

HIJAU

G1

Ciuman yang lambat

≈ 2 min

Cium pasangan Anda dengan lembut. Mulai dengan ciuman singkat dan biarkan mereka semakin lama. Istirahatkan tangan Anda di pipi, leher, atau pinggul mereka.

HIJAU

G2

Berdekatan di sofa

≈ 2 min



Duduk dekat pasangan Anda. Cium pipi, bibir, dan leher mereka sambil lembut memegang tubuh mereka.

HIJAU

G3

Melacak punggung

≈ 2 min

Gunakan ujung jari Anda di atas pakaian untuk perlahan menggambar garis di punggung pasangan Anda. Bergantian antara sentuhan ringan dan tangan yang rata.

HIJAU

G4

Tiga pujian

≈ 2 min

Berikan pasangan Anda tiga pujian: satu tentang tubuh mereka, satu tentang kepribadian mereka, dan satu tentang sesuatu yang Anda lewatkan atau nikmati di antara Anda berdua.

HIJAU

G5

Menari berdekatan

≈ 3 min



Menari dekat dengan pasangan Anda ke lagu yang lembut. Biarkan tangan Anda bertumpu di punggung, pinggul, atau pinggang mereka tanpa memasuki bawah pakaian.

HIJAU

G6

Berciuman tanpa tangan

≈ 2 min

Cium pasangan Anda tanpa menggunakan tangan Anda selama menit pertama. Setelahnya, pegang mereka dan lanjutkan.

HIJAU

G7

Pipi ke pipi

≈ 2 min

Bergerak dekat dengan pasangan Anda. Biarkan pipi, dahi, dan hidung Anda menyentuh sebelum Anda berciuman dengan lembut.

HIJAU

G8

Tiga tempat

≈ 3 min

Minta pasangan Anda memilih tiga tempat di tubuh mereka yang dapat disentuh atau diusap di atas pakaian. Habiskan sekitar 20 detik di setiap tempat.

HIJAU

G9

Tangan yang membimbing

≈ 3 min

Biarkan pasangan Anda mengambil tangan Anda dan menunjukkan di mana sentuhan di atas pakaian terasa enak. Ikuti langkah mereka.



PERCIKAN

TINGKAT 1 · HIJAU



PERCIKAN

TINGKAT 1 · HIJAU



PERCIKAN

TINGKAT 1 · HIJAU



PERCIKAN

TINGKAT 1 · HIJAU



PERCIKAN

TINGKAT 1 · HIJAU



PERCIKAN

TINGKAT 1 · HIJAU



PERCIKAN

TINGKAT 1 · HIJAU



PERCIKAN

TINGKAT 1 · HIJAU



PERCIKAN

TINGKAT 1 · HIJAU

HIJAU

G10

Peta ciuman

≈ 3 min

Cium pasangan Anda di lima tempat: dahi, pipi, bibir, leher, dan tangan. Buat setiap ciuman lembut dan disengaja.

HIJAU

G11

Berhenti dan lanjutkan

≈ 2 min

Cium pasangan Anda selama 20 detik, jeda selama lima detik, kemudian mulai lagi. Ulangi beberapa kali.

HIJAU

G12

Kenangan yang baik

≈ 2 min

Ceritakan kepada pasangan Anda tentang saat Anda merasa sangat tertarik kepada mereka. Selesai dengan ciuman.

HIJAU

G13

Menempel pada dinding

≈ 2 min



Biarkan pasangan Anda berdiri atau bersandar nyaman di dinding. Mendekat, tetapi dengan lembut, dan cium bibir, pipi, atau leher mereka.

HIJAU

G14

Leher dan rambut

≈ 2 min

Cium leher pasangan Anda dan perlahan usap rambut mereka. Jaga sentuhan tetap lembut dan aman.

HIJAU

G15

Janji-janji kecil

≈ 2 min

Katakan satu hal yang ingin Anda lakukan lebih banyak dalam kehidupan sehari-hari agar pasangan Anda merasa diinginkan. Berikan ciuman panjang setelahnya.

HIJAU

G16

Ciuman enam detik

≈ 3 min

Cium pasangan Anda selama enam detik — hitung perlahan untuk diri sendiri. Biarkan bahu Anda turun dan pikiran Anda sunyi selama ciuman berlangsung. Setelahnya, setuju untuk memberikan satu sama lain ciuman seperti ini setiap kali salah satu dari Anda meninggalkan rumah minggu ini.

HIJAU

G17

Menghadap pasangan Anda

≈ 3 min

Putar seluruh tubuh Anda menghadap pasangan Anda. Minta pasangan Anda berbagi sesuatu yang kecil dari hari mereka, dan ajukan dua pertanyaan lanjutan sebelum berbagi sesuatu dari milik Anda. Selesai dengan ciuman di kuil pasangan Anda.

HIJAU

G18

Tebak sentuhan pasangan Anda

≈ 3 min

Tebak dengan lantang di mana di tubuh pasangan akan lebih suka disentuh di luar pakaian sekarang, dan apakah itu harus ringan atau kuat. Sentuh tempat itu seperti ini selama satu menit sementara pasangan Anda menyesuaikan Anda dengan "lebih", "kurang" atau "sama". Akhirnya, biarkan pasangan menunjukkan aspek itu dengan tangan mereka sendiri.



PERCIKAN

TINGKAT 1 · HIJAU



PERCIKAN

TINGKAT 1 · HIJAU



PERCIKAN

TINGKAT 1 · HIJAU



PERCIKAN

TINGKAT 1 · HIJAU



PERCIKAN

TINGKAT 1 · HIJAU



PERCIKAN

TINGKAT 1 · HIJAU



PERCIKAN

TINGKAT 1 · HIJAU



PERCIKAN

TINGKAT 1 · HIJAU



PERCIKAN

TINGKAT 1 · HIJAU

HIJAU

G19

Dua menit dalam sekejap mata

≈ 3 min

Duduk berhadapan, sedekat sehingga lutut Anda bertemu. Lihat satu sama lain di mata selama dua menit tanpa berbicara. Senyuman dan tawa diperbolehkan, tetapi pertahankan pandangan Anda. Kemudian katakan satu hal masing-masing tentang apa yang Anda lihat di mata yang lain.

HIJAU

G20

Ciuman di bibir atas

≈ 3 min

Cium bibir atas pasangan Anda sementara pasangan Anda mencium bibir bawah Anda. Tinggal dalam ciuman bersama selama beberapa napas yang tenang, kemudian tukar bibir. Pegang tangan Anda dengan lembut di sekitar wajah atau leher pasangan Anda.

HIJAU

G21

Mendaki pohon

≈ 3 min

Berdiri kuat dengan kedua kaki di lantai. Wanita menempatkan satu kaki di atas kaki pria, menempatkan lengannya di sekitar lehernya dan menarik dirinya naik ke arah pria seolah-olah dalam pendakian setelah ciuman. Pegang dengan erat di sekitar punggung pasangan Anda — wanita memutuskan berapa lama ciuman berlangsung.

HIJAU

G22

Setengah gergaji dengan perlahan

≈ 3 min

Usap lengan pasangan Anda dari bahu ke pergelangan tangan dengan kecepatan yang menurut Anda santai. Setengahkan kecepatannya, kemudian setengahkan lagi — rasakan bagaimana tangan Anda sendiri terbangun. Pasangan memilih salah satu dari tiga tempo ini untuk dilanjutkan selama satu menit.

HIJAU

G23

Tangan yang sepenuhnya diam

≈ 3 min

Letakkan satu tangan yang hangat dan rata di antara tulang belikat pasangan Anda dan pegang dengan sangat diam selama satu menit sambil Anda berdua menghembuskan napas perlahan. Kemudian pindahkan ke punggung bawah dan istirahat di sana untuk jumlah waktu yang sama. Jika pasangan mengatakan "lebih", tangan tetap berada di sana untuk sementara waktu.

HIJAU

G24

Lingkaran hati

≈ 3 min

Berhadapan. Letakkan tangan kanan Anda di sternum pasangan Anda, di atas jantung, sementara pasangan Anda menempatkan tangan kanannya di milik Anda. Kemudian letakkan tangan kiri Anda di atas tangan di dada Anda sendiri, dan pasangan Anda melakukan hal yang sama. Saling memandang mata dan bernapas dengan tenang bersama selama sepuluh napas, tanpa kata-kata.

HIJAU

G25

Bernapas dalam ritme pasangan Anda

≈ 3 min

Duduk di belakang pasangan Anda dengan dada Anda menempel di punggung pasangan Anda dan tangan Anda dengan tenang di perut, di luar pakaian. Rasakan pernapasan pasangan Anda melalui punggung Anda dan samakan pernapasan Anda dengan ritme yang sama persis — ritme pasangan Anda, bukan milik Anda. Lanjutkan selama dua menit dan perhatikan apa yang berubah di dalam diri Anda berdua.



PERCIKAN

TINGKAT 1 · HIJAU



PERCIKAN

TINGKAT 1 · HIJAU



PERCIKAN

TINGKAT 1 · HIJAU



PERCIKAN

TINGKAT 1 · HIJAU



PERCIKAN

TINGKAT 1 · HIJAU



PERCIKAN

TINGKAT 1 · HIJAU



PERCIKAN

TINGKAT 1 · HIJAU