

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»**

*<https://litres.ru/74149058>*

*ISBN 9785007000529*

**Аннотация**

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.

# Содержание

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| О КНИГЕ                             | 5  |
| Как пользоваться книгой             | 6  |
| 225 способов сказать «Я тебя люблю» | 7  |
| Конец ознакомительного фрагмента.   | 24 |

# **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 друг другу**

Возьмите две мягкие подушки и лупите ими друг друга, но с условием: каждый удар сопровождается искренними комплиментами. «У тебя красивые глаза» — пуф! «Ты очень вкусно готовишь» — пуф! 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 спо-

собов 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, рефлекслируете, 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

соцсетях 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 бодрую 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 предло-

жить. 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 блинчи-

## **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 набегит 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 намыльте 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.