

GRÆNN

G1

## Hægur koss

≈ 2 min

Kysstu maka þinn rólega. Byrjaðu á stuttum kossum og láttu þá verða lengri. Hendurnar geta hvílt á kinn, hálsi eða mitti.

GRÆNN

G2

## Sófa nálægð

≈ 2 min



Sestu nálægt maka þínum. Kysstu kinnar, varir og háls á meðan þú heldur ró þinni í kringum líkama maka þíns.

GRÆNN

G3

## Til baka mælingar

≈ 2 min

Notaðu fingurgómana utan á fatnaðinum og teiknaðu hægt línur á bak maka þíns. Mismunandi á milli léttrar snertingar og flatrar handar.

GRÆNN

G4

## Þrjú hrós

≈ 2 min

Gefðu maka þínum þrjú hrós: eitt um líkamann, eitt um persónuleikann og eitt um eitthvað sem þú saknar eða líkar á milli ykkar.

GRÆNN

G5

## Þéttur dans

≈ 3 min



Dansaðu náið með maka þínum við rólegt lag. Láttu hendurnar hvíla á baki, mjöðmum eða mitti án þess að fara undir fötin þín.

GRÆNN

G6

## Kyss án handa

≈ 2 min

Kysstu maka þinn án þess að nota hendurnar fyrstu mínútuna. Síðan geturðu haldið maka þínum í kring og haldið áfram.

GRÆNN

G7

## Kinn við kinn

≈ 2 min

Komdu nálægt maka þínum. Láttu kinnar þínar, enni og nef snerta hvort annað áður en þú kyssir varlega.

GRÆNN

G8

## Þrír staðir

≈ 3 min

Ask the partner to choose three places on the body that can be touched/stroked outside the clothes. Eyddu um 20 sekúndum á hverjum stað.

GRÆNN

G9

## Leiðbeinandi hönd

≈ 3 min

Leyfðu maka þínum að taka í höndina á þér og sýna hvar snerting fyrir utan fötin líður vel. Fylgdu hraða maka þíns.



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN

GRÆNN

G10

## Kiss kort

≈ 3 min

Kysstu maka þinn á fimm stöðum: enni, kinn, varir, háls og hönd. Gerðu hvern koss rólegan og skýran.

GRÆNN

G11

## Stöðvaðu og haltu áfram

≈ 2 min

Kiss your partner for 20 seconds, stop for five seconds, and start again. Endurtaktu nokkrum sinnum.

GRÆNN

G12

## Góð minning

≈ 2 min

Segðu maka þínum frá tíma þegar þér fannst þú sérstaklega laðaður. Ljúktu með kossi.

GRÆNN

G13

## Á móti vegg

≈ 2 min



Láttu maka þinn standa eða halla þér þægilega upp að vegg. Komdu nálægt, en mjúklega, og kysstu varirnar, kinnina eða hálsinn.

GRÆNN

G14

## Háls og hár

≈ 2 min

Kysstu háls maka þíns og strjúktu varlega um hárið. Haltu snertingunni mjúkri og öruggri.

GRÆNN

G15

## Lítill loforð

≈ 2 min

Segðu eitt sem þú vilt gera meira af í daglegu lífi þínu til að gera maka þínum eftirsóttan. Gefðu langan koss á eftir.

GRÆNN

G16

## Sex sekúndna kossinn

≈ 3 min

Kysstu maka þinn í sex sekúndur - teldu hægt með sjálfum þér. Láttu axlirnar falla og hugsanir þínar rólegar meðan kossinn varir. Á eftir, samþykktu að gefa hvort öðru svona koss í hvert skipti sem einhver ykkar fer út úr húsi í þessari viku.

GRÆNN

G17

## Horfðu á maka þinn

≈ 3 min

Snúðu öllum líkamanum að maka þínum. Biddu maka þinn um að deila einhverju litlu frá deginum sínum og spurðu tveggja framhaldsspurninga áður en þú deilir einhverju þínu eigin. Ljúktu með kossi á musteri maka þíns.

GRÆNN

G18

## Giska á snertingu maka þíns

≈ 3 min

Giskaðu upphátt hvar á líkamanum félagi vill helst láta snerta sig fyrir utan fötin núna og hvort það eigi að vera létt eða þétt. Touch the spot like this for one minute while your partner adjusts you with "more", "less" or "same". Að lokum, láttu maka sýna hliðina með eigin hendi.



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN



NEISTINN

STIG 1 · GRÆNN

GRÆNN

G19

## Tvær mínútur á örskotsstundu

≈ 3 min

Sittu augliti til auglitis, svo nálægt að hnén mætast. Horfðu hvort annað í augun í tvær mínútur án þess að tala. Bros og hlátur eru leyfileg, en haltu augnaráðinu. Then say one thing each about what you saw in the other's eyes.

GRÆNN

G20

## Kossinn á efri vörina

≈ 3 min

Kysstu efri vör maka þíns á meðan maki þinn kyssir neðri vörina þína. Vertu í sameiginlegum kossinum í nokkra rólega andardrátt, skiptu síðan um varir. Haltu höndum þínum mjúklega um andlit eða háls maka þíns.

GRÆNN

G21

## Klifra í tréð

≈ 3 min

Stattu þétt með báða fætur á gólfinu. Konan setur annan fótinn ofan á manninn, leggur handlegginn um háls hans og rífur sig upp að manninum eins og í klifri eftir koss. Hold tightly around your partner's back — the woman decides how long the kiss lasts.

GRÆNN

G22

## Helmingurinn sá hægt

≈ 3 min

Strjúktu handlegg maka þíns frá öxl að úlnlið á því sem þú heldur að sé rólegur hraði. Haltu hraðanum um helming og helmingaðu það svo aftur - finndu hvernig þín eigin hönd vaknar. Félagi velur hvaða af þremur tempóum þú heldur áfram með í eina mínútu.

GRÆNN

G23

## Alveg hljóðlát hönd

≈ 3 min

Settu eina hlýja, flata hönd á milli herðablaða maka þíns og haltu henni alveg kyrrri í eina mínútu á meðan þú andar rólega út saman. Færðu það svo í mjóbakið og hvíldu þar í sama tíma. Ef félagi segir „meira“, er höndin áfram í smá stund.

GRÆNN

G24

## Hjartahringurinn

≈ 3 min

Augliti til auglitis. Settu hægri hönd þína á bringubein maka þíns, fyrir ofan hjartað, á meðan maki þinn leggur hægri höndina á þína. Settu síðan vinstri höndina yfir höndina á eigin brjósti og maki þinn gerir það sama. Horfðu hvort annað í augun og andaðu rólega saman í tíu andardrætti, án orða.

GRÆNN

G25

## Andaðu að þér takti maka þíns

≈ 3 min

Sestu fyrir aftan maka þínum með bringuna við bakið á maka þínum og hendurnar rólegar á maganum, fyrir utan fötin þín. Finndu öndun maka þíns í gegnum bakið og taktu þinn eigin öndun við nákvæmlega sama takt - takt maka þíns, ekki þinn. Haltu áfram í tvær mínútur og taktu eftir því hvað breytist hjá ykkur báðum.

  
NEISTINN  
STIG 1 · GRÆNN

  
NEISTINN  
STIG 1 · GRÆNN

  
NEISTINN  
STIG 1 · GRÆNN

  
NEISTINN  
STIG 1 · GRÆNN

  
NEISTINN  
STIG 1 · GRÆNN

  
NEISTINN  
STIG 1 · GRÆNN

  
NEISTINN  
STIG 1 · GRÆNN