



# Handleiding yoni ei

Lees voor het gebruik van je yoni ei goed deze gebruiksaanwijzing door.

Yoni is het woord voor heilige tempel, de oerbron waar de intuïtie, macht en wijsheid van vrouwen zetelt. Volgens de Taoïsten is het gebied rond de bekkenbodem de bron voor een lang, gezond en gelukkig leven. Om dat gebied in balans te krijgen, gebruikten ze het yoni-ei, of tantrisch ei: een kristallen ei dat in de vagina wordt ingebracht. Oefeningen met het ei versterken de bekkenbodem, dat kan vitaliteit en meer gevoeligheid brengen, incontinentie helpen voorkomen en seksuele energie opwekken. Soms ervaren vrouwen het als helend, dat kan komen omdat de vagina acupressuurpunten toegekend worden die met de belangrijke organen van het lichaam in verbinding staan.

## Reinigen

Gebruik je het ei voor het eerst, doe het dan een paar minuten in (bijna) kokend water. Pas op met grote temperatuurschommelingen, met name kwartssoorten kunnen dan barsten. Daarna kun je hem na gebruik reinigen met warm water of een ph-neutrale zeep. Het ei is doorboord, dus vergeet niet het gaatje ook schoon te maken, dat kan door erdoor te blazen.

## Vorbereiding

- **Touwtje** - Het ei is verticaal doorboord: je kunt er een touwtje doorheen doen en daar een knoopje in leggen, zodat je hem makkelijk weer kunt verwijderen. Hiervoor kun je het beste flosdraad gebruiken, zonder menthol.
- **Tijd** - Zorg ervoor dat je voldoende tijd en privacy hebt om te oefenen. Oefen het liefst in een prettige sfeervolle ruimte, alles om de ontspanning optimaal te maken. Luister naar je lichaam. Voel je je op wat voor manier dan ook ongemakkelijk, bedenk dan dat een andere keer misschien beter geschikt is.
- **Opwarmen** - Breng het ei op temperatuur met warm water.

## Inbrengen

Ga op je bed liggen en leg het ei even op je onderbuik, onder je navel. Laat je lichaam wennen aan het ei door de spieren rondom je vaginamond ermee te masseren. Zo komt de doorbloeding op gang. Laat het ei vervolgens met de bolle kant rusten tegen je vagina-mond. Zorg ervoor dat je vagina vochtig is voordat je het ei inbrengt, gebruik eventueel een glijmiddel. Als het goed is, voel je vanzelf het juiste moment om het ei in te brengen. Ga niet duwen, dan bouw je spanning op.

## Oefeningen

Oefen, zeker in het begin, niet te lang. Tien tot vijftien minuten is genoeg. Je kunt gaan mediteren, je dagelijkse dingen doen, maar je kunt ook gericht oefenen. Hieronder volgen drie suggesties:

**Liggend** - Span langzaam de spieren rond het ei aan, je kunt het ei met je hand tegenhouden. Voelt het goed, 'trek' hem dan verder je vagina in. Het is gebruikelijk dat je het ei niet meer voelt als hij er iets dieper in zit - net als een tampon. Probeer nu het ei van binnen naar buiten te bewegen. Je kunt een beetje weerstand te geven door aan het touwtje te trekken. Blijf goed voelen en neem tussendoor even rust, je spant je spieren aan, maar de ontspanning daarna is net zo belangrijk.

**Staan** - Ga staan met je voeten op schouderbreedte, knieën licht gebogen en je rug recht (ga op een handdoek of deken staan of trek een slipje aan voor het geval hij eruit valt). Knijp nu zachtjes je vagina samen rond het ei en ontspan weer. Doe dat negen keer, als je er genoeg van hebt stop je eerder. Het kan zijn dat de spieren warm of stijf aan gaan voelen, dat is normaal.

Ben je klaar met de oefeningen, ga dan liggen en haal 'm rustig naar buiten met het touwtje. Als je oefent zonder touwtje, ga dan ontspannen gehurkt zitten en pers een beetje met je bekkenbodemspieren - het ei komt dan vanzelf naar buiten. Kijk of je zoveel mogelijk je vagina het werk kunt laten doen.

## Welk kristal kies je?

Beginners krijgen meestal het advies een jade ei te gebruiken, omdat jade een kalmerende en harmoniserende invloed op de baarmoeder zou hebben en gezien wordt als reinigend. Rozenkwarts is zachtvaardig en brengt liefdesenergie, werkt op het hartchakra en opent het hart. Volg je intuïtie in het maken van je keuze. Een amethyst kan helpen om je zelfinzicht te bevorderen. Ook geeft dit kristal je spirituele groei, nieuwe inzichten en heeft hij een rustgevende werking. Op zoek naar balans en harmonie? Dat kan bergkristal je schenken. Ook staat bergkristal bekend als de steen die vitaliteit en volharding geeft, geest en lichaam reinigt en helpt met geduld krijgen. Gebruik de steen waarbij je je op dit moment het prettigst voelt

## Gebruik 'm liever niet als...

...je zwanger bent, ongesteld bent of last hebt van een vaginale infectie of blaasontsteking. Heb je een spiraaltje? Dan kun je het ei alleen zonder touwtje gebruiken. Raadpleeg altijd je huisarts bij twijfel.

## Touwtje gebroken?

Mocht het touwtje onverhoopt breken, schrik niet: je krijgt hem er altijd wel weer uit. Als je hurkt, hoest of een beetje perst.



# Handleiding yoni ei

Lees voor het gebruik van je yoni ei goed deze gebruiksaanwijzing door.

Yoni is het woord voor heilige tempel, de oerbron waar de intuïtie, macht en wijsheid van vrouwen zetelt. Volgens de Taoïsten is het gebied rond de bekkenbodemp de bron voor een lang, gezond en gelukkig leven. Om dat gebied in balans te krijgen, gebruikten ze het yoni-ei, of tantrisch ei: een kristallen ei dat in de vagina wordt ingebracht. Oefeningen met het ei versterken de bekkenbodemp, dat kan vitaliteit en meer gevoeligheid brengen, incontinentie helpen voorkomen en seksuele energie opwekken. Soms ervaren vrouwen het als helend, dat kan komen omdat de vagina acupressuurpunten toegekend worden die met de belangrijke organen van het lichaam in verbinding staan.

## Reinigen

Gebruik je het ei voor het eerst, doe het dan een paar minuten in (bijna) kokend water. Pas op met grote temperatuurschommelingen, met name kwartssoorten kunnen dan barsten. Daarna kun je hem na gebruik reinigen met warm water of een ph-neutrale zeep. Het ei is doorboord, dus vergeet niet het gaatje ook schoon te maken, dat kan door erdoor te blazen.

## Vorbereiding

- **Touwtje** - Het ei is verticaal doorboord: je kunt er een touwtje doorheen doen en daar een knoopje in leggen, zodat je hem makkelijk weer kunt verwijderen. Hiervoor kun je het beste flosdraad gebruiken, zonder menthol.
- **Tijd** - Zorg ervoor dat je voldoende tijd en privacy hebt om te oefenen. Oefen het liefst in een prettige sfeervolle ruimte, alles om de ontspanning optimaal te maken. Luister naar je lichaam. Voel je je op wat voor manier dan ook ongemakkelijk, bedenk dan dat een andere keer misschien beter geschikt is.
- **Opwarmen** - Breng het ei op temperatuur met warm water.

## Inbrengen

Ga op je bed liggen en leg het ei even op je onderbuik, onder je navel. Laat je lichaam wennen aan het ei door de spieren rondom je vaginamond ermee te masseren. Zo komt de doorbloeding op gang. Laat het ei vervolgens met de bolle kant rusten tegen je vagina-mond. Zorg ervoor dat je vagina vochtig is voordat je het ei inbrengt, gebruik eventueel een glijmiddel. Als het goed is, voel je vanzelf het juiste moment om het ei in te brengen. Ga niet duwen, dan bouw je spanning op.

## Oefeningen

Oefen, zeker in het begin, niet te lang. Tien tot vijftien minuten is genoeg. Je kunt gaan mediteren, je dagelijkse dingen doen, maar je kunt ook gericht oefenen. Hieronder volgen drie suggesties:

**Liggend** - Span langzaam de spieren rond het ei aan, je kunt het ei met je hand tegenhouden. Voelt het goed, 'trek' hem dan verder je vagina in. Het is gebruikelijk dat je het ei niet meer voelt als hij er iets dieper in zit - net als een tampon. Probeer nu het ei van binnen naar buiten te bewegen. Je kunt een beetje weerstand te geven door aan het touwtje te trekken. Blijf goed voelen en neem tussendoor even rust, je spant je spieren aan, maar de ontspanning daarna is net zo belangrijk.

**Staan** - Ga staan met je voeten op schouderbreedte, knieën licht gebogen en je rug recht (ga op een handdoek of deken staan of trek een slipje aan voor het geval hij eruit valt). Knijp nu zachtjes je vagina samen rond het ei en ontspan weer. Doe dat negen keer, als je er genoeg van hebt stop je eerder. Het kan zijn dat de spieren warm of stijf aan gaan voelen, dat is normaal.

Ben je klaar met de oefeningen, ga dan liggen en haal 'm rustig naar buiten met het touwtje. Als je oefent zonder touwtje, ga dan ontspannen gehurkt zitten en pers een beetje met je bekkenbodempspieren - het ei komt dan vanzelf naar buiten. Kijk of je zoveel mogelijk je vagina het werk kunt laten doen.

## Welk kristal kies je?

Beginners krijgen meestal het advies een jade ei te gebruiken, omdat jade een kalmerende en harmoniserende invloed op de baarmoeder zou hebben en gezien wordt als reinigend. Rozenkwarts is zachtvaardig en brengt liefdesenergie, werkt op het hartchakra en opent het hart. Volg je intuïtie in het maken van je keuze. Een amethyst kan helpen om je zelfinzicht te bevorderen. Ook geeft dit kristal je spirituele groei, nieuwe inzichten en heeft hij een rustgevende werking. Op zoek naar balans en harmonie? Dat kan bergkristal je schenken. Ook staat bergkristal bekend als de steen die vitaliteit en volharding geeft, geest en lichaam reinigt en helpt met geduld krijgen. Gebruik de steen waarbij je je op dit moment het prettigst voelt

## Gebruik 'm liever niet als...

...je zwanger bent, ongesteld bent of last hebt van een vaginale infectie of blaasontsteking. Heb je een spiraaltje? Dan kun je het ei alleen zonder touwtje gebruiken. Raadpleeg altijd je huisarts bij twijfel.

## Touwtje gebroken?

Mocht het touwtje onverhoopt breken, schrik niet: je krijgt hem er altijd wel weer uit. Als je hurkt, hoest of een beetje perst.