

CAPÍTULO 11

Aromaterapia

O uso da Aromaterapia pode revigorar a sexualidade do casal, que, muitas vezes, é perdida pela “obrigação” de manter relações sexuais com a finalidade quase que exclusivamente reprodutora. O sexo pode passar a ser feito com hora marcada, sem emoção, com duração mínima para que ocorra a ejaculação, dificultando, às vezes, até a ereção. Nessa dificuldade de ereção, a mulher pode acreditar que não é mais desejada pelo seu companheiro, criando situações de inadequações sexuais e alterando todo o desempenho sexual do casal. Com o tempo, vão sendo deixadas de lado as preliminares, carícias, estimulações e fantasias, que são fatores importantes para que a mulher sinta-se mais desejada, mais enamorada e para que a relação possa ser mais prazerosa. Portanto, nesse período, denominado período de Infertilidade, o sexo torna-se mais do que nunca procriativo, distanciando-se cada vez mais do prazer, fazendo com que esse casal possa apresentar alterações importantes em seu vínculo de afetividade.

Algumas vezes, pode ser necessário um apoio psicológico e, em casos extremos, a intervenção de um sexologista. A Aromaterapia pode ser um auxílio muito interessante para a sexualidade, e indiretamente ajuda os casais que têm dificuldades para engravidar. A sua aplicação



é agradável, fácil e se aproxima da lógica da Natureza. Oferece a possibilidade de construir uma espécie de força biológica, como ocorre no mundo selvagem.

Observando a Natureza, é possível perceber que o acasalamento ocorre, na maioria das vezes, durante a primavera. Como se sabe, a primavera é a estação do amor, das flores e da vida. Nesta época, as fêmeas entram no cio e estimulam os machos a acasalar. Na verdade, existe uma série de acontecimentos para que isso ocorra, e a Aromaterapia observa um deles: o *aroma das flores*. A mudança que ocorre no meio selvagem, durante a primavera, é a maior presença de flores. As flores são os órgãos sexuais das plantas e, pesquisando seu óleo essencial (aroma natural), muitas vezes são encontradas similaridades com hormônios sexuais humanos.

Quando os casais se encontram para fazer amor, dependem da excitação para produzir hormônios sexuais. Os perfumes são ferramentas para a excitação e, na maioria das vezes, baseiam-se nos odores das flores. No entanto, não existe cio no ser humano, como ocorre no mundo animal, mas pode-se perceber que, se o cheiro do parceiro não estiver de acordo, perde-se a excitação sexual.

O amor depende de uma afinidade de cheiros e um casal não consegue se entregar se o aroma não provocar a afinidade necessária.

Quando se fala em Aromaterapia para a Sexualidade e Fertilidade não são utilizados perfumes e sim aromas naturais, originários de plantas aromáticas e extraídos de forma adequada para a manutenção dos componentes naturais necessários. Os aromas utilizados são os óleos essenciais e o meio de utilização é através da técnica da difusão aérea, ou seja, a difusão do aroma pelo ambiente.

A DIFUSÃO

Os difusores são aparelhos utilizados para aromatizar o ambiente. Existem diversos tipos, que são encontrados em farmácias homeopáticas

e de manipulação ou até mesmo em lojas de decoração ou de produtos naturais. Trata-se de um aparelho de cerâmica ou de vidro, que possui um recipiente superior, parecido com uma pequena tigela, que recebe água. Abaixo deste recipiente, existe uma fonte de calor, como uma vela ou lâmpada elétrica, que aquecerá a água. Sobre a água, coloca-se dez gotas de óleo essencial e, conforme ocorre a evaporação, o aroma vai sendo difundido no ambiente.

Um difusor normalmente aromatiza ambientes de 30 m². Deve ser posicionado próximo ao chão e mantido longe das correntes de ar (portas e janelas), para evitar que o aroma seja levado para fora do espaço que será aromatizado.

OS AROMAS

Os benefícios da Aromaterapia são verificados quando utilizados os aromas corretos. Como já foi mencionado, para uma ação terapêutica, é necessário o uso de óleos essenciais.

Os óleos essenciais estão presentes na Natureza, nas plantas aromáticas. Todas as plantas que possuem odores característicos possuem óleos essenciais.

O que é um cheiro característico?

O cheiro do alho, da cebola, da canela, do limão, de lavanda, de dama da noite, enfim, todos os odores de plantas que conhecemos são característicos. Todas as plantas que têm odor característico podem possuir óleos essenciais. No entanto, existem diferenças. A banana, que possui cheiro de banana, quando sua casca é espremida, não ocorre uma alteração no odor exalado. Sendo assim, não produz óleo essencial. Contudo, quando se corta uma cebola ou se espreme uma casca de laranja, percebe-se que o cheiro fica muito mais forte do que na planta. O que está ocorrendo é que as glândulas de óleo, contidas entre as células dos vegetais, estouram e o óleo pode se precipitar. Assim, sente-se o cheiro ficar mais intenso.



Há muito tempo, os óleos essenciais fazem parte da composição de medicamentos e cosméticos. Pomadas, expectorantes, desinfetantes sanitários, cremes dentais, entre outros, são exemplos de produtos fabricados com óleos essenciais. Eles são, na verdade, princípios ativos vegetais extremamente concentrados, e para extraí-los necessita-se de técnicas avançadas, como a hidrodestilação, ou destilação por arraste de vapor. Nestas técnicas, as plantas medicinais são submetidas ao vapor sob pressão. Assim, as paredes celulares se abrem e os óleos essenciais evaporam. A seguir, são resfriados, tornando-se líquidos para o uso terapêutico e industrial.

OS ÓLEOS ESSENCIAIS DA AROMATERAPIA

É importante citar que os óleos essenciais para uso terapêutico, encontrados em farmácias de manipulação e farmácias homeopáticas, devem possuir o nome científico da planta e ter registro no Ministério da Saúde. Os óleos essenciais normalmente são caros e raros. Portanto, deve ser evitada a compra de óleos baratos, pois, na verdade, estes são cópias feitas em laboratório. As cópias de óleos essenciais são as famosas essências, e elas não funcionam terapêuticamente como os óleos essenciais. São mais fáceis de ser encontradas no mercado, e estão presentes principalmente em lojas esotéricas e de decoração. Deve-se prestar bastante atenção na hora da compra, pois as essências só servem para perfumar.

O uso de óleos essenciais

Parece ser difícil a aplicação dos óleos essenciais, sem uma orientação profissional mais precisa. Por isso, a seguir serão dadas algumas dicas de como utilizar os óleos essenciais de uma forma fácil e eficaz.

- ▶ Dentre todos os óleos afrodisíacos, que são os que aumentam a produção dos hormônios sexuais, devem ser escolhidos aqueles com odor mais agradável.

- ▶ Todos os óleos que incomodam não trarão benefícios, devendo ser evitados.

Obs: Estas afirmações valem também para os perfumes.

- ▶ Os óleos devem ser aplicados de forma natural, o que significa que não devem ser vistos como um remédio, mas sim como uma forma de alcançar o bem-estar. Pode-se aromatizar a casa, o quarto no momento íntimo e outros ambientes.
- ▶ Podem ser utilizados em massagens e banhos também.
- ▶ Deve-se usá-los como se já fizesse isso desde a infância, como se este método fosse parte da própria cultura.

Resumindo, a Aromaterapia deve ser levada à vida cotidiana lentamente, sem as regras dos remédios ou a pressão do raciocínio. Esse bem-estar deve tomar posse do momento. Será importante curtir esses momentos, pois eles tiram os medos e os bloqueios, fazendo com que as pessoas sintam-se mais leves e felizes.

Em curto espaço de tempo, quando a Aromaterapia for utilizada, a diferença será percebida. A prática dessa técnica aumenta o prazer e a autoconfiança, que são fatores importantes para o ser humano se reproduzir.

Dez óleos essenciais estimulantes sexuais

NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	PROCEDÊNCIA
Ylang-Ylang	Cananga Odorata	Índia
Jasmim	Jasmim Odorantissimum	Egito
Flor de Laranjeira	Citrus Sinensis	Itália
Sândalo	Amyris Balsamifera	Índia
Gerânio	Pelargonium Odorantissimum	França
Esclareia	Salvia Esclarea	França
Pau Rosa	Aniba Roseadora	Brasil
Canela – casca	Cynammomum Zeylanicum	Ceilão
Patchouli	Pogostemom Cablim	Índia
Vetiver	Vetiveria Zizanóides	Índia

Estes óleos devem ser adquiridos em farmácias de manipulação, com o nome científico e o país de procedência.



- ▶ Os aromas devem ser sentidos e somente devem ser adquiridos os mais agradáveis para o gosto de quem está comprando.
- ▶ Podem ser utilizados os óleos isolados ou em combinação, para melhorar o odor.

Exemplo: Ylang-Ylang é doce demais, mas, quando combinado com sândalo o aroma fica perfeito.

No difusor pode-se aplicar cerca de dez gotas, que podem ser divididas entre alguns óleos, o que é chamado de “*blend*”.

Exemplo:

Fórmula de Amadouramento Provocante:

- 5 gotas de Sândalo
- 2 gotas de Patchouli
- 2 gotas de Pau Rosa
- 1 gota de Canela

Fórmula de Floral Exótico:

- 4 gotas de Flor de Laranjeira
- 3 gotas de Ylang-Ylang
- 1 gota de Esclaréia
- 1 gota de Jasmim

Essas são algumas possibilidades de criar um “*blend*”. A manipulação pode ser livre, pois o uso de até 10 gotas no difusor não causa nenhum risco para a saúde. O máximo que pode ocorrer é o aroma não ficar agradável. Caso isto aconteça, deve-se dispensar a mistura e passar para algo novo.

A Massagem com óleos essenciais

Pode-se utilizar os óleos isolados, ou seus “*blends*”, também em massagens para promover a fertilidade.

Para isso, é necessário diluir os óleos essenciais em um óleo especial para massagem.

Os melhores óleos para este fim são os óleos vegetais. Enquanto os

óleos essenciais são voláteis e aromáticos, os vegetais são parecidos com o óleo de cozinha. São eles:

- ▶ Abacate
- ▶ Germe de Trigo
- ▶ Semente de Uva
- ▶ Girassol
- ▶ Gergelim
- ▶ Amêndoa doce

Existem hoje no mercado muitos óleos vegetais disponíveis. Os melhores são 100% naturais, prensados a frio, e custam um pouco mais caro do que os outros, que possuem o nome do óleo vegetal, mas, na verdade, são elaborados com óleo mineral. Estes últimos devem ser evitados, pois engorduram a pele e não penetram adequadamente.

Atenção: é comum encontrar óleo de amêndoa e semente de uva no mercado, mas na verdade, são feitos de óleos minerais e não servem para o tratamento. É necessário ler o rótulo e procurar o óleo 100% natural, mesmo que seja mais caro.

Para a massagem, o óleo vegetal é diluído na seguinte proporção:

Para cada 100 ml de óleo vegetal, colocar 70 gotas de óleos essenciais (recomenda-se cuidado com o óleo de canela, pois pode ser irritante).

Exemplo de Fórmula para Massagem

- 100 ml de óleo de Abacate (finíssimo)
- 30 gotas de óleo essencial de Ylang-Ylang
- 20 gotas de óleo essencial de Sândalo
- 10 gotas de óleo essencial de Flor de Laranjeira
- 08 gotas de óleo essencial de Jasmim
- 02 gotas de óleo essencial de Canela.