

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G1

Αργό φιλί

≈ 2 min

Φιλήστε τον σύντροφό σας ήρεμα. Ξεκινήστε με σύντομα φιλιά και αφήστε τα να μακρύνουν. Τα χέρια μπορούν να στηρίζονται στο μάγουλο, το λαιμό ή τη μέση.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G2

Κοντά στον καναπέ

≈ 2 min



Καθίστε κοντά στον σύντροφό σας. Φιλήστε τα μάγουλα, τα χείλη και το λαιμό ενώ διατηρείτε ηρεμία γύρω από το σώμα του συντρόφου σας.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G3

Πίσω παρακολούθηση

≈ 2 min

Χρησιμοποιήστε τα δάχτυλά σας στο εξωτερικό του ρούχου και σχεδιάστε αργά γραμμές στην πλάτη του συντρόφου σας. Διαφέρει από ελαφρύ άγγιγμα και επίπεδο χέρι.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G4

Τρία κομπλιμέντα

≈ 2 min

Δώστε στον σύντροφό σας τρία κομπλιμέντα: ένα για το σώμα, ένα για την προσωπικότητα και ένα για κάτι που σας λείπει ή σας αρέσει μεταξύ σας.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G5

Σφιχτός χορός

≈ 3 min



Χορέψτε στενά με τον σύντροφό σας σε ένα ήρεμο τραγούδι. Αφήστε τα χέρια σας να ακουμπήσουν στην πλάτη, τους γοφούς ή τη μέση σας χωρίς να μπειτε κάτω από τα ρούχα σας.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G6

Φιλί χωρίς χέρια

≈ 2 min

Φιλήστε τον σύντροφό σας χωρίς να χρησιμοποιήσετε τα χέρια σας για το πρώτο λεπτό. Στη συνέχεια, μπορείτε να κρατήσετε τον σύντροφό σας και να συνεχίσετε.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G7

Μάγουλο με μάγουλο

≈ 2 min

Πλησιάστε τον σύντροφό σας. Αφήστε τα μάγουλα, το μέτωπο και τη μύτη σας να ακουμπήσουν το ένα το άλλο πριν φιλήσετε απαλά.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G8

Τρεις τοποθεσίες

≈ 3 min

Ζητήστε από τον σύντροφο να επιλέξει τρία σημεία στο σώμα που μπορεί να αγγίξει/ χαϊδευτεί έξω από τα ρούχα. Περάστε περίπου 20 δευτερόλεπτα σε κάθε μέρος.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G9

Καθοδηγούμενο χέρι

≈ 3 min

Αφήστε τον σύντροφό σας να σας πιάσει το χέρι και να δείξει πού αισθάνεται καλά το άγγιγμα έξω από τα ρούχα. Ακολουθήστε το ρυθμό του συντρόφου σας.



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G10

Χάρτης φιλιού

≈ 3 min

Φιλήστε τον σύντροφό σας σε πέντε σημεία: μέτωπο, μάγουλο, χείλη, λαιμό και χέρι. Κάντε κάθε φιλή ήρεμο και ξεκάθαρο.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G11

Σταματήστε και συνεχίστε

≈ 2 min

Φιλήστε τον σύντροφό σας για 20 δευτερόλεπτα, σταματήστε για πέντε δευτερόλεπτα και ξεκινήστε ξανά. Επαναλάβετε μερικές φορές.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G12

Μια καλή ανάμνηση

≈ 2 min

Πείτε στον σύντροφό σας για μια στιγμή που νιώσατε επιπλέον έλξη. Τελειώστε με ένα φιλή.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G13

Κόντρα στον τοίχο

≈ 2 min



Βάλτε τον σύντροφό σας να σταθεί ή να ακουμπήσει άνετα σε έναν τοίχο. Έλα κοντά, αλλά απαλά, και φίλησε τα χείλη, το μάγουλο ή το λαιμό.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G14

Λαιμός και μαλλιά

≈ 2 min

Φιλήστε τον λαιμό του συντρόφου σας και χάιδεψτε απαλά τα μαλλιά σας. Διατηρήστε την αφή απαλή και ασφαλή.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G15

Μικρές υποσχέσεις

≈ 2 min

Πείτε ένα πράγμα που θέλετε να κάνετε περισσότερο στην καθημερινότητά σας για να κάνετε τον σύντροφό σας να νιώσει επιθυμητός. Δώσε ένα μακρύ φιλή μετά.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G16

Το φιλή των έξι δευτερολέπτων

≈ 3 min

Φιλήστε τον σύντροφό σας για έξι δευτερόλεπτα - μετρήστε αργά για τον εαυτό σας. Αφήστε τους ώμους σας να πέσουν και τις σκέψεις σας να ησυχάσουν όσο διαρκεί το φιλή. Στη συνέχεια, συμφωνήστε να δίνετε ο ένας στον άλλο ένα φιλή σαν αυτό κάθε φορά που κάποιος από εσάς φεύγει από το σπίτι αυτή την εβδομάδα.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G17

Αντιμετωπίστε τον σύντροφό σας

≈ 3 min

Γυρίστε ολόκληρο το σώμα σας προς τον σύντροφό σας. Ζητήστε από τον σύντροφό σας να μοιραστεί κάτι μικρό από τη μέρα του και κάντε δύο επακόλουθες ερωτήσεις πριν μοιραστείτε κάτι δικό σας. Ολοκληρώστε με ένα φιλή στον κρόταφο του συντρόφου σας.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G18

Μαντέψτε το άγγιγμα του συντρόφου σας

≈ 3 min

Μαντέψτε δυνατά σε ποιο σημείο του σώματος ο σύντροφος θα προτιμούσε να τον αγγίξετε έξω από τα ρούχα αυτή τη στιγμή και αν θα έπρεπε να είναι ελαφρύ ή σφιχτό. Αγγίξτε το σημείο όπως αυτό για ένα λεπτό ενώ ο σύντροφός σας σας προσαρμόζει με "περισσότερο", "λιγότερο" ή "ίδιο". Τέλος, αφήστε τον σύντροφο να δείξει την όψη με το δικό του χέρι.



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G19

Δύο λεπτά εν ριπή οφθαλμού

≈ 3 min

Καθίστε πρόσωπο με πρόσωπο, τόσο κοντά ώστε τα γόνατά σας να συναντηθούν. Κοιτάξτε ο ένας τον άλλο στα μάτια για δύο λεπτά χωρίς να μιλήσετε. Τα χαμόγελα και τα γέλια επιτρέπονται, αλλά κράτα το βλέμμα σου. Μετά πείτε ένα πράγμα ο καθένας για αυτό που είδατε στα μάτια του άλλου.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G20

Το φιλί στο πάνω χείλος

≈ 3 min

Φιλήστε το πάνω χείλος του συντρόφου σας ενώ ο σύντροφός σας φιλάει το κάτω χείλος σας. Μείνε στο κοινό φιλί για μερικές ήρεμες αναπνοές και μετά άλλαξε χείλη. Κρατήστε απαλά τα χέρια σας γύρω από το πρόσωπο ή το λαιμό του συντρόφου σας.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G21

Ανεβείτε στο δέντρο

≈ 3 min

Σταθείτε σταθερά με τα δύο πόδια στο πάτωμα. Η γυναίκα βάζει το ένα πόδι πάνω από το πόδι του άντρα, βάζει το χέρι της γύρω από το λαιμό του και τραβιέται προς τα πάνω προς τον άντρα σαν να βρίσκεται σε ανάβαση μετά από ένα φιλί. Κρατήστε σφιχτά γύρω από την πλάτη του συντρόφου σας — η γυναίκα αποφασίζει πόσο θα κρατήσει το φιλί.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G22

Το μισό είδε αργά

≈ 3 min

Χαϊδέψτε το χέρι του συντρόφου σας από τον ώμο στον καρπό με ό,τι νομίζετε ότι είναι χαλαρό ρυθμό. Μειώστε το ρυθμό στο μισό και μετά μειώστε τον ξανά στο μισό — νιώστε πώς ξυπνά το δικό σας χέρι. Ο σύντροφος επιλέγει με ποιον από τους τρεις ρυθμούς θα συνεχίσετε για ένα λεπτό.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G23

Εντελώς ήσυχο χέρι

≈ 3 min

Τοποθετήστε ένα ζεστό, επίπεδο χέρι ανάμεσα στις ωμοπλάτες του συντρόφου σας και κρατήστε το εντελώς ακίνητο για ένα λεπτό ενώ εκπνέετε αργά μαζί. Στη συνέχεια, μετακινήστε το στο κάτω μέρος της πλάτης και ξεκουραστείτε εκεί για το ίδιο χρονικό διάστημα. Αν ο σύντροφος πει «περισσότερο», το χέρι παραμένει για λίγο ακόμα.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G24

Ο κύκλος της καρδιάς

≈ 3 min

Αντικρυνώς. Τοποθετήστε το δεξί σας χέρι στο στήρνο του συντρόφου σας, πάνω από την καρδιά, ενώ ο σύντροφός σας τοποθετεί το δεξί του πάνω στο δικό σας. Στη συνέχεια, τοποθετήστε το αριστερό σας χέρι πάνω από το χέρι στο δικό σας στήθος και ο σύντροφός σας κάνει το ίδιο. Κοιτάξτε ο ένας τον άλλον στα μάτια και αναπνεύστε ήρεμα μαζί για δέκα ανάσες, χωρίς λόγια.

ΠΡΑΣΙΝΟΣ

G25

Αναπνεύστε στο ρυθμό του συντρόφου σας

≈ 3 min

Καθίστε πίσω από τον σύντροφό σας με το στήθος σας να ακουμπά στην πλάτη του συντρόφου σας και τα χέρια σας ήρεμα στο στομάχι σας, έξω από τα ρούχα σας. Νιώστε την αναπνοή του συντρόφου σας από την πλάτη σας και ταιριάζτε την αναπνοή σας με τον ίδιο ακριβώς ρυθμό — τον ρυθμό του συντρόφου σας, όχι τον δικό σας. Συνεχίστε για δύο λεπτά και παρατηρήστε τι αλλάζει και στους δύο σας.



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ



__ΜΑΡΚΑ__

ΕΠΙΠΕΔΟ 1 · ΠΡΑΣΙΝΟΣ