

VERT

G1

Bisous lents

≈ 2 min

Embrassez doucement l'autre. Commencez par de courts baisers et laissez-les s'allonger. Laissez vos mains reposer sur sa joue, son cou ou sa taille.

VERT

G2

Fermer sur le canapé

≈ 2 min



Asseyez-vous près de l'autre. Embrassez leur joue, leurs lèvres et leur cou tout en tenant doucement leur corps.

VERT

G3

Tracer un dos

≈ 2 min

Utilisez le bout de vos doigts sur les vêtements pour tracer lentement des lignes sur le dos de l'autre. Alternez entre un toucher léger et une main plate.

VERT

G4

Trois compliments

≈ 2 min

Faites trois compliments à l'autre : un sur son corps, un sur sa personnalité et un sur quelque chose qui vous manque ou que vous appréciez entre vous.

VERT

G5

Fermer la danse

≈ 3 min



Dancez près de l'autre sur une chanson douce. Laissez vos mains reposer sur son dos, ses hanches ou sa taille sans passer sous ses vêtements.

VERT

G6

Embrasser sans les mains

≈ 2 min

Embrassez l'autre sans utiliser vos mains pendant la première minute. Ensuite, tenez-les et continuez.

VERT

G7

Joue contre joue

≈ 2 min

Rapprochez-vous de l'autre. Laissez vos joues, votre front et votre nez se toucher avant de vous embrasser doucement.

VERT

G8

Trois lieux

≈ 3 min

Demandez à l'autre de choisir trois endroits de son corps qui peuvent être touchés ou caressés par-dessus les vêtements. Passez environ 20 secondes sur chaque endroit.

VERT

G9

Une main directrice

≈ 3 min

Laissez l'autre vous prendre la main et vous montrer où toucher les vêtements est agréable. Suivez leur rythme.



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT

VERT

G10

Carte du baiser

≈ 3 min

Embrassez l'autre à cinq endroits : le front, la joue, les lèvres, le cou et la main. Rendez chaque baiser doux et délibéré.

VERT

G11

Arrêtez et continuez

≈ 2 min

Embrassez l'autre pendant 20 secondes, faites une pause de cinq secondes, puis recommencez. Répétez plusieurs fois.

VERT

G12

Un bon souvenir

≈ 2 min

Parlez à l'autre d'un moment où vous vous êtes senti particulièrement attiré par lui. Terminez par un baiser.

VERT

G13

Près du mur

≈ 2 min



Laissez l'autre se tenir debout ou s'appuyer confortablement contre un mur. Approchez-vous, mais doucement, et embrassez ses lèvres, sa joue ou son cou.

VERT

G14

Cou et cheveux

≈ 2 min

Embrassez le cou de l'autre et caressez lentement ses cheveux. Gardez le toucher doux et sûr.

VERT

G15

Petites promesses

≈ 2 min

Dites une chose que vous aimeriez faire davantage dans la vie de tous les jours pour que l'autre se sente désiré. Ensuite, embrassez-vous longuement.

VERT

G16

Le baiser de six secondes

≈ 3 min

Embrassez l'autre pendant six secondes – comptez lentement pour vous-même. Laissez vos épaules tomber et vos pensées se calmer pendant que dure le baiser. Ensuite, acceptez de vous embrasser ainsi à chaque fois que l'un de vous quitte la maison cette semaine.

VERT

G17

Faites face à l'autre

≈ 3 min

Tournez tout votre corps vers l'autre. Demandez à l'autre de partager quelque chose de petit de sa journée et posez deux questions de suivi avant de partager quelque chose qui vous est propre. Terminez par un baiser sur la tempe de l'autre.

VERT

G18

Devinez le contact de l'autre

≈ 3 min

Devinez à voix haute où sur le corps le partenaire préférerait être touché à l'extérieur des vêtements à ce moment-là et si cela doit être léger ou ferme. Touchez l'endroit ainsi pendant une minute pendant que l'autre vous ajuste avec « plus », « moins » ou « pareil ». Enfin, laissez le partenaire montrer la facette de sa propre main.



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT

VERT

G19

Deux minutes en un clin d'œil

≈ 3 min

Asseyez-vous face à face, si près que vos genoux se rejoignent. Regardez-vous dans les yeux pendant deux minutes sans parler. Les sourires et les rires sont autorisés, mais gardez le regard. Ensuite, dites une chose à chacun sur ce que vous avez vu dans les yeux de l'autre.

VERT

G20

Le baiser sur la lèvre supérieure

≈ 3 min

Embrassez la lèvre supérieure de l'autre pendant que l'autre embrasse votre lèvre inférieure. Restez dans le baiser partagé pendant quelques respirations calmes, puis changez de lèvres. Tenez doucement vos mains autour du visage ou du cou de l'autre.

VERT

G21

Grimper à l'arbre

≈ 3 min

Tenez-vous fermement avec les deux pieds sur le sol. La femme pose un pied sur celui de l'homme, passe son bras autour de son cou et se hisse vers l'homme comme dans une montée après un baiser. Tenez-vous fermement dans le dos de l'autre – la femme décide de la durée du baiser.

VERT

G22

J'ai vu à moitié lentement

≈ 3 min

Caressez le bras de l'autre de l'épaule au poignet à un rythme que vous pensez être tranquille. Réduisez le rythme de moitié, puis réduisez-le de moitié encore — ressentez comment votre propre main se réveille. Le partenaire choisit lequel des trois tempos vous continuez pendant une minute.

VERT

G23

Main complètement silencieuse

≈ 3 min

Placez une main chaude et plate entre les omoplates de l'autre et maintenez-la complètement immobile pendant une minute pendant que vous expirez lentement ensemble. Déplacez-le ensuite vers le bas du dos et reposez-vous là pendant le même temps. Si le partenaire dit "plus", la main reste encore un peu.

VERT

G24

Le cercle du cœur

≈ 3 min

Face à face. Placez votre main droite sur le sternum de l'autre, au-dessus du cœur, tandis que l'autre pose la sienne droite sur la vôtre. Placez ensuite votre main gauche sur la main sur votre propre poitrine et l'autre fait de même. Regardez-vous dans les yeux et respirez calmement ensemble pendant dix respirations, sans mots.

VERT

G25

Respirez au rythme de l'autre

≈ 3 min

Asseyez-vous derrière l'autre, votre poitrine contre le dos de l'autre et vos mains calmement sur votre ventre, à l'extérieur de vos vêtements. Sentez la respiration de l'autre dans votre dos et adaptez votre propre respiration au même rythme : le rythme de l'autre, pas le vôtre. Continuez pendant deux minutes et remarquez ce qui change chez vous deux.



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT



L'ÉTINCELLE

NIVEAU 1 · VERT