

## СЕКРЕТЫ ФАНТАСТИЧЕСКОГО СЕКСА



МИЛАНА СОКОЛОВА

ОТ  
МИНЕТА  
ДО  
ОМЛЕТА

КАК СТАТЬ САМОЙ ЛУЧШЕЙ  
В ПОСТЕЛИ



Издательство АСТ  
Москва

УДК 392.6  
ББК 57.0  
С59

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

В оформлении книги были использованы материалы с Shutterstock.com.

### **Соколова, Милана Дмитриевна.**

**С59** От минета до оmlета. Как стать самой лучшей в постели / Соколова Милана Дмитриевна. – Москва : Издательство АСТ: Кладезь. Психология, 2026. – 160 с. – (Секреты фантастического секса).

ISBN 978-5-17-185139-2

«От минета до оmlета. Как стать самой лучшей в постели» – книга от Миланы Соколовой, директора лицензированного центра семейного и сексуального образования Secrets.

Вы найдете в книге:

- Формулу удовольствия – как с помощью секса выстроить гармоничные взаимные отношения.
- Практику и советы – как получать удовольствие от классических поз и оральных ласк, разнообразить свою интимную жизнь ролевыми играми.
- Правду о сексе – как раскрыть свою сексуальность и быть с оргазмом на «ты».

Книга поможет по-новому взглянуть на интимную жизнь, создать гармоничные отношения в паре и сделать читателей уверенными в себе и довольными жизнью. Любите и будьте любимыми! И пусть ваши совместные оргазмы будут яркими, фееричными и регулярными!

**УДК 392.6**  
**ББК 57.0**

ISBN 978-5-17-185139-2

© Соколова М.Д., текст, 2026  
© ООО «Издательство АСТ», 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	10
ТЫ И ПРОСТРАНСТВО, ТЕБЯ ОКРУЖАЮЩЕЕ .....	19
Твой дом .....	20
Твой мозг .....	24
Твое тело .....	28
Сильный стресс .....	31
Алкоголь.....	31
Сложные и проблемные отношения.....	32
«Недосыпатки» .....	32
Дети.....	33
Прием лекарств .....	33
Серьезная депрессия .....	34
Заниженная самооценка .....	34
Лишний вес.....	35
Менопауза .....	36

ТЫ И ТВОИ ОРГАЗМЫ .....	41
Философия секса.....	42
Секс и общение .....	42
Реже не значит хуже.....	43
Снятие стресса.....	44
Секс и доверие.....	45
Секс и верность .....	46
Секс в борьбе с негативом.....	46
Секс–мифы .....	51
Миф первый. Женщина может обходиться без секса и тем более без оргазмов .....	51
Миф второй. Отсутствие оргазма — это фригидность.....	53
Миф третий. Вагинальный оргазм лучше клиторального, а анальный вообще ого-го! .....	54
Миф четвертый. Даже опытный мужчина не способен распознать симуляцию женского оргазма.....	56
Миф пятый. После климакса женщина не испытывает оргазма .....	58

Миф шестой. Вибратор — замена мужчине.....	58
Миф седьмой. Женщине всегда нужен только мягкий и нежный секс.....	59
Миф восьмой. Если девушка часто мастурбирует, она может разучиться получать оргазм .....	61
Миф девятый. Семейные отношения убивают оргазм .....	62
Оргазм, приди! .....	64
Возбуждение.....	64
«Спящие» эрогенные зоны.....	67
Слабые интимные мышцы .....	68
Тараканы в голове.....	70
ТЫ И МУЖЧИНА .....	75
Вагинальный секс .....	76
Догги-стайл или «зов предков» .....	79
Шеф-кок.....	80
Spoons (ложки).....	80
Миссионерская .....	81
Оральный секс.....	83

Инструкция по минету для женщины.....	86
Инструкция по куннилингусу для мужчины .....	90
Позы для орального секса.....	92
Четыре эффекта власти .....	96
Типы мужчин.....	102
ТЫ И ЕГО ЖЕЛАНИЯ.....	109
Секс-разведка .....	110
Его «табу».....	113
Мужчина должен быть сыт .....	113
Все мужчины визуалы.....	115
Не забывай про свет.....	116
Двигайся.....	116
Крики, стоны, грязные словечки .....	117
Соблюдай чистоплотность .....	117
В постели только двое .....	120
Разрешай себя трогать .....	120
Ласкай себя .....	121
Спецэффекты.....	123
Продлить половой акт .....	123
Давай попробуем?.....	124

Анальный секс .....	125
Бдсм .....	126
Двойное проникновение.....	130
Игровые прелюдии.....	134
Игра в доктора.....	141
Секс с незнакомкой .....	142
Секс в отеле с горничной .....	143
Босс и секретарша.....	143
Раб и его госпожа.....	143
Старшеклассник и строгая учительница .....	144
Вызов сантехника .....	144
Грабитель и домохозяйка .....	145
Муж и любовница или наоборот .....	145
Игра в дартс или бутылочку .....	145
После секса.....	150
Напутствие от secrets .....	158

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Приветствуем тебя!

Мы — центр Secrets — центр семейного и сексуального образования.

Наша миссия — повысить уровень сексуального образования и здоровья людей. Мы помогаем лучше понимать себя и партнера. Учим создавать, развивать и укреплять отношения.

Почему мы?

- Мы первый и лучший в мире центр сексуального благополучия, растущий огромными темпами образовательный проект, объединяющий лучших специалистов в сфере сексологии и психологии в офлайн и онлайн-пространстве.
- Уже целых **10** лет мы делаем людей счастливее, пары крепче, а их отношения качественнее.
- Уже более **1** миллиона человек успешно прошли у нас обучение. И мы с гордостью можем сказать,

что сделали все, чтобы их жизнь трансформировалась так, как они всегда желали, но не могли сделать сами.

- Мы делаем все, чтобы уровень сексуального образования постоянно повышался, и это положительно влияло как на каждого человека в отдельности, так и на общество в целом.

Самый популярный вопрос: зачем учиться сексу? Это же инстинкты, и все знания должны приходиться сами по себе! То же самое можно было бы сказать про материнство. Но сколько женщин могут назвать себя идеальной матерью? Можем еще провести параллель с правильным питанием и построением красивого тела. Казалось бы, что там сложного, мы все с рождения умеем кушать и бегать. Но почему-то в мире слишком много людей, которые живут в постоянной борьбе с лишним весом и расстройством пищевого поведения. Таких примеров можно привести тысячу из каждой области жизни человека.

И это, конечно, касается знаний о том, как строить отношения с партнером. Нигде: ни в школе, ни в институте — не принято учить этому молодых людей. Когда на уроке биологии рассказывают про оплодотворение,

все краснеют, смущаются и глупо хихикают. Во многих странах даже существуют целые комитеты, препятствующие введению в учебные заведения сексуального образования на законодательном уровне. Соответственно, большинство берет в пример своих родителей или близких родственников и строят семью по образу и подобию. Либо, наоборот, наблюдают неблагополучные отношения взрослых и обещают себе не делать так, как делали родители.

Какой итог? Каждый раз новая ячейка общества строит все с нуля и пытается создать идеальный союз, толком не понимая, что правильно для них самих. Потому что у многих людей нет знаний, нет навыков, нет никакого представления о гармоничных отношениях. И взять эти знания было неоткуда. Ключевое слово — было, теперь есть мы:)

Причин, по которым отношения рушатся, а семьи распадаются, очень много. По данным Росстата, за последние 10 лет количество разводов колеблется от 50 до 70%. Только подумай, 70% браков распадается! Да, конечно, причины могут быть разные, но сценарий один и тот же: конфетно-букетный период, гормоны любви, счастье и бабочки в животе и голове:)

А дальше проходит время: полгода, год, три, пять лет, и наступают привыкание, стабилизация, а затем скука. И тут начинаются скитания по мукам, причем не только у мужчин, но и у женщин. Кто-то страдает шопоголизмом, кто-то перееданием, кто-то алкоголизмом, а кто-то ходит изменять. И хорошо, что люди смогли в принципе завязать эти отношения, прийти хотя бы к этапу конфетно-букетного периода и сполна насладиться любовными гормонами.

Многие пары уже в начале отношений сталкиваются с непониманием друг друга. При абсолютной сексуальной совместимости (сама природа позаботилась, чтобы эти двое были вместе), они не могут построить союз. А дело порой всего лишь в банальной нехватке знаний, знали бы, как вести межличностную коммуникацию, все бы получилось. А так не смогли донести желания друг до друга — и все, пока. Хотя может быть и хуже — не смогли, все равно поженились, а потом развелись и ненавидят друг друга.

Но вернемся к более позитивному сценарию: все-таки любовь была, но что-то сейчас пошло не так. Почему люди в браке начинают скучать? Причин несколько, но основные две: нет разнообразия, и нет удовлетворения.

И здесь речь, конечно, обо всех областях их жизни, но в первую очередь, именно о сексуальной.

Да, возможно ты скажешь, что без секса бывают прекрасные пары, главное любовь и понимание. Да, и это важно, но еще важнее понимать, что секс — это базовая потребность человека, основа отношений, влечения друг к другу. Без секса вы становитесь друзьями, соседями, партнерами по бизнесу, братом и сестрой — кем угодно, только не парой любящих друг друга людей, не крепким союзом двух сердец.

Секс — это не сама цель (хотя если тебе так хочется, пусть это станет целью). Секс — это средство для достижения гармонии в ваших отношениях. Формула проста: тебе хорошо + ему хорошо = гормоны работают, связь есть, любовь и идиллия сохранены. Гармония достигнута. Mission Completed:)

Давай теперь более подробно разберем вышеупомянутые причины скуки в отношениях: нет разнообразия, нет удовлетворения. Начнем с последней.

**Удовлетворение** — что это для женщины? Это рядка, тот самый оргазм. Почему так много несчастных женщин, которые искренне считают себя фригидными?

А сейчас я удивлю тебя и скажу, что абсолютно каждая, слышишь, — каждая способна развить свою чувствительность! КАЖДАЯ может испытывать оргазмы! Каждая может быть счастлива со своим партнером или без него! Понятие «фригидность» вообще устарело, ее не существует. Но об этом чуть-чуть позже. Сейчас тебе просто нужно понять и принять, что удовлетворение от секса, удовлетворение от жизни легко достижимо, если у тебя есть соответствующие знания как это сделать. В этой книге ты узнаешь все, что для этого нужно. Не откладывай на завтра — учись, совершенствуйся и начинай радоваться жизни и сексу прямо сейчас!

А что насчет **разнообразия**? В это понятие как раз и входят все виды секса, ролевые игры, легкий БДСМ — все, что вы делаете в постели, чтобы не было скучно, и ваш интим не превращался в три заученные позы и пыхтение на 5 минут. И, кстати, разнообразие тоже ведет к удовлетворению. Тут работает та же формула гармонии в отношениях: секс классный и разнообразный = ты удовлетворена и получаешь оргазмы + он удовлетворен и получает оргазмы. Гармония достигнута. Mission completed:)