

Een ei in mij

BEKKENBODEM

Een yoni-ei in de vagina dragen zou lichamenlijk en spiritueel heilzaam zijn. Gynaecologen zijn minder enthousiast.

Door onze medewerker **Alexandra van Ditmars**

Op een zondagmiddag stalt tantradocent Marcia Sanders (47) in een yogastudio in Amsterdam tientallen gekleurde eitjes uit. Ze liggen in houten doosjes op de grond en zijn gemaakt van edelsteen. Er zijn glanzende groene, gespikkelde blauwe, zachtroze en tal van andere tinten. In grootte variëren ze van een klein kippenei tot een kwarteleitje. „Dit zijn yoni-eieren”, zegt Sanders, „oftewel, eieren voor in je vagina.”

Om haar heen zitten twintig vrouwen, veelal twintigers en dertigers, die vandaag haar cursus ‘seksueel ontwaken’ volgen. Voor dat ontwaken is het volgens Sanders belangrijk om je goed bewust te zijn van je bekkengebied. „Het yoni-ei is daar een hulpmiddel voor.”

De gebruiksaanwijzing van een yoni-ei (het woord ‘yoni’ komt uit het Sanskriet en betekent ‘vrouwelijke geslachtsorganen’) is simpel: doe de steen in je vagina, en laat hem daar een paar minuten tot een hele nacht zitten, zo vaak als je wilt. Volgens Sanders heeft dat allerlei positieve effecten, zowel op spiritueel als fysiek vlak. Zo zou het onder andere zorgen voor „contact met je levensenergie en vrouwelijke sensualiteit”, voor „intensere orgasmes” en voor „meer gevoel in de vagina”. Het ei verwijderen gaat middels een touwtje dat door het ei zit of door te hurken en het ei uit je lichaam te persen.

Even googelen levert al snel tien Nederlandse docenten op die cursussen aanbieden. Niet alleen in Amsterdam, maar ook onder andere in Venray, Havelte, Delft en Tilburg. En er zijn tal van (web)winkels waar je voor 20 tot 60 euro een ei kunt kopen.

De aandacht voor het yoni-ei groeide toen de Amerikaanse actrice Gwyneth Paltrow ze in 2017 in haar webwinkel Goop begon te verkopen. In de begeleidende tekst stond onder andere dat de eieren konden bijdragen aan een betere hormoonbalans, een regelmatige menstruatie en een betere controle over de blaas.

Paltrows aanprijzing zorgde voor fiks kritiek uit gynaecologische hoek. De Canadees-Amerikaanse gynaecologe Jennifer Gunter, auteur van onder andere *The Vagina Bible* (2019), plaatste in 2017 op haar site een open brief aan Paltrow. Daarin raadt ze het gebruik van yoni-eieren sterk af. Ze wijst op het gevaar op infecties en te strakke bekkensbodemspieren. Haar kritiek werd opgepikt door de media, ging viral en kreeg bijval van andere gynaecologen. Gunter stelt dat jade, de edelsteen waar yoni-

eieren vaak van gemaakt zijn, poreus is. Daardoor kunnen er bacteriën in het ei komen, wat tot infecties kan leiden als het ei lang gedragen wordt. Voorstanders van het yoni-ei hechten juist waarde aan de edelsteen waarvan het gemaakt is. Rozenkwarts staat in de spirituele wereld voor zelfliefde, jade voor heling en gronding. De kracht van de stenen zou doorwerken in het lichaam.

De wetenschap vindt dat hele idee onzin. En er is meer kritiek. Gunter wijst erop dat het niet goed is om de bekkensbodemspieren continu aan te spannen – wat wel gebeurt als vrouwen met het ei in rondlopen. „Stel je voor hoe je biceps (en daarna je schouders en rug) zouden voelen als je de hele dag rondloopt met een halter”, schrijft ze. „Juist, stel je nu voor dat je bekkensbodemspieren dat doen.” Het gevolg? Pijn in de bekkenbodem en bij het vrijen, aldus Gunter.

Liefdevolle aandacht

Uit een rondgang langs Nederlandse gynaecologen blijkt dat het ei in de medische wereld vrij onbekend is. Een enkeling heeft er wel eens van gehoord. Hasan Ünsalan, gynaecoloog bij Diakonessenhuis Utrecht/Zeist, zegt dat het yoni-ei ook in Baltische landen wordt gebruikt en nu ook naar Nederland overwaait. Hij raadt af om op eigen houtje bekkensbodemoefeningen te doen. Overleg met een bekkensfysiotherapeut, zodat duidelijk wordt welke oefeningen je kunt doen, en hoe lang. Een te strakke bekkenbodem kan volgens hem inderdaad tot problemen leiden.

Toch laten de vrouwen van de yoni-cursus in Amsterdam zich niet afschrikken door kritiek van gynaecologen. Desiré (26) heeft sinds kort twee eieren, die ze elk al eens gedragen heeft. „Als het goed blijft voelen voor mijn lichaam, vertrouw ik erop dat het goed zit.”

Desiré, die niet met haar achternaam in de krant wil, vertelt dat ze enkele nare seksuele ervaringen heeft gehad. „En daar heb ik lang

Een yoni-ei.



FOTO ISTOCK

mezelf de schuld van gegeven. Maar nu wil ik liefdevolle aandacht aan mezelf geven, ook aan mijn bekken.” Het ei is een manier om daarmee bezig te zijn, zegt ze. De vrouwen leren vandaag van Sanders dat ze een yoni-ei niet zomaar naar binnen kunnen duwen. „Je moet je eerst verbinden met je bekkengebied”, zegt ze. In haar cursussen laat ze mensen vaak eerst op het ei zitten, als een kip. „Zodat je ervan bewust wordt: ‘hee, ik heb een yoni!’”. Daarna kun je het ei opwarmen in je handen, mediteren terwijl je het tegen je onderbuik duwt, het over je lichaam laten rollen, je vulva ermee masseren. Pas als dat allemaal goed voelt, kun je kijken of je het ei wilt inbrengen. Sanders: „Luister daarbij altijd naar je lichaam. Bij mij duurde het een jaar voordat mijn lichaam zich voor het ei opende.”

Overigens zijn niet alle beweringen die gedaan worden over het yoni-ei onzin, schrijft gynaecoloog Gunter. Als je een yoni-ei inbrengt in je vagina, spannen de bekkensbodemspieren zich aan om het ei binnen te houden, waardoor deze spieren getraind worden. Sterkere bekkensbodemspieren kunnen inderdaad helpen bij incontinentie, schrijft gynaecoloog Gunter, en bij sommige vrouwen voor heftigere orgasmes zorgen.

Vrouwen die hun bekkensbodemspieren willen trainen met een hulpmiddel raadt ze aan er eentje te gebruiken van hoge kwaliteit siliconen of plastic, en dat niet te lang te dragen.

Het is volgens tantradocent Sander ook niet de bedoeling dat vrouwen hun bekkensbodemspieren continu sterk moeten aanspannen. „Als een yoni-ei dragen je moeite kost, is het niet goed. Dan moet je het eruit halen.”

Tijdens de cursus worden de eitjes niet ingedaan. Wel worden yoni-oefeningen gedaan die je ook kunt doen met een ei in. Bij een van de oefeningen laat Sanders alle deelnemers op hun rug liggen, benen gebogen, voeten plat op de grond. Langzaam moet iedereen zijn bekken omhoog brengen. „Squeeze your yoni”, zegt Sanders, „Stel je voor dat je een denkbeeldig ei verder naar boven brengt in je vagina, door de spieren eromheen aan te spannen.” Als het bekken weer naar beneden beweegt, moet het ei weer naar beneden.

Een deelneemster van de workshop is Merel (29) uit Amsterdam – ze wil niet met haar achternaam in de krant: „Stel je voor dat mijn baas dit leest!”. Ze hoopt dat ze zich met het ei beter bewust is van haar lichaam en meer zin krijgt in seks. En besluit haar eerste yoni-ei te kopen. Het rode ei verdwijnt in haar tas.

De
aandacht
voor het ei
groeide
dankzij
actrice
Gwyneth
Paltrow