

VERDE

G1

Bacio lento

≈ 2 min

Bacia partner calmamente. Inizia con baci brevi e lascia che diventino più lunghi. Le mani possono appoggiarsi sulla guancia, sul collo o sulla vita.

VERDE

G2

Vicinanza al divano

≈ 2 min



Siediti vicino al tuo partner. Bacia le guance, le labbra e il collo mantenendo la calma attorno al corpo del partner.

VERDE

G3

Monitoraggio del ritorno

≈ 2 min

Usa la punta delle dita sulla parte esterna dei vestiti e traccia lentamente delle linee sulla schiena del partner. Varia tra tocco leggero e mano piatta.

VERDE

G4

Tre complimenti

≈ 2 min

Fai tre complimenti al tuo partner: uno sul corpo, uno sulla personalità e uno su qualcosa che vi manca o che vi piace.

VERDE

G5

Danza stretta

≈ 3 min



Balla a stretto contatto con partner al ritmo di una canzone calma. Lascia riposare le mani sulla schiena, sui fianchi o sulla vita senza infilarle sotto i vestiti.

VERDE

G6

Baciare senza mani

≈ 2 min

Bacia partner senza usare le mani per il primo minuto. Successivamente puoi tenere in braccio partner e continuare.

VERDE

G7

Guancia a guancia

≈ 2 min

Avvicinati al tuo partner. Lascia che le tue guance, la fronte e il naso si tocchino prima di baciarti delicatamente.

VERDE

G8

Tre posizioni

≈ 3 min

Chiedere al partner di scegliere tre punti del corpo che possono essere toccati/accarezzati fuori dai vestiti. Trascorri circa 20 secondi in ogni luogo.

VERDE

G9

Mano guidata

≈ 3 min

Lascia che partner ti prenda la mano e mostri dove il tocco fuori dai vestiti ti fa sentire bene. Segui il ritmo del partner.



VERDE

G10

La mappa del bacio

≈ 3 min

Bacia partner in cinque punti: fronte, guancia, labbra, collo e mano. Rendi ogni bacio calmo e chiaro.

VERDE

G11

Fermati e continua

≈ 2 min

Bacia partner per 20 secondi, fermati per cinque secondi e ricomincia. Ripeti alcune volte.

VERDE

G12

Un bel ricordo

≈ 2 min

Racconta al tuo partner di un momento in cui ti sei sentito particolarmente attratto. Concludi con un bacio.

VERDE

G13

Contro il muro

≈ 2 min



Chiedi al tuo partner di stare in piedi o appoggiarsi comodamente contro un muro. Avvicinati, ma dolcemente, e bacia le labbra, la guancia o il collo.

VERDE

G14

Collo e capelli

≈ 2 min

Bacia il collo del partner e accarezza delicatamente i tuoi capelli. Mantieni il tocco morbido e sicuro.

VERDE

G15

Piccole promesse

≈ 2 min

Dì una cosa che vorresti fare di più nella vita di tutti i giorni per far sentire partner desiderato. Poi dagli un lungo bacio.

VERDE

G16

Il bacio dei sei secondi

≈ 3 min

Bacia partner per sei secondi: conta lentamente tra te e te. Lascia che le tue spalle si abbassino e i tuoi pensieri si calmino finché dura il bacio. Successivamente, accettate di darvi un bacio come questo ogni volta che uno di voi esce di casa questa settimana.

VERDE

G17

Affronta partner

≈ 3 min

Rivolgiti tutto il tuo corpo verso partner. Chiedi al tuo partner di condividere qualcosa di piccolo della sua giornata e fai due domande di follow-up prima di condividere qualcosa di tuo. Termina con un bacio sulla tempia del partner.

VERDE

G18

Indovina il tocco del partner

≈ 3 min

Indovina ad alta voce dove sul corpo partner preferirebbe essere toccato fuori dai vestiti in questo momento, e se dovrebbe essere leggero o deciso. Tocca il punto in questo modo per un minuto mentre partner ti aggiusta con "più", "meno" o "uguale". Infine, lascia che sia partner a mostrare la sfaccettatura con la propria mano.



VERDE

G19

Due minuti in un batter d'occhio

≈ 3 min

Siediti faccia a faccia, così vicino che le tue ginocchia si incontrano. Guardatevi negli occhi per due minuti senza parlare. Sorrisi e risate sono ammessi, ma mantieni lo sguardo. Poi dite una cosa ciascuno su ciò che avete visto negli occhi dell'altro.

VERDE

G20

Il bacio sul labbro superiore

≈ 3 min

Bacia il labbro superiore del partner mentre partner bacia il tuo labbro inferiore. Rimani nel bacio condiviso per qualche respiro calmo, quindi scambia le labbra. Tieni delicatamente le mani attorno al viso o al collo del partner.

VERDE

G21

Sali sull'albero

≈ 3 min

Stare saldamente con entrambi i piedi sul pavimento. La donna mette un piede sopra quello dell'uomo, gli mette un braccio attorno al collo e si solleva verso l'uomo come se salisse dopo un bacio. Tieni stretto la schiena del partner: la donna decide quanto dura il bacio.

VERDE

G22

La metà ha visto lentamente

≈ 3 min

Accarezza il braccio del partner dalla spalla al polso a un ritmo che ritieni tranquillo. Dimezza il ritmo e poi dimezzalo di nuovo: senti come si sveglia la tua mano. Partner sceglie con quale dei tre tempi continuare per un minuto.

VERDE

G23

Mano completamente tranquilla

≈ 3 min

Metti una mano calda e piatta tra le scapole del partner e mantienila completamente ferma per un minuto mentre espirate lentamente insieme. Quindi spostalo nella parte bassa della schiena e riposa lì per lo stesso periodo di tempo. Se partner dice "di più", la mano rimane ancora per un po'.

VERDE

G24

Il cerchio del cuore

≈ 3 min

Faccia a faccia. Metti la tua mano destra sullo sterno del partner, sopra il cuore, mentre partner mette la sua destra sulla tua. Quindi posiziona la mano sinistra sopra quella sul tuo petto e partner fa lo stesso. Guardatevi negli occhi e respirate insieme calmamente per dieci respiri, senza parole.

VERDE

G25

Respira il ritmo del partner

≈ 3 min

Siediti dietro partner con il petto contro la sua schiena e le mani calmamente sullo stomaco, fuori dai vestiti. Senti il respiro del partner attraverso la tua schiena e abbina il tuo respiro allo stesso identico ritmo: il ritmo del partner, non il tuo. Continua per due minuti e nota cosa cambia in entrambi.

