GUÍA GRATUITA

ENCIENDE EL INTERRUPTOR DEL DESEO A LOS 50



Activa tu
energía sexual,
tu calorcito interno
y revierte tu sequedad
y tu inflamación.

(Colágeno natural. Desear rejuvenece, querida)

ANTES DE NADA, *esto es para ti*



VÍDEO 1: BIENVENIDA
PULSA PARA VER EL VÍDEO

https://youtu.be/sH67gKCer7Y

Gracias por estar aquí. Y no te estoy dando las gracias por dejarme tu correo — te las doy por haberte elegido a ti, aunque sea por 10 minutos, en un día donde seguro había otras 20 cosas peleando por ese hueco.

Si estás aquí es probable que lleves tiempo sintiendo que tu cuerpo dejó de ser un lugar de placer y se convirtió en una lista de síntomas a gestionar.

Sequedad, cansancio, inflamación, cero ganas… y encima la sensación de que deberías tener más energía para esto. Amiga, no te pasa nada raro.

Le pasa a la mayoría de mujeres de más de 45 — lo que pasa es que nadie habla de esto en voz alta, y tú llevas años pensando que es lo que toca.

Así que antes de nada: enhorabuena. No por descargarte un PDF, sino porque el hecho de estar aquí significa que ya decidiste que esto se puede cambiar. Y eso —la decisión— es el 80% del trabajo.

Esto es solo el principio de algo que se llama **Descaradas Anónimas.** Ya lo entenderás.

Tienes más de 45. **No has perdido el deseo.** Lo tienes secuestrado en tu cabeza, junto a la lista de la compra, el trabajo, y esa llamada que "tienes que hacer mañana sin falta".

Tu cuerpo no está muerto. Está esperando a que bajes de la cabeza y entres en él.

Durante los próximos 7 días, con solo 10 minutos al día, vas a aprender un interruptor real: una técnica para mejorar tu lubricación natural — y vas a notar cómo eso, sin proponértelo, empieza a mover algo más.

Más soltura en la pelvis. Más ganas de moverte hacia el placer. Y sí, con el tiempo, también más ganas de ti misma frente al espejo y de tu pareja en la cama. Y si no tienes pareja, es un gran entrenamiento para estar preparada si llega ese momento.

Todo empieza en el mismo sitio. **Hazlo 7 días seguidos.** Fíjate qué cambia. Y luego cuéntamelo (envíame un WhatsApp) — porque quiero saberlo.

Bienvenida a tu revolución íntima.

Este es solo el primer paso.
Lo mejor está por venir.
VAMOS JUNTAS.

EL DIAGNÓSTICO — ¿Tu cerebro está en modo gestión?

Responde rápido, sin pensarlo mucho. Suma tus "sí".

- [ ] ¿Tu lista mental del día tiene más de 10 ítems antes de las 9am?
- [ ] ¿La última vez que te tocaste fue "para ver si todo está bien" y no por placer?
- [ ] ¿Sientes que tu cuerpo es una máquina que hay que mantener funcionando, no algo que disfrutar?
- [ ] ¿Notas la pelvis "dormida", tensa o como si no fuera realmente tuya?
- [ ] ¿Cuándo piensas en sexo, lo primero que aparece es cansancio, no ganas?



3 o más síes:

Tu cerebro lleva tanto tiempo en modo gestión que se olvidó de que tu cuerpo también sabe gozar. Buenas noticias: eso se reactiva.

Y empieza hoy.

3 COSAS QUE NADIE TE HA CONTADO TODAVÍA

1

"Tu cuerpo no está roto, está apagado"

Lo primero que quiero que entiendas es esto: tu cuerpo no está averiado. No necesita que lo arregles como si fuera un electrodoméstico viejo. Lo que tiene es la señal apagada —como una casa con la luz cortada, no como una casa en ruinas. Y una señal apagada… se vuelve a encender.

2

"El deseo no vuelve solo, hay que ir a buscarlo"

Nadie va a venir a devolverte las ganas. Ni una pastilla, ni una crema, ni que tu pareja lo intente más veces. El deseo a los 50 no aparece, se construye —con movimiento, con presencia, con constancia. Por eso este PDF no es una lectura, es una práctica.

3

"Esto no lo vas a hacer sola"

Y algo importante: no estás sola en esto. Hay un movimiento entero de mujeres que decidieron dejar de vivir apagadas —se llama Descaradas Anónimas, y cuando termines este PDF te voy a invitar a entrar. Porque lo que se sostiene sola, dura poco. Lo que se sostiene en comunidad, se queda.

Tu transformación empieza ahora.

LA TÉCNICA –
De la cabeza a la vulva en 10 minutos



No es gimnasia. No son Kegels aburridos.
Es el interruptor: la vía más corta para pasar de "pensar" a "sentir".

ANTES DE EMPEZAR:
Ponte de pie o siéntate en el borde de una silla, sin ropa ajustada.
10 minutos, nadie te interrumpe, puerta cerrada.

1 RESPIRACIÓN DE APERTURA (2-3 min)
Inhala profundo llevando el aire hasta el bajo vientre, como si quisieras hinchar la pelvis.
Exhalar soltando mandíbula y hombros.
Repite 6 veces.
La mandíbula apretada y la vulva tensa van de la mano —cuando una suelta, la otra también.

VER VÍDEO https://youtu.be/0wMlerRI_Zg

2 RESPIRACIÓN CON SONIDO (SUSPIRO AUDIBLE)
Inhalar por nariz, exhalar con un suspiro sonoro y algo de voz —libera tensión de mandíbula y suelo pélvico a la vez (están conectados neurológicamente), una mini catarsis para que te diviertas.

VER VÍDEO https://youtu.be/OlilPoKRHSE

3 CÍRCULOS DE CADERA (3-4 min)
De pie, pies al ancho de cadera, rodillas suaves.
Haz círculos lentos con la cadera, como si dibujaras un círculo grande con el ombligo.
10 círculos hacia un lado, 10 hacia el otro.
Esto moviliza la irrigación sanguínea de toda la zona pélvica —es, literalmente, cómo se activa la lubricación natural.

4 "LA GATA EN CELO" (VARIANTE DE GATO-VACA DE YOGA)
A cuatro patas, arqueas y redondeas la espalda lentamente, con énfasis en mover la pelvis, no solo la columna.

5 ONDA PÉLVICA (3-4 min)
Lleva la cadera hacia adelante mientras exhalas (como un suave "ronroneo" de gato), y hacia atrás mientras inhalas.
Repite el movimiento en onda, sin prisa, sintiendo cómo se despierta la zona baja del abdomen y el suelo pélvico.

6 BALANCEO DE PIE CON RODILLAS BLANDAS
De pie, mecerte suavemente de un pie a otro dejando que la pelvis "vaya sola", sin control mental —ideal para soltar tensión acumulada en el suelo pélvico.

LO QUE ESTÁ PASANDO EN TU CUERPO:
Este movimiento aumenta el flujo sanguíneo a la vulva y la vagina, activando tu lubricación natural.
Y aquí viene lo interesante: cuando esa zona despierta, no se queda ahí.
Se lleva detrás la pelvis, la cadera, las ganas de moverte.
Es un efecto dominó, no una casualidad.

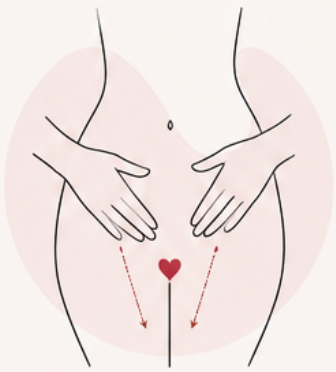
El deseo no vive en la cabeza. Empieza en el cuerpo.

¿Vamos al meneo?

VER VÍDEO DE MOVILIDAD
https://youtu.be/5pYuAIbH3sw

RITUAL: EL MASAJE QUE NO NECESITA CITA PREVIA

Este es el ritual que más se saltan por vergüenza, y es justo el que más rápido cambia las cosas.



- Antes o después de moverte, date 5 minutos más para esto: sin ropa, sin prisa, sin nadie mirando.
- **Busca, cómprate, haz**… un aceite con un olor que te haga sentir muy bien. Dedicarle un tiempo a prepararlo ya forma parte del beneficio.
- **Coloca las manos sobre la zona baja del abdomen**, justo **debajo del ombligo**, y empieza a **hacer círculos suaves**, casi lentos, como si estuvieras calentando algo con las palmas.
- **Baja** poco a poco hacia los muslos internos, con la misma calma, sin buscar nada más que sentir el contacto.

Hazlo despacio. Hazlo varios días seguidos, las veces que sientas al día.
Y si en algún momento sientes ganas de reírte, de llorar, o simplemente de parar porque se siente raro, está bien. Todo eso también es parte de volver a casa, a tu propio cuerpo.
Aquí no hay prisa. Solo presencia.

No es un masaje terapéutico ni tiene una técnica que puedas hacer "mal". Lo único que importa es la intención: tocarte a ti misma como tocarías algo que quieres, no como quien revisa que todo funcione.

¿POR QUÉ IMPORTA TANTO ESTE GESTO, MÁS DE LO QUE PARECE?
Porque mejora la circulación local de una zona que probablemente lleva años sin recibir ningún tipo de atención directa —y eso, por sí solo, ya ayuda a activar sensibilidad y lubricación natural.

Pero hay algo más profundo pasando ahí: **es la primera vez, para muchas, que se tocan** sin un objetivo médico, sin comprobar nada, sin prisa por terminar. Y ese simple hecho —tocarte por placer, no por revisión— es un acto de reconexión que **ningún ejercicio** de pelvis puede darte solo.

Rous Collado
ENTRENADORA | TERAPEUTA CORPORAL
ESCUELA DESNUDAS A LOS 50

EL ESPEJO NO MIENTE, PERO TAMPOCO TIENE POR QUÉ JUZGAR



Ponte frente a un espejo.
Vístete o no —como te sientas más tú.

Mírate 60 segundos sin corregir nada mentalmente.
Nada de "tendría que", nada de "antes estaba mejor". Solo mira.

Luego dilo en voz alta:
"Este es mi cuerpo, esta soy yo, y hoy elijo sentirlo, no juzgarlo."

No tiene que gustarte todo de golpe.
Solo tienes que dejar de darte la espalda.
Y esto —justo esto— es lo primero **que tu pareja va a notar.**
No porque se lo digas.
Porque se ve.

RITUALES DE VÍNCULO

EL EXPERIMENTO DE LOS 10 SEGUNDOS

Aquí va un truco sencillo, de los que no necesitan preparación ni ropa interior nueva ni una noche perfecta.

La próxima vez que abraces a tu pareja —al llegar, al despediros, al cruzaros en la cocina— no lo sueltes a los 2 segundos de rigor.
Quédate 10 segundos más de los habituales.
Sin decir nada, sin que sea "para pedir algo después".
Solo eso: 10 segundos más de contacto, sin prisa por soltar.

Vas a notar dos cosas.
La primera, que probablemente él (o @) note el cambio antes de que digas una palabra.
La segunda, más importante: **vas a notarlo tú.**
Porque un abrazo funcional dura lo justo para cumplir el gesto social. Un abrazo de 10 segundos de más empieza a sentirse en el cuerpo —y ese es exactamente el terreno donde se juega todo lo demás.

No hace falta que se lo cuentes.
No hace falta que sea perfecto.
Solo prueba, esta semana, a no soltar tan rápido.



LOS CÓMPLICES QUE AYUDAN

(no hacen magia, pero suman)

PARA LA LIBIDO

El zinc y el magnesio (semillas de calabaza, cacao puro, plátano) apoyan la producción hormonal relacionada con el deseo.

No son magia, pero ayudan a que el terreno esté fértil.



PARA LA INFLAMACIÓN QUE TE TIENE SIN ENERGÍA

Reducir azúcar refinada y sumar omega-3 (pescado azul, nueces, aceite de oliva) baja la inflamación general del cuerpo —y un cuerpo menos inflamado es un cuerpo con más ganas de moverse (y de todo lo demás).



(Esto es apoyo, no el centro de la fiesta. La fiesta es tu vulva volviendo a la vida.)



Estos protocolos de alimentación son fundamentales en esta aventura, amiga. También hay complementos que a mí me han cambiado la vida y que ayudan mucho cuando se hacen las cosas bien —los milagros no existen, al menos en este tema. Todo esto es otro nivel que iremos viendo si sigues en esta aventura conmigo dentro de la escuela. Sabrás que es lo que mejor funciona para complementar de una manera fiable y con resultados.

LA VERDAD INCÓMODA *que te debo*

Lo que acabas de hacer es el primer gesto de algo que se llama Descaradas Anónimas —un movimiento de mujeres de +45 que decidieron dejar de ser "la señora de los calores" y no quedarse con las ganas de vivir con placer.

Este interruptor es el primer paso. Ya lo activaste.

Pero aquí va la verdad incómoda: esto es el 1%. Lo que acabas de sentir es solo el chispazo inicial.

Lo que no te he contado en este PDF —porque necesita más de 10 minutos y una comunidad detrás— es:

- Qué hacer cuando la lubricación mejora pero el deseo por tu pareja sigue sin aparecer (spoiler: no es un problema de él).
- Por qué el "modo gestión" vuelve a la semana siguiente si solo trabajas el cuerpo y no tocas la cabeza.
- Cómo se ve realmente la nueva erótica de los 50 (no lo establecido, no el postureo erótico masculinizado) —la parte que ninguna técnica de 10 minutos puede darte sola.

Eso vive en el Protocolo completo:
LOS 50 PLACERES DE ROUS,
dentro de la **Escuela Desnudas a los 50.**

Si esto te ha movido de verdad, si se te ha puesto la piel de gallina en algún momento, y has sacado una leve sonrisa —eh, estás en el camino de sentir más y mejor que nunca. ¿Y qué es la vida si no sentir?

Porque tengo una mala noticia: **no somos eternas,** preciosa.

Y de ti depende que lo que queda de la fiesta sea eso, una fiesta, o un montón de excusas y seguir siendo la mujer que no se elige, y vive sin sexo y sin disfrute.

Así que, tú eliges mi reina.

El primer paso es entrar en la comunidad, y de ahí tendrás toda la información y pase VIP a la Escuela, para hacer el único protocolo que existe en el mercado para mejorar la vida sexual, el cuerpo y el amor propio de mujeres de +45 —sin tener que aprender el Kamasutra (de momento... todo llegará, jaja).

Por ahora, quédate con esto: **hoy hiciste algo por ti. Y eso ya es un acto de descaro.**

Felicidades, ya eres una Descaradas con causa.

Vamos a sentir orgasmos, sonrisas infinitas, y a enamorarnos de nosotras mismas.

MI AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA

VER VÍDEO
https://youtu.be/920gfDzE1lY

Entra a la comunidad gratis aquí

COMUNIDAD WHATSAPP
https://chat.whatsapp.com/D6UHFdHIB4eAjHrvCpoJbF

INSTAGRAM
@rous_collado

PODCAST
Sin gragas y a lo Loco a los 50
https://open.spotify.com/show/7jsNbrDGUofGWTLV2Cw06X?si=U3DPPHbmTkmnBvnWLsFx5Q

Gracias por dar

EL PRIMER PASO HACIA TU PLACER.



Hoy hiciste algo por ti.
Y eso ya es un acto de descaro.

No se trata de volver a ser
quien eras antes.
Se trata de descubrir
quién eres ahora.

Más libre. Más viva.
Más tú que nunca.

FELICIDADES, YA ERES UNA DESCARADAS CON CAUSA.

VAMOS A SENTIR ORGASMOS, SONRISAS INFINITAS Y A ENAMORARNOS DE NOSOTRAS MISMAS.

DÓNDE PUEDES SEGUIRME

COMUNIDAD DE WHATSAPP
DESCARADAS CON CAUSA
Entra a la comunidad gratuita y no te pierdas nada.

INSTAGRAM
Tips diarios, inspiración y mucho descaro.

PODCAST
SIN BRAGAS Y A LO LOCO A LOS 50
Conversaciones reales, sin filtros y para tu despertar.