

GREEN

G1

## Beijos lentos

≈ 2 min

Beije seu parceiro suavemente. Comece com beijos curtos e deixe-os crescer mais. Deixe suas mãos descansarem na bochecha, pescoço ou cintura.

GREEN

G2

## Fechar no sofá

≈ 2 min



Sente-se perto do seu parceiro. Beije sua bochecha, lábios e pescoço enquanto segura suavemente seu corpo.

GREEN

G3

## Traçando as costas

≈ 2 min

Use as pontas dos dedos sobre as roupas para desenhar lentamente linhas nas costas do seu parceiro. Alterne entre toque leve e mão espalhada.

GREEN

G4

## Três elogios

≈ 2 min

Faça três elogios ao seu parceiro: um sobre o corpo dele, um sobre a personalidade dele e um sobre algo que você sente falta ou gosta entre vocês.

GREEN

G5

## Dança próxima

≈ 3 min



Dance junto com seu parceiro ao som de uma música suave. Deixe as mãos apoiadas nas costas, quadris ou cintura, sem entrar por baixo da roupa.

GREEN

G6

## Beijar sem mãos

≈ 2 min

Beije seu parceiro sem usar as mãos no primeiro minuto. Depois, segure-os e continue.

GREEN

G7

## Bochecha com bochecha

≈ 2 min

Aproxime-se do seu parceiro. Deixe suas bochechas, testa e nariz se tocarem antes de beijar suavemente.

GREEN

G8

## Três lugares

≈ 3 min

Peça ao seu parceiro para escolher três locais do corpo que possam ser tocados ou acariciados sobre as roupas. Gaste cerca de 20 segundos em cada lugar.

GREEN

G9

## Uma mão orientadora

≈ 3 min

Deixe seu parceiro pegar sua mão e mostrar onde é bom tocar nas roupas. Siga o ritmo deles.



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 do beijo

≈ 3 min

Beije seu parceiro em cinco lugares: testa, bochecha, lábios, pescoço e mão. Faça cada beijo gentil e deliberado.

GREEN

G11

## Pare e continue

≈ 2 min

Beije seu parceiro por 20 segundos, faça uma pausa de cinco segundos e comece novamente. Repita algumas vezes.

GREEN

G12

## Uma boa memória

≈ 2 min

Conte ao seu parceiro sobre uma ocasião em que você se sentiu especialmente atraído por ele. Termine com um beijo.

GREEN

G13

## Perto da parede

≈ 2 min



Deixe seu parceiro ficar de pé ou encostado confortavelmente na parede. Aproxime-se, mas suavemente, e beije seus lábios, bochecha ou pescoço.

GREEN

G14

## Pescoço e cabelo

≈ 2 min

Beije o pescoço do seu parceiro e acaricie lentamente seus cabelos. Mantenha o toque suave e seguro.

GREEN

G15

## Pequenas promessas

≈ 2 min

Diga algo que você deseja fazer mais na vida cotidiana para que seu parceiro se sinta querido. Dê um longo beijo depois.

GREEN

G16

## O beijo de seis segundos

≈ 3 min

Beije seu parceiro por seis segundos – conte lentamente para si mesmo. Deixe seus ombros caírem e seus pensamentos se acalmarem enquanto dura o beijo. Depois, combinem de se beijar assim toda vez que um de vocês sair de casa esta semana.

GREEN

G17

## Enfrente seu parceiro

≈ 3 min

Vire todo o seu corpo em direção ao seu parceiro. Peça ao seu parceiro para compartilhar algo pequeno do dia dele e faça duas perguntas complementares antes de compartilhar algo de sua autoria. Finalize com um beijo na têmpora do seu parceiro.

GREEN

G18

## Adivinhe o toque do seu parceiro

≈ 3 min

Adivinhe em voz alta em que parte do corpo o parceiro prefere ser tocado fora das roupas neste momento e se deve ser leve ou firme. Toque no local assim por um minuto enquanto seu parceiro ajusta você com "more", "less" ou "same". Por fim, deixe o parceiro mostrar a faceta com a própria mão.



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

## Dois minutos num piscar de olhos

≈ 3 min

Sente-se frente a frente, tão perto que seus joelhos se encontrem. Olhem-se nos olhos por dois minutos sem falar. Sorrisos e risadas são permitidos, mas mantenha o olhar. Em seguida, diga uma coisa sobre o que você viu nos olhos do outro.

GREEN

G20

## O beijo no lábio superior

≈ 3 min

Beije o rosto ou pescoço do seu parceiro'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

## Suba na árvore

≈ 3 min

Fique firme com os dois pés no chão. A mulher coloca um pé em cima das costas do homem'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' - a mulher decide quanto tempo dura o beijo.

GREEN

G22

## Metade viu lentamente

≈ 3 min

Acaricie o braço do seu parceiro do ombro ao pulso em um ritmo que você considera lento. Reduza o ritmo pela metade e depois pela metade novamente - sinta como sua própria mão acorda. O parceiro escolhe qual dos três tempos você continua por um minuto.

GREEN

G23

## Mão completamente quieta

≈ 3 min

Coloque uma mão quente e espalmada entre as omoplatas do seu parceiro e mantenha-a completamente imóvel por um minuto enquanto expiram lentamente juntos. Em seguida, mova-o para a parte inferior das costas e descanse lá pelo mesmo período de tempo. Se o parceiro disser "more", a mão permanece por mais algum tempo.

GREEN

G24

## O círculo do coração

≈ 3 min

Frente a frente. Coloque a mão direita no esterno do seu parceiro, acima do coração, enquanto o seu parceiro coloca a mão direita na sua. Em seguida, coloque a mão esquerda sobre a mão em seu peito e seu parceiro faz o mesmo. Olhem-se nos olhos e respirem calmamente juntos por dez respirações, sem palavras.

GREEN

G25

## Respire no ritmo do seu parceiro

≈ 3 min

Sente-se atrás do seu parceiro, com o peito apoiado no seu parceiro 's back and your hands calmly on your stomach, outside your clothes. Feel your partner', respirando pelas costas e combine sua própria respiração exatamente no mesmo ritmo - o ritmo do seu parceiro, não o seu. Continue por dois minutos e observe o que muda em vocês dois.



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