

GREEN

G1

Powolne pocałunki

≈ 2 min

Delikatnie pocałuj partnera. Zaczynij od krótkich pocałunków i pozwól im rosnać dłużej. Połóż dłoń na policzku, szyi lub talii.

GREEN

G2

Zamknij na sofie

≈ 2 min



Usiądź blisko swojego partnera. Całuj ich policzek, usta i szyję, delikatnie trzymając ich ciało.

GREEN

G3

Śledzenie pleców

≈ 2 min

Opuszkami palców przesuwaj po ubraniu, aby powoli rysować linie na plecach partnera. Alternatywnie pomiędzy lekkim dotykiem a płaską dłonią.

GREEN

G4

Trzy komplementy

≈ 2 min

Powiedz swojemu partnerowi trzy komplementy: jeden na temat jego ciała, jeden na temat jego osobowości i jeden na temat czegoś, za czym tęsknisz lub co sprawia ci radość.

GREEN

G5

Bliski taniec

≈ 3 min



Tańcz blisko ze swoim partnerem do delikatnej piosenki. Połóż dłoń na plecach, biodrach lub talii dziecka, nie wchodząc pod ubranie.

GREEN

G6

Całowanie bez rąk

≈ 2 min

Przez pierwszą minutę całuj partnera bez użycia rąk. Następnie przytrzymaj je i kontynuuj.

GREEN

G7

Policzek w policzek

≈ 2 min

Zbliź się do partnera. Zanim delikatnie pocałujesz, pozwól, aby policzki, czoła i nosy się zetknęły.

GREEN

G8

Trzy miejsca

≈ 3 min

Poproś partnera, aby wybrał trzy miejsca na ciele, które można dotykać lub głaskać po ubraniu. W każdym miejscu poświęć około 20 sekund.

GREEN

G9

Ręka prowadząca

≈ 3 min

Pozwól swojemu partnerowi wziąć Cię za rękę i pokazać, gdzie dobrze jest dotykać ubrania. Podążaj za ich tempem.



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN

GREEN

G10

Mapa pocałunków

≈ 3 min

Całuj partnera w pięciu miejscach: czoło, policzek, usta, szyja i dłoń. Spraw, aby każdy pocałunek był delikatny i przemyślany.

GREEN

G11

Zatrzymaj się i kontynuuj

≈ 2 min

Całuj partnera przez 20 sekund, zatrzymaj się na pięć sekund, a następnie zacznij od nowa. Powtórz kilka razy.

GREEN

G12

Dobra pamięć

≈ 2 min

Opowiedz swojemu partnerowi o sytuacji, w której poczułeś do niego szczególny pociąg. Zakończ pocałunkiem.

GREEN

G13

Przy ścianie

≈ 2 min



Pozwól swojemu partnerowi stać lub oprzeć się wygodnie o ścianę. Zbliź się, ale delikatnie, i pocałuj go w usta, policzek lub szyję.

GREEN

G14

Szyja i włosy

≈ 2 min

Pocałuj szyję partnera i powoli gładź jego włosy. Zachowaj miękkość i bezpieczeństwo dotyku.

GREEN

G15

Małe obietnice

≈ 2 min

Powiedz jedną rzecz, którą chciałbyś robić więcej w życiu codziennym, aby Twój partner czuł się potrzebny. Potem daj długiego całusa.

GREEN

G16

Sześć sekund pocałunku

≈ 3 min

Całuj swojego partnera przez sześć sekund – licząc powoli. Pozwól, aby ramiona opadły, a myśli ucichły, dopóki pocałunek trwa. Następnie zgódźcie się na taki pocałunek za każdym razem, gdy któryś z was wyjdzie z domu w tym tygodniu.

GREEN

G17

Zmierz się ze swoim partnerem

≈ 3 min

Skieruj całe ciało w stronę partnera. Poproś partnera, aby podzielił się czymś drobnym ze swojego dnia i zadaj dwa dodatkowe pytania, zanim opowiesz coś własnego. Zakończ pocałunkiem w skroń partnera.

GREEN

G18

Odgadnij dotyk swojego partnera

≈ 3 min

Zgadnij na głos, gdzie partner woląłby być teraz dotykany poza ubraniem i czy powinno ono być lekkie czy twarde. Dotknij tego miejsca przez minutę, podczas gdy Twój partner będzie dostosowywał Cię za pomocą "more", "less" lub "same". Na koniec pozwól partnerowi pokazać aspekt własną ręką.



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN

GREEN

G19

Dwie minuty w mgnieniu oka

≈ 3 min

Usiądź twarzą w twarz, tak blisko, aby kolana się spotkały. Patrzcie sobie w oczy przez dwie minuty, nic nie mówiąc. Uśmiechy i śmiech są dozwolone, ale zachowaj wzrok. Następnie powiedzcie każdemu jedno o tym, co zobaczyliście w oczach drugiego.

GREEN

G20

Pocałunek w górną wargę

≈ 3 min

Pocałuj twarz lub szyję swojego partnera's upper lip while your partner kisses your lower lip. Stay in the shared kiss for a few calm breaths, then switch lips. Hold your hands softly around your partner'.

GREEN

G21

Wspinaj się na drzewo

≈ 3 min

Stań pewnie, obiema stopami opartymi na podłodze. Kobieta kładzie jedną stopę na plecach mężczyzny's, puts her arm around his neck and pulls herself up towards the man as if in a climb after a kiss. Hold tightly around your partner' — kobieta decyduje, jak długo potrwa pocałunek.

GREEN

G22

Połowa widziała powoli

≈ 3 min

Głaszcz ramię partnera od ramienia do nadgarstka w tempie, które Twoim zdaniem jest spokojne. Zmniejsz tempo o połowę, a następnie jeszcze raz o połowę — poczuj, jak budzi się Twoja ręka. Partner wybiera, które z trzech temp będziesz kontynuować przez jedną minutę.

GREEN

G23

Całkowicie cicha ręka

≈ 3 min

Umieść jedną ciepłą, płaską dłoń pomiędzy łopatkami partnera i trzymaj ją całkowicie nieruchomo przez jedną minutę, jednocześnie powoli wydychając. Następnie przesun go do dolnej części pleców i odpocznij tam przez taką samą ilość czasu. Jeżeli partner powie "more", ręka pozostaje na dłużej.

GREEN

G24

Koło serca

≈ 3 min

Twarzą w twarz. Połóż prawą rękę na mostku partnera, nad sercem, podczas gdy twój partner położy swoją prawą rękę na twojej. Następnie połóż lewą rękę na dłoni znajdującej się na twojej klatce piersiowej, a twój partner zrobi to samo. Spójrzcie sobie w oczy i oddychajcie razem spokojnie przez dziesięć oddechów, bez słów.

GREEN

G25

Oddychaj w rytmie swojego partnera

≈ 3 min

Usiądź za partnerem, tak aby klatka piersiowa przylegała do partnera, który oddycha przez plecy i dostosuj swój oddech do dokładnie tego samego rytmu – rytmu partnera, nie twojego. Kontynuuj przez dwie minuty i zauważ, jakie zmiany zachodzą w was obojgu.



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN



THE SPARK

LEVEL 1 · GREEN