

GREEN

G1

Sărutări lente

≈ 2 min

Sărută-ți ușor partenerul. Începeți cu sărutări scurte și lăsați-le să crească mai mult. Lăsați-vă mâinile să se odihnească pe obraz, gât sau talie.

GREEN

G2

Închide pe canapea

≈ 2 min



Stai aproape de partenerul tău. Sărută-le obrazul, buzele și gâtul în timp ce le ținem ușor corpul.

GREEN

G3

Urmărind un spate

≈ 2 min

Folosește-ți vârfurile degetelor peste haine pentru a desena încet linii pe spatele partenerului tău. Alternați între atingerea ușoară și o mână plată.

GREEN

G4

Trei complimente

≈ 2 min

Oferă partenerului tău trei complimente: unul despre corpul lui, unul despre personalitatea lui și unul despre ceva de care îți lipsește sau te bucuri între voi.

GREEN

G5

Dans aproape

≈ 3 min



Dansează aproape de partenerul tău pe un cântec blând. Lăsați-vă mâinile să se odihnească pe spate, umeri sau talie, fără a trece pe sub haine.

GREEN

G6

Sărut fără mâini

≈ 2 min

Sărută-ți partenerul fără să-ți folosești mâinile pentru primul minut. Apoi, țineți-le și continuați.

GREEN

G7

Obraz la obraz

≈ 2 min

Apropie-te de partenerul tău. Lăsați obraji, frunțile și nasul să se atingă înainte de a vă săruta ușor.

GREEN

G8

Trei locuri

≈ 3 min

Cereți partenerului să aleagă trei locuri pe corp care pot fi atinse sau mângâiate peste haine. Petrece aproximativ 20 de secunde pe fiecare loc.

GREEN

G9

O mână călăuzitoare

≈ 3 min

Lasă-ți partenerul să te ia de mână și să-ți arate unde se simte bine atingerea îmbrăcămintei. Urmează-le ritmul.



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

Harta sarutului

≈ 3 min

Sărută-ți partenerul în cinci locuri: frunte, obraz, buze, gât și mână. Faceți fiecare sărut blând și deliberat.

GREEN

G11

Oprește-te și continuă

≈ 2 min

Sărută-ți partenerul timp de 20 de secunde, face o pauză de cinci secunde, apoi începe din nou. Repetați de câteva ori.

GREEN

G12

O amintire bună

≈ 2 min

Spune-i partenerului tău despre o perioadă în care te-ai simțit atras în mod deosebit de el. Termină cu un sărut.

GREEN

G13

Lângă perete

≈ 2 min



Lasă partenerul tău să stea sau să se sprijine confortabil de un perete. Apropiați-vă, dar ușor, și sărutați-le buzele, obrazul sau gâtul.

GREEN

G14

Gât și păr

≈ 2 min

Sărută gâtul partenerului tău și mângâie-i încet părul. Păstrați atingerea moale și sigură.

GREEN

G15

Mici promisiuni

≈ 2 min

Spune un lucru pe care vrei să-l faci mai mult în viața de zi cu zi, astfel încât partenerul tău să se simtă dorit. Dă un sărut lung după aceea.

GREEN

G16

Sărutul de șase secunde

≈ 3 min

Sărută-ți partenerul timp de șase secunde - numără încet pentru tine. Lasă-ți umerii să cadă și gândurile să liniștească cât durează sărutul. După aceea, acceptați să vă faceți un sărut ca acesta de fiecare dată când unul dintre voi iese din casă în această săptămână.

GREEN

G17

Înfruntă-ți partenerul

≈ 3 min

Întoarce-ți întregul corp către partenerul tău. Cereți partenerului să vă împărtășească ceva mic din ziua lui și puneți două întrebări ulterioare înainte de a împărtăși ceva propriu. Termină cu un sărut pe tâmpla partenerului tău.

GREEN

G18

Ghiciți atingerea partenerului dvs

≈ 3 min

Ghiciți cu voce tare unde de pe corp partenerul ar prefera să fie atins în afara hainelor chiar acum și dacă ar trebui să fie ușor sau ferm. Atingeți locul astfel timp de un minut în timp ce partenerul dvs. vă reglează cu "more", "less" sau "same". În cele din urmă, lăsați partenerul să arate fațeta cu propria sa mână.



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

Două minute cât ai clipi

≈ 3 min

Stai față în față, atât de aproape încât genunchii tăi se întâlnesc. Priveți-vă în ochi timp de două minute fără să vorbiți. Zâmbetele și râsul sunt permise, dar păstrează-ți privirea. Apoi spuneți câte un lucru despre ceea ce ați văzut în ochii celuilalt.

GREEN

G20

Sărutul pe buza superioară

≈ 3 min

Sărută-ți partenerul'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's fața sau gâtul.

GREEN

G21

Urcă-te în copac

≈ 3 min

Stai ferm cu ambele picioare pe podea. Femeia pune un picior deasupra spatelui bărbatului'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' – femeia decide cât durează sărutul.

GREEN

G22

Jumătate a văzut încet

≈ 3 min

Mângâiați brațul partenerului dvs. de la umăr la încheietura mâinii în ceea ce credeți că este un ritm lejer. Înjumătățiți ritmul și apoi înjumătățiți-l din nou - simțiți cum se trezește propria mână. Partenerul alege cu care dintre cele trei tempo-uri continuați timp de un minut.

GREEN

G23

Mână complet liniștită

≈ 3 min

Puneți o mână caldă și plată între omoplații partenerului și țineți-o complet nemișcată timp de un minut în timp ce expirați încet împreună. Apoi mutați-l în partea inferioară a spatelui și odihniți-vă acolo pentru aceeași perioadă de timp. Dacă partenerul spune "more", mâna rămâne mai mult timp.

GREEN

G24

Cercul inimii

≈ 3 min

Față în față. Pune mâna dreaptă pe sternul partenerului tău, deasupra inimii, în timp ce partenerul tău își plasează dreapta pe a ta. Apoi puneți mâna stângă peste mână pe propriul piept, iar partenerul dvs. face același lucru. Priviti-va in ochi si respirati calm impreuna zece respiratii, fara cuvinte.

GREEN

G25

Respiră în ritmul partenerului tău

≈ 3 min

Stai în spatele partenerului tău cu pieptul lângă partenerul tău 's back and your hands calmly on your stomach, outside your clothes. Feel your partner's care respiră prin spate și potrivește-ți propria respirație exact în același ritm - ritmul partenerului tău, nu al tău. Continuați timp de două minute și observați ce se schimbă în amândoi.



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