

Как врач-психотерапевт и сексолог, который более 50 лет занимается терапией пар, хочу отметить важный шаг сестер Лебедевых и их команды в деле популяризации практической сексологии.

Это очень важно сегодня — когда происходит разобщение людей, распад межличностных связей, обезличивание глубоких человеческих привязанностей.

Изучив эту и другие книги сестер Лебедевых, вы получите новые знания о человеческой сексуальности, следовательно, научитесь лучше понимать вашего партнера или партнершу. Это поможет вам создать крепкие и счастливые отношения, основанные на любви и взаимной поддержке.

Думаю также, что исследования сестер Лебедевых могут быть интересны и специалистам в сфере психологии и сексологии, способствуя изучению эволюции сексуальности человечества, помогут применять нако-

пленный опыт в практике, содействуя семейному счастью будущих поколений людей.

Читайте книгу «Секс. Любовь. Деньги» — это вклад в науку и семейное счастье людей.

*Александр Рапопорт,  
Врач-психотерапевт, сексолог.  
@alexanderrapoport\_official*

# ОГЛАВЛЕНИЕ

**Введение . . . . . 6**

## **Глава 1.**

### **Здоровые отношения без драмы**

**и мазохизма . . . . . 19**

Главные принципы

здоровых отношений . . . . . 19

Как решать конфликты . . . . . 22

Секреты счастливых отношений . . . . . 27

Конкуренция с супругом. Как быть? . . . . . 41

Я чувствую любовь через боль

и унижения . . . . . 44

Научитесь не требовать, а просить . . . . . 49

Верность в отношениях . . . . . 54

Практики для укрепления пары. . . . . 56

Вопросы и ответы . . . . . 61

Что делать, если вы живете на расстоянии . . 67

Финансы в отношениях . . . . . 69

Для свободных женщин.	
Почему я еще не замужем.	
Секреты замужества . . . . .	72
Что такое свобода . . . . .	74

## **Глава 2.**

<b>Эропсихоанализ . . . . .</b>	<b>79</b>
Психотип №1 . . . . .	81
Психотип №2 . . . . .	91
Психотип №3 . . . . .	97
Психотип №4 . . . . .	102
Психотип №5 . . . . .	109
Психотип №6 . . . . .	114
Психотип №7 . . . . .	119
Психотип №8 . . . . .	122
Совместимость . . . . .	125

## **Глава 3.**

<b>Здоровый секс и эндокринная гинекология. . . . .</b>	<b>126</b>
Регулярный здоровый секс —	
принцип Anti-Age медицины . . . . .	127
Норма либидо . . . . .	131
Нейроэндокринная регуляция либидо. . . . .	134
Гигиена секса . . . . .	147

Физиологическая сексуальная несовместимость . . . . .	150
Современные мифы, мешающие построению гармоничных отношений. . . . .	154
Послесловие. . . . .	156

## **Глава 4.**

### **Секреты куртизанок 21 века. . . . . 158**

«Зеркальная комната» . . . . .	179
«Интересная история с перчатками». . . . .	181
«Черные колготки» . . . . .	181
«Ремень» . . . . .	182
«Зову с собой» . . . . .	183
«Подчиненный» . . . . .	183

## **Глава 5.**

### **О чем говорят мужчины . . . . . 186**

Что мужчина видит в женщине? . . . . .	207
Мужская сексуальность. . . . .	216
Пазл . . . . .	218
Брать или отдавать? . . . . .	220
Разница между мужчиной и женщиной, и как это влияет на сексуальные отношения. . . . .	221

## **Глава 6.**

### **История одного абьюза со счастливым**

**концом . . . . . 229**

    Пазл начал складываться. . . . . 250

    Все придет, когда будешь готова . . . . . 259

    Деньги . . . . . 277

## **Глава 7.**

**БДСМ . . . . . 280**

    БДСМ в домашних условиях. . . . . 282

    Сценарий ролевых игр . . . . . 297

**Заключение . . . . . 313**

# ВВЕДЕНИЕ

Привет, прекрасная читательница! В ваших руках трансформационная книга-тренинг, которая улучшит три сферы жизни: секс, любовь и деньги.

Нас зовут Екатерина и Нина Лебедевы. Мы родные сестры и основатели Academy LS — международной академии семейного и сексуального образования.

LS — это любовь и секс. Чистая энергия жизни. А еще в LS зашифровано «lebedevysisters» — наше имя в социальных сетях и то, как нас все называют, объединяющая нашу силу в одно имя, — сестры Лебедевы.

За 10 лет нашей работы более 350 000 женщин и мужчин получили в нашей академии семейное и сексуальное образование. Одни учатся в Academy LS для себя, чтобы создать личную жизнь своей мечты. Вторые получают в Academy LS профессиональную переподготовку с выдачей дипломов государственного образца РФ и международных дипломов, чтобы качественно решить свои проблемы в личной жизни и вместе с нами помогать людям во всем мире улучшать ее.

Некоторые думают, что получать диплом и учиться других идут люди с идеальной личной жизнью. Увы,

нет. 90% студентов идут в профессию, чтобы изначально решить свои проблемы, и только проработав их, они могут профессионально помогать другим.

И знаете, такие специалисты очень эффективны, так как понимают клиентов очень хорошо. Это как тренер по фитнесу с идеальной фигурой сейчас, а до своей профессии имеющий лишний вес, очень хорошо понимает своих подопечных, которые мечтают похудеть к лету и иметь здоровое тело.

Поэтому в профессиональной переподготовке много времени уделяется помощи в создании счастливой личной жизни студента.

В команде Academy LS работают топ-преподаватели из областей сексологии, психологии и продвижения. Мы собирали команду по трем ценностям: профессионалы в своих сферах, счастливые люди, наполненные любовью, и специалисты, зарабатывающие много денег на своей профессии с качественным уровнем жизни.

Мы с сестрой из семьи преподавателей. Наш дедушка, Кожукалов Василий Григорьевич, учитель физкультуры, тренер по баскетболу. Наша родная тетя, Богданова Галина Васильевна, тоже преподаватель. Мы видели, сколько сил и энергии родные вкладывают в обучение своих учеников и студентов, и какое неравноценное количество денег они получают за свою работу.

Нам всегда хотелось, чтобы учителя зарабатывали много. Когда в мире появилась возможность обучать неограниченное количество людей в онлайн и тратить столько же времени и сил, как на уроках в школе,

мы выстроили, благодаря нашим наставникам, системе инфобизнеса в онлайн и офлайн так, чтобы помогать многим и при этом зарабатывать много самим.

А сейчас наши наставники-друзья стали преподавателями в LS.

Academy LS — единственное образовательное учреждение в области психологии и сексологии, которое занимается продвижением своих студентов, чтобы они становились востребованными, счастливыми и богатыми профессионалами.

Ведь когда много денег и вас окружает качественная жизнь, передавать людям знания становится легче и радостнее.

Наши студенты вместо скучных рефератов с первого месяца обучения проводят информационные мероприятия под наблюдением преподавателей. Представляете, с первого же месяца начинают помогать людям и зарабатывать.

А вместо заумных дипломных работ, которые никто не читает, пишут под руководством преподавателей книги и становятся международными авторами.

Мы — практики, и эти же навыки передаем студентам.

Кроме качественных знаний, студенты получают состояние и мышление преподавателей. Как дети, смотря на родителей, перенимают стратегию жизни.

Посмотрите, у кого вы учитесь и ответьте честно, вы хотите быть похожи на этого человека в определенной сфере жизни?

В области секса, любви и денег вы совершенно точно захотите учиться у преподавателей LS.

Если вы видите счастливого богатого профессионала в области психологии или сексологии, то в 98% случаев это выпускник или преподаватель Academy LS.

LS — это огромная семья, объединенная любовью.

Взявшись за руки, мы создали вместе с выпускниками нашей академии книгу «Секс. Любовь. Деньги» и счастливы представить миру наших соавторов.

Семь соавторов книги будут с разных сторон подключать вас к сексу, любви, деньгам, убирая нездоровые табу. Семь авторов провели психологические и сексологические исследования и на основе их результатов написали главы простым языком с юмором и теплом специально для вас. Они разработали практики, которые сможет применить в своей жизни каждая девушка в домашних условиях. Встречаем!

*Екатерина Лебедева*

@lebedevsistes

Сооснователь Academy LS, преподаватель LS.

Психолог-сексолог, секс-коуч, специалист в области полового воспитания детей и подростков.

Раскрывает основу эропсихоанализа — авторской системы Екатерины Лебедевой, разработанную за 10 лет на основе знаний и исследований в области психоанализа и сексологии.

Вы познаете себя в любви, деньгах и сексе и поймете, что нужно вашему партнеру в сексе и любви, и каков он в финансах.

*Нина Лебедева*

@lebedevysisters

Сооснователь Academy LS, преподаватель LS, семейный психолог.

Психолог-сексолог, секс-коуч, специалист в области полового воспитания детей и подростков, тренер по женским кругам.

Откроет для вас новую норму в отношениях, где взаимная любовь и уважение — это не сказка, а ваша новая реальность. Вы узнаете реальные техники и практики, которые помогут вам стать счастливой в отношениях.

*Роберта Бошян*

@ginekologrobertastavropol

Выпускница и преподаватель Academy LS.

Психолог-сексолог, секс-коуч, специалист в области полового воспитания детей и подростков, гинеколог-эндокринолог.

Вы познаете, что такое здоровый секс, принципы Anti-age медицины, прочитаете о причинах снижения либидо, все о боли при половых актах, правилах гигиены секса и физиологической сексуальной несовместимости.

Полученные знания улучшат качество вашей жизни, сделают вас здоровее и счастливее, помогут в получении наслаждения, сохранении молодости и красоты. Это будет очередная трансформация — дорога к счастью, любви, изобилию, успеху и финансовому преумножению!

*Мария Баландина*

@mary.balandina

Выпускница Academy LS.

Психолог-сексолог, секс-коуч, тренер по женским кругам.

В этой главе мы разберемся, что такое абьюз, как можно выйти из абьюзивных отношений. Автор описывает практики, которые помогут вернуть себя к себе, научат любить и ценить себя. Мария расскажет о точках А и В, и вы увидите, что все реально. Самое главное после прочтения этой главы, вы научитесь определять абьюзера на самом начальном этапе отношений и сможете построить красивые и вкусные отношения, в которых будут и секс, и деньги, и любовь.

*Алена Липко*

@ellelipko

Выпускница Academy LS, психолог-сексолог, секс-коуч, тренер по женским кругам.

Алена провела сексологические исследования в местах, куда не пускают жен. Рассекретила мужчин, почему они идут и несут деньги куртизанкам. Раскрыла самые дорогие секретные секс-практики куртизанок и создала для вас уникальные секс-практики для ярких ночей.

*Кира Полковникова*

@kira\_polkovnikova

Выпускница и преподаватель Academy LS.

Психолог-сексолог, специалист в области полового воспитания детей и подростков.

Провела сексологическое исследование, в котором принимали участие мужчины: на личных консультациях задавала откровенные вопросы мужчинам и получала честные ответы.

Вы узнаете, о чем говорят мужчины, чего они хотят и с какими вопросами обращаются к психологу-сексологу. Также вы получите практические задания, которые помогут узнать своего партнера не просто лучше, а с другой стороны.

*Ната Нежинская*

@nata\_nezhinskaya

Выпускница Academy LS.

Психолог-сексолог, секс-коуч.

Даст возможность подсмотреть через замочную скважину на мир БДСМ. Создала практики для разнообразия сексуальной жизни пары.

Перед написанием книги мы спросили выпускников Academy LS, в чем наша суперсила, и что они улучшили в своей жизни благодаря обучению у нас. И все как один сказали: секс, любовь, деньги. Поэтому мы назвали эту книгу именно так и уверены, что после ее прочтения у вас усилятся эти сферы жизни.

*Энергию жизни пора раскрывать!*

Мы размышляли, почему же у нас самих эти сферы так развиты, и в развитии их такая легкость. Почему для нас стоит словно взмахнуть волшебной палочкой,

и у людей появляется яркий секс, настоящая любовь, много денег, огромное количество сил и энергии?

Подумали над этим и отправились к своим родственникам на семейные каникулы на Дальний Восток, откуда мы родом.

Есть у нас такая традиция — каждый год один месяц проводить с родными, ездить ко всем в гости, быть в этом семейном счастье, полного принятия и поддержки.

Когда задаешь своему мозгу вопрос, он может ответить чуть позже, когда найдет правильный ответ. Так вот, этот ответ пришел, когда мы с сестренкой сидели в кругу близких и во время наших домашних посиделок слышали только слова поддержки, совместную радость за успехи друг друга. И ни единого запрета или осуждения в адрес кого-то.

Мы начали анализировать, что говорили родные нам в детстве, и вспомнили слова: «Вы красивые! Мы гордимся! Как здорово получается! Вам можно!..»

Для нас с сестрой наша мамочка, Лебедева Любовь Васильевна, самая лучшая мама на свете. Имя мамы также зашифровано в LS как «любовь».

Именно мама вложила в нас столько любви и научила все делать по любви. А еще вложила в нас умение создавать результаты себе и помогать другим. «Если обещаете, значит, делайте», — с детства слышали мы.

Удивительно, как мамуля соединила в нас столько легкости, радости жизни в наслаждениях и в то же время дисциплину. Ах, да, дисциплину в маме и нас воспитал наш дедушка и спорт.

Мама профессионально играла в баскетбол, а дедушка был маминым тренером. Мы пошли по стопам дедушки не только как учителя, но и как спортсмены, и сами в школе выбрали баскетбол. Профессиональная игра с сестрой в одной команде целых 16 лет помогла нам стать мастерами спорта по баскетболу.

Наша мамочка всегда поддержит. Всегда примет и даст большое количество любви, свободы, счастья.

До того, как мы еще не стали профессиональными психологами, мы искренне думали, что у всех такие родные. Но, к сожалению, у 80% людей родители, которые не поддерживали, не объясняли, а запрещали, осуждали. Вместо развития ограничивали и подавляли установки, которые не дают счастливо жить.

Academy LS постоянно проводит психологические и сексологические исследования. Мы выявили самые распространенные ограничения, которые ставят родители детям:

- Не взрослей
- Не будь маленьким
- Не будь успешным
- Не будь первым
- Не делай
- Не сближайся
- Не будь здоров
- Не будь значимым
- Не думай
- Не чувствуй
- Не твори