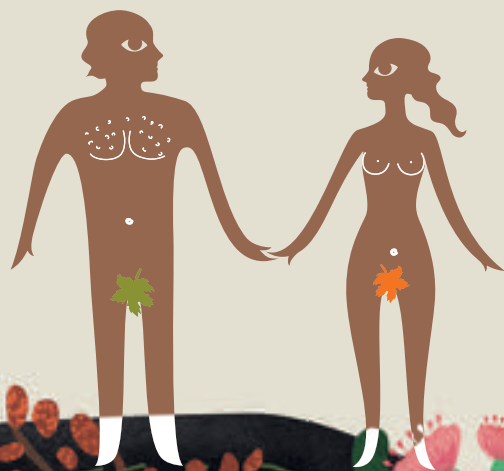


La autora de la trilogía *Cree en ti*

RUT NIEVES

NACISTE PARA DISFRUTAR

*Sexualidad, espiritualidad
y relaciones conscientes*



RUT NIEVES

NACISTE PARA DISFRUTAR

*Sexualidad, espiritualidad
y relaciones conscientes*

Naciste para disfrutar, no para aguantar.
Recupera tu poder para disfrutar
de la vida que mereces

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Rut Nieves Miguel, 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

© de las de las fotografías e ilustraciones del interior, © Adobe, © Frankie's - Shutterstock, © Cristina Conti - Shutterstock, © Fizkes / Adobe, © Asmiana - Shutterstock, © Mr. Yotsaran - Shutterstock, © Dandelía, © EpicStockMedia - Shutterstock, © Song_about_summer - Shutterstock, © Rdonar - Shutterstock, © archivo de la autora

Diseño de maqueta: © Dandelía

Primera edición: octubre de 2019

Depósito legal: B. 19.336-2019

ISBN: 978-84-08-21429-8

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Egedsa

Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**

Querido lector, querida lectora:

Disfrutar de la vida, del amor, del placer
y de la relación que mereces depende de ti.

**Tu vida es tuya,
para que la vivas y la disfrutes.**

Eres libre para ser tú mismo, tú misma.

Naciste para disfrutar desde la libertad
del amor y del poder que se te ha dado por derecho divino,
siempre respetando la libertad de cada ser.

Sal ahí fuera y brilla.

Para que otros puedan descubrir también su luz.

**Mi deseo para ti es que este libro abra tu corazón,
tu mente y tu cuerpo al amor y al placer
que mereces disfrutar en esta vida.**



Índice

1. NOTAS DE LA AUTORA 21

Despertar

Recordar tu origen divino 23

¿Para quién es este libro? 25

¿Cuál es su propósito? 25

Estamos aprendiendo juntos 30

2. TODO ESTÁ CONECTADO 33

¿Te permites disfrutar?

Los grandes cambios en tu vida empiezan con una decisión 35

Mereces el amor

Y el amor empieza amándote a ti mismo 38

Mis antiguas creencias

Mi viejo mundo 41

El poder de tu mente

Tu guardiana y protectora 45

Nada en tu vida ha sido casual

Dentro de ti residen todas las respuestas 47

Cuando todo cobra sentido

Tu liberación del pasado 55

La comprensión te ayuda a sanar, a liberar el pasado y abrir las puertas al futuro

¿Cómo afectan los abusos hasta que los sanas? 63

¿Por qué he decidido contar todo esto en este libro? 65

3. ENTRA DENTRO DE TI 69

La sanación de las imágenes de la sexualidad y la espiritualidad 71

¿Qué imagen tienes de la sexualidad en tu cabeza? 71

¿Qué imagen tienes de Dios en tu cabeza? 73

¿Qué crees que opina Dios de tu sexualidad? 75

¿Qué imágenes quieres tener en tu mente a partir de ahora? 77

¿Cómo se realiza el cambio de imágenes? 77

4. ESPIRITUALIDAD 81

De la religión a la espiritualidad 83

La historia de la humanidad contada desde otro punto de vista 87

La sabiduría de los esenios

Los guardianes de las divinas enseñanzas 92

¿Quiénes eran los esenios? 93

Los manuscritos del mar Muerto 94

La idolatría nos separa de aquello que idolatramos 96

Dignidad, respeto, reconocimiento, amor, libertad y poder

Necesidades y anhelos humanos 97

El árbol del juicio

El origen de todos los problemas 100

¿Cómo perdimos nuestro poder?

La comprensión abre las puertas a tu libertad 102

La mente quiere entender

El corazón nos enseña que son la comprensión y
la compasión las que nos sanan 107

El origen y el fin del sacrificio 108

El origen y el fin de la culpa 110

Somos luz

La mujer, vasija de luz; el hombre, canal de luz 112

Conectar con lo divino, conectar con tu luz 113

Naciste para brillar: nada en tu vida ha sido casual 114

¿Qué es lo natural en nosotros?

¿Y qué no es natural? 117

5. SEXUALIDAD 123

Sexualidad sagrada

Tantra 125

¿Qué es el tantra para mí? 126

Sagrado femenino y sagrado masculino

Integración del divino femenino y del divino masculino 128

¿Qué es el sagrado femenino? 128

¿Qué es el sagrado masculino? 128

Tus genitales son sagrados, divinos, bellos y puros 130

Eres sexualmente valioso, eres sexualmente valiosa 132

Una nueva visión de las relaciones sexuales 133

Tener una relación íntima estable nos ayuda a autorregularnos 134

En tu cuerpo todo está conectado 135

Reconciliarte con tu cuerpo desnudo

Amar tu desnudez y honrar tu cuerpo 137

El despertar de la sexualidad y la sensualidad

¿Cómo puedo despertar mi energía sexual o cómo potenciarla? 139

¿Qué es la sensualidad? 139

¿Cómo puedo despertar mi sensualidad y potenciarla? 139

La atracción

La atracción sexual 151

El poder de la atracción

¿Cómo atraemos? 153

El poder de la relajación 154

El placer 155

¿Cuál es el principal obstáculo que encuentran las mujeres para permitirse experimentar placer? 156

¿Qué alcance tienen o han tenido estos arquetipos en nuestra sociedad? 157

Merecimiento del placer 158

El camino al placer empieza por aprender a cuidar de ti 160

Para conectar más con tu pareja

Y disfrutar más haciendo el amor 162

El flujo de la energía sexual 165

Cada mujer es diosa y dueña de su templo

Permítete expresar lo que sientes 165

Cada mujer es responsable de cuidar su propia vagina

Y su pareja ha de tratarla siempre con suavidad 167

El mundo necesita masculinos y femeninos sanos 168

El poder sanador del desnudo

Piel con piel: la creación del vínculo 172

El amor no es algo mental 174

Elige a alguien real que quiera comprometerse contigo 175

**Cuanto más reales seáis tú y la persona con la que haces el amor,
más placer experimentaréis 179**

Hacer el amor es un acto divino y físico al mismo tiempo 182

Hacer el amor como dioses 183

**Olvida todo lo que has aprendido, sal de tu mente y
permite que tu cuerpo fluya de forma natural**

Tu cuerpo sabe qué hacer 185

**¿Por qué hay personas que sienten su energía sexual
de forma tan potente y otras no? 187**

La prohibición, el origen de las adicciones 192

6. RELACIONES CONSCIENTES 197

Encontrar a la persona adecuada

Nada es casual, todo forma parte de un plan 199

Te mereces todo lo mejor

Te mereces disfrutar de todo lo que tu corazón anhela 202

Disfrutar del amor y la sexualidad plenamente es para valientes

¿Te gustaría disfrutar plenamente del amor de pareja? 204

¿Te gustaría disfrutar plenamente de la sexualidad con tu pareja? 204

¿Te atreves a enamorarte? 204

¿Estás dispuesto a soltar el control, a relajarte y a confiar? 204

¿Estás dispuesto a afrontar tus miedos? 204

Parejas que dan luz a nuestra sombra

Y parejas que potencian nuestra luz 204

Cada relación es un regalo para conocerte a ti mismo 205

El amor

Al otro lado del miedo 207

El amor es para valientes

Disfrutar del amor requiere valor, generosidad,
confianza, desapego y soltar el control 209

El amor no se puede controlar 211

La elección que no tiene elección 212

Deja la mente a un lado

No juzgues 213

¿Cómo superar el miedo a lo que sucedió en relaciones pasadas?

¿Te atreves a enamorarte? 214

¿Cómo superar el miedo al rechazo?

¿Cómo sana la herida del rechazo? 215

¿Cómo superar el miedo a la infidelidad?

¿Cómo trascenderlo? 217

¿Por qué existen las infidelidades en las parejas? 217

¿Cómo trascender los celos? 220

¿Cómo trascender la culpa cuando quieres dejar a tu pareja? 222

El camino a la liberación emocional

Devuelve la libertad a tu cuerpo 224

En todo momento atraemos a la pareja adecuada

El enigma de las parejas 226

Los meses en la tripa de mamá 230

El amor de los hijos jamás puede sustituir al amor de tu pareja 232

**¿Cómo afecta la relación que tienes con tu madre
y con tu padre en tu relación de pareja? 233**

¿Por qué hay personas que evitan el compromiso?

¿Por qué hay personas que no consiguen que
sus relaciones de pareja duren? 235

¿Por qué hay personas que tienden a enamorarse de otras
que ya tienen pareja? 235

¿Por qué hay personas que no encuentran pareja? 235

¿Crees que tus experiencias de vida son casuales? 237

El poder de las creencias 238

El olvido y el subconsciente 245

¿Cómo hemos llegado a esto? 246

¿Qué consecuencias trajo todo esto? 247

¿Cómo influye tu árbol en tu relación de pareja y en tu sexualidad? 248

¿Qué sabes de tus antepasados? 251

Respetar los ritmos de cada uno

Desapego 256

La conexión con tu pareja 261

Respetar la opinión del otro

Honrar su verdad y su libertad 266

El mito del héroe 267

De niña a mujer, de niño a hombre

¿Qué es lo que nos hace sentirnos mujeres u hombres? 269

El fin de la guerra contigo mismo/misma 272

¿Te atreves a ser tú mismo?

¿Qué es ser uno mismo? 275

Comprométete con tu vida

Comprométete contigo y con tu felicidad 277

¿Alguna vez has sentido que no tienes tiempo para ti?

¿Cómo encontrar tiempo para ti? 278

El fin de las competiciones

No hay nadie igual a ti y nadie puede quitarte lo que es tuyo 279

Aprender a elegir lo que es bueno para ti

El poder de la elección 280

Aprender a dejar ir

Desapego 282

Aprender a expresar tus necesidades y deseos

El otro no es adivino 283

Aprender a recibir

Aprender a no hacer nada 284

Aprender a decir «no» sintiéndote completamente en paz

Asertividad 288

Aprender a tener confianza

Construir confianza 290

Aprender a tener paciencia

Disfrutar del presente 293

El origen del apego dependiente o de la dependencia emocional 296

El camino al desapego

La libertad emocional 307

El camino de la dependencia emocional al desapego

Del amor infantil o dependiente al amor incondicional 311

De la esclavitud a la libertad 311

El miedo al vacío

Del sufrimiento a la felicidad 313

Miedo a sentir 313

Construir confianza 316

El fin de los reproches, las críticas y las correcciones 316

La relación de igual a igual *versus* la relación vertical

El fin de las relaciones de poder 317

Relaciones horizontales

De igual a igual 318

Recupera tu poder 323

El merecimiento

Cuando te das lo que necesitas, recibes lo que quieres 326

Tu dignidad

Cualidad inherente a tu ser 330

Tu valor

Cómo trascender la comparación 331

La cadena del valor

¿Te sientes valorado o reconocido por tu pareja? 332

El valor, el dinero, el sexo y la pareja

¿Cómo afecta cuánto te valoras en tu elección de pareja? 334

¿Cómo puedo valorarme a mí misma o a mí mismo?

¿Cómo podemos valorarnos más? 337

Soltar lo que te hace daño

Las distracciones y el miedo a profundizar 345

Las proyecciones, el apego y el autoengaño 346

El origen de la alegría

El orden de la felicidad 347

El paso del control a la relajación

De la preocupación a la confianza 350

Las relaciones de pareja deberían ser fáciles 354

La rueda del hámster 357

¿Cómo puedo hacer para salir de una relación que no es buena para mí?

¿De dónde saco el valor para decir «basta»? 359

¿De dónde sacamos el valor? 361

Los pilares de una relación consciente 362

Ser tú mismo 362

La mujer y el hombre tienen que aprender a amarse
a sí mismos para poder amarse entre sí 364

El despertar de la diosa, el despertar del dios 365

7. HERRAMIENTAS 369

Mi forma de trabajar 371

¿Cómo puedes liberar el cuerpo de las emociones
que tienes reprimidas? 376

Agradecimientos e historia de este libro 381

¿Qué más puedo hacer a partir de ahora? 387

Bibliografía 393





1

NOTAS DE LA AUTORA



Despertar

Recordar tu origen divino

Hay infinitas maneras de contar una historia, y dependiendo del enfoque y del sentido que le des, te sentirás desgraciado o inmensamente feliz; tu vida será triste o maravillosa.

Yo elegí ser inmensamente feliz y disfrutar plenamente de mi vida. Yo elegí abrir las puertas de mi corazón al Amor, a mi origen divino. Y el Amor empezó a sanar las heridas que llevaba en mi corazón. Con esta sanación empezaron a abrirse las puertas de mi vida a un sinfín de bendiciones, milagros y experiencias maravillosas.

No tienes que creer nada de lo que digo en este libro. Pero sí te invito a que abras tu corazón durante la lectura y te permitas sentir todo lo que despierten en ti mis palabras. Te invito a que todo el amor que he puesto en estas páginas entre en tu corazón y sane todo aquello que necesite ser sanado y liberado, para que puedas disfrutar plenamente de tu vida, de tus relaciones y de tu sexualidad.

Como ya he explicado en mis libros anteriores de la trilogía «Cree en ti», **creer es dar poder**. Por eso, te pido que seas consciente de aquello que eliges creer, porque, en función de eso, así será tu vida.

Y esta es la historia que yo elegí creer. Antes de nacer me propusieron vivir unas experiencias dolorosas durante mi infancia, que me llevarían a aprender aquello que vine a conocer para disfrutar de la vida que yo quería vivir. Mi mente envió esas experiencias al olvido para poder sobrevivir y continuar adelante con mi vida. Y empezaría a recordarlas treinta y siete años más tarde, cuando ya estuviera preparada.

Sin embargo, la ira y el miedo que esas experiencias generaron en mí condicionaron mi vida, la imagen de mí misma y mi relación con los hombres durante más de tres décadas.

Esas mismas experiencias que durante mi infancia me crearon inseguridades, miedos y dependencias emocionales son las que

años más tarde me llevaron, sin que yo fuera consciente de ello, a buscar incansablemente el amor, la seguridad, la fortaleza y la fe dentro de mí y, en definitiva, a escribir la trilogía de *best sellers* *Cree en ti*.

Esto es lo que yo llamo transformar una experiencia dolorosa en una fuente infinita de bendiciones, milagros y sueños hechos realidad. Es el milagro del Amor, que transforma tu vida, cuando la contemplas a la luz del Amor; cuando dejas de contemplar tu vida desde el victimismo y empiezas a hacerlo desde el empoderamiento, desde el propósito divino con el que viniste a vivir esta vida.

Ese poder de elegir el enfoque que das a tu Existencia reside dentro de ti, de todos y cada uno de nosotros, sin excepción alguna. Cuanto antes nos demos cuenta de que todos somos únicos e igual de valiosos y que lo único que nos separa son nuestros niveles de conciencia, más deprisa renacerá el mundo a la luz del Amor. Ese renacer empieza con el despertar de la conciencia, al recordar nuestro origen divino y nuestra conexión con todo lo creado, cuando dejamos de vivir desde la mente y abrimos el corazón. Según señalan distintos autores, alcanzaremos la paz en la Tierra en el momento en que 144.000 personas logremos vivir desde el corazón. Dicen que esa cantidad es suficiente para expandir el Amor y la paz a toda la población mundial. En mi libro *Cree en ti* ya hablo de este tema. Cuantas más personas empiecen a mirar el mundo con amor, antes veremos florecer el amor en el mundo y un mundo gobernado por el Amor.

Creo que la Vida nos da dos opciones: disfrutar o sufrir; vivir siendo conscientes de nuestro origen divino, recibiendo su ayuda, su guía, sus milagros, en conexión con Él o con Ella, sabiendo que somos amados, o rechazar la guía y la ayuda divina, creyendo que estamos solos y desamparados en un mundo injusto.

Por todo esto, mil gracias por estar leyendo este libro, porque todos estamos juntos en esto, porque toda la paz y el amor que logres sentir en tu corazón suma a la paz de la Tierra.



¿Para quién es este libro?

Este libro es para cualquier persona, hombre o mujer, que quiera disfrutar plenamente del amor y de la sexualidad, de todo el amor y del placer que merece y de una relación de pareja sana, consciente y plena.

Este libro es para cualquier persona que esté pasando por alguna dificultad en su relación de pareja y no sepa cómo gestionarlo.

Para cualquier persona que se sienta herida y que no sepa cómo sanar sus heridas.

Para cualquier persona que tema que le vuelvan a hacer daño y que no sepa cómo superar sus miedos y volver a conectar con su amor propio y su valor.

Para personas que no se sientan valoradas o valiosas.

Para personas con problemas de dependencia emocional.

Para personas que estén en una relación tóxica o dañina y no se atrevan a dejarla.

Para cualquier persona que quiera disfrutar más de su vida y de una relación de pareja más sana, plena, mágica y placentera.



¿Cuál es su propósito?

Al igual que *Cree en ti*, el propósito de este libro es devolverte tu poder. Escribo este libro para que la sexualidad de cada persona sea honrada, aceptada, reconocida, respetada, valorada y amada. Durante siglos, algunas religiones nos hicieron creer que la sexualidad y el dinero nos alejaban de Dios, llenándonos la cabeza de ideas distorsionadas acerca de quiénes somos y qué son realmente la sexualidad y el dinero.

Hace siglos nos hicieron creer que la sexualidad y el dinero eran algo sucio que manchaba; que practicar sexo fuera del matrimonio o masturbarse era pecado, que el sexo solo era para procrear.

La sexualidad fue completamente desvirtuada, rechazada, castigada, manipulada y reprimida. Y esa represión provocó un sinnúmero de abusos y violaciones a lo largo de la historia, causando grandes daños y heridas a millones de personas.

Hace dos años, una escritora —víctima ella misma de abusos— me dijo que una de cada cuatro personas ha sufrido abusos sexuales en su infancia o adolescencia, aunque la mayoría no lo recuerde, ya que la mente hace todo lo posible para protegernos y evitar el dolor enviando esos recuerdos y esas imágenes al subconsciente, o lo que es lo mismo, al olvido. Y entre los que sí recuerdan, muchos no lo cuentan porque quien abusó de ellos era un miembro de su familia o alguien muy cercano a ella.

Tu sexualidad es sagrada, como la sexualidad de cada persona.

Tu cuerpo es tan sagrado y divino como tu alma, tu mente o tus emociones.

El placer es un regalo divino que se nos ha otorgado para que lo disfrutemos todos sin excepción. Disfrutarlo es nuestro derecho, nos acerca a nuestro Creador/Creadora y es bueno para nuestra salud.

Tu energía sexual es la energía de la Vida, es energía creativa y sanadora. Forma parte de nuestra naturaleza divina. Cuando te permites conocerla y aprendes a respetarla, amarla y honrarla, es inmensamente poderosa, bella, pura, sanadora y transformadora.

Pero cuando es desvirtuada, reprimida y mal usada, puede hacer muchísimo daño.

Creo firmemente que si recibiéramos una buena educación sexual y aprendiéramos a relacionarnos desde el corazón, desde el «no juicio», desde el respeto a uno mismo y a los demás, desaparecerían los abusos y las parejas se ahorrarían disgustos, enfermedades y divorcios.

Para disfrutar plenamente de tu vida, es necesario sanar las heridas del pasado. Y para ello, en primer lugar es preciso recordarlas y aceptarlas. Y el siguiente paso es aprender a ver esas experiencias desde otro punto de vista, liberar las emociones reprimidas, cambiar todos los pensamientos limitantes que te deja-

ron y perdonar a quienes los originaron y a uno mismo. Cuando un niño o una niña sufre abusos, curiosamente tiende a culparse y a avergonzarse de lo sucedido, cuando en realidad somos absolutamente inocentes de todo lo que nos ocurra durante la infancia. Nuestra responsabilidad empieza a partir de que nuestro cerebro se ha desarrollado. Dicen que a partir de los siete años el cerebro de un niño empieza a parecerse al de un adulto, pero los expertos afirman que aún continúa desarrollándose y alcanza su madurez aproximadamente a los veinte años.

Yo empecé a recordar en diciembre del 2016 (cinco meses después de publicar la primera edición de *El amor de tu vida*) lo que me había sucedido cuando tenía entre cuatro y cinco años. Y para liberarme del pasado y de los miedos, sanar esas heridas y perdonar a quienes abusaron de mí, lo primero que me pregunté y necesité comprender fue qué puede llevar a un hombre o a una mujer a abusar de un niño o de una niña.

Durante años, la Vida fue trayendo a mi vida a personas que habían sufrido abusos en su infancia o adolescencia que también me han ayudado a comprender.

La principal razón por la que una persona abusa de un niño o una niña es porque abusaron de esa persona en la infancia, e inconscientemente repite el patrón, aunque no lo recuerde. Pero esto no quiere decir que todo aquel que sufrió abusos repita el patrón. De hecho, la mayoría no lo hace.

Todas las personas tenemos unas necesidades sexuales que necesitan ser saciadas. Que una persona no sienta o no reconozca esas necesidades que forman parte de nuestra naturaleza es simplemente una señal de que está desconectada de su cuerpo, y que su energía sexual está reprimida o censurada, ya sea por miedo, o por creer que es algo sucio o reprochable. Pero todos tenemos energía sexual, independientemente de que esta esté despierta o dormida.

Con este libro, **pretendo informar acerca del inmenso poder y belleza de tu sexualidad**, para que puedas gozar del precioso regalo que se te dio al nacer y puedas disfrutarla de forma sana y consciente.

Escribo estas páginas **para que tu sexualidad pueda sanar** en el caso de que tenga heridas.

En un principio, mi idea original era que este libro tratara solo de sexualidad y espiritualidad, pero enseguida me di cuenta de que para poder disfrutar plenamente de la sexualidad es necesario aprender antes a tener una relación sana contigo mismo o contigo misma, y aprender a crear una relación sana con el hombre o con la mujer.

Para disfrutar plenamente de la sexualidad es necesario trascender los miedos que, sin darnos cuenta, nos impiden disfrutar de la relación que queremos. Por esa razón, en estas páginas hablo tanto de relaciones, porque para poder disfrutar de la sexualidad de forma consciente es necesario primero realizar otros aprendizajes, soltar apegos y aprender a confiar, a ser consciente de tu valor, a respetarte tanto a ti como a la otra persona, a mirarte con amor y a mirar al otro con amor. En definitiva, dejar de vivir desde la mente y aprender a vivir desde el corazón.

Al igual que en la trilogía *Cree en tí*, cada una de las palabras de este libro está llena de amor y lo transmite, para que ese amor llegue a cada persona que lo lea. He experimentado en mí misma que **el amor tiene el poder de sanar todas las heridas; que el Amor es lo que realmente nos sana.**

Y para que todo ese amor llegue a ti, simplemente permítete sentir mientras lees este libro. Tal y como explico en *El amor de tu vida*, **permitirte sentir sin juzgarte libera el sufrimiento y los recuerdos dolorosos del pasado.** Y al liberarlos, deja espacio para que el amor y la alegría entren en tu corazón, en tu cuerpo y, en definitiva, en tu vida.

Creo que, en la medida en que las personas conozcan toda la belleza y el potencial de su sexualidad, y aprendan a conectar con su cuerpo, con sus necesidades y deseos, a aceptarse y a respetarse tanto a sí mismas como a las demás, el poder sanador del Amor y la sexualidad se irá expandiendo por todo el mundo.

Y en la medida en que las personas vayan conociendo, conectando, amando y respetando su sexualidad, los abusos sexuales irán desapareciendo.

Escribo este libro para que los niños y las niñas puedan crecer felices y su sexualidad sea respetada, para que conozcan desde sus primeros años de vida toda la belleza, la pureza, la inocencia y el potencial de su sexualidad y de sus genitales, para que puedan experimentar placer y disfrutar de relaciones sexuales sanas y preciosas el resto de sus vidas.

Todos merecemos disfrutar de relaciones sexuales maravillosas, sanas y amorosas, de unos órganos sexuales sanos y en definitiva de una salud gozosa.

A lo largo de la lectura de estas páginas, te invito a abrir tu mente y tu corazón, a sentir y a disfrutar. Porque la sexualidad es uno de los regalos divinos más bellos que se nos ha otorgado para disfrutar en la tierra desde la consciencia.

Escribo este libro para que las mujeres sean conscientes de toda su belleza y de su inmensa valía, para que puedan liberarse de las ideas que hasta ahora las han tiranizado y separado de su feminidad, de su poder sexual, y puedan reconectar con su esencia divina femenina y para que disfruten en sus relaciones del amor, del placer y la sexualidad al modo divino.

Escribo este libro para que los hombres sean conscientes de su inmenso y precioso valor, para que puedan reconectar con su autoridad sana, con su esencia divina masculina y para que su sexualidad se vincule con su corazón y para que disfruten en sus relaciones del amor, del placer y la sexualidad al modo divino.

Y escribo también para que los hombres puedan comprender a las mujeres y las mujeres a los hombres, y que ambos entiendan que todos hemos sido manipulados socialmente para evitar que reconociéramos el inmenso poder que se nos ha dado cuando estamos unidos. Para que tanto hombres como mujeres puedan ser conscientes de sus heridas emocionales y sanarlas.

Para que hombres y mujeres puedan disfrutar de relaciones conscientes, sanas y placenteras.

Estamos aprendiendo juntos

Antes de continuar, me gustaría contarte algo sobre mí. Que yo escriba este libro no significa que yo lo sepa todo, que tenga todas las respuestas, o que sea perfecta.

Soy una mujer tan humana y tan divina como tú. Soy una persona que está aprendiendo, al igual que tú. Lo que veas en mí es el reflejo de lo que está en ti. Porque todos estamos conectados. Y solo a través de las relaciones podemos conocernos.

Lo que comparto en este libro es tan solo el fruto de años de aprendizaje y de mis experiencias vitales.

Mi deseo para ti es que comprendas mejor tu vida, quién eres y todo el poder que se te ha dado; que puedas liberarte fácilmente de los condicionamientos limitantes que recibiste; que sanes tus heridas y que puedas disfrutar plenamente de tu vida y de tus relaciones.

Deseo que disfrutes de ser tú mismo o tú misma, del amor y del placer cada día de tu vida. Que te liberes del sufrimiento, de los resentimientos y de los miedos del pasado para que puedas abrirte al amor y a disfrutar de la vida que quieres y, sobre todo, que mereces.

Con amor,

RUT



Recuerda

- Mereces disfrutar de tu sexualidad contigo mismo o contigo misma, y con una compañera o un compañero maravilloso.
- Mereces disfrutar de todas las experiencias que sientas que necesitas vivir (siempre desde el respeto hacia ti y hacia los demás).
- Nadie tiene derecho a juzgar tus deseos y necesidades. Cada persona es única y el camino de cada persona es único.
- Mereces disfrutar de una vida sexual sana en todos sus aspectos.
- Naciste para disfrutar, para brillar, para experimentar el amor, para dar fruto con toda la belleza, la Vida y el amor que llevas dentro.