

18+

225

Элен Кис

способов сказать

«Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ»



Книга для пар

Список поступков, комплиментов и сюрпризов,
которые нужно реализовать друг для друга

Элен Кис

**225 способов сказать
«Я тебя люблю»**

«Издательские решения»

Кис Э.

225 способов сказать «Я тебя люблю» / Э. Кис — «Издательские решения»,

Вы любите друг друга, но быт, усталость и привычка съедают искру? Эта книга — не нудный учебник по психологии. Это 225 живых, конкретных и выполнимых заданий для пар, которые хотят снова смеяться, удивляться и чувствовать друг друга. Каждое задание — маленькое приключение, которое превращает обычный вечер в событие, а скучную рутину — в игру.

© Кис Э.

© Издательские решения

Содержание

О КНИГЕ	6
Как пользоваться книгой	7
225 способов сказать «Я тебя люблю»	8
Конец ознакомительного фрагмента.	15

225 способов сказать «Я тебя люблю»

Элен Кис

© Элен Кис, 2026

ISBN 978-5-0070-0052-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

О КНИГЕ

Рано или поздно в любых отношениях наступает тишина. Не та тишина, в которой хорошо вдвоем, а та, где слова «Я тебя люблю» звучат на автомате, как «привет» и «пока». Любовь не уходит, она просто засыпает в рутине быта.

Разбудить её можно только одним способом — начать снова делать что-то вместе. Не просто находиться рядом, а действовать: удивлять, заботиться, смеяться, пробовать новое. Когда вы готовите ужин вдвоём, строите планы на выходные или даже собираете пазл — вы не просто проводите время вместе, вы создаёте общую историю. Каждый совместный поступок становится кирпичиком в фундаменте доверия и близости. Именно в этих маленьких «мы вместе» рождается настоящая крепость отношений, которую не сломают ни ссоры, ни усталость.

Как пользоваться книгой

Никаких правил. Книга не предполагает обязательного выполнения всех 225 пунктов. Выбирайте те задания, которые вызывают интерес и соответствуют вашему темпераменту, расписанию и уровню комфорта.

Переворачивайте страницы, отмечайте пройденное и создавайте свою историю любви.

225 способов сказать «Я тебя люблю»

1. Устройте киномарафон: купите билеты на два-три фильма подряд

Выберите день, когда в кинотеатре идут несколько картин, которые вам интересны, и оставайтесь в зале с утра до вечера. В перерывах между сеансами выходите в фойе, пейте кофе, делитесь впечатлениями и спорите о том, какой фильм был сильнее.

2. Устройте первое свидание еще раз. Представьте, что вы незнакомы, познакомьтесь заново и флиртуйте

Договоритесь встретиться в кафе или парке как будто в первый раз. Представьтесь, расскажите о себе то, что партнёр мог не знать, или просто посмотрите друг на друга новыми глазами. Лёгкая неловкость и игра в «знакомство» возвращают в отношения свежесть и позволяют вновь пережить то самое волнительное чувство, которое было в самом начале.

3. «Только сегодня»: игра, в которой вы соглашаетесь на любое предложение друг друга (в разумных пределах) в течение вечера

Договоритесь, что в этот вечер (или на несколько часов) вы не говорите «нет» идеям партнёра, если они безопасны и выполнимы: станцевать под смешную песню, приготовить странное блюдо, выйти на ночную прогулку и т. д. Такой эксперимент ломает привычные шаблоны, удивляет и учит доверию.

4. «Тотальный комментарий»: смотрите фильм с выключенным звуком и сами озвучивайте диалоги, придумывая смешные реплики

Включите любой фильм (лучше мелодраму или боевик) без звука. Теперь вы — актёры дубляжа. Придумывайте героям реплики на ходу: «Ты не поверишь, что сказала мне кошка сегодня утром!», «Сейчас я ударю его тортом!». Чем абсурднее, тем смешнее. Уже через полчаса у вас заболят животы и щёки от хохота. Это сближает, потому что вы вместе сочиняете альтернативную реальность, проявляете чувство юмора и не боитесь быть глупыми.

5. Сдайте кровь вместе — это акт солидарности и спасения жизней

Найдите ближайший центр переливания крови, запишитесь вдвоём на удобное время. Если один из вас понимает, что боится вида крови или иглы, задача второго — поддержать и успокоить. Главное: вы знаете, что однажды ваша кровь поможет кому-то выжить. Это сближает невероятно — вы делите на двоих страх, ответственность и чувство, что вы команда, которая способна на настоящий поступок.

6. Устройте битву подушками и после каждого удара говорите комплимент другу

Возьмите две мягкие подушки и лупите ими друг друга, но с условием: каждый удар сопровождается искренними комплиментами. «У тебя красивые глаза» — пух! «Ты очень вкусно готовишь» — пух! Вы устанете раньше, чем обидитесь, и закончится всё в обнимку среди перьев, если подушка порвётся.

7. Напишите друг другу письма на 10 лет вперед и запечатайте

Сядьте отдельно, возьмите по листу бумаги и честно напишите другому человеку, какими вы видите ваши отношения через десять лет: о чём вы мечтаете для себя и для него, что боитесь потерять, что надеетесь сохранить. Спрячьте конверты в коробку с памятными мелочами или отдайте на хранение другу — прочитать письма можно будет только в назначенный год.

8. Создайте карту «Места, где мы целовались» и отмечайте их в каждом городе

Заведите в телефоне общий альбом или купите обычную карту и ставьте на ней крестики, точки, сердечки — везде, где вы целовались: в переулке Рима, на лавочке в парке, у эскалатора в метро. Листая эту карту через годы, вы вспомните не только те самые места, но и свои чувства в те самые секунды.

9. Составьте список из 10 вещей, которые вы хотите купить вместе в течение 5 лет, и начните откладывать деньги на каждую

Заведите отдельный конверт (или накопительный счет), куда будете регулярно класть небольшие суммы. Уже через год вы будете удивлены, сколько накопилось, и получите удовольствие не только от покупок, но и от процесса совместного планирования. Это романтично, потому что вы строите будущее не словами, а делом: монетка за монеткой, шаг за шагом, и у вас есть не только «сегодня», но и «через пять лет».

10. Сделайте перестановку мебели, обсудив, как сделать пространство удобнее для вас двоих

Передвиньте диван, стол или кресла так, чтобы каждому было комфортно, — например, чтобы вы сидели лицом друг к другу или оба хорошо видели экран. В результате дом становится более приспособленным именно для вашей пары.

11. Нарисуйте картину вдвоём (даже абстракцию) и повесьте на видное место

Возьмите большой лист бумаги или холст, выдавите краски и рисуйте по очереди. Повесьте картину в гостиной или спальне — она будет напоминать, что вы способны создавать нечто новое вместе.

12. Повесьте карту мира и отмечайте места, где были вместе, флажками

Приобретите физическую карту мира (бумажную или пробковую) и прикрепите её на стену. Каждый раз после совместной поездки втыкайте маленький флажок-кнопку в то место, где вы побывали. Разглядывая карту, вы будете вспоминать приключения и планировать новые маршруты.

13. Встаньте на ролики или самокаты и прокатитесь по парковым аллеям

Держитесь за руки на прямых участках, поддерживайте друг друга при поворотах и смейтесь над своей неуклюжестью. Это отличный способ встряхнуться и почувствовать лёгкость.

14. Устройте снежную битву

Выйдите на улицу после снегопада и устройте шуточную перестрелку снежками. Прячьтесь за сугробами, догоняйте друг друга и в итоге обязательно повалитесь в снег, обнимаясь и хохоча. Это один из самых простых и искренних способов сохранить в отношениях озорство и радость независимо от возраста.

15. Устройте в машине «караоке» под любимые песни, даже если нет слуха — главное вместе

Включите громко знакомые треки, не стесняйтесь фальшивить и кричать слова, которые помните. Смех над собой и пение дуэтом снимут усталость и создадут ощущение лёгкого безумия вдвоём.

16. Сделайте с питомцем «семейный» портрет для новогодней открытки

Наденьте на себя и на своего любимца праздничные колпаки или мягкие гирлянды, устройте фотосессию на диване или у ёлки. Выберите один тёплый кадр, где все смотрят в объектив с искренней радостью, и отправьте его родным в качестве поздравительной открытки на Новый год.

17. Возьмите напрокат сап-борд (SUP) и покатайтесь вдвоём на одном борде

Выберите устойчивый сап-борд для двоих, возьмите по одному веслу и выйдите на спокойную воду. Сначала будет трудно удержать равновесие, но, приловчившись, вы начнёте двигаться слаженно. Совместные усилия и неизбежные падения в воду вызывают много смеха и укрепляют командный дух.

18. В зоне ожидания аэропорта сыграйте в игру «Угадай, куда летит этот человек»

Глядя на проходящих мимо людей, придумывайте вместе или поочередно, кто они, откуда и зачем летят. Сочиняйте романтические истории, например: «эта девушка летит в Париж к парню, которого встретила прошлым летом на фестивале», а «вон тот мужчина с одним чемоданом — он возвращается к семье после долгой командировки и везёт дочке огромного плюшевого мишку». Такое совместное фантазирование не только веселит, но и настраивает на романтический лад, ведь каждая придуманная история — это маленький кинофильм о любви, который вы снимаете вдвоём, сидя в креслах аэропорта.

19. Заведите в вашем любимом парке «свое» дерево

Выберите вместе дерево, которое вам нравится больше всего. Это может быть алый клен или большой раскидистый дуб. Навещайте его регулярно вдвоем, придумайте дереву имя, заведите свою традицию, связанную с деревом, например, целоваться в его тени или дарить маленький подарок партнеру.

20. Сыграйте в игру «Две правды, одна ложь»

Один из вас говорит три факта о себе или о прошедшем дне, а второй угадывает, что из этого ложь. Эта простая игра помогает узнавать друг друга даже спустя годы: например, «сегодня я съел на обед суп, разговаривал с котом и забыл ключи». Угадывая, что из этого неправда, вы не только смеётесь, но и открываете друг перед другом маленькие детали из своей повседневной рутины, которые обычно не обсуждаются.

21. Сделайте «слепой портрет» друг друга: завяжите глаза и нарисуйте партнёра на бумаге. Результат будет смешным и трогательным

Сядьте друг напротив друга, возьмите по листу бумаги и карандашу. Завяжите глаза плотным платком или шарфом и попробуйте нарисовать того, кто сидит напротив. Старайтесь угадать, где у партнёра глаза, нос, уши, волосы. Через пять минут снимите повязки, обменяйтесь рисунками и оцените получившиеся шедевры. Вы только что получили два самых честных и смешных портрета в вашей жизни!

22. Сыграйте в ресторанных критиков

Выберите заведение и сделайте заказ. Заранее договоритесь, что сегодня вы не просто ужинаете, а выступаете в роли ресторанных критиков. Оценивайте всё по десятибалльной шкале: интерьер, скорость подачи, температуру блюд, оригинальность и вкус. Вернувшись домой, сядьте рядом и напишите один общий отзыв — честный и с юмором. Такая игра превращает обычный ужин в приключение: вы действуете как единая команда, спорите из-за оценок и в итоге гордитесь своим «совместным расследованием».

23. Ведите совместный видеодневник — раз в месяц отвечайте на вопросы друг друга на камеру

Раз в месяц доставайте телефон, включайте запись и по очереди задавайте друг другу вопросы. Не только общие: «Какое моё качество тебя бесит?», «О чём ты мечтал в детстве?», но и о том месяце, что прожили вместе: «Что тебя удивило во мне за последние 30 дней?», «Когда в этом месяце ты чувствовал себя особенно счастливым рядом со мной?». Отвечайте честно, без подготовки. Через год у вас будет 12 видео — как вы меняетесь, рефлексируете, учитесь замечать детали и каждый раз заново открываете друг друга.

24. Вместе посмотрите образовательные видео о сексе и обязательно обсудите увиденное

Найдите вечером короткий фильм на тему, которая вам интересна, посмотрите вместе и обсудите. Никакой неловкости — только спокойный разговор взрослых людей. Это сближает, потому что вы получаете знания из проверенного источника и учитесь говорить о сексе без стеснения, как о любом другом деле.

25. Составьте «Кодекс нашей пары» — список правил, ценностей и обещаний, оформите красиво

Вдвоём придумайте 5—10 главных правил: «Не ложиться спать обиженными», «Каждую пятницу — свидание», «Слушать, а не перебивать». Добавьте ценности (честность, чувство юмора) и личные обещания («Я буду напоминать тебе, какой ты замечательный»). Перепишите красиво, оформите в рамку и повесьте на видное место. Это сближает, потому что вы проговариваете то, что действительно важно, и создаёте свой маленький семейный устав.

26. Создайте «семейный рецепт»

Придумайте фирменное блюдо вашей пары и дайте ему имя, связанное с вашими отношениями, например «Наше первое лето». Теперь у вас есть блюдо, которое вы будете готовить на памятные даты и годовщины.

27. Скачайте на телефон определитель птиц и попробуйте узнать, кто поёт

В следующий раз, когда пойдёте вдвоём в парк или в лес, запишите пение незнакомой птицы через микрофон телефона — приложение подскажет, кто это был. А если повезёт, и птица попадётся на глаза, сфотографируйте её: программа проанализирует снимок и определит пернатого «певца».

28. Посмотрите вместе старые фото

Откройте на ноутбуке или в альбоме самые первые совместные фото. Перелистывая их, вы заново проживёте самые тёплые моменты и поймёте, как много вы прошли рука об руку с тех пор.

29. Игра «выбери книгу для партнёра»: разойдитесь по книжному и купите друг другу по книге, ориентируясь на вкусы друг друга

В книжном магазине разбегаетесь в разные стороны. У каждого 15 минут и ограниченный бюджет (например, 800 рублей). Вы должны выбрать книгу, которая, по вашему мнению, понравится партнёру. Потом встречаетесь у кассы, тайком оплачиваете и вручаете друг другу пакеты.

30. Научитесь танцевать медленный танец под вашу песню

Включите ту самую мелодию — ту, что играла в машине в вашу первую поездку или случайно зазвучала в кафе на первом свидании. Не умеете танцевать? Тем лучше — будет повод вместе посмеяться над своими первыми неуклюжими шагами.

31. Проведите «день без телефонов» — только вы вдвоем

Утром выключаете звук, убираете гаджеты в ящик и живёте так до вечера: завтрак за разговорами, прогулка без селфи, настолка под вечер.

32. Испеките вместе печенье

Найдите простой рецепт без хитрых ингредиентов, испачкайте мукой кухню и друг друга, а потом ешьте горячее печенье с молоком, даже если оно немного подгорело. Процесс гораздо ценнее результата — проверено.

33. Сходите на свидание на рассвете

Встаньте в четыре утра, пока город спит, возьмите термос с кофе и выберите на набережную или пустую смотровую площадку. Встречайте новый день вдвоём, когда все остальные досматривают сны.

34. «Угадай сюжет»: выключите фильм на середине и пусть каждый напишет свою концовку

Останавливаете фильм в самый напряжённый момент. Каждый берёт листок и за пять минут придумывает свою концовку: кто убийца, поженятся ли герои, взорвётся ли бомба. Потом читаете свои версии друг другу вслух. Дальше обязательно досмотрите оригинал и сравните, насколько реальный финал может быть круче (или глупее) ваших догадок.

35. Создайте новый мем

Возьмите ваше общее неудачное фото, скриншот переписки или забавный момент на видео. Откройте любой мемный редактор, добавьте текст сверху и снизу. Опубликуйте в соц-сетях или сохраните как стикер и используйте в переписке, чтобы посмеяться.

36. Устройте утреннюю зарядку вдвоём

Встаньте на 15 минут раньше, расстелите коврики рядом. Делайте простые упражнения: приседания, наклоны, планку. Можно включить бодрящую музыку. Подбадривайте друг друга: «Давай, ещё пять раз!». После — контрастный душ и завтрак. Так вы начнете день с общего дела и зарядитесь энергией.

37. Обсудите, как каждый из вас понимает «любовь» (5—10 определений)

Возьмите листок и выпишите каждый свои определения: «Любовь — это когда готовят ужин без напоминания», «Любовь — это поддержка в любой проблеме», «Любовь — это желание делиться последним кусочком шоколадки». Потом сравните. Так вы лучше поймете партнера и начинаете говорить на одном языке.

38. Составьте список вещей, которые вы никогда не пробовали в сексе, и обсудите его в безопасной, неосуждающей атмосфере

Вечером, когда вы расслаблены и никто не отвлекает, возьмите два листка. Каждый пишет несколько пунктов — то, что хотелось бы попробовать, но не решались предложить. Потом обмениваетесь и читаете. Это поможет убрать табу и решиться на что-то новенькое.

39. Съездите на водопад и искупайтесь в его естественном бассейне

Найдите небольшой водопад с природной купелью, где разрешено купание, и отправляйтесь в поход на целый день. Стойте вместе под струями воды, смейтесь и обнимайтесь — это освежает и дарит ощущение дикого, почти первобытного единства.

40. Сделайте домашнее мороженое и придумайте ему название

Найдите рецепт, приготовьте ингредиенты и начинайте готовить! Один взбивает миксером сливки до мягких пиков, второй занимается топингами и добавками. Потом соедините всё в контейнере и отправьте в морозилку на 3—4 часа. Обязательно придумайте мороженому название! Даже если вкус получился не как в магазине — он ваш, единственный в мире. Этот вечер обязательно запомнится тем, как вы хохотали над названиями и облизывали ложки.

41. Создайте совместный блог для ваших историй

Заведите совместный аккаунт в соцсети. Кидайте туда не постановочные фото, а живые моменты: спящего партнёра с открытым ртом или фото подгоревших воскресных блинчиков.

42. Напишите книгу с вашими историями и распечатайте в типографии

Откройте документ в телефоне и записывайте по одной истории в неделю: как вы познакомились, как впервые поссорились, как ели шаурму в три ночи. Через полгода наберётся историй страниц на 30 — отправьте файл в любую онлайн-типографию и получите одну настоящую книжку с твёрдой обложкой и вашими именами на корешке.

43. Запустите небесный фонарик на поляне и загадайте желание

Выберите ясный безветренный вечер и открытую поляну или берег вдали от леса, жилых домов и линий электропередач. Напишите на бумажной поверхности фонарика (желательно из биоразлагаемых материалов) короткое общее желание и, держась за руки, отпустите фонарик в небо. Глядя, как огонёк медленно поднимается в звёздное небо, вы почувствуете, что ваша мечта тоже начала свой путь.

44. Сходите вместе волонтёрами в приют для животных: выгуляйте собак, помогите с уборкой — это сближает

Запишитесь на несколько часов в местный приют для бездомных собак или кошек — обычно им всегда нужны руки, чтобы выгулять питомцев или почистить клетки. Совместный труд, направленный на помощь тем, кто слабее, объединяет сильнее многих романтических жестов.

45. Примите душ вместе

Медленно намылите друг друга — спину, грудь, бёдра, руки. Касайтесь не спеша, смотрите в глаза. Смывайте пену ладонями, целуйте мокрые плечи. Почувствуйте, как вода смывает усталость, а прикосновения становятся нежнее. Если захочется большего — позвольте себе.

46. Сыграйте в игру «начальник и подчинённый» или придумайте любые другие роли, которые будоражат фантазию

Обсудите заранее границы: что можно говорить и что делать, какое слово остановит игру, если станет некомфортно. Потом включите фантазию на полную — командуйте, оправдывайтесь, соблазняйте в рамках роли. Смейтесь, если получается глупо, и возбуждайтесь, если получается правдоподобно. Постепенно вы научитесь доверять друг другу даже в самых смелых экспериментах.

47. Устройте «Хоррор-марафон»

Найдите два-три реально жутких фильма, погасите свет, заберитесь под один большой плед. Во время самых страшных моментов обнимайтесь и смейтесь над своей трусостью. Страх, пережитый вместе, превращается в близость.

48. Устройте соревнование «кто дольше продержится в планке» — проигравший выполняет романтическое желание

Встаньте в планку одновременно, включите таймер. Тот, кто рухнул первым, выполняет любое романтическое желание победителя, например, сделать массаж стоп или приготовить завтрак в постель. Побеждает сильнейший, но выигрывают оба — и мышцы в тонусе, и лишний повод создать романтическую ситуацию внутри вашей пары.

49. Придумайте вместе «секретный язык»: одно слово или жест, который означает «я люблю тебя» в компании других людей

Договоритесь: если в гостях или в толпе вы незаметно сжимаете его/её руку три раза или произносите случайное слово (например, «баобаб»), это значит «я сейчас думаю о тебе, хотя мы не одни». Иметь свой шифр — всё равно что носить в кармане общую тайну.

50. Купите парные смешные носки

Каждое утро, надевая эти носки, вы будете знать, что у вашего любимого человека на ногах точно такая же пара — и это невидимое «мы» будет согревать вас даже в разлуке.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.