

GROEN

G1

Langzame kus

≈ 2 min

Kus je partner rustig. Begin met korte kusjes en laat ze langer worden. De handen kunnen op de wang, nek of taille rusten.



Ga dicht bij uw partner zitten. Kus wangen, lippen en nek terwijl je kalm blijft rond het lichaam van je partner.

GROEN

G2

Nabijheid van de bank

≈ 2 min

GROEN

G3

Terug volgen

≈ 2 min

Gebruik je vingertoppen aan de buitenkant van de kleding en teken langzaam lijnen op de rug van je partner. Wissel af tussen lichte aanraking en een vlakke hand.

GROEN

G4

Drie complimenten

≈ 2 min

Geef je partner drie complimenten: één over het lichaam, één over de persoonlijkheid en één over iets dat je tussen jullie mist of leuk vindt.

GROEN

G5

Strakke dans

≈ 3 min



Dans samen met je partner op een rustig liedje. Laat uw handen op uw rug, heupen of taille rusten zonder onder uw kleding te gaan.

GROEN

G6

Kus zonder handen

≈ 2 min

Kus je partner de eerste minuut zonder je handen te gebruiken. Daarna kunt u uw partner vasthouden en doorgaan.

GROEN

G7

Van wang tot wang

≈ 2 min

Kom dicht bij uw partner. Laat je wangen, voorhoofd en neus elkaar raken voordat je zachtjes kust.

GROEN

G8

Drie locaties

≈ 3 min

Vraag de partner om drie plekken op het lichaam te kiezen die buiten de kleding kunnen worden aangeraakt/geaaid. Besteed ongeveer 20 seconden op elke plaats.

GROEN

G9

Begeleide hand

≈ 3 min

Laat je partner je hand pakken en laten zien waar aanraking buiten de kleding goed voelt. Volg het tempo van uw partner.



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN

GROEN

G10

Kus kaart

≈ 3 min

Kus je partner op vijf plaatsen: voorhoofd, wang, lippen, nek en hand. Zorg ervoor dat elke kus kalm en duidelijk is.

GROEN

G11

Stop en ga door

≈ 2 min

Kus je partner twintig seconden, stop vijf seconden en begin opnieuw. Herhaal een paar keer.

GROEN

G12

Een goede herinnering

≈ 2 min

Vertel uw partner over een moment waarop u zich extra aangetrokken voelde. Sluit af met een kus.

GROEN

G13

Tegen de muur

≈ 2 min



Laat uw partner comfortabel tegen een muur staan of leunen. Kom dichtbij, maar zachtjes, en kus de lippen, wang of nek.

GROEN

G14

Nek en haar

≈ 2 min

Kus de nek van je partner en streel zachtjes je haar. Houd de aanraking zacht en veilig.

GROEN

G15

Kleine beloftes

≈ 2 min

Zeg één ding dat u meer wilt doen in uw dagelijks leven, zodat uw partner zich gewenst voelt. Geef daarna een lange kus.

GROEN

G16

De kus van zes seconden

≈ 3 min

Kus je partner zes seconden lang – tel langzaam voor jezelf. Laat je schouders zakken en je gedachten stil worden zolang de kus duurt. Spreek daarna af om elkaar deze week elke keer dat een van jullie het huis verlaat, een dergelijke kus te geven.

GROEN

G17

Kijk naar je partner

≈ 3 min

Draai je hele lichaam naar je partner toe. Vraag uw partner om iets kleins van de dag te vertellen en stel twee vervolgvragen voordat u iets van uzelf deelt. Sluit af met een kus op de slaap van je partner.

GROEN

G18

Raad de aanraking van je partner

≈ 3 min

Raad hardop waar op het lichaam de partner op dit moment het liefst aangeraakt wil worden, buiten de kleding om, en of het licht of stevig moet zijn. Raak de plek een minuut lang zo aan, terwijl je partner je aanpast met "meer", "minder" of "hetzelfde". Laat de partner ten slotte het facet met zijn eigen hand laten zien.



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN

GROEN

G19

Twee minuten in een oogwenk

≈ 3 min

Ga tegenover elkaar zitten, zo dichtbij dat je knieën elkaar raken. Kijk elkaar twee minuten in de ogen zonder iets te zeggen. Glimlachen en lachen is toegestaan, maar houd je blik vast. Zeg dan elk één ding over wat je in de ogen van de ander zag.

GROEN

G20

De kus op de bovenlip

≈ 3 min

Kus de bovenlip van je partner terwijl je partner je onderlip kust. Blijf een paar rustige ademhalingen in de gedeelde kus en wissel dan van lippen. Houd uw handen zachtjes rond het gezicht of de nek van uw partner.

GROEN

G21

Beklim de boom

≈ 3 min

Ga stevig staan met beide voeten op de grond. De vrouw zet een voet op die van de man, slaat haar arm om zijn nek en trekt zichzelf omhoog naar de man toe alsof ze aan het klimmen is na een kus. Houd de rug van je partner stevig vast; de vrouw bepaalt hoe lang de kus duurt.

GROEN

G22

De helft zag langzaam

≈ 3 min

Strijk de arm van uw partner van schouder tot pols in een naar uw mening rustig tempo. Halveer het tempo en halveer het dan weer – voel hoe je eigen hand wakker wordt. De partner kiest met welk van de drie tempo's je een minuut lang doorgaat.

GROEN

G23

Volledig stille hand

≈ 3 min

Plaats een warme, platte hand tussen de schouderbladen van uw partner en houd deze een minuut lang volledig stil terwijl u samen langzaam uitademt. Verplaats het vervolgens naar de onderrug en rust daar gedurende dezelfde tijd. Als de partner "meer" zegt, blijft de hand nog een tijdje staan.

GROEN

G24

De hartcirkel

≈ 3 min

Van aangezicht tot aangezicht. Plaats uw rechterhand op het borstbeen van uw partner, boven het hart, terwijl uw partner zijn rechterhand op de uwe legt. Plaats vervolgens uw linkerhand over de hand op uw eigen borst en uw partner doet hetzelfde. Kijk elkaar in de ogen en adem tien ademhalingen rustig samen, zonder woorden.

GROEN

G25

Adem het ritme van je partner in

≈ 3 min

Ga achter je partner zitten met je borst tegen de rug van je partner en je handen rustig op je buik, buiten je kleding. Voel de ademhaling van uw partner door uw rug en stem uw eigen ademhaling af op exact hetzelfde ritme: het ritme van uw partner, niet dat van u. Ga hier twee minuten mee door en merk op wat er bij jullie beiden verandert.



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN



DE VONK

NIVEAU 1 · GROEN