

Дмитрий Малышев

Базовые правила ролевых игр



18+

Дмитрий Малышев

Базовые правила ролевых игр

«Автор»

2026

Малышев Д.

Базовые правила ролевых игр / Д. Малышев — «Автор», 2026

Почему ролевые игры становятся всё популярнее среди взрослых? В повседневной жизни люди часто оказываются зажаты в определенные социальные роли. Начальник на работе, заботливый родитель дома, ответственный партнер в отношениях. Эти роли важны и нужны, но они же могут ограничивать. Со временем накапливается усталость от предсказуемости, от необходимости всегда быть серьезным, от однообразия сексуальной жизни. Ролевая игра предлагает выход. Она позволяет на время сбросить привычную маску и примерить другую: властного начальника, послушного подчиненного, незнакомца в баре, врача и пациента, учителя и ученика, космического пирата и пленницу. Это возможность исследовать те стороны своей личности, которые в обычной жизни остаются в тени...

© Малышев Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

О сексе простыми словами	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Дмитрий Малышев

Базовые правила ролевых игр

О сексе простыми словами

Базовые правила ролевых игр

Если хотите, сполна насладиться играми, стоит учитывать базовые правила:

Никогда не переодевайтесь, друг перед другом

Отправляйте друг другу сексуальные смс, игра начинается задолго до действий

Начинайте игру только в том случае, если уверены, что сможете довести до результата
Заранее продумайте костюмы, образ-персонажа и место встречи

Используйте стоп слово, на случай если одному из вас надоест играть

Базовые правила ролевых игр: как сделать игру безопасной и увлекательной

Почему ролевые игры становятся всё популярнее среди взрослых. В повседневной жизни люди часто оказываются зажаты в определенные социальные роли. Начальник на работе, заботливый родитель дома, ответственный партнер в отношениях. Эти роли важны и нужны, но они же могут ограничивать. Со временем накапливается усталость от предсказуемости, от необходимости всегда быть серьезным, от однообразия сексуальной жизни. Ролевая игра предлагает выход. Она позволяет на время сбросить привычную маску и примерить другую: властного начальника, послушного подчиненного, незнакомца в баре, врача и пациента, учителя и ученика, космического пирата и пленницу. Это возможность исследовать те стороны своей личности, которые в обычной жизни остаются в тени. Это способ добавить новизны в давно сложившиеся отношения, снова почувствовать трепет первого свидания, остроту запретного. Кроме того, ролевые игры требуют и одновременно развивают доверие, коммуникацию, креативность. Они сближают пару, потому что в игре партнеры видят друг друга с новой, часто неожиданной стороны.

Как игра помогает раскрыть фантазию, укрепить доверие и добавить новизны в отношения. Фантазия — это мышца, которая атрофируется без тренировки. Во взрослой жизни нас постоянно возвращают к реальности: счета, работа, обязанности. Мечтать и выдумывать становится некогда или стыдно. Ролевая игра легализует фантазию. Вы не просто мечтаете, вы создаете маленький спектакль для двоих, где вы и актеры, и зрители, и режиссеры. Это пробуждает творческую энергию, которая часто спит глубоким сном. Доверие укрепляется, потому что в игре вы становитесь уязвимыми. Вы показываете партнеру свои желания, которые могли стесняться озвучить. Вы вверяете ему свою репутацию, зная, что он не высмеет, не

использует против вас. Вы учитесь читать невербальные сигналы, останавливаться по первому знаку, заботиться о комфорте другого. Это мощнейший тренинг близости. Новизна — это то, что убивает рутину. Один и тот же секс в одной и той же позе в одно и то же время притупляет ощущения. Мозг привыкает, дофаминовый отклик снижается. Ролевая игра ломает шаблон. Вы не знаете, что партнер скажет в следующую минуту, потому что он не он, а его персонаж. Вы не уверены, чем закончится эта сцена. Эта неопределенность бодрит, разжигает интерес, возвращает остроту восприятия.

Зачем нужны правила и как они делают процесс комфортным для обоих. У многих слово правила ассоциируется с ограничениями и скукой. В ролевых играх правила — это наоборот, инструмент свободы. Они создают контейнер, внутри которого можно безопасно экспериментировать. Без правил игра может пойти не туда: кто-то может случайно задеть реальную травму партнера, выйти из роли в неподходящий момент, перепутать игру с реальностью, почувствовать себя использованным или униженным. Правила защищают обоих. Они дают каждому право сказать стоп без объяснений. Они проясняют, что игра — это игра, и после ее окончания вы возвращаетесь к обычным, любящим отношениям. Они помогают договориться о том, что допустимо, а что нет, прежде чем эмоции закипят. Когда правила четко обозначены и приняты обоими, вы можете отпустить контроль и полностью погрузиться в фантазию, потому что знаете: даже если что-то пойдет не так, есть спасательный круг. Правила не убивают спонтанность, они делают спонтанность безопасной. Как страховка у скалолаза: она не мешает лезть, она позволяет лезть смелее.

1. Подготовка: с чего начинается игра

Почему важно заранее обсудить желания и границы. Самая частая ошибка новичков — попытка устроить ролевую игру без предварительного обсуждения, полагаясь на то, что партнер прочитает мысли или что импровизация сама собой сложится. Это почти всегда приводит к неловкости, разочарованию или даже конфликту. Обсуждение до игры — это не убийство романтики, а ее фундамент. Выберите время, когда вы оба спокойны, сыты, не отвлекаетесь на дела. Сядьте рядом и честно поговорите. Что вас возбуждает в этой идее? Какие сценарии вы когда-то представляли, но боялись предложить? Что для вас абсолютно неприемлемо, даже в игре? Какие слова, действия, образы могут вызвать у вас боль или стыд? Есть ли у вас физические ограничения, о которых партнеру нужно знать? Этот разговор может быть неловким первое время, но с практикой он станет естественным. Важно говорить не только о табу, но и о желаниях. Я бы хотел попробовать роль, где я подчиняюсь. Я мечтаю, чтобы ты однажды изобразил незнакомца, который приглашает меня на танец. Эти признания сближают сильнее, чем многие часы совместного быта.

Как выбрать сценарий, который интересен обоим. Сценарий — это каркас игры. Он не должен быть жестким, как театральная пьеса, скорее это набор ориентиров: кто вы, где вы, что примерно происходит. Выбирайте сценарий, который зажигает обоих. Не соглашайтесь на то, что вам неинтересно, только чтобы угодить партнеру. Ваше искреннее желание — лучший двигатель игры. Начните с простого. Классические сценарии: незнакомцы в баре, врач и пациент, учитель и ученик, начальник и подчиненный, полицейский и нарушитель, массажист и клиент, фотограф и модель, ремонтник и хозяйка дома. Эти сценарии понятны, имеют встроенный

дисбаланс власти, который легко обыгрывать, и оставляют пространство для импровизации. Если вы хотите чего-то более фантастического, добавьте элементы: космический рейнджер и инопланетная принцесса, детектив и роковая женщина, вампир и его жертва. Важно, чтобы сценарий не требовал сложного реквизита или специальных знаний. Вы не обязаны знать медицинские термины, чтобы играть врача. Достаточно общего настроения. Обсудите ключевые моменты: как вы встретитесь, кто начнет первым, какой будет кульминация, как вы выйдете из игры. Но оставьте место для сюрпризов. Лучшие моменты часто рождаются из импровизации.

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.