

초록

G1

천천히 하는 키스

≈ 2 min

파트너에게 부드럽게 키스하세요. 짧은 키스로 시작해서 점점 길게 이어가세요. 손은 파트너의 뺨, 목, 허리에 가만히 얹어 두세요.



파트너 곁에 바짝 붙어 앉으세요. 파트너의 몸을 부드럽게 안은 채 뺨과 입술, 목에 키스하세요.

G2

소파에서 가까이

≈ 2 min

초록

G3

등을 따라 그리기

≈ 2 min

옷 위로 손끝을 이용해 파트너의 등에 천천히 선을 그리세요. 가벼운 손끝 터치와 손바닥 전체로 쓰다듬는 것을 번갈아 해보세요.

초록

G4

세 가지 칭찬

≈ 2 min

파트너에게 세 가지 칭찬을 해주세요: 몸에 대한 것 하나, 성격에 대한 것 하나, 그리고 두 사람 사이에서 그림거나 좋아하는 것에 대한 것 하나.



잔잔한 노래에 맞춰 파트너와 가까이 붙어 춤을 추세요. 손은 옷 속으로 넣지 말고 등, 엉덩이, 허리 위에 가만히 얹어 두세요.

G5

가까이서 추는 춤

≈ 3 min

초록

G6

손을 쓰지 않는 키스

≈ 2 min

처음 1분 동안은 손을 쓰지 않고 파트너에게 키스하세요. 그 후에는 파트너를 안고 계속하세요.

초록

G7

뺨을 맞대고

≈ 2 min

파트너에게 가까이 다가가세요. 부드럽게 키스하기 전에 뺨과 이마, 코를 맞대어 보세요.

초록

G8

세 곳

≈ 3 min

파트너에게 옷 위로 만지거나 쓰다듬어도 좋은 몸의 세 곳을 골라 달라고 하세요. 각 부위마다 약 20초씩 머무르세요.

초록

G9

이끄는 손

≈ 3 min

파트너가 당신의 손을 잡고 옷 위로 만졌을 때 기분 좋은 곳을 보여주게 하세요. 파트너의 속도를 따라가세요.



불꽃

레벨 1 · 초록



불꽃

레벨 1 · 초록



불꽃

레벨 1 · 초록



불꽃

레벨 1 · 초록



불꽃

레벨 1 · 초록



불꽃

레벨 1 · 초록



불꽃

레벨 1 · 초록



불꽃

레벨 1 · 초록



불꽃

레벨 1 · 초록

초록

G10

키스 지도

≈ 3 min

파트너의 이마, 뺨, 입술, 목, 손 이렇게 다섯 곳에 키스하세요. 매 키스를 부드럽고 정성스럽게 하세요.

초록

G11

멈췄다 다시

≈ 2 min

파트너에게 20초 동안 키스한 뒤 5초간 멈추고 다시 시작하세요. 몇 차례 반복하세요.

초록

G12

좋은 기억

≈ 2 min

파트너에게 특별히 끌렸던 순간에 대해 이야기 해 주세요. 키스로 마무리하세요.

초록

G13

벽 옆에서

≈ 2 min



파트너가 벽에 편안하게 서거나 기대게 하세요. 부드럽게 가까이 다가가 입술, 뺨, 목에 키스하세요.

초록

G14

목과 머리카락

≈ 2 min

파트너의 목에 키스하고 머리카락을 천천히 쓰다듬으세요. 부드럽고 편안하게 느껴지도록 하세요.

초록

G15

작은 약속

≈ 2 min

파트너가 사랑받다고 느끼도록 일상에서 더 자주 하고 싶은 일 한 가지를 말해 주세요. 그 후 긴 키스를 나누세요.

초록

G16

6초 키스

≈ 3 min

파트너와 6초 동안 키스하세요 — 마음속으로 천천히 숫자를 세어 보세요. 키스가 이어지는 동안 어깨의 힘을 빼고 생각을 잠재우세요. 이후에는 이번 주 동안 둘 중 한 사람이 집을 나설 때마다 이런 키스를 나누기로 약속하세요.

초록

G17

파트너를 마주보기

≈ 3 min

몸 전체를 파트너 쪽으로 돌리세요. 파트너에게 오늘 있었던 소소한 이야기를 들려 달라고 하고, 두 가지 질문을 더 건넨 다음 당신의 이야기도 나누세요. 파트너의 관자놀이에 키스하며 마무리하세요.

초록

G18

파트너가 원하는 손길 맞추기

≈ 3 min

지금 이 순간 파트너가 옷 위로 어디를, 가볍게 또는 힘주어 만져 주길 원할지 소리 내어 추측해 보세요. 그 부위를 1분 동안 그렇게 만지고, 파트너는 "더", "덜", "그대로"라는 말로 당신을 조정해 주세요. 마지막으로 파트너가 직접 손으로 정답을 보여주게 하세요.



불꽃

레벨 1 · 초록



불꽃

레벨 1 · 초록



불꽃

레벨 1 · 초록



불꽃

레벨 1 · 초록



불꽃

레벨 1 · 초록



불꽃

레벨 1 · 초록



불꽃

레벨 1 · 초록



불꽃

레벨 1 · 초록



불꽃

레벨 1 · 초록

초록

G19

서로의 눈을 바라보는 2분

≈ 3 min

무릎이 맞닿을 만큼 가까이 마주 앉으세요. 말없이 2분 동안 서로의 눈을 바라보세요. 미소나 웃음은 괜찮지만 시선은 유지하세요. 그런 다음 서로의 눈에서 무엇을 보았는지 한 가지씩 이야기해 보세요.

초록

G20

윗입술에 하는 키스

≈ 3 min

파트너가 당신의 아랫입술에 키스하는 동안 당신은 파트너의 윗입술에 키스하세요. 이 키스를 몇 번의 편안한 호흡 동안 유지한 뒤 입술을 바꾸세요. 손은 파트너의 얼굴이나 목을 부드럽게 감싸세요.

초록

G21

나무 타기

≈ 3 min

두 발을 바닥에 단단히 딛고 서세요. 여성이 한 쪽 발을 남성의 발 위에 올리고 팔을 남성의 목에 두른 뒤, 마치 나무를 오르듯 몸을 끌어올려 키스하세요. 파트너의 등을 꼭 안아 주세요 — 키스가 얼마나 이어질지는 여성이 정합니다.

초록

G22

절반만큼 천천히

≈ 3 min

당신이 느긋하다고 생각하는 속도로 파트너의 팔을 어깨에서 손목까지 쓰다듬으세요. 그 속도를 절반으로 줄이고, 다시 한 번 절반으로 줄여 보세요 — 자신의 손이 어떻게 깨어나는지 느껴 보세요. 파트너가 세 가지 속도 중 하나를 골라 1분 동안 그 속도로 계속하세요.

초록

G23

완전히 고요한 손

≈ 3 min

따뜻한 손바닥을 파트너의 양쪽 어깨뼈 사이에 대고, 함께 천천히 숨을 내쉬면서 1분 동안 완전히 가만히 두세요. 그런 다음 손을 허리 아래쪽으로 옮겨 같은 시간만큼 머물게 하세요. 파트너가 "더"라고 말하면 손을 조금 더 그대로 두세요.

초록

G24

심장의 원

≈ 3 min

서로 마주 보세요. 오른손을 파트너의 가슴뼈, 심장 위쪽에 올리고 파트너도 당신의 가슴에 오른손을 올리게 하세요. 그런 다음 왼손을 자신의 가슴 위에 있는 손 위에 겹쳐 올리고, 파트너도 똑같이 하세요. 서로의 눈을 바라보며 말없이 열 번의 호흡을 천천히 함께 나누세요.

초록

G25

파트너의 리듬으로 숨쉬기

≈ 3 min

파트너의 뒤에 앉아 가슴을 파트너의 등에 대고, 손은 옷 위로 파트너의 배 위에 편안히 올려 두세요. 등을 통해 파트너의 숨결을 느끼고 자신의 호흡을 그 리듬에 정확히 맞추세요 — 당신의 리듬이 아니라 파트너의 리듬입니다. 2분 동안 계속하며 두 사람 모두에게서 무엇이 달라지는지 느껴 보세요.



불꽃

레벨 1 · 초록



불꽃

레벨 1 · 초록



불꽃

레벨 1 · 초록



불꽃

레벨 1 · 초록



불꽃

레벨 1 · 초록



불꽃

레벨 1 · 초록



불꽃

레벨 1 · 초록