

GREEN

G1

Những nụ hôn chậm rãi

≈ 2 min

Hôn đối tác của bạn một cách nhẹ nhàng. Bắt đầu với những nụ hôn ngắn và để chúng dài hơn. Hãy để tay bạn đặt trên má, cổ hoặc eo của họ.

GREEN

G2

Đóng trên ghế sofa

≈ 2 min



Ngồi gần bên cạnh đối tác của bạn. Hôn vào má, môi và cổ của họ trong khi nhẹ nhàng ôm lấy cơ thể họ.

GREEN

G3

Truy tìm phía sau

≈ 2 min

Sử dụng đầu ngón tay của bạn trên quần áo để từ từ vẽ các đường trên lưng đối tác của bạn. Luân phiên giữa chạm nhẹ và bàn tay phẳng.

GREEN

G4

Ba lời khen

≈ 2 min

Dành cho đối tác của bạn ba lời khen: một về cơ thể của họ, một về tính cách của họ và một về điều gì đó mà bạn nhớ hoặc thích thú giữa hai người.

GREEN

G5

Nhảy gần

≈ 3 min



Cùng bạn nhảy nhảy theo một bài hát nhẹ nhàng. Hãy để tay bạn đặt trên lưng, hông hoặc eo của họ mà không luồn vào trong quần áo của họ.

GREEN

G6

Hôn nhau không dùng tay

≈ 2 min

Hôn đối phương mà không dùng tay trong phút đầu tiên. Sau đó, giữ chúng và tiếp tục.

GREEN

G7

Má kề má

≈ 2 min

Tiến lại gần đối tác của bạn. Hãy để má, trán và mũi chạm vào nhau trước khi hôn nhẹ nhàng.

GREEN

G8

Ba nơi

≈ 3 min

Yêu cầu đối tác của bạn chọn ba vị trí trên cơ thể họ có thể chạm vào hoặc vuốt ve trên quần áo. Dành khoảng 20 giây cho mỗi địa điểm.

GREEN

G9

Một bàn tay dẫn đường

≈ 3 min

Hãy để đối tác của bạn nắm tay bạn và chỉ cho bạn cảm giác thoải mái khi chạm vào quần áo. Hãy theo dõi tốc độ của họ.



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

Bản đồ hôn

≈ 3 min

Hôn đối tác của bạn ở năm vị trí: trán, má, môi, cổ và tay. Hãy thực hiện từng nụ hôn nhẹ nhàng và có chủ ý.

GREEN

G11

Dừng lại và tiếp tục

≈ 2 min

Hôn đối tác của bạn trong 20 giây, tạm dừng trong năm giây, sau đó bắt đầu lại. Lặp lại một vài lần.

GREEN

G12

Một kỷ niệm đẹp

≈ 2 min

Kể cho đối phương nghe về khoảng thời gian mà bạn cảm thấy đặc biệt bị thu hút bởi họ. Kết thúc bằng một nụ hôn.

GREEN

G13

Bên bức tường

≈ 2 min



Hãy để đối tác của bạn đứng hoặc dựa thoải mái vào tường. Hãy đến gần nhưng nhẹ nhàng và hôn môi, má hoặc cổ của họ.

GREEN

G14

Cổ và tóc

≈ 2 min

Hôn vào cổ đối phương và từ từ vuốt tóc họ. Giữ cảm ứng mềm mại và an toàn.

GREEN

G15

Những lời hứa nhỏ

≈ 2 min

Hãy nói một điều bạn muốn làm nhiều hơn trong cuộc sống hàng ngày để đối tác của bạn cảm thấy được mong muốn. Trao một nụ hôn dài sau đó.

GREEN

G16

Nụ hôn sáu giây

≈ 3 min

Hôn đối tác của bạn trong sáu giây - hãy đếm chậm cho chính bạn. Hãy thả lỏng vai và suy nghĩ của bạn yên tĩnh trong khi nụ hôn kéo dài. Sau đó, hãy thống nhất trao cho nhau một nụ hôn như thế này mỗi khi một trong hai người rời khỏi nhà trong tuần này.

GREEN

G17

Đối mặt với đối tác của bạn

≈ 3 min

Xoay toàn bộ cơ thể của bạn về phía đối tác của bạn. Yêu cầu đối tác của bạn chia sẻ điều gì đó nhỏ nhất trong ngày của họ và hỏi hai câu hỏi tiếp theo trước khi chia sẻ điều gì đó của riêng bạn. Kết thúc bằng một nụ hôn lên thái dương của đối phương.

GREEN

G18

Đoán liên lạc của đối tác của bạn

≈ 3 min

Đoán rõ ngay bây giờ, đối tác muốn được chạm vào vị trí nào trên cơ thể bên ngoài quần áo và liệu nó nên nhẹ hay chắc. Chạm vào điểm như thế này trong một phút trong khi đối tác của bạn điều chỉnh cho bạn bằng "more", "less" hoặc "same". Cuối cùng, hãy để đối tác thể hiện khía cạnh đó bằng chính đôi tay của mình.



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

Hai phút trong chớp mắt

≈ 3 min

Ngồi mặt đối mặt, gần đến mức đầu gối của bạn gặp nhau. Nhìn vào mắt nhau trong hai phút mà không nói. Được phép mỉm cười và cười lớn nhưng hãy giữ ánh mắt của bạn. Sau đó, mỗi người nói một điều về những gì bạn nhìn thấy trong mắt người kia.

GREEN

G20

Nụ hôn ở môi trên

≈ 3 min

Hôn mặt hoặc cổ đối tác của bạn'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

Trèo lên cây

≈ 3 min

Đứng vững bằng cả hai chân trên sàn. Người phụ nữ đặt một chân lên lưng người đàn ông'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' - người phụ nữ quyết định nụ hôn kéo dài bao lâu.

GREEN

G22

Một nửa thấy chậm

≈ 3 min

Vuốt ve cánh tay của đối tác từ vai đến cổ tay với tốc độ mà bạn cho là nhàn nhã. Giảm một nửa tốc độ rồi lại giảm một nửa - hãy cảm nhận bàn tay của chính bạn thức dậy như thế nào. Đối tác chọn nhịp độ nào trong ba nhịp độ mà bạn tiếp tục trong một phút.

GREEN

G23

Bàn tay hoàn toàn im lặng

≈ 3 min

Đặt một bàn tay phẳng, ấm giữa hai bả vai của đối tác và giữ yên hoàn toàn trong một phút trong khi bạn cùng nhau thở ra từ từ. Sau đó di chuyển nó xuống lưng dưới và nghỉ ngơi ở đó trong cùng một khoảng thời gian. Nếu đối tác nói "more", bàn tay sẽ giữ nguyên một lúc nữa.

GREEN

G24

Vòng tròn trái tim

≈ 3 min

Mặt đối mặt. Đặt tay phải của bạn lên xương ức của đối tác, phía trên tim, trong khi đối tác đặt tay phải của anh ấy lên tay bạn. Sau đó đặt tay trái của bạn lên bàn tay trên ngực của bạn và đối tác của bạn cũng làm như vậy. Nhìn vào mắt nhau và cùng nhau thở bình tĩnh trong mười hơi thở, không nói nên lời.

GREEN

G25

Hít thở nhịp điệu của đối tác của bạn

≈ 3 min

Ngồi phía sau đối tác của bạn, ngực của bạn dựa vào đối tác của bạn's back and your hands calmly on your stomach, outside your clothes. Feel your partner' thở qua lưng và điều chỉnh nhịp thở của chính bạn theo cùng một nhịp điệu - nhịp điệu của đối tác của bạn, không phải của bạn. Tiếp tục trong hai phút và nhận thấy những thay đổi ở cả hai bạn.



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