

Niina Suni

Tunne kiertosi

Kuukautiskierto supervoimana

Tekstin- ja tiedonlouhinta kielletty.

Text and data mining prohibited.

© Niina Suni ja Atena / Kustannusosakeyhtiö Otava 2026

Kuvat:

Kohtu, munasarjat ja emätin, kuukautiskierto vuodenaikoina sekä
kuukautiskierron vaiheet: Sanna Harman

Kustannusosakeyhtiö Otava / Atena
Asemakatu 6, 40100 Jyväskylä
tuoteturvallisuus@otava.fi

Tekstin- ja tiedonlouhinta kielletty.

ISBN 978-951-1-52211-9

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2026



Sisällys

Esipuhe.....	9
---------------------	----------

1. Kuukautiskierto koko kehossa

Hormonien vuoristoradassa	15
Mitä merkitystä kuukautiskierrolla on?	21
<i>Naiset eivät ole pieniä miehiä.</i>	22
Tunnetko kiertosi?.....	27

2. Kierron pyörteissä

Huikeat naishormonit	35
<i>Bilekuningatar estrogeeni.</i>	36
<i>Rauhoittava progesteroni</i>	38
<i>Naishormonien vaikutuksia</i>	40
<i>Naishormonit ympäri kehoa ja mieltä</i>	44
<i>Mieshormonien merkitys</i>	47
Vuoristoradan raiteille	50
<i>Kierron vaiheet</i>	52
<i>Kierron viisi vaihetta ja hormonivaihtelut.</i>	54
Syvämmälle kiertoon.....	56
<i>Kuukautiset, matalat naishormonitasot</i>	56
<i>Kasvuvaihe, nousevat estrogeenitasot</i>	57
<i>Ovulaatio, estrogeeni huipussaan.</i>	58
<i>Rauhoittumisvaihe ja korkea progesteroni</i>	59
<i>Laskeutumisie vaihe ja laskevat naishormonitasot.</i>	60
<i>”Entä jos en ovuloi” ja muut poikkeukset</i>	61
<i>Hormonivaihteluiden vaikutus kiertoon</i>	63
Sisäiset vuodenajat	67
<i>Kuukautiset = talvi ja matalat energiatasot</i>	67
<i>Kasvuvaihe = kevät ja kasvava energia.</i>	68

<i>Ovulaatio = kesä kukkeimmillaan ja ennätysten aika</i>	69
<i>Rauhoittumisvaihe = alkusyksyn sadonkorjuu</i>	70
<i>Laskeutumisvaihe = pimeä loppusyksy</i>	71
<i>Luonnon sykleissä</i>	72

3. Kiertotietoisuus arjen apuna

Kierron mukaan	77
Kierto ja ravinto	82
<i>Ruokavalion peruspilareita terveelle kierrolle</i>	83
<i>Mitä tämä voisi olla käytännössä?</i>	87
<i>Syklinen syöminen</i>	89
<i>Siementen syklitys – neroutta vai huuhaata?</i>	96
<i>Vertaus vuodenaikoihin?</i>	99
Kierto ja aivot	102
<i>Naishormonit ja stressi</i>	102
<i>Mieliala ja libido</i>	106
<i>Kognitio</i>	109
<i>Miten tämä voisi näkyä käytännössä?</i>	110
Kierto ja urheilu	113
<i>Miten tämä voisi näkyä käytännössä?</i>	117

4. Kierron vaiheiden tunnistaminen

Kartalla kuukautiskierrosta	121
Kohdunkaulan lima ja valkovuoto	123
<i>Kohdunkaulan liman esiintyminen</i>	125
<i>Kohdunkaulan liman havainnointi</i>	128
Syklinen lämpötila	129
<i>Lämpötilan mittaaminen</i>	132
Kohdunsuun muutokset	134
<i>Kohdunsuun havainnointi</i>	135
Kuukautisvuoto vai jotain muuta vuotoa?	137

Kiertotietoisuuteen perustuvat menetelmät ja hormonimittaukset	139
<i>Laskennalliset menetelmät</i>	141
<i>Havainnoivat menetelmät</i>	142
<i>Hormonimittaukset</i>	145
5. Kuukautiskierto terveyden tukena ja mittarina	
Kierron merkitys terveydelle	151
Terveen kierron tunnusmerkkejä	156
<i>Naisia ei ole luotu kärsimään!</i>	157
<i>Normaali kuukautisvuoto</i>	160
<i>Kierron pituus ja säännöllisyys</i>	164
<i>Valkovuoto ja kohdunkaulan lima</i>	167
6. Kierto elämän vaiheissa murrosiästä menopaussiin	
Naiskehon suuret hormonaaliset siirtymät	173
Murrosikä	175
<i>Murrosiän hormonimuutokset</i>	175
<i>Murrosiän alku</i>	177
<i>Normaali kierto murrosiässä</i>	178
Hedelmällinen ikä ja raskaus	179
Vaihdevuodet ja menopaussi	181
<i>Vaihdevuosien hormonimuutokset</i>	183
<i>Vaihdevuodet koko kehossa</i>	185
<i>Uusi tasapaino</i>	191
7. Tärkeimmät termit	197
Kiitokset	201
LIITE: Kiertokalenteri	203
Viitteet	205

Esipuhe

Kuukautiskierto ja kiertotietoisuus tulivat elämäni ”sattumalta”, kun kotini lähellä järjestettiin luento kiertotietoisuuteen perustuvista menetelmistä. Olin hieman aiemmin innostunut kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja terveyden edistämisestä. Olin työssäni proviisorina ja farmasian tohtorina keskittynyt sairauksien ja oireiden hoitoon lääkkeillä ja olin nyt tohkeissani uudenlaisesta lähestymistavasta, jossa mietittiin juurisyitä ja pyrittiin ennaltaehkäisemään sairauksia ennen niiden syntymistä. Kiinnostuin näkemästäni luentokuvauksesta, jossa luvattiin, että kuukautiskierto voisi kertoa meille paljon terveydestämme. Kuukautiskierto oli ollut minulle välttämätön paha ja peiteltävä asia, enkä ollut miettinytkään sen yhteyttä terveyteen ja hyvinvointiin. Olinkin kyseisen luennon jälkeen ällistynyt siitä, miten paljon asioita en naisena, yhden lapsen äitinä ja terveydenhuollon ammattilaisena tiennyt kierrostani, hedelmällisyydestäni ja kehostani. Aloin harjoittaa kiertotietoisuuteen perustuvaa symptotermialista menetelmää ja loin samalla aivan uudenlaisen suhteen kehooni, eli itseeni.

Päädyin opiskelemaan kahden vuoden koulutuksen kokonaisvaltaisen lisääntymisterveyden ammattilaiseksi ja sertifioiduksi kiertotietoisuuskouluttajaksi ja luin lisää ravitsemuksesta

ja funktionaalisesta lääketieteestä. Näiden opintojen myötä uusi työni painottui naisten auttamiseen erilaisten hormonaalisten ja hedelmällisyyden haasteiden kanssa. En ollut tajunnut, miten yleisiä kierron ongelmat olivat ja miten paljon niitä normalisoitiin. Oma kiertoni oli aina ollut oireeton ja helppo. Todella monet asiakkaani kertoivat että heidän ongelmiaan oli vähätelty tai että ratkaisuksi oli esitetty hormonaalisia valmisteita miettimättä ongelmien juuria lainkaan. Yllätyin myös siitä, miten moni nainen oli oppinut elämään vuosikausia oireiden kanssa ilman, että kukaan oli auttanut yhdistämään niitä hormonitoimintaan. Kirjassa on mukana naisilta saamiani tarinoita kuukautiskierrosta. Ne kertovat omaa tarinaansa. Kerron myös itse lyhyesti joitakin asiakastarinoita (luvan kanssa), joissa naisten nimet on muutettu.

Vasta työni kautta ymmärsin naisten terveydenhoidon ja etenkin monien gynekologisten ongelmien hoidon heikon tilan. Samalla ymmärsin, etten ollut yksin tietämättömyyteni kanssa, vaan suurin osa naisista tietää kierrostaan kovin vähän, vaikka se voi vaikuttaa elämäämme valtavasti. Siksi koen tärkeäksi jakaa oikeaa, tieteeseen perustuvaa tietoa. Asiakastyöni ohella luennoin paljon kierrosta ja naishormoneista ja koulutan uusia naisten hormonitoiminnan ammattilaisia.

Iloisena olen seurannut, miten puhe kuukautiskierrosta ja naishormoneista on lisääntynyt niin mediassa, terveydenhuollossa kuin naisten keskuudessa. Etenkin esivaihdevuodet ja vaihdevuodet ovat saaneet kipeästi kaipaamaansa huomiota. Samalla erilaiset terveysteknologiat ovat kiinnostuneet kuukautiskierrosta, ja puutteelliset tiedot naisten terveydestä on nostettu suurempaan tietoisuuteen. Keskustelut ovat kuitenkin

melko yksipuolisia, oirekeskeisiä, ja etenkin kokonaisvaltainen näkökulma usein puuttuu. Myöskään kuukautiskierron merkityksestä ei juuri puhuta. Toivon ja uskon, että keskustelut jatkuvat ja että tämä kaikki johtaa naisten terveyden parantumiseen. Toivon, että myös tämä kirja voisi auttaa naisia tuntemaan kehonsa paremmin ja sitä kautta voimaan paremmin. Naishormonien luontaisten vaikutusten huomioiminen ja hyödyntäminen voi tuntua hyvältä ja lisätä itsetuntemusta sekä voimaantumisen tunnetta, mutta myös edistää hormonitasapainoa ja lisätä hyvinvointia. Olen todistanut tämän paitsi omassa elämässäni myös lukuisilla asiakkaillani. Jos vain emme stressaa liikaa, tieto lisää terveyttä eikä tuskaa.

Kesällä 2026

Niina Suni

1.

**Kuukautiskierto
koko kehossa**

Hormonien vuoristoradassa

Muistan vieläkin hetken ala-asteen ruokalassa, kun koulukaverini puhuivat kuukautisista hiljaisella ja salamyhkäisellä äänellä. En ollut kuullut asiasta koskaan aiemmin, ja nyt kaverit sanoivat, että alkaisimme kaikki jossain vaiheessa vuotaa verta SIELTÄ! Olin järkyttynyt. En uskaltanut tai kehdannut kysyä asiasta keneltäkään. Ei ollut nettiä, josta kaivaa tietoa. Jossain vaiheessa aihe tuli esiin myös koulun biologian tunneilla, ja uskon puhuvani koko luokan puolesta sanoessani, että olimme nolostuneita ja vaivaantuneita. Mieleen jäivät lähinnä kuukautissuojat ja pelonsekainen kauhu tamponeita kohtaan. Sain odottaa omia kuukautisiani 16-vuotiaaksi asti. Vaikka kiertoni oli alusta asti oireeton ja helppo, olin oppinut jostain sisäsyntyisen häpeän ja inhon kuukautisiani kohtaan. Mitään muuta kuin kuukautisvuodon en kierrostani tunnistanutkaan, enkä ymmärtänyt kierrostani rehellisesti sanottuna mitään ennen kuin olin 37-vuotias. Kaikki aiheeseen liittyvä oli mielestäni noloa, myös kuukautissuojat. Kuukautiset koin riesana, vaikka ne eivät oikeastaan haitanneet minua mitenkään. Vasta vuosikymmeniä myöhemmin mietin, mistä tuo häpeä ja inho oikein

tulivat. Osittain varmaan siitä hiljaisuudesta ja aiheen peittelystä, osittain ympäristöstä opituista asenteista. Olikin hämmentävä, mutta upea kokemus tutustua omaan kiertoon lähes nelikymppisenä, ymmärtää sen vaiheet ja merkitys muutenkin kuin lisääntymisen kannalta. Opin arvostamaan kuukautiskiertoani, jopa nauttimaan siitä. Ymmärsin, miten merkittävä rooli ja voima kuukautiskierrolla voi naisen elämässä olla. Seuraamalla kiertoani, kehoani ja mieltäni opin, että kierron eri vaiheisiin liittyi erilaisia vahvuuksia.

Innostuin aiheesta niin paljon, että opiskelin siitä itselleni uuden ammatin. Aloitin opettamalla menetelmää kierron tarkkaa seuraamista varten, josta voit lukea lisää luvusta ”Kierron vaiheiden tunnistaminen”. Myöhemmin keskityin auttamaan naisia kierron, hormonaalisten ja hedelmällisyyden ongelmien kanssa – tähän vaikutti varmasti terveydenhuollon ammattilaisen pohjatutkintoni, mutta myös näiden ongelmien yleisyys ja se, että monet naiset kokevat jäävänsä ilman apua. Yllätyin siitä, miten huonossa jamassa naisten hormonaalinen terveys oli. Oma kokemukseni siitä, miten valtava rooli kuukautiskierrolla ja kierron tuottamilla naishormoneilla voi olla naisen elämässä, vahvistui lisäopintojen, tieteellisen tutkimuksen lukemisen ja ennen kaikkea asiakastyöni kautta. Opin, että kierron vaikutus naisen elämään voi olla valtavan positiivinen erilaisine supervoimineen, tai sitten negatiivinen monine oireineen, jos kaikki kierrossa ei ole kuten pitäisi.

Tästä kuukautiskierron merkittävästä roolista naisen elämässä (ja sitä kautta myös miesten elämässä) puhutaan mielestäni edelleen aivan liian vähän. Kuukautiskierto nähdään liian usein merkityksellisenä vain lisääntymisen kannalta. Kierrolla

on kuitenkin monia muitakin merkityksiä, kuten tulet kirjan aikana oppimaan, ja onneksi saamme koko ajan enemmän ja enemmän tietoa naishormonien vaikutuksista muuhunkin kuin lisääntymiseen.

Puhun tässä kirjassa naisista, vaikka tiedän, etteivät kaikki, joilla on kuukautiskierto, ole naisia, eikä kaikilla naisilla ole kuukautiskiertoa. Suurin osa asiakkaistani ja yleisöstäni on naisia, ja siksi olen valinnut pitäytyä tässä sanassa – osin myös siksi, että käytän sanoja naishormonit ja naiskeho biologisesta näkökulmasta. Kunnioitan kuitenkin sukupuolen moninaisuutta.

Kun puhumme hormoneista, ajattelemme usein vain sukupuolihormoneita. Hormoneita on kuitenkin monia muitakin; niitä on tunnistettu ihmiselimestössä jo useita kymmeniä. Naishormonit ovat osa tätä kokonaista hormoniorkesteria, joka oikein toimiessaan soittaa kauniisti yhteen. Jos yksikin hormoni on epäviireessä, se voi vaikuttaa koko orkesterin sointiin eli koko hormonijärjestelmään. Hormonit voivat siis vaikuttaa toistensa toimintaan, esimerkiksi siihen, miten paljon toista hormonia tuotetaan, miten paljon sitä kuljetetaan ympäri kehoa tai miten iso osa siitä pääsee vaikuttamaan vaikutuspaikassaan, jota kutsutaan reseptoriksi. Esimerkiksi stressihormonit, kilpirauhashormonit ja verensokeria säätelevä insuliinihormoni vaikuttavat naishormoneihin, ja niihin palataan myöhemmin tässä kirjassa. Hormonit toimivat kemiallisina viestinviejinä kehosamme. Suurin osa hormoneista syntyy rauhasissa, jotka erittävät tuottamansa hormonit verenkiertoon. Verenkierron mukana ne kulkeutuvat joskus kauaskin vaikutuspaikastaan. Näin käy esimerkiksi munasarjoissa tuotetuille naishormoneille.

Tässä kirjassa puhutaan lähinnä sukupuolihormoneista, erityisesti naishormoneista ja hieman mieshormoneista. Sukupuolihormonien vaikutukset ovat erityisen tärkeitä sukupuolitoiminnuksille, niitä tuotetaan isot määrät sukupuolielimissä ja niiden määrät ovat erilaiset eri sukupuolilla. Nimestään huolimatta niillä on kuitenkin vaikutuksia moniin muihinkin asioihin ympäri kehoa, myös mieleen. Sekä naisilla että miehillä on nais- ja mieshormoneita, vain määrät vaihtelevat. Nais- ja mieskehossa on myös erilaiset määrät ja eri paikoissa hormonien vaikutuskohtia eli hormonireseptoreita. Nais- ja mieshormonit ovat tärkeitä molemmilla sukupuolilla.

Tärkeimmät naishormonit ovat estrogeeni ja progesteroni. Tärkeimpänä mieshormonina taas pidetään testosteronia. Miehillä on verenkierrrossaan testosteronia karkeasti sanottuna noin kymmenkertainen määrä naisten testosteronimääriin verrattuna. Naisilla taas on hedelmällisessä iässä naishormoneja verenkierrrossaan paljon enemmän kuin miehillä – määrä vaihtelee kierron vaiheen mukaan ja voi parhaimmillaan olla kymmeniä kertoja korkeampi kuin miehillä. Hedelmällisessä iässä tärkeät naishormonit tuotetaan munasarjoissa kuukautiskierron avulla.

Merkittävä ero naisten ja miesten hormonitoiminnassa onkin, että miehillä testosteronitaso pysyy melko samana päivästä toiseen. Miehillä testosteronin määrä on korkeimmillaan aamulla, ja siksi voidaan sanoa, että mieskehossa korostuu vuorokausittainen hormonaalinen sykli, jonka muodostavat muun muassa stressi-, uni- ja sukupuolihormonit. Naisilla taas on vuorokausittaisen hormonaalisen rytmin ohella merkittävässä roolissa noin kuukausittainen hormonaalinen sykli, ja hormonitasojen muutokset ovat merkittäviä tämän syklin aikana.

Kierron aikana estrogeenitaso voi vaihdella moninkertaisesti ja progesteroni jopa kymmenkertaisesti – todellinen hormonien vuoristorata! Tämän vuoristoradan kurveihin tutustut tarkemmin luvussa ”Kierron vaiheet”.

Juuri tämä suuri syklinen vaihtelu tekee naishormonien vaikutuksista niin korostuneita naisilla. Sukupuolihormonit ovat siis tärkeitä myös miehillä, mutta muuttuvat naishormonitasot kierron aikana tekevät niiden vaikutuksista erityisiä juuri naiskehossa. Moninkertaiset hormonivaihtelut joka ikisessä kuukautiskierrossa todella tuntuvat naisen elämässä – joillakin todella vahvasti ja joillakin heikommin, joillakin ihanasti, joillakin kamalasti. Tästä hormonivuoristoradasta kannattaa kuitenkin yrittää nauttia ja hyödyntää sen eri vaiheiden mukanaan tuomia erilaisia vahvuuksia sen sijaan, että yrittää jatkuvasti haastaa niitä.

Jotta kuukautiskierrosta voisi edes ajatella nauttivansa, täytyy sisäistää, etteivät häiritsevät oireet kuulu normaaliin kuukautiskiertoon. On mahdotonta suhtautua myönteisesti kiertoon, jos kuukautisiin liittyy kovia kipuja tai ennen kuukautisia kokee elämää häiritseviä PMS-oireita (premenstruaalisyndrooma eli kuukautisia edeltävä oireyhtymä, johon kuuluu häiritseviä fyysisiä tai psyykkisiä oireita). Häiritsevät oireet eivät kuulu normaaliin, terveeseen kuukautiskiertoon, vaan ne kannattaa ehdottomasti hoitaa kuntoon. Naishormonien ei itsessään kuulu aiheuttava häiritseviä oireita. Joskus ongelmana voi olla liian korkea tai matala naishormonitaso tai etenkin sen suuri muut¹ Joskus ongelma voi olla hormonitason sijaan hormonin vaikutuspaikassa tai muualla kehossa. Tällaiset tilanteet voivat saada aikaan häiritseviä oireita, joita normalisoidaan aivan

liian usein osana naiseutta. NAISIA EI OLE LUOTU KÄRSIMÄÄN! Oireet kertovat aina, ettei kaikki ole kuten pitäisi. Nainen kokee elämänsä aikana yleensä yli 400 kuukautiskiertoa, joten kiertoon liittyvää kärsimystä ei todellakaan pidä hyväksyä; ei edes muutamana kierron vertaakaan.

Tässä kirjassa keskitytään kiertoon ja naishormonien vaikutuksiin niin sanotussa hedelmällisessä iässä, jolloin kierto normaalisti pyörii melko säännöllisenä. Hedelmällisellä iällä tarkoitetaan tässä aikaa kierron käynnistymisestä ja lopulta vakiintumisesta murrosiässä aina vaihdevuosisiirtymän alkamiseen, jolloin kierron sammuttaminen alkaa. Murrosiässä ja vaihdevuosissa kierto heittelee ja naishormonien vuoristorata saattaa äityä vieläkin hurjemmaksi huvipuistolaitteeksi, kun hormonitasoissa tapahtuu isoja ja äkillisiä muutoksia. Näihin erityispiirteisiin tutustutaan luvussa ”Kierto elämän eri vaiheissa”.

Miksi nimenomaan naishormonitasojen muutokset ovat niin merkittäviä? Nimestään huolimatta sukupuolihormonit vaikuttavat lähes kaikkialla kehossa: sukupuolielinten lisäksi muun muassa verenkiertoon, luustoon, lihaksiin, aivoihin, sisäelimiin, suolistoon, tulehdukseen, immunitettiin, aineenvaihduntaan, hermoston välittäjäaineisiin, muistiin, mielialaan ja moneen muuhun. Tämä tarkoittaa sitä, että ympäri kehoa ja mieltä tapahtuu muutoksia, kun naishormonitasot muuttuvat. Keho saa tehdä jonkinlaista sopeutumistyötä aina näiden muutosten aikaan. Vaikutukset ympäri kehoa tarkoittavat myös sitä, että naishormonit vaikuttavat paljon naisen terveyteen ja hyvinvointiin – vatsan turvotuksesta ja mielialaoireista osteoporoosiin ja syöpäriskeihin.

Mitä merkitystä kuukautiskierrolla on?

Lisääntymisen mahdollistamisen ohella kuukautiskierto on merkityksellinen terveydelle ja hyvinvoinnille niin naishormonien vaikutusten kuin kierron antaman terveystiedon suhteen. Näistä voit lukea luvussa ”Kuukautiskierto terveyden tukena ja mittarina”. Oman kokemukseni ohella lukuisat asiakkaani kertovat voimaantuneensa valtavasti opittuaan tuntemaan kuukautiskierronsa – ja samalla itsensä. Keho ja mieli eivät ole erillisiä, vaan yhtä. Kuukautiskierto voikin olla portti ensin omaan kehoon ja sitä kautta parempaan itsetuntemukseen. Voi olla vaikuttava kokemus ymmärtää, mitä kehossa (eli itsessä) tapahtuu, miksi ja miten se vaikuttaa sen sijaan, että vain ihmettelee, miksi jonain päivänä kyseenalaistaa kaiken, itkee herkästi ja tuntuu, että koko elämä pitää laittaa uusiksi, ja seuraavana päivänä kaikki tuntuu sujuvan ja kiinnostavan.

Itsensä ymmärtäminen voi tuoda valtavasti lisää itseluottamusta ja hyvinvointia elämään. Osalle kuukautiskierron eri vaiheet ovatkin merkittäviä arjen jaksottajia. Esimerkiksi hetki

ennen kuukautisia voi olla arvokas piste elämän tarkastelulle, kultainen tilaisuus asettaa rajoja ja sitä kautta parantaa elämänlaatua. Monet naiset nimittäin suorittavat ja kantavat kaikesta vastuuta aivan liikaa päivästä toiseen, kierron vaiheesta toiseen, vuodesta toiseen.

Joillekin kierto taas liittyy läheisesti naiseuden kokemukseen – niin hyvässä kuin pahassa. Monille kierto on olennainen osa naiseutta, ei vain biologisena tekijänä, vaan myös osana identiteettiä, tunteita ja elämän eri vaiheiden hahmottamista. Kierto voi luoda yhteyden mm. luonnon sykleihin (kuun kierto tai vuodenajat), omaan kehollisuuteen ja tunteisiin, tai naisten väliseen jaetun kokemuksen tilaan – sisaruuteen.

Naiset eivät ole pieniä miehiä

Naishormonitasojen sykliset vaihtelut voi siis tunnistaa kehos-
sa ja mielessä. Toisilla vaihtelu on korostuneempaa ja selkeä-
mpää kuin toisilla – tähän vaikuttavia tekijöitä perataan etenkin
luvussa ”Kiertotietoisuus arjen apuna”. Monet kuitenkin huo-
maavat, että naiskeho on luontaisesti parhaimmillaan hieman
eri asioissa eri vaiheissa kiertoa. Tämä voi osalla vaikuttaa niin
fyysiseen kuin henkiseen suorituskyyneen ja hyvinvointiin; myös
näitä vaikutuksia käydään läpi luvussa ”Kiertotietoisuus arjen
apuna”. Tasaisen suorittamisen sijaan naiskehon luontainen
vahvuus onkin syklinen monitaituruus. Silti naisilta odotetaan
tasaista suorituskyyneä kaikessa. Olen todistanut niin itsellä-
ni kuin asiakkailani, että naisten on mahdollista lisätä paitsi
suorituskyyneä myös hyvinvointiaan, kun saamme toteuttaa
asioita syklisesti, sisäsyntyisiä vahvuuksia ja tarpeita kuunnel-
len ja hyödyntäen. Tämä ei tarkoita sitä, etteivätkö naiset pys-