

**НИНА ЛЕБЕДЕВА**  
семейный психолог

**ЕКАТЕРИНА ЛЕБЕДЕВА**  
психолог-сексолог

# НАСЛАЖДЕНИЯ

СЕКРЕТЫ ГАРМОНИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ  
И НЕЗАБЫВАЕМЫХ НОЧЕЙ

**БОМБОРА™**

Москва 2018



## ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- Как понять, какой мужчина вам нужен — см. Главу 1
- Секреты знакомств и эффективного флирта — см. Главу 1
- Как избавиться от сексуальной скуки и оживить интимную жизнь — см. Главу 2
- Как воплотить в жизнь эротические фантазии — см. Главу 2
- Как предотвратить супружескую измену — см. Главу 2
- Как преодолеть кризис отношений — см. Главу 2
- Как стать королевой в постели — см. Главу 3
- Как привязать любимого с помощью эротических аффирмаций — см. Главу 4
- Как выйти на новый уровень отношений — см. Главу 5
- Как получать оргазмы без прикосновений — см. Главу 5



## ГЛАВА 1.

.....	17
Кто вы и какой мужчина вам нужен .....	18
Как познакомиться с мужчиной .....	25
Первое свидание, которое он запомнит .....	28
.....	30
.....	30
.....	31
.....	32
Личное восприятие любви .....	33
Строим пирамиду любви .....	34
.....	38
.....	38
.....	39
.....	41
Важнейшие потребности семьи .....	42
Залог счастливых отношений .....	43
Стадии развития семьи .....	44
.....	45
.....	45
.....	45

## ГЛАВА 2.

.....	49
Любовь живет три года. Правда или миф? .....	50
Причины снижения либидо .....	51
Сексуальные кризисы .....	54

.....	56
.....	56
.....	57
.....	59
.....	60
Сексуальная несовместимость .....	61
Супружеская секс-терапия .....	62
.....	63
.....	63
.....	64
.....	65
.....	66
Этапы сексуального развития .....	66
Клубничка .....	70
Как сбросить маски .....	72
Природа эротических фантазий .....	73
.....	78
.....	78
.....	81
.....	81
.....	83
Причины супружеской неверности .....	84
Прочь подозрения и страхи! .....	88
Понять, простить и сохранить семью .....	89
А я люблю женатого .....	91
.....	92
.....	92
.....	93
.....	94

### **ГЛАВА 3.**

.....	97
Зоны доступа .....	97
Как раскрыть чувственный бутон .....	99

.....	100
.....	100
.....	101
.....	101
.....	102
.....	102
Хорошая физическая форма	102
Первые шаги в наслаждении	103
Имбилдинг	105
Ручная стимуляция	116
.....	118
.....	118
.....	119
.....	120
.....	121
.....	121
Вершина чувственного наслаждения	121
Как получить оргазм	123
Струйный оргазм: правда или миф?	125
.....	128
.....	128
.....	130
.....	131
.....	132
.....	132
Мужские фантазии	133
Техника анального секса	133
.....	137
.....	137
.....	139
.....	139

## **ГЛАВА 4.**

.....	143
Эротические письма и смс	143
Словесные установки	145

	148
	148
	149
	149
	150
Эрогенные зоны	150
Секретное оружие	151
	153
	153
	154
	154
	155
Плюсы мыльных сказок	155
Как подготовиться к мыльным сказкам	156
Пошаговые инструкции	159
	161
	161
	162
	162
	163
Мануальная стимуляция	163
Эйфория вечера (массаж пениса ступнями)	173
	175
	175
	177
	178
	179
Выразительность	180
Возможные реакции партнера	181
Как избавиться от страха	182
Авторские сценарии	183
	187
	187



.....	188
.....	188
.....	190
Табу в трусах .....	190
.....	201
.....	201
.....	203
.....	203

## ГЛАВА 5.

.....	207
Новый уровень отношений .....	207
Душевное равновесие .....	208
Оргазм без проникновения .....	209
Тантрический массаж .....	210
Путь к совершенству тела и духа .....	214
.....	219
.....	219
.....	220
.....	220
.....	221
.....	222
.....	222
.....	223
.....	224
.....	225



Дорогие наши читатели!

Академия любви Лебедевых рада представить вам свою книгу — уникальное издание, которое может стать вашим помощником, советчиком и другом в вопросах, касающихся отношений с мужчинами, — любовных, семейных, сексуальных. Уникальность издания в том, что основано оно не только на теоретических изысканиях в области сексологии и психологии семейных отношений, но и на нашем личном опыте — практических семинарах, которые помогли тысячам женщин поверить в себя, раскрыть бутон своей чувственности, научиться получать и дарить наслаждение, стать сексуальными, обрести личное счастье, радоваться жизни, излучать позитив и жить в гармонии с собой и любимым.

Главное — верить в себя и свои силы, искренне желать измениться в лучшую сторону. Мы тоже начинали с этого — с идеи и веры в свои возможности, а также с желания помочь вам, дорогие наши ученицы и подруги, стать счастливыми.

Над этой книгой мы работали пять лет. Мы благодарны нашим ученикам за то, что они разрешили внести их истории в нашу книгу. Вся книга основана на реальном опыте, а знания, которые вы почерпнете из нее, помогли более чем 10 000 женщин.

Мы рады, что, читая эту книгу, вы присоединитесь к нашему сообществу. И будем счастливы, если вы последуете

нашим рекомендациям, воплотите их в своей жизни и тем самым получите положительный результат в отношениях с мужчинами.

А те, кто нас еще не знает, давайте знакомиться.

Меня зовут Екатерина Лебедева, я психолог-сексолог, член ассоциации сексологов, мой соавтор — Нина Лебедева, семейный психолог с пятилетним стажем.

Это все регалии, которые, конечно, важны в нашей профессиональной деятельности. Но в этой книге нам хотелось бы поговорить с вами, как женщина с женщиной. Для начала хочу рассказать о своем пути и своей личной жизни. В 18 лет я встретила замечательного мужчину и впервые влюбилась по-настоящему. Это был мой первый серьезный роман, и я всерьез увлеклась психологией отношений. Я привыкла разбираться в вопросах детально и пошла учиться, чтобы стать профессиональным психологом. Мне казалось, что огонь страсти будет гореть вечно, ведь я красивая и молодая, а в нюансах интимной жизни особо разбираться не нужно — все должно быть построено на любви: если любишь, значит, хочешь. Но через 6 лет наш роман изжил себя: я относилась к своему мужчине как к брату, а он ко мне — как к сестре. Мы уважали, любили друг друга, но вот страсти и желания в наших отношениях не было... Мы расстались, и я, как человек, который привык вникать в суть волнующих его вопросов, поставила цель стать лучшим сексологом страны. Это была цель, которая ежедневно давала мне силы разбираться в вопросах интимной близости глубже, чем мои коллеги. Я получила образование психолога-сексолога и стала членом ассоциации сексологов.

А сейчас я хочу поделиться с вами знаниями и навыками, которые приобрела, чтобы ваш огонь страсти горел вечно. И конечно, я подготовила себя к счастливой семейной жизни и желаю встретить мужчину в унисон себе — со схожими ценностями и убеждениями, чтобы создать с ним собственную вселенную.

У Нины любовная история совсем как в сказке: она встретила своего мужа, когда ей было 15 лет. И вот уже 10 лет они счастливо живут вместе. Нина щедро поделится с вами секретами счастливой семейной жизни. Я часто провожу время с Ниной и ее мужем, но еще ни разу не видела ссор в их семье. Нина — семейный психолог от бога и по образованию. Я делюсь с сестрой знаниями по сексологии, чтобы все грани ее личной жизни были в гармонии.

Почему мы назвали наш проект «Академия любви Лебедевых»? В этих словах сила нашей семьи! Нашу мамочку зовут Любовь, Лебедевы — это фамилия, полученная нами от отца. Мы родные сестры. И благодаря поддержке нашей семьи проект приносит пользу огромному количеству людей.

Мы хотим поблагодарить наших родителей за веру в нас, постоянную поддержку и безусловную любовь.

Дорогие читательницы! Все в ваших руках, вы можете стать богиней в постели, сделать свою личную жизнь яркой и насыщенной, обрести страстные и гармоничные отношения. Все зависит от вас, и книга, которую вы держите в руках, способна сделать вашу жизнь лучше, распахнуть

двери в мир сексуального наслаждения, счастья и гармонии. В этой книге мы рассмотрим множество важных для каждой женщины вопросов: знакомство и флирт с достойными мужчинами, создание крепких и счастливых отношений, секреты сексуального влечения и наслаждения от секса, претворение в жизнь самых сокровенных чувственных желаний, секреты имбилдинга, оральных ласк и десятка других способов доставить удовольствие себе и своему любимому — обо всем этом, а также о многом другом вы узнаете из нашей книги.

Эту книгу очень ждали наши ученики: на каждом живом семинаре они спрашивали нас, когда же она выйдет. И вот книга у вас в руках. Мы мысленно обнимаем вас и предлагаем отправиться вместе с нами в мир наслаждения.

# **ФОРМУЛА ЛЮБВИ**