

Pistill

Låt din sexuella hälsa blomma

Yoni äggens magiska kraft

Yoni-ägg liknar knipkulor men är tillverkade av sten eller kristaller, och varje ägg är unikt i färg och marmorering. De används för bäckenbottenträning och för att stärka kontakten med sitt underliv, vilket kan bidra till ökat fysiskt och psykiskt välmående. Träningen sägs även öka sexuell och sensuell energi. Traditionen har sitt ursprung i Asien, där Yoni-ägg i årtusenden använts för att stärka bäckenbotten.

Hos Pistill finns Yoni-ägg i Rosenkvarts, Ametist och Jade. Rosenkvarts ger känslomässig trygghet, Ametist stärker intuition och skyddar mot negativ energi, och Jade stödjer stresshantering och personlig utveckling

Förbered ditt Yoni-ägg

Rengör ditt Yoni-ägg grundligt innan varje användning. Låt ägget ligga i kokande vatten under 10 minuter och därefter svalna helt och hållet. Du kan även använda ett naturligt rengöringsgel för intimprodukter. Vi rekommenderar Aleah Cares Clean som innehåller Tea Tree Olja som både är antibakteriellt och återfuktande. Smörj in, och låt verka i cirka 20 sekunder innan du sköljer av ägget med ljummet vatten.

Trä snöret som medföljer genom det lilla hålet i toppen av ägget och knyt en knut. Snöret är till för att underlätta när du ska ta ut ägget – men helt frivilligt.

Meditation och närvaro

Att meditera med Yoni-ägg kan vara ett fantastiskt sätt att stärka kontakten och närvaron till sitt underliv. Meditationen kan därför vara en fin ritual att göra för sitt välbefinnande. Sätt dig i en bekväm position för meditationen som smörj ägget med ett glidmedel. Vi rekommenderar Balance från Aleah Care som är ett naturligt vattenbaserat glidmedel.

Placera ägget mot slidmynningen med spetsen nedåt och låt ditt underliv välkomna ägget. Tvinga alltså inte in ägget, utan jobba tillsammans med både din andning och ditt underliv för att välkomna ägget.

Ta hjälp av dina andetag för att släppa spänningar och annat som distraherar. Andas långa, djupa andetag där du blåser ut all luft, kopplar på magstödet och spänner till bäckenbotten samtidigt som du försöker känna kontakten med ägget. Låt denna medvetenhet pågå i ungefär 7–10 minuter.

Pistill

Låt din sexuella hälsa blomma

Yoni äggens magiska kraft

Om övningar med Yoni-ägg är nytt för dig kommer du till en början kanske inte känna så mycket kontakt med ägget inuti dig. Men ju mer du tränar desto bättre närvaro och medvetenhet får du och desto starkare kontakt till ditt underliv kommer du att skapa.

Du för ut Yoni-ägget genom att försiktigt dra lite i snöret. Du kan även ta hjälp av din bäckenmuskulatur och pressa ut ägget försiktigt genom att krysta på huk. Ta hjälp av ett finger om det skulle behövas.

Träning av bäckenmuskulaturen

Att hitta och få kontroll över underlivsmuskulaturen samt stärka bäckenbotten är grunden för all träning med Yoni-ägg.

Placera dig i en bekväm sittande position eller lägg dig på rygg med fötterna nära rumpan. Välkomna ägget in i ditt underliv på samma sätt som vid meditation.

Omslut ägget med hjälp av muskulaturen genom att göra knip-och-släpp-övningar i takt med din andning. Knip ihop medan du andas in, slappna av när du andas ut.

Börja med att knipa i 5 sekunder och slappna sedan av, upprepa övningen 10 gånger. Gå vidare till att hålla knipet i 10 sekunder innan du slappnar av, upprepa även denna övning 10 gånger. Försök därefter göra samma övning men istället hålla knipet i 30 sekunder. Låt träningen pågå i ungefär 10 minuter.

Får du inte till dessa övningar med en gång så ha tålamod. Alla övningarna behöver inte genomföras under samma tillfälle, utan ta träningen och övningarna i din egen takt. För ut ägget på samma sätt som vid meditation.

Lycka till önskar vännerna på Pistill!

Pistill erbjuder en unik kollektion av njutningsaccessoarer tillverkade av olika typer av kristaller. Du hittar dem i butiken på Drottninggatan 100 i Stockholm eller online på pistill.se