



# OS MELHORES ÓLEOS ESSENCIAIS AFRODISÍACOS E COMO USÁ-LOS por Dr. Dave Steuer



GUIA de **INTIMIDADE**



# Os Melhores Óleos Essenciais Afrodisíacos e Como Usá-los



**Paixão, Amor, Intimidade, Romance, Sensualidade...**

[www.gotasdaterra.com.br](http://www.gotasdaterra.com.br)



Todos nós queremos ser amados, e queremos profundamente ser desejados.

Neste e-book, falaremos sobre os óleos essenciais mais notáveis com **qualidades afrodisíacas** para o amor, a intimidade e o desejo sexual ou a libido. Os óleos essenciais são mais do que apenas aromas, são formas concentradas destiladas da melhor química da natureza - literalmente. São os compostos químicos encontrados nestes frascos simples que levam a resultados profundos.

O aroma, juntamente com o toque, desempenha um grande papel na intimidade humana, assim como em todos os mamíferos, na verdade. O aroma é poderoso, mas lembre-se de que não é o aroma que é fundamental, é a química que produz este aroma, se ligando no olfato (nariz) e produzindo uma resposta - o desejo de algo mais!

Como médico formado em Harvard, deixe-me assegurar que estes óleos funcionam, e funcionam fenomenalmente bem.

# Os Melhores Óleos Essenciais Afrodisíacos e Como Usá-los

[www.gotasdaterra.com.br](http://www.gotasdaterra.com.br)



Quando se trata de sensualidade, os óleos essenciais têm muito a oferecer. Existem óleos relaxantes para acalmar o sistema nervoso, óleos que esquentam, para excitar e aumentar a libido, óleos que ajudam a abrir emoções e aumentar a comunicação e óleos que promovem uma sensação de paixão, diminuição na inibição e uma intimidade poderosa.

Então, para saber mais sobre o poder dos óleos essenciais, há realmente apenas uma (excelente) maneira de **SABER COM CERTEZA...** *que é usando-os.*

Abaixo, você aprenderá sobre diversos óleos que foram escolhidos para serem usados no quarto - ou em qualquer cômodo em que sirva ao propósito da intimidade!

Nem todo óleo vai estar em sintonia com você, é claro. Como trabalhamos com a química do óleo essencial e com o olfato em geral (que é uma coisa muito pessoal), é provável que você não sinta o aroma da mesma maneira que outra pessoa. Então sempre planeje junto com seu par... um aroma que não agrada acaba com o clima.

Um componente fundamental para o uso de óleos essenciais é a sua concentração. Lembre-se, eles são altamente eficazes em pequenas doses, portanto, se a sugestão é usar 5 gotas, 30 gotas não é 6 vezes melhor... não funciona dessa maneira.

Então relaxe e divirta-se com essas sugestões. Saiba que você tem a ciência a seu favor.



# Os Melhores Óleos Essenciais Afrodisiácos e Como Usá-los

[www.gotasdatterra.com.br](http://www.gotasdatterra.com.br)



**Óleo de Coco Fracionado** é uma parte fundamental de qualquer plano aprimorado com óleos essenciais. Este óleo foi desenvolvido para ser livre de fragrâncias e contém gorduras saudáveis, que são calmantes e nutritivas para a pele. No entanto, sua melhor qualidade são suas propriedades para massagem, quentes e sensuais. Quando você incorpora óleos essenciais a outro óleo, como o Óleo de Coco Fracionado, preserva a integridade do óleo e permite que ele "melhore" com o transportador. Em outras palavras, eles se misturam perfeitamente, criando um novo produto de óleos misturados. Eles vão durar muito tempo neste transportador - mas é claro que o objetivo é usá-lo tanto, que você precisará com mais frequência.

## Como Usar:

Para massagear, coloque uma pequena quantidade na palma da mão e adicione as gotas do óleo que você escolheu. Esfregue suavemente esta mistura no seu parceiro e permita que a química faça seu trabalho.

Para armazenar a mistura, pegue um frasco de vidro pequeno, coloque 150 ml de Óleo de Coco Fracionado e misture seus óleos preferidos - assim você pode usar a mistura por um longo período de tempo.

Fantástico para qualquer tipo de lubrificação.

# Os Melhores Óleos Essenciais Afrodisíacos e Como Usá-los

[www.gotasdaterra.com.br](http://www.gotasdaterra.com.br)



**Passion Blend** – uma mistura potente de moléculas conhecidas, organicamente ativas, em um frasco simples de usar, é maravilhosa.

Uma combinação de:

Óleo de Coco Fracionado, Semente de Cardamomo, Casca de Canela, Rizoma de Gengibre, Cravo, Sândalo, Flor de Jasmim, Fava de Baunilha e Folha de Damiana não são apenas simples de usar, mas cientificamente projetados para aproveitar nossa própria química para produzir sensações de prazer, alegria e sexualidade. A ciência de misturar os óleos essenciais é fundamental para aprimorar suas assinaturas químicas específicas, seus efeitos e criar um produto natural mais potente.

Esta mistura é fácil de usar e muito potente. Um pouco já é suficiente para fazer efeito, portanto, seja sensato, a menos que você esteja pronto para liberar sua libido interior.

## **Como Usar:**

Esfregar 2-3 gotas na parte superior do peito e no pescoço.

Massageie suavemente o baixo ventre e ao redor das orelhas e carótidas.

# Os Melhores Óleos Essenciais Afrodisíacos e Como Usá-los



[www.gotasdaterra.com.br](http://www.gotasdaterra.com.br)



**Rose** – é difícil encontrar um óleo mais romântico. É frequentemente chamado de óleo essencial do amor. Acredita-se que o óleo Rose funcione em um nível emocional, o que significa que tem a capacidade de criar uma abertura na alma. Muitas vezes nos sentimos indignos, temerosos ou indesejados. A química no óleo Rose demonstrou promover a sensação de uma força calma e digna. Um sentimento de amor genuíno. (*Só para constar, o óleo Rose é bastante caro*).

O óleo Rose promove o desejo, melhora a autoestima e a confiança, anima estados depressivos e fortalece o amor próprio. A ideia de *amor próprio* e *paixão* andam de mãos dadas. Quanto mais nos acharmos irresistíveis, mais apaixonados e intensos serão os sentimentos de nosso parceiro.

O óleo Rose também tem vários benefícios hormonais. Esses benefícios adicionais são fantásticos: auxiliam na menstruação, reduzem a gravidade da TPM, atrasam o início da menopausa e previnem os sintomas da menopausa. Esses benefícios adicionais são considerados um bônus quando tentamos ser o mais saudável e sexy possível com o nosso parceiro.

## **Como Usar:**

Coloque 2 gotas nas pontas dos dedos e esfregue ao longo da frente do pescoço. Coloque 5 gotas com 2 colheres de sopa de óleo de coco fracionado e massageie.



# Os Melhores Óleos Essenciais Afrodisíacos e Como Usá-los



[www.gotasdaterra.com.br](http://www.gotasdaterra.com.br)



**Ylang Ylang** – é profundamente relaxante, o que significa que afeta nosso sistema nervoso: desacelera os batimentos cardíacos, acalma a ansiedade e promove emoções quentes. É uma necessidade quando se trata de intimidade.

O óleo Ylang Ylang funciona efetivamente nas emoções. É um afrodisíaco bem conhecido, puro e simples. Não importa a situação - o óleo Ylang Ylang vai proporcionar o que você precisa para aumentar a sensação de intimidade - é potente e eficaz.

Seus efeitos calmantes são particularmente úteis para tornar sua experiência íntima mais profunda e intensa. É um potente promotor da excitação, que vem das profundezas do sistema límbico - daí o efeito profundo nas mulheres, que são intensamente tocadas pela emoção e pela parte "mental" da intimidade.

## **Como Usar:**

É excelente para difusão.

Coloque 5 gotas na palma da mão e massageie suavemente o pescoço e o baixo ventre.

# Os Melhores Óleos Essenciais Afrodisiacos e Como Usá-los



**Sandalwood** – é um dos mais antigos aromas conhecidos. Existem vários tipos de Sandalwood, e esta recomendação é para o óleo Hawaiian Sandalwood. É usado há pelo menos 4.000 anos continuamente. O óleo Sandalwood é um potente redutor de tensão e estresse, relaxa os músculos e acalma a pressão arterial. Na Índia, muitas vezes é combinado com o óleo Rose no famoso perfume aytar.

O aroma é forte, amadeirado, doce e muito estimulante, especialmente para os homens. No entanto, o seu potente aroma amadeirado não é a sua verdadeira magia. A magia está em sua química, que contém Terpenos, compostos orgânicos que induzem a calma ao sistema nervoso central. Reduzir os efeitos do estresse é fundamental, e o óleo Sandalwood não é apenas eficaz, é notável.

## **Como Usar:**

Coloque 5 gotas nas palmas das mãos, esfregue lentamente na parte superior do peito e inspire profundamente as palmas das mãos em concha pelo menos 5 vezes.

O óleo Sandalwood produz um óleo de massagem fantástico quando combinado com um transportador como o óleo de coco fracionado. A massagem é quente e estimulante. *É particularmente eficaz em homens tensos ou estressados - deixe que ele faça sua magia!*





# Os Melhores Óleos Essenciais Afrodisiacos e Como Usá-los



**Cardamom** – tem sido amplamente utilizado como especiaria doméstica, especialmente na Índia e nos países do Oriente Médio. Faz parte da medicina tradicional chinesa e indiana há mais de 3000 anos. O óleo Cardamom tem um aroma sutil e calmante e é eficaz no sistema nervoso, reduzindo a sensação de estresse e abrindo as vias aéreas para melhorar a respiração. Esse aumento na oxigenação é vital para melhorar o desempenho e, em particular, a resistência masculina.

Observe que muitos dos benefícios dos óleos essenciais são seus efeitos calmantes no sistema nervoso central. Não há palavras suficientes para exaltar isso. A redução do estresse, inibição e "preocupação mental" é fundamental para alcançar uma conexão íntima poderosa.

## **Como Usar:**

Difundir no ambiente.

Coloque 2 gotas em água morna e beba.

Coloque 3 gotas nas mãos e massageie ao longo da coluna e inspire profundamente as palmas das mãos em concha pelo menos 5 vezes.



# Os Melhores Óleos Essenciais Afrodisíacos e Como Usá-los



[www.gotasdaterra.com.br](http://www.gotasdaterra.com.br)



**Clary Sage** – possui alguns grandes benefícios: é profundamente relaxante, promove euforia, sensação de bem-estar e atua como um potente afrodisíaco. Existem muitos efeitos positivos do óleo Clary Sage, alguns dos quais incluem o controle de mudanças hormonais, principalmente nas mulheres, embora tenham o mesmo efeito profundo nos homens. Se você estiver procurando por alguma criatividade no quarto, o óleo Clary Sage pode ajudar. É conhecido por aumentar a criatividade, reforçando a concentração.

O óleo Clary Sage também é valioso para o equilíbrio hormonal - ajuda a aliviar os sintomas da TPM, alivia as cólicas menstruais e os sintomas da menopausa. Este óleo tem um aroma forte e único, e algumas pessoas, geralmente homens, não o apreciam particularmente; portanto, comunique-se bem com seu parceiro antes de usá-lo para promover a intimidade.

## **Como Usar:**

Coloque 5 gotas nas palmas das mãos e esfregue suavemente no peito, na nuca e no baixo ventre.

Coloque 5 gotas na banheira e fique em imersão por 30 minutos, sozinho ou acompanhado.

# Os Melhores Óleos Essenciais Afrodisíacos e Como Usá-los



**Cedarwood** – tem uma ação de aquecimento e calmante sobre a mente e o corpo. O óleo Cedarwood perde apenas para o Sandalwood no que se refere a seu efeito calmante nos homens (é claro que é semelhante nas mulheres, mas os homens se sentem especialmente confortáveis com ambos, pois são bastante amadeirados). Se você tem um homem tenso, estressado ou muito "rápido" quando se trata de comportamento íntimo, uma massagem com o óleo Cedarwood (com ou sem Sandalwood), é uma ótima maneira de reduzir a tensão mental e muscular acumulada. Você literalmente observará o estresse e a tensão sumirem de seu parceiro. A massagem com o óleo Cedarwood é fantástica, porque estimula um aumento no fluxo sanguíneo, e esse aumento no fluxo sanguíneo periférico permite a dilatação mais rápida dos órgãos sexuais, tanto masculino quanto feminino. Portanto, uma simples massagem de 5 minutos no peito e no tronco resultará em mais fluxo sanguíneo periférico... e sim, melhor desempenho e maior intimidade.

## **Como Usar:**

É excelente para difusão no ambiente.

Coloque 5 gotas nas palmas das mãos e massageie o corpo inteiro, se desejar... para fazer isso, misture com óleo de coco fracionado para obter um resultado realmente surpreendente. Dê atenção especial ao peito e ao tronco, mãos e pés.





# Os Melhores Óleos Essenciais Afrodisíacos e Como Usá-los



[www.gotasdoterra.com.br](http://www.gotasdoterra.com.br)



**Lavender** – é um óleo relaxante e calmante. A sensação de calma ajuda a relaxar a mente e suavizar os sentidos. Ele tem sido usado há séculos como um afrodisíaco natural em muitos países. Instila paz e dissipa sentimentos de raiva.

O principal benefício do óleo Lavender é sua capacidade de controlar emoções estressantes. O estresse é um destruidor da intimidade e leva a problemas eréteis masculinos, entre outros resultados fisiológicos negativos. Use este óleo para uma massagem para aliviar a tensão muscular e aumentar o fluxo sanguíneo. Inicie o clima com um banho quente, coloque 5 gotas de óleo Lavender na banheira e fique em imersão, sozinho ou acompanhado. O relaxamento é fundamental para aliviar sentimentos agudos de estresse e os mediadores inflamatórios que destroem a intimidade.

## **Como Usar:**

Coloque 5 gotas nas palmas das mãos e massageie suavemente os ombros, pescoço e peito. Concentre-se na respiração profunda enquanto massageia ou está sendo massageado - o aumento de oxigênio ajuda a reduzir o estresse e melhora o fluxo sanguíneo.

É excelente para difundir no ambiente, e maravilhoso para fazer as crianças adormecerem cedo, oferecendo mais tempo a sós.

# Os Melhores Óleos Essenciais Afrodisiácos e Como Usá-los



[www.gotasdaterra.com.br](http://www.gotasdaterra.com.br)



**Patchouli** – é um estimulante do humor. Alivia as tensões relacionadas ao estresse, alivia a ansiedade e promove uma sensação geral de bem-estar. Tem um efeito calmante semelhante ao do óleo Lavender e acredita-se ser mais eficaz no funcionamento do sistema nervoso central. Como o estresse é o principal inimigo de uma interação íntima saudável de todos os tipos, reduzir o estresse e aumentar o fluxo sanguíneo local e sistêmico é fundamental.

O óleo Patchouli tem um aroma forte e algumas pessoas não gostam dele, portanto, verifique se o seu parceiro íntimo está na mesma sintonia que você antes de usá-lo.

## **Como Usar:**

Coloque 5 gotas na palma da mão e esfregue lentamente na nuca.

Funciona bem com o óleo Lavender, como uma combinação para massagem, esfregando suavemente os dois óleos sobre o peito, pescoço e ombros.

# Os Melhores Óleos Essenciais Afrodisiácos e Como Usá-los



[www.gotasdaterra.com.br](http://www.gotasdaterra.com.br)



**Jasmine** – tem um aroma incrível, qualidades afrodisiácas e proporciona um efeito de equilíbrio no sistema nervoso. O óleo Jasmine funciona em um nível emocional, ajudando a acalmar os nervos estressados/desgastados e funciona também em um nível de neurotransmissor para conter sentimentos de depressão, exaustão nervosa e condições relacionadas ao estresse. Produz e promove sentimentos de otimismo, confiança e euforia. Isso mesmo, promove sentimentos de euforia. Você pode querer usar mais este óleo. (Obs.: O óleo Jasmine é um óleo mais caro, mas vale cada centavo, confie em nós).

## Como Usar:

Misture 2 gotas com 1/2 colher de chá de óleo transportador e massageie todo o peito, pescoço e baixo ventre. Inspire profundamente e permita que o aroma penetre no sistema límbico central. Liberte sua mente de pensamentos estressantes e permita que a química guie as emoções.



# Os Melhores Óleos Essenciais Afrodisíacos e Como Usá-los



[www.gotasdaterra.com.br](http://www.gotasdaterra.com.br)



**Geranium** – é um óleo forte e perfumado (algumas pessoas não gostam do aroma, por isso, verifique se o seu parceiro gosta antes de usá-lo) que equilibra as emoções e faz o sangue fluir. Tem um efeito de equilíbrio nos hormônios e aumenta a circulação através do aumento dos capilares. É muito eficaz quando usado com os óleos Patchouli ou Clary Sage. Possui uma grande capacidade de modular quimicamente - pode alterar a atividade celular, obtendo resultados benéficos. Este efeito pode ser conseguido através da difusão ou através de massagem profunda.

## **Como Usar:**

Difundir no ambiente.

Coloque 5 gotas na palma da mão e massageie suave ou profundamente todo o peito, ombros e pernas. Funciona bem com os óleos Patchouli ou Clary Sage.

Coloque as gotas de óleo Geranium no óleo transportador de coco e amplifique a massagem.

# Os Melhores Óleos Essenciais Afrodisíacos e Como Usá-los



[www.gotasdaterra.com.br](http://www.gotasdaterra.com.br)



**Cinnamon** – é uma ótima maneira de infundir paixão em qualquer relacionamento. É melhor quando usado em conjunto com o óleo essencial Cardamom ou Wild Orange. Este óleo é "quente" e não é ideal para massagens na maioria das áreas, especialmente em qualquer lugar sensível. O benefício principal do óleo Cinnamon é quando é ingerido, pois regula os níveis de insulina e promove uma sensação de "calor". Considere usar este óleo com um transportador, como óleo de coco fracionado, e massageie as mãos, pés e pernas. Essa massagem tende a despertar uma sensação de energia, excitação e calor. A massagem irá proporcionar um aumento na circulação periférica, o que promove maior intimidade.

## **Como Usar:**

Difundir no ambiente; são necessárias apenas algumas gotas - não exagere. Combine 3-5 gotas com óleo de coco fracionado e massageie os pés, mãos e pernas.

Coloque 2 gotas em água morna e beba 15 minutos antes do início de qualquer atividade.

# Os Melhores Óleos Essenciais Afrodisiácos e Como Usá-los



## CÍTRICOS POTENTES ELEVAÇÃO DO HUMOR

[www.gotasdaterra.com.br](http://www.gotasdaterra.com.br)



Uma adição poderosa à alteração do humor (para melhor) é a introdução de "terpenos" encontrados nos óleos essenciais cítricos. Esses terpenos - blocos de construção da matéria orgânica - geram sentimentos poderosos de felicidade, prazer e paz.

Mais uma vez, lembre-se que a diminuição do estresse e o aumento de potentes neurotransmissores associados ao prazer é fundamental para alcançar maior intimidade, libido e alegria.

### **Como Usar:**

Difundir várias gotas em qualquer ambiente onde você deseja melhorar o humor. Beba 2 gotas em água gelada.

Massageie com ou sem óleo transportador - como óleo de coco fracionado - nas mãos, pés e parte superior do peito.

Inspire profundamente as palmas das mãos em concha pelo menos 5 vezes.



# Os Melhores Óleos Essenciais Afrodisíacos e Como Usá-los



A característica de uma intimidade bem-sucedida e apaixonada... ou qualquer aumento real da libido é uma diminuição do estresse diário e do "excesso de pensamentos". A verdadeira paixão é o prazer irracional do presente - isso costuma ser muito desafiador, mas não pode ser exagerado. Então, como podemos alcançar um estado de prazer irracional, apreciando verdadeiramente o presente?

**Primeiro:** certifique-se que todos os eletrônicos estão desligados, ignorados ou deixados por aí em algum lugar. **Segundo:** aprecie espontaneamente, "não programe a intimidade". **Terceiro:** concentre a atenção em fazer a outra pessoa se sentir "desejada". **Quarto:** inclua massagem afrodisíaca para estimular o fluxo sanguíneo.

A massagem em si, em qualquer lugar do corpo, é estimulante, relaxante e ajuda a superar o estresse que acaba com o clima e a intimidade.



# Os Melhores Óleos Essenciais Afrodisiácos e Como Usá-los

Aqui estão alguns locais essenciais que são recomendados para sua massagem sensual. Concentre-se intencionalmente em áreas que possam provocar prazer desconhecido: parte inferior das costas até a parte superior das nádegas, coxas, pés, orelhas, pescoço e parte superior do peito. Não há necessidade de se concentrar em áreas excessivamente sensíveis, pois elas respondem apenas à antecipação.

O uso de óleos essenciais é maravilhoso, estimulante e permite muitos resultados diversos. Muito da intimidade é definida por nossa "auto-segurança ou auto-insegurança". Superar as emoções negativas é fundamental. Use a lista a seguir para obter resultados na promoção de um aumento na "auto-segurança" = "paixão intensificada".

- **Estresse:** Bergamot, Roman Chamomile, Clary Sage, Cypress, Frankincense, Geranium, Juniper, Lavender, Lime, Marjoram, Melissa, Grapefruit, Petigrain, Wild Orange, Ylang Ylang.
- **Afrodisiáco:** Clary Sage, Jasmine, Wild Orange, Patchouli, Rose, Cedarwood, Sandalwood, Vetiver, Ylang Ylang.
- **Fadiga nervosa/adrenal:** Sandalwood, Basil, Clary Sage, Clove, Geranium, Frankincense, Wild Orange, Lavender, Grapefruit, Rosemary, Melaleuca, Thyme, Ylang Ylang.
- **Nervosismo:** Arborvitae, Bergamot, Roman Chamomile, Petigrain, Marjoram, Cedarwood, Vetiver, Ylang Ylang, White Fir, Wintergreen.
- **Inseguranças com a Intimidade:** Petigrain, Ginger, Clove, Cardamon, Grapefruit, Clary Sage, Jasmine, Rose, Sandalwood, Ylang Ylang, Cassia, Cinnamon, Eucalyptus, Geranium e Lemongrass.

## Faça o seu óleo de massagem "Paixão"

Para uma mistura de óleo de massagem para o corpo inteiro:

Inclua cerca de 50 gotas (no total) de Óleos Essenciais (por exemplo: 10 Petigrain, 10 Clove, 10 Cardamom, 10 Frankincense e 10 Cinnamon) por 120 ml de óleo transportador (coco fracionado ou jojoba como opções).



# Os Melhores Óleos Essenciais Afrodisíacos e Como Usá-los

## Óleos essenciais para disfunção erétil/impotência

Transtornos sexuais como impotência, DE (disfunção erétil) e ejaculação retardada (ER) estão tristemente aumentando. Não estamos tentando curar, mas promover alternativas de sucesso.

Causa: além dos problemas fisiológicos, o estresse e os hábitos alimentares parecem estar em primeiro lugar. Se nos aprofundássemos na solução do estresse e dos hábitos alimentares neste pequeno livro, não haveria espaço para a paixão. Então, todos concordamos que o que comemos e como controlamos o estresse tem muito a ver com o desempenho masculino.

A melhor coisa a fazer ao confrontar a disfunção erétil nos homens é tirar o máximo de estresse da equação quando se trata de ser íntimo/fazer sexo. Em vez de se concentrar exclusivamente no sexo, faça a transição para o toque amoroso e a intimidade relaxada.

A seguinte mistura foi formulada especificamente para reduzir casos de disfunção erétil:

### Ingredientes:

- 10 gotas de *Sandalwood*
- 10 gotas de *Cedarwood*
- 10 gotas de *Clary Sage*
- 10 gotas de *Frankincense*

### Instruções:

1. Em um frasco de vidro com tampa (para que você possa usá-lo conforme necessário), misture os óleos essenciais com 300 ml de óleo de coco fracionado.
2. Agitar misturará os óleos e eles permanecerão em suspensão para uso futuro.





# Os Melhores Óleos Essenciais Afrodisíacos e Como Usá-los



Quando se trata de intimidade, todos queremos sucesso. Todos queremos paixão, alegria e paz. Os óleos essenciais são apenas um componente. Lembre-se que o estresse, hábitos alimentares, álcool e honestidade emocional também são fatores.

Portanto, quando se trata de excitação íntima, desempenho e prazer - é um cenário complexo. **No entanto, vale a pena dominar, você não concorda?!**

[www.gotasdaterra.com.br](http://www.gotasdaterra.com.br)

