

GREEN

G1

Повільні поцілунки

≈ 2 min

Ніжно поцілуйте партнера. Почніть з коротких поцілунків і дайте їм стати довшими. Нехай ваші руки лежать на їхніх щоках, шиї або талії.

GREEN

G2

Закритися на дивані

≈ 2 min



Сядьте поруч зі своїм партнером. Цілуйте їх у щоку, губи та шию, ніжно тримаючи їх тіло.

GREEN

G3

Трасування спини

≈ 2 min

Кінчиками пальців поверх одягу повільно намалюйте лінії на спині партнера. Чергуйте легкий дотик і пласку руку.

GREEN

G4

Три компліменти

≈ 2 min

Зробіть своєму партнеру три компліменти: один про його тіло, один про його особистість і один про те, чого вам не вистачає або чого вам подобається між вами.

GREEN

G5

Близький танець

≈ 3 min



Танцюйте разом із партнером під ніжну пісню. Нехай ваші руки лежать на їх спині, стегнах або талії, не заходячи їм під одяг.

GREEN

G6

Поцілунки без рук

≈ 2 min

Першу хвилину поцілуйте свого партнера без рук. Потім потримайте їх і продовжуйте.

GREEN

G7

Щока до щоки

≈ 2 min

Підійдіть до свого партнера. Дозвольте вашим щокам, чолам і носам торкнутися, перш ніж ніжно поцілувати.

GREEN

G8

Три місця

≈ 3 min

Попросіть свого партнера вибрати три місця на тілі, до яких можна торкатися або гладити поверх одягу. На кожне місце витрачайте близько 20 секунд.

GREEN

G9

Керівна рука

≈ 3 min

Нехай ваш партнер візьме вас за руку і покаже, де дотик до одягу приємний. Слідкуйте за їхнім темпом.



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 поцілунків

≈ 3 min

Поцілуйте партнера в п'ять місць: лоб, щоку, губи, шию і руку. Зробіть кожен поцілунок ніжним і виваженим.

GREEN

G11

Зупинись і продовжуй

≈ 2 min

Цілуйте партнера протягом 20 секунд, зробіть паузу на п'ять секунд, а потім почніть знову. Повторіть кілька разів.

GREEN

G12

Хороша пам'ять

≈ 2 min

Розкажіть своєму партнеру про випадок, коли ви відчували до нього особливий потяг. Закінчити поцілунком.

GREEN

G13

Біля стіни

≈ 2 min



Нехай ваш партнер встане або зручно притулиться до стіни. Підійдіть ближче, але ніжно, і поцілуйте їх в губи, щоку або шию.

GREEN

G14

Шия і волосся

≈ 2 min

Поцілуйте партнера в шию і повільно погладьте його волосся. Тримайте дотик м'яким і безпечним.

GREEN

G15

Маленькі обіцянки

≈ 2 min

Скажіть одну річ, якою ви хочете займатися більше в повсякденному житті, щоб ваш партнер почувався бажаним. Дайте довгий поцілунок після цього.

GREEN

G16

Шестисекундний поцілунок

≈ 3 min

Цілуйте партнера шість секунд — повільно рахуйте про себе. Нехай ваші плечі опускаються, а ваші думки заспокоються, поки триває поцілунок. Після цього домовтеся цілувати один одного таким поцілунком кожного разу, коли хтось із вас виходить з дому цього тижня.

GREEN

G17

Поверніться обличчям до свого партнера

≈ 3 min

Поверніть все тіло до партнера. Попросіть свого партнера поділитися чимось невеликим зі свого дня та поставте два додаткових запитання, перш ніж поділитися чимось своїм. Завершіть поцілунком у скроню партнера.

GREEN

G18

Вгадайте дотик вашого партнера

≈ 3 min

Вгадайте вголос, де саме зараз на тілі партнер воліє торкатися поза одягом і чи має він бути легким чи твердим. Доторкніться до місця так протягом однієї хвилини, поки ваш партнер налаштовує вас за допомогою "more", "less" або "same". Нарешті, нехай партнер покаже грань власною рукою.



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

Дві хвилини в одну мить

≈ 3 min

Сядьте обличчям один до одного, так близько, щоб ваші коліна зустрілися. Дві хвилини дивіться один одному в очі, не розмовляючи. Посмішки і сміх дозволені, але тримайте погляд. Потім скажіть одне про те, що ви бачили в очах іншого.

GREEN

G20

Поцілунок у верхню губу

≈ 3 min

Поцілуйте обличчя або шию свого 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'.

GREEN

G21

Залізти на дерево

≈ 3 min

Міцно встаньте обома ногами на підлогу. Жінка ставить одну ногу на спину чоловіка'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' — жінка вирішує, скільки триватиме поцілунок.

GREEN

G22

Половина пиляла повільно

≈ 3 min

Погладьте руку вашого партнера від плеча до зап'ястка в, на вашу думку, некваптивому темпі. Зменшіть темп вдвічі, а потім знову вдвічі — відчуйте, як прокидається ваша власна рука. Партнер вибирає, який із трьох темпів ви продовжуєте протягом однієї хвилини.

GREEN

G23

Абсолютно тиха рука

≈ 3 min

Покладіть одну теплу пласку руку між лопатками вашого партнера і тримайте її абсолютно нерухомо протягом однієї хвилини, одночасно повільно видихаючи. Потім перемістіть його в поперек і відпочиньте там стільки ж часу. Якщо партнер каже "more", рука залишається на деякий час.

GREEN

G24

Серцеве коло

≈ 3 min

Віч-на-віч. Покладіть свою праву руку на грудину партнера, вище серця, а ваш партнер покладе свою праву руку на вашу. Потім покладіть ліву руку на руку на своїх грудях, і ваш партнер зробить те ж саме. Подивіться один одному в очі і подихайте разом спокійно десять вдихів, без слів.

GREEN

G25

Дихайте в ритмі партнера

≈ 3 min

Сядьте позаду свого партнера, притиснувшись грудьми до дихання вашого партнера's back and your hands calmly on your stomach, outside your clothes. Feel your partner' через вашу спину, і налаштуйте своє власне дихання в точно такий самий ритм — ритм вашого партнера, а не ваш. Продовжуйте протягом двох хвилин і зверніть увагу на те, що змінилося у вас обох.



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