

GREEN

G1

Yavaş öpücükler

≈ 2 min

Partnerinizi nazikçe öpün. Kısa öpücüklerle başlayın ve daha da uzamasına izin verin. Ellerinizi yanaklarınıza, boynunuza veya belinize koyun.

GREEN

G2

Kanepeye kapat

≈ 2 min



Partnerinizin yanına yakın oturun. Vücudunu nazikçe tutarken yanaklarını, dudaklarını ve boynunu öpün.

GREEN

G3

Bir sırtın izini sürmek

≈ 2 min

Partnerinizin sırtına yavaşça çizgiler çizmek için parmak uçlarınızı kıyafetlerin üzerinde kullanın. Hafif dokunuş ve düz el arasında geçiş yapın.

GREEN

G4

Üç iltifat

≈ 2 min

Partnerinize üç iltifat edin: biri bedeniyle ilgili, biri kişiliğiyle ilgili, diğeri de özlediğiniz veya aranızda keyif aldığınız bir şeyle ilgili.

GREEN

G5

Yakın dans

≈ 3 min



Eşinizle hafif bir şarkı eşliğinde yakın dans edin. Kıyafetlerin altına girmeden ellerinizi sırt, kalça veya bel üzerinde dinlendirin.

GREEN

G6

Eller olmadan öpüşmek

≈ 2 min

Partnerinizi ilk dakika ellerinizi kullanmadan öpün. Daha sonra onları tutun ve devam edin.

GREEN

G7

Yanak yanağa

≈ 2 min

Partnerinize yaklaşın. Nazikçe öpmeden önce yanaklarınızın, alınlarınızın ve burunlarınızın birbirine değmesine izin verin.

GREEN

G8

Üç yer

≈ 3 min

Partnerinizden vücudunda dokunulabilecek veya giysilerin üzerinden okşanabilecek üç yer seçmesini isteyin. Her yerde yaklaşık 20 saniye geçirin.

GREEN

G9

Yol gösterici bir el

≈ 3 min

Partnerinizin elinizi tutmasına ve giysiye dokunmanın nerede iyi hissettirdiğini size göstermesine izin verin. Onların hızını takip edin.



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

Öpücük haritası

≈ 3 min

Partnerinizi beş yerden öpün: alın, yanak, dudaklar, boyun ve el. Her öpücüğün nazik ve kasıtlı olmasını sağlayın.

GREEN

G11

Dur ve devam et

≈ 2 min

Partnerinizi 20 saniye öpün, beş saniye duraklayın ve yeniden başlayın. Birkaç kez tekrarlayın.

GREEN

G12

İyi bir hatıra

≈ 2 min

Partnerinize, özellikle ondan etkilendiğinizi hissettiğiniz bir zamanı anlatın. Bir öpücükle bitirin.

GREEN

G13

Duvarın yanında

≈ 2 min



Partnerinizin rahatça ayakta durmasına veya duvara yaslanmasına izin verin. Yaklaşın ama nazikçe ve dudaklarını, yanaklarını veya boynunu öpün.

GREEN

G14

Boyun ve saç

≈ 2 min

Partnerinizin boynunu öpün ve yavaşça saçlarını okşayın. Dokunmayı yumuşak ve güvenli tutun.

GREEN

G15

Küçük vaatler

≈ 2 min

Partnerinizin istendiğini hissetmesi için günlük yaşamda daha çok yapmak istediğiniz bir şeyi söyleyin. Daha sonra uzun bir öpücük verin.

GREEN

G16

Altı saniyelik öpücük

≈ 3 min

Eşinizi altı saniye boyunca öpün; kendi kendinize yavaşça sayın. Öpücük devam ederken omuzlarınızın düşmesine ve düşüncelerinizin sessizleşmesine izin verin. Daha sonra, bu hafta biriniz evden her çıktığınızda birbirinize böyle bir öpücük vermeyi kabul edin.

GREEN

G17

Partnerinizle yüzleşin

≈ 3 min

Tüm vücudunuzu partnerinize doğru çevirin. Partnerinizden kendi gününe ait küçük bir şeyi paylaşmasını isteyin ve kendinize ait bir şeyi paylaşmadan önce iki tamamlayıcı soru sorun. Partnerinizin şakağına bir öpücük vererek bitirin.

GREEN

G18

Partnerinizin dokunuşunu tahmin edin

≈ 3 min

Eşinizin şu anda kıyafetlerin dışında vücudunun neresine dokunulmasını tercih edeceğini ve hafif mi yoksa sert mi olması gerektiğini yüksek sesle tahmin edin. Partneriniz sizi "more", "less" veya "same" ile ayarlarken bir dakika boyunca bu noktaya dokunun. Son olarak partnerinizin faset'i kendi eliyle göstermesine izin verin.



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

Göz açıp kapayınca kadar iki dakika

≈ 3 min

Yüz yüze oturun, dizleriniz birleşecek kadar yakın. İki dakika boyunca konuşmadan birbirinizin gözlerinin içine bakın. Gülümsemeye ve kahkahalara izin verilir, ancak bakışlarınızı koruyun. Daha sonra birbirinizin gözlerinde gördükleriniz hakkında birer şey söyleyin.

GREEN

G20

Üst dudağın öpücüğü

≈ 3 min

Partnerinizin'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 yüzünü veya boynunu öpün.

GREEN

G21

Ağaca tırman

≈ 3 min

Her iki ayağınız yerde olacak şekilde sağlam bir şekilde durun. Kadın bir ayağını adamın'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' sırtının üstüne koyuyor — öpücüğün ne kadar süreceğine kadın karar veriyor.

GREEN

G22

Yarısı yavaşça gördüm

≈ 3 min

Partnerinizin kolunu omuzdan bileğe kadar yavaş olduğunu düşündüğünüz bir tempoda okşayın. Hızı yarıya indirin ve sonra tekrar yarıya indirin; kendi elinizin nasıl uyandığını hissedin. Partneriniz bir dakika boyunca üç tempodan hangisine devam edeceğinizi seçer.

GREEN

G23

Tamamen sessiz el

≈ 3 min

Sıcak, düz bir elinizi eşinizin kürek kemikleri arasına yerleştirin ve birlikte yavaşça nefes verirken bir dakika boyunca tamamen hareketsiz tutun. Daha sonra sırtınızın alt kısmına doğru hareket ettirin ve aynı süre boyunca orada dinlenin. Partner "more" derse el bir süre daha kalır.

GREEN

G24

Kalp çemberi

≈ 3 min

Yüz yüze. Sağ elinizi partnerinizin göğüs kemiğine, kalbinin üstüne koyun, partneriniz de sağ elini sizin elinizin üzerine koyun. Daha sonra sol elinizi kendi göğsünüzün üzerine koyun; partneriniz de aynısını yapar. Birbirinizin gözlerinin içine bakın ve hiçbir şey söylemeden on nefes boyunca birlikte sakin bir şekilde nefes alın.

GREEN

G25

Partnerinizin ritminde nefes alın

≈ 3 min

Göğsünüz partnerinizin 's back and your hands calmly on your stomach, outside your clothes. Feel your partner's sırtınızdan nefes almasına dayalı olacak şekilde partnerinizin arkasına oturun ve kendi nefesinizi tamamen aynı ritimle (sizin değil partnerinizin ritmiyle) eşleştirin. İki dakika devam edin ve ikinizde de nelerin değiştiğini fark edin.



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