



## Naisen nautinto

”Ai niin, unohdin sanoa sulle, että sun kampaaja pyysi sua hiusmalliksi. Sun pitää soittaa sille, siitä on kyllä jo pari päivää aikaa, kun kävin siellä.” Tällainen huoleton lausahdus pääsi mieheni suusta ja nopeammin, kuin hän arvasikaan, olin kiukusta suunniltani. En voinut käsittää, miten hän voi unohtaa kertoa niin tärkeän asian. Joka naisen unelma on päästä hiusmalliksi. Saada olla huomion ja huolenpidon kohteena ja miten suuri kunnia on tulla valituksi tähän tehtävään. Suutahdukseni jälkeen mieheni ymmärsi, miten tärkeä tämä asia on minulle. Kuin olisi saanut lottovoiton keskelle naisen elämäni arkea.

Paniikki iski, ettei tilaisuus vaan ole mennyt sivuun mieheni hajamielisyysden vuoksi. Kampaajani ei ollut antanut paikkaani pois. Pääsin hiusmalliksi edustamaan aikuista ja elämästään nauttivaa naista. Rupesin miettimään, mitä se nautinto minun elämässäni on, ja onko sitä riittävästi?

Tilaisuus oli aamulla. Tarjolla oli aamiaista, meikki, stailaus ja tietysti uudet hiukset. Naisten iloinen, huoleton ja vapautunut rupattelu kaikui tilassa. Kaikki olivat yhteisen asian äärellä, kuin saunassa, ja tittelit oli jätetty naulaan. Miten paljon iloa ja eloa yksi aamupäivä voikaan saada aikaan. Siinä istuskellessani kampaajan kappi ja hiusvärit päässä pohdin ääneen, mitä on aikuisen naisen nautinto? Naisilla oli heti sanottavaa: Ei tarvitse enää välittää mitä muut ajattelee, voi tehdä oikeasti mitä haluaa, uskaltaa olla rennompina ja vapaampia. Tunnistan nämä asiat ja uskon, että niistä muodostuvat minunkin nautintoni.

Aamupäivä huipentui valokuvaukseen, jossa jokainen nainen sai oman hetkensä valokuvaajan kanssa - ja arvatakaa mitä viettelijättäriä ja sulottaria meistä kaikista kuoriutui kuvaajan ohjauksessa. Ihanaa, kun ei tarvinnut välittää mistään rooleista tai odotuksista, kunhan vaan hymyili ja keimaili omaksi ilokseen. Ilo, energisyys ja kepeän vapautunut olo tuli mukaani kotiin asti ja ilahdutti myös miestäni merkittävästi.

Omien tarpeiden tunnistaminen on alku matkalla kohti nautinnon huippua. Omat tarpeet voi jou-

tua laittamaan sivuun esimerkiksi elämän ruuhkavuosissa, mutta vain hetkeksi. Omat pikku hetket arjessa ovat aina tärkeitä. Aikaa omalle nautinnolle voi suoda itselleen vaikka suihkussa.

Suihkuhetkestä on hyvä tehdä rutiini, ainakin kaksi kertaa viikossa.

Varaa kalenteriisi aika hiukan pidemmälle suihkuhetkelle. Sytytä kynttilät. Varaa sinulle mieluinen suihkugeeli, peseydy rauhassa ja nautiskellen. Ajattele hyviä ajatuksia itsestäsi ja kehostasi. Sano ne ääneen. Suihkun jälkeen voitele itsesi hyvätuoksuisella voiteella ja nauti ihanasta itsestäsi. Voit lisätä viikkorutiiniisi uusia elementtejä tilanteiden ja tarpeidesi mukaan, mutta älä jätä omaa hetkeäsi käyttämättä, olethan nautinnon portailla ja niiltä ei naisen ole syytä pudota koskaan.

Nautintoa ei koskaan voi olla naisella liikaa. Naisen nautinnosta iloitsee koko perhe, työyhteisö ja yhteiskunta. Elämästään nauttiva nainen on iloinen, energinen ja aikaansaava. Muistakaa naiset nauttia ihanasta itsestänne!

### ystävänne Eriikka

**Kolumnistimme Eriikka Sailo esittäytyy:** ”Olen 48-vuotias elämästä ja naisuudesta nauttiva nainen. Pari- ja seksuaaliterapeutti. Muu koulutukseni on kättilö, terveydenhoitaja, kipusairaanhoidtaja ja työterveyshoitaja. Työhistoriaani mahtuu paljon kättilön ja terveydenhoitajan työtä, naisen ja perheen kohtaamista ennen ja jälkeen synnytyksen ja synnytyssairaalassa. Minulla on pari- ja seksuaaliterapeutin vastaanotto Helsingissä Diacorissa ja Lääkäriasema Femedassa.”

