YANANTI
Stepfanie Chávez

GINECOLOGÍA INTEGRATIVA

Portal *Sagrado*

Huevo de yoni: un ritual de regreso al cuerpo

Una guía consciente para el autoconocimiento, el suelo pélvico y el bienestar femenino

Stepfanie Chávez

MÉDICA & PARTERA

BIENVENIDA

Carta de bienvenida

De Stepfanie para ti

Este libro nace del cariño que le tengo a una herramienta que me ayudó a escuchar de nuevo mi cuerpo: a reconocer sus señales, sus ritmos y su manera particular de guardar historia.

Nace también de una convicción sencilla: toda mujer que sienta curiosidad por esta práctica merece explorarla con información clara y con acompañamiento, no a ciegas ni con miedo. Por eso reuní en estas páginas una guía honesta sobre cómo usar el huevo de yoni de forma consciente y segura, con sus beneficios y también con sus límites.

Te invito a leer el libro completo antes de comenzar. No hace falta memorizarlo: basta con conocer las bases, sobre todo las de la sección de cuidados y precauciones, para que tu experiencia sea placentera y respetuosa con tu cuerpo.

Que estas páginas te acompañen en tu propio ritmo, sin prisa y sin comparaciones. Cada cuerpo y cada proceso son distintos, y esa diferencia también es parte de la medicina.

"Dedico este libro a las mujeres de mi linaje —en especial a mi hermana Claribel, que me inspiró a escribirlo— y a todas las que, a lo largo de generaciones, han cuidado y transmitido esta práctica."

Con cariño,
Stepfanie

SOBRE LA AUTORA

Stepfanie Chávez

Médica · Partera · Fundadora de Yananti



Soy Stepfanie Chávez Gómez, mujer, madre, aprendiz de la tierra y creadora de Yananti. Mi camino está entrelazado con la medicina, las plantas y el acompañamiento a las mujeres en sus distintas etapas de vida.

Soy médica cirujana y partera de profesión. Cursé dos años de formación en Cirugía General y dos años en la especialidad de Cirugía Plástica y Reconstructiva, en hospitales públicos de tercer nivel. Durante mi recorrido fui buscando una medicina que me hiciera sentir más plena, más conectada conmigo y con la manera en que deseaba acompañar.

En 2016 tuve mi primer encuentro con las plantas de poder, que me regresó al camino de la tierra y abrió nuevas maneras de escucharme y relacionarme con lo sagrado. Los huevos yoni llegaron a mi vida en otro momento, sin que entonces supiera que ambos caminos encontrarían una conexión en mi propia experiencia.

Índice

PARTE I · FUNDAMENTOS

El trabajo con el huevo de yoni 08

Origen y simbolismo 09

El suelo pélvico 10

El huevo y el suelo pélvico 11

Una mirada desde la reflexología genital 12

PARTE II · LOS CRISTALES

Cómo elegir un cristal seguro 15

Guía de cristales 17

Preparación energética 20

Programación e intención 21

Kits para comenzar 22

PARTE III · LA PRÁCTICA

Elegir tamaño y tipo 24

El arte de usar el huevo 26

Cómo retirarlo 28

Cuidado físico e higiene 29

Frecuencia y duración 30

Ciclo menstrual y horario 32

PARTE IV · EL PROCESO EMOCIONAL

Qué esperar: cuerpo 35

Qué esperar: emociones 36

Beneficios y prácticas de acompañamiento 38

Ser partera de tu proceso 40

PARTE V · PRÁCTICAS COMPLEMENTARIAS

Yoga con huevo de yoni 43

Danza con huevo de yoni 48

Autoplacer consciente 53

Masaje abdominal 60

Vaporizaciones vaginales 62

Automasaje de vulva y vagina 64

El falo de cristal 65

PARTE VI · CUIDADOS Y SEGURIDAD

Cómo orientarte en esta parte 67

Contraindicaciones 68

Cuándo consultar a un profesional 69

Preguntas frecuentes 70

PARTE VII · HERRAMIENTAS DE APOYO

Meditación de inicio 72

Mapa energético: chakras 73

El toroide del corazón 75

Bitácora de práctica 76

CIERRE

Un mito que soltar 80

Palabras finales 82

Testimonios 83

Recursos y recomendaciones 84

Biblioteca Audiovisual 85

INTRODUCCIÓN

El trabajo con el huevo de yoni

Dos caminos que se entrelazan: la conciencia del suelo pélvico y la escucha del cuerpo

El trabajo con el huevo de yoni contempla dos grandes dimensiones. La primera es física: el fortalecimiento y la conciencia del suelo pélvico, con beneficios que van desde la prevención de la incontinencia urinaria hasta una mejor función sexual. La segunda es más sutil: muchas mujeres encuentran, en el tiempo dedicado a esta práctica, un espacio de calma para observar cómo habitan su cuerpo y su sexualidad.

Como mineral, el cristal aporta una cualidad de conexión con la tierra que hace de esta práctica algo distinto a un simple ejercicio de kegel: invita a la meditación, a la presencia y a un ritmo propio.

En este libro aprenderás, de forma práctica, cómo elegir tu huevo, cómo introducirlo y retirarlo con cuidado, qué esperar del proceso y —igual de importante— cuándo hacer una pausa y consultar a un profesional.

TEN EN CUENTA

Este libro acompaña tu proceso de autoconocimiento; no diagnostica ni trata condiciones de salud. Ante cualquier padecimiento ginecológico, la valoración de tu médica sigue siendo el primer paso.

PROFUNDIZA EN ESTE TEMA

Bienvenida a este viaje

Encuentra este video en la Biblioteca Audiovisual.

https://youtu.be/XqSZzC4vAvI

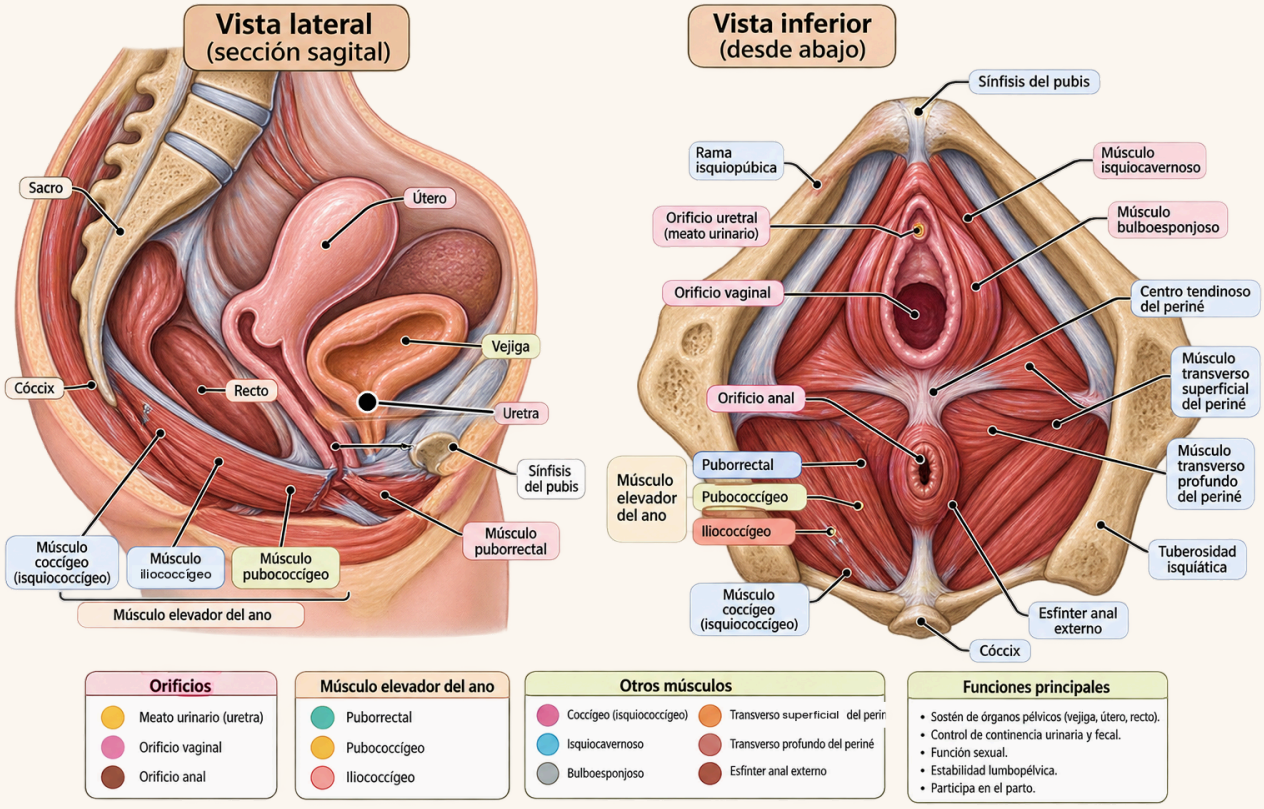
ANATOMÍA

El suelo pélvico

La base que sostiene, controla y también puede fortalecerse

El suelo pélvico es un conjunto de músculos y ligamentos, en forma de hamaca, que sostiene los órganos pélvicos —vejiga, útero, vagina, recto— y colabora con el abdomen y la espalda baja para mantenerlos en su posición y regular su funcionamiento.

Estos músculos tienden a debilitarse de forma progresiva a partir de los 30 años, y de manera más marcada tras embarazos, partos, estreñimiento crónico o estilos de vida sedentarios. Algunos estudios estiman que una proporción significativa de mujeres —posiblemente más de la mitad a lo largo de su vida— presentará algún grado de disfunción del suelo pélvico, que puede manifestarse como incontinencia urinaria, sensación de pesadez o prolapso, hemorroides o disminución de la capacidad orgásmica.



Anatomía del suelo pélvico — vista lateral y vista inferior, con sus músculos, orificios y funciones principales.

SEGURIDAD ANTE TODO

Cómo elegir un cristal seguro

No todos los minerales son aptos para uso intravaginal

No todos los cristales ni cuarzos son aptos para introducirse en el cuerpo. El criterio principal es físico: se recomienda que el mineral tenga una dureza igual o mayor a 6.5 en la escala de Mohs, y que esté libre de componentes tóxicos, porosidades excesivas o fracturas que dificulten su limpieza.

Por eso, antes de fijarte en el significado energético de una piedra, confirma que pertenezca a la lista de cristales considerados seguros para uso intravaginal. Un huevo hermoso pero fabricado con un material inadecuado no es una buena elección, sin importar cuánto te atraiga visualmente.

⚠ **CRISTALES NO RECOMENDADOS PARA USO INTRAVAGINAL**

Calcita, cianita, selenita, turquesa, ojo de tigre, sodalita, howlita, ópalo, lapislázuli, malaquita, fluorita, turmalina, labradorita, piedra luna, hematita, serpentina, pirita, agua marina y crisocola.

Estos minerales suelen ser blandos, porosos o contener elementos que no son seguros para el contacto prolongado con mucosas. Si tienes dudas sobre un material específico, consúltalo directamente con quien te lo vendió antes de usarlo.

Los cristales considerados seguros —como la obsidiana, el cuarzo rosa, el cuarzo cristal, la amatista, el jaspe, la cornalina, el jade y la aventurina— cumplen con estos criterios de dureza y estabilidad, y son los que exploraremos en las siguientes páginas.

🎧 **PROFUNDIZA EN ESTE TEMA**

Elección de huevo yoni

Encuentra este video en la Biblioteca Audiovisual.

https://youtu.be/a_xW-jL3jKc

GUÍA DE REFERENCIA

Guía de cristales

Significado tradicional de cada piedra, en clave simbólica



Obsidiana

USO AVANZADO

Vidrio volcánico de enfriamiento rápido. En la tradición se asocia con el arraigo, la introspección y el llamado "trabajo de sombra". Existen variantes negra, dorada, plateada, arcoíris y caoba, cada una con un matiz simbólico distinto —por ejemplo, la negra se vincula a la protección y la limpieza, y la dorada al linaje masculino.



Cuarzo rosa

SUAVE

La piedra tradicionalmente asociada al amor propio y la autoaceptación. En gemoterapia se describe como suave y receptiva, ideal para acompañar procesos de perdón hacia una misma.



Cuarzo cristal (blanco)

VERSÁTIL

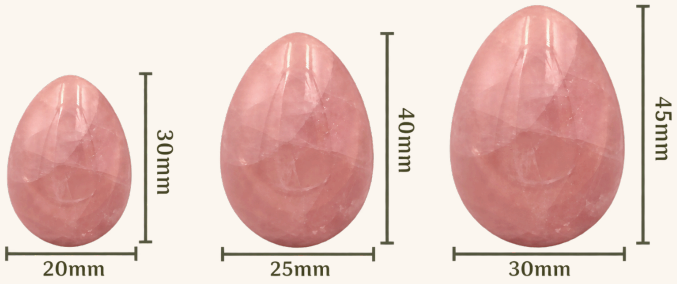
Conocido como el "cristal maestro" por su versatilidad. Se asocia con la claridad mental y suele recomendarse como acompañante en la perimenopausia.

PRIMEROS PASOS

Cómo elegir tu tamaño y tipo

Tu cuerpo es tu mejor referencia

Los huevos de yoni vienen en tres tamaños orientativos. Como son piedras pulidas a mano, las medidas exactas pueden variar algunos milímetros.



TAMAÑO	MEDIDAS APROXIMADAS	RECOMENDADO PARA
Pequeño	30 × 20 mm	Iniciación o mayor sensibilidad
Mediano	40 × 25–30 mm	El más usado; buen punto de partida
Grande	45–50 × 30–35 mm	Mayor tono muscular o preferencia personal

Si es tu primera vez, un tamaño mediano suele ser un buen punto de partida: ni tan pequeño que sea difícil de sentir, ni tan grande que resulte incómodo.

QUÉ ESPERAR

Perspectiva emocional

El cuerpo como puerta de entrada a la memoria

El área pélvica puede convertirse, para algunas mujeres, en un lugar donde ciertas emociones no del todo procesadas encuentran espacio para salir a la superficie. Esto no es inusual: el cuerpo, en general, tiende a guardar tensión relacionada con experiencias pasadas, y dedicar tiempo de quietud y atención a esta zona puede abrir esa puerta.

Si esto ocurre, no significa que algo esté "mal"; es parte de un proceso natural de liberación que muchas personas describen como aliviador, aunque a veces intenso. Y si no ocurre —si no sientes ninguna emoción particular—, eso también es completamente normal: no todas las experiencias necesitan pasar por una catarsis emocional para ser válidas.

UN ACOMPAÑAMIENTO, NO UNA TERAPIA

Esta práctica puede abrir espacio para emociones o recuerdos difíciles. Si tienes antecedentes de trauma, abuso o ansiedad significativa, considera comenzar acompañada de un/a terapeuta, y detente si en algún momento te sientes sobrepasada.

ANTES DE PRACTICAR

Contraindicaciones

Cuándo pausar o evitar esta práctica

El huevo de yoni no es adecuado para todas las personas ni para todos los momentos. Revisa esta lista con honestidad antes de comenzar.

⚠ NO SE RECOMIENDA SU USO SI...

- Estás menstruando o presentas sangrado activo.
- Estás embarazada, en posparto reciente o en periodo de lactancia — en estos casos consulta primero con tu médica.
- Tienes una infección vaginal, pélvica o urinaria activa.
- Te sometiste a una cirugía ginecológica reciente — espera al menos 3 meses y confirma con tu cirujana que puedes retomar.
- Usas un DIU — consulta con tu ginecóloga antes de iniciar, para asegurar que no haya interferencia.
- Aún no ha comenzado tu vida menstrual.

⊕ SALUD MENTAL Y BIENESTAR EMOCIONAL

Si atraviesas un momento de salud mental delicado —ansiedad intensa, depresión, o un proceso psiquiátrico activo—, esta práctica puede movilizar emociones adicionales. No es necesariamente motivo para evitarla, pero sí para platicarlo antes con tu terapeuta o médico y decidir juntos el momento adecuado para comenzar.

YANANTI
Stepfanie Chávez

FIN DE LA MUESTRA

Aquí apenas empieza el camino.

Leíste algunas páginas de *Portal Sagrado*. El libro completo tiene 88 páginas y siete partes: los fundamentos, los cristales, la práctica paso a paso, el proceso emocional, prácticas complementarias como el yoga, la danza y las vaporizaciones, los cuidados y la seguridad, y herramientas como la bitácora de práctica y la biblioteca de videos.

Para que lo explores con información clara, a tu ritmo y sin miedo.

Consíguelo en **yananti.mx**
o escríbeme por WhatsApp: 443 891 5303