

Светлана РАЙНГРУБЕРТ

# Как пробудить СЕКСУАЛЬНОСТЬ



Светлана Райнгруберт

**Как пробудить сексуальность**

«ЛитРес: Самиздат»

2016

**Райнгруберт С. Н.**

Как пробудить сексуальность / С. Н. Райнгруберт — «ЛитРес: Самиздат», 2016

Что такое сексуальность? Зачем её надо пробуждать? В чем истинный смысл соития мужчины и женщины? Книга написана для всех возрастов и темпераментов, потому что очень легкая, доступная, с жизненными примерами и разъяснениями! В ней столько юмора и энергии, что она совершенно точно вдохновляет и пробуждает!

© Райнгруберт С. Н., 2016

© ЛитРес: Самиздат, 2016

Светлана РАЙНГРУБЕРТ  
Как пробудить  
СЕКСУАЛЬНОСТЬ  
Издательство «Перо»

Москва 2016

УДК  
ББК  
Р

Райнгруберт С.  
Р

ISBN

Как пробудить сексуальность. – Москва: Издательство «Перо», 2016. – с.

ISBN

© Райнгруберт С., 2016

### **Предисловие**

Всякий говорящий внушает... Это абсолютная истина. Пусть эта книга поменяет Ваш взгляд на занятие сексом и, безусловно, соединит это понятие с любовью.

Так случилось, что этой весной ко мне случайно обратились две женщины разных возрастов (около 30 и около 50 лет) с одной и той же проблемой: полное отсутствие сексуального желания. Казалось бы, весна – время романтики и чувств, а в последнее время многие весной, наоборот, хандрят. Обе эти женщины замужем за хорошими (в социальном смысле), реализованными мужчинами. Имеют среднее финансовое положение, житейские текущие проблемы, стагнацию в отношениях с близкими. Эта картина знакома многим. С самыми родными людьми всегда тяжелее выстроить отношения, потому что легче всего их испортить. Это уже звоночек о неполной любви в семье, о том, что стоит задуматься о своем развитии, духовном развитии, о том, что нужны перемены. У этих женщин вроде бы и чувства к мужьям были, и уважение, и обоюдная помощь и понимание, но что же случилось с сексуальностью? Куда она подевалась? В чем причина? И как вырывать из этой ситуации? Ведь у молодой пары еще не было детей, не было даже полноценного развития их любви, а у второй зрелой пары была огромная жизненная история, общие дети, общий бизнес. И всему должен прийти конец?

Конечно, в данном случае надо разбираться во всех сторонах их жизни. Мне же удалось, к своему удивлению, этих двух женщин буквально за три встречи вдохновить и убедить в том, что они сами и есть ключик к своей сексуальности, их собственное настроение и счастливое проживание каждого мига будут зажигать их мужчин, и все наладится. Каждый сам способен все изменить. Если женщина захочет, целый мир вокруг преобразится, для этого нужны любовь и желание. Постороннему человеку проще увидеть причины проблем со стороны, так как он в них не погружен. Через некоторое время обе эти женщины поделились со мной своей идиллией, своим позитивом в отношениях с мужьями! На удивление, одной достаточно было отдохнуть от колеса проблем, выйти за их круг, сменив обстановку, а другой – понять, что она хочет от отношений со своим супругом, а именно пришло осознание

того, что она творец их счастья, и осознание желания создать свою гармонию, свой интимный мир, мир двоих. Решение всех трудностей в нас самих, иногда стоит просто кому-то высказаться, и в этой исповеди Вы сами озвучите ключи к своим проблемам, главное –

услышать себя. Поэтому я приняла решение о написании этой книги, которая непременно Вас вдохновит и освежит Ваши знания в сексуальной сфере. Хочется, чтобы жизнь Ваша ежесекундно наполнялась огромным потоком энергии, и от соития этот поток усиливался, принося чувство глубокого удовлетворения, прекрасных детей и разливался любовью на всех окружающих Вас людей!

### **Больше, чем сексуальность**

#### **Б**

езусловно, чтобы пробудить сексуальность, нужно «выровнять» много сфер своей жизни: пробудить любовь к себе, быть в мире с родными, испытывать любовь к работе, к деньгам (в смысле почувствовать уважение к ним, как к энергии, как к силе). Поправить нужно самое главное – своё душевное равновесие, остальное нормализуется автоматически. Сексуальность – это энергия, женская и сильная. Нужно сделать так, чтобы все сферы жизни стали для Вас приятными, а не тяжелыми и мучительными. Для того чтобы узнать, что Вам делать в любой жизненной ситуации, есть простой способ: обратиться к себе. Это упражнение пробуждает внутренний голос. Для этого нужно наедине с собой в расслабленном состоянии глубоко и медленно дышать, затем почувствовать: Вы стали дыханием, а мышцы и тело очень расслаблено. В этом состоянии человек находится на связи с собой. Можно мысленно задавать любой беспокоящий вопрос.

Люди перестали прислушиваться к себе, а именно это надо делать каждый день! Вопрос стоит задавать себе до тех пор, пока не придет ответ. Может, на это уйдет не один день. А ответы могут прилетать в виде собственных мыслей, в виде образов и картинок в голове, во время беседы с хорошим человеком, в виде знаков, во снах. Возможно, нужно сменить работу или просто съездить на выходных за город. Каждый знает сам свою потребность. Каждый сам себе психолог.

Один состоятельный бизнесмен долго строил огромное здание для сдачи в аренду, и вот, придя в одно утро в почти готовый бизнес-центр, он увидел, все было уничтожено: случился пожар от короткого замыкания в электропроводке. Подчиненные покрутили у виска пальцем, когда он сказал, что улетает на недельку в Таиланд. Дело было зимой. А почему он так сделал? Именно потому, что четко чувствовал, что в данный момент надо выйти за круг этой проблемы, и придет правильное решение, что делать дальше. Расширение своего пространства дает расширение идей и возможностей! А общественное мнение тормозит многих людей от тех действий, которые им хочется совершить (а что подумают, а что потом скажут? И т.д.).

А также для того, чтобы носить в душе принятие всего вокруг и любовь, можно делать такую простую практику: представлять в районе солнечного сплетения вхождение в Вас золотого теплого

луча любви. Этот образный луч может проникать во все органы и клеточки Вашего тела, наполняя любовью, лечить и создавать то новое здоровое тело, здоровый орган, о котором Вы думаете, который беспокоит. Вы наполнитесь этим светлым потоком любви, придет чувство принятия каждого, кого Вы знаете, чувства добра и спокойствия. Эту медитацию нужно практиковать для того, чтобы происходило наполнение души и открывалось сердце. Тогда Вы будете излучать сексуальность и магнетизм.

## **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.