

ROHELINE

G1

Aeglane suudlus

≈ 2 min

Suudle oma partnerit rahulikult. Alusta lühikeste suudlustega ja las neil pikemaks venida. Käed võivad toetuda põsele, kaelale või vöökohale.

ROHELINE

G2

Diivani lähedus

≈ 2 min



Istu oma partneri lähedal. Suudle põski, huuli ja kaela, säilitades samal ajal rahu oma partneri keha ümber.

ROHELINE

G3

Tagasi jälgimine

≈ 2 min

Kasutage oma sõrmeotsi riiete välisküljel ja tõmmake aeglaselt jooned oma partneri seljale. Varieerub kerge puudutuse ja lameda käe vahel.

ROHELINE

G4

Kolm komplimenti

≈ 2 min

Tehke oma partnerile kolm komplimenti: üks keha kohta, üks isiksuse kohta ja teine millegi kohta, mis teile teie vahel puudust tunneb või meeldib.

ROHELINE

G5

Tihe tants

≈ 3 min



Tantsige oma partneriga tihedalt rahuliku laulu saatel. Laske kätel toetuda seljale, puusadele või vöökohale, ilma riiete alla minemata.

ROHELINE

G6

Suudlus ilma käteta

≈ 2 min

Suudle oma partnerit esimesel minutil käsi kasutamata. Seejärel saate oma partnerit ümber hoida ja jätkata.

ROHELINE

G7

Põsk põsele

≈ 2 min

Saa oma partneriga lähedaseks. Enne õrnalt suudlemist laske põskedel, otsmikul ja ninal üksteist puudutada.

ROHELINE

G8

Kolm asukohta

≈ 3 min

Paluge partneril valida kehal kolm kohta, mida saab katsuda/silitada väljaspool riideid. Kulutage igas kohas umbes 20 sekundit.

ROHELINE

G9

Juhitud käsi

≈ 3 min

Laske partneril käest võtta ja näidake, kus puudutamine väljaspool riideid on hea. Jälgi oma partneri tempot.



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE

ROHELINE

G10

Suudluskaart

≈ 3 min

Suudle oma partnerit viies kohas: otsmikul, põsel, huultel, kaelal ja käel. Muutke iga suudlus rahulikuks ja selgeks.

ROHELINE

G11

Peatu ja jätka

≈ 2 min

Suudle oma partnerit 20 sekundit, peatu viieks sekundiks ja alusta uuesti. Korrake paar korda.

ROHELINE

G12

Hea mälestus

≈ 2 min

Rääkige oma partnerile ajast, mil tundssite erilist külgetõmmet. Lõpeta suudlusega.

ROHELINE

G13

Vastu seina

≈ 2 min



Laske oma partneril seista või toetuda mugavalt vastu seina. Tulge lähedale, kuid pehmelt ja suudlege huuli, põski või kaela.

ROHELINE

G14

Kael ja juuksed

≈ 2 min

Suudle oma partneri kaela ja silita õrnalt oma juukseid. Hoidke puudutus pehme ja ohutu.

ROHELINE

G15

Väikesed lubadused

≈ 2 min

Õelge üks asi, mida soovite oma igapäevaelus rohkem teha, et teie partner tunneks end ihaldatud. Andke pärast pikk suudlus.

ROHELINE

G16

Kuus sekundit suudlus

≈ 3 min

Suudle oma partnerit kuus sekundit – lugege aeglaselt endamisi. Laske oma õlgadel langeda ja mõtetel vaikida, kuni suudlus kestab. Seejärel leppige kokku, et annate teineteisele sellise musi iga kord, kui keegi teist sel nädalal kodust lahkub.

ROHELINE

G17

Vaadake oma partnerit silmitsi

≈ 3 min

Pöörake kogu keha oma partneri poole. Paluge oma partneril jagada midagi väikest oma päevast ja esitage kaks järelküsimust, enne kui jagate midagi enda omast. Lõpeta suudlusega oma partneri templile.

ROHELINE

G18

Arva ära oma partneri puudutus

≈ 3 min

Arva valjusti, millises kehaosas partner eelistaks, et teda praegu väljaspool riideid puudutataks ja kas see peaks olema kerge või kindel. Puudutage seda kohta ühe minuti jooksul, kui teie partner kohandab teid sõnadega "rohkem", "vähem" või "sama". Lõpuks laske partneril oma käega tahku näidata.



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE

ROHELINE

G19

Kaks minutit ühe silmapilguga

≈ 3 min

Istuge näost näkku, nii lähedale, et põlved kokku puutuksid. Vaadake kaks minutit teineteisele vaikides silma. Naeratus ja naer on lubatud, kuid hoidke pilku. Seejärel öelge üks asi selle kohta, mida nägite teise silmis.

ROHELINE

G20

Suudlus ülahuulele

≈ 3 min

Suudle oma partneri ülahuult, samal ajal kui partner su alahuult. Jätkake jagatud suudlusega paar rahulikku hingetõmmet, seejärel vahetage huuled. Hoidke oma käed pehmelt ümber oma partneri näo või kaela.

ROHELINE

G21

Roni puu otsa

≈ 3 min

Seisa kindlalt, mõlema jalaga põrandal. Naine paneb ühe jala mehele peale, paneb käe ümber kaela ja tõmbab end justkui suudluse järel mehe poole üles. Hoia tugevalt ümber oma partneri selja — naine otsustab, kui kaua suudlus kestab.

ROHELINE

G22

Pool nägi aeglaselt

≈ 3 min

Silitage oma partneri kätt õlast randmeni teie arvates rahulikus tempos. Poolita tempot ja siis uuesti pooleks – tunneta, kuidas su enda käsi ärkab. Partner valib, millise kolmest tempost sa ühe minuti jätkad.

ROHELINE

G23

Täiesti vaikne käsi

≈ 3 min

Asetage üks soe, lame käsi oma partneri abaluude vahele ja hoidke seda ühe minuti jooksul täiesti paigal, samal ajal kui hingate koos aeglaselt välja. Seejärel liigutage see alaseljale ja puhka seal sama kaua. Kui partner ütleb "veel", jääb käsi veel mõnda aega.

ROHELINE

G24

Südame ring

≈ 3 min

Näost näkku. Asetage parem käsi oma partneri rinnakule südame kohale, samal ajal kui teie partner asetab oma parema käe teie omale. Seejärel asetage vasak käsi omaenda rinnale oleva käe kohale ja teie partner teeb sama. Vaadake üksteisele silma ja hingake rahulikult koos kümme hingetõmmet, ilma sõnadeta.

ROHELINE

G25

Hingake oma partneri rütmis

≈ 3 min

Istu partneri selja taha, rind vastu partneri selga ja käed rahulikult kõhul, väljaspool riideid. Tundke oma partneri hingamist läbi selja ja sobitage oma hingamine täpselt samasse rütmis – oma partneri, mitte enda rütmiga. Jätkake kaks minutit ja märkake, mis teie mõlemas muutub.



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE



SÄDE

TASE 1 · ROHELINE