blick. Sagen Sie dann jeweils etwas darüber, was Sie in den Augen des anderen gesehen haben.

GRÜN

G20

## Der Kuss auf die Oberlippe

≈ 3 min

Küssen Sie die Oberlippe Ihres Partners, während Ihr Partner Ihre Unterlippe küsst. Bleiben Sie ein paar ruhige Atemzüge lang im gemeinsamen Kuss und wechseln Sie dann die Lippen. Halten Sie Ihre Hände sanft um das Gesicht oder den Hals Ihres Partners.

GRÜN

G21

## Klettere auf den Baum

≈ 3 min

Stand firmly with both feet on the floor. Die Frau setzt einen Fuß auf den des Mannes, legt ihren Arm um seinen Hals und zieht sich nach einem Kuss wie im Aufstieg zum Mann hoch. Halten Sie den Rücken Ihres Partners fest – die Frau entscheidet, wie lange der Kuss dauert.

GRÜN

G22

## Die Hälfte sah langsam

≈ 3 min

Streichen Sie den Arm Ihres Partners in einem Ihrer Meinung nach gemächlichen Tempo von der Schulter bis zum Handgelenk. Halbieren Sie das Tempo und halbieren Sie es dann noch einmal – spüren Sie, wie Ihre eigene Hand aufwacht. Der Partner wählt aus, in welchem der drei Tempos Sie eine Minute lang weitermachen.

GRÜN

G23

## Völlig ruhige Hand

≈ 3 min

Legen Sie eine warme, flache Hand zwischen die Schulterblätter Ihres Partners und halten Sie sie eine Minute lang völlig ruhig, während Sie gemeinsam langsam ausatmen. Verlagern Sie es dann in den unteren Rücken und ruhen Sie sich dort für die gleiche Zeit aus. Sagt der Partner „mehr“, bleibt die Hand noch eine Weile stehen.

GRÜN

G24

## Der Herzkreis

≈ 3 min

Von Angesicht zu Angesicht. Legen Sie Ihre rechte Hand auf das Brustbein Ihres Partners, oberhalb des Herzens, während Ihr Partner seine rechte Hand auf Ihre legt. Legen Sie dann Ihre linke Hand über die Hand auf Ihrer eigenen Brust und Ihr Partner macht dasselbe. Schauen Sie sich gegenseitig in die Augen und atmen Sie zehn Atemzüge lang gemeinsam ruhig, ohne Worte.

GRÜN

G25

## Atmen Sie den Rhythmus Ihres Partners ein

≈ 3 min

Setzen Sie sich hinter Ihren Partner, mit der Brust gegen den Rücken Ihres Partners und den Händen ruhig auf dem Bauch, außerhalb Ihrer Kleidung. Spüren Sie die Atmung Ihres Partners durch Ihren Rücken und passen Sie Ihre eigene Atmung genau an den Rhythmus Ihres Partners an, nicht an Ihren. Fahren Sie zwei Minuten lang fort und bemerken Sie, was sich in Ihnen beiden verändert.

