

# RELA®



## Hellää hoivaa ja vastustuskykyä

Vauva tarvitsee ympärilleen hoivaa, hellyyttä, lämpöä ja turvaa. Hyvä alku elämään on helppoa, kun tukena ovat Rela Tippojen sisältämät ystävälliset maitohappobakteerit. Ne ovat peräisin äidinmaidosta ja vauvoille luontaisia. Rela Tipat sisältää kliinisesti tutkittua *Lactobacillus reuteri* Protectis® -maitohappobakteeria ja Rela Tipat+D lisäksi hyvin imeytyvää D<sub>3</sub>-vitamiinia, joka ylläpitää vahvaa vastustuskykyä.

Nyt tippojen annostelu on entistä helpompaa ja tarkempaa. Puristamalla hellästi saat helposti annosteltua viisi tippaa lusikkaan tai maitoon. Lisätietoa tutkituista Rela-tuotteista [www.rela.fi](http://www.rela.fi)

Uusi  
parempi  
annostelu!



## Kysy seksistä

Olen aikuinen kättilö ja elän uusperheessä. Perheeseemme kuuluvat omat pienet lapseni ja mieheni teini-ikäiset pojat. Olemme onnellisia ja tyytyväisiä uuteen yhteiseen elämäämme. Olemme hankkineet uuden isomman kodin, ja näin saimme enemmän tilaa arkea helpottamaan. Pojilla on omat huoneet ja pikkutyttöillä yhteinen huone. Meidän makuuhuoneemme on pikkutyttöjen lähellä.

Vaikka pojat ovat omissa huoneissaan kaukana meidän makuuhuoneestamme, huomaan olevani hiukan varuillani ja jännittäväni heidän läsnäoloaan. En tiedä miksi, mutta koen etten voi rentoutua harrastamaan seksiä mieheni kanssa, kun pojat ovat kotona. Olen puhunut asiasta miehelleni, ja hänen on vaikea ymmärtää asiaa.

Minulla on hyvät välit poikien kanssa. Kaipaen kuitenkin omaa rauhaa ja tilaa, jossa voin rentoutua. Miten saamme uuden elämämme järjestykseen myös seksielämän saralla?

**Uusperheen äiti, kättilö**

Hei, olet urhea nainen ja äiti. Sinulle on tullut paljon uusia haasteita ja iloja elämääsi: uusi koti ja uudet ihmissuhteet ympärillä. Sopeutuminen näihin kaikkiin asioihin vaatii aikaa ja avoimuutta kaikilta osapuolilta.

Oletko puhunut miehesi kanssa nuorten miesten puhkeavasta seksuaalisuudesta? Myös heidän tunteitaan ja tarpeitaan on tärkeä kuunnella keskellä uusperheen myllerrystä. Oma tila ja rauha ovat tärkeitä kaikille perheenjäsenille. On hyvä puhua asioista aikuisten ja nuorten kesken. Puhuminen helpottaa ratkaisujen löytämistä.

Käytännön neuvona ehdotan säpin laittamista makuuhuoneenne oveen. Se rauhoittaa mieltä käytännössä ja luo teille oman aikuisten tilan. Anna itsellesi aikaa hyväksyä uusi tilanne ja kerro rohkeasti tuntemuksistasi miehellesi.



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