



YONI-EI Übungen

Wenn du deine Yoni erweckst,
erweckst du deine weibliche Urkraft.
Viel Freude mit den Übungen!

Love, Martina

WWW.MARTINAGRAEF.DE

Üben mit dem YONI EI

MEHR PLEASURE -
MEHR
LEBENSFREUDE!

Bezugsquellen:

<https://natural-self.de/>

www.treat-your-soul.com

<https://saredwomen.com>



Mehr als
Beckenbodentraining

Yoni Ei Übungen gehen auf die daoistische Tradition zurück. Bereits vor 5000 Jahren wurden eiförmige Halbedelsteine als spirituelles Praxis genutzt, um die Sensibilität und damit die Wahrnehmung im Vaginalkanal zu erhöhen

Finde dein Ei!

Wenn du noch kein Yoni-Ei besitzt, empfehle ich dir auf folgende Kriterien zu achten:

1. Ich empfehle ein Ei in der Größe M. Es ist wirklich nicht notwendig, unterschiedliche Größen zu besitzen, das ist meiner Meinung nach Geldmacherei.
2. Wichtiger, als den passenden Halbedelstein für dich zu finden ist - ganz profan - ein Ei zu kaufen mit einer sehr glatten Oberfläche, der Hygiene wegen.
3. Ich empfehle ein Ei mit Bohrloch (nicht mit Kette!), so kannst du auch mit Widerstand üben.
4. Bitte beachte, dass Halbedelsteine oft unter schwierigen Bedingungen für die Abbauregion geborgen werden und das leider auch häufig durch Kinderarbeit. Daher kaufe bitte nur aus vertrauenswürdigen, zertifizierten Quellen!



DEINE YONI HAT DIR
SCHON VERZIEHEN.
BEHANDLE SIE AB
SOFORT MIT HÖCHSTEM
RESPEKT UND WÜRDIGE
IHR HEILIGTUM.

STRESS, ERWARTUNGEN
UND LEISTUNGSDRUCK
SAGEN WIR BYE, BYE!

Reinigung & Pflege:

Der Halbedelstein muss gut gereinigt werden, mit warmem Wasser und Seife, eventuell mit einer Nagelbürste, hin und wieder 5 min auskochen, so auch bei seinem ersten Einsatz.

Fädeln:

Zahnseide doppelt durch das Bohrloch stecken und enden einmal durch die Schlaufe ziehen.

Consent:

Wie bei allen sexuellen Handlungen ist die Zustimmung aller Beteiligten notwendig. Wie oft haben wir "ja" gesagt und "nein" gemeint. Empowerment bedeutet, die Grenzen unseres Körpers zu respektieren. Vielleicht ist diese Stimme unserer Yoni, die ganz genau weiß, was sie will und was nicht, noch ganz leise, doch wir fragen IMMER ob unsere Yoni bereit ist, das Ei aufzunehmen. Wenn nicht, dann Übung einfach ohne Ei machen.

Übung 1

EINLADUNG

Ziel: Erster Kontakt, sensibilisieren

·Nach der Vorbereitung (öffne den rituellen Raum) legst du dich gemütlich hin und nimmst einfach wahr, wie sich dein Körper heute anfühlt

·Beginne, dich von Kopf bis Fuß liebevoll zu streicheln und dich selbst wahrzunehmen, was hilft dir, dich jetzt noch 10% mehr zu entspannen

·Lege eine Hand auf deine Vulva und spür hin, wie deine Vulva deine Hand wahrnimmt, mit welchem Druck die Hand da sein darf.

·Trage ein bisschen Kokosöl auf deine Vulva auf und du kannst sie dabei auch ein wenig massieren

·Jetzt lege dein Ei auf deinen Vaginaleingng, ohne das Ei einzuführen und nimm einfach mal wahr, was du spürst

·Stell deiner Yoni die Frage „möchtest du das Ei heute empfangen?“

o Bei ja > führe das Ei ein, unten weiter
o Bei nein > mache die Übung ohne Ei weiter
o Bei vielleicht > was kannst du tun, um dich noch ein wenig mehr zu entspannen? Stell die Frage neu

·Beobachte neugierig, was passiert: Wo „landet“ das Ei? Wie fühlt sich das an? Kannst du es fühlen? Fühle mit 1-2 Fingern, wo und wie es dasitzt.

·Kontrahiere mal mit dem Einatmen deinen Vaginalkanal und schau, ob du es spüren kannst (mit oder ohne Finger) und lass mit dem nächsten Ausatmen wieder los.

·Beschreibe mental, was du fühlst und wie es dich anfühlt

·Kontrahiere noch 3-4-mal mit dem Einatmen den Vaginalkanal und lass beim Ausatmen wieder los

·Schüttele dich, kreise dein Becken oder wackle mit dem Becken hin und her und lass alles los

·Leg noch einmal deine Hand auf deine Yoni und frag mal, ob deine Yoni dir etwas mitteilen möchte

·Komm langsam aus der Übung, entferne das Ei und reinige es gründlich

·Schreibe deine Erfahrungen auf



WICHTIG

·Unsere Yoni hat viele Emotionen gespeichert. Wenn wir uns ihr zuwenden, werden sich Emotionen lösen, es können alte Geschichten hochkommen. Sei präsent in diesem Gefühl und lasse es zu, entscheide, wieviel Raum du der Emotion geben magst.

·Alles was da ist, ist ok
·0,0 Erwartungen

Übung 2

Verschiedene Vaginalbereiche erfühlen

Ziel: Muskulatur isolieren und getrennt voneinander ansteuern, Muskulatur stärken, Durchblutung steigern, Feinfühligkeit stärken

·Einstimmung (siehe oben) jedoch mit dem Ziel einer etwas stärkeren (aber keine übermäßige) Erregung

·Zustimmung der Yoni einholen
·Ei so einführen, dass es am Anfang des Vaginalkanals liegt

·Atme ein (zähle dabei) auf 3, spanne dabei den unteren (äußeren) Teil des Vaginalkanals an und ziehe dabei leicht am Bändchen, atme aus und entspanne, und lockere das Bändchen

·Wiederhole 3-mal und achte darauf, beim Entspannen alles loszulassen

·Atme ein paarmal locker durch

·Schiebe (mit dem Finger), oder ziehe das Ei etwas tiefer in den Vaginalkanal, sodass das Ei jetzt ungefähr im mittleren Bereich liegt. Wiederhole die Übung wie oben 3x, indem du den mittleren Teil anspannst und entspannst

·Atme ein paarmal locker durch



TROUBLESHOOTING

Sei nicht frustriert, wenn du das Ei zunächst nicht spüren kannst und / oder die Muskulatur nicht isolieren kannst. Das geht fast allen Frauen so. Mach die Übung trotzdem regelmäßig. Wenn du dranbleibst, wird das! Versprochen!

·Schiebe (mit dem Finger), oder ziehe das Ei noch etwas tiefer in den Vaginalkanal, sodass das Ei jetzt im hinteren Abschnitt liegt und vielleicht sogar am Muttermund liegt. Wiederhole die Übung wie oben 3x, indem du den mittleren Teil anspannst und entspannst

*Übe mehrmals pro Woche!
Viel Erfolg ♥*