

VIHREÄ

G1

Hidas suudelma

≈ 2 min

Suutele kumppaniasi rauhallisesti. Aloita lyhyillä suudelmilla ja anna niiden pidentyä. Kädet voivat levätä poskella, kaulalla tai vyötäröllä.

VIHREÄ

G2

Sohvan läheisyys

≈ 2 min



Istu lähellä kumppaniasi. Suutele poskia, huulia ja kaulaa samalla kun pysyt rauhallisena kumppanisi ympärillä.

VIHREÄ

G3

Takaisin seuranta

≈ 2 min

Käytä sormenpäitä vaatteiden ulkopintaan ja piirrä hitaasti viivoja kumppanisi selkään. Vaihtelee kevyen kosketuksen ja litteän käden välillä.

VIHREÄ

G4

Kolme kehua

≈ 2 min

Anna kumppanillesi kolme kohteliaisuutta: yksi kehosta, yksi persoonasta ja yksi jostakin, jota kaipaat tai pidät välilläsi.

VIHREÄ

G5

Tiukka tanssi

≈ 3 min



Tanssi tiiviisti kumppanisi kanssa rauhallisen kappaleen tahtiin. Anna käsien levätä selälläsi, lantiollasi tai vyötärölläsi menemättä vaatteiden alle.

VIHREÄ

G6

Suudelma ilman käsiä

≈ 2 min

Suutele kumppaniasi käyttämättä käsiäsi ensimmäisen minuutin ajan. Sen jälkeen voit pitää kumppaniasi ympärilläsi ja jatkaa.

VIHREÄ

G7

Poskesta poskelle

≈ 2 min

Tule lähelle kumppaniasi. Anna poskien, otsasi ja nenäsi koskettaa toisiaan ennen kuin suutelet hellästi.

VIHREÄ

G8

Kolme paikkaa

≈ 3 min

Pyydä kumppania valitsemaan kolme kohtaa vartalolla, joita voidaan koskettaa/silittää vaatteiden ulkopuolella. Vietä noin 20 sekuntia kussakin paikassa.

VIHREÄ

G9

Ohjattu käsi

≈ 3 min

Anna kumppanisi ottaa kädestäsi ja näyttää, missä kosketus vaatteiden ulkopuolella tuntuu hyvältä. Seuraa kumppanisi tahtia.



KIPINÄ

TASO 1 · VIHREÄ



KIPINÄ

TASO 1 · VIHREÄ



KIPINÄ

TASO 1 · VIHREÄ



KIPINÄ

TASO 1 · VIHREÄ



KIPINÄ

TASO 1 · VIHREÄ



KIPINÄ

TASO 1 · VIHREÄ



KIPINÄ

TASO 1 · VIHREÄ



KIPINÄ

TASO 1 · VIHREÄ



KIPINÄ

TASO 1 · VIHREÄ

VIHREÄ

G10

Kiss kartta

≈ 3 min

Suutele kumppaniasi viidessä paikassa: otsassa, poskessa, huulissa, kaulassa ja kädessä. Tee jokaisesta suudelmasta rauhallinen ja selkeä.

VIHREÄ

G11

Pysähdy ja jatka

≈ 2 min

Suutele kumppaniasi 20 sekuntia, pysähdy viideksi sekunniksi ja aloita uudelleen. Toista muutaman kerran.

VIHREÄ

G12

Hyvä muisto

≈ 2 min

Kerro kumppanillesi ajasta, jolloin tunsit ylimääräistä vetovoimaa. Lopeta suudelmalla.

VIHREÄ

G13

Seinää vasten

≈ 2 min



Pyydä kumppaniasi seisomaan tai nojautumaan mukavasti seinää vasten. Tule lähelle, mutta pehmeästi, ja suutele huulia, poskea tai kaulaa.

VIHREÄ

G14

Kaula ja hiukset

≈ 2 min

Suutele kumppanisi kaulaa ja silitä hänen hiuksiaan rauhallisesti. Pidä kosketus pehmeänä ja turvallisena.

VIHREÄ

G15

Pienet lupaukset

≈ 2 min

Sano yksi asia, jota haluat tehdä enemmän jokapäiväisessä elämässäsi saadaksesi kumppanisi tuntemaan itsensä halutuksi. Anna pitkä suudelma sen jälkeen.

VIHREÄ

G16

Kuuden sekunnin suudelma

≈ 3 min

Suutele kumppaniasi kuusi sekuntia – laske hitaasti itsellesi. Anna olkapäidesi laskea ja ajatustesi olla hiljaa suudelman keston ajan. Sopikaa myöhemmin, että annatte toisillenne tällaisen suudelman joka kerta, kun joku teistä lähtee kotoa tällä viikolla.

VIHREÄ

G17

Kohtaa kumppaniasi

≈ 3 min

Käännä koko kehosi kumppaniasi kohti. Pyydä kumppaniasi kertomaan jotain pientä päivästään ja kysy kaksi jatkokysymystä ennen kuin jaat jotain omaa. Päätä suudelman kumppanisi ohimolle.

VIHREÄ

G18

Arvaa kumppanisi kosketus

≈ 3 min

Arvaa ääneen, missä kehon osassa kumppani haluaisi, että häntä kosketetaan vaatteiden ulkopuolella juuri nyt, ja pitäisikö sen olla kevyt vai kiinteä. Kosketa kohtaa näin minuutin ajan, kun kumppanisi säätää sinua sanalla "enemmän", "vähemmän" tai "sama". Lopuksi anna kumppanin näyttää puoli omalla kädellä.



KIPINÄ

TASO 1 · VIHREÄ



KIPINÄ

TASO 1 · VIHREÄ



KIPINÄ

TASO 1 · VIHREÄ



KIPINÄ

TASO 1 · VIHREÄ



KIPINÄ

TASO 1 · VIHREÄ



KIPINÄ

TASO 1 · VIHREÄ



KIPINÄ

TASO 1 · VIHREÄ



KIPINÄ

TASO 1 · VIHREÄ



KIPINÄ

TASO 1 · VIHREÄ

VIHREÄ

G19

Kaksi minuuttia silmänräpäyksessä

≈ 3 min

Istu kasvotusten, niin lähellä, että polvisi kohtaavat. Katsokaa toisianne silmiin kaksi minuuttia puhumatta. Hymyt ja naurut ovat sallittuja, mutta pidä katseesi. Sano sitten yksi asia siitä, mitä näit toisen silmissä.

VIHREÄ

G20

Suudelma ylähuulelle

≈ 3 min

Suutele kumppanisi ylähuulta, kun kumppanisi suutelee alahuultasi. Pysy jaetussa suudelmassa muutaman rauhallisen hengenvedon ajan ja vaihda sitten huulia. Pidä käsiäsi pehmeästi kumppanisi kasvojen tai kaulan ympärillä.

VIHREÄ

G21

Kiipeä puuhun

≈ 3 min

Seiso tukevasti molemmat jalat lattialla. Nainen nostaa toisen jalkansa miehen päälle, laittaa kätensä miehen kaulan ympärille ja vetää itsensä ylös miestä kohti kuin suudelman jälkeen. Pidä tiukasti kumppanisi selässä - nainen päättää, kuinka kauan suudelma kestää.

VIHREÄ

G22

Puolet sahasi hitaasti

≈ 3 min

Silitä kumppanisi käsivartta olkapäästä ranteeseen mielestäsi rauhallisella tahdilla. Puolita tahti ja puolita se vielä kerran — tunne, kuinka oma kätesi herää. Kumppani valitsee, millä kolmesta temposta jatkat minuutin ajan.

VIHREÄ

G23

Täysin hiljainen käsi

≈ 3 min

Aseta yksi lämmin, litteä käsi kumppanisi lapaluiden väliin ja pidä sitä täysin paikallaan minuutin ajan samalla, kun hengität hitaasti yhdessä. Siirrä se sitten alaselkään ja lepää siellä saman verran. Jos kumppani sanoo "lisää", käsi pysyy pidempään.

VIHREÄ

G24

Sydämen ympyrä

≈ 3 min

Kasvotusten. Aseta oikea kätesi kumppanisi rintalastalle sydämen yläpuolelle, kun taas kumppanisi asettaa oikean kätensä sinun. Aseta sitten vasen kätesi kätesi päälle omalle rintallesi, ja kumppanisi tekee samoin. Katsokaa toisianne silmiin ja hengittäkää rauhallisesti yhdessä kymmenen hengenvetoa ilman sanoja.

VIHREÄ

G25

Hengitä kumppanisi rytmiin

≈ 3 min

Istu kumppanisi takana rintakehäsi kumppanisi selkää vasten ja kädet rauhallisesti vatsalla, vaatteiden ulkopuolella. Tunne kumppanisi hengitys selkäsi läpi ja sovita oma hengityksesi täsmälleen samaan rytmiin – kumppanisi rytmiin, ei sinun. Jatka kaksi minuuttia ja huomaa, mikä muuttuu teissä molemmissa.



KIPINÄ

TASO 1 · VIHREÄ



KIPINÄ

TASO 1 · VIHREÄ



KIPINÄ

TASO 1 · VIHREÄ



KIPINÄ

TASO 1 · VIHREÄ



KIPINÄ

TASO 1 · VIHREÄ



KIPINÄ

TASO 1 · VIHREÄ



KIPINÄ

TASO 1 · VIHREÄ