

ТСП (таблица сексуальных предпочтений)

№	ВОПРОСЫ по темам	ответ			№ пр.
		да	?	нет	
I	Ваша личная сексуальная удовлетворенность				
1	Удовлетворяет ли вас в целом ваша сексуальная жизнь				
2	Полностью ли вам хватает секса с нынешним партнером				
3	Хотите ли вы заниматься сексом чаще				
4	Бывает ли такое, что вам хочется секса, а у партнера нет возможности или желания				
5	Свободно ли вы с партнером обсуждаете свою интимную жизнь				
II	Ваша сексуальная свобода				
6	Нравится ли вам мужской стриптиз				
7	Нравится ли вам женский стриптиз				
8	Испытываете ли вы иногда сексуальное влечение к другим людям, кроме партнера				
9	Допускаете ли вы мысль о том, чтобы изменить партнеру				
10	Готовы ли вы переспать с кем-то в интересах дела				
11	Хотелось ли бы вам завести любовника (любовницу)				
12	Как вы думаете, простит ли вам партнер измену				
13	Простите ли вы измену партнеру				
III	Сексуальная удовлетворенность вашего партнера				
14	Бывает ли такое, что партнер предлагает заняться сексом, а вам не хочется, или вы отказываетесь				
15	Заглядывается ли иногда ваш партнер на других людей, кроме вас, с сексуальным интересом				
16	Как вы думаете, пользуется ли ваш партнер услугами проституток (жиголо)				
17	Есть ли у вас подозрения, что партнер изменяет вам				
IV	Разнообразие секс поз				
18	Часто ли вы меняете сексуальные позы				
19	Можете ли вы сходу придумать новую позу				
20	Хотелось ли бы вам попробовать новые позы				
21	Стесняетесь ли вы предлагать партнеру новые позы				
V	Места для секса				
22	Есть ли в вашем доме места, где вы еще не занимались сексом				
23	Хотелось ли бы вам найти в доме новые места для секса				
24	Можете ли вы спокойно предложить партнеру новое				

	место для секса дома				
25	Любите ли вы заниматься сексом вне дома				
26	Хотелось ли бы вам заняться сексом в новом месте не дома				
27	Занимались ли вы с партнером сексом в машине				
28	Готовы ли вы заняться сексом в крайне необычном месте				
VI	Оральный секс				
29	Нравится ли вам делать оральный секс партнеру				
30	Хотели ли бы вы научиться заниматься оральным сексом лучше				
31	Занимается ли ваш партнер оральным сексом с вами				
32	Нравится ли вам, как ваш партнер занимается с вами оральным сексом				
33	Занимаетесь ли вы оральным сексом в позе 69				
34	Пробовали ли вы обострять оральный секс дополнительными ощущениями				
VII	Анальный секс и анальная стимуляция				
35	Чувствительный ли у вас анус				
36	Чувствительный ли анус у вашего партнера				
37	Пробовал ли партнер стимулировать ваш анус пальцем или секс-игрушкой				
38	Пробовали ли вы стимулировать анус вашего партнера пальцем или секс-игрушкой				
39	Хотите ли вы попробовать анальный секс				
40	Нравится ли вам анальный секс				
41	Пробовали ли вы вагинальный секс с дополнительно вставленной анальной пробкой				
VIII	Использование секс-игрушек и секс-косметики				
42	Используете ли вы секс-игрушки для самоудовлетворения				
43	Стимулирует ли вас партнер секс-игрушками				
44	Стимулируете ли вы партнера секс-игрушками				
45	Обостряете ли вы с партнером ощущения во время секса секс-игрушками				
46	Используете ли вы секс-игрушки с вибрацией				
47	Используете ли вы секс-игрушки с микро-токами				
48	Используете ли вы секс-игрушки с эффектом вакуума				
49	Используете ли вы секс-игрушки для имитации группового секса				
50	Используете ли вы специальную мебель для секса				
51	Используете ли вы стимулирующую секс-косметику				

IX	Обострение ощущений во время секса				
52	Стимулирует ли вас партнер дополнительно руками или секс-игрушками во время секса				
53	Стимулируете ли вы партнера дополнительно руками или секс-игрушками во время секса				
54	Обостряете ли вы ощущения во время секса за счет особого положения тел				
55	Обостряете ли вы ощущения за счет смены поз				
56	Меняетесь ли вы активными ролями во время секса для перемены ощущений				
57	Сочетаете ли вы разные виды секса для обострения ощущений				
58	Практикуете ли вы особые техники секса				
X	Ваша склонность к доминированию или подчинению				
59	Нравится ли вам подчиняться				
60	Нравится ли вам доминировать				
61	Практикуете ли вы бондаж (связывание)				
62	Практикуете ли вы с партнером фистинг				
63	Нравится ли вам испытывать боль во время секса				
64	Нравится ли вашему партнеру испытывать боль во время секса				
65	Практикуете ли вы полноценный БДСМ				
66	Практикуете ли вы игры в изнасилование				
XI	Эмоциональное разнообразие секса				
67	Нравится ли вам чувственно нежный секс				
68	Нравится ли вам тантрический секс				
69	Нравится ли вам грубый или агрессивный секс				
70	Нравится ли вам внезапный секс				
71	Нравится ли вам наглость партнера в сексе				
72	Нравится ли вам непристойный или рискованный секс				
73	Нравится ли вам вынужденный или корыстный секс				
XII	Ваш интерес к играм для взрослых				
74	Играете ли вы в эротические игры для взрослых				
75	Готовы ли вы попробовать что-то новое в игровой форме				
76	Практикуете ли вы с партнером ролевые секс-игры				
77	Хотите ли вы найти новые сюжеты ролевых игр				
XIII	Ваша склонность к эксгибиционизму				
78	Смогли ли бы вы подрабатывать стриптизом				
79	Любите ли вы ходить голышом по квартире				
80	Любите ли вы купаться голышом на природе				

81	Бываете ли вы на нудистских пляжах				
82	Возбуждает ли вас, когда вы чувствуете, что кто-то видит вас голышом				
XIV	Ваша склонность к групповому сексу				
83	Нравятся ли вам порнофильмы				
84	Нравится ли вам подсматривать, как другие занимаются сексом				
85	Возбуждает ли вас мысль, что за вами могут подглядывать посторонние во время секса				
86	Готовы ли вы заняться сексом с риском, что вас увидят посторонние				
87	Хотелось ли бы вам, чтобы кто-нибудь рядом с вами тоже занимался сексом				
88	Хотелось ли бы вам попробовать групповой секс				
89	Хотите ли вы попробовать секс на троих еще с одним мужчиной				
90	Хотите ли вы попробовать секс на троих еще с одной женщиной				
91	Нравится ли вам групповой секс				
92	Считаете ли вы сексуально привлекательной какую-нибудь знакомую пару				
93	Допускаете ли вы свингерство				
94	Хотели ли бы вы посетить свингер-клуб в качестве наблюдателя				
XV	Ваша склонность к гомосексуальности или смене ролей				
95	Влечет ли вас иногда к особам вашего пола				
96	Хотели ли бы вы попробовать секс с особой вашего пола				
97	Нравится ли вам переодеваться в одежду противоположного пола				
98	Нравится ли вашему партнеру переодеваться в одежду противоположного пола				
99	Менялись ли вы с партнером ролями в сексе, становясь особой противоположного пола, или хотите ли вы попробовать такое				
100	Пробовали ли вы использовать strapon, меняясь ролями в сексе				

ПРИМЕЧАНИЯ:

1. Таблица специально разбита на пятнадцать отдельных разделов. Это позволяет подходить к работе над собой системно, целенаправленно и продуманно.

2. Не спеша заполняйте эту таблицу, ведь вы делаете это для себя, а не для галочки. Лучше всего заполнить ее сразу целиком, без спешки, не прерываясь и настроившись на это. Для работы используйте карандаш, чтобы потом было проще вносить правки.

3. Не удивляйтесь, если какие-то вопросы покажутся вам странными, провокационными или «похабными». Они специально составлены таким образом, чтобы, во-первых, охватить сферу сексуальности как можно шире, а, во-вторых, помочь вам избавиться от рутинного восприятия интимной жизни.

4. Отвечая на вопросы, старайтесь быть максимально искренними, ведь их задача - подтолкнуть вас к размышлениям. В случае сомнений, ставьте галочку в столбце, помеченном вопросительным знаком (?).

5. Если вы связаны с кем-то отношениями, то разделы **I** и **II** помогут вам повернуться лицом к собственной сексуальности и в собственных интересах, а не чьих-то там еще. Очень важно при этом, чтобы вы не лукавили, ведь здесь это бессмысленно.

6. Если вы женаты или замужем, то раздел **III** поможет вам честнее взглянуть на партнера и с собственной точки зрения оценить степень его сексуальной удовлетворенности. Помните, он по большому счету ничего вам не должен, если вы не удовлетворяете его. Остается надеяться, что у вас нет каких-либо иллюзий по этому поводу. Любая галочка в столбце «Да», это пинок под зад вашей лени, если вы сторонник (сторонница) моногамии и еще сомневаетесь в необходимости сексуально совершенствоваться.

7. Чем больше галочек вы поставите в столбце «Нет» разделов **IV- XII**, тем больше резервов для развития имеете. Именно так и расценивайте это. Что можно при этом делать, подсказывают сами вопросы.

8. Начиная с раздела **XIII**, происходит переход к «порочности» в обывательском понимании. Здесь вы шаг за шагом отходите от стандартов «нормальности», сковывающих сексуальность многих. Если, начиная с 78-го вопроса, вы поставите галочку в столбце «Нет», это не означает, что вы комплексуете, или что вам нужно такое обязательно попробовать. Просто размышления над разделами **XIII - XV** подскажут вам направления для возможных экспериментов. Те, кто решатся на такое, смогут готовить очень острые блюда любовной кухни. Тут уж все зависит от «гастрономических предпочтений». А о вкусах, как говорится, не спорят.

9. Попробуйте сами для себя расставить приоритеты наиболее актуальных для вас разделов. Используйте для этого последний столбец таблицы «№ пр.» (номер приоритета). Наиболее важному разделу присвойте первый номер и так, по возрастающей до пятнадцатого. Таким образом, чем меньший номер присвоен разделу, тем важнее для вас эта тема на нынешнем этапе.

10. По мере сексуального развития регулярно просматривайте эту таблицу, анализируя и корректируя ответы, а также, возможно, смещая приоритеты. Это позволит вам чувствовать динамику происходящих изменений и эффективней работать над раскрытием резервов. Однако помните, ваша задача не в том, чтобы побить рекорды раскованности, а в том, чтобы получать все больше удовольствия от интимной жизни. Если вы в браке или постоянных отношениях, вам важно, чтобы не угасала страсть, это критично для их стабильности, мы говорили об этом.

11. Понимать и раскрывать свою сексуальность крайне **ВАЖНО**, ведь без этого сложно говорить о полноценной личной жизни или гармонии отношений. Подойдите со всей серьезностью к этому вопросу, а если что-то у вас будет не совсем получаться, без стеснения [консультируйтесь](#) со мной. Я помогу вам разобраться с вашей сексуальностью и понять, как ее лучше раскрывать.