



Hieno viikko synnärillä!

tiin ja antaneet myös myötätuntotukkee muille vastaavanlaesessa tilanteessa kamppaeleville synnytysyksiköille. Aktiivisesti olemme tavanneet valtakunnan päättäjiä ja ilmaseet mieltämme pienten sairaaloijen synnytystoiminnan sekä päivystystoeminnan säelymisen puolesta.

Kainuun kättilöt ovat tukenneet myös seksuaalista tasavertaisuutta osallistumalla eri tahtummiin. Kainuulaiset metiaseksikkäät kättilöt ovat olleet ussein esillä niin paikallisissa kuin valtakunnallisissa sanomalehissä, uutisissa ja ohjelmissa.

Kättilöyhitys tekkee aktiivista yhteistyötä Kainuun Tehy-ammattiosaston kanssa. Olemme saaneet paikallisosastolta tallouvellista tukkee esimerkiksi mielenilmausmateriaalin tekemiseen; vastavasti olemme olleet Tehyn talakoissa harjanvarressa.

Yhityksenä teemme myös paljon hyväntekeväisyyttä osallistumalla erilaisiin keräyksiin (Vaaka, Vähävaraisten Joulukeräys, Kummilapsi).

Tässä yhteydessä pittää myös kehasta mejän maanmainiota perhevalmennusta, jota olemme avopuolen terveydenhoitajien kanssa yhdessä suunnitelleet ja toteuttaneet jo useita vuosia. Tämähän on tietysti sairaalan palvelua, mutta yhityksen jäsenten totetuttamaa.

Tulevaisuudessa aiomme pysyä maan toeseksi pienimpänä kättilöyhityksenä. Aktivoijumme aika ajoin toemeliaemmiksi ja välillä olemme remissiossa, uusia ajatuksia pohtien. Järjestämme erilaisia illanistujaisia, ja koska yhityksen tallouellinen tilanne on keho, toimimme talakooperaatteella ravinnon suhteen.

Van kyllä sitä voipi hyvällä omallatunnola kehua olevasa kainuulainen kättilö.



**TIINA KOIVISTO**  
yhityksen sihteeri jo viime vuosituhannesta



## Kysy seksistä

**Miksei mikään tunnu miltään, kun harrastan seksiä mieheni kanssa? Olen jo lähempänä keski-ikää oleva kättilö, jolla on ihana mies ja aikuiset lapset. Asiat ovat kunnossa ja liukkarit sängyn vieressä ja asiallisesti käytössä. Jotenkin vain tuntuu, että se viikoittainen seksihetki on välillä kuin velvollisuus. En koe aina nauttivani hetkistä mieheni kanssa, mutta haluan pitää niistä kiinni – muuten mieheni loukkaantuu. Joskus huomaan nauttivani sooloseksistä enemmän, mutta siihen on niin harvoin aikaa, että se jää haaveeksi. Mitä voisinkin tehdä, ettei suhteemme kärsi? Kunnollinen kättilö**

Hyvä kättilö, hienoa kun olet lähtenyt miettimään omaa hyvinvointiasi ja omia tarpeitasi. Naisen elämässä on erilaisia vaiheita, ja joskus se pitkään odotettu aika ruuhkavuosien jälkeen ei täytäkään kaikkia odotuksiamme. Mielessä voi hiertää myös jokin muu asia.

Ymmärsin, että fyysiset asiat, kuten liukuvoiteen käyttö ja limakalvojen hoito, ovat kunnossa. Hyvä niin, sitten on aikaa mielen hoitamiseen.

Kuvasit, että nautit sooloseksistä, mutta ajanpuutteen vuoksi se jää vähiin. Harmi, koska sooloseksiksi on avain naisen nautintoon. Oman kehon tunteminen ja siitä nauttiminen vähentää stressiä ja lisää hyvinolon tunnetta ja iloa myös parisuhteeseen. Mikä sinulla on esteenä oman ajan löytämiselle? Ovatko esteet todellisia vai mielesi luomia? Uskomukset asioista, joita meidän pitää tehdä, voivat joskus huomaamatta ohjailla elämäämme ja tekemisiämme.

Ehdotan, että varaat kalenteriisi oman pitkän suihkuhetken kaksi kertaa viikossa. Pidä ajasta kiinni ja tee siitä oma hemmotteluhetkesi. Ole armollinen itsellesi ja anna aikaa nautinnolle.



**ERIKKA SAILO**  
seksuaaliterapeutti  
[www.eriikkasailo.com](http://www.eriikkasailo.com)