

Marissa Rintala

**KEHO NAISTENLEHDISSÄ  
ULKONÄÖLLISTEN VELVOITTEIDEN  
VERKOSTOSSA**

# TIIVISTELMÄ

Marissa Rintala : Keho naistenlehdissä ulkonäöllisten velvoitteiden verkostossa  
Kandidaatin tutkielma  
Tampereen yliopisto  
Yhteiskuntatutkimuksen tutkinto-ohjelma  
Toukokuu 2022

Tutkielma pureutuu naistenlehtien tapaan sanoittaa kehoa ulkonäöllisten normatiivisten vaatimusten kautta. Tutkielman tarkoitus on tuoda esille tapa, jolla kehon merkitys tuotetaan yhteensopivaksi ulkonäkövaatimukseen vastattaessa. Kysyn, miten kehosta sanoitetaan hallittavissa oleva väline ulkonäöllisten velvoitteiden saavuttamiseksi. Ulkonäöllisiin ominaisuuksiin liittyy moraalisia arvolatauksia, joiden perusteella uskotaan voitavan tehdä päätelmiä henkilön terveydentilasta tai hänen persoonallisuudestaan. Ulkonäkö kietoutuu uusliberaalin ideologian ihanteisiin kehon hallinnasta ja tehokkuudesta sekä näiden ideologisten ihanteiden saavuttamisesta kuluttamalla tiettyjä tuotteita ja palveluita. Tutkielman näkökulma kehon sanoittamiseen keskittyy uusliberaalin yhteiskunnan vaikutukseen erityisesti naiskehon tuottamisessa.

Teoreettinen viitekehys sukupuolesta sosiaalisena tuotoksena pohjautuu Judith Butlerin ja Raewyn Connellin käsityksiin sukupuolesta ja kehon suuresta merkityksestä sukupuolen esittämisessä sekä tyylyttelyssä. Lisäksi hyödynnän muun muassa Hannele Harjusen teoksia lihavuudesta, naiseudesta ja ulkonäöstä kapitalistisessa järjestelmässä.

Aineisto koostuu yhdestätoista Kotilääkäri- ja Anna-lehden artikkelista, jotka neuvovat ja ohjaavat lukijoita ulkonäön muokkaamisessa ja ylläpitämisessä. Lehdet ovat ilmestyneet vuosina 2021–2022. Poimimissani artikkeleissa käsitellään niin kehon, kasvojen kuin hiustenkin oikeanlaista tekemistä. Käsitelen artikkeleita yhdessä riippumatta niiden painotuseroista kehon eri osien käsittelyssä. Tutkielman menetelmänä on käytetty Foucault-vaikutteista kriittistä diskurssianalyysia. Tulokset jakautuvat kolmeen päädiskurssiin, joista yhden alle sijoittuu kaksi aladiskurssia. Artikkeleissa korostuu tapa käsitellä ulkonäköä hyvinvoinnin ja kehon hallinnan kautta. Kehoa neuvotaan kuuntelemaan siinä toivossa, että kehon viestit ohjaisivat kohti ulkonäöllisten tavoitteiden saavuttamista. Toisaalta kehon viestejä ja tunteita käsketään myös sivuuttamaan.

Avainsanat: ulkonäkö, uusliberalismi, keho, naistenlehdet

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

## **Sisällys**

<b>1</b>	<b>Johdanto</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Uusliberaalin yhteiskunnan ihanteet</b>	<b>2</b>
	2.1 Ulkonäkö uusliberaalissa yhteiskunnassa	3
<b>3</b>	<b>Ulkonäkö ja intersektionaalisuus</b>	<b>5</b>
	3.1 Luokka ja ulkonäkö	5
	3.2 Ulkonäkö naisten velvoitteena	6
<b>4</b>	<b>Sukupuoli uusinnettavana konstruktiona</b>	<b>7</b>
<b>5</b>	<b>Tutkimuksen toteutus</b>	<b>10</b>
	5.1 Naistenlehdet tutkimuskohteena	10
	5.2 Tutkimuksen aineisto	12
	5.3 Diskurssianalyysi	13
	5.4 Foucault-vaikutteinen diskurssianalyysi	14
	5.5 Eettistä pohdintaa	15
<b>6</b>	<b>Ulkonäkötyöhön houkuttelu</b>	<b>16</b>
	6.1 Hyvinvointi	16
	6.2 Mieli – ruumis -dualismi	19
	6.2.1 Epäluotettava keho	20
	6.2.2 Keho taivutettavana ja taottavana	21
	6.3 Kehoa kuunnellen tavoitteeseen	22
<b>7</b>	<b>Johtopäätökset</b>	<b>25</b>
	<b>Lähteet</b>	<b>28</b>
	<b>Liite 1. Aineisto</b>	<b>31</b>

# 1 Johdanto

Median luomat ulkonäköpaineet ovat puhuttaneet viime vuosina paljon. Tutkimukseni pyrkii vastaamaan kysymykseen, kuinka naistenlehdissä kehosta sanoitetaan projekti, jolla on mahdollisuus saavuttaa ulkonäölliset vaatimukset. Pääfokus on siis niissä diskursseissa, joissa luodaan kehoa ulkonäön kautta, ei niinkään niissä ihanteissa, joita kehoihin liitetään, vaikkakin ne esiintyvät kiinteästi yhdessä kehosta luoduissa mielikuvissa. Olen kiinnostunut siitä, kuinka tietynlaisen ulkonäöllisten piirteiden tavoittelemisesta tehdään houkuttelevaa ja naiseuteen kielettävää. Koska kehon koko on yksi tärkeimmistä tekijöistä, mitä tulee ”oikeanlaiselta” näyttämiseen, on kehon koon normittaminen tutkielmani pääkiinnostuksenkohteista.

Ulkonäölliset ihanteet ovat kietoutuneet talousjärjestelmän tavoitteisiin monella tavalla. Kuluttamisen ylläpitäminen edellyttää uusien tarpeiden synnyttämistä. Kehossa virheinä pidetyt ominaisuudet on mahdollista ostaa pois. Samalla kun kehon ulkonäölliset ominaisuudet arvotetaan, liitetään nämä ominaisuudet laajemminkin persoonallisuuden piirteisiin. Kehon ulkomuodosta oletetaan henkilön terveydentila ja hänen kykeneväisyytensä onnistua ahkerana vastuullisena kansalaisena. Uusliberalismi ideologiana asettuu tämän takia teoreettisena viitekehyksenä tutkimukselleni.

Päädyin valitsemaan aineistoni Anna- ja Kotilääkäri-lehdistä vuosilta 2021–2022. Tutkimukseni tapahtuu naistenlehtien luomassa naiseuden paikassa. Käsitän naiseksi henkilöt, jotka kokevat itsensä naiseksi ja näin ollen ovat ottamassa vastaan ja vastustamassa naisille luotuja ihanteita ja odotuksia. Naistenlehdet ovat pääsääntöisesti täynnä ulkonäön muokkaamiseen tähtääviä artikkeleita, jotka kietoutuvat vahvasti osaksi taloudellisia tavoitteita. Kehoihin kohdistuvat odotukset kytkeytyvät siis paitsi ulkonäöllisiin ihanteisiin, myös niihin taloudellisiin tavoitteisiin, joilla yhteiskunnan mielletään pyörivän. Samalla lehdet luovat odotuksen naiseuteen kuuluvasta omaan ulkonäköön liittyvästä kiinnostuksesta suuntaamalla ulkonäköön keskittyvää sisältöä naisille.

Perehdyin aineistoa etsiessäni Kodin Kuvalehtiin vuodelta 2020, mutta ne eivät tarjonneet sisältöä tutkimukselleni. Lehdissä ei käsitelty juurikaan ulkonäköä tai sen muokkaamista. Lehdissä puhuttiin positiivisesta suhtautumisesta omaan kehoon ja ”läskipuheen” lopettamisesta. Tämä kertoo vastareaktiosta tutkimaani ilmiöön. Samalla sain vahvistusta oman tutkimusaiheeni relevanttiudelle, sillä aiheen ympärillä on selvästi keskustelua ja se herättää ajatuksia.

Uskon ulkonäköön keskittyvien artikkelien tutkimisen olevan tärkeää, sillä ne heijastelevat yhteiskunnan yleistä mielipidettä samalla, kun pandemian pelätään nostavan riskiä syömishäiriökäyttäytymiselle ja puolestaan haittaavan pääsyä hoidon piiriin (Rodgers ym. 2020, 1167). Tulkitsen huolen syömishäiriöistä ristiriitaiseksi sen kanssa, minkälaista tekstiä ulkonäön merkityksestä ja kehon hallinnasta tuotetaan naisten lehdissä ja julkisessa puheessa.

Tarkastelen ensin luvussa kaksi uusliberaalia yhteiskuntaa ja siihen liittyviä käsityksiä ihmisyydestä ja kehosta. Luvussa kolme liitän naiseuden ja ulkonäön sekä luokan ja ulkonäön toisiinsa. Tämän jälkeen esittelen luvussa neljä sukupuolta sosiaalisena ilmiönä, joka muovautuu jatkuvasti ajassa ja paikassa. Luvussa viisi käsittelen naistenlehtiä tutkimuskohteena ja naiseuden luomisen kannalta merkityksellisenä tekijänä. Lisäksi esittelen tutkimusmenetelmänä käyttämäni diskurssianalyysin. Luvussa kuusi tuon esille aineistosta analysoimani diskurssit ja sen jälkeen luvussa seitsemän pohdin näiden diskurssien suhdetta uusliberalismiin ja naiseuteen yhteenvedon muodossa.

## **2 Uusliberaalin yhteiskunnan ihanteet**

Lähestyn tutkimuksessani uusliberalismia ideologiana, joka vaikuttaa perustavanlaatuisesti ihmiskäsitykseen ja kysymyksiin moraalista sekä etiikasta yhteiskunnan eri kerroksissa. Harjunen (2016, 24) määrittelee uusliberalistisen yhteiskunnan mittaavan yksilön arvoa tuottavuuden ja voiton merkityksen kautta liittäen yksilön osaksi talousjärjestelmää. Ayon (2012, 101) mukaan uusliberalismi on poliittisen ja taloudellisen lisäksi myös moraalinen, sosiaalinen ja filosofinen termi.

Yksilö nähdään ensisijaisesti kuluttajana individualismia korostavassa järjestelmässä, jolloin terveyden ja siinä samalla moraalisen onnistumisen saavuttaminen on mahdollista kuluttamalla. Uusliberaali järjestelmä perustuu kansalaisten ostohalukkuuteen, jolloin kehon normatiivisuuden saavuttaminen on ostettavissa. Yksilöille tarjotaan kaikenlaisia tuotteita ja palveluita, joiden viehäytys perustuu lupaukseen helposta olemassaolosta omassa kehossa ja moraalisesta onnistumisesta. Pääoman kasvattaminen ja taloudellisen kilpailun ylläpitäminen maailmanlaajuisesti edellyttää ideaalin myymistä ihmisille tällä hetkellä operoivassa järjestelmässä.

Samalla kun yksilöiden vastuuta omasta terveydestä kasvatetaan, on mahdollisuus leikata julkisista palveluista. Tilanteessa toinen ruokkii toista. Julkisten palveluiden leikkaaminen ja yhteiskunnan vastuun pienentäminen kansalaisista kääntää yksilöt vastuuseen omasta hyvinvoinnistaan. Näin ollen markkinoilla olevat tuotteet ja palvelut menevät myös paremmin kaupaksi, sillä jokainen on velvoitettu huolehtimaan itsestään. Harjunen (2016, 63–64) nostaa esille ihmisten jaottelun hoitoa ansaitseviin ja heihin, jotka ovat epäonnistuneita huolehtimaan itsestään ja näin ollen eivät ansaitse verorahoilla tuotettua hoitoa.

Kysymykset ulkonäössä ”onnistumisesta” ovat kytkeytyneet syvälle kysymyksiin taloudellisen pääoman jakamisesta ja ihmisarvosta, sillä tietyt ulkoiset piirteet nimetään terveiksi ja toiset epäterveiksi. Samalla normatiiviseen ulkonäköön liitetään persoonallisuuden piirteitä, joita arvostetaan suorituskeskeisessä yhteiskunnassa. Lihaviin ihmisiin liitetään negatiivisia ominaisuuksia, vaikka perusteita olettaa ihmisen luonteenpiirteitä kehon koon mukaan ei ole löydetty tutkimuksissa (Ogden 1993, 24). Länsimaalaisessa yhteiskunnassa arvostetaan terveelliseksi mielletyn elämäntavan vaatinutta kovaa työtä, kurinalaisuutta ja kuuliaisuutta (Ayo 2012, 101).

Freeden (2019, 91) mieltää ideologioiden korostavan tiettyjä todellisuuden piirteitä toisten kustannuksella ja täyttävän tämän seurauksena jääneet aukot myyteillä. Hän painottaa liberalistisen kapitalismin olevan virheellisesti yksilöllisenä pidetty ideologia, sillä myös tämä ideologia muiden tavoin määrittelee tarkat toiminnalliset rajat, mikä tuottaa yksimuotoisuutta, ei monimuotoisuutta (em. 106). Oikeastaan yksilön vapaus kääntyy samalla yksilön täydeksi vastuuksi itsestään. Samalla kun yhteiskunnan nähdään koostuvan yksilöistä, peitetään yhteiskunnan rakenteet, jotka vaikuttavat yksilöiden toimintamahdollisuuksiin.

Uusliberalismi on siis kieltämättä laaja ilmiö taltutettavaksi, mutta tutkielmani pyrkii vastaamaan kysymykseen tavasta luoda naiseutta ulkonäkövaatimuksen kautta teoreettisena kehyksenä uusliberalistinen ideologia.

## **2.1 Ulkonäkö uusliberaalissa yhteiskunnassa**

Etenkin viime vuosikymmeninä sosiaalitieteet ovat osoittaneet kiinnostusta ulkonäön tutkimista kohtaan. Ulkonäön roolia yhteiskunnassa on alettu pohtia pääoman kautta. Ulkonäöstä puhuminen pääomana voi olla toimiva termi, mutta sen käyttäminen saattaa olla myös vaarallista. Pääomalla nykyisessä yhteiskunnassa viitataan usein säädyllisen elämän mahdollistami-

seen ja usein kaikilla oletetaan olevan yhtä suuri kiinnostus pääoman kerryttämiseen. Ulkonäöstä puhuttaessa pääomana voidaan tahattomasti tulkita myös ulkonäön olevan jotain, johon on kaikilla yhtäläiset mahdollisuudet ja tahtotila. (Kukkonen 2022, 30). Näin myös ulkonäköön kytkeytyy kapitalistisen ideologian mukainen odotus kaikkien yksilöiden tasavertaisuudesta ja pääomasta kyseenalaistamattomana arvona.

Ulkonäölliset vaatimukset hyödyntävät tätä näennäisesti vapaata individualistista mielikuvaa yhteiskunnasta. Vaatimukset operoivat piilossa ja epäonnistuminen jää helposti yksilön tasolla selitettäväksi oman mielen heikkoutena: kun laihdutuskuurin jälkeen paino nousee tai ei lähde alun perinkään putoamaan, ei tätä nähdä laihdutuskuurien vikana, saati sitten selitettävissä olevana kehon biologisena turvamekanismina vaan yksilön moraalisen epäonnistumisena. Samoin pyrkimykset tuottaa normien mukaista ulkonäköä eivät välttämättä perustukaan naisena olemisessa siihen, onnistuuko loppujen lopuksi tietyn lopputuleman muovaamisessa, vaan tärkeää voikin olla jatkuva yrittäminen. Näin yksilöt itse tuottavat kuuliaista ja sääntöjä noudattavaa kansalaista, jonka on mahdollista olla ”hyvien” joukossa. Kovaa työtä ja kurinalaisuutta osoittamalla on mahdollista ilmaista oman ruumiin onnistunutta hyötykäyttöä. (Foucault 2010 [1976], 102 ; Foucault 2014 [1975], 178, 245).

Vaikka tyypillisesti kehon koon hallitsemisen tarve perustellaan terveyden kannalta tarpeellisenä, ei laihduttaminen ja kehon muokkaaminen ole yksiselitteisesti terveellistä eikä myöskään nykyisillä mittapuilla mitattuna ”terve keho” ole niin mustavalkoisesti määriteltävissä, kuin millaista kuvaa mediassa tuotetaan. Harjusen (2004, 250) tutkiessa naisten nimeämiä syitä laihduttamiselle, oli ”paremmalta näyttäminen” selkeästi keskeinen motiivi. Naiset muun muassa nimesivät naisen ulkonäön olennaiseksi parisuhteen onnistumisessa.

Ongelma kietoutuu käsitteeseen ”ylipainosta” ja tämän käsitteen perusteltavuudesta BMI:n (painoindeksi) avulla. BMI:n historia sai alkunsa Yhdysvalloissa 1940-luvulla. Tällöin henkivakuutusyhtiö tarjoava vakuutusyhtiö halusi määritellä ”normaalipainon”, jotta he voisivat kartoittaa kuolleisuutta ja siihen liittyviä tekijöitä. BMI:n ensimmäinen malli perustuu 1940-luvulla eläneiden valkoisten miesten painoon eikä sen nykyaikainenkaan malli kykene erottamaan rasvaa lihaksesta tai mittaamaan ”terveyttä”, johon sitä kuitenkin pääsääntöisesti käytetään (Harjunen 2016, 38–39; Wolrich 2021, 48.)

### 3 Ulkonäkö ja intersektionaalisuus

Ulkonäön merkitys elää ja muuttuu muiden tekijöiden kanssa yhteisvaikutuksessa. Tarkastelen seuraavaksi luokan ja naiseuden suhdetta ulkonäköön.

#### 3.1 Luokka ja ulkonäkö

Ulkonäkö kietoutuu laajemmalti luokkayhteiskuntaan etenkin keskiluokkaisten ihanteiden uudelleen tuottamisen kautta. Ulkonäölliset ihanteet ovat lähes poikkeuksetta piiloutuneet itsensänselvyyksiksi. Ihanteiden kyseenalaistamattomuus on liitoksissa yhteiseen jaettuun makuun. Jos ihanteet olisivat henkilökohtaisia, olisi jakaumaa ja monimuotoisuutta nähtävissä enemmän. Ulkonäköä koskevaa makua voikin kutsua lähinnä sosiaaliseksi ja sanonta ”kauneus on katsojan silmässä” ei oikeastaan olekaan täysin totuudenmukainen (Kukkonen, Pajunen, Sarpila & Åberg 2019, 27–28).

Keskiluokkaisuus on oikeastaan monella tavalla tärkeä ”vahti”, mitä tulee ulkonäön hyväksytävyyteen. Korkeakoulutetut pitävät ulkonäköä tärkeämpänä, kuin matalammin koulutetut ja he käyttävät enemmän rahaa ulkonäköön. Keskiluokkaiset myös uskovat ulkonäöllä olevan enemmän merkitystä verrattuna työväenluokkaisiin. (Em. 39–40.) Koska korkealla sosioekonomisessa asemassa olevat ovat usein työmarkkinoilla vaikuttavilla paikoilla, on heidän tavallaan arvottaa ulkonäöllisiä seikkoja suurta merkitystä. Samalla myös korkealle palkkavertailussa sijoittuvilla on mahdollisuus sijoittaa omaan ulkonäköönsä erilaisten palveluiden ja tuotteiden kautta.

Laurenin (2016) tutkittua USA:n eliittiyliopistoista valmistuneiden työllistymistä eliittifirmoissa, tuli hän johtopäätökseen sosiaalisen pääoman periytyvyydestä, joka mahdollistaa eliittifirmojen rekrytoijien kokevan hakijan kaltaisenaan. Näin ollen hakija koetaan työpaikkaan ja työyhteisöön sopivana. Rekrytoijat usein halusivat palkata henkilön, jonka kanssa he voisivat viettää vapaa-aikaansa ja jonka kanssa heillä olisi töissä hauskaa. Olenaisia tekijöitä olivat muun muassa vapaa-ajan harrastukset, tyylikäs pukeutuminen, tarinankerronnalliset taidot ja itsevarma olemus. Erityisesti naisten kannalta merkittäväksi tekijäksi nimettiin viehättävä ulkonäkö. Yritykseen työkseen työntekijöitä haastatteleva henkilö pohti menestymisen olevan vaikeaa, jos ei ole nätti tyttö. (Em. 136, 142, 255.)



Kukkonen, Pajunen, Sarpila ja Åberg (2019, 83) käyttävät termiä ”ulkonäkötyöläinen”, joka viittaa ulkonäön ylläpitämisen käyvän työstä ja samalla tästä työstä maksetaan korvauksia. Korvaukset voivat tosin olla hyvin laaja ja liukuva käsite, sillä konkreettiset hyödyt ulkonäöstä ovat vaikeasti mitattavissa ja ne ovat lähinnä kytköksissä sosiaalisiin hyötyihin sekä myös henkilön suhteeseen oman itsensä kanssa. Seuraukset ulkonäöllä hyötymisestä ovat usein epäsuoria.

Harjunen (2016, 16) muistuttaa lihavuuden olevan aina intersektionaalista. Lihaviin ihmisiin kohdistetaan vakavaa syrjintää. Syrjinnän aiheuttama pahoinvointi aiheuttaa stressiä ja yhteiskunnallista kuulumattomuuden sekä merkityksettömyyden tunteita. Alemmissä tuloluokissa, joissa saatetaan kärsiä ruokaturvattomuudesta, myös lihavuutta ja ahmintahäiriön esiintymistä on suhteellisesti enemmän (Harjunen 2004, 416; Rasmusson, Lydecker, Coffino, White & Grilo 2019, 29).

### **3.2 Ulkonäkö naisien velvoitteena**

Puutio (2013) tuo esille naisten kokemuksia ulkonäköpaineista ja niiden automaattisesta linkittymisestä naisena elämiseen. Monet haastatelluista sanoittavat naisen luontaisesti kauniimpana sukupuolena, mikä kuitenkin on vahvasti ristiriidassa sen kanssa, kuinka paljon aikaa ja vaivaa naiset käyttävät omasta ulkonäöstään huolehtimiseen. Jos nainen nähdään luontaisesti kauniimpana osapuolena, mitä varten ovat kaikki kauneuskikat ja ulkonäön parantamiseksi lanseeratut tuotteet?

Tämän kaiken ajan ja vaivan jälkeenkin naiset voivat olla hyvin huolissaan omasta ulkonäöllisestä kelpaavuudestaan. Kun verrataan naisten ja miesten huolta ikääntymisen vaikutuksesta ulkonäköön, ovat naiset ikäluokasta riippumatta huolestuneempia ulkonäköön kohdistuvista muutoksista ja etenkin naiset pitävät ulkonäköään tärkeänä (Kukkonen, Pajunen, Sarpila & Åberg 2019, 93, 102). Tarve laihduttamiseen on iskostettu niin tiukasti etenkin naisten mieleen, että suurin osa laihduttajista ei ole yleisen määritelmän mukaan ”ylipainoisia” eikä laihduttamisen halu ole kytköksissä kehon todelliseen kokoon. Naisista noin 90 % laihduttaa elämänsä aikana ja laihduttamisen tarve syntyy lihavuuden tunteesta, ei siitä, minkä kokoinen keho todella on. (Ogden 1994, 11, 43.)

Tärkeää on jatkuva pyrkimys kohti tätä maalia, vaikka toivottua lopputulemaa ei ikinä saavutaisikaan. Hoikkuutta pidetään normaalina olotilana, jonka tavoittelemisen on etenkin lihavalle normatiivinen pakko. Lihavuus mielletään välitilana, josta kuuluu pyristellä irti ja johon ei voi

tyytyä. (Harjunen 2007, 206–207.) Puution (2013, 71) haastateltava pohtii oman kehonsa täydellisen hyväksymisen olevan ikään kuin ristiriidassa hänen naiseutensa kanssa. Tämä paljastaa ongelman: naiseus itsessään nähdään perustavanlaatuisesti olevan oman kehon inhoamista jopa niin paljon, että ”oikea naiseus” kärsii, kun kehon hyväksyy (em. 90).

Kuitenkin naisten huoli on perusteltua, sillä naisiin kohdistuva arvioiva katse on usein keskittynyt juurikin ulkonäköön. Vaikka ulkonäkö on tietenkin muutakin kuin kehon koko, on se naiseuden kannalta erityisen olennainen tekijä. Harjusen (2016, 12) mukaan naisen kehon koko on ehkä jopa tärkein tekijä sosiaalisessa hyväksyttävyydessä. Muut tekijät, kuten esimerkiksi ihon nuorekkuus, on usein esillä naistenlehdissä, mutta niiden merkitys katseen alla ei nouse yhtä tärkeänä kokemuksena eikä myöskään aiheuta syrjintää kuten lihavuus.

Wolf (1996, 13) puhuu kauneuden myytistä, jossa naiskauneuden kuvia käytetään jatkuvalla syötöllä pitämään naiset epävarmoina ja haitallisen kiinnostuneina omasta ulkonäöstään. Wolf nostaa esille julkisuudessa esiintyvien naisten kokevan jatkuvaa ruotimista omasta ulkonäöstään. Hänen mukaansa yksikään nainen ei voi läpäistä tätä jatkuvaa tarkkailua ja arvostelua ”hyväksytysti”. (Em. 382). Tarkoituksena on siis luoda mahdottomia ihanteita eikä niitä ole tarkoituskaan pystyä saavuttamaan. Nämä tavoitteet pakenevat aina, sillä naisen ulkonäön pysyvyys on huteraa eikä sitä oikeastaan voi lukita paikoilleen. Joku voi aina viedä ”hyvänäköisyyden”, jos se perustuu kehon ulkopuolella päätettäviin kriteereihin ja pääpointtina on tehdä rahallista tuottoa epävarmuuksista.

Vaikka viimeisten vuosikymmenien aikana on puhuttu miesten ulkonäköpaineiden yleistymisestä, ei miesten kulutus kauneustuotteisiin ole noussut merkittävästi kahden viime vuosikymmenen aikana Suomessa. Naiset kuluttavat edelleen selvästi enemmän kauneustuotteisiin. (Sarpila, 2022, 63–64). Miesten ulkonäköpaineiden yleistyminen ei ole siis ainakaan vielä johtanut samanlaiseen kaupallistumiseen, mikä on ollut naisille kohdistuneessa markkinoinnissa arkipäivää jo pitkään.

#### **4 Sukupuoli uusinnettavana konstruktiona**

Tutkimukseni näkökulma sukupuoleen tarkastelee sukupuolta liikkeessä olevana tuotoksena. Näin ollen sukupuoli ei ole kaksinapainen ja niin kutsuttujen biologisten tosiasioiden heijastuma. Sukupuoli ei näyttäydy tutkimuksessani suljettuna, ulkopuolisilta vaikutteilta turvattuna järjestelmänä, joka pysyisi muuttumattomana. Esittelen nyt kahden teoreetikon, Butlerin (2006)

ja Connellin (2020 [1995]), näkökulmaa sukupuoleen, joiden suuntaviivoja hyödynnän omassa tutkimuksessani tarkastellessani aineistoa naiseuden ulkonäöllisten velvoitteiden tuottamisen kautta.

Butler (2006, 79, 90, 91) näkee sukupuolen olevan aina tekemistä, kehollista olemista, ”tyylitelyä”. Butler ei väitä sukupuolen olevan kuvitelmaa, vaan sen olevan seuraus luonnollistetuista diskursseista. Olennaista ei ole etsiä jotain ”alkuperäistä” tai ”luonnollista” sukupuolta, vaan keskittyä siihen, kuinka sukupuoli muodostuu nykyisissä diskursseissa. Sukupuoli syntyy aina uudestaan ja uudestaan niissä väitetyissä ominaisuuksissa, joita sukupuoleen liitetään. Butler (em. 236) pohtii sukupuolen ominaisuuksien olevan performatiivisia eli tuottavia ja tällöin näiden ominaisuuksien tuottava luonne luo sen identiteetin, jota niiltä odotetaan ja joka niille sanoitetaan sopivaksi. Butlerin teoretisointi sukupuolesta kytkeytyy siis vahvasti vallan aikaansaamiin vaikutuksiin kehoissa ja toistoihin, joilla sukupuolta tuotetaan olemisessa.

Butlerin (em. 64–65) mukaan ongelmallista on pyrkiä kohti ja ylläpitää yhtenäistä naiskategoriaa, sillä naisten moninaisuutta ei voi vangita yhteen kategoriaan sopivaksi. Samalla tämä pyrkimys tukahduttaa naiseus johonkin samankaltaiseen universaaliin naiseuteen toimii paradoksaalisesti ulossulkevana käytänteenä, vaikka feministiset emansipatoriset päämäärät alun perin olisivatkin muuta tarkoittaneet. Butler (em. 234) sanookin heidän, jotka epäonnistuvat esittämään sukupuolensa ”oikein”, saavan rangaistuksia.

Sukupuoli mielletään pitkälti joksikin, joka on pääteltävissä ulkoapäin kehon piirteistä ja erilaisista merkeistä, kuten vaatteista, ja olemisen tavoista, kuten puheesta ja asennoista. Butler (em. 226, 229) kritisoi ajatusta dualistisesta jakolinjasta kehon ja mielen välillä. Käsitys ”sisäisestä maailmasta”, joka kätkee ruumiin sisälle sukupuoli-identiteetin, ei Butlerin mukaan toimi. Kehoa ja mieltä ei pitäisi nähdä toisistaan erillisinä eikä kehoa vain välikappaleena mielelle.

Jatkuva mielen ja kehon dualistinen mallintaminen on helppoa ja todennäköistä, sillä kielen taipuminen ja siten myös ajattelumallit eivät ole auki muulle, ainakaan helposti. Sanoilla on valtaa ja ne osaltaan luovat sukupuolta.

Connell (2020 [1995], 52–53, 71) puolestaan näkee sukupuolen olevan paikka ihmisten välisissä suhteissa, joka on myöskin ainaisessa muovautuneisuuden tilassa. Mieheys ja naiseus kytkeytyy näihin paikkoihin, ja nämä kytkennät muovaavat kehollista olemista maskuliinisenä ja

feminiinisenä. Kulttuurissamme sukupuolen tulkinnassa suuressa roolissa ovat kehot. Kehomme ovat monipiirteisiä ja kosketettavissa olevia, ja niitä voidaan valjastaa täyttämään sukupuolta vastaavia odotuksia. Kehojamme myös tulkitaan näitä odotuksia vastaaviksi kuten Butler (2006, 236) sanoo.

Connell (2020 [1995]) näkee näissä eri ajoissa ja paikoissa muodostuvan erilaisia maskuliinisuuksia, jotka suhteutuvat toisiinsa ja joiden perusteella miehet arvotetaan. Nämä toisiinsa suhtautuvat sukupuolisuuden tavat toimivat erilaisissa konteksteissa ja toimivat eri tavalla erilaisen risteävien piirteiden kanssa. Connell (em. 37) käyttää termiä hegemoninen maskuliinisuus, jolla hän viittaa miehille ylläpidettyyn maskuliinisuuden ihanteeseen, joka on yli muiden. Kuitenkin tämä hegemoninen maskuliinisuus on jotain, mikä on todellisuudessa mahdotonta saavuttaa. Käsitys tästä ihannoitusta mutta samalla mahdottomasta mieheydestä on kuin ne ihanteet, joita naisten kehoihin liitetään. Tarkoituksena ei ole vertailla tai arvottaa eri sukupuolien kokemuksia ja paineita, vaan tuoda esille, kuinka tämä järjestäytymistapa lähes poikkeuksetta ei vastaa kehojen todellisuutta ja luo saavuttamattomia tavoitteita.

Kehot ovat kuitenkin taitavia vastustamaan ja horjuttamaan näitä odotuksia (em. 58). Sukupuolen oikea ilmentämisen tapa on tyypillisesti tiedettävissä sanomattakin. Ikävistä seurauksista huolimatta on mahdollista haastaa näitä tapoja. Kehojen uppiniskaisuus tekee näkyviksi ne odotukset, joita latautuu kehoon sukupuolijärjestyksen myötä. Tämä kehojen tapa vastustaa tiettyjä sosiaalisen maailman luomia sukupuolijärjestyksiä on nähtävillä kehojen tavoissa kyseenalaistaa niille asetetut ulkonäölliset vaatimukset ja ne toiveet, joita niille esitetään. Ne ihanteet, joita uusliberalismi luo kehojen täytettäväksi, eivät selvästikään ole helppoja eivätkä aina mahdollisia saavuttaa.

Connell (em. 61) puhuu refleksiivisistä kehollisista käytänteistä (bodyreflexive practice). Hän tarkoittaa kehojen muodostavan ne kehojen määritelmät käytänteissä, joissa kehot ovat määritetty ja arvostettu. Kehot ovat saman aikaisesti objekteja ja toimijoita, jolloin ne itse uudistavat odotuksia ja muokkaavat mahdollisuuksia toimia. Connell (em. 233) esittää sosiaalisen oikeudenmukaisuuden vaativan näiden kehollisten käytäntöjen laajentamista, jotta sukupuolisuuden monimuotoisuus mahdollistaisi uudenlaiset tasa-arvoisesti arvostetut olemisen tavat. Vaikka Connell käsittelee pitkälti maskuliinisuuksia kirjassaan, koen nämä toimintamekanismit toimivaksi sukupuoleen katsomatta.

## 5 Tutkimuksen toteutus

Tutkimukseni tavoitteena on vastata kysymykseen, *miten kehosta luodaan hallittavissa oleva väline ulkonäöllisten velvoitteiden saavuttamisessa?*

Olen kiinnostunut siitä, kuinka tyytymättömyyttä ja negatiivisia tunteita elämään tuottavat ulkonäköihanteet ja niitä kohti pyrkiminen saadaan perusteltua ja myytyä yksilöille. Käytän nyt etenkin termiä 'yksilö', sillä ulkonäöstä puhutaan ja siihen asennoidutaan jokaisen yksilön omana asiana, vaikka nämä ihanteet ja oman ulkoisen olemuksen peilaaminen tapahtuvat vuorovaikutuksessa muiden kanssa.

Tarkoitukseni ei kuitenkaan ole eritellä, millainen keho tai millaiset ominaisuudet ovat ihailtuja tai sosiaalisesti hyväksytyjä, vaan pohtia sitä, kuinka kehoa käsitellään ja millaista kuvaa kehosta luodaan. Tietysti esimerkiksi jatkuva ruokavalion tarkkailuun ja painon pudottamiseen sisältyvä viestintä ovat osa sitä kuvaa, jolla kerrotaan, millaiset ominaisuudet ovat tavoiteltuja, mutta ne eivät itsessään ole pääpointti.

### 5.1 Naistenlehdet tutkimuskohteena

Tutkimukseni aineisto on poimittu naistenlehtien genrestä. Naistenlehdet yhdistyvät usein miehikuvaan "hömpästä", jonka tutkiminen ei olisi tutkimuksen arvoista. Kuitenkin ajatus naisille suunnatusta sisällöstä vähempiarvoisena verrattuna muuhun mediaan on etenkin se syy, minkä takia naistenlehden sisältö näyttyy kiinnostavana juuri naiseuden tuottamisen kannalta. Jos naisille ensisijaisesti suunnattu sisältö luokitellaan epäolennaiseksi, liitetäänkö sama epäkunnioituksen kulttuuri naisten kokemuksiin laajemminkin? Tyypillisesti naisten kokemat murheet ulkonäöstä ja sen kelpaavuudesta sysätään yksilön harteille ja näitä ongelmia pidetään pinnallisina ja epäolennaisina. Jos voidaan kuitenkin todeta naisten jakavan kollektiivisen huolen, on syytä pohtia, millä keinoin tämä jaettu huoli omasta ulkonäöstä luodaan.

Lehtonen ja Koivunen (2011, 236) pohtivat median tuottavan yhteisösubjektin, jonka toiminta perustuu sen herättämään samaistumisenhaluun. Aikakauslehtien tuottamat artikkelit ihanteellisesta ulkonäöstä ja ulkonäön avulla saavutettavista palkinnoista perustuu tällaiseen yhtenäiseen ideaaliin, josta luodaan jokaiselle mahdollinen saavutettavaksi, kunhan töitä vain paiskitaan tarpeeksi. Tunnistettavissa on uusliberalistinen individualismin ihanne, joka vastuuttaa yk-

silöitä toimimaan henkilökohtaisessa elämässä tehokkaasti ja ottaen vastuun itsestään apua tarvitsematta. Roy (2008, 468) tunnistaa naistenlehdissä ilmenevän vastuuttamiskertomuksen, jonka toteutuessa naiset olisivat moraalisesti onnistuneita kansalaisia kyetessään jatkuvasti tarkkailemaan ja ennakoimaan omaa terveydentilaansa. Naisille on siis olennaista olla jatkuvasti kärryillä kehossa tapahtuvista muutoksista.

Mediassa laajemmin ilmenee juuri tällainen naisia kannustava puheenparsi, jonka perusteella naiset pystyvät saavuttamaan kaiken, oli kyse sitten terveydestä, ulkonäöstä tai ammatillisesta menestyksestä. Ongelmalliseksi muodostuu ulkonäön verukkeella mainostettu voimaantumisen ja ulkonäön merkitys onnistuneen naisen ihanteessa. (Roy 2008, 472; Lazar 2006, 510; Winship 1987, 77.)

Naistenlehtien avulla voidaan tavoittaa niitä mielikuvia, joita naiseudesta kulutetaan viikoittain. Samalla pystytään ehkä tarttumaan johonkin sellaiseen idealistiseen käsitykseen siitä, millaista on ihanteellinen naisuus. Siivonen (2006, 226, 231) mieltää naistenlehtien luovan kutkuttavan jännitteen realismin ja fantasian välille. Tämä jännite houkuttelee lukijoita samaistumaan ja samalla se tarjoaa mahdollisuuden haaveilla. Lehdet luovat naisesta ja hänen elämästään jatkuvan kehittämistä vaativan kohteen, josta fantasiakuvat muistuttavat.

On kuitenkin tärkeää muistaa, että monet lukijat suhtautuvat naistenlehtiin pakopaikkana todellisuudesta (Winship 1987, 12, 56). Tällöin oletettua suhdetta lukijoiden ja fantasianomaisten naisihanteiden välillä värittää mahdollinen jo valmiiksi etäinen tulkinta annettuihin ihanteisiin. Lähtökohtaisesti kuitenkin näen, että vaikka lukijoilla on luonnollisesti kyky tutkia kriittisesti naistenlehtien tuottamaa sisältöä, kertoo kysyntä ja tarjonta jotain siitä, minkälaista naisuutta yhteiskunnallisesti mielletään ja halutaan mieltää viehättävänä. Lukijat eivät passiivisesti sisäistä kaikkea lukemaansa, mutta uskon naistenlehtien kertovan jotain laajemmalti jaetuista naiseuden käytänteistä.

Naistenlehdet ovat muuttuneet vuosien saatossa ja nykyään naistenlehtien tyypillinen tulo-kulma käsitellä naisuutta on naiseuden liittäminen kuluttamiseen. Nämä kuluttajakeskeiset naistenlehdet rakentavat pääasiallisesti naiseudesta vallitsevan sukupuolijärjestyksen mukaista kuvaa (Töyry 2006, 212). Naisille perinteisesti suunnattua sisältöä on ollut kodinhoito, kauneus, muoti ja lastenhoito.

Naistenlehdissä on lähes poikkeuksetta luettavissa vinkkejä ehostautumiseen erilaisten tuotteiden avulla, vinkkejä ruokavalioon painonpudottamisen toivossa ja erilaisia urheiluvinkkejä kehon muokkaamista varten. Nämä kehotukset ulkonäön muokkaamiseen ja ylläpitämiseen liittyvät naiseuden ja ulkonäön arvon kiinteästi yhteen. Naiseus on siis yhtä kuin ulkonäöstä huolehtiminen.

Harjunen (2018, 111) huomauttaa, että suomalaisissa naistenlehdissä ”laihutusjuttujen” määrä nousi etenkin 1990-luvun aikana ja ennen tätä niiden lukumäärä oli varsin vaatimaton. Myös markkinatalouden ihanteet ovat voimistuneet 1980-luvulta asti (Kallioinen, Keskinen, Lähteenmäki, Paavonen & Teräs 2011, 58). Lehtiin valikoituu eniten esille tuotteita niiltä kosmetiikkayrityksiltä, jotka suuntaavat lehdille eniten mainostuloja, ja pienemmät yritykset menettävät kilpailussa näkyvyyttä (Rissanen 2014, 68). Tämän hetkiset ihanteet kauneudesta ja kauneuden suorittamisesta ovat kulkeneet käsikädessä tähän päivään kapitalistisen järjestelmän kehittymisen kanssa.

## 5.2 Tutkimuksen aineisto

Tutkimukseni aineistona on kuusi artikkelia Anna-lehdestä ja viisi artikkelia lehdestä Kotilääkäri. Otavamedia kustantaa kumpaakin lehteä. Artikkelit lehdistä ovat ilmestyneet vuosina 2021 ja 2022.

Kotilääkäri-lehden lukijan kuvaillaan olevan ”monipuolisesti aktiivinen nainen, jota kiinnostaa myös miehen terveys” (Otavamedia 2021). Vaikka Kotilääkäri ei suoranaisesti ole alun perin ollut naistenlehti, sen sisältö mukailee nykyään vahvasti perinteistä naistenlehden sisältöä ja haastattelut sekä artikkelit ovat lähes poikkeuksetta suunniteltu ajatuksella naiselta naiselle. Hyvinvoinnista ja terveydestä huolehtiminen on yhä edelleen vahvasti liitetty naiseuteen itsensä hemmottelusta ihonhoitotuotteilla puhumattakaan. Kotilääkäri myös ilmestyy Anna.fi -verkkosivulla, joka on selvästi naistenlehdiksi tulkittavissa. Kotilääkäriin lehtipainoksella lukijoita on 63 000 ja lehden lukijaprofiilista 79 % on naisia (em. 2021).

Anna-lehden kuvaillaan puolestaan ”viihdyttävän, tarjoavan eväitä voimaantumiseen ja ottavan kantaa”. Annassa kuvaillaan olevan juttuja muodista, kauneudesta ja hyvinvoinnista. Lukijoita perinteisessä lehtimuodossaan Annalla on 145 000, mutta sähköisessä versiossa rutkasti enemmän. Lehden lukijaprofiilista 86 % on naisia. (Otavamedia 2021.)

Aineistoissa käsitellään vaihtelevin pääkiinnostuksenkohtein ulkonäöllisiä tekijöitä kehon muotoutumisessa normatiivisesti hyväksyttävän näköiseksi. Ulkonäölliset ihanteet ovat täysin itsestäänselvyyksiä ja jokaisen lukijan oletetaan ennalta ymmärtävän lehdessä esiteltyjen piirteiden olevan tavoiteltavia. Artikkeleista yksi käsittelee hiuksia, viisi kehon kokoa ja koostumusta ja loput viisi kasvoja. Käsittelemme artikkeleissa ilmeneviä diskursseja yhdessä, enkä erittele artikkeleita lähtökohtaisesti omiin ryhmiinsä. Olen numeroinut artikkelit niiden käsiteltävyyden helpottamiseksi.

Aineistoksi olen valinnut artikkeleita, joissa neuvotaan lukijaa kohti haluttuja tavoitteita. Toimittajat ja juttuja varten haastatellut asiantuntijat näyttävät avuliaina oppaina. Olen jättänyt ulkopuolelle naisten omat tavat sanoittaa kokemuksiaan kehosta ja sen hallinnasta. Näin pienellä aineistolla en kuitenkaan voi vastata kysymykseen siitä, miten erilaiset diskurssit ulkonäöstä hallittavissa olevana naiseuden velvollisuutena sijoittuvat suhteessa toisiinsa ja kuinka paljon toisistaan poikkeavia tapoja puhua ulkonäöstä määrällisesti esiintyy mediassa.

Tutkimissani artikkeleissa kehon koosta puhuttiin hyvin paljon kiinteytymisen kannalta, minkä tulkitsen tarkoittavan lähinnä kehon koostumuksen muokkaamista lihaksikkaaksi ja rasvapitoisuudeltaan matalaksi. Näin ollen paino itsessään ei ole pääpöntti, vaan kehon koostumusta halutaan myös muokata esteettiseksi. Tämä liitetään kehon koon tavoin terveyden eteen työskentelemiseen, mutta artikkeleissa ei oikeastaan usein tuoda terveyttä esille. Havaintojeni mukaan painoon liitetyt terveydelliset oletukset nähdään olevan kytköksissä siihen, mitä pidetään hyvännäköisenä. Oletus on, että ulkonäöstä voidaan päätellä henkilön terveydentila.

### **5.3 Diskurssianalyysi**

Tutkimukseni laaja teoreettis-metodologinen viitekehys on sosiaalinen konstruktionismi. Sosiaalisen konstruktionismin kiinnostuksenkohteena on kielenkäytön ja toiminnan kyky rakentaa todellisuutta. Kielen nähdään olevan todellisuuden osan ja kaikki tutkimamme asiat käsitellään välttämättä kielen kautta (Jokinen, Juhila & Suoninen 2016, 201–202). Diskurssianalyysi sijoittuu sosiaalisen konstruktionismin traditioon, mutta sen luonne on aineiston tutkimista varten käytännönläheisempi. Diskurssianalyysi on kuitenkin myös itsessään kuin laaja kattokäsitteiden monenlaisille analyysin tekotavoille (em. 25).



Diskurssianalyttisen tutkimuksen perusajatuksena on kielenkäytön monipuolisuus ja kielenkäytön voima tuottaa erilaisia seurauksia. Tämän vuoksi kieli mielletään luonteeltaan funktionaaliseksi. Aineistosta eriteltyt diskurssit elävät rinnakkain ja päällekkäin eikä ole tarpeenkaan välttää ristiriitaisuuksien havainnoimista. Oikeastaan puheessa tuotetut ristiriitaisuudet ovat olennainen osa aineistoa ja näiden ristiriitaisuuksien avulla on mahdollista havaita diskurssien välisiä hierarkkisia suhteita. (Em. 43, 63.)

#### **5.4 Foucault-vaikutteinen diskurssianalyysi**

Foucault-vaikutteisessa diskurssianalyttisessä otteesta olennaista ovat tavat, joilla kieli kykenee merkityksellistämään ja muokkaamaan puhumisen kohdetta. Tällöin kieli ohjailee sitä, miten ilmiöistä ja asioista voi ja saa, tai ei saa, puhua. Nämä diskursiiviset käytänteet, jotka ovat vakiintuneita, ovat muovautuneet historiallisten kehityskulkujen myötä eikä näistä matkan varrella kertyneistä voimista voikaan päästä eroon (Pietikäinen & Mäntynen 2019, 18–19.) Diskurssit siis myös ohjaavat huomiomme tiettyihin asioihin kielen funktionaalisen luonteen myötä. Tiettyjen asioiden huomioiminen välttämättä aiheuttaa toisten asioiden huomiotta jättämisen. Näin ollen kielellä luodaan tietynlaisia ”totuuksia”, mikä on osoitus kielen vallasta kohteeseensa (em. 42).

Kriittisen diskurssianalyysin voidaan sanoa olevan päämäärältään emansipatorinen (Pynnönen 2013, 30). Emansipatorisella päämäärällä haetaan huomiota ja oikeutta jollekin ryhmälle, joka voi kokea diskurssien esille nostamisen myötä vapautumisen alisteisesta asemasta. Kriittisen diskurssianalyysin akateemiset juuret ovatkin länsimaalaisessa marksilaisuudessa, ja historia heijastelee edelleen kriittisen diskurssianalyysin perimmäisessä katsontatavassa: puretaan epäoikeudenmukaisuutta valtasuhteista ongelmalähtöisesti (Fairclough, Mulderring & Woda 2011).

Käytännön tasolla kriittistä diskurssianalyysia harjoitetaan tutkimuksessani käyttämällä apuna Pynnösen (2013, 32) esittelemää mallia analyysista prosessina ja hyödyntämällä Pietikäisen ja Mäntynsen (2019, 119–121) tarjoamia kysymyksiä analyysin tekoon. Valitsen näistä kysymyksistä omaa tutkimustani edistävät kysymykset. Aineistoa luetaan esittämällä kysymyksiä aineistosta ja aineiston välisistä sisäisistä suhteista. Artikkelien yhteneväisyydet ja ristiriidat auttavat hahmottamaan laajoja teemoja, jotka esiintyvät aineistossa. Suhteutan nämä konkreettisesti esitetyt kysymykset aineistolta laajempaan kuvaan tutkimastani ilmiöstä.

Luin ensin aineiston läpi kirjoittaen ylös täysin vapaita huomioita ja pohdintoja pitäen tutkimuskysymyksen mielessä vain taka-alalla. Tämän jälkeen kiinnitin huomiota artikkeleista tulkitsemiini yhteneväisyyksiin ja aloin karsia huomioita tarkemmin tutkimuskysymystäni vastaavaksi. Yhteneväisyydet kokosin diskursseiksi ja hahmottelin ne suhteessa toisiinsa. Lopulta kassassa oli kolme päädiskurssia, joista yhden alle sijoittui kaksi aladiskurssia.

Olen valinnut diskurssianalyysin tutkielmani menetelmäksi, sillä diskurssianalyysillä on kyky erotella aineistoista laajoja kielellisiä kokonaisuuksia, joilla on valta muuttaa ja tuottaa kehollista toimintaa ja olemista sekä kyseenalaistaa luonnolliselta tuntuvien diskurssien olemassaolo. Diskurssien merkitystä ja sukupuolen ymmärtämistä sosiaalisen konstruktionismin kautta käsiteltiin kappaleessa neljä.

### **5.5 Eettistä pohdintaa**

Tutkimusaineistosta tulkitsemani diskurssit eivät ole ainoa tapa käsitteellistää ulkonäköä naistenlehdissä ja olen tiedostaen valinnut aineistooni artikkeleita naisia velvoittavasta diskurssista. Tutkielmani aihe koskettaa myös minua ja näin ollen artikkelien tulkitsemista värittää luonnollisesti oma suhtautumiseni naiseuden ulkonäöllisiin vaatimuksiin. Tutkimus on väistämättä tutkijoiden oman elämäkokemuksen värittämää. Vaikka nämä kokemukset saattavat vaikuttaa omiin katsontatapoihini, uskon henkilökohtaisten kokemusten omalta osaltaan mahdollistavan niiden huomioiden tekemisen, jotka ovat kokemuksellisesti merkityksellisiä monelle.

Tutkimuskysymyksen rajaaminen tarkkaan on edellytys tutkimukselle, mutta samalla tutkijan täytyy olla avoin aineistolle. Vaikka tutkimuskysymykseni jo olettaa valmiiksi aineistosta löytyvän erilaisia kehon hallintaan kutsuvia diskursseja, koen tämän olevan perusteltua aiempiin tutkimuksiin tutustuneena. Diskurssianalyttinen aineiston läpikäyminen voi tutkimuksesta riippuen painottaa eri tavoin tilanteisuutta ja kulttuurista jatkumoa (Jokinen, Juhila & Suoninen 2016, 216). Oma tutkimukseni perustuu etukäteiskäsitykseen ulkonäön vahvasta asemasta yhteiskunnan järjestäytymisessä ja näen aineistoista tulkitsemieni diskurssien pohjaavan historiallisille ideologioille sukupuoli- ja talousjärjestelmästä.

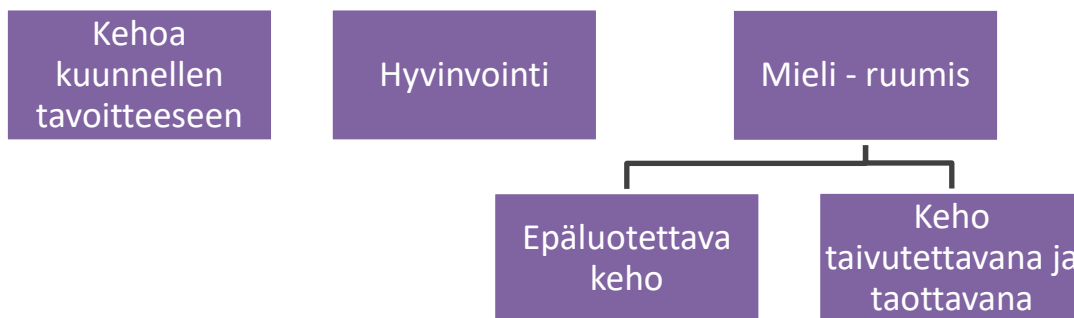
Tiedostan oman asemani tutkijana, joka uudistaa ahdistavaksi koettuja diskursseja. Toivon kuitenkin, että nostamalla esiin ja tarkastelemalla kriittisesti näitä diskursseja, voin herättää uudenlaisia tapoja ajatella kehoa ja kehoon kohdistettuja kulttuurisia odotuksia. Käytän tutkimuk-

sessä termiä ”ylipainoinen”, mutta olen laittanut sen lainausmerkkeihin. Olen tehnyt tämän valinnan, sillä haluan kyseenalaistaa käsitteen normaaliksi mielletystä painosta ja sen tavasta tuottaa samalla jotain, mikä määritellään epänormaaliksi. Kriittiset pohdinnat antavat tilaa itsensä selvyyksinä pidettyjen diskurssien rinnalle toisenlaisille puhetavoille. Jokinen, Juhila ja Suoninen (2016, 64) käyttävät termiä institutionalisoituminen diskursseista, joiden diskurssiivinen luonne on hämärtynt. Näin ollen koen, että ”piilossa” olevat diskurssit on tarve nostaa esille.

## 6 Ulkonäkötyöhön houkuttelu

Aineistossa käsitellään kehon ulkomuotoa jokaiselle tärkeänä tekijänä, joka heijastaa yksilöiden sisäistä maailmaa. Artikkeleissa annetaan kuin ystävällisiä käskyjä, jotka ohjaavat lukijaa muuttamaan ja suuntaamaan ajatuksiaan ja käyttämään tuotteita sekä kehoaan oikealla tavalla. Lukijoita ohjataan huomaamaan kehossaan ongelmakohtia, joihin olisi syytä puuttua.

Seuraavaksi esittelen tutkielmani tulokset. Tulokset jakautuvat kolmeen päädiskurssiin ja yhden päädiskurssin alle sijoittuu kaksi aladiskurssia. Keholle annetut merkitykset operoivat liikkain eivätkä sulje toisiaan pois. Yhden artikkelin sisällä esiintyi usein kaikkia havaitsemiani tapoja tuottaa kehoa.



Kuvio 1. Tutkielman tulokset

### 6.1 Hyvinvointi

Kaikista artikkeleista oli löydettävissä ulkonäön ja hyvinvoinnin käsittely ikään kuin toinen toistaan tukevana ja jopa synonyymeina toisilleen. Ulkonäön muokkaamista ja ”parantelua” nimettiin hoivaamiseksi, hoitamiseksi, hemmotteluksi ja hyvinvoinniksi.

*”Nyt on aika hoitaa ja hemmotella itseä sekä läheisiä. Näillä Kotilääkärin kauneustoit-  
mittajan suosikkituotteilla se onnistuu.” (Artikkeli 8)*

*”Samettinen, tehokkaasti ihoa ravitseva voide, joka hemmottelee myös mieltä aromaati-  
sena patsulia, ruusua ja frankinsensea sisältävän, rentouttavan tuoksusekoituksen  
avulla.” (Artikkeli 9)*

Merkittävää oli se, että ulkonäköön keskittyvien toimenpiteiden ajateltiin suoraan lisäävän hy-  
vinvointia ja kauneustyön tekemisen sanoitettiin olevan jo teko hetkellä hyvinvointia.

*”Pidä huolta itsestäsi kokonaisvaltaisesti. Reippaile ulkona, se tehostaa kehon veren-  
kiertoa ja lisää siten kasvojen ihon kosteuspitoisuutta. Vaikka paino pyrkii tässä iässä  
nousemaan, syö riittävästi ja kasvispainotteisesti. Muistathan juoda vähintään 1,5 lit-  
raa vettä vuorokaudessa. Gua shasta, kasvojoogasta tai kasvolihajumpasta on hyötyä  
kasvojen ilmeen ryhdistäjänä. Muista hymy, se on nopein ja tehokkain kasvojenkoho-  
tus.” (Artikkeli 7)*

*”Satsaa hyvään hoitoon, se auttaa ihoa pysymään nuorekkaana. -- Luo itsellesi hem-  
motteleva ihonhoitohetki, jolloin keskityt vain ja ainoastaan itseesi. Hengitä syvään  
muutamana kerran ja rauhoitu. Levitä tuotteet iholle käsin painellen. Hoida myös kaula  
ja dekoltee.” (Artikkeli 7)*

Pyrkimyksenä on ohjeistaa, kuinka lukija pystyisi ylläpitämään ihoaan mahdollisimman nuorekkaana ja kiinteänä, mikä nähdään kehon hoitamisena. Ulkonäön ylläpitämiseen liitetään erilaisia ohjeistuksia ravinnosta, nesteytyksestä ja liikunnasta, jotka tyypillisesti liitetään terveyteen, mutta aineistossa niillä nähdään olevan hyödyllisiä seurauksia ulkonäön kannalta.

Artikkeleiden tapa puhua ulkonäön tekemisestä itsensä hoitamisena, luo kehämäisen lopputuloksen, jolloin ulkonäön tekeminen todella tuottaa ulkonäkövaatimusten verkossa itsevarmuutta ja aikaansaamisen kokemuksia. Artikkeleissa etenkin erilaisten tuotteiden käyttäminen on olennaista ja samalla lukijalle luodaan jatkuvasti uusia tarpeita kuluttaa mahdollisen onnistumisen toivossa. Ulkonäön tekeminen on monelle todella itsensä hemmottelua ja hoidetusta ulkonäöstä saa nautinnon kokemuksia, mutta on epäselvää, kuinka paljon tällä on tekemistä ulkonäölle annetun suuren arvon kanssa ja sen korostetussa merkityksessä naiskehon oikein tekemisessä. Wolf (1996, 344, 346) puhuikin esteettisen kirurgian vapauttavan naisia seksuaalisesti, sillä sitä kautta naiset pystyvät vapautumaan häpeästä koskien omaan kehoon.

Monissa artikkeleissa laihduttamista nimitettiin painonhallinnaksi, kiinteytymiseksi tai suoraan hyvinvoinniksi. Nämä kaikki termit kulkivat sopuisasti sekaisin. Välillä laihduttamista terminä välteltiin. Ongelmaksi nähtiin etenkin laihduttamisen mahdollinen kestäättömyys ja sen lihotava vaikutus. Lihominen nähtiin kyseenalaistamattomasti epätoivottuna tuloksena, jonka vuoksi tietoinen laihdutus tuli korvata painonhallinnalla ja oman hyvinvoinnin edistämällä. Vaikka laihduttamisen ei koettu olevan sopiva käsite, kuitenkin epäsuorasti viitataan juurikin laihduttamiseen. Näin artikkelit sanoittivat hyvinvoinnin tuottamisen toimivan ja sen olevan mahdollista loppuelämäksi. Haluttu lopputulos on sama ja tällä kertaa sen halutaan myös kestävän.

*”Paluuta entiseen elämään ei voi tehdä lihomatta – pienemmän ihmisen energiatarve ja kulutus ovat pysyvästi pienemmät. Toimivin ratkaisu on tämä: älä edes aloita laihdutusta. Aloita suoraan painonhallinnasta. Keskity uusien, pysyvien tapojen luomiseen ja anna painon laskea kulisissa. Unohda, että olisi olemassa jokin tavoitepaino tai päätepiste. Tämä on nyt sinun elämäsi, arjen päivitetty versio.”* (Artikkeli 4)

*”Kun muutoksen moottorina on omien arvojen mukainen elämä, on mielekkäämpää tehdä hyvinvointia tukevia valintoja. Syvempi motivaatio auttaa ylläpitämään kestävämpiä, vuosien pituisia muutosprosesseja ja kantaa myös silloin, kun valinnat ovat vaikeita. Istu siis alas ja pohdi hetki: Mikä on sinulle elämässä tärkeää, ja miten hyvinvointisi liittyy tähän kaikkeen?”* (Artikkeli 4)

Harjusen (2004, 413) mukaan lihava ruumis mielletään auttamattomasti sairaaksi ruumiiksi, vaikka tutkimustulokset lihavuuden suoranaista terveysvaikutuksista ovat puutteellisia ja ruumiin leimaaminen kokonaisvaltaisesti joko sairaaksi tai terveeksi ei ole mahdollista. Terveystilaan liittyy paljon eri tekijöitä ja pelkän kehon koon perusteella ei päästä pitkälle. Kehojen kuvaaminen näin yksiselitteisesti luo hyvinvoinnin lupauksen, jonka voi saavuttaa painoa pudottamalla, kuten aineistossa tehdään. Harjunen (2016, 63) huomauttaa ihmisten jakamisen hoitoa ansaitseviin ja hoitoa ansaitsemattomiin palvelevan kapitalistisessa järjestelmässä toimivan palvelun taloudellisia intressejä, jolloin julkisten palveluiden roolia voidaan ajaa alas ihmisten ottaessa vastuun omasta hyvinvoinnistaan.

Kun ruokavalion ja liikunnan merkitys liitetään terveyteen sitä kautta, mitä vaaka näyttää, peitetään lihavuutta aiheuttavat rakenteet kuten epätasaisesta tulonjaosta johtuva ruokaturvattomuus (Rasmusson, Lydecker, Coffino, White & Grilo 2019, 29). Kuten Freeden (2019, 91) uusliberalismia kuvaili, on sen tapana aiheuttaa yksimuotoisuutta rajoittamalla yksilöiden todellisia toimintamahdollisuuksia ja lisäämällä näköalattomuutta.

## 6.2 Mieli – ruumis -dualismi

Aineistossa keho näyttäytyy mielen alaisena, mielen halujen ruumiillistumana. Kehon nähdään esittelevän sitä, mitä mieli siltä haluaa. Aineiston tapa käsitellä mieltä ja ruumista kahtena erillisenä näkyy tavassa käsittää mieli ruumiin hallitsijana. Tulkitsen tämän diskurssin alaisuuteen kuuluvan kaksi aladiskurssia, epäluotettava keho ja keho taivutettavana ja taottavana, jotka käsittelemän myöhemmin.

Butler (2006, 226) kyseenalaistaa jakolinjan kehon ja mielen välille. Hänen mukaansa keho ja mieli ovat vahvasti kytkeytyneitä toisiinsa. Ajatus jostain mielen sisäisestä, joka heijastelee kehoon kaikkien nähtävälle, on oikeastaan vain diskursiivisesti luotu käsitys. Aineistoissa näkyy tämä Butlerin kritisoima ajatus: mielesi, sisäinen maailmasi, hallitsee ruumistasi ja on älykkäämpi kuin kehosi. Kehon ja mielen eriyttäminen toisistaan näkyy siis paitsi tavasta luoda kehon ulkonäöllistä vaatimusta, myös tavassa rakentaa naiseutta ja naiseuteen liitettyjä oletuksia. Kehon tekeminen ”oikeanlaiseksi” rauhoittaa, sillä kehon tehtäväksi asetetaan mielen halujen ja ihmisen persoonan ilmaiseminen.

*”Tervetuloa järjenkäyttö. -- Tarvitset omasi [ruokavalion] kokoamiseen omaa ajattelua. Minkälaisia valintoja voisit ajatella tekeväsi vielä kymmenen vuoden päästäkin?” (Artikkeli 4)*

*”Olet ehkä hyvä sisulaihduuttaja, mutta miten se auttaa pysyvässä painonhallinnassa? Selkärangattomaksi julistautuneelle taas tekee hyvää huomata, että hän käyttää tahdonvoimaansa taitavasti joka päivä – herää ajoissa töihin, maksaa veronsa, pesee saunan ja katsastaa auton. - Haitalliset uskomukset ovat viime kädessä vain mielen tuotteita. Haasta ne ja katso niiden taakse: mistä tällainen on ilmestynyt? Huomaa, että sinun ei tarvitse toimia kuten uskomus ohjaa.” (Artikkeli 4)*

*”Muutos on aina jääkaappiremonttia kokonaisvaltaisempi, ja se tapahtuu suurimmaksi osaksi mielessä.” (Artikkeli 3)*

Ruumiillisten toimintojen hallinta on spesifiä kikkailua, jonka tarkoituksena on hienosäätää kehoa. Keho näyttäytyy tahdottomana välineenä mielelle, jonka hallintaan tarvitaan rinnalle lisää erilaisia muita välineitä ja tarkkaa tietämystä.

*”Hyvä tavoite on syödä päivän kaloreista ainakin puolet ennen iltapäiväkolmea.” (Artikkeli 2)*

*”Ja muista, mitä enemmän ja näyttävämpiä pinnejä päähäsi saat mahtumaan, sitä trendikkäämpi loukkisi on.” (Artikkeli 11)*

*”Verensokeria nostavien hiilihydraattien vaikutusta voi hillitä, kun välttää pelkän hiilihydraatin syömistä ja opettelee hyödyntämään verensokerin nousua jarruttavia ruoka-aineita.” (Artikkeli 1)*

*”Erilaisia mittareita ja laskureita on paljon. Apuna voi käyttää esimerkiksi Inbody-mittausta tai Harris-Benedict-kaavaa, joka antaa arvion energiankulutuksesta levossa.” (Artikkeli 5)*

### **6.2.1 Epäluotettava keho**

Lähtökohtaisesti kaikki ulkonäköihanteet ovat jollain tavalla saavuttamattomia suurelle osalle naisista ja elleivät saavuttamattomia, vaativat ne usein suuren määrän ylläpitävää toimintaa. Artikkeleissa sanoitetut ongelmat, joita vastaan tulisi taistella ja joihin on löydettävissä auttavia tuotteita, ovat lähes poikkeuksetta ihmisruumiissa synnynnäisiä ominaisuuksia tai ajan myötä tapahtuvia muutoksia. Kehon toiminnassa kuitenkin ilmennetään olevan jotain väärää. Etenkin ikääntymisen tuomat muutokset tuomitaan.

*”ONGELMA: Ryhdin puute. Tuntuu siltä, kuin ihoni olisi numeroa liian suuri ja siksi veltto. Etenkin silmäkulmissa ja suun yläpuolella on naurujuonteita. Ratkaisu: Iän myötä iho ja sen alla oleva rasvakerros ohenevat, jolloin piirteet ikään kuin valahtavat alaspäin. Anna iholle tukea kiinteillä ja ihoa uudistavilla tuotteilla, jotka sisältävät esimerkiksi retinolia. Kokeile myös kasvojoogaa, joka vahvistaa kasvojen lihaksia.” (Artikkeli 6)*

*”Vaihdevuosien jälkeen iho kaipaa täyteläisempää hoitoa. Ihonalainen rasvakudos sekä rasva-aineiden määrä vähenevät ja iho löystyy. Iho ikään kuin valahtaa alaspäin, ja leuanseudun pussit näkyvät. - - Ota kosteuttavat seerumit, naamiot, elvyttävät tuotteet ja öljyt päivittäiseen käyttöön hoitovoiteiden täydentäjiksi.” (Artikkeli 7)*

*”Hyvin hoidettu iho ikääntyy kauniisti.” (Artikkeli 7)*

Tavat, joilla artikkeleissa sanoitetaan tekoja ulkonäköihanteiden saavuttamiseksi, viestivät kehon toimimattomuudesta. Naisia tunnutaan usein kehotettavan olemaan kuuntelematta omia kehollisia tuntemuksiaan, sillä ne koetaan haitallisina. Syöminen on ihmisruumiille välttämätöntä ja kehomme osaa kertoa meille tarpeistaan. Kuitenkin, kun ulkonäölliset vaatimukset sekoitetaan kehon toimintaan ja kehon tuntemuksia arvioidaan sen mukaan, kuinka ne palvelevat näitä päämääriä, alkaa keho tuntua epäluotettavalta.

*”Liikkuminen lisää ruokahalua ja myös houkutusta palkita itsensä rehkimisestä herkuilla. Liikunnalla kulutetut kalorit ovat kuitenkin nopeasti syöty.” (Artikkeli 4)*

*”Verensokerin vaihteluita voi tasata koostamalla ateriat oikein. Naisilla runsaasti hiihlihydraatteja sisältävä ruokavalio nostaa verensokeriarvoja ja kerryttää vyötärölle rasvaa herkemmin kuin miehillä.” (Artikkeli 1)*

*”Ellei mielitekoa ruoki syömällä, se sammuu noin vartissa.” (Artikkeli 2)*

*”Ruokavalion laatua ja sopivaa määrää on yllättävän vaikeaa hahmottaa. Yleisohjeet eivät toimi, vaan energiansaanti on räätälöitävä itselle sopivaksi mm. iän, koon ja aktiivisuuden mukaan.” (Artikkeli 5)*

Kehon merkitys ei ole yhdentekevä eikä se taivu todellisuudessa kaikkeen. Butlerin (2006) ja Connellin (2020 [1995]) huomioidut kehojen kyvystä ilmiäntä haitalliset toimintatavat ovat havaittavissa artikkeleissa, mutta ne kehoitetaan lähtökohtaisesti ohittamaan tai niiden ei ajatella ansaitsevan kunnioitusta. Sukupuolen oikeanlainen esittäminen näyttöä tärkeämpänä, kuin kehon kuuntelu.

### **6.2.2 Keho taivutettavana ja taottavana**

Aineisto olettaa lukijoilta resursseja. Artikkelit koostuvat pitkälti erilaisista tuotteista, joiden avulla luvataan saavuttaa muun muassa kiinteä iho, rypytön iho, lähes ilmainen kasvojenkohotus ja lista jatkuu. Kehon ulkomuotoon keskittyvä työskentely vaatii jaksamisen ja tiedon lisäksi aikaa ja rahaa. Monet tuotteista ja palveluista ovat kalliita ja niiden käyttäminen vie loppupeleissä suuren siivun päivästä.

*”Hyvin tehty kulmien muotoilu on kuin välitön, kivuton ja lähes ilmainen kasvojenkohotus.” (Artikkeli 10)*

*”Mutta suoristaminen, se kuuluu taas jokaisen arvonsa tuntevan fashionistan päivärutiineihin. Tarvitset vain laadukkaan raudan (ethän halua pilata kutrejas!), silottavan lämpösuojan ja hienojakoista hiuslakkaa.” (Artikkeli 11)*

*”Hiusnaamio, jota ei tarvitse huuhdella. Nerokasta. Tämän tuotteen tulisi löytyä jokaisen hiuksiaan vaalentavan tai raidoittavan ja lämpölaitteita käyttävät kylppäristä.” (Artikkeli 9)*

Samainen hiusnaamio maksaa 79 euroa. Esitellyt tuotteet ovat kalliita ja niiden luvataan toimivan kehon ongelmakohtien poistajana. Kehon vapaa muokattavuus on tärkeä osa naiseuden esiin tuomista. Kehon oletetaan tyyllillisesti esittelevän niitä sukupuolisuuden määritelmiä, joita siltä oletetaan ja joiden avulla keho esittää naista oikein (Butler 2006, 233). Artikkeleissa naisena esiintyminen tarkoittaa ulkonäöllisiä tekoja, joilla merkitään oma keho naiseksi. Naisuus



asettuu kyseenalaiseksi alemmissa tuloluokissa, kun sen oikeanlainen tekeminen on keskiluokkaisten ihanteiden ylläpitämistä. Esitys kehosta taipuisana vahana ei riitä mahdollistamaan kaikille naisille oikeanlaista naiseutta, vaan näyttäytyy lähinnä irvokkaana vitsinä.

*”Pitkään himoitut viileät vaaleat hiukset ovat nyt jäähyllä. Platinablondien tavoittelun sijaan voit olla ylpeästi luonnollisen harmaa – tai lämmittää hiusväriäsi kullan, kuparin, hunajan ja karamellin sävyillä. - - Jos hiuksesi eivät ole vielä vaihtaneet väriä tyvestä latvaan, pyydä kampaajaltasi raitoja.” (Artikkeli 11)*

Aineistossa painotettiin laihduttamisen vaativan resursseja ja olevan vaikeaa, mutta kuitenkin jokaisen oletetaan haluavan laihduttaa ja vaikka loppuelämä olisikin täynnä jatkuvaa valintojen tekemistä, olisi kaikki pienemmän kehon arvoista. Lisäksi ulkoapäin määritellyn ruokavalion noudattaminen on usein kallista. Etenkin, jos ruokavalio pitää sisällään jonkinlaisia ravintolisiä ja muita harvinaislaatusempia tuotteita. Näin laihduttamiseen ohjaavat ruokavaliot tuottavat ulossulkevia käytänteitä. Ihmisten kehollista monimuotoisuutta ei oteta huomioon luokkaerojen lisäksi. Kehojen oletetaan taipuvan ja näyttävän ihanteiden mukaiselta, jos niin tarpeeksi haluaa. Olettamus hoikkuudesta normaalina tilana nousee jatkuvasti esille. Samalla lihavuus nähdään lähinnä oireena ja ongelmana eikä ominaisuutena muiden joukossa.

*”Miksi yksi dieetti ei sovi kaikille? Ruokasuhde. Jo pelkkä ruoan näkeminen synnyttää osalla ihmisistä voimakkaan reaktion aivoissa. Kylläisyys. Ihmisillä, joiden kylläisyyskokemus syntyy hitaasti, on suurempi todennäköisyys lihoa. Makukokemus. Kyvyisämme maistaa erilaisia makuja on paljon eroja. Suuri osa niistä johtuu geneistä. Ruokasuhde. Jo pelkkä ruoan näkeminen synnyttää osalla ihmisistä voimakkaan reaktion aivoissa.” (Artikkeli 3)*

*”Liikkuminen tuki pysyvää painonhallintaa: onnistujat harrastivat liikuntaa jopa 4–5 kertaa viikossa ja lisäksi kertyi myös hyötyliikuntaa.” (Artikkeli 4)*

*”Realistinen tavoite voisi olla 8 000–12 000 askelta vuorokaudessa, 2–3 voimaharjoitusta ja 1–2 aerobista harjoitusta viikossa. 4–5 liikuntakertaa viikossa on oikein hyvä tahti. Omien arkiaskeleiden määrää kannattaa ehdottomasti seurata.” (Artikkeli 5)*

Laihduuttajiin viitataan onnistujina. Kehon hallinnasta saa kiitosta ja se ylläpitää fantasianomaista käsitystä oikeanlaisesta kehosta, joka on kaikille vaihtoehto.

### 6.3 Kehoa kuunnellen tavoitteeseen

Kehoa kehoitettiin toisaalta myös kuuntelemaan ja tulkitsemaan rauhassa. Aineistossa oman kehon taipumusten kuunteleminen näyttäytyy lähinnä väylänä täyttää ihanteita yhä tehokkaammin (vrt. Foucault 2010 [1976], 102). Tämä diskurssi näyttäytyy vastakkaisena tapana tuottaa

kehoa mieli – ruumis -diskurssille. Lukijaa kehoitettiin pohtimaan, onko tarvittavaan muutokseen resursseja juuri nyt, vai olisiko syytä siirtää suurta muutosta myöhemmäksi.

*”Aivan ensimmäiseksi kannatta miettiä, miksi muutos on ajankohtainen juuri nyt, ja mitä voimavaroja sen toteuttamiseksi on käytettävissä. Onko juuri nyt hyvä hetki, vai onko elämässä tällä hetkellä muutenkin liikaa kaikkea? Elintapojen muuttamiseen tarvitaan resursseja.”* (Artikkeli 5)

Vaikka ulkonäölliset tavoitteet nähtiin tärkeinä ja ne olivat edelleen päämäärä, oli tavoitteisiin suhtauduttava hillitysti. Kehon kuuntelemisen ja joustavan asenteen avulla luvattiin myös hyvä lopputulos, vaikkakin tulokset eivät olisikaan niin ihailtavia. Monet artikkeleista halusivat painottaa kestäväää ja turvallista painon pudotusta. Olennaista näytti olevan kärsivällinen suhtautuminen painon pudottamiseen ja liian radikaaleihin ratkaisuihin ei kannustettu ainakaan suoraan, sillä keho vetää rajoja painonpudottamiselle.

*”On tärkeää muistaa, että juuri rauhallisella tahdilla saadaan kehon koostumukseen oikeanlaista muutosta. Kun paino putoaa hitaasti, grammat lähtevät oikeasta osoitteesta eli rasvakudoksesta.”* (Artikkeli 5)

*”Tärkeintä on mitoittaa tavoitteet realistisesti omaan elämäntilanteeseen. Äärimmäisen tavoite on työläs. Naisella esimerkiksi lihakset alkavat erottua selkeästi vasta, kun rasvaprosentti on noin 18. Tällaisten lukemien ylläpito vaatii melkoista tarkkuutta ja vaivannäköä.”* (Artikkeli 5)

*”Totaalikiellot tekevät syömisestä tylsää, mutta kohtuudesta kannattaa pitää kiinni. Nälkään ja tyhjään mahaan syöty sokeri heittää verensokerin nopeasti ylös ja taas alas, jolloin loppupäivä menee napostellessa.”* (Artikkeli 1)

*”Tarvitaan vähemmän radikaalia kieltäytymistä ja enemmän pitkän tähtäimen ajattelua. Jos otit palan mutakakkua, kaikki on edelleen hyvin – ongelmassa ollaan vasta, jos päätät, että kaikki meni pilalle ja lapioit epäonnistumisen kunniaksi koko kakun.”* (Artikkeli 4)

*”Tasaisin väliajoin syöminen auttaa pitämään energian saannin ja kulutuksen tasapainossa. Se auttaa hallitsemaan ruoan määrää ja laatua sekä tunnistamaan aidon nälän ja kylläisyyden tunteet.”* (Artikkeli 2)

Ruokaan ja liikuntaan kehoitetaan suhtautumaan joustavasti, vaikka tähtäimessä olisikin hallita vääränlaiseksi arvoitetun ruoan syömistä ja kehon negatiiviseksi miellettyjä muutoksia. Artikkelien tavoissa sanoittaa syömistä, liikkumista ja kehon toimintaa on lempeämmässäkin dis-

kurssissa kääntöpuolensa. Matkaa kohti tavoitetta kehoitetaan tekemään lempeästi ja kohtuudella, mutta samalla edelleen tuotetaan arvottavaa puhetta napostelusta, leimataan jokin määritetty nälkä vääränlaiseksi ja tietynlainen lopputulema epätoivotuksi. Vaikka keholle kehoitetaan olemaan *myös* lempeitä, tuottaa tällainen puhetapa samalla kehojen ja ruuan arvottamista.

Nämä kehon negatiivisiksi mielletyt muutokset ja tuntemukset asemoidaan kehon antamina merkkeinä siitä, minkälaista ulkonäöllistä työskentelyä keho kaipaa. Tämän työskentelyn tukemiseksi tarjotaan jälleen monenlaisia tuotteita avuksi. Jotta itselleen sopivia tuotteita osaa valita, on tarkkailtava kehoaan tarkasti ja ehkä valittava helpompia vaihtoehtoja tavoitteen pääsemiseksi. Naistenlehdille onkin tyypillistä tuottaa naisia vastuuttavaa diskurssia, joka kehottaa naisia tarkkailemaan omaa kehoaan jatkuvasti (Roy 2008, 468).

*”Uudelle ikäkymmenelle siirtyessä on usein hyvä hetki tutkia ihon tarpeita tarkemmin. Rakas luottovoide ei välttämättä olekaan enää se sopivin.”* (Artikkeli 7)

*”Jos seerumin levitys on tähän saakka tuntunut työläältä ylimääräiseltä vaiheelta ilta-pesun jälkeen, ei enää. Tässä on seerumi, jota käytetään kuin kosteuttavaa kasvosuihketta, mutta joka vaikuttaa kuin seerumia. Ihoa uudistava suihke imeytyy sekunneissa, ja voiteen voi levittää sen päälle heti. Vaikutuksen näkee jo parissa viikossa napakampana ihona ja tasaisempana ihon pintana.”* (Artikkeli 9)

Artikkelin lopussa sanoitetaan ongelman ydin: mitä kauemmas etenet kehosi kuuntelemisesta, sitä haastavampaa saattaa olla päästä takaisin kehon kuuntelemisen äärelle.

*”Jos ruokasuhte on vinoutunut vuosikausien dieettikierteestä, tämä [intuitiivinen syöminen] vaatii opettelemista ja määrätietoista itsensä herkistämistä: ensin täytyy saavuttaa tasapaino ruokasuhteeseen, ennen kuin voi herkistää kehoaan nälkä- ja kylläisyysignaaleille ja luottaa oman kehonsa kykyyn säädellä sopivan syömisen määrää. - - tämä on suositeltava tapa syödä.”* (Artikkeli 3)

*”Onneksi nykylaihduttajat ovat viisaampia. Nyt kikkaillaan kaalikeittokuurien sijaan kasviksilla, ruokarytmillä tai hiilihydraattien ja proteiinien suhteella. Siitä huolimatta asiantuntijat ovat sitä mieltä, että valmiiksi laadittuihin laihdutusruokavalioihin kannattaa suhtautua kriittisesti. Pitkällä aikavälillä painonhallintaa tukee parhaiten rento ja joustava elämäntapa. - - olennaisinta on ohjeiden soveltaminen ja poimiminen oman painonhallinnan tueksi niin, että saadaan aikaiseksi yksilöllisiä, omaan elämään sopivia muutoksia.”* (Artikkeli 3)

Kehotus pohtia intuitiivista syömistä on ristiriitainen, kun ruokaa ja syömistä käsitellään lähtökohtaisesti painonhallinnan kautta. Intuitiivinen syöminen ei ole intuitiivista, kun päätavoitteeksi asetetaan painon pudottaminen tai ”hallitseminen”. Yksilölle sysätään vastuu uudelleen

oman kehonsa kuuntelemisesta sen jälkeen, kun hänen on kehoitettu toimivan täysin vastakkaisella tavalla samankin artikkelin sisällä. Näin uusliberalistinen ideologia tuottaa kehon viestien sivuuttamista vastuuttaen yksilöä ja lopulta myös jättäen hänet oman onnensa nojaan. Samalla unohdetaan alempaan tuloluokkaan sijoittuvien mahdollisuuksien puute kuluttaa ravintoa intuitiivisesti, sillä intuitiivinen syöminen vaatii varallisuutta.

## 7 Johtopäätökset

Tutkielmani perusteella keho on merkittävä osa naiseutta. Keholla ilmennetään naiseutta ja kehoa tulkitaan suhteessa käsityksiin oikeanlaisesta naiseudesta. Naiseus aineistossa kytketään tietynlaiseen ulkomuotoon ja erityisesti tietynlaiseen toimintaan ulkonäön eteen. Tutkielman tulos on linjassa Butlerin (2006, 233) sukupuolikäsityksen kanssa sukupuolesta tekoina ja tyytittelynä sekä Connellin (2020 [1995], 71) käsitykseen sukupuoliin liittyvistä ennalta oletetuista määreistä, jotka muovaavat kehollista olemista hetkessä.

Samanaikaisesti kehossa konkretisoituu uusliberalistinen ideologia. Vaikka ideologia saattaa kuulostaa kaukaiselta, tutkielma paljastaa ideologian muovaavan ja tuottavan arkielämää ja arkista toimintaa. Uusliberalismin värittämällä moraalikäsitteellä on kyky vaikuttaa niinkin arkisiin asioihin kuin syöminen ja liikkuminen. Ideologia ohjaa katsettamme, kun näemme itsemme peilissä tai tarkkailemme ympärillä olevia naiskehoja.

Kysyin aineistolta, miten kehosta sanoitetaan projektinomaisen väline ulkonäöllisten vaatimusten saavuttamisessa. Tutkielmani tulokset kertovat kehon sanoittamista tapahtuvan hieman eri lähtökohdista, mutta samalla niillä kaikilla on yhteinen päämäärä. Kaikkia diskursseja yhdistää maalina pidetty lopputulema, jonka saavuttamista ja tarpeellisuutta perustellaan eri tavoin. Samalla kehon käsittämisen tavat usein yhdistyvät ja tukevat toinen toisiaan. Nämä diskurssit tuottavat kehosta työmaata, joka ei koskaan tule valmiiksi eikä niin välttämättä olekaan tarkoitus. Vaikka ”maali” olisi saavutettu, ei saa jäädä laakereille lepäämään. Laihduttamisen ja muiden ulkonäköä ”parantelevien” tekojen ideana näyttää vahvasti olevan oikeastaan niiden tekeminen, ei lopulta edes lopputulos (vrt. Puutio 2013, 90; Ogden 1994, 43). Kehon ”ongelmakohdat” ovat yrityksille hyödyllisiä tapoja tuottaa voittoa, mikä näkyy tuotteiden huimassa määrässä naistenlehtien sivuilla.

Aineistosta nostettujen sitaattien valossa ehdotukseni kuulostanee hullunkuriselta, mutta toivon lukijalla heräävän kiinnostuksen kehon tuntemusten kuuntelemiseen niitä kunnioittaen. Kehon inhimillisen toiminnan pelkäämisen sijaan voisikin kääntyä kohti ihmisyyttä ja niitä puolia ihmisyydessä, joista niin kovasti halutaan irtautua. Onko kehon tunteiden ja tuntemusten kuunteleminen liian uhkaavaa rationaaliselle ja kiireiselle modernille yksilölle? Entä jos kehon ja mielihyvän mukaan toimimista ei enää paheksuttaisikaan, vaan ne nähtäisiin yhtenä osana ihmisen lajinmukaista toimintaa? Näin tarkasteltuna elämellisyuden eli ruumiin viettien kuuntelemisen ja inhimillisyyden eli ruumiin tarpeiden ja tunteiden sivuuttamisen välinen rajalinja näyttäytyy keinotekoisena. Kun lihavuutta paniikinomaisesti käsitellään leviävänä sairautena julkisessa puheessa, on pohdittava, kuinka syömishäiriökäyttäytymisestä kärsivien pelätään samanaikaisesti lisääntyvän. Samalla herää kysymys: kun lihavuuden pelko on korkeimmillaan, kuinka on mahdollista, että lihavuus ei katoa? Nykyinen näkökulma kehoon ulkonäöllisenä funktiona ei toimi toivotulla tavalla sen lisäksi, että se aiheuttaa vakavaa syrjintää.

Tutkielmani aineisto oli pienehkö tutkielman koon ja aikarajoitteen vuoksi. Siitä huolimatta uskon tulosten kertovan naistenlehtien tuottavan ulkonäöllisiä velvoitteita naiskehoille. Aineiston naistenlehtien tuottamat kuvat naiseudesta ovat kuin haavekuvia, joiden maailmassa voi unohtaa hetkeksi näiden haavekuvien mahdottomuuden kaikessa ihanuudessaan (vrt. Winship 1987, 56). Connellin (1995, 37) käyttämä termi ”hegemoninen maskuliinisuus” viittaa hierarkiseen järjestelmään erilaisten maskuliinisuuksien suhteista, jossa parhainta ja puhtainta maskuliinisuutta ei oikeastaan voi ikinä saavuttaa täydellisesti ja lopullisesti. Aineistossa tietynlainen naiseus näyttäytyy samankaltaisesti toisia naisena olemisen tapoja parempana. Tutkielman tuloksia ei voi yleistää kattamaan naiseutta yksinomaisesti tuloksien mukaisesti. Tutkielma paljastaa vain yhden tavan tuottaa naiseutta. Johdannossa mainitsin Kodin Kuvalehti -lehden tuottavan lähinnä kehopositiivista suhtautumistapaa omaan kehoon. Näin ollen on todettava, että lehtien kirjo on moninainen ja naistenlehtien välinen vertailu tuottaisi varmasti määrällisesti laajempia diskurssilöydöksiä. Vaikka kehopositiivisuus on noussut esille sosiaalisen median kanavissa, on se valjastettu tutkielmani aineistossa lähinnä tietynlaiseksi matkaksi kohti ihannoitua ulkonäköä. Vaikka toiminnan ei tulisikaan enää sisältää ”kaalikeittodieettejä” tai rasi-tusvammaan asti urheilemista, on päämäärä ja toimintaa ajava motivaatio sama.

Aineistoni on poimittu suomalaisista lehdistä ja ihanteet edustavat länsimaalaisia ihanteita, joiden historia on vahvasti kolonialistinen. Naiskehoille tarjotut ulkonäölliset ihanteet ja mahdol-

lisuudet niiden toteuttamiseen ovat kytköksissä luokan lisäksi ikään ja etniseen taustaan. Ihanteiden luonne on hyvin spesifi eikä palvele kaikkia naisia. Eri ikäisille naisille kohdistettua sisältöä aineistossa esiintyi vaihtelevasti, mutta aineisto oli läpikotaisin valkoinen. Tämä voi johtua ajattelutavasta, joka tyypillisesti pyrkii piilottamaan ihonvärin ja ihonvärin merkityksen pyrkiessään toteuttamaan ei-rasistista ilmapiiriä. Rajaukseni tarkoituksena on nostaa esille selvästi aineistosta huomioni herättäneet tekijät mutta myös ikä ja muiden kuin valkoiseksi rodullistettujen kokemukset saattaisivat tuottaa uusia näkökulmia naiskehon ulkonäöllisiin velvoitteisiin. Tätä varten olisi syytä analysoida laajempi kattaus naistenlehtiä.

## Lähteet

Ayo, Nike (2012) Understanding health promotion in a neoliberal climate and the making of health conscious citizens. *Critical Public Health* 22:1, 99–105. DOI: 10.1080/09581596.2010.520692

Butler, Judith (2006) *Hankala sukupuoli*. Helsinki: Gaudeamus.

Connell, Raewyn (2020) *Masculinities*. Lontoo: Routledge. Alkuperäisteos 1995. <https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.4324/9781003116479>

Fairclough, Norman & Mulderring, Jane & Woda, Ruth (2011) *Critical Discourse Analysis*. Teoksessa Teun A. Van Dijk (toim.) *Discourse studies: a multidisciplinary introduction*. Lontoo: SAGE Publications. DOI: 10.4135/9781446289068

Foucault, Michel (2010) Seksuaalisuuden historia I. Tiedontahto. Teoksessa Foucault, Michel: *Seksuaalisuuden historia*. Suom. Kaisa Sivenius. Helsinki: Gaudeamus, 11–117. Ranskankielinen alkuperäisteos vuodelta 1976.

Foucault, Michel (2014) *Tarkkailla ja rangaista*. Suom. Eevi Nivanka. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava. Ranskankielinen alkuperäisteos vuodelta 1975.

Freeden, Michael (2019) *Mitä on ideologia?* Suomentanut Tapani Kilpeläinen. Tampere: Niin & näin. Englanninkielinen alkuteos 2003.

Harjunen, Hannele (2018) Lihavuus terveyden, sairauden ja normaaliuden määrittelyn kohteena. *J@rgonia* 16:31, 110–122. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201805302905>

Harjunen, Hannele (2016) *Neoliberal bodies and the gendered fat body*. Lontoo: Routledge.

Harjunen, Hannele (2007) Lihavuus välitulana. Teoksessa Katariina Kyrölä & Hannele Harjunen (toim.) *Koolla on väliä: koon, ruumisnormien ja lihavuuden politiikat*. Helsinki: Like, 205–228.

Harjunen, Hannele (2004) Lihavuus, stigma ja sukupuoli. Teoksessa Eeva Jokinen, Marita

Husso & Marja Kaskisaari (toim.) Ruumis töihin! Käsite ja käytäntö. Tampere: Vastapaino.

Harjunen, Hannele (2004) Lihavuus ja moraalinen paniikki. *Yhteiskuntapolitiikka* 69:4, 412–418. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201209117032>

Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (2016) Diskurssianalyysi. Teoriat, peruskäsitteet ja käyttö. Tampere: Vastapaino.

Kallioinen, Mika & Keskinen, Jarkko & Lähteenmäki, Liisa & Paavonen, Tapani & Teräs, Kari (2011) Kilpailun voittokulku. Kartelleista ja säännöstelystä globaaliin markkinatalouteen. Teoksessa Petteri Pietikäinen (toim.) *Valta Suomessa*. Helsinki: Gaudeamus, 56–78.

Kukkonen, Iida (2022) Physical Appearance as a Form of Capital: Key Problems and Tensions. Teoksessa Outi Sarpila, Iida Kukkonen, Tero Pajunen & Erica Åberg (toim.) *Appearance as Capital: The Normative Regulation of Aesthetic Capital Accumulation and Conversion*. Bingley: Emerald Publishing Limited, 23–37.

Kukkonen, Iida & Pajunen, Tero & Sarpila, Outi & Åberg, Erica (2019) Ulkonäköyhteiskunta. Ulkoinen olemus pääomana 2000-luvun Suomessa. Helsinki: Into.

Lazar, Michelle (2006) 'Discover the Power of Feminity!': Analyzing Global 'Power Feminity' in Local Advertising. *Feminist Media Studies* 6:4, 505–517. DOI: [10.1080/14680770600990002](https://doi.org/10.1080/14680770600990002)

Lehtonen, Mikko & Koivunen, Anu (2011) Kansalainen minä. Median ihannesubjektit ja suostumuksen tuottaminen. Teoksessa Petteri Pietikäinen (toim.) *Valta Suomessa*. Helsinki: Gaudeamus, 229–250.

Ogden, Janet (1993) Onko laihduttaminen ongelmasi? Suomentanut Marja Haapio. Hämeenlinna: Karisto. Englanninkielinen alkuteos 1992.

Otavamedia (2021) Suomen houkuttelevin naistenmedia. <https://yrityksille.otavamedia.fi/brandit/anna/> Viitattu 28.3.2022



Otavamedia (2021) Askel kokonaisvaltaiseen hyvään oloon. <https://yrityksille.otavamedia.fi/brandit/kotilaakari/> Viitattu 28.3.2022

Pietikäinen, Sari & Mäntynen, Anne (toim.) (2019) Uusi kurssi kohti diskurssia. Tampere. Vastapaino.

Puutio, Salla (2013) Yksilöllisiä toimijoita, julkisia objekteja. Nuorten naisten ulkonäkökulttuuri sukupuolittuneiden kauneuden ihanteiden verkossa. Pro gradu -tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto.

Pynnönen, Anu (2013) Diskurssianalyysi: tapa tutkia, tulkita ja olla kriittinen. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Rasmusson, Grace & Lydecker, Janet & Coffino, Jaime & White, Marney & Grilo, Carlos (2019) Household food insecurity is associated with binge-eating disorder and obesity. *International Journal of Eating Disorders* 52, 28–35. <https://doi.org/10.1002/eat.22990>

Rissanen, Virve (2014) Ystävyyttä, yhteistyötä vai avunantoa? Haastattelututkimus naistenlehtien ja kosmetiikkayritysten suhteista ammattietiikan näkökulmasta. Pro gradu -tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto.

Rodgers, Rachel & Lombardo, Caterina & Cerolini, Silvia & Franko, Debra & Omori, Mika, & Fuller-Tyszkiewicz, Matthew & Linardon, Jake & Courtet, Philippe & Guillaume, Sebastien (2020) The impact of the COVID-19 pandemic on eating disorder risk and symptoms. *International Journal of Eating Disorders* 53, 1166–1170.

Roy, Stephannie (2008) ‘Taking charge of your health’: discourses of responsibility in English-Canadian women’s magazines. *Sociology of Health & Illness* 30:2, 463–477.

Sarpila, Outi (2022) The Metrosexual Who Never Visited Finland – The Eternal Gender Gap in Appearance-related Consumption. Teoksessa Outi Sarpila, Iida Kukkonen, Tero Pajunen & Erica Åberg (toim.) *Appearance as Capital: The Normative Regulation of Aesthetic Capital Accumulation and Conversion*. Bingley: Emerald Publishing Limited, 57–70.

Siivonen, Jonita (2006) Lohduttava ja piinaava naistenlehti. Teoksessa Anna Mäkelä, Liina Puustinen & Iris Ruoho (toim.) Sukupuolishow. Johdatus feministiseen mediatutkimukseen. Helsinki: Gaudeamus, 226–243.

Töyry, Maija (2006) Käytösoppaasta naistenlehteen. Teoksessa Anna Mäkelä, Liina Puustinen & Iris Ruoho (toim.) Sukupuolishow. Johdatus feministiseen mediatutkimukseen. Helsinki: Gaudeamus, 207–225.

Winship, Janice (1987) Inside Women's Magazines. Lontoo: Pandora Press.

Wolrich, Joshua (2021) Food isn't medicine. Challenge nutrib\*locks & escape the diet trap. Lontoo: Vermilion.

Wolf, Naomi (1996) Kauneuden myytti. Kuinka mielikuvilla hallitaan naista. Suomentanut Helene Bützow. Helsinki: Kirjayhtymä. Englanninkielinen alkuteos 1992.

## **Liite 1. Aineisto**

1. Järvinen, Virve (5.1.2022) Jarrua sokerihissiin. Tasainen verensokeri torjuu nälkää ja tauteja. Se pitää myös kilot kohdallaan. Verensokeri pysyy tasaisena, kun koostaa ateriat oikein. Anna.

2. Järvinen, Virve (01/2022) Helpota painonhallintaa. Painonhallinta helpottuu, kun satsaa säännölliseen syömiseen, välttää nälkäkiukkuja ja aterian jälkeistä ähkyä. Kotilääkäri.

3. Sarell, Nina (08/2021) Mikä dieetti sopii minulle? Jotta paino putoaisi, on syötävä eri tavalla kuin ennen. Mutta mistä tiedän, mikä ruokavalio sopii juuri minulle? Asiantuntijat arvioivat viime aikojen puhutuimmat ruokavaliot. Kotilääkäri.

4. Sarell, Nina (01/2021) Nyt se onnistuu! Tervetuloa, pysyvä painonhallinta. Kotilääkäri.

5. Sarell, Nina (05/2021) Kohti kiinteytymistä. Se on täällä taas – tehokiinteytyksen kuumien sesonki. Entäpä, jos jättäisit tänä vuonna pikakuurit sikseen ja tähtäisit pysyviin tuloksiin? Kotilääkäri.

6. Kesänen, Sini (14.4.2021) Kevään hehku iholle. Naamio on kätevä keino hoitaa, hemmotella, pikakaunistaa tai puhdistaa iho hehkuvan kuulaaksi ja hyvinvoivaksi. Etsimme sopivat tuotteet erilaisiin ihopulmiin. Anna.
7. Kesänen, Sini (12.1.2022) Aika päivittää voiteet. Hyvin hoidettu iho ikääntyy kauniisti. Uudelle ikävuosikymmenelle siirryttäessä on usein hyvä hetki tutkia ihon tarpeita tarkemmin. Rakas luottovoide ei välttämättä olekaan enää se sopivin. Anna.
8. Nygård, Katja (10/2021) Hyvä, parempi, paras! Nyt on aika hoitaa ja hemmotella itseä sekä läheisiä. Näillä Kotilääkärin kauneustoimittajan suosikkituotteilla se onnistuu. Kotilääkäri.
9. Väänänen, Riikka (1.12.2021) Ohittamattomat. Suihkutettava seerumi, samettisin huulipuna, mitä mahtavin markettimeikkivoide ja tehopaikkaaja hiuksille. Annan raati valitsi helmet vuoden 2021 kosmetiikkauutuuksien joukosta. Anna.
10. Väänänen, Riikka (26.1.2022) Hyvässä kulmassa. Hyvin tehty kulmien muotoilu on kuin välitön, kivuton ja lähes ilmainen kasvojenkohotus. Anna.
11. Väänänen, Riikka (19.1.2022) Edessä hyvät hiuspäivät. Pinnejä, huiveja, ponnareita ja helppoja lettejä. Tulevana keväänä ei ranne kipeydy pyöröharjan pyörittämisestä. Mutta suoristusrauta on aika kaivaa esiin. Anna.