



Huulipunaa ja hyvinvointia

Sopivan huulipunan valinnan pitäisi kuulua synnytysvalmisteluihin. Niin tärkeää on virkeämpi ulkonäkö oman jaksamisen ja koko perheen hyvinvoinnin kannalta. Miksei perhevalmennuksessa ole meikki-taiteilijan osuutta? Todellista selviytyjän kykyä osoittaa oikeasti minuutissa tehty arkimeikki tai bussissa rajatut huulet.

Synnytyksen jälkeinen masennus on yleinen naisilla, jotka taistelevat suorituspainneiden alla kotonaan. Koti olisi syytä pitää kunnossa ja kumppaniakin jaksaa huomioida. On kauhistus, jos törmää naapuriin hompsuisena lähikaupan kassajonossa. Kodinhoitoapua voi saada neuvolasta, mutta meikkaajaa ei. Miksei kukaan kysy, mitä nainen oikeasti haluaa?

Punaiset huulet herättävät halun. Punaiset huulet ovat viesti ja lupaus yhteisestä lemменhetkestä. Viestiä voi viljellä jo hiukan etukäteen. Synnytyksen jälkeen yhteinen lemменhetki ei heti alkuun innosta, mutta liekkiä on hyvä ylläpitää ja tunnelmaa kotona keventää.

Yhteinen peseytymishetki saunassa tai suihkussa muistuttaa kehoa ja mieltä puolison olemassa olost. Kumppanin peseminen hyväntuoksuiseksi suihkuvaahdolla rauhallisesti koskettamatta genitaalialueita (jos niin sovitaan) on molemmille rentouttava kokemus. Ilman suorituspaineita ja vain nauttimalla toisen kosketuksesta ja ihon lämmöstä pidetään läheisyyttä ja kumppanuutta yllä. Päivittäinen viiden minuutin halaaminen kesken kiireiden keskittyen vain halaamiseen ja hiljaiseen läsnäoloon rauhoittaa ja energisoi. Läheisyys tuo ilon.

Synnytyksen jälkeen on tärkeää myös huolehtia omasta hyvinvoinnista naisena. Vastasyntyneenä sinulla on oikeus nauttia saavutuksistasi ja pysähtyä kuuntelemaan oman kehosi tarpeita niinä hetkinä, kun vauvasi nukkuu tai on muuten rauhallinen. Ke-

hosi tarvitsee paljon lepoa ja huolenpitoa. Helli sitä tuoksuvin luonnonöljyin sisäisesti ja ulkoisesti. Anna ajatuksillesi mahdollisuus elää ja rakentua muutuneessa elämäntilanteessa.

Ota rento asento sohvalle tai sängyllä ja asetu nauttimaan ihanasta itsestäsi. Muistele mitä kaikkea kehosi on saanut aikaan viimeisten kuukausien aikana. Miten paljon se on kantanut mukanaan ja miten paljon se on jaksanut. Olet ansainnut lasillisen kuohuvaa ja hyvän huulipunan.

Skål sinä upea nainen!

Uusi kolumnistimme Eriikka Sailo esittäytyy:

"Olen 48-vuotias elämästä ja naiseudesta nauttiva nainen. Pari- ja seksuaaliterapeutti. Muu koulutukseni on kättilö, terveydenhoitaja, kipusairaanhoidaja 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."

