

Шпаргалка по промтам 18+: формула и шаблоны

neuragirl.com · версия от 30.09.2026 · только вымышленные взрослые персонажи (возраст 25+ в каждом промте)

1. Формула промта

Блок	Что писать	Пример
Персонаж	Взрослый, возраст цифрой, 2–4 приметы	adult woman, 31 years old, auburn hair, freckles
Образ	Одежда, ткань, аксессуары	emerald silk dress, pearl earrings
Сцена	Место и действие — одна сцена	sitting by a rainy window, reading
Свет	Один выразительный источник	soft window light / golden hour / candlelight
Камера	План, ракурс, объектив	medium shot, eye level, 85mm
Стиль	Фото, живопись, аниме, ретро	photorealistic / oil painting / anime style
Качество	2–3 слова, не больше	high detail, natural skin texture

Длина: 15–40 слов. **Порядок:** главное — в начало. **Язык:** короткие английские словосочетания через запятую работают точнее русского.

2. Настройки

Параметр	Старт	Совет
Формат	Портрет 1:1 или 4:5; фигура 2:3 или 9:16; сцена 16:9	Вертикаль — для персонажа в полный рост
CFG	7 (диапазон 5–11)	Ниже — мягче; выше — строже, но риск «пережжённых» цветов
Вес	(слово:1.2); () = 1.1; (()) = 1.21	Диапазон 0,5–2; усиливайте 2–3 слова, не больше
Seed	Случайный → зафиксировать удачный	Меняйте по одному слову при том же seed
Варианты	3–4 за раз	Нет удачных — меняйте промт или модель
Апскейл	Только финальный кадр	Не исправляет анатомию и композицию

3. Негативный промт

Базовый:

lowres, blurry, bad anatomy, bad hands, extra fingers, deformed face, watermark, text

Защитный блок взрослого облика (добавляйте всегда):

young-looking, childlike features, childlike proportions

Реализм: plastic skin, oversaturated. **Аниме:** sketch, jpeg artifacts. **Лимит 250 символов** (Promptchan) — оставьте базовый и защитный блоки.

4. Шаблоны по жанрам

Портрет

close-up portrait, adult woman, 28 years old, green eyes, natural makeup, loose curls, soft daylight, 85mm lens, photorealistic, high detail

portrait, adult man, 34 years old, short beard, grey eyes, dark turtleneck, studio lighting, black background, sharp focus

adult woman, 31 years old, platinum pixie cut, bold eyeliner, leather jacket, neon street at night, bokeh, cinematic portrait

Будуар (эстетично)

adult woman, 33 years old, silk robe, standing by a tall window, sheer curtains, backlight silhouette, elegant boudoir, tasteful

adult woman, 27 years old, satin slip dress, vintage hotel room, warm lamp light, film photography, intimate mood

Fashion и гламур

adult woman, 34 years old, sequin evening gown, red carpet style, flash photography, glamorous

adult woman, 30 years old, black swimsuit, yacht deck, bright sunlight, summer vibes, glossy magazine photo

Fantasy

elf queen, adult woman, 40 years old, long silver hair, jeweled crown, flowing gown, moonlit throne room, epic fantasy art
warrior woman, adult, 35 years old, fur and leather armor, snowy mountains, dramatic sky, digital painting

Sci-fi и киберпанк

cyberpunk mercenary, adult woman, 30 years old, neon tattoos, cropped jacket, rainy megacity street, pink and teal neon
starship captain, adult woman, 40 years old, fitted uniform, bridge of a spaceship, holographic displays

Ретро и пин-ап

1950s pin-up illustration, adult woman, 29 years old, polka dot swimsuit, beach ball, retro poster colors
1920s flapper, adult woman, 27 years old, fringe dress, pearls, speakeasy, sepia, art deco

Аниме со взрослыми героями

anime style, lwoman, adult, 28 years old, mature face, tall, office suit, city at night, neon, detailed background
anime style, lwoman, adult, 32 years old, mature proportions, kimono, cherry blossoms, lantern light

Пары и сюжет

adult couple, both 32 years old, slow dance in a dim jazz bar, warm light, cinematic, tasteful
adult man and adult woman, both 29 years old, rooftop at sunset, city skyline, romantic

5. Если что-то не так

Проблема	Что сделать
Деталь пропала	Перенести в начало промта или усилить вес до 1,2-1,3
Лишние пальцы	Негатив bad hands, extra fingers; поза, где руки заняты предметом
Размытое лицо	Средний план вместо общего, выше качество, затем апскейл
«Пластиковая» кожа	natural skin texture, film grain, CFG ниже
Разные лица в серии	Одинаковый «паспорт» внешности, одна модель, фиксированный seed

6. Правила — всегда

Только вымышленные взрослые персонажи, возраст 25+ цифрой в каждом промте. Нельзя: персонажи младше 18 лет или с юной внешностью, реальные люди и их узнаваемая внешность, сцены без согласия и насилие. Нарушение ведёт к блокировке аккаунта, а в ряде случаев — к ответственности по закону.

Полная версия со 104 шаблонами, словарями стилей и света: neuragirl.com/promty-18/