

*Lilou Macé*  
LE GUIDE COMPLET  
DE  
**L'œuf  
de yoni**

De la découverte  
à la sagesse



**Révélez-vous !**

Pratiques ancestrales  
pour retrouver confiance en vous,  
augmenter votre plaisir, apaiser les traumas,  
explorer une sexualité sacrée...

LE DUC ↗

# TOUS LES CONSEILS ET SAVOIRS DE LILOU RÉUNIS DANS CE GUIDE ULTIME

## Un livre essentiel pour toutes les femmes, à tous les âges!

Pionnière de la démocratisation de l'œuf de yoni en France, Lilou Macé, entourée d'expertes renommées, vous partage le meilleur de ses expérimentations pour que vous puissiez bénéficier de ce puissant catalyseur, découvrir les capacités insoupçonnées de transformation de votre corps de femme et sa faculté de vous guider tous les jours.

Que vous soyez une déesse en quête de vitalité, une exploratrice du plaisir, une yogini du périnée ou simplement curieuse, ce guide ultra-complet va tout vous révéler!

### Dans ce guide, vous découvrirez :

#### TOUS LES BIENFAITS DE CETTE PRATIQUE INITIATIQUE

Intensifier son plaisir, libérer les mémoires du passé, retrouver la joie, tonifier son périnée, prévenir la descente d'organes, régulariser ses cycles, donner du sens à sa vie...

#### LES CONSEILS ESSENTIELS POUR DÉBUTER EN TOUTE CONFIANCE

Choisir sa pierre et sa taille, l'entretenir, préparer son corps à accueillir l'œuf de yoni.

#### DES EXERCICES AVANCÉS POUR APPROFONDIR SA PRATIQUE

Purifier et élever son énergie féminine, raviver la passion, apaiser les relations passées, explorer et éveiller la sexualité sacrée.

**Une invitation à explorer les secrets de votre yoni et de votre corps, un acte puissant de transformation pour vous et pour toutes les femmes de votre lignée.**

Préface de Mantak Chia

Lilou Macé est une figure incontournable du développement personnel et spirituel. Elle est la créatrice de La Télé de Lilou, suivie par plus de 300 000 abonnés et cumulant plus de 110 millions de vues. Auteure de nombreux ouvrages à succès, elle est notamment à l'origine de la collection «Le Défi des 100 jours» (Guy Trédaniel) et des coffrets «Mantras sacrés» (Éditions Leduc).

ISBN : 979-10-285-3374-8



**22,95 euros**  
Prix TTC France

Rayon : Développement personnel



editionsleduc.com  
**LEDUC**

LE GUIDE COMPLET  
DE  
**L'œuf  
de yoni**

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.

Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Nouvelle édition avec un contenu inédit de *L'Œuf de yoni, le féminin révélé et libéré*, Tome 1, paru en 2018.

Édition : Annabelle Biau-Weber

Correction : Stéphanie Girardot

Design de couverture : Constance Clavel

Maquette : Élise Bonhomme

Illustrations : Alexandra Alzieu (25, 32, 55, 171, 199, 206, motif mains) ;  
Caroline Ayrault (218).

Photos : Léa Crespi (couverture, 16, 345) ;

Muriel Despiau (118, 148, 150, 152, 154, 156, 158, 160, 162, 164) ;

Ninon Godin (78, 166, 214) ; Shutterstock (20, 279).

Photographies des œufs : Muriel Despiau

© 2025 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris

ISBN : 979-10-285-3374-8

*lilou Macé*

LE GUIDE COMPLET  
DE  
**L'œuf  
de yoni**

De la découverte  
à la sagesse

LE DUC 



“ La beauté de la femme  
réside dans le jardin secret  
qu'elle porte en elle. ”

Rumi

## Avertissement

---

Les pratiques et techniques présentées dans ce guide sont conçues pour enrichir votre bien-être personnel et spirituel, mais elles ne remplacent en aucun cas les soins médicaux professionnels ni ne dispensent de prendre les précautions nécessaires. Ce livre n'a pas pour vocation de se substituer à un diagnostic ou à un traitement médical. Si vous êtes concerné(e) par des troubles mentaux, physiques ou émotionnels, ou si vous avez des antécédents de maladies gynécologiques, il est indispensable de consulter un professionnel de santé qualifié, un thérapeute ou un gynécologue avant d'entamer toute pratique, y compris celle de l'œuf de yoni.

Ce guide n'a pas pour objectif d'établir des diagnostics, de traiter des maladies ou de prescrire des solutions curatives pour des affections ou conditions spécifiques. Les informations partagées sont purement informatives. L'auteure ainsi que l'éditeur déclinent toute responsabilité quant aux conséquences de l'utilisation des techniques décrites, qu'il s'agisse de pratiques pour la guérison, le bien-être féminin ou la libération de traumatismes. La guérison est un chemin personnel d'ouverture, d'exploration et de discernement. Chaque femme est unique et il est essentiel d'explorer en conscience et de discerner ce qui vous convient tout en écoutant votre intuition et les conseils médicaux appropriés.

Les pratiques et les différentes formes de thérapies proposées dans ce livre, y compris l'utilisation de l'œuf de yoni, ne constituent qu'une introduction. Elles invitent à poursuivre votre exploration des techniques qui résonnent en vous et à les

approfondir avec prudence et discernement, le cas échéant. Toute personne présentant des infections vaginales, des irritations, des inflammations ou des douleurs dans la région pelvienne doit s'abstenir de pratiquer tant que ces troubles ne sont pas résolus par un professionnel de santé. De même, en cas d'infection active comme une mycose ou une vaginite, ces pratiques pourraient aggraver la situation si les précautions nécessaires ne sont pas respectées.

Les risques associés à une mauvaise utilisation de l'œuf de yoni ou de techniques similaires incluent des infections, des déséquilibres de la flore vaginale, des tensions pelviennes excessives ou des inconforts liés à une utilisation inappropriée. Le respect rigoureux des recommandations en matière d'hygiène, de durée d'utilisation et de choix des matériaux est donc crucial. L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité en cas de blessure, d'inconfort ou de complication découlant de l'application des pratiques mentionnées, que ce soit en raison d'une mauvaise utilisation de l'œuf ou d'un non-respect des instructions et mises en garde.

Votre sécurité et votre bien-être sont primordiaux : chaque femme est responsable de sa propre pratique et doit adapter les exercices en fonction de son état de santé et de ses capacités. Si vous ressentez le moindre inconfort, une douleur ou un symptôme inhabituel, arrêtez immédiatement la pratique et consultez un professionnel de santé. Assurez-vous de suivre les conseils de votre praticien avant de vous engager dans toute nouvelle pratique et restez à l'écoute de votre corps à chaque étape du processus.



# Sommaire

Préface de Mantak Chia .....	15
En toute intimité .....	17

## Premières rencontres

<b>La yoni</b> .....	22
Qu'est-ce qu'une yoni? .....	22
Anatomie de la yoni .....	24
Les trois fluides féminins .....	27
Les points de réflexologie vaginale .....	31
<b>L'œuf de yoni</b> .....	35
Qu'est-ce que l'œuf de yoni? .....	35
Le symbolisme de l'œuf .....	36
L'utilisation de l'œuf de yoni à travers l'histoire et les cultures .....	38
L'œuf de yoni dans les pratiques modernes .....	40
<b>La pratique de l'œuf de yoni : un voyage vers l'épanouissement</b> .....	46
Les bienfaits psycho-émotionnels et énergétiques .....	46
Les bienfaits pour la santé intime .....	53
Les bénéfices réparateurs et préventifs .....	58
Les bienfaits sur la sexualité et la libido .....	62
Les bienfaits pour l'homme et pour le couple .....	74

## Le choix de l'œuf

<b>Une relation unique</b> .....	80
À chacune son œuf ! .....	80
Des situations délicates .....	100
Contre-indications et précautions .....	112
<b>Choisir la taille de son œuf de yoni</b> .....	118
Les trois tailles d'œufs .....	118
Les critères pour choisir la taille de son œuf de yoni .....	119
Évoluer avec les différentes tailles .....	125

<b>Choisir la pierre de son œuf de yoni</b> .....	128
Lithothérapie et œufs de yoni .....	128
Les critères pour choisir sa pierre .....	131
L'entretien des pierres .....	136
Onze œufs de yoni et leurs effets .....	142
La jadéite .....	144
Le jade néphrite .....	146
La serpentine bowénite .....	148
Le quartz rose .....	150
L'améthyste .....	152
L'aventurine verte .....	154
La cornaline .....	156
Le quartz fumé .....	158
L'œil-de-tigre .....	160
La labradorite .....	162
L'obsidienne .....	164

## Se préparer à l'insertion de l'œuf

<b>Quelques conseils préalables</b> .....	168
Tester la tonicité de votre périnée .....	168
Faire taire les peurs de l'inconnu .....	170
Rencontrer votre œuf .....	172
Attendre le moment opportun .....	173
Prendre votre temps, sans précipitation .....	174
Adapter les durées d'utilisation .....	174
<b>Premiers contacts : les pratiques externes</b> .....	176
Pourquoi commencer par une pratique externe ? .....	176
Sous l'oreiller .....	178
Sur les lèvres de la yoni .....	179
<b>Préparer votre corps et votre esprit à l'usage interne</b> .....	181
Le sourire intérieur pour éveiller la yoni .....	181
Le chaudron sacré : réveiller son féminin et son masculin intérieurs .....	183
L'enracinement de l'arbre .....	186
Quatre réveils énergétiques .....	188
Quatre exercices pour une respiration consciente .....	191
L'automassage du ventre .....	194
Solidifier le noyau central .....	197
<b>Masser vos seins</b> .....	200
Prendre soin de vos seins au quotidien .....	200

## SOMMAIRE

Quatre automassages pour vos seins .....	203
Pratiquer l'autopalpation .....	205
<b>Entrer en relation avec votre yoni</b> .....	207
Rituel d'écoute et d'introspection .....	207
Écrire à votre yoni .....	208
Activer votre temple sacré en 3 étapes .....	209
Éveiller la conscience de votre vagin .....	212

## Les pratiques internes

<b>Les différentes étapes de la pratique</b> .....	216
Préparer l'œuf .....	216
Insérer l'œuf .....	219
Adapter les exercices à votre niveau .....	219
Écouter les messages de votre yoni .....	221
Retirer l'œuf en douceur .....	221
Nettoyer l'œuf .....	222
Créer un rituel d'écriture .....	222
<b>Les bonnes pratiques pour une utilisation réussie</b> .....	223
Prévenir les infections vaginales avec l'œuf de yoni .....	223
Où, quand, comment ? .....	226
Les « fracas » de l'œuf de yoni .....	230
<b>Les premiers pas</b> .....	232
Première rencontre .....	232
Les pratiques rituelles pour commencer .....	234
<b>À la découverte de vous-même avec votre œuf</b> .....	237
Pour un voyage intérieur .....	237
Exercices actifs de découverte .....	238
Le pouvoir du Yin : se reposer avec l'œuf de yoni .....	241
Méditation active .....	243
<b>Pratiques avancées</b> .....	245
Activer les cinq zones réflexes du vagin .....	245
Découvrir les trois chambres de jade .....	248
Éveiller les énergies du bassin .....	250
L'orbite microcosmique .....	253
La vague d'énergie .....	256
Méditation douce et régénérante avec l'œuf de yoni en quartz rose .....	258
Méditation d'éveil spirituel avec l'œuf de yoni en améthyste .....	260
Méditation avec l'œuf de yoni en cornaline pour éveiller	

la libido et raviver la passion .....	263
Méditation avec l'œuf de yoni et les mantras sacrés .....	265
Renforcer la yoni avec des poids .....	270
<b>Pratiques énergétiques pour les hommes</b> .....	<b>272</b>
Utiliser un œuf de yoni pour explorer la vitalité et le plaisir masculin .....	272
Renforcer les muscles du plancher pelvien avec l'œuf .....	273
Massage de la prostate pour la santé et la vitalité .....	274
Explorer le point G masculin pour éveiller le plaisir .....	274
Respiration sexuelle taoïste avec l'œuf .....	275
Méditation sur le chakra sacré avec l'œuf .....	275

## Rvéler et libérer votre féminin sacré

<b>Vous initier à votre puissance de femme</b> .....	<b>279</b>
Améliorer votre relation avec votre œuf .....	279
Apprendre à communiquer avec votre yoni .....	282
<b>Incarnier le féminin sacré</b> .....	<b>287</b>
Créer des rituels sacrés .....	290
Sauvage, sensuelle et sacrée .....	294
<b>Se connecter au féminin sacré</b> .....	<b>297</b>
La sagesse émotionnelle au quotidien .....	297
Libérer les mémoires émotionnelles .....	302
Balayer vos amours passées .....	302
Rituels de nettoyage énergétique de l'œuf de yoni : purifier et élever votre énergie féminine .....	306
<b>Ancrer le féminin sacré : réconcilier vos énergies féminines et masculines</b> .....	<b>311</b>
Rituel de l'ancrage .....	311
Les ailes de l'hirondelle .....	312
Connexion aux cinq éléments .....	313
Aligner l'axe Terre-Ciel .....	316
Activer votre temple divin .....	317
Vivre pleinement vos lunes et votre cycle féminin .....	320
Créer un cercle de femmes .....	323
Naissance spirituelle .....	326
La méditation des amoureux .....	328
<b>Explorer la sexualité sacrée</b> .....	<b>331</b>
Éveiller la sexualité sacrée .....	331

## SOMMAIRE

Révéler votre capacité multi-orgasmique .....	333
Unité et orgasme des âmes .....	334
Les trésors du palais de jade .....	336
<b>Conclusion</b> .....	339
<b>Remerciements</b> .....	343
<b>À propos de Lilou Macé</b> .....	347



# Préface

## de Mantak Chia

Il y a bien longtemps, dans la Chine ancienne, les empereurs constituaient des harems de femmes dévouées à leur plaisir. Parmi les compétences essentielles de ces concubines figurait la maîtrise de l'œuf de jade, un savoir ancestral.

Ces femmes introduisaient un œuf de jade dans leur vagin pour s'exercer au contrôle de leurs muscles. Quand elles atteignaient un certain niveau de maîtrise, un test particulier leur était imposé : un fil d'or attachait l'œuf de jade à un trône massif. La concubine devait alors contracter ses muscles pour étirer le fil d'or jusqu'à ce qu'il se rompe, prouvant ainsi sa tonicité vaginale. Une fois cette étape franchie, elle possédait la capacité de presser volontairement le pénis de l'empereur durant leurs ébats. Elle intensifiait alors le plaisir partagé tout en permettant à l'empereur de retenir son énergie vitale, évitant ainsi l'éjaculation et la grossesse.

Ces enseignements, transmis de maître à disciple dans les écoles taoïstes, m'ont été révélés par mon propre maître. J'ai depuis intégré cette pratique issue des palais impériaux dans mon enseignement, la présentant comme un art favorisant à la fois la santé et le plaisir, autant pour les femmes que pour les hommes. Après de nombreuses années d'enseignement et de retours enthousiastes de mes étudiantes, je suis heureux de savoir que ces savoirs précieux continuent de se transmettre et de toucher un public plus vaste.

Aujourd'hui, Lilou prend le relais et partage cette connaissance vitale avec les femmes prêtes à découvrir et expérimenter les bienfaits que la pratique de l'œuf de yoni peut leur apporter. Dans cet ouvrage, l'accent est mis sur la santé et la circulation harmonieuse du *chi* pour une vie plus épanouie.

Mantak Chia



# En toute intimité

C'est lors d'un reportage à Chiang Mai, en Thaïlande, il y a quelques années, que j'ai découvert pour la première fois l'œuf de yoni. Ce petit objet en pierre polie, utilisé depuis des siècles dans des pratiques ancestrales, a immédiatement éveillé ma curiosité. C'était comme si je venais de lever le voile sur un secret bien gardé par les femmes. L'idée de libérer mon féminin, de me reconnecter à ma puissance intérieure et de renforcer ma confiance en moi a résonné profondément.

Lorsque j'ai inséré cet œuf dans mon corps pour la première fois, j'ai pris conscience à quel point je connaissais peu cette partie de moi : ses besoins, son anatomie et ses véritables envies. Comme beaucoup de femmes, je voyais mon sexe principalement comme un lieu de désir et de plaisir, sans percevoir la sagesse profonde qu'il renferme. L'œuf de yoni a ouvert la porte à un dialogue intime avec moi-même, un voyage vers une sexualité plus consciente et une meilleure compréhension de mon corps.

Rapidement, j'ai commencé à appeler cette partie de mon corps « ma yoni ». Le simple fait de prononcer ces mots avec douceur était un acte de tendresse envers moi-même. Pour la première fois, je regardais cette partie de moi avec amour et respect. Ce n'était pas simplement un espace dédié au plaisir, mais un lieu de guérison, de sagesse et de transformation.

Ma première expérience avec l'œuf de yoni a été un mélange d'appréhension et d'excitation. Très vite, ma yoni et moi nous sommes détendues, accueillant cette nouvelle pratique comme si elle avait toujours été là, en attente. Ce fut un moment clé de ma vie, un saut quantique vers une

meilleure connaissance de moi-même qui m'a conduite à vouloir partager cette pratique avec d'autres femmes.

Au fur et à mesure que l'œuf de yoni devenait une pratique quotidienne dans ma vie, j'ai vu des transformations se produire, non seulement en moi, mais aussi dans mes relations avec les autres. Je me sentais plus ancrée, plus confiante, et je n'étais plus en quête d'une quelconque validation extérieure. Ce n'était plus une question d'être désirée, mais d'incarner pleinement ma féminité. Les hommes autour de moi ressentait cette nouvelle énergie. Ce n'était plus simplement « du sexe » qu'ils voyaient, mais une femme pleinement connectée à son corps et à son essence féminine.

Depuis cette découverte, j'ai approfondi ma pratique et exploré diverses techniques plus avancées. J'ai continué à apprendre, à intégrer des rituels et des méditations spécifiques pour aller encore plus loin dans la libération et la révélation de mon féminin sacré. Ce guide est donc bien plus qu'une simple introduction à l'œuf de yoni : c'est un accompagnement complet pour vous aider à maîtriser cette pratique et à en découvrir tous les bienfaits.

Vous trouverez ici des techniques pour débutantes, mais aussi des pratiques avancées qui vous guideront vers une compréhension plus profonde de votre corps et de votre énergie. Ce livre est pensé pour vous accompagner à chaque étape, que vous débutiez ou que vous souhaitiez aller plus loin dans votre exploration.

L'œuf de yoni n'est pas seulement un outil de bien-être ; c'est une clé vers une conscience plus élevée de soi, un chemin de guérison et de transformation. Mais comme toute pratique, il doit être abordé avec respect et écoute intérieure. Ce guide vous propose des conseils pratiques, des exercices, des rituels et des témoignages pour vous aider à cheminer avec bienveillance.

## EN TOUTE INTIMITÉ

Mon souhait est que ce livre vous invite à explorer votre « moi intime », à déployer cette force lumineuse qui sommeille en vous. Que vous soyez au début de votre voyage ou déjà en chemin, l'œuf de yoni peut vous aider à libérer votre féminité, à vous sentir plus vivante, plus sereine et plus connectée à votre essence profonde.

Je vous invite à plonger dans cet univers avec curiosité, amour et bienveillance. Écoutez votre yoni, votre corps et votre cœur, car c'est en vous reconnectant à cette sagesse intérieure que vous découvrirez toute la puissance de votre féminité.

Je suis de tout cœur avec vous dans cette nouvelle aventure et dans cette étape transformatrice de votre vie.

*Lilou Macé*





---

*Premières*  
**rencontres**

---

# La yoni

---

## ● Qu'est-ce qu'une yoni ?

Chaque femme a son propre petit nom pour désigner cette partie intime et mystérieuse de son anatomie : son sexe. Les mots pour le nommer varient, allant du poétique au vulgaire, et évoluent au fil du temps et des aspirations de chacune.

C'est lors d'un stage de tantra que j'ai découvert pour la première fois le terme « yoni ». Ce mot m'a immédiatement captivée : doux, délicat et empreint d'un mystère exotique. C'était bien plus qu'un simple mot ; c'était une invitation à explorer un nouvel univers. Enfin, un nom bienveillant et respectueux pour décrire cette partie de mon corps ! Traditionnellement masculin, « yoni » sera utilisé au féminin dans ce livre, car cette partie de notre corps mérite qu'il soit au féminin.

En approfondissant mes recherches, j'ai appris que ce terme, issu du sanskrit, représente bien plus que la simple anatomie du sexe féminin. Il englobe tout : le pubis, le clitoris, l'urètre, l'utérus, le vagin, le plancher pelvien, les ovaires et les trompes. Quel soulagement d'avoir enfin un mot qui réunit l'ensemble de cette partie si essentielle de notre être ! Mais la yoni ne se limite pas à une partie anatomique. Elle est le siège de notre force créatrice, le centre de notre énergie féminine et le temple d'une sagesse profonde, que l'on retrouve dans le symbole sacré du palais de jade, propre à la culture taoïste.

À travers l'histoire et les légendes, la yoni a toujours été vénérée comme une porte vers la création et la transformation. Dans la poésie ancienne, elle est souvent décrite comme un sanctuaire de mystères et de trésors cachés, un espace où réside une sagesse que beaucoup de femmes

redécouvrent aujourd'hui. Rumi, le poète mystique persan, évoquait cette idée lorsqu'il écrivait :

*“ La beauté de la femme réside dans le jardin secret qu'elle porte en elle. ”*

Ce « jardin secret » est une métaphore poétique de la yoni, ce lieu intime où résident la puissance créative, la guérison et la transformation.

Comme l'exprime Aisha Sieburth, auteure et instructrice avancée de tao et de l'œuf de yoni :

*“ C'est un espace extraordinaire. Plus on commence à l'appivoiser, plus on ouvre des portes, puis encore des portes vers l'intérieur, et cela nous donne accès à l'immensité de l'existence. ”*

Ce savoir, bien qu'oublié par beaucoup, n'a jamais disparu. Il est là, en nous, transmis de génération en génération comme un trésor caché que nous avons négligé de cultiver.

La yoni n'est pas seulement un lieu de plaisir ; c'est un réservoir d'énergie vitale, de créativité, et de sagesse. En libérant les mémoires, les traumatismes et les énergies accumulés dans cet espace, nous pouvons accéder à un épanouissement sans précédent, non seulement dans notre sexualité, mais aussi dans tous les aspects de notre vie. Nous reconnecter à cette sagesse ancestrale, c'est nous rappeler que ce que nous cherchons souvent à l'extérieur réside déjà en nous.

À travers ce livre, je vous invite à explorer les secrets de votre yoni. Elle est la clé d'une plus grande intimité avec vous-même, d'une vitalité renouvelée, d'un épanouissement sexuel plus autonome et surtout vous permet de prendre votre place de déesse en ce monde. Ce voyage intérieur vous mènera à une sérénité et une liberté qui transparaîtra dans tous les aspects de votre vie.

## ● Anatomie de la yoni

La yoni est un temple sacré. Comme tout temple, elle possède une structure complexe et harmonieuse. Connaître cette structure permet de mieux la respecter, l'honorer et surtout de l'appréhender dans toute sa richesse. En connaissant cette anatomie, nous développons une relation plus intime avec notre corps, ce qui est essentiel pour toute pratique avec l'œuf de yoni.

Pour celles qui ont peut-être un peu oublié leurs cours de sciences naturelles, voici un récapitulatif de l'anatomie féminine. Garder ces éléments en mémoire est essentiel pour comprendre et pratiquer ce qui suit, et notamment utiliser l'œuf de yoni.

### LE MONT DE VÉNUS

Lorsque nous explorons extérieurement notre yoni, la première chose que nous voyons est le mont de Vénus, cette zone charnue située sur la partie inférieure du ventre, au-dessus des os pubiens. Ce mont se développe à la puberté en réponse aux hormones, devenant l'un des premiers caractères sexuels secondaires. Selon les préférences personnelles et les tendances culturelles, cette zone est plus ou moins pourvue de poils. Chacune façonne ainsi sa « fashion yoni » à sa manière.

### LE CLITORIS

Sous le mont de Vénus, la yoni se présente comme un triangle sacré, représentant symboliquement le pouvoir féminin et la créativité. À l'avant de ce triangle, à l'endroit où se rejoignent les grandes lèvres, se trouve le clitoris. Bien que souvent négligé dans les représentations médicales du passé, le clitoris est un organe éminemment complexe et central dans la sexualité féminine. Ce petit « bouton » visible n'est en fait que la pointe d'un organe bien plus vaste dont les racines s'étendent profondément

à l'intérieur du corps et sont pourvues de structures qui enveloppent le vagin comme deux bras, les «bulbes clitoridiens». En tout, le clitoris contient environ 8000 terminaisons nerveuses, ce qui en fait l'un des organes les plus sensibles du corps humain.

### LES GRANDES ET PETITES LÈVRES

Les grandes lèvres, ces deux replis charnus qui entourent et protègent l'entrée de la yoni, cachent à l'intérieur les petites lèvres, ces replis plus fins et riches en vaisseaux sanguins qui gonflent et se teintent de rouge lors de l'excitation. Ces lèvres internes varient énormément d'une femme à l'autre en forme, couleur et texture, reflétant ainsi la diversité de la beauté féminine.

