

Ксения Фомина  
*Секс и ароматерапия*

Рецепты восточных фей



Ксения Фомина

**Секс и ароматерапия.  
Рецепты восточных фей**

«Издательские решения»

**Фомина К. С.**

Секс и ароматерапия. Рецепты восточных фей / К. С. Фомина —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-508649-5

Эта книга для всех поклонников ароматерапии и тех, кто желает улучшить свою интимную жизнь. Уникальные рецепты позволят пробудить чувственность, открыть для себя новые эмоции и научиться понимать потребности партнёра. Древние восточные техники помогут женщинам преодолеть стеснение, улучшить любовные отношения, привлечь успешного мужчину. Кроме того, приведены рецепты, которые позволят парням улучшить потенцию.

ISBN 978-5-00-508649-5

© Фомина К. С.  
© Издательские решения

## Содержание

Пробуждение женской силы	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **Секс и ароматерапия Рецепты восточных фей**

**Ксения Сергеевна Фомина**

© Ксения Сергеевна Фомина, 2019

ISBN 978-5-0050-8649-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Пробуждение женской силы

Ароматы воздействуют на подсознание, потому помогают улучшить личную жизнь и стать привлекательнее в глазах мужчин. На протяжении веков восточные женщины применяли различные растения, чтобы повысить сексуальный аппетит партнёра. Например, перед встречами с Марком Антонием прекрасная Клеопатра принимала ванны с розовой водой.

Традиции и ритуалы постепенно уступили место научным исследованиям, и теперь учёные знают, что аромат оказывает прямое влияние на лимбическую систему мозга, которая контролирует эмоции, настроение и сексуальные реакции.

Эфирные масла могут улучшить любовные отношения. Ароматы помогают справиться с физическими и эмоциональными факторами, такими как сухость влагалища, стеснение и стресс, эти факторы препятствуют сексуальному желанию. Женщинам, которые страдают неуверенностью в себе, психологи рекомендуют обратить внимание масла лаванды и герани. Пачули раскрывает сексуальность. Иланг-иланг рассеивает негативные эмоции, такие как ревность и зависть. Шалфей укрепляет психологическую связь пары. Этот аромат полезен для репродуктивной системы. Эфирное масло кардамона помогает очистить ум и стимулирует сексуальный аппетит.

В Индии считается, что аромат жасмина стимулирует чакру Свадхистану, которая отвечает за любовные отношения. Этот афродизиак применяют перед свадьбами или свиданиями во многих восточных странах. Аромат жасмина снимает психологическое напряжение. Это эфирное масло рекомендуют женщинам, чьё сексуальное влечение снизилось после родов.

Любой разговор о любви и страсти был бы неполным без упоминания об эфирном масле розы. Этот цветок является символом романтики и страсти. Мягкий, успокаивающий аромат розы усиливает чувственность и заставляет любую женщину чувствовать себя расслабленной и уверенной в себе и своей женственности.

Существует множество способов применения эфирных масел – аромалампа, диффузор, ароматические ванны, массаж и т. д. Все они позволят внести искру романтики в отношения.

В медовый месяц в Китае и Японии использовали афродизиак – сандаловое дерево, иланг-иланг, кардамон и пачули, чаще всего их применяли для массажа и ароматизации комнаты. Вот некоторые ароматы, которые благотворно влияют на женскую сексуальность.

Ещё Шекспир называл розу символом истинной любви. Цукаты из лепестков роз, желе из роз и розовая вода были традиционными свадебными угощениями во многих культурах. Это одно из самых дорогих эфирных масел. Аромат розы полезен при нерегулярных менструациях, предменструальном синдроме с изменениями настроения, депрессии. Эфирное масло поможет при бессоннице, тревоге и умственном напряжении. Этот аромат сочетается с ладаном, жасмином, ветивером, пачули и мандарином.

Герань – ещё одно растение удивительное растение, которое благотворно влияет на психологическое состояние и самооценку женщины. Это масло помогает в борьбе с сухостью влагалища. Герань усиливает либидо. Массаж с этим эфирным маслом показан при сильной

усталости и нервном напряжении. Аромат герани поможет восстановить силы после неблагоприятных отношений. Это растение способствует духовному поиску и открытию интуиции.

Шалфей оказывает выраженное противомикробное действие, обладает приятным ароматом. Растение издавна применяли для улучшения женского гормонального фона, считалось, что оно также облегчает роды.

Жасмин обладает сложным цветочным ароматом. Это масло способствует глубокому расслаблению, помогает преодолеть страхи и рассеять волнение. Хорошо сочетается с бергамотом, лавандой, апельсином, сандалом.

Лаванда полезна при чрезмерных физических и эмоциональных нагрузках. Массаж с этим эфирным маслом помогает снять спазм при менструации. Сидячие ванны с лавандой полезны тем, кто страдает от вагинита, воспаления или зуда влагалища, связанного с аллергией. Это растение усиливает женскую привлекательность. Можно зажечь аромалампу, добавив в тёплую воду 4—6 капель масла. В это время стоит постараться забыть обо всех проблемах и сделать 10 глубоких вдохов и выдохов. Можно произнести следующие аффирмации:

- Я открываю свой разум и сердце для гармонии, Света и духовного обновления.
- Я расслабляюсь и очищаю свое тело, делая свою жизнь более чистой, полной радости и любви.
- Я гармонирую свои отношения, слушая голос моего сердца, слушая моего внутреннего учителя.

Достаточно 15 минут, чтобы успокоиться, расслабиться и настроиться на позитивные изменения в жизни.

Лемонграсс успокаивает, способствует глубокому расслаблению, рассеивает тревоги. Повышает настроение и снижает аппетит. Эфирное масло лемонграсса чаще всего используется в клиниках и спа-центрах, что способствует хорошему самочувствию и созданию доверительной атмосферы. Аромат способствует восстановлению сил и борьбе с бессонницей.

Пальмароза – этот женственный аромат дарит спокойствие и уверенность в себе. Это растение усиливает женскую привлекательность. Помогает преодолеть душевные травмы. Способствует преодолению застенчивости и страха, избавляет от волнения и сомнений. Помогает освободиться от эмоциональных блоков.

Болезненные менструации могут негативно влиять на работоспособность и настроение. Такое явление вызывает неприятие собственной женственности. Преодолеть это состояние поможет следующая смесь:

- масло абрикосовых косточек – 4 чайные ложки;
- лаванда – 6 капель;
- шалфей- 3 капли;
- роза – 3 капли.

Эфирные масла добавить к базе и тщательно перемешать. Смесь следует наносить массажными движениями на живот, поясницу и ноги с 1-ого по 8 день цикла.

Проблемы с менструацией связаны с тем, что женщина считает, что ей необходимо следовать многим правилам, тогда как у мужчин больше свободы. Очень важно принять свою природу. Например, женщины обладают способностью чувствовать и воспринимать эмоции, недоступные большинству мужчин, кроме того, они могут дарить жизнь. Не нужно сравнивать себя с другими или отвергать мужчин. Следует отказаться от деструктивных установок. Например, в речи многих женщин можно услышать следующие:

- Женщина подчинена мужчине, её роль в обществе незначительна.
- Мужчины – свиньи, они думают только о сексе и не умеют любить, а женщины страдают от этого.
- Мне не нравится быть женщиной, потому что мы должны иметь детей и заботиться о них, а мужчина может игнорировать родительские обязанности.
- Мужчины имеют лучшую работу и лучшую зарплату, а женщины страдают от этой несправедливости.
- Быть женщиной хуже, чем быть мужчиной.

Все эти установки вредят не только отношениям, но и здоровью. Например, если женщина подсознательно уверена, что у мужчин лучшая работа, у неё всегда будут возникать проблемы в профессиональной сфере. Чтобы изменить свои убеждения, вы можете использовать следующие утверждения. Их можно написать на листе бумаге и произносить несколько раз в день.

- Мне нравится быть красивой. Я люблю себя как женщину, моя жизнь наполнена радостью, я приношу счастье окружающим.
- Менструация – это естественный, приятный и волшебный процесс, который напоминает мне о моей творческой силе и помогает мне любить женское начало во мне.
- Быть женщиной прекрасно. Моя жизнь наполнена благодарностью, счастьем, любовью и состраданием. Меня окружают достойные мужчины.

Боль при менструации также может указывать на чувство вины и сожаление о том, что женщине недоступно то, что доступно мужчине. Если родители разочарованы тем, что родили девочку, то у неё могут возникнуть проблемы в подростковом возрасте. Не нужно также думать, что ежемесячные кровотечения это что-то грязное или греховное. Важно научиться принимать свою женскую природу женщиной, нужно попытаться жить в гармонии со своим телом и его циклами.

Неуверенность в себе и низкая самооценка мешает женщине выразить себя. Мелкие неудачи выбивают из колеи. Случайная критика портит настроение. В этой ситуации можно изготовить аромамедальон. Такое украшение можно носить с собой, оно смотрится красиво и необычно. Понадобится медальон на цепочке, который можно открыть. На кусочек ткани следует нанести эфирные масла в следующих пропорциях:

## **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.