

GREEN

G1

besos lentos

≈ 2 min

Besa a tu pareja suavemente. Comienza con besos cortos y déjalos crecer más. Deja que tus manos descansen sobre su mejilla, cuello o cintura.

GREEN

G2

Cerrar en el sofá

≈ 2 min



Siéntate cerca de tu pareja. Besa sus mejillas, labios y cuello mientras sostienes suavemente su cuerpo.

GREEN

G3

Trazando una espalda

≈ 2 min

Utilice las yemas de los dedos sobre la ropa para dibujar líneas lentamente en la espalda de su pareja. Alterne entre un toque ligero y una mano plana.

GREEN

G4

Tres elogios

≈ 2 min

Hazle tres cumplidos a tu pareja: uno sobre su cuerpo, uno sobre su personalidad y otro sobre algo que extrañan o disfrutan entre ustedes.

GREEN

G5

baile cercano

≈ 3 min



Baila cerca de tu pareja al ritmo de una canción suave. Deja que tus manos descansen sobre su espalda, cadera o cintura sin meterlas debajo de la ropa.

GREEN

G6

Besar sin manos

≈ 2 min

Besa a tu pareja sin usar las manos durante el primer minuto. Luego mantenlos y continúa.

GREEN

G7

mejilla con mejilla

≈ 2 min

Acércate a tu pareja. Deja que tus mejillas, frentes y narices se toquen antes de besar suavemente.

GREEN

G8

Tres lugares

≈ 3 min

Pídele a tu pareja que elija tres lugares de su cuerpo que puedan tocarse o acariciarse por encima de la ropa. Dedica unos 20 segundos a cada lugar.

GREEN

G9

Una mano guía

≈ 3 min

Deja que tu pareja tome tu mano y te muestre dónde se siente bien tocar la ropa. Sigue su ritmo.



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN

GREEN

G10

mapa de besos

≈ 3 min

Besa a tu pareja en cinco lugares: frente, mejilla, labios, cuello y mano. Haz que cada beso sea suave y deliberado.

GREEN

G11

Detener y continuar

≈ 2 min

Besa a tu pareja durante 20 segundos, haz una pausa de cinco segundos y luego comienza de nuevo. Repita unas cuantas veces.

GREEN

G12

un buen recuerdo

≈ 2 min

Cuéntale a tu pareja sobre un momento en el que te sentiste especialmente atraído por ella. Termina con un beso.

GREEN

G13

por la pared

≈ 2 min



Deje que su pareja se pare o se apoye cómodamente contra una pared. Acércate, pero suavemente, y besa sus labios, mejilla o cuello.

GREEN

G14

cuello y cabello

≈ 2 min

Besa el cuello de tu pareja y acaricia lentamente su cabello. Mantén el tacto suave y seguro.

GREEN

G15

Pequeñas promesas

≈ 2 min

Di algo que quieras hacer más en la vida cotidiana para que tu pareja se sienta deseada. Dale un beso largo después.

GREEN

G16

El beso de seis segundos

≈ 3 min

Besa a tu pareja durante seis segundos y cuenta lentamente para ti mismo. Deja que tus hombros caigan y tus pensamientos se calmen mientras dure el beso. Luego, acuerden darse un beso así cada vez que uno de ustedes salga de casa esta semana.

GREEN

G17

Enfréntate a tu pareja

≈ 3 min

Gira todo tu cuerpo hacia tu pareja. Pídele a tu pareja que comparta algo pequeño de su día y haz dos preguntas de seguimiento antes de compartir algo propio. Termina con un beso en la sien de tu pareja.

GREEN

G18

Adivina el toque de tu pareja

≈ 3 min

Adivina en voz alta en qué parte del cuerpo tu pareja preferiría que lo tocasen fuera de la ropa en este momento y si debería ser ligero o firme. Toca el punto así durante un minuto mientras tu compañero te ajusta con "more", "less" o "same". Finalmente, deja que el compañero muestre la faceta con su propia mano.



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN

GREEN

G19

Dos minutos en un abrir y cerrar de ojos

≈ 3 min

Siéntate cara a cara, tan cerca que tus rodillas se junten. Mírense a los ojos durante dos minutos sin hablar. Se permiten sonrisas y risas, pero mantén la mirada. Luego digan una cosa cada uno sobre lo que vieron en los ojos del otro.

GREEN

G20

El beso en el labio superior

≈ 3 min

Besa la cara o el cuello de tu pareja's upper lip while your partner kisses your lower lip. Stay in the shared kiss for a few calm breaths, then switch lips. Hold your hands softly around your partner's.

GREEN

G21

Subir al árbol

≈ 3 min

Párese firmemente con ambos pies en el suelo. La mujer pone un pie encima de la espalda del hombre's, puts her arm around his neck and pulls herself up towards the man as if in a climb after a kiss. Hold tightly around your partner's; la mujer decide cuánto dura el beso.

GREEN

G22

La mitad vio lentamente

≈ 3 min

Acaricia el brazo de tu pareja desde el hombro hasta la muñeca a un ritmo que creas que es pausado. Reduzca el ritmo a la mitad y luego vuelva a reducirlo a la mitad: sienta cómo se despierta su propia mano. El compañero elige con cuál de los tres tempos continuas durante un minuto.

GREEN

G23

Mano completamente silenciosa

≈ 3 min

Coloque una mano cálida y plana entre los omóplatos de su pareja y manténgala completamente quieta durante un minuto mientras exhalan lentamente juntos. Luego muévelo a la zona lumbar y descansa allí durante el mismo tiempo. Si el compañero dice "more", la mano permanece un rato más.

GREEN

G24

el círculo del corazón

≈ 3 min

Cara a cara. Coloque su mano derecha sobre el esternón de su pareja, encima del corazón, mientras su pareja coloca la suya derecha sobre la suya. Luego coloca tu mano izquierda sobre la mano que está sobre tu propio pecho y tu compañero hace lo mismo. Mírense a los ojos y respiren juntos con calma durante diez respiraciones, sin palabras.

GREEN

G25

Respira al ritmo de tu pareja

≈ 3 min

Siéntese detrás de su pareja con su pecho contra su pareja's back and your hands calmly on your stomach, outside your clothes. Feel your partner's respirando a través de su espalda y haga coincidir su propia respiración exactamente con el mismo ritmo: el ritmo de su pareja, no el suyo. Continúe durante dos minutos y observe los cambios en ambos.



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN