



LUCID MOONS

Für mehr Informationen zum Kristall, der Anwendung und Reinigung besuche  
[www.lucidmoons.com](http://www.lucidmoons.com)



# Yoni Egg

Entdecke die Kraft dieser jahrhundertealten, taoistischen Praktik zur Entfaltung der Weiblichkeit.

Das Yoni Egg kann Dir helfen, mehr Sinnlichkeit in Dein Leben zu bringen. Dank der Energie des Kristalls und regelmässiger Übung gewinnst Du mehr Bewusstsein für Deinen Körper und Deine Sexualität.

Der Beckenboden und die Vaginalmuskulatur werden sowohl gestärkt, als auch sanft massiert. Die bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Weiblichkeit und Sexualität wird durch die Energien der Kristalle unterstützt.

## Anwendung

Trage Dein Yoni Egg für einige Stunden während dem Alltag oder beim Sport (z.B. Yoga oder Tanzen), über Nacht oder trainiere Deinen Beckenboden mit speziellen Kegel-Übungen zur Stärkung der Vaginalmuskulatur.

Es ist wichtig die Beckenbodenmuskulatur nach jeder Kontraktion zu entspannen, sodass der Muskel sich regenerieren und aufbauen kann. Du kannst die Übungen im stehen, liegen oder sitzen ausführen.

**Übung 1:** Kontrahiere Deine Beckenbodenmuskulatur für 5 Sekunden und entspanne anschliessend die Muskeln. Sobald Du länger als 5 Sekunden kontrahieren kannst, kannst Du die Zeit der Kontraktion bis zu 15 Sekunden verlängern. Eine Übungs-Session dauert 5 Minuten.

**Übung 2:** Kontrahiere und halte die Beckenbodenmuskulatur für 1 Sekunde und entspanne. Diese kurzen Kontraktionen helfen Dir dabei, ein genaueres Gefühl für Deinen Beckenboden und die Vaginalmuskulatur zu bekommen. Eine Übungs-Session dauert 5 Minuten.

Für ein intensives Kegel-Training kombiniere beide Methoden für eine 5-10 minütige Session. Länger als 10 Minuten solltest Du nicht aktiv trainieren, da dies Deine Muskeln übermüden kann und zu Muskelkater führen kann. Lieber regelmässig als zu lange auf's Mal!

**Tipp:** Für mehr Resistenz kannst Du zusätzlich zu den Kegel-Übungen eine Schnur am Yoni Egg befestigen und diese mit der Hand leicht zurückziehen bei der Kontraktion.

## Pflege

Wasche Dein Yoni Egg gründlich vor und nach jedem Gebrauch mit einer pH-neutralen, unparfümierten Seife und warmen Wasser. Achte besonders darauf, dass das kleine Loch, welches für die Schnur gedacht ist, sauber ist. Nutze kein herkömmliches Desinfektionsmittel zur Reinigung.

Es ist eine gute Idee, Dein Yoni Egg regelmässig energetisch zu reinigen, um das Wiedereinführen von gelösten negativen Energien zu vermeiden. Der beste Weg ist, den Kristall mit einem Räucherwerk wie weissem Salbei oder Palo Santo zu räuchern.

---

## Wichtige Hinweise

Die Schnur nach jeder Anwendung auswechseln.

Falls Du mit der Spirale verhütet, solltest Du das Yoni Egg ohne Schnur verwenden, da sich diese mit der Spirale verheddern könnte. Konsultiere Deine Frauenärztin über die Anwendung.

Wenn Du das Yoni Egg während der Schwangerschaft verwenden möchtest, konsultiere bitte vor der Anwendung Deine Gynäkologin oder Hebamme.

Yoni Eggs nicht rektal einführen.

Bitte konsultiere eine Frauenärztin bezüglich medizinischer oder gesundheitsbezogener Diagnosen oder Behandlungsmöglichkeiten. Die Verwendung des Yoni Eggs ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Behandlung.