

GREEN

G1

จูบช้าๆ

≈ 2 min

จูบคู่ของคุณอย่างอ่อนโยน เริ่มต้นด้วยการจูบสั้นๆ และปล่อยให้จูบยาวขึ้น ปล่อยให้มือของคุณวางบนแก้ม คอ หรือเอวของพวกเขา



นั่งใกล้ๆ คู่ของคุณ จูบแก้ม ริมฝีปาก และลำคอ พร้อมกับจับร่างกายเบาๆ

GREEN

G2

ปิดบนโซฟา

≈ 2 min

GREEN

G3

ติดตามด้านหลัง

≈ 2 min

ใช้ปลายนิ้วของคุณเหนือเสื้อผ้าเพื่อค่อยๆ วาดเส้นบนหลังของคนรัก สลับระหว่างการสัมผัสเบาๆ กับมือแบน

GREEN

G4

สามชมเชย

≈ 2 min

กล่าวชมเชยคู่ของคุณสามคำ คำชมเกี่ยวกับร่างกายของพวกเขา คำชมเกี่ยวกับบุคลิกของพวกเขา และคำชมเกี่ยวกับสิ่งที่คุณคิดถึงหรือชอบระหว่างคุณ



GREEN

G5

ปิดเต้าน

≈ 3 min

เต้นรำใกล้ชิดกับคู่ของคุณด้วยเพลงที่อ่อนโยน ปล่อยให้มือของคุณวางบนหลัง สะโพก หรือเอว โดยไม่ต้องอยู่ใต้เสื้อผ้า

GREEN

G6

จูบโดยไม่ใช้มือ

≈ 2 min

จูบคู่ของคุณโดยไม่ต้องใช้มือ ในนาทีแรก หลังจากนั้น ให้จับไว้และดำเนินการต่อ

GREEN

G7

แก้มต่อแก้ม

≈ 2 min

ขยับเข้าไปใกล้คู่ของคุณ ให้แก้ม หน้าผาก และจมูกสัมผัสกันก่อนที่จะจูบเบาๆ

GREEN

G8

สามแห่ง

≈ 3 min

ขอให้คู่ของคุณเลือกสามจุดบนร่างกายของพวกเขา ที่อาจสัมผัสหรือจูบบนเสื้อผ้า ใช้เวลาประมาณ 20 วินาทีในแต่ละสถานที่

GREEN

G9

มือนำทาง

≈ 3 min

ให้คู่ของคุณจับมือคุณและแสดงให้คุณเห็นว่าการสัมผัสเสื้อผ้ารู้สึกได้อย่างไร ติดตามก้าวของพวกเขา



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

แผนที่จูบ

≈ 3 min

จูบคู่ของคุณในห้าจุด: หน้าผาก แก้ม ริมฝีปาก คอ และมือ ทำให้ทุกจูบอ่อนโยนและตั้งใจ

GREEN

G11

หยุดและดำเนินการต่อ

≈ 2 min

จูบคู่ของคุณเป็นเวลา 20 วินาที หยุดชั่วคราวห้าวินาทีแล้วเริ่มใหม่อีกครั้ง ทำซ้ำสองสามครั้ง

GREEN

G12

ความทรงจำที่ดี

≈ 2 min

บอกคู่ของคุณเกี่ยวกับช่วงเวลาที่คุณรู้สึกสนใจ พวกเขาเป็นพิเศษปิดท้ายด้วยการจูบ

GREEN

G13

ข้างกำแพง

≈ 2 min



ให้คู่ของคุณยืนหรือพิงกำแพงอย่างสบายๆ เข้ามาใกล้แต่เบาๆ แล้วจูบริมฝีปาก แก้ม หรือคอของพวกเขา

GREEN

G14

คอและเส้นผม

≈ 2 min

จูบคอคนรักและลูบผมช้าๆ ให้สัมผัสที่นุ่มนวลและปลอดภัย

GREEN

G15

คำสัญญาเล็กๆ น้อยๆ

≈ 2 min

พูดสิ่งหนึ่งที่คุณอยากทำมากขึ้นในชีวิตประจำวัน เพื่อให้คนรักรู้สึกว่าเป็นที่ต้องการ จูบยาวๆ ในภายหลัง

GREEN

G16

จูบที่หกวินาที

≈ 3 min

จูบคู่ของคุณเป็นเวลาหกวินาที — นับช้าๆ กับตัวคุณเอง ปล่อยให้ไหลของคุณตกและความคิดของคุณเงียบลง ในขณะที่จูบอยู่ หลังจากนั้นตกลงที่จะจูบกันแบบนี้ทุกครั้งที่มีใครคนหนึ่งออกจากบ้านในสัปดาห์นี้

GREEN

G17

เผชิญหน้ากับคู่ของคุณ

≈ 3 min

หันร่างกายของคุณไปทางคู่ของคุณ ขอให้คู่ของคุณแบ่งปันสิ่งเล็กๆ น้อยๆ จากวันของพวกเขา และถามคำถามติดตามผลสองข้อก่อนที่จะแบ่งปันสิ่งของคุณเอง ปิดท้ายด้วยการจูบบนขมับของคุณ

GREEN

G18

เดาสัมผัสของคู่ของคุณ

≈ 3 min

เดาออกมาดังๆ ว่าคนรักอยากจะสัมผัสส่วนไหนของร่างกายนอกเสื้อผ้าตอนนี้ และควรเบาหรือมั่นคง และจุดดังกล่าวเป็นเวลาหนึ่งนาทีในขณะที่คู่ของคุณปรับคุณด้วย "more", "less" หรือ "same" สุดท้ายให้คู่ครองแสดงด้านด้วยมือของเขาเอง



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

สองนาทีก่อนจูบ

≈ 3 min

นั้งหันหน้าเข้าหากัน โดยให้เข่าชิดกัน สบตากัน สองนาทีก่อนจูบโดยไม่พูดอะไร อนุญาตให้ยิ้มและเสียงหัวเราะได้ แต่ให้จ้องมอง จากนั้นพูดคนละอย่างเกี่ยวกับสิ่งที่คุณเห็นในดวงตาของอีกฝ่าย

GREEN

G20

การจูบที่ริมฝีปากบน

≈ 3 min

จูบคู่ของคุณ'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 ใบหน้าหรือลำคอ

GREEN

G21

ปีนต้นไม้

≈ 3 min

ยืนอย่างมั่นคงด้วยเท้าทั้งสองข้างบนพื้น ผู้หญิงวางเท้าข้างหนึ่งบนหลังของผู้ชาย'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' — ผู้หญิงตัดสินใจว่าจะจูบนานแค่ไหน

GREEN

G22

ครึ่งหนึ่งเห็นซ้าย

≈ 3 min

ลูบแขนของคนรักตั้งแต่ไหล่ถึงข้อมือ ในจังหวะที่คุณคิดว่าเป็นจังหวะสบายๆ ลดความเร็วลงครึ่งหนึ่งแล้วลดลงอีกครั้งหนึ่ง - สัมผัสได้ว่ามือของคุณตื่นขึ้นอย่างไร คู่หูเลือกจังหวะใดในสามจังหวะที่คุณทำต่อเป็นเวลาหนึ่งนาที

GREEN

G23

มือเงียบสนิท

≈ 3 min

วางมืออ่อนและแบนข้างหนึ่งไว้ระหว่างสะบักของคู่ของคุณ และค้างไว้หนึ่งนาทีในขณะที่คุณหายใจออกช้าๆ พร้อมๆ กัน จากนั้นย้ายไปที่หลังส่วนล่างและพักอยู่ที่นั่นในระยะเวลาเท่ากัน หากคู่พูดว่า "more" แสดงว่ามือยังคงอยู่อีกสักพักหนึ่ง

GREEN

G24

วงกลมหัวใจ

≈ 3 min

เผชิญหน้ากัน วางมือขวาบนกระดูกสันอกของคู่ของคุณ เหนือหัวใจ ในขณะที่คู่ของคุณวางมือขวาบนคุณ จากนั้นวางมือซ้ายไว้บนหน้าอกของคุณเอง และคู่ของคุณก็ทำเช่นเดียวกัน มองตากันและหายใจด้วยกันอย่างสงบเป็นเวลาสิบลมหายใจโดยไม่คำพูด

GREEN

G25

หายใจเข้าตามจังหวะของคู่ของคุณ

≈ 3 min

นั้งข้างหลังคู่ของคุณ โดยให้หน้าอกแนบกับคู่หู's back and your hands calmly on your stomach, outside your clothes. Feel your partner's โดยหายใจทางหลังและจับคู่การหายใจของคุณเองให้เป็นจังหวะเดียวกัน — จังหวะของคู่ของคุณไม่ใช่จังหวะของคุณ ทำต่อไปสักสองนาทีแล้วสังเกตว่าคุณทั้งคู่มีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง



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