

# Comment attacher la ficelle à mon œuf de yoni ?

Pour les œufs troués et si vous souhaitez y intégrer un fil,  
voici quelques options que je recommande chaudement :

Je suggère d'utiliser un fil dentaire neutre (non mentholé et non ciré, par  
exemple) pour accrocher l'œuf.

Vous pouvez également opter pour du fil de coton de qualité similaire à ceux  
utilisés en cuisine pour ficeler le rôti.

Une autre possibilité est d'utiliser un fil de pêche, bien que moins agréable à  
porter.

Une fois que vous avez choisi votre fil, insérez-le dans l'œuf et faites un double  
nœud.

Selon mon expérience, une longueur idéale pour le fil à placer dans l'œuf est  
d'environ 20 cm, mais je vous encourage à expérimenter pour trouver ce qui  
vous convient le mieux.

## Lubrifiant naturel

Pour rendre l'insertion de l'œuf plus confortable, vous pouvez opter pour  
l'utilisation d'un lubrifiant naturel.

Les huiles végétales comme l'huile de coco, l'huile de bourrache et l'huile  
d'onagre et d'amande douce sont d'excellents choix pour leur capacité à  
hydrater tout en facilitant la pénétration.

N'oubliez pas de choisir des produits de qualité qui respectent la sensibilité de  
votre corps pour une expérience en toute douceur et confort.



# Comment retirer ton œuf de Yoni ?

Salut à toi,  
Je suis ravie de t'accompagner dans ta pratique de l'œuf de Yoni.

Retirer ton œuf peut sembler délicat au début, mais avec quelques conseils simples et beaucoup de douceur, tu y arriveras sans problème.

Voici comment faire :

## Retrait de l'Œuf de Yoni

**Détends-toi :** Avant toute chose, il est essentiel de te détendre. Trouve un moment calme et confortable pour retirer ton œuf. La relaxation est clé pour que tes muscles pelviens soient prêts à travailler avec toi.

**Utilise tes muscles pelviens :** Contracte doucement tes muscles pelviens pour pousser l'œuf vers la sortie. Pense à cette action comme celle d'une légère poussée abdominale.

**Utilise la ficelle** (si ton œuf en a une) : Si ton œuf est équipé d'une ficelle, tu peux la tirer doucement pour aider à le retirer. Ne tire pas trop fort, laisse tes muscles et la gravité faire leur travail.

**Accroupis-toi :** Si l'œuf ne sort pas facilement, essaie de t'accroupir. Cette position raccourcit le canal vaginal et facilite le retrait. Tu peux également t'asseoir sur les toilettes pour plus de confort, mais fais attention à ne pas le laisser tomber dedans !

**Pas de panique :** Si ton œuf n'a pas de ficelle, n'aie pas peur. Accroupis-toi et utilise un doigt pour l'atteindre et le retirer. Cela peut prendre un peu de temps, mais c'est tout à fait possible.



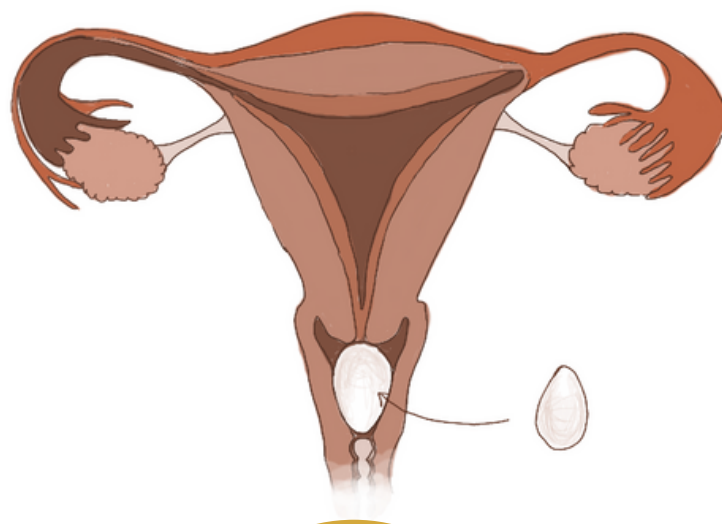
**Autres méthodes :** Tu peux aussi essayer de tousser doucement ou de faire comme si tu avais besoin d'aller aux toilettes. Ces actions augmentent la pression abdominale et peuvent aider l'œuf à descendre.

**Laisser l'œuf sortir naturellement :**  
Parfois, il est bon de laisser l'œuf où il est un moment. Ton corps et la gravité finiront par le faire sortir naturellement. Ne t'inquiète pas, il ne se perdra pas dans ton corps.

**En cas de doute :** Si tu as des doutes ou si l'œuf ne sort pas après plusieurs essais, prends une pause, respire profondément, et réessaie plus tard. La patience est ton alliée dans cette pratique.

### **Points Importants à Retenir**

**Ton œuf ne peut pas se perdre :**  
Anatomiquement, ton œuf ne peut pas passer au-delà du col de l'utérus. Il est toujours accessible, même s'il prend un peu de temps pour sortir.



**Utilise un œuf percé si tu es débutante :** Cela facilite le retrait et te permet de mieux contrôler la pratique.

### **Récupération et Nettoyage de l'Œuf**

**Si l'œuf tombe :** Si ton œuf tombe dans les toilettes, récupère-le avec un gant, nettoie-le bien avec de l'eau tiède et du savon, et laisse-le tremper pendant 10 minutes pour assurer une bonne hygiène.

**Bien connaître ton corps :** Apprendre à connaître ton anatomie te rassurera et te permettra de pratiquer en toute confiance.

### **Derniers Conseils**

Porter un œuf de Yoni peut être une expérience enrichissante et bénéfique pour ton bien-être.

Laisse-toi le temps d'explorer cette pratique avec patience et douceur.

Chaque femme est unique, et il est important d'écouter ton corps et de suivre son rythme.

N'hésite pas à rejoindre notre communauté pour partager tes expériences et poser tes questions.

Ensemble, nous explorons la profondeur de notre force féminine et ouvrons la porte à une vie pleine de vitalité, d'équilibre et d'harmonie.

Avec amour et lumière,

*Marine* ☀️

