



BIEN COMMENCER  
AVEC MON

*Oeuf de Yoni*

*Séverine Funcker*  
*Sexothérapeute*

# ORIGINE DE LA PRATIQUE



La pratique de l'oeuf de jade est née en Chine il y a plus de 2600 ans.

Elle fut gardée secrète et réservée à l'impératrice et aux concubines de l'Empereur de Chine. Elle offrait à celles qui la pratiquait : la longévité, la jeunesse éternelle et de merveilleuses qualités d'amantes !

Il est vrai que cette pratique permet d'éveiller la sexualité, de développer la tonicité, la souplesse, et l'art sensitif de la zone génitale. Cette pratique ouvre ainsi les multiples plaisirs des partenaires.

Cette méthode divine était destinée à améliorer la santé physique et émotionnelle de celle qui la pratiquait, mais aussi spirituelle.

La sexualité, chez les Taoïstes, est considérée comme une "médecine", et permet l'éveil, l'épanouissement et la longévité de chacun. Elle est aussi appelé le Tao de l'Amour curatif.

# QU'EST-CE QUE YONI ?

C'est un terme en Sanskrit (langue de l'Inde) pour évoquer le sexe de la femme. **Yoni est un temple sacré.**

Elle est la porte par laquelle entre l'énergie de la Terre. La porte par laquelle émerge la vie et à travers laquelle nous nous connectons avec la Terre-Mère.

Yoni relie au monde. De l'extérieur, à notre obscurité intérieure jusqu'au centre de notre ventre et nous enracine dans la Terre.

Yoni est le temple physique du corps de Femme, du Féminin sacré sous tous ses aspects de jeune fille, de femme mère, d'enchanteresse et de femme sage.

Yoni est de nos temps, considérée comme un organe de convoitises plus qu'un espace sacré. En se déconnectant de sa divinité nous perdons la notion de notre plein potentiel, notre grandeur et notre pouvoir à être femme. Nous avons oublié et par conséquent, l'homme à oublié ce que Yoni avait à dire, à exprimer à initier, à valoriser, tant dans la sensualité, la spiritualité que la sexualité.

*En perdant notre connexion à la mère Divine, notre connexion à la Terre, nous avons perdu notre force, notre sécurité, notre amour pour Soi.*





# POURQUOI UTILISER UN OEUF DE YONI ?

- Un corps présent : L'œuf favorise une meilleure connexion à la sensualité, à la féminité et à la sexualité de manière globale. Il permet de retrouver une sensibilité plus grande avec son périnée en le rendant tonique, vivant et vibrant.
- Une connexion plus subtile avec ses intentions, ses profondeurs, ses désirs, ses émotions et permet de libérer les croyances, les tensions et retrouver confiance et Amour de Soi.
- Une conscience plus alignée, détendue, légère : L'utilisation régulière de l'œuf peut aider à diminuer le stress et à développer une plus grande conscience et confiance corporelle et à réaliser ses intentions profondes et sincères.



*Soyez enthousiaste, bienveillante, ouverte, surprenante, éveillée,  
engagée, curieuse, désireuse de vous découvrir  
et de déployer votre sensualité et votre féminité.*



# QUEL OEUF DE YONI ?

L'oeuf est le symbole universel de la création, de la matrice féminine.

## L'OEUF DE JADE

Le **Jade** est le minéral traditionnel de la pratique de l'Oeuf de Yoni.

Il est sculpté en forme d'oeuf et peut être percé ou non.

L'oeuf percé permet de pratiquer des exercices avec plus de subtilité. Il est en aucun cas fait pour retirer l'oeuf, même si cela le facilite.

Le **Jade** est un minéral considéré comme ayant pour qualité de protéger, soigner, nettoyer, enraciner. Il est un grand symbole de pureté et soutien l'alchimisation de nos blessures.

Il soutient l'énergie du Hara en y concentrant l'énergie (le Qi).

Il a des qualités permettant à la sphère Uro-génitale de faciliter sa circulation sanguine. Ce qui est très intéressant pour la fertilité des femmes et la préparation à la maternité.

Sa pureté invite au lâcher-prise, à la confiance en soi, à l'unification de nos polarités Yin/Yang, à la relaxation et au développement de notre sagesse.

*La puissance du Jade confère un intérêt à notre connexion profonde  
de relation à soi et à l'autre avec Amour et Paix.*

## L'OEUF DE QUARTZ ROSE

Le **Quartz rose** est connu pour ses qualités d'apaisement, d'amour de soi, de consolateur et de soutien aux blessures affectives.

Il accompagne la femme dans l'acceptation de soi, redonne confiance, et permet de détendre, trouver la paix, la tranquillité et la sérénité dans sa vie.

Il est un véritable soutien lorsque l'on commence la pratique avec de l'appréhension, des peurs, des méconnaissances de son corps, des blessures physiques et émotionnelles.

Il redonne à la femme sa capacité naturelle d'ouverture, d'accueil, et éveille l'Éros sensitif en soi permettant de recevoir l'autre en toute confiance.

Il accompagne et aide les Yoni blessées, à retrouver l'art de la sensualité et de la sexualité respectée.

Au niveau physique, il permet de lutter contre les inflammations, nettoie et harmonise les blessures physiques du système génital.

*Mon accompagnement se fait essentiellement  
avec ces 2 minéraux*

# LES INDICATIONS

*à l'introduction de l'oeuf dans votre vagin*

**Toutes les femmes peuvent pratiquer avec l'oeuf de Yoni en externe !**

Pour la pratique en interne, il y a des indications à prendre en considération et à ne pas introduire l'oeuf dans votre vagin quand :

- Vous avez vos règles (les flux énergétique et sanguin sont suffisant pour le nettoyage du corps)
- Vous faites l'amour (avec risque de douleurs et d'abîmer les muqueuses)
- Vous avez une infection urinaire ou vaginale
- En cas de prolapsus (votre périnée ne supportera pas un poids, même léger, en plus)
- Si vous avez subi une opération au niveau du bassin & des parties génitales (le post-opératoire est le temps d'intégration)
- En cas de grossesse
- Vous avez accouché, attendre au minimum 6 à 8 semaines pour débiter une pratique douce.
- Si vous portez un stérilet, soyez vigilante aux potentielles douleurs ressenties.
- Pratiquez en douceur et progressivement. En cas de doute, ou de douleurs, demandez l'avis de votre sage-femme, ou gynécologue.





# SE PRÉPARER

## LE CORPS

- Préparez l'espace dans lequel vous allez rencontrer votre Oeuf de Yoni (tapis, bougie, coussin, encens, luminosité, huile de coco, plaid, oracle, fleurs, musique douce...)
- Préparez votre corps en vous habillant de manière légère et agréable
- Préparez le corps de votre Oeuf en l'ayant nettoyé avec de l'eau savonneuse et en l'ayant séché soigneusement.

## LA PURIFICATION

Purifier, signifie, éloigner toutes les énergies qui pourraient entraver les bienfaits de votre pratique. Vous pouvez utiliser un des 5 éléments pour le faire (Terre, Eau, Feu, Air, Éther).

### *Quelques exemples :*

**Feu** : Purifier votre corps et votre oeuf en prenant un encens de qualité (Encens des 4 roses rosicrucienne ou sauge blanche) ;

**Eau** : Laisser couler de l'eau sur votre Oeuf et prenez une douche en ayant l'intention d'éloigner les énergies lourdes. Soyez créative et sincère avec votre pratique.

**Terre** : Déposer votre oeuf pendant 1 jour et 1 nuit dans la Terre et proposer à votre ventre, vos seins, votre chevelure un masque à l'Argile rouge (réchauffe, ancre, vous connecte à l'énergie Féminine).



# SE DÉCOUVRIR

## LE SELF-HELP

Est une démarche volontaire pour mieux se connaître, s'observer, se découvrir, évoluer, guérir, se libérer, améliorer son rapport à soi-même, dépasser certains blocages ou blessures, cultiver plus d'harmonie intérieure, mieux se comprendre, s'aimer, se respecter.

**Prendre un miroir et découvrir ou redécouvrir sa Yoni en l'observant respectueusement.**

TEMPLE SACRÉ

SEXUALITÉ CONSCIENTE

ALCHIMIE

SOUFFLE

LENTEUR

PRÉSENCE

## LES 3 PORTES DE L'AMOUR

C'est une approche sacrée et énergétique des relations sexuelles et amoureuses, particulièrement transmise dans les pratiques du Tao de l'amour. C'est une pratique douce, lente et consciente, centrée sur l'exploration du corps féminin avec respect, ouverture et circulation d'énergie. Les 3 portes sont :

- Entrée de Yoni (confiance et gardienne de la sécurité)
- Milieu du canal vaginal (ouverture et plaisir)
- Col de l'Utérus (Coeur de la femme, abandon, Amour Divin)

**Se regarder, poser sa main, contraction./détente, se masser, sont différentes manières pour pratiquer.**





# PRATIQUER AVEC L'OEUF

## LA CONNEXION

Pour commencer la pratique, prenez un temps de présence avec vous-même.

Mettez une musique douce ou restez en silence sur votre tapis.

Votre Oeuf de Yoni face à vous dans un support (coquillage, fleur de vie, sur un joli tissu, des pétales de fleurs...)

Imaginez que vous êtes enveloppée d'un bel oeuf de lumière qui vous protège.

- Détendez-vous, en respirant tranquillement.
- Visualisez l'ensemble de votre corps et relaxer chacune des parties, respirez.
- Prenez votre Oeuf de Yoni entre vos mains et découvrez-le en le regardant, le touchant, puis déposez-le entre vos deux seins. Respirez, confiante, consciente et à l'écoute de ce qui est là. Sans juger, allez à votre rythme.
- Commencez à faire rouler votre oeuf sur l'ensemble de votre corps en savourant ce contact entre vous et lui.
- Posez-le sur votre coeur et sentez le battre et chanter pour votre Oeuf
- Posez votre intention en imaginant qu'elle pénètre le coeur de votre Oeuf.



# DÉPOSER UNE INTENTION

Déposer une intention dans son Oeuf de yoni est un rituel intime et symbolique qui permet de lier le travail énergétique et corporel avec une direction, un souhait, ou une transformation intérieure.

Asseyez-vous confortablement, respirez profondément.

Fermez les yeux quelques instants. Connectez-vous au souffle, corps, bassin.

Posez vos mains sur votre ventre ou votre cœur. Revenez à vous.

## Demandez-vous :

- Qu'est-ce que je souhaite inviter dans ma vie ?
- Qu'est-ce que je suis prête à libérer, transformer ou accueillir ?

## Formulez une phrase claire, positive, au présent.

- « J'accueille la douceur dans mon rapport à mon corps »
- « Je me connecte à ma puissance créatrice »
- « Je libère les mémoires anciennes et j'ouvre un espace d'amour en moi »

Prenez votre œuf dans les mains, comme un objet sacré. Fermez les yeux, visualisez l'intention comme une lumière ou une énergie. Dites à voix haute ou en silence, votre intention et imaginez que l'œuf se charge de cette vibration de votre cœur au sien.



# L'INTRODUIRE OU NON DANS LE VAGIN



Après avoir massé votre Yoni avec l'Oeuf, proposez la partie la plus large de l'Oeuf à l'entrée de la porte de votre vagin.

Restez immobile et respirez tranquillement.

Écoutez ce qui se passe et accueillez. Si des émotions viennent à votre rencontre, exprimez ce qui est là (pleurez, riez, parlez, respirez...)

Soyez dans le consentement avec vous-même. Exprimez un OUI et écoutez. Exprimez un NON et écoutez ... respirez. Il n'y a pas de jugement à avoir, pas de compétition.

Écoutez, respirez et accueillez.

Soyez en accord avec le Oui ou le Non de votre Yoni et remerciez.

Si c'est Non, arrêtez là et continuez la pratique en présence et remerciez.

Si c'est Oui, accompagnez votre oeuf à entrer sans forcer. La lubrification se fait seule ou alors ajoutez de l'huile de coco.

Yoni aspire l'oeuf et va à la rencontre du canal vaginal. Vivez cela en conscience et pratiquez des contractions détentes pour faire monter et descendre l'Oeuf, soyez patiente dans vos "sexplorations". dansez, pratiquez du yoga, du QiQong, méditez, créez, peignez, ... soyez dans le mouvement et la connection à votre Oeuf.

# INTÉGRATION

Prenez le temps de vous posez après votre pratique.

Soyez à l'écoute de ce qui est là.

Respirez, soyez douce avec vous-même.

Allongez-vous et laissez aller ce qui est.

Quand vous sentirez que votre rituel se termine, revenez à votre enveloppe corporelle, les sons, les appuis, votre respiration, la conscience extérieure. Bougez vos membres et laissez l'onde de vitalité se répandre dans votre corps en bougeant doucement, en vous étirant, baillant.

Ouvrez les yeux, asseyez-vous et remerciez.

*Clôturez votre pratique en rangeant soigneusement votre espace.*



# COMMENT FAIRE SORTIR MON OEUF ?

## POUR FAIRE SORTIR VOTRE OEUF DE VOTRE VAGIN

C'est vous et vous seule qui êtes actrice de votre pratique.

L'Oeuf de Yoni est un soutien.

Ce n'est pas le minéral qui choisit de rester ou non en vous.

Vous êtes la Déesse, donc ça sera à vous de choisir le moment de faire sortir votre Oeuf.

Je rappelle que cheminer avec un **Oeuf de Yoni** est une **pratique consciente** et que votre périnée ne peut pas supporter un poids, même de 60g, sur le long terme.

Les différentes méthodes pour faire sortir votre oeuf sont :

- La danse
- Prendre une douche ou bain
- S'accroupir en faisant des mouvements de bassin et des contractions/détente pour faire descendre l'Oeuf de Yoni
- Faire un Yoni steam (bain de vapeur douce florale)
- S'asseoir sur les wc en prenant soin de poser une main à l'entrée de votre vagin pour ne pas faire tomber l'oeuf dans la cuvette, ce qui l'endommagerait.



*Je vous souhaite*  
**DE MAGNIFIQUES S.EXPLORATIONS**



*Séverine Juncker*  
**Sexothérapeute**

Severineaufeminin

Severine Juncker Thérapeute

Severine Juncker

Pour me contacter :  
**[severine.juncker@sfr.fr](mailto:severine.juncker@sfr.fr)**  
**[www.severine-juncker.com](http://www.severine-juncker.com)**