

ZÖLD

G1

Lassú csók

≈ 2 min

Nyugodtan csókold meg partneredet. Kezdje rövid csókokkal, és hagyja, hogy hosszabbak legyenek. A kezek támaszkodhatnak az arcra, a nyakra vagy a derékra.

ZÖLD

G2

A kanapé közelsége

≈ 2 min



Ülj közel a partneredhez. Kiss cheeks, lips and neck while keeping calm around your partner's body.

ZÖLD

G3

Visszakövetés

≈ 2 min

Használja ujjbegyeit a ruha külső oldalán, és lassan rajzoljon vonalakat partnere hátára. A könnyű érintés és a lapos kéz között változik.

ZÖLD

G4

Három dicséret

≈ 2 min

Adj partnerednek három bókot: egyet a testedről, egyet a személyiségedről, egyet pedig olyasmiről, ami hiányzik vagy tetszik közötted.

ZÖLD

G5

Feszes tánc

≈ 3 min



Táncolj szorosan partnereddel egy nyugodt dalra. Hagyja, hogy a keze a hátán, a csípőjén vagy a derekán feküdjön anélkül, hogy a ruhája alá menne.

ZÖLD

G6

Csók kéz nélkül

≈ 2 min

Csókold meg partneredet anélkül, hogy az első percben használnád a kezéd. Utána megfoghatja partnerét, és folytathatja.

ZÖLD

G7

Arctól arcig

≈ 2 min

Kerülj közel a partneredhez. Hagyja, hogy az orcája, a homloka és az orra megérintse egymást, mielőtt gyengéden megcsókolná.

ZÖLD

G8

Három helyszín

≈ 3 min

Kérje meg a partnert, hogy válasszon három olyan helyet a testén, amelyet a ruhán kívül meg lehet érinteni/simogatni. Töltsön körülbelül 20 másodpercet mindegyik helyen.

ZÖLD

G9

Vezetett kéz

≈ 3 min

Hagyja, hogy partnere fogja meg a kezét, és mutassa meg, hol érzi jól magát a ruhán kívüli érintés. Kövesse partnere tempóját.



__BRAND_HELYTARTÓ__

SZINT 1 · ZÖLD



__BRAND_HELYTARTÓ__

SZINT 1 · ZÖLD



__BRAND_HELYTARTÓ__

SZINT 1 · ZÖLD



__BRAND_HELYTARTÓ__

SZINT 1 · ZÖLD



__BRAND_HELYTARTÓ__

SZINT 1 · ZÖLD



__BRAND_HELYTARTÓ__

SZINT 1 · ZÖLD



__BRAND_HELYTARTÓ__

SZINT 1 · ZÖLD



__BRAND_HELYTARTÓ__

SZINT 1 · ZÖLD



__BRAND_HELYTARTÓ__

SZINT 1 · ZÖLD

ZÖLD

G10

Kiss térkép

≈ 3 min

Csókolj meg párodat öt helyen: homlokon, arcon, ajkakon, nyakon és kézen. Legyen minden csók nyugodt és tiszta.

ZÖLD

G11

Állj meg és folytasd

≈ 2 min

Csókolj meg partneredet 20 másodpercig, állj meg öt másodpercre, és kezd újra. Ismételd meg néhányszor.

ZÖLD

G12

Jó emlék

≈ 2 min

Meséljen a partnerének egy olyan időszakról, amikor úgy érezte, hogy vonzódik benned. Fejezd be egy csókkal.

ZÖLD

G13

A falhoz

≈ 2 min



Párod álljon fel vagy dőljön kényelmesen a falnak. Jöjjön közel, de lágyan, és csókolja meg ajkát, arcát vagy nyakát.

ZÖLD

G14

Nyak és haj

≈ 2 min

Csókolj meg partnered nyakát, és finoman simogasd meg a hajad. Tartsa az érintést puha és biztonságos.

ZÖLD

G15

Kis ígéretek

≈ 2 min

Mondjon egy dolgot, amivel többet szeretne tenni a mindennapi életében, hogy partnere vágyottnak érezze magát. Adj egy hosszú csókot utána.

ZÖLD

G16

A hat másodperces csók

≈ 3 min

Csókolj meg partneredet hat másodpercig – lassan számolj magadnak. Engedd leereszkedni a vállaidat és csendesedni a gondolataidat, amíg a csók tart. Utána állapodjanak meg abban, hogy a héten adnak egymásnak egy ilyen csókot, valahányszor valamelyikőtök elhagyja a házat.

ZÖLD

G17

Nézz szembe a partnereddel

≈ 3 min

Fordítsa egész testét partnere felé. Kérd meg partneredet, hogy osszon meg valami apróságot a napjából, és tegyél fel két további kérdést, mielőtt megosztanál valamit. Fejezd be egy csókkal a partnered halántékán.

ZÖLD

G18

Találja ki partnere érintését

≈ 3 min

Találgassa ki hangosan, hogy a partner jelenleg hol szeretne megérinteni a ruhán kívül, és hogy könnyű vagy kemény legyen. Érintse meg ezt a pontot egy percig, miközben partnere „több”, „kevesebb” vagy „ugyanaz” beállítással állítja be Önt. Végül hagyja, hogy a partner a saját kezével mutassa meg a fazettát.



__BRAND_HELYTARTÓ__

SZINT 1 · ZÖLD



__BRAND_HELYTARTÓ__

SZINT 1 · ZÖLD



__BRAND_HELYTARTÓ__

SZINT 1 · ZÖLD



__BRAND_HELYTARTÓ__

SZINT 1 · ZÖLD



__BRAND_HELYTARTÓ__

SZINT 1 · ZÖLD



__BRAND_HELYTARTÓ__

SZINT 1 · ZÖLD



__BRAND_HELYTARTÓ__

SZINT 1 · ZÖLD



__BRAND_HELYTARTÓ__

SZINT 1 · ZÖLD



__BRAND_HELYTARTÓ__

SZINT 1 · ZÖLD

ZÖLD

G19

Két perc egy szempillantás alatt

≈ 3 min

Üljön szemtől szemben, olyan közel, hogy a térdei találkozzanak. Nézzenek egymás szemébe két percig szó nélkül. A mosoly és a nevetés megengedett, de tartsa a tekintetét. Ezután mindegyik mondjon egyet arról, amit a másik szemében lát.

ZÖLD

G20

A csók a felső ajkán

≈ 3 min

Csókkold meg partnered felső ajkát, miközben partnered az alsó ajkát. Maradjon a közös csókban néhány nyugodt lélegzetet, majd váltson ajkakát. Hold your hands softly around your partner's face or neck.

ZÖLD

G21

Mássz fel a fára

≈ 3 min

Álljon szilárdan mindkét lábával a padlón. A nő az egyik lábát a férfi tetejére teszi, átkarolja a férfi nyakát, és felhúzza magát a férfi felé, mintha egy csók után mászásban lenne. Tartsa szorosan partnere hátát – a nő dönti el, meddig tart a csók.

ZÖLD

G22

A fele lassan látott

≈ 3 min

Simogatja partnere karját válltól csuklóig, úgy gondolja, hogy nyugodt ütemben. Felezd a tempót, majd ismét felezd – érezd, hogyan ébred fel a kezed. A partner kiválasztja, hogy a három tempó közül melyikkel folytatod egy percig.

ZÖLD

G23

Teljesen csendes kéz

≈ 3 min

Helyezze az egyik meleg, lapos kezét partnere lapockái közé, és tartsa teljesen mozdulatlanul egy percig, miközben lassan együtt lélegez ki. Then move it to the lower back and rest there for the same amount of time. Ha a partner azt mondja, hogy „többet”, a kéz még egy ideig marad.

ZÖLD

G24

A szív kör

≈ 3 min

Szemtől szembe. Helyezze jobb kezét partnere szegycsontjára, a szíve fölé, míg partnere a jobb kezét a tiédre. Ezután helyezze a bal kezét a saját mellkasára, és partnere is ezt teszi. Nézzenek egymás szemébe, és lélegezzenek nyugodtan együtt tíz lélegzetet, szavak nélkül.

ZÖLD

G25

Lélegezz be partnered ritmusába

≈ 3 min

Ülj a párod mögé, mellkasod a partner hátának támasztva, kezéd pedig nyugodtan a hasadra, a ruhádon kívül. Érezze partnere légzését a hátán keresztül, és igazítsa saját légzését pontosan ugyanahhoz a ritmushoz – a partnere ritmusához, ne a sajátjához. Folytasd két percig, és vedd észre, mi változik mindkettőtökben.



__BRAND_HELYTARTÓ__

SZINT 1 · ZÖLD



__BRAND_HELYTARTÓ__

SZINT 1 · ZÖLD



__BRAND_HELYTARTÓ__

SZINT 1 · ZÖLD



__BRAND_HELYTARTÓ__

SZINT 1 · ZÖLD



__BRAND_HELYTARTÓ__

SZINT 1 · ZÖLD



__BRAND_HELYTARTÓ__

SZINT 1 · ZÖLD



__BRAND_HELYTARTÓ__

SZINT 1 · ZÖLD