

GREEN

G1

Медленные поцелуи

≈ 2 min

Нежно поцелуйте своего партнера. Начните с коротких поцелуев и позвольте им стать длиннее. Пусть ваши руки покоятся на его щеке, шее или талии.

GREEN

G2

Рядом на диване

≈ 2 min



Сядьте рядом со своим партнером. Поцелуйте его щеку, губы и шею, нежно держа его тело.

GREEN

G3

Прослеживание спины

≈ 2 min

Кончиками пальцев на одежде медленно рисуйте линии на спине партнера. Чередуйте легкое прикосновение и поглаживание руки.

GREEN

G4

Три комплимента

≈ 2 min

Сделайте своему партнеру три комплимента: один о его теле, один о его личности и один о том, чего вам не хватает или что вам нравится между вами.

GREEN

G5

Близкий танец

≈ 3 min



Танцуйте вместе со своим партнером под нежную песню. Пусть ваши руки лежат на его спине, бедрах или талии, не залезая под одежду.

GREEN

G6

Поцелуи без рук

≈ 2 min

Поцелуйте партнера, не используя руки в первую минуту. После этого задержите их и продолжайте.

GREEN

G7

Щека к щеке

≈ 2 min

Подойдите ближе к партнеру. Прежде чем нежно поцеловать, позвольте вашим щекам, лбам и носам соприкоснуться.

GREEN

G8

Три места

≈ 3 min

Попросите партнера выбрать три места на его теле, к которым можно прикасаться или поглаживать поверх одежды. Уделяйте каждому месту около 20 секунд.

GREEN

G9

Руководящая рука

≈ 3 min

Позвольте партнеру взять вас за руку и показать, где приятно прикасаться к одежде. Следуйте их темпу.



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

Карта поцелуев

≈ 3 min

Поцелуйте партнера в пяти местах: лоб, щеку, губы, шею и руку. Пусть каждый поцелуй будет нежным и обдуманным.

GREEN

G11

Остановиться и продолжить

≈ 2 min

Целуйте своего партнера в течение 20 секунд, сделайте паузу на пять секунд, а затем начните снова. Повторите несколько раз.

GREEN

G12

Хорошая память

≈ 2 min

Расскажите своему партнеру о случае, когда вы почувствовали к нему особое влечение. Закончите поцелуем.

GREEN

G13

У стены

≈ 2 min



Позвольте вашему партнеру удобно встать или прислониться к стене. Подойдите близко, но нежно, и поцелуйте его в губы, щеку или шею.

GREEN

G14

Шея и волосы

≈ 2 min

Поцелуйте шею партнера и медленно погладьте его по волосам. Держите прикосновение мягким и безопасным.

GREEN

G15

Маленькие обещания

≈ 2 min

Скажите одну вещь, которой вы хотите заниматься больше в повседневной жизни, чтобы ваш партнер чувствовал себя желанным. После этого поцелуй его долго.

GREEN

G16

Шестисекундный поцелуй

≈ 3 min

Целуйте своего партнера в течение шести секунд — медленно посчитайте про себя. Позвольте вашим плечам опуститься и мыслям успокоиться, пока длится поцелуй. После этого договоритесь целовать друг друга таким образом каждый раз, когда кто-нибудь из вас выйдет из дома на этой неделе.

GREEN

G17

Лицом к своему партнеру

≈ 3 min

Повернитесь всем телом к партнеру. Попросите своего партнера поделиться чем-то небольшим из своего дня и задайте два уточняющих вопроса, прежде чем поделиться чем-то своим. Закончите поцелуем в висок вашего партнера.

GREEN

G18

Угадай прикосновение твоего партнера

≈ 3 min

Угадайте вслух, на каком участке тела партнер хотел бы прямо сейчас, чтобы к нему прикасались вне одежды, и какое оно должно быть легким или твердым. Коснитесь этой точки в течение одной минуты, пока ваш партнер корректирует вас с помощью "more", "less" или "same". Наконец, позвольте партнеру показать грань собственноручно.



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

Две минуты в мгновение ока

≈ 3 min

Сядьте лицом к лицу так близко, чтобы ваши колени соприкоснулись. Смотрите друг другу в глаза в течение двух минут, не говоря ни слова. Улыбки и смех разрешены, но сохраняйте пристальный взгляд. Затем скажите каждый по одному слову о том, что вы видели в глазах другого.

GREEN

G20

Поцелуй в верхнюю губу

≈ 3 min

Поцелуйте своего партнера'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' в лицо или шею.

GREEN

G21

Залезть на дерево

≈ 3 min

Встаньте твердо, поставив обе ноги на пол. Женщина ставит одну ногу на спину мужчины'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' — женщина решает, как долго продлится поцелуй.

GREEN

G22

Половина пила медленно

≈ 3 min

Погладьте руку вашего партнера от плеча до запястья в медленном, по вашему мнению, темпе. Уменьшите темп вдвое, а затем еще раз уменьшите вдвое — почувствуйте, как просыпается собственная рука. Партнер выбирает, в каком из трех темпов вы будете продолжать в течение одной минуты.

GREEN

G23

Абсолютно тихая рука

≈ 3 min

Поместите одну теплую плоскую руку между лопатками партнера и держите ее совершенно неподвижно в течение одной минуты, одновременно медленно выдыхая. Затем переместите его в поясницу и оставайтесь там столько же времени. Если партнер говорит "more", рука остается еще некоторое время.

GREEN

G24

Сердечный круг

≈ 3 min

Лицом к лицу. Положите правую руку на грудину партнера над сердцем, а партнер положит свою правую руку на вашу. Затем положите левую руку на руку на своей груди, и ваш партнер сделает то же самое. Посмотрите друг другу в глаза и вместе спокойно подышите десять вдохов-выдохов, без слов.

GREEN

G25

Дышите в ритме вашего партнера

≈ 3 min

Сядьте позади партнера, прижав грудь к дыханию партнера's back and your hands calmly on your stomach, outside your clothes. Feel your partner' через спину, и настройте свое собственное дыхание на тот же ритм — ритм вашего партнера, а не ваш. Продолжайте в течение двух минут и обратите внимание, что меняется в вас обоих.



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