

ЕКАТЕРИНА ЛЕБЕДЕВА, НИНА ЛЕБЕДЕВА

**ТЫ — БОГИНЯ НАСЛАЖДЕНИЯ:  
СЕКРЕТЫ ГАРМОНИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ  
И НЕЗАБЫВАЕМЫХ НОЧЕЙ**



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ  
МОСКВА

УДК 159.92  
ББК 88.5  
Л33

**Лебедева, Екатерина; Лебедева Нина.**

Л33 Ты — богиня наслаждения : секреты гармоничных отношений и незабываемых ночей / Екатерина и Нина Лебедевы. — Москва: Издательство АСТ, 2025. — 256 с. — («Звезда соцсети. Подарочное издание»).

ISBN 978-5-17-170891-7

Екатерина и Нина Лебедевы — эксперты по счастливым отношениям, которые в 2013 году основали Academy LS, международную академию семейного и сексуального образования, благодаря которой, более 500 700 выпускников улучшили личную жизнь и реализовались в профессии.

Хотите отношений, полных страсти и взаимопонимания? Готовы раскрыть свой чувственный потенциал и вывести близость на новый уровень? Эта книга — ваш мощный инструмент для трансформации личной жизни!

Откройте дверь в мир чувственных экспериментов! Эта книга станет вашим проводником к пробуждению страсти, укреплению любви и истинному наслаждению каждым мгновением близости. Здесь вы найдете ключи к гармонии в отношениях, раскроете безграничные возможности для эротического самопознания и постигнете сокровенные секреты совершенной близости, которыми с вами поделятся опытные эксперты. Позвольте себе погрузиться в этот чувственный водоворот и пережить незабываемые эмоции.

**УДК 159.92**  
**ББК 88.5**

ISBN 978-5-17-170891-7

© Екатерина и Нина Лебедевы, текст,  
2025.

© ООО «Издательство АСТ», 2025.

## **ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:**

**Как найти подходящего партнера и заложить прочную основу отношений**, основанную на понимании и взаимности.

**Как создать и поддерживать гармоничный союз** на долгие годы, сохраняя теплоту и близость.

**Как пробудить и поддерживать сексуальную страсть**, делая интимную жизнь яркой и насыщенной.

**Как успешно преодолевать сексуальные кризисы**, сохраняя гармонию и взаимопонимание.

**Как справляться с трудностями, включая измену**, и находить пути для восстановления отношений.

**Как исследовать свою чувственность и техники наслаждения**, углубляя близость и удовлетворение.

**Как достичь душевного равновесия и гармонии с партнером**, укрепляя вашу связь.

**Как развить навыки эффективной коммуникации**, чтобы лучше понимать партнера и выражать свои потребности.

**Как использовать эротические фантазии и игры** для оживления интимной жизни и открытия новых граней наслаждения.

**Как превратить отношения в глубокую духовную близость**, основанную на доверии и понимании.

# ВВЕДЕНИЕ

Дорогие наши читательницы!

Academy LS 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 студентки и подруги, стать счастливыми.

Мы благодарны нашим ученикам за то, что они решили внести их истории в нашу книгу. Вся книга основана на реальном опыте, а знания, которые вы по-

черпнете из нее, за 11 лет нашей работы помогли более 500 700 женщинам из разных стран мира.

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.

Мы Сестры Лебедевы — основательницы и преподаватели международной академии семейного и сексуального образования Academy LS.

1. Обучаем с нуля на специалистов в области отношений с выдачей дипломов государственного образца и занимаемся продвижением наших выпускников, помогаем, поддерживаем на каждом этапе профессионального развития.

2. Проводим консультации, семинары в онлайн и офлайн форматах для людей, которые хотят решить проблемы в личной жизни, сделать свои ночи незабываемыми, создать семейное счастье.

Екатерина Лебедева — психолог-сексолог, секс-коуч, специалист в области полового воспитания детей и подростков.

Нина Лебедева — семейный психолог, психолог-сексолог, тренер по женским кругам.

Это все регалии, которые, конечно, важны в нашей профессиональной деятельности. Но в данной книге нам хотелось бы поговорить с вами, как женщина с женщиной. Для начала я, Екатерина Лебедева, хочу рассказать о своем пути и своей личной жизни.

В 18 лет я встретила замечательного мужчину и впервые влюбилась по-настоящему. Это были мои первые серьезные отношения, 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, думала тогда ошибочно я. И не удивительно, что через 6 лет наша страсть угасла: 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 себе цель разобраться в сексе основательно. Я получила профессиональную переподготовку на психолога-сексолога и с тех пор жизнь заиграла новыми красками, все закрутилось, и я обрела жизнь своей мечты.

У Нины любовная история совсем как в сказке: она встретила своего мужа, когда ей было 15 лет. И вот уже 16 лет они счастливо живут вместе. Нина щедро поделится с вами секретами счастливой семейной жизни. Я часто провожу время с Ниной и ее мужем и всегда с огромной радостью смотрю на их союз. Нина — семейный психолог от Бога и по образованию.

Дорогие читательницы! Все в ваших руках, вы можете стать богинями 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.

Мы мысленно обнимаем вас и предлагаем отправиться вместе с нами в мир наслаждения.

И помните, вы — богиня наслаждения, вы — создательница гармоничных отношений и незабываемых ночей. Возьмите ответственность за эти сферы жизни и тогда ваш мужчина принесет к вашим ногам все желаемые вами блага.

С любовью, ваши Сестры Лебедевы.

Личные страницы Сестер Лебедевых

@lebedevysisters

Telegram: Сестры Лебедевы

Страница Academy LS

Academy\_ls\_official

Служба заботы WhatsApp/Telegram: +7-924-300-81-64

# ГЛАВА 1.

## ФОРМУЛА ЛЮБВИ

Все мы мечтаем о настоящей, искренней любви, которая не угаснет с годами и выдержит все жизненные испытания. Мы готовы обрадовать вас: вы на правильном пути к любви всей своей жизни, потому что читаете эту главу, а значит, пытаетесь разобраться в себе, хотите найти своего единственного, завоевать его, любить, быть любимой и вывести, наконец, собственную формулу любви. Вас это вдохновляет? Тогда в путь!

### **Из этой главы вы узнаете, как:**

- найти избранника — того, который подходит именно вам;
- познакомиться с выбранным мужчиной и влюбить его в себя;
- красиво и грамотно флиртовать;
- вычислить альфонса и женатого мужчину;
- превратиться из Золушки в настоящую принцессу или даже королеву;
- научиться любить и быть любимой;
- создать и сохранить крепкие и гармоничные отношения.

## **ЭФФЕКТИВНОЕ ОБОЛЬЩЕНИЕ И ГРАМОТНЫЙ ФЛИРТ**

Даже если вы состоите в браке, не перелистывайте страницы книги в поисках интересной информации для замужних. Ведь красиво и с умом обольщать можно не только потенциального партнера, но и мужа. То же самое касается и флирта. Заигрывать с супругом, интриговать его, заводить, тем самым поддерживая огонь страсти, — это настоящее искусство.

Если вы одиноки и находитесь в активном поиске партнера для любви и брака, мы обязательно поможем вам разобраться в мужчинах, познакомиться с понравившимся, очаровать, удержать его, выстроить гармоничные отношения. Мы вместе отработаем ваши действия, поможем адекватно оценить себя и, если потребуется, сделать апгрейд внешнего вида и поведения.

## **КТО ВЫ И КАКОЙ МУЖЧИНА ВАМ НУЖЕН**

Наша жизнь — это игра, полная возможностей, азарта, побед, поражений и опыта. Если вы придерживаетесь таких же взглядов, то давайте представим, что ваша жизнь — это игра в карты.

Все люди разные — каждый со своими убеждениями, целями, возможностями, навыками. В карточной колоде много карт, и каждая уникальна. Если потерять из колоды некоторые карты, то не каждая

игра состоится. Поэтому так важно, чтобы в колоде были все карты, к которым нужно относиться бережно.

Каждый выбирает свою колоду карт, и каждый играет в собственные игры со своим окружением. Представьте, что вы едете в поезде. В каком вагоне вы находитесь? Плацкарт, купе? Кто те люди, с которыми вы играете в карты? Как они выглядят? Какие у них ценности? Вы можете сегодня поехать в плацкарте, а завтра купить себе билет в купе. Но вот людей в свою компанию вы всегда выбираете со схожими ценностями, убеждениями, мировоззрением.

Точно так же и в картах: вы можете сегодня купить себе колоду за 50 рублей в киоске на вокзале, а завтра приобрести дорогую, эксклюзивную. Однако карты в колоде останутся теми же.

Давайте заглянем в карты и попробуем ассоциировать себя с ними. Кто вы в этой колоде? Семерка, десятка? А может, вы дама? Кто ваш мужчина? Семерка, валет, король, а может, туз?

Помните, что в колоде очень важна каждая карта, и без нее игра не состоится. Давайте разложим колоду и посмотрим на нее. В нашей с вами колоде разные карты, и для удобства понимания мы разделим мужчин и женщин следующим образом:

- короли, тузы или дамы;
- валеты, десятки, девятки;
- шестерки, семерки, восьмерки.

Повторим: колоды могут быть разной стоимости, но карты в них остаются одинаковыми.

## ВАШ МУЖЧИНА В КОЛОДЕ КАРТ

### ***Короли и тузы***

Они пользуются успехом у женщин, способны брать ответственность на себя. Если что-то пошло не так, они не будут искать виноватого. Они принимают ответственность на себя и говорят: «Значит, я был не прав, я сделал что-то не так» или «Я совершил ошибку, поэтому так произошло». Короли и тузы исправляют свои ошибки и стараются не допускать их впредь. Они мудрые, пытаются решить конфликты мирно, так как берут ответственность не только за себя, но и за других. Но в случае кризисной ситуации готовы достать меч, чтобы сражаться.

Не думайте, что вас ждет стабильность. У этих мужчин ее никогда не бывает, потому что они любят риск и в любой момент могут потерять все. При этом маловероятно, что они пойдут на кого-то работать: скорее всего, будут сидеть и планировать построение новой великой компании, думать о создании своей команды.

Королей и тузов всегда окружает большое количество женщин, желающих их. Не факт, что мужчина будет изменять (тут многое зависит от его воспитания, а также от вас), особенно если рядом с ним дама, но от недостатка внимания со стороны противоположного пола уж точно страдать не будет. Если вы не уверены в себе, ревнивы, то короли и тузы вряд ли выберут вас в спутницы жизни. Поэтому, делая ставки на таких мужчин, прежде всего работайте над собой.

### ***Валеты, десятки, девятки***

Идеальный вариант для создания семьи. Такой мужчина будет всегда рядом, готов заботиться и помогать.

Однако он, как правило, является верным помощником королей и тузов. Он всегда содействует королю и тузу, но, если король или туз выходит из игры, встает на его место. А руководящий опыт у валетов, девяток и десятков есть, поскольку шестерок, семерок, восьмерок они держат под контролем. В жизни валеты, десятки и девятки могут стать королями или тузами — это переходная форма. Они могут опускаться и подниматься. Многие женщины боятся, что муж поднимется, отговаривая его от руководящей должности. Ведь это может привести к армии поклонниц, нестабильной финансовой жизни и другим прелестям жизни с королями и тузами.

### ***Шестерки, семерки, восьмерки***

Эти мужчины имеют слабую самооценку. Они не ведущие, а ведомые. Заискивают перед королями и тузами, подчиняются валетам, девяткам и десяткам.

Если вы хотите, чтобы партнер заискивал перед вами, подстраивался, не принимал никаких решений и беспрекословно выполнял задуманное вами, этот тип мужчин вам подойдет, брак с ним окажется для вас счастливым. Хотя и тузы могут подчиняться женщине, а почему они это допускают, мы рассказываем нашим студентам на занятии «БДСМ». А еще шестерка может оказаться козырной и покрыть любого туза. Так что смотрите на потенциал мужчины.

## ВЫ В КОЛОДЕ КАРТ

А теперь пришло время разобраться, кто вы в вашей колоде карт. Вы сами решаете, какой колодой карт играть.

## ***Дамы***

Они берут ответственность за себя и окружающих, несут определенные риски. Дамы искренние, честные, верные, добрые, справедливые, открытые. Стараются блокировать негатив, ценят свое время, дисциплинированы, умеют получать удовольствие от всего, что делают. Дамы берут от жизни все самое лучшее, они почти всегда на позитиве.

Мужчина с такой женщиной развивается, достигает огромных высот. Однако расслабляться даме нельзя, даже если она добилась всего задуманного. Настоящая дама всю жизнь работает над собой, ежедневно улучшая свое здоровье, внешность, поведение, нарабатывая новые навыки, чтобы получать удовольствие от каждого дня, быть интересной себе, своему мужчине, окружению. Если вы приняли решение стать дамой, то пути назад нет. Это ежедневная работа. Остановка — это деградация.

## ***Десятки, девятки, восьмерки***

Исполнительные, порядочные женщины, стремящиеся развиваться и улучшать свою жизнь. Они подчиняются дамам и контролируют шестерок и семерок.

Десятки, девятки и восьмерки — это переходная форма. Если у женщины начнут проявляться и перевешивать качества дамы, она станет ею, если качества семерок и шестерок, она скатится до их уровня.

С десятками, девятками и восьмерками мужчина, как правило, топчется на месте. Ему хорошо, и он не хочет выходить из зоны комфорта, созданного любимой. Однако если в женщине проснется хотя бы капля

духа дамы, ее партнер тоже начнет расти, достигая поставленных целей.

И помните о потенциале партнера. Все зависит не только от женщины. От мужчины зависит многое. Сколько некозырную шестерку ни вдохновляй, она никогда не станет тузом. А вот если вдохновлять козырную шестерку, игра закончится вашей совместной победой.

### ***Шестерки, семерки***

Это женщины, не уважающие ни себя, ни мужчин. Они ворчливые, мстительные, ленивые, завистливые и безответственные. Валеты шарахаются от таких женщин, даже если те молодые и красивые.

А короли и тузы даже не видят их или стараются заблокировать общение с такими женщинами.

## ТРИ СОСУДА ЖЕНСКОЙ СИЛЫ

Первый сосуд — здоровье, красота, состояние, второй — дисциплина, интеллект, юмор, третий — женские навыки.

Если вы хотите расти и ежедневно лелеять в себе даму, то лучший способ это сделать — наполнять три сосуда женской силы систематически и сливать застоившуюся воду.

### ***Первый сосуд — здоровье, красота, состояние***

Неважно, сколько вам лет, 18 или 50, вы всегда можете выглядеть свежей, красивой и здоровой. Самое главное — лелеять то, что дала вам природа.

Натуральные красивые волосы. Если вы еще не красили волосы, то и не красьте без необходимости.

Если же вынуждены подкрашивать, выбирайте натуральные цвета. Когда мужчина смотрит на волосы женщины, ему хочется почувствовать их запах, погладить, ощутив их силу и мягкость. Поэтому лелейте свои натуральные волосы, делайте маски, всевозможные процедуры в салоне красоты. Мойте и укладывайте волосы ежедневно, даже когда вы не с мужчиной. На мужском семинаре ученик сказал: «Я, когда вижу женщину с грязной головой, думаю, что она уже несколько дней не меняла нижнее белье...» Вот такие ассоциации вызывают у мужчин грязные волосы женщины.

Ровная кожа. Качество вашей кожи — это очень важная деталь внешности. Заботьтесь о своей коже, посещайте косметологов, врачей, если нужно, но добивайтесь, чтобы ваша кожа выглядела здоровой. Увлажняйте свою кожу кремами, маслами, чтобы к ней хотелось прикасаться, целовать ее.

Здоровые и красивые зубы. Уделите внимание здоровью своих зубов. Позаботьтесь о красоте своей улыбки. Мужчина вряд ли обратит внимание на женщину с плохими зубами или уж тем более на ту, у которой неприятно пахнет изо рта.

Фигура. Мужчинам нравятся женщины с разными фигурами: кому-то нравятся полненькие, кому-то — худенькие. Но все мужчины обращают внимание на спортивные, подкаченные женские тела. Поэтому прямо сейчас сделайте 10 приседаний и пообещайте себе выбрать спорт, который нравится вам, и систематически посещать занятия.