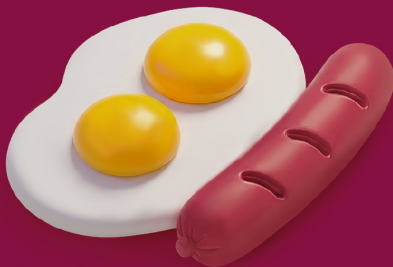


# ОТ МИНЕТА ДО ОМЛЕТА



Как стать самой лучшей в постели

18+

**Милана Дмитриевна Соколова**  
**От минета до омета. Как**  
**стать самой лучшей в постели**  
Серия «Секреты  
фантастического секса»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=74039317](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74039317)*

*колова, Милана Дмитриевна. От минета до омета. Как стать самой лучшей в постели / Соколова Милана Дмитриевна: АСТ: Кладезь.*

*Психология; Москва; 2026*

*ISBN 978-5-17-185139-2*

### **Аннотация**

«От минета до омета. 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!

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Предисловие                       | 6 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 9 |

# Милана Соколова

# Милана Дмитриевна

Серия «Секреты фантастического секса»

*В оформлении книги были использованы материалы с  
Shutterstock.com.*



**КЛАДЕЗЬ**

© Соколова М.Д., текст, 2026

© ООО «Издательство АСТ», 2026

# 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 берут 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 переданием, 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.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.