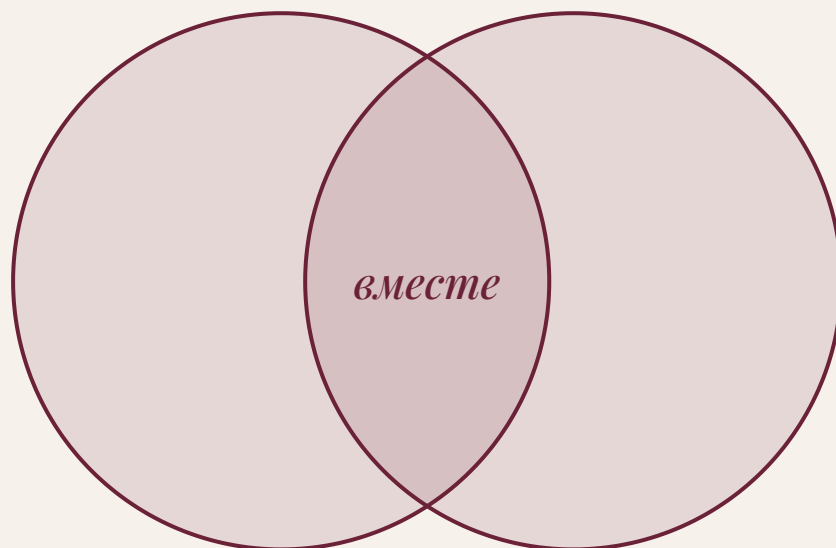




УРОВЕНЬ 1. НЕЖНОСТЬ

Карта близости

Анкета для пары. Узнайте, чего хочется вам обоим,
без неловкости и без риска услышать «нет».

36

пунктов о нежности и близости
без секса

2

способа пройти: на бумаге или
на телефоне

0

ваших «нет» увидит партнёр

Выберите, как проходить

Анкета одна и та же. Отличается только то, как вы сверяете ответы.

На бумаге

1. Распечатайте страницы 3–5 два раза, по экземпляру на каждого.
2. Заполните отдельно и наедине, около 10 минут.
3. Сверьте ответы по странице 6.
4. Поговорите по правилам со страницы 7 и соберите вечер на странице 8.

На телефоне

Онлайн-версия открывается по ссылке. Если ссылки нет рядом с этим файлом, напишите в Telegram @PleshivtsevKV, я пришлю.

1. Откройте страницу на одном телефоне.
2. Отвечайте по очереди. Ответы первого скрываются, когда он передаёт телефон.
3. Совпадения посчитаются сами, вместе с идеями для вечера.

Это анонимно: ответы никуда не отправляются и стираются при обновлении или закрытии страницы.

Как отвечать

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| ☒ Хочу | давно хочется, готов(а) хоть завтра |
| ☐ Попробую | интересно, если партнёр тоже хочет |
| ☐ Обсудить | сначала хочу поговорить об этом |
| ☐ Фантазия | нравится представлять, но не делать |
| ☐ Нет | не моё, без объяснений |

Где две роли

Если у пункта две строки, «делаю» и «получаю», отметьте каждую. Можно любить получать массаж и не любить делать его. Совпадение будет, когда один хочет делать, а другой получать.

Три правила

- Заполняйте отдельно и честно.
- «Попробую» не обещание: передумать можно в любой момент.
- Чужие ответы не выясняют.

Нежность

Прикосновения и поцелуи. Отметьте один кружок в каждой строке.

Заполняет: _____

№	ПУНКТ	КТО	ХОЧУ	ПОПР.	ОБСУД.	ФАНТ.	НЕТ
1.1	Объятия дольше 20 секунд	вместе	☐	☐	☐	☐	☐
1.2	Держаться за руки на людях	вместе	☐	☐	☐	☐	☐
1.3	Поглаживание волос, головы	делаю	☐	☐	☐	☐	☐
		получаю	☐	☐	☐	☐	☐
1.4	Поглаживание спины перед сном	делаю	☐	☐	☐	☐	☐
		получаю	☐	☐	☐	☐	☐
1.5	Прикосновения «мимоходом» в течение дня	делаю	☐	☐	☐	☐	☐
		получаю	☐	☐	☐	☐	☐
1.6	Засыпать в обнимку	вместе	☐	☐	☐	☐	☐
1.7	Лежать вместе без секса, просто рядом	вместе	☐	☐	☐	☐	☐
1.8	Короткие поцелуи при встрече и прощании	вместе	☐	☐	☐	☐	☐
1.9	Долгие поцелуи без продолжения	вместе	☐	☐	☐	☐	☐
1.10	Поцелуи шеи	делаю	☐	☐	☐	☐	☐
		получаю	☐	☐	☐	☐	☐
1.11	Поцелуи рук, пальцев	делаю	☐	☐	☐	☐	☐
		получаю	☐	☐	☐	☐	☐
1.12	Поцелуи лица, век, лба	делаю	☐	☐	☐	☐	☐
		получаю	☐	☐	☐	☐	☐

Нежность

Массаж и ощущения. Отметьте один кружок в каждой строке.

Заполняет: _____

№	ПУНКТ	КТО	ХОЧУ	ПОПР.	ОБСУД.	ФАНТ.	НЕТ
1.13	Поцелуи живота, спины	делаю получаю	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
1.14	Массаж плеч и шеи	делаю получаю	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
1.15	Массаж ступней	делаю получаю	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
1.16	Массаж рук	делаю получаю	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
1.17	Массаж головы	делаю получаю	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
1.18	Расслабляющий массаж всего тела с маслом, без сексуального продолжения	делаю получаю	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
1.19	«Фокус на ощущениях»: прикосновения по очереди без цели возбудиться	вместе	☐	☐	☐	☐	☐
1.20	Прикосновения с закрытыми глазами	делаю получаю	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
1.21	Прикосновения пёрышком, тканью, мехом	делаю получаю	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
1.22	Совместная ванна или душ без секса	вместе	☐	☐	☐	☐	☐
1.23	Мыть друг другу волосы	делаю получаю	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
1.24	Спать обнажёнными	вместе	☐	☐	☐	☐	☐

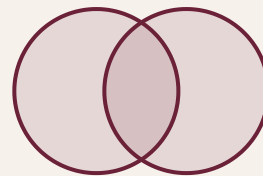
Нежность

Атмосфера, слова, флирт. Отметьте один кружок в каждой строке.

Заполняет: _____

№	ПУНКТ	КТО	ХОЧУ	ПОПР.	ОБСУД.	ФАНТ.	НЕТ
1.25	Дышать в унисон, лёжа рядом	вместе	☐	☐	☐	☐	☐
1.26	Свечи, приглушённый свет	вместе	☐	☐	☐	☐	☐
1.27	Общий плейлист для близости	вместе	☐	☐	☐	☐	☐
1.28	Свидание дома: ужин, без телефонов	вместе	☐	☐	☐	☐	☐
1.29	Свидание вне дома, как в начале отношений	вместе	☐	☐	☐	☐	☐
1.30	Комплименты внешности	делаю	☐	☐	☐	☐	☐
		получаю	☐	☐	☐	☐	☐
1.31	Слова о том, как хочу тебя, без откровенных деталей	делаю	☐	☐	☐	☐	☐
		получаю	☐	☐	☐	☐	☐
1.32	Записки и нежные сообщения днём	делаю	☐	☐	☐	☐	☐
		получаю	☐	☐	☐	☐	☐
1.33	Говорить «мне было хорошо» после близости	делаю	☐	☐	☐	☐	☐
		получаю	☐	☐	☐	☐	☐
1.34	Флирт на людях, лёгкие намёки	делаю	☐	☐	☐	☐	☐
		получаю	☐	☐	☐	☐	☐
1.35	Танцевать вместе дома	вместе	☐	☐	☐	☐	☐
1.36	Долгий зрительный контакт	вместе	☐	☐	☐	☐	☐

Готово. Не показывайте лист партнёру: переходите к сверке на странице 6.



Наши совпадения

Как сверить на бумаге

1. Каждый выписывает на отдельный листок только номера своих «Хочу» и «Попробую». Для пунктов с ролями добавьте букву: «д» для «делаю», «п» для «получаю» (например, 1.14д).
 2. Обменяйтесь листками. Совпадение: номер есть у обоих, а у пунктов с ролями «д» у одного и «п» у другого.
 3. Перенесите совпадения сюда. Листки потом лучше выбросить.
- Партнёр увидит, чего вы хотите, но не увидит ваши «нет» и «фантазии». Для первого уровня этого обычно достаточно. Если хочется полной приватности, сверьтесь на телефоне по QR-коду со страницы 2.

Хотим оба

№	ПУНКТ	КТО ДЕЛАЕТ
№		
№		
№		
№		
№		
№		
№		
№		

Хотим обсудить

Пункты, где оба отметили «Обсудить».

№
№
№

Как поговорить о результате

Анкета сама по себе ничего не меняет. Меняет разговор после неё.

1 **Выберите время**

Минут 40–60, когда оба не устали. Не в постели и без телефонов. Если вы в ссоре, сначала помиритесь.

2 **Начните с совпадений**

Это то, чего хотите вы оба. С этого легко и приятно начинать.

3 **Говорите о себе**

«Мне хочется больше объятий по утрам» вместо «Ты меня никогда не обнимаешь».

4 **Спрашивайте с интересом**

«Что тебе в этом нравится?», «Как ты это себе представляешь?»

5 **Не высмеивайте и не стыдите**

Даже в шутку. Одна неудачная фраза надолго отбивает желание быть откровенным.

6 **Не выясняйте остальные ответы**

Чего нет среди совпадений, того нет. «Нет» не требует объяснений.

7 **Договоритесь о стоп-фразе**

«Давай сделаем паузу» останавливает разговор без обид. Вернитесь к нему позже.

Если совпадений мало

Так бывает, особенно если вы давно не говорили о близости. Это не значит, что вы не подходите друг другу. Начните с одного пункта и с объятий.

Если разговор пошёл в ссору

Остановитесь по стоп-фразе и вернитесь через день-два. Если так повторяется, это хороший повод прийти к специалисту.

Вечер своими руками

У вечера три части. Так проще переключиться с быта на близость и не разойтись сразу после.

1 Начало

Атмосфера, свидание,
флирт, слова.
Например: 1.26–1.30,
1.34–1.36

2 Близость

Объятия, поцелуи,
массаж, ощущения.
Например: 1.1, 1.9–1.23

3 После

Остаться рядом.
Например: 1.4, 1.6, 1.7,
1.24, 1.33

Наш вечер: _____ дата и время

Карточки и конверты

Выпишите каждое совпадение на маленькую карточку и разложите по трём конвертам: «Начало», «Близость», «После». Раз в неделю тяните по одной из каждого. Вытянутую откладывайте, пока не закончатся остальные.

Правила вечера

- Договоритесь о дне заранее.
- Телефоны в другой комнате.
- Любую часть можно пропустить, даже начав.
- «После» не пропускают.

На следующий день

Пять минут, три вопроса:

1. Что понравилось больше всего?
2. Было ли что-то неловко?
3. Оставляем карточку или убираем?

Карточку, которая не понравилась хотя бы одному, убирают без споров.

Первый уровень из пяти

Карта близости устроена как лестница: от нежности к экспериментам. Каждый уровень идёт чуть дальше предыдущего.

1. Нежность

вы здесь

2. Классика

прелюдия, позы,
темп, инициатива

3. Разнообразие

оральные ласки,
игрушки, новые
места

4. Эксперименты

ролевые игры,
фиксация, анальные
ласки

5. Продвинутое

игры с властью,
фетиши, открытые
форматы

Уровни 2–5 сейчас в работе. Чтобы узнать, когда они появятся, напишите «Карта» в Telegram @PleshivtsevKV.

Расскажите, как прошло

Карта близости только появилась, и ваш отзыв поможет сделать её лучше. Напишите пару строк в Telegram @PleshivtsevKV:

- Что было непонятно в анкете или правилах?
- Каких пунктов не хватило, а какие оказались лишними?
- Получился ли разговор и дошли ли вы до вечера?

Подробности ваших ответов присылать не нужно.



pleshivtsevk.ru

Записаться на консультацию: на сайте или в Telegram @PleshivtsevKV

Если разговор о близости каждый раз заходит в тупик, это не провал, а повод прийти к специалисту. С таким запросом можно прийти и ко мне.

Константин Плешивец · сексолог, психотерапевт