

СБОРНИК ВОПРОСОВ
ДЛЯ СУПРУГОВ



Дорога к близости

40 вопросов для честного разговора
мужа и жены об интимных отношениях



СБОРНИК ВОПРОСОВ ДЛЯ СУПРУГОВ

Дорога к близости

40 вопросов для честного разговора мужа и жены об интимных отношениях

СЛУШАТЬ

без необходимости
защищаться

ПОНИМАТЬ

без домыслов

СДЕЛАТЬ ШАГ

без давления

Этот сборник вопросов создан не для критики, обвинений или давления в отношениях, а для исцеления, восстановления доверия и углубления близости между супругами. Его цель – помочь вам лучше услышать друг друга, увидеть положительные моменты в вашем браке и вместе выбрать следующий шаг к более близким и доверительным отношениям. Вопросы выстроены от более простых и безопасных – к более деликатным и сложным.

Шкала сложности: от простых вопросов – к сложным

ПРОСТЫЕ

начните
здесь

ЛИЧНЫЕ

нужна
открытость

ДЕЛИКАТНЫЕ

двигайтесь
медленно

СЛОЖНЫЕ

будьте
особенно
бережны

Если стало трудно. Если одному из вас трудно отвечать, остановитесь. Это означает, что вы коснулись болезненной темы. Не требуйте от супруга немедленного ответа. Спокойно определите вместе, можете ли вы бережно пережить эту боль с помощью друг друга, или вам требуется поддержка служителя или квалифицированного психолога.

Библейское основание. Библия говорит о супружеской близости как о единстве и открытости без стыда (см. Бытие 2:24-25), взаимном даре и радости (см. Притчи 5:18-19; 1 Коринфянам 7:3-5), хранимой верности (см. Евреям 13:4).

Взаимность не даёт права требовать или принуждать: любовь ищет блага другого, а не своего преимущества.

Как пользоваться сборником вопросов

1. Начните с короткой совместной молитвы. Попросите Бога помочь вам быть честными, мягкими и внимательными друг к другу.
2. Не спешите охватить весь список вопросов за один вечер. Для первой беседы выберите по 2-3 вопроса каждый – те, на которые вы готовы ответить сами, а не те, с помощью которых хотите проверить супруга. Двигайтесь постепенно, аккуратно исследуя каждый блок.
3. Определите нейтральное время: вы не должны быть уставшими или находиться в ссоре, также это не должен быть момент непосредственно перед близостью или сразу после неё.

4. Говорите о себе: «Я чувствую...», «Мне трудно...», «Мне помогает...». Избегайте: «Ты всегда...» и «Ты никогда...».
5. Пока один говорит, другой не спорит и не оправдывается. Сначала скажите: «Спасибо за честность» и уточните: «Правильно ли я тебя понял (а), что...?»
6. Ответ – это информация, которое не означает согласие, обещание или разрешение. Любое действие требует обсуждения и добровольного согласия обоих супругов.
7. Каждый из вас может попросить паузу. Назовите конкретное время, когда вы вернётесь к разговору, чтобы пауза не превратилась в молчание или наказание.
8. Берегите доверенное: не используйте ответы вашего супруга или супруги в будущей ссоре и не рассказывайте подробности другим без его или её согласия.

Когда нужна помощь. Если вам тревожно отвечать «нет» на определённые вопросы, вы боитесь реакции супруга или в отношениях присутствует насилие, принуждение, текущая неверность, зависимость либо травматический опыт, вызывающий сильную тревогу, не заставляйте себя обсуждать самые сложные темы вдвоём.

Обратитесь к квалифицированному христианскому семейному консультанту и надёжному служителю. При регулярной боли или заметных изменениях сексуальной функции также нужна консультация врача.

1. Начните с того, что вас объединяет

Вопросы в этом блоке дают возможность начать с более простых и приятных тем, помогая увидеть, что уже вас объединяет на данный момент.

1. Какое воспоминание о нашей близости вызывает у тебя тепло? Что сделало этот момент особенным?
2. Что в наших интимных отношениях уже хорошо, и что тебе особенно хочется сохранить?
3. В какие моменты вне спальни ты сильнее всего чувствуешь мою любовь, внимание и близость?
4. Какие мои слова, прикосновения или поступки помогают тебе чувствовать себя желанным (ой) и ценным для меня?

2. Безопасность и честный разговор

Прежде чем оценивать интимную жизнь, важно понять, насколько безопасно вам говорить о ней правду.

5. Насколько свободно ты можешь говорить со мной о желаниях, неудовлетворённости, неловкости или боли? Что делает такой разговор открытым?
6. Что чаще всего мешает тебе говорить со мной на эту тему: стыд, страх обидеть, боязнь насмешки, спора или отказа, нехватка слов, прежний неудачный разговор или что-то ещё?
7. Какая моя реакция помогает тебе раскрываться, а какая сразу заставляет закрыться?
8. Как тебе удобнее давать и получать обратную связь, чтобы она звучала как помощь, а не как критика: до, во время или после близости?
9. Что для тебя означает безопасное «не сейчас», «медленнее» или «остановись»? Как мне отвечать, чтобы ты не чувствовал(а) давления, наказания или вины?

- 10.** Если близость получилась неловкой, разочаровала или мы неправильно поняли друг друга, как нам лучше восстановить тепло и вернуться к разговору?

3. Как мы воспринимаем близость

Теперь можно не угадывать ответы друг друга, а спокойно сравнить реальные значения и ожидания.

- 11.** Какие три слова лучше всего описывают твои чувства, когда ты думаешь о нашей интимной жизни сейчас?
- 12.** Если оценить нашу интимную близость за последний год по шкале от 1 до 10, какую оценку ты бы дал (а)? Что уже помогает ей быть на этом уровне? Что могло бы поднять её всего на один балл?
- 13.** Что для тебя означает сексуальная близость прежде всего: единство, нежность, радость, принятие, удовольствие, отдых, подтверждение любви, возможность рождения детей или что-то другое?

14. Насколько важна интимная близость для тебя в нынешний период нашего брака? Как ты думаешь, насколько она важна для меня?
15. Чувствуешь ли ты себя желанным (ой) для меня? Какие представления о сексе ты получил(а) в семье, церкви, культуре или из прошлого опыта? Какие из них помогают нашему браку, а какие приносят стыд, страх или нереалистичные ожидания?

4. Желание, инициатива и ритм

Желание у супругов может возникать по-разному и меняться в разные периоды жизни.

16. Как ты обычно понимаешь, что хочешь близости? Желание чаще возникает само или появляется после отдыха, нежности, разговора и прикосновений?
17. Как тебе хотелось бы, чтобы я проявлял(а) инициативу? Что воспринимается как тёплое приглашение, а что – как давление?

- 18.** Нужна ли тебе предварительная настройка? Какие слова, сообщения, помощь или внимание в течение дня помогают перейти от повседневных забот к близости?
- 19.** Что ты чувствуешь, когда я отказываюсь от близости или предлагаю перенести её? Как нам заботиться друг о друге в такие моменты и не воспринимать «не сейчас» как «я тебя не люблю»?
- 20.** Какой ритм нашей интимной жизни был бы для тебя желанным и одновременно реалистичным в нынешний период? Что ты ощущаешь на уровне эмоций, когда близость бывает чаще или реже?
- 21.** Какие практические изменения мы можем внести в наше расписание, домашние обязанности, отдых, заботу о детях или уединение, которые помогли бы нам беречь близость, не превращая её в обязанность?

5. Нежность, тело и удовольствие

Ясность и конкретика помогают любить друг друга не с помощью догадок, а с пониманием.

- 22.** Какие несексуальные прикосновения и проявления нежности тебе особенно приятны? Чего тебе хотелось бы больше, а чего меньше?
- 23.** Что поможет нам понимать, когда объятия и прикосновения – это просто нежность, а когда – приглашение к близости, чтобы ни один из нас не чувствовал давления?
- 24.** Когда ты чувствуешь себя особенно привлекательным(ой) и желанным(ой) рядом со мной? Что я могу делать, чтобы поддерживать твою уверенность, а не ранить её?
- 25.** Какие условия – время, обстановка, освещение, темп и степень уединения – помогают тебе расслабиться и полностью присутствовать в момент близости?

- 26.** Какие прикосновения, слова или действия во время близости тебе особенно нравятся, и что хотелось бы повторять чаще?
- 27.** Всегда ли ты чувствуешь, что твоё удовольствие и удовлетворение для меня важны? Что помогает тебе получать удовольствие, а что я, возможно, неверно понимаю?
- 28.** Есть ли что-то неприятное, болезненное или нежелательное в момент нашей близости? Можешь ли ты направить меня, попросить замедлиться или остановиться без стеснения или страха, что я обижусь?
- 29.** Если представить близость, в которой нам обоим хорошо, то как начинается такой вечер задолго до спальни и что для тебя важно после?

- 30.** Чего тебе сейчас больше всего не хватает в нашей близости? Есть ли что-то новое или когда-то забытое, что тебе хотелось бы спокойно обсудить или однажды попробовать? Помни: обсуждение ещё не означает согласие – давай принимать решение только вместе.

6. Препятствия, боль и путь к исцелению

Отвечайте на эти вопросы особенно бережно. Иногда лучший следующий шаг – разговор при участии специалиста.

- 31.** Что «ускоряет», а что «тормозит» твоё желание? Нежность, отдых и чувство близости, или же стресс, усталость, конфликт, перегрузка, отсутствие уединения, рутина, недовольство телом и другое?

- 32.** Есть ли между нами нерешённая обида или конфликт, из-за которых нам трудно быть эмоционально и физически открытыми? Какой первый шаг к примирению мы можем сделать уже сейчас?
- 33.** Изменились ли твои желания или возможности из-за возраста, беременности и родов, болезни, боли, недостатка сна, гормональных изменений или лекарств? Какую практическую или медицинскую помощь нам стоит найти?
- 34.** Есть ли в твоём прошлом опыт, травма или внушённое чувство стыда, которые до сих пор влияют на нашу близость? Стоит ли нам в решении этого вопроса обратиться за помощью к консультанту или служителю? Что поможет тебе чувствовать безопасность, уважение и свободу выбора?

35. Есть ли что-то, что нарушает исключительность и доверие в нашем браке: порнография, эротический контент, скрытая переписка, флирт, эмоциональная или физическая неверность? Какой выход из ситуации будет наиболее безопасным в данный момент и какая практическая помощь необходима?

7. Вера, границы и следующий шаг

Закончите не перечнем претензий, а общей надеждой и одним выполнимым решением.

36. Как мы понимаем Божий замысел для супружеской близости? Какие плоды – единство, радость, взаимный дар, доверие, утешение – мы хотим видеть в нашем браке?

37. Где лично я предлагаю любовь и заботу, а где – требую, манипулирую, обижаюсь, использую близость как награду или отказ как наказание? За что мне нужно попросить прощения?

- 38.** Давай поразмышляем: если мы рассматриваем новое желание или действие, не запрещает ли это Бог; не нарушает ли это личных границ и безопасности каждого из нас; действуем ли мы по обоюдному согласию? Остаётся ли это исключительно между нами и принесёт ли любовь, безопасность и пользу нам обоим?
- 39.** Какие границы для тебя сейчас означают ясное «да», «может быть, но не сейчас» и «нет»? Как мы будем проявлять уважение к более осторожной позиции друг друга без уговоров, насмешек или духовного давления?
- 40.** Какой один небольшой шаг каждый из нас готов сделать на этой неделе? О чём мы хотим вместе попросить Бога и когда вернёмся к этому разговору?

Закончите молитвой. Поблагодарите Бога за честность друг друга. Попросите у Него мудрости осуществить выбранный шаг и помочь вам снова говорить об этой сфере с любовью, уважением и надеждой.