

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...

LEDUC ➤

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 Télè 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**

Retrouvez-nous sur notre site **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

LEDUC 



“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

La yoni	22
Qu'est-ce qu'une yoni ?	22
Anatomie de la yoni	24
Les trois fluides féminins	27
Les points de réflexologie vaginale	31
L'œuf de yoni	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
La pratique de l'œuf de yoni : un voyage vers l'épanouissement	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

Une relation unique	80
À chacune son œuf !	80
Des situations délicates	100
Contre-indications et précautions	112
Choisir la taille de son œuf de yoni	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

Choisir la pierre de son œuf de yoni	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

Quelques conseils préalables	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
Premiers contacts : les pratiques externes	176
Pourquoi commencer par une pratique externe ?	176
Sous l'oreiller	178
Sur les lèvres de la yoni	179
Préparer votre corps et votre esprit à l'usage interne	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
Masser vos seins	200
Prendre soin de vos seins au quotidien	200

SOMMAIRE

Quatre automassages pour vos seins	203
Pratiquer l'autopalpation	205
Entrer en relation avec votre yoni	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

Les différentes étapes de la pratique	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
Les bonnes pratiques pour une utilisation réussie	223
Prévenir les infections vaginales avec l'œuf de yoni	223
Où, quand, comment ?	226
Les « fracas » de l'œuf de yoni	230
Les premiers pas	232
Première rencontre	232
Les pratiques rituelles pour commencer	234
À la découverte de vous-même avec votre œuf	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
Pratiques avancées	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
Pratiques énergétiques pour les hommes	272
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

Révéler et libérer votre féminin sacré

Vous initier à votre puissance de femme	279
Améliorer votre relation avec votre œuf	279
Apprendre à communiquer avec votre yoni	282
Incarnier le féminin sacré	287
Créer des rituels sacrés	290
Sauvage, sensuelle et sacrée	294
Se connecter au féminin sacré	297
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
Ancrer le féminin sacré : réconcilier vos énergies féminines et masculines	311
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
Explorer la sexualité sacrée	331
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
Conclusion	339
Remerciements	343
À propos de Lilou Macé	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