

GREEN

G1

Långsamma kyssar

≈ 2 min

Kyss din partner försiktigt. Börja med korta kyssar och låt dem växa längre. Låt dina händer vila på deras kind, hals eller midja.

GREEN

G2

Stäng i soffan

≈ 2 min



Sitt nära din partner. Kyssa deras kind, läppar och hals samtidigt som de försiktigt håller i kroppen.

GREEN

G3

Spåra en rygg

≈ 2 min

Använd fingertopparna över kläderna för att sakta rita linjer på din partners rygg. Växla mellan lätt beröring och en platt hand.

GREEN

G4

Tre komplimanger

≈ 2 min

Ge din partner tre komplimanger: en om sin kropp, en om sin personlighet och en om något du saknar eller tycker om mellan er.

GREEN

G5

Närdans

≈ 3 min



Dansa nära med din partner till en mild sång. Låt dina händer vila på rygg, höfter eller midja utan att gå under kläderna.

GREEN

G6

Kyssar utan händer

≈ 2 min

Kysa din partner utan att använda händerna den första minuten. Efteråt, håll dem och fortsätt.

GREEN

G7

Kind mot kind

≈ 2 min

Flytta dig nära din partner. Låt dina kinder, pannor och näsor beröra dig innan du kysser försiktigt.

GREEN

G8

Tre platser

≈ 3 min

Be din partner att välja tre ställen på kroppen som kan röras eller strykas över kläderna. Spendera cirka 20 sekunder på varje plats.

GREEN

G9

En vägledande hand

≈ 3 min

Låt din partner ta din hand och visa dig var beröring över kläder känns bra. Följ deras takt.



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

Kyss karta

≈ 3 min

Kysa din partner på fem ställen: panna, kind, läppar, nacke och hand. Gör varje kyss mild och avsiktlig.

GREEN

G11

Stanna och fortsätt

≈ 2 min

Kysa din partner i 20 sekunder, pausa i fem sekunder och börja sedan igen. Upprepa några gånger.

GREEN

G12

Ett bra minne

≈ 2 min

Berätta för din partner om en gång du kände dig särskilt attraherad av dem. Avsluta med en kyss.

GREEN

G13

Vid väggen

≈ 2 min



Låt din partner stå eller luta dig bekvämt mot en vägg. Kom nära, men försiktigt, och kyssa deras läppar, kind eller hals.

GREEN

G14

Nacke och hår

≈ 2 min

Kysa din partners hals och stryk långsamt över håret. Håll beröringen mjuk och säker.

GREEN

G15

Små löften

≈ 2 min

Säg en sak du vill göra mer av i vardagen så att din partner känner sig önskad. Ge en lång kyss efteråt.

GREEN

G16

Den sex sekunderna kyssen

≈ 3 min

Kysa din partner i sex sekunder - räkna långsamt för dig själv. Låt dina axlar falla och dina tankar tystna medan kyssen varar. Kom efteråt överens om att ge varandra en sån här kyss varje gång någon av er lämnar huset den här veckan.

GREEN

G17

Möta din partner

≈ 3 min

Vänd hela din kropp mot din partner. Be din partner dela med sig av något litet från sin dag och ställ två följdfrågor innan du delar med dig av något eget. Avsluta med en kyss på din partners tinning.

GREEN

G18

Gissa din partners beröring

≈ 3 min

Gissa högt var på kroppen partnern helst vill bli berörd utanför kläderna just nu, och om det ska vara lätt eller fast. Tryck på platsen så här i en minut medan din partner justerar dig med "more", "less" eller "same". Låt slutligen partnern visa aspekten med sin egen hand.



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

Två minuter i en handvändning

≈ 3 min

Sitt ansikte mot ansikte, så nära att dina knän möts. Se varandra i ögonen i två minuter utan att prata. Leenden och skratt är tillåtet, men behåll blicken. Säg sedan en sak var om vad du såg i den andres ögon.

GREEN

G20

Kysse på överläppen

≈ 3 min

Kysa din partner'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 ansikte eller hals.

GREEN

G21

Klättra i trädet

≈ 3 min

Stå stadigt med båda fötterna på golvet. Kvinnan sätter en fot ovanpå mannen'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's rygg — kvinnan bestämmer hur länge kysse varar.

GREEN

G22

Hälften så långsamt

≈ 3 min

Strök din partners arm från axel till handled i vad du tycker är en lugn takt. Halvera tempot och halvera det igen - känn hur din egen hand vaknar. Partnern väljer vilket av de tre tempon du fortsätter med i en minut.

GREEN

G23

Helt tyst hand

≈ 3 min

Placera en varm, platt hand mellan din partners skulderblad och håll den helt stilla i en minut medan ni andas ut långsamt tillsammans. Flytta den sedan till nedre delen av ryggen och vila där under samma tid. Om partnern säger "more" finns handen kvar ett tag till.

GREEN

G24

Hjärtcirkeln

≈ 3 min

Ansikte mot ansikte. Placera din högra hand på din partners bröstben, ovanför hjärtat, medan din partner placerar sin högra hand på din. Lagg sedan din vänstra hand över handen på ditt eget bröst, och din partner gör detsamma. Se varandra i ögonen och andas lugnt tillsammans i tio andetag, utan ord.

GREEN

G25

Andas in din partners rytm

≈ 3 min

Sitt bakom din partner med bröstet mot din partner's back and your hands calmly on your stomach, outside your clothes. Feel your partner's andning genom ryggen och matcha din egen andning till exakt samma rytm — din partners rytm, inte din. Fortsätt i två minuter och märk vad som förändras hos er båda.



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