

Naisen velvollisuus on olla solakka.

1950–1960-lukujen kauneusihanne aikakauslehdessä.

Katja Johanna Heiskanen

Helsingin yliopisto

Valtiotieteellinen tiedekunta

Talous- ja sosiaalhistoria

Pro gradu -tutkielma

Syyskuu 2014

Tiedekunta/Osasto Fakultet/Sektion – Faculty Valtiotieteellinen tiedekunta		Laitos/Institution – Department Politiikan ja talouden tutkimuksen laitos	
Tekijä/Författare – Author Heiskanen, Katja			
Työn nimi / Arbetets titel – Title Naisen velvollisuus on olla solakka. 1950–1960-lukujen kauneusihanne aikakauslehdessä.			
Oppiaine /Läroämne – Subject Talous- ja sosiaalhistoria			
Työn laji/Arbetets art – Level Pro gradu		Aika/Datum – Month and year Syyskuu 2014	Sivumäärä/ Sidoantal – Number of pages 71
Tiivistelmä/Referat – Abstract			
<p>Länsimaissa on yleistä laiha kauneusihanne, jonka kriteerit koskevat erityisesti naisia. Etenkin mediaa pidetään syyllisenä laihooden ihannoinnin leviämiseen. Laihooden ihannoinnin sanotaan johtaneen etenkin naisten keskuudessa vääristyneeseen minäkuvaan ja jatkuvaan itseinhoon. Laihooden tavoittelu on tuttua lähes jokaiselle naiselle ja voi pahimmassa tapauksessa johtaa epäterveiden laihdutuskeinojen kautta syömishäiriöihin. Samalla kun kauneusihanne suosii hoikkuutta, on lihavuus viime vuosikymmeninä yleistynyt länsimaissa nopeasti. Esimerkiksi Suomessa lihavuus on määritelty merkittäväksi kansanterveysongelmaksi.</p> <p>1950-luvulla naisihanne oli tiimalasivartalainen kotirouva, jonka tehtävä oli huolehtia kodista ja lapsista. 1960-luku sosiaalisine ja kulttuurisine muutoksineen vaikutti myös naisten asemaan ja kauneusihanteeseen. Esimerkiksi naisten lisääntynyt työssäkäynti kodin ulkopuolella altisti naisvartalon muidenkin kuin oman aviomiehen katseelle. Myös suhtautuminen seksuaalisuuteen muuttui, mikä vaikutti naisihanteeseen: naisten tuli huolehtia vartalostaan, olihan se seksin väline ja sitä kautta avain miehen miellyttämiseen. Ihannenaisen tuli keskittyä muuhunkin kuin kodin- ja lastenhoitoon.</p> <p>Tutkimuksessa tarkastellaan naisiin Suomessa kohdistunutta laihoodsuhannetta 1950- ja 1960-luvuilla sekä siinä tapahtunutta muutosta. Tutkimuksessa käytetään aineistona Kauneus & Terveys -lehdessä vuosina 1956–1969 ilmestyneitä laihdutusmainoksia ja -artikkeleita. Tutkimuksessa selvitetään, miten naisruumiin ihanne painon suhteen muuttui ja missä vaiheessa laihoodesta tuli tavoiteltava kauneusihanne.</p> <p>Tutkimuksessa tarkastellaan myös kauneusihanteen sukupuolittuneisuutta: miesten ihannevartalon normit ovat erilaiset kuin naisen. Myös motiivit naisten laihdutukselle eroavat miesten vaikuttimista. Naisten laihdutukseen kannustamiseen liittyy vahvasti ulkonäkö ja muiden miellyttäminen, kun taas miesten kohdalla korostetaan kunnosta huolehtimisen olevan tärkeää työtehon ja yleisen jaksamisen kannalta. Naisten on puolestaan näytettävä hyvältä, hyvä olo ja kunto tulevat mahdollisesti ikään kuin kaupan päälle unelmavartaloa tavoitellessa.</p> <p>Laihdutus- ja kauneudenhoito-ohjeiden sekä -tuotteiden elinehto on, ettei ihannetta koskaan saavuteta, vaan naiset (mikseivät miehetkin) tavoittelevat jatkuvasti parempaa versiota itsestään. Tutkimuksessa tarkastellun ajanjakson aikana Kauneus & Terveys toisaalta tarjoaa avuliaasti neuvoja, mutta samalla ruokkii tyytymättömyyttä ulkonäköön.</p>			
Avainsanat – Nyckelord – Keywords kauneusihanteet kauneus ihanteet laihdutus laihood lihavuus painonhallinta ylipaino naistenlehdet muoti			
Muita tietoja – Övriga uppgifter – Additional information			

Sisällys

1 Johdanto.....	4
2 Tutkimuksen taustaa.....	6
2.1 Tutkimuskysymys ja -aineisto	6
2.2 Tutkimuskohteena naistenlehti	10
2.3 Muutosten 1960-luku	14
2.4 Länsimainen kauneusihanne.....	17
3 Kriittinen diskurssianalyysi.....	20
4 Kauneusihanteiden muutos	26
4.1 Yleiskatsaus analyysiin	26
4.2 Ihannainen pitää huolen linjoistaan	31
4.3 Möhömaha vai muskelimies?	39
5 Modernin yhteiskunnan aiheuttama ongelma	42
5.1 Ajan vaatimukset	42
5.2 Terveysvalistus	45
6 Itse aiheutettu ylipaino	49
6.1 Väärät elintavat.....	49
6.2 Tietämättömyys	55
6.3 Kohtalo	61
7 Päätelmät	65
Lähteet ja kirjallisuus	69

1 Johdanto

Lähes jokainen tuntemani nainen, nuori ja vanha, on joskus pohtinut ulkonäköään. Huolenaiheita ovat ihonhoito, meikit, vaatteet ja tietenkin vartalon muodot. Teini-iässä tytöt usein kehittyvät liian nopeasti tai hitaasti ja vanhemmille tulee ryppyjä ja paikat alkavat roikkua. Harvassa ovat naishenkilöt, jotka eivät olisi koskaan tunteneet huonoa omatuntoa ruoan takia: milloin on syönyt liikaa, vääränlaista ruokaa tai ylimääräisen konvehdin. Tämä tuntuu olevan liiankin tuttua.

Naistenlehdet ruokkivat ilmiötä esittelemällä kansi- ja muotikuivissaan hoikkia julkikkia ja malleja, joita on usein vielä kuvankäsittelyllä muokattu pienemmiksi ja virheettömiksi. Katukuvassa näkee jatkuvasti mainoksia, joissa esiintyy hoikka nainen vähissä vaatteissa. Näitä kuvia katsoessa tulee väkisinkin mieleen, pitäisikö minun näyttää tuolta. Lehdet kertovat, kuinka treenata piukat pakarot, miten saada pömppövatsa katoamaan ja kuinka kiinteyttää allit. Lisäksi naiset ruokkivat omassa puheessaan median viljelemää ihannetta. Kaikenkokoiset naiset päivittelevät omaa ulkonäköään toisilleen. Lihavuus ja laihuus ovat sosiaalisesti merkittäviä asioita, sillä usein ihmisestä päätellään paljon ensisilmäyksellä pelkän ulkomuodon perusteella.

Kulttuurissamme laihuuden koetaan olevan tie kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, mielen ja ruumiin terveyteen. Laihojen uskotaan olevan onnellisempia ja kykeneviä selviytymään elämässä kohtaamista ongelmista lihavia helpommin. Etenkin naisia laihuuden tavoitteluun ajaa terveyden lisäksi kauneus. Kauneudella on pitkä historia, mutta nykyään etenkin länsimaissa on varsin selkeää, että hoikka ja hyväkuntoinen on kaunis, kun taas lihava on ruma. Tavalliset naiset ottavat mallia julkisuudessa esiintyvistä naisista.¹

Länsimaissa yleistyikin 1960-luvulla laiha kauneusihanne, jonka kriteerit koskevat erityisesti naisia. Etenkin mediaa pidetään syyllisenä laihuuden ihannoinnin leviämiseen. Laihuuden ihannoinnin sanotaan johtaneen etenkin naisten keskuudessa vääristyneeseen minäkuvaan ja jatkuvaan itseinhon. Laihuuden tavoittelu on tuttua lähes jokaiselle naiselle ja voi pahimmassa tapauksessa johtaa epäterveiden laihdutuskeinojen kautta syömishäiriöihin.² Samalla kun kauneusihanne suosii hoikkuutta, on lihavuus viime vuosikymmeninä yleistynyt

¹ Pollack Seid 1989, 13, 15.

² Mm. Pollack Seid 1989, 22, 26; Cash & Henry, 1995; Frederick et al. 2008; Hänninen 2010, 29.

länsimaissa nopeasti. Esimerkiksi Suomessa lihavuus on määritelty merkittäväksi kansanterveysongelmaksi.³

Ulkonäköön, ruokailuun ja käytökseen liittyvät normit ja ihanteet ovat muuttuneet ja vaikuttaneet ihmisten käytökseen aina. Jo antiikin Kreikassa yletön mässäily oli moraalisesti arveluttavaa, keskiajalla ulkonäköä pyrittiin muuttamaan muun muassa korsetein ja teollinen vallankumous antoi sysäyksen varsinaiselle laihiusmanialle. Muoti ja kauneusihanteet ovat heijastelleet ajankuvaa: sota-aikaan pyöreys on ollut statussymboli, kun köyhimmillä ei ole ollut varaa edes riittävään ravintoon saati ylensyöntiin.⁴

Täytyy kuitenkin muistaa, etteivät länsimaiset ihanteet suinkaan ole vallalla kaikkialla maailmassa. Länsimaisissa kulttuureissa ajatus ”suuri on kaunista” tuntuu kaukaiselta, sillä laihius on muodissa ja mediassa esillä olevat mallit ovat hoikistuneet hoikistumistaan.⁵

1950-luvulla naisihanne oli tiimalasivartaloineen kotirouva, jonka tehtävä oli huolehtia kodista ja lapsista.⁶ 1960-luku sosiaalisine ja kulttuurisine muutoksineen vaikutti suuresti naisten asemaan ja kauneusihanteeseen. Esimerkiksi naisten lisääntynyt työssäkäynti kodin ulkopuolella altisti naisvartalon muidenkin kuin oman aviomiehen katseelle.⁷ Myös suhtautuminen seksuaalisuuteen muuttui, mikä vaikutti naisihanteeseen: naisten tuli huolehtia vartalostaan, olihan se seksin väline ja sitä kautta avain miehen miellyttämiseen. Ihannenaisen tuli keskittyä muuhunkin kuin kodin- ja lastenhoitoon.⁸

Tutkimuksessani tarkastelen kauneusihanteen muutoksia Suomen osalta *Kauneus & Terveys* -lehden kautta: millaisen kuvan lehdessä ilmestyneet laihdutusmainokset ja -artikkelit loivat ihanteellisesta naisesta? Kiinnostukseni aiheeseen kumpuaa nykyisestä tilanteesta, joka vaikuttaa ristiriitaiselta: lihavuus on useissa kehittyneissä maissa, myös Suomessa, määritelty kansanterveydelliseksi ongelmaksi⁹, mutta toisaalta mediassa ihannoidaan laihuutta. Samalla monet tahot ovat huolissaan laihuutta ihannoivan mediakuvaston vaikutuksesta etenkin nuoriin ja syömishäiriöiden yleistymisestä.¹⁰

³ Hänninen 2010, 17.

⁴ Pollack Seid 1989.

⁵ Frederick et al. 2008, 204.

⁶ Aikasalo 2000, 258; Pollack Seid 1989, 101–102.

⁷ Arvidsson 2004, 116.

⁸ Pollack Seid 1989, 115.

⁹ Hänninen 2010, 17.

¹⁰ Kaltiala-Heino et al. 2003, 7.

2 Tutkimuksen taustaa

2.1 Tutkimuskysymys ja -aineisto

Tutkin naisiin Suomessa kohdistunutta vartaloihannetta 1950- ja 1960-luvuilla sekä siinä tapahtunutta muutosta. Tarkastelen aihetta *Kauneus & Terveys* -lehdessä ilmestyneiden laihdutusmainosten ja -artikkelien kautta. Pyrin selvittämään, miten naisruumiin ihanne painon suhteen muuttui ja missä vaiheessa laihuudesta tuli tavoiteltava kauneusihanne. Oliko laihuus merkki terveydestä? Millaisia luonteenpiirteitä laihuuden uskottiin viestivän? Entä millaisia ominaisuuksia liitettiin ylipainoisiin? Syyllistettiinkö heitä?

Kuka määritteli ”oikean” ruokavalion ja elämäntavat? Miten ohjeet oikeaan ruokavalioon muuttuivat? Heijastivatko ne ajan ihannevartaloa? Miten ja kuinka paljon ohjeita noudatettiin? Mikä on lehdessä annettujen ohjeiden perimmäinen syy, terveys vai ulkonäkö? Kumpi on tavoite ja kumpi tulee ikään kuin seurauksena?

Saksalaisten lehtien ravintosuosituksia tutkinut Jürgen Schmidt huomauttaa, että ”oikeaa” (proper) ei voi etukäteen määritellä, sillä se riippuu historiallisesta kontekstista.¹¹ Eri aikakausina eri asiat ja tavat ovat ”oikeita” tapoja tehdä ja toimia, toisina taas eivät. Tutkin, mikä on ollut oikea tapa 1950- ja 1960-luvuilla ja kuinka se on muuttunut 1950-luvulta 1960-luvulle siirryttäessä. Keskityn 1960-lukuun, sillä tuolloin viikkolehdistössä vartalon muotoa ja painoa koskeva ilmasto koveni. Eri vuosikymmeninä Ruotsissa ilmestyneitä laihdutusmainoksia tutkineen Maria Arvidssonin mukaan 1960-luku oli myös laihdutuksen läpimurtoaikaa: 1960-luvulla piti olla enemmän kuin laiha.¹²

Pitkö naisen olla laiha ollakseen onnellinen, miellyttääkseen miestä tai muita ihmisiä vai kenties pitääkseen huolta terveydestään? Oliko laihduttaminen naisille suunnattua, vai koskiko painonhallinta myös miehiä? Oliko painonhallintaan turvautuminen häpeällistä ja salassa pidettävää vai sopiko se keskustelun aiheeksi ystävien kesken? Millaisia keinoja painonhallintaan suositeltiin? Millaisin argumentein laihduttamista suositeltiin? Suositeltiin esimerkiksi uusia laihdutusvalmisteita lääkärin tai julkkisten avulla?

Keskityn tutkimuksessani naisten ruumiiseen ja sen sääntelyyn, sillä esimerkiksi lihavuuden mediakuvastoa tutkineen Katariina Kyrölän mukaan naisten toimintakykyä mitataan ja arvostellaan ruumiillisten ominaisuuksien pohjalta enemmän kuin miesten. Miesten lihavuutta

¹¹ Schmidt 2009, 147.

¹² Arvidsson 2004, 114–115.

myös yleensä suvaitaan helpommin kuin naisten. Kyrölään mukaan usein lihavän naisen keskeinen määre on nimenomaan hänen lihavuutensa, kun taas lihavalle miehelle sallitaan enemmän syvyyttä.¹³

Aihe kiinnostaa minua myös siksi, että se on hyvin ajankohtainen tälläkin hetkellä. Muun muassa huippumallien langanlaihoja vartaloita pidetään huonona esimerkkinä nuorilla naisille. Toisaalta naistenlehdissä kirjoitetaan jatkuvasti erilaisista laihdutuskeinoista ja miten hallita painoaan syömällä oikein. Lehdet myös jakavat erilaisia treenivinkkejä ja laativat kunto-ohjelmia. Pelkästään kuntoiluun ja painonhallintaan erikoistuneita lehtiä on useita. Kyröläkin mainitsee, että lihavuuden uhkaavuudesta niin yksilön kuin yhteiskunnan hyvinvoinnille on tullut keskeinen puheenaihe julkisuudessa.¹⁴

Kuten Marianna Laiho ja Iiris Ruoho huomauttavat, median ruumiskuvastoja tutkimalla ei kuitenkaan voi tietää sitä, miten miehet ja naiset käyttäytyvät tai omaksuvatko he median käsitykset ruumiista ja sukupuolesta. Mediakuvista voi kuitenkin nähdä, mistä lähtökohdista ruumiita minäkin aikana on tarkasteltu ja mitä asioita miehille ja naisille pidetään sallittuina tai kiellettyinä, normaaleina tai epänormaaleina.¹⁵ Pyrin selvittämään, onko laiha normaali ja sallittu, jolloin epänormaalia ja kiellettyä olisi olla lihava.

Tutkimukseni lähtee siitä oletuksesta, että vartalotyyppijä ja -ihanteita muokkaavat diskurssit eli normit, kuvat ja tekstit, jotka vaikuttavat näkemykseemme vartalostamme. Toisaalta vartalotyyppeihin vaikuttaa luonto: koko, paino, sukupuoli, ikä ja ravinto, kuten Schmidt huomauttaa.¹⁶

Käytän aineistonani *Kauneus & Terveys* -lehteä, joka alkoi ilmestyä vuoden 1956 lopulla. 1940-luvulla sota-ajan suomalaisten naisten kauneudenhoito ja muu turhamaisuus olivat pakosta jääneet vähälle. Korttiannosten niukkuus piti huolen kurveista ja laihdutuskuureista. Naistenlehdet keskittyivät tuolloin kauneus- ja terveysvinkeissään välttämättömyyksien helpottamiseen. 1950-luvulla naisilla sen sijaan alkoi olla enemmän rahaa ja aikaa itselleen. Myös ostettavia tuotteita oli enemmän. Ajan henkeen sopivasti perustettiin vuonna 1956 lehti nimeltä *Kauneus & Terveys*. Alkujaan lehdellä ei ollut kovin korkealle asetettuja journalistisia tavoitteita: aineisto pyrittiin hankkimaan mahdollisimman halvalla (mieluiten ilmaiseksi) ja ulkomaisen käännösmateriaalin käyttö oli ahkerää. Lehden suosio lähti varsin hitaasti liikkeelle.

¹³ Kyrölä 2005, 106, 124–125.

¹⁴ Kyrölä 2005, 103.

¹⁵ Laiho & Ruoho 2005, 7.

¹⁶ Schmidt 2009, 148.

Lehden ensimmäinen virallinen levikki julkaistiin vuonna 1961, jolloin se oli 45 420 kappaletta.¹⁷ Vuonna 1967 *Kauneus & Terveys* -lehden nettolevikki oli 73 653 Levikintarkastus Oy:n laskelman mukaan.¹⁸ Vertailun vuoksi esimerkiksi *Me Naiset* -lehden levikki oli 220 000 vuonna 1965.¹⁹

Olen käynyt läpi lehden vuosikerrat vuodesta 1956 vuoteen 1969 ja valinnut aineistooni laihdutusta käsittelevät artikkelit sekä laihdutustuotteiden, -kuurien ja -lääkkeiden mainokset. Myös mainokset, kuten kauneushoitolan mainonta, joissa mainitaan laihtuminen tai ylimääräisistä kiloista pääseminen, ovat osa tutkimusaineistoani. Artikkeleita on yhteensä 123 ja mainoksia 137. Sen lisäksi aineistoon kuuluu 12 jumppaohjetta, 33 lukijakirjettä, kolme pääkirjoitusta, 13 artikkelia lyhyempää kirjoitusta ja kolme pilakuvaa.

Taulukko 1. *Kauneus & Terveys* -lehdessä ilmestynyt laihdutusaiheinen aineisto 1956–1969.

	1956–60	1961–65	1966–69	Yhteensä
Artikkeli, kolumni	33	47	43	123
Mainos	25	75	37	137
Jumppaohjeet (kuvalliset)	3	3	6	12
Lukijakirje	4	12	17	33
Pääkirjoitus	1	1	1	3
Lyhyt juttu	4	4	5	13
Pilakuva	0	3	0	3

Tarkastelujakso on jaettu viisivuosittain, tosin viimeisessä osiossa on vain neljä vuotta. Ensimmäisessä puolestaan on noin neljä ja puoli vuotta, sillä vuonna 1956 lehteä ilmestyi vain muutaman kuukauden ajan. Mainoksia ilmestyi 1960-luvun keskivaiheilla kolminkertainen määrä 1950-luvun loppuun ja kaksinkertaisesti 1960-luvun loppupuoleen verrattuna. Lukijakirjeiden määrä kasvoi tasaisesti tarkastelujakson aikana. Myös artikkeleiden määrä kasvoi hieman tarkastelujakson kuluessa.

Kauneus & Terveys -lehden ensimmäinen numero ilmestyi vuoden 1956 syyskuussa. Alkuaikoina lehdessä oli vain noin 40 sivua, kun taas 1960-luvun lopulla lehti oli paisunut yli satasivuiseksi. Tämä vaikutti myös sekä artikkelien että mainosten määrään: 1950-luvun puolella lehden yhdessä numerossa oli huomattavasti vähemmän mainoksia kuin

¹⁷ Malmberg 1991, 228.

¹⁸ Mm. *Kauneus & Terveys* 7/1968.

¹⁹ Heinonen & Konttinen 2001, 154.

myöhemmissä numeroissa. Raili Malmbergin mukaan *Kauneus & Terveys* varmistikin 1960-luvun kuluessa asemansa ilmoituslehtenä, mikä näkyi lehdessä sekä sisäisenä että ulkoisena kohentumisena. Se etsi ”uutta tietä terveyteen” ja suosittelikin mitä erilaisimpia keinoja joogasta jugurttiin ja isometriseen voimisteluun. E-pillereiden haitoista ja seksuaalielämästä alettiin keskustella avoimesti ja asiallisesti.²⁰

Kauneus & Terveys oli ja on yhä pääasiassa naisille suunnattu lehti eli naistenlehti. Kuitenkin varsinkin tarkasteluajankohtanani lehdestä pyrittiin selkeästi tekemään myös miehiä houkutteleva: lehdessä ilmestyi säännöllisesti miesten palsta Miehen sivut, joka käsitteli miehille ajankohtaisia aiheita ja vuoden 1969 elokuun numero käsitteli vain miesten asioita. Ainoastaan säännöllisesti ilmestyvillä palstoilla (”Kauneuden kuvastin”, ”Lääkäri neuvoo”, ”Hiuspulmia”), joilla asiantuntija vastasi lukijoiden lähettämiin kysymyksiin, käsiteltiin tuolloin naisten aiheita. Myös mainokset olivat tyyppilisiä naisten tuotteiden mainoksia, mikä on hieman erikoista, kun lehden muu sisältö kuitenkin oli suunnattu miehille.²¹

Lehdessä ilmestyi myös ravintosuosituksia. Niillä tarkoitetaan sekä lääkäreiden ja muiden asiantuntijoiden ohjeita laajalle yleisölle että toimittajien ruokavaliovinkkejä, jotka perustuvat asiantuntijoiden ohjeisiin. Ne oli suunnattu pääasiassa naisille. Tämän on nostanut esille myös saksalaisia aikakauslehtiä tutkinut Jürgen Schmidt, jonka mukaan naiset olivat 1900-luvulla vastuussa siitä, että taloudessa noudatettiin ”oikeaa” ruokavaliota. Vasta viime aikoina ravinto-ohjeita on alettu kirjoittaa sukupuolineutraalisti.²²

Käytän tutkimusaineistonani myös mainoksia. Mainonnan historiasta kirjoittaneiden Visa Heinosen ja Hannu Konttisen mukaan mainonta on talouden kulttuuria, sosiaalista kommunikaatiota, taloudellista toimintaa ja ajan peili.²³ Suomessa mainontaan alettiin kiinnittää huomiota, ja se ammattimaistui 1920-luvulla. Mainonnasta tuli tuolloin myös keskeinen osa kehittyvää naistenlehdistöä.²⁴

Heinosen ja Konttisen mukaan 1960-luvulla mainonnan kuvastoihin tulivat pullantuoksu, herkkuhetket ja perheenjäsenten hemmottelu. Äiti esitettiin kodin keskipisteenä ja mainostekstit olivat tuotekeskeisiä. Toisaalta 1960-luvulla käynnistyi mainonnan alalla Yhdysvalloissa luovaksi vallankumoukseksi kutsuttu muutos, joka muutti mainonnan kieltä.

²⁰ Malmberg 1991, 242.

²¹ *Kauneus & Terveys* 8/1969.

²² Schmidt 2009, 151.

²³ Heinonen & Konttinen 2001, 14–16.

²⁴ Aikasalo 2000, 25.

Tuotteen kehumisen sijaan alettiin suostutella lempeästi. Mainoksissa alettiin korostaa ideaa ja tuoreita näkökulmia. Myös viestin vastaanottajaa alettiin kunnioittaa älyllisenä olentona. 1960-luvun lopulla puolestaan mainonnan kielessä siirryttiin kiiltokuvamaisuudesta arkirealismiin. Tekstit alkoivat muuttua ankan tuotekeskeisistä ystävällisen jutteleviksi.²⁵

Mainonnan kilpailu naisten huomiosta 1950-luvulla näkyi Heinosen ja Konttisen mukaan myös naistenlehtien boominä. Kotiäidistä tuli mainosten sankari, joka tosin kuvattiin passiivisena objektina. Kotiäitien vapautuksen retoriikka alkoi kukoistaa 1950-luvulla. Mainonta käytti pääasiassa personointia ja käyttäjälausuntoja.²⁶

2.2 Tutkimuskohteena naistenlehti

Historian ja kulttuurin tutkimuksessa naistenlehtiä on käytetty aineistona vasta 1980-luvulta alkaen, sillä aikaisemmin niitä ei pidetty tarpeeksi objektiivisina lähteinä. Historian tutkimuksen kohteeksi hyväksyttävien asioiden kirjo on laajentunut, mutta samalla myös erilaisten lähteiden käytöstä on tullut hyväksyttävämpää. Naistenlehtien historiaa voi pitää myös suomalaisen elämänmuodon historiana, sillä naistenlehdet ovat arkistoineet monilla elämänalueilla sen, mitä maassa on tapahtunut.²⁷ Kuten naisten housumuodin yleistymistä tutkinut Arja Turunen huomauttaa, menneisyyden tutkimuksessa lehtiaineiston käyttöä puoltaa myös se, että niissä on käsitelty asioita, joista on muualla mahdollisesti vaiettu.²⁸

liris Ruoho ja Laura Saarenmaa huomauttavat, että naistenlehtiä on tutkittu sekä Suomessa että kansainvälisesti melko paljon. Suurin osa etenkin suomalaisista tutkimuksista on pro gradu -tutkielmia. Ruohon ja Saarenmaan tutkimuksen lähtökohtana on ollut naistenlehtien yhteiskunnallisuus ja tavalla tai toisella kiinnittyminen aikansa yhteiskunnallisiin keskusteluihin, vaikka usein naistenlehtien ydinaines koostuukin kaikesta muusta kuin ”yhteiskunnallisesta” aineksesta. He kysyvät, millaista julkisuutta ja kenelle suomalaiset naistenlehdet ovat 1960–2000-luvuilla tarjonneet. Tutkimusaineisto koostui haastatteluista sekä *Kotilieden*, *Eevan* ja *Me Naisten* vuorikerroista 1968, 1978, 1998 ja 2008.²⁹

Ruohon ja Saarenmaan mukaan naistenlehdet ovat ottaneet Suomessa voimakkaasti kantaa hyvinvointivaltion rakentamiseen. Naistenlehdet ovat käsitelleet erityisesti naiskansalaisten kannalta tärkeitä poliittisia kysymyksiä, mutta myös muita yhteiskunnallisia asioita. 1960-luvun

²⁵ Heinonen & Konttinen 2001, 156, 160.

²⁶ Heinonen & Konttinen 2001, 201–202.

²⁷ Aikasalo 2000, 23–24.

²⁸ Turunen 2011, 52.

²⁹ Ruoho & Saarenmaa 2011, 10–11.

modernisaatio näkyi Ruohon ja Saarenmaan tarkastelun mukaan *Kotiliedessä* ja *Me Naisissa* hyvinvointivaltion rakentamisen kysymysten pohtimisessa, kun taas *Eeva*-lehdessä näkyi selkeämmin ”seksuaalinen vallankumous”. Muutos näkyi julkisuudessa ja asenteissa. Seksiä käsittelevien juttujen määrä kasvoi ja seksuaalisuutta koskevan tiedon saaminen helpottui.³⁰

1960-luvun puolivälissä käynnistyi keskustelu sukupuolirooleista. Sen rinnalla alkoi laajemmin yhteiskunnalliseen modernisoitumiseen liittyvä naisten vapautuminen, mikä näkyi julkisuudessa naisiin kohdistettujen perinteisten vaatimusten ja odotusten rikkomisena. Ruoho ja Saarenmaa näkevät naisiin liitettyjen uusien roolien etsimisen osana naisihanteen modernisoimista ja tasa-arvoihanteen sekä feminismin ihanteiden valtavirtaistumista.³¹

Ruohon ja Saarenmaan mukaan naistenlehtimäinen viittaa arkipuheessa usein hampaattomaan, imelään ja makeilevaan.³² Naistenlehtikriittiset asenteet kumpuavat 1960- ja 1970-lukujen taitteen kulttuurimurroksesta. 1960-luvun lopulla mediakentän kuva alkoi muuttua: televisio valtasi alaa ja julkkiskulttuuri kehittyi. Myös yhteiskunnallisen ilmapiirin radikalisoituminen vaikutti naistenlehtien kritisoimiseen. Joissain piireissä naistenlehtien lukemista alettiin pitää huonon maun merkinä.³³ Malmbergin mukaan 1960- ja 1970-luvuilla naistenlehtiä pidettiin pinnallisina, tyhjänpäiväisinä sekä kateutta ja syyllisyyttä herättävinä julkisuuden henkilöiden ihailijoina.³⁴

Päivi Aikasalo on väitöskirjassaan tutkinut *Kotiliesi*-lehdessä julkaistuja pukeutumisohejeita artikkeleiden ja mainosten pohjalta. Hän kuvaa suomalaisten naisten pukeutumisasihanteita ja vaatevalintoja 1920-luvulta 1960-luvulle saakka. Hänen mukaansa naistenlehdet ovat perusluonteeltaan konservatiivisia. Ne kertovat aktiivisesti uutuuksista, mutta luovat hitaasti uusia asenteita ja arvoja. Naistenlehdet pikemminkin vahvistavat vallalla olevia asenteita vakuuttamalla lukijoille, että heidän edustamansa ihanteet ovat oikeita. Kertoessaan uutuuksista naistenlehdet Aikasalon mukaan paljastavat myös niihin liittyviä sosiaalisia arvoja. Lehdet kertovat lukijoidensa kannalta tärkeistä asioista. Aikasalon mukaan kansainvälinen aineisto lehdessä osoitti sekä ulkomaiden ihannointia että kansainvälisten arvojen saaneen jalansijaa Suomessa.³⁵

³⁰ Ruoho & Saarenmaa 2011, 46, 51–52.

³¹ Ruoho & Saarenmaa 2011, 54–55.

³² Ruoho & Saarenmaa 2011, 8.

³³ Malmberg 1991; Ruoho & Saarenmaa 2011, 8.

³⁴ Malmberg 1991, 282, 286.

³⁵ Aikasalo 2000, 22.

Aikasalon mukaan naistenlehtien merkitys on ollut huomattava myös lehtien levikin ja lukijamäärän perusteella. Hän uskoo lehden vaikutuksen ulottuneen lukijakuntaa laajemmalle, sillä joukkoviestimet vaikuttavat yhteiskunnassa keskusteltaviin asioihin ja siihen, millaiseen sävyyn keskustelua käydään.³⁶

Naomi Wolf kirjoittaa naisten hallitsemisesta mielikuvilla ja käsittelee muun muassa naistenlehtiä. Wolfin ajatukset ovat kiinnostavia ja herättävät kysymyksiä. Kirjoitustyyllillään hän selkeästi pyrkiikin provosoimaan ja herättämään ajatuksia. Toisaalta kirjasta puuttuvat selkeät lähdeviitteet, mikä mielestäni heikentää väitteiden tehoa. Olisi huomattavasti uskottavampaa ja tehokkaampaa, jos Wolf kertoisi, mihin tutkimukseen hän väitteensä perustaa. Syömishäiriöön sairastuneiden tai itseään lihavana pitävien naisten määrän oikeellisuutta on vaikea arvioida, kun lähdeä ei tiedä. Kuitenkin Wolfin ajatukset ovat voimakkaita ja oivaltavia, joten olen päättänyt käsitellä hänen kirjaansa tausta-aineistona.

Wolf huomauttaa, että vaikka monet kirjoittajat korostavat historiallisen muutoksen heijastumista naistenlehdissä, vain harvat ovat tutkineet naistenlehtien vaikutusta noihin muutoksiin. Wolfin mukaan jo yli sadan vuoden ajan naistenlehdet ovat olleet merkittävimpiä vaikuttajia naisten roolin muuttamisessa. Hänen mukaansa naistenlehtien asemaa horjutti 1960-luvun lopulla muodin vallankumous, jolloin perinteinen naistenlehtien asiantuntemus muodin saralla kävi tarpeettomaksi. Wolfin mukaan naistenlehdet loivat ongelman siitä, mikä tuskin oli aikaisemmin ollut ongelma eli naisen olemuksesta.³⁷ Laihdutusaiheisten artikkeleiden lukumäärä kasvoi 70 prosenttia vuosien 1968 ja 1972 välisenä aikana. Vuonna 1979 aikakauslehdissä julkaistiin 60 laihdutusartikkelia, kun seuraavana vuonna niitä ilmestyi pelkästään tammikuussa 66 kappaletta.³⁸

1950-luvulla naistenlehtien mainostulot kasvoivat merkittävästi, mikä muutti toimituksen ja mainospuolen keskinäistä tasapainoa. Wolfin mukaan naisellisuuden harhoista vastuulliset mainostajat pyrkivät myymään kotitaloustuotteita. Mainostajat vetosivat naisten, etenkin äitien, huonoon omatuntoon: naisten tuli pyrkiä täydellisyyteen äiteinä ja vaimoina.³⁹ Aikasalo puolestaan havaitsee tarkastelussaan muutoksen mainontaan suhtautumisessa: 1920-luvulla

³⁶ Aikasalo 2000, 22.

³⁷ Wolf 1996, 84–85, 88–89.

³⁸ Pollack Seid 1989; Wolf 1996, 88–89.

³⁹ Wolf 1996, 85.

mainonnasta oltiin innoissaan, kun taas 1960-luvulla varaukseton innostus oli muuttunut kriittiseksi ja epäileväksi suhtautumiseksi.⁴⁰

Aikasalon mukaan naistenlehtien sisältö on aina ollut monipuolinen. Alusta alkaen naistenlehtien rakenne oli sama ja koostui artikkeleista, kuvista, mainoksista ja neuvontapalstoista. Lehdet eivät aina kuvaa todellista käyttäytymistä, vaan aikansa arvoja, ihanteita ja esikuvia. Lehdistä voi nähdä, mitä lukijoille pyrittiin viestittämään, mutta lukijoiden reaktiota ja vastaanottoa ei voi lehdestä nähdä.⁴¹

Wolf pohtii, miksi naiset välittävät naistenlehtien kirjoituksista niin paljon. Hänen mukaansa naistenlehdet kaikessa yksinkertaisuudessaankin edustavat naisille tärkeää naisten omaa massakulttuuria. Wolfin mukaan naistenlehtien sanoma vaikuttaa naisiin niin syvästi, koska ne ovat useimpien naisten ainoa ikkuna omaan joukkotietoisuuteensa. Yleinen kulttuuri valitsee uutisten arvoiset asiat miesnäkökulmasta. Naistenlehdet taas käsittelevät naisille tärkeitä asioita ja muuttuvat naisten todellisuuden mukana. Naistenlehtiä yleensä myös kirjoittavat naiset.⁴²

Wolf huomauttaa, että naistenlehdet ovat popularisoineet feminismin ajatuksen laajemmalle kuin mikään muu tiedotusväline. Naistenlehdet ovat tuoneet feminismin myös työväenluokan, maaseudun naisten ja kouluttamattomien naisten elämään. Wolf huomauttaa, että naistenlehdet kertovat myös naisille hyödyllisistä asioista, eivät vain tunteista tai laihdutusvinkeistä. Hänen mukaansa naistenlehdet kertovat naisille oikeudestaan määrittellä itse itsensä ja opettavat naisille keinoja hankkia valtaa. Naistenlehdet toimivat myös naisten keskustelufoorumina.⁴³

Aikasalo huomauttaa, että kulttuurin ja viestinnän tutkijoiden mielestä joukkoviestimet ja erityisesti juuri aikakauslehdet heijastavat oman aikansa ihanteita, asenteita ja elämäntapaa. Aikakauslehtiä on pidetty medioista parhaana tutkimuskohteena ajan henkeä tavoiteltaessa, sillä aikakauslehdet nähdään yhteiskunnassa vakiintuneiden ja yleisesti hyväksytyjen arvojen kuvaajina. Aikasalo kuitenkin huomauttaa, etteivät aikakauslehdet välttämättä edusta lukijakuntansa, vaan tekijöidensä arvomaailmaa. Hänen tutkimuskohteensa *Kotilieden* toimittajakuntaan kuuluneet naiset olivat eri asemassa kuin keskivertolukija. Lehdet myös tehtiin kaupungeissa ja olivat hengeltään urbaaneja. Aikasalo muistuttaa lehtien olevan

⁴⁰ Aikasalo 2000, 28.

⁴¹ Aikasalo 2000, 24.

⁴² Wolf 1996, 93–94.

⁴³ Wolf 1996, 95–97.

kaupallisia ja lukijoistaan riippuvaisia: niiden on myötäiltävä lukijoidensa mielipiteitä. Lehden toimituksessa onkin otettava huomioon lukijoiden toiveet.⁴⁴ Myös Laiho ja Ruoho huomauttavat, ettei median ruumiskuvastoja tutkimalla voi tietää sitä, miten miehet ja naiset käyttäytyvät tai omaksuvatko he median käsitykset ruumiista ja sukupuolesta.⁴⁵ Kuitenkin lukijoiden omaa ääntä toimittajien ja asiantuntijoiden sijaan kuulee esimerkiksi kysymyspalstoilla, joille lukijat voivat lähettää kirjeitä.

2.3 Muutosten 1960-luku

1960-luvun muutokset heijastuvat kauneusihanteen muutokseen ja näkyvät sitä kautta *Kauneus & Terveys* -lehdenkin sivuilla. 1960-luvun televisiomainontaa tutkinut Jukka Kortti listaa 1950- ja 1960-luvuilla suomalaisessa yhteiskunnassa tapahtuneita suuria murroksia: kansa muutti maalta kaupunkiin ja Ruotsiin, sodanjälkeisestä puutteesta noustiin hyvinvointiin, työviikko lyheni viisipäiväiseksi vuonna 1965, vapaa-ajanviettotavat muuttuivat, tekniset apuvälineet lisääntyivät, ulkomaanmatkat halpenivat, nuorisokulttuurin vaikutus kasvoi yhdessä suurten ikäluokkien kanssa ja naisten ostovoima kasvoi palkkatyön lisääntyessä.⁴⁶

Heinosen ja Konttisen mukaan 1950-luvulla sotaa edeltäneet kauneusarvot kannettiin kuin häpeillen kaatopaikalle, kun tyylin ja glamourin etsinnän tilalle tuli rationaalinen tehokkuus, mikä näkyi myös arkkitehtuurissa, taiteessa ja muotoilussa. Amerikkalainen jenkkityyli löi leimansa kulutukseen ja mainontaan. 1960-luvulla Suomi saavutti kulutusyhteiskunnan statuksen. Lisääntynyt vapaa-aika lisäsi kuluttamista. Tuolloin alkoi aikuistua ensimmäinen sodan jälkeinen sukupolvi, ja vuosikymmenen alussa nuorison idolit ilmestyivät mainontaan.⁴⁷ Myös naimisissa olevien naisten osuus palkkatyövoimassa kasvoi.⁴⁸

Ruokakulttuurin tutkija Merja Sillanpää kirjoittaa suomalaisen tapakulttuurin muutoksesta. Sähkö mullisti ruokatalouden hoidon: esimerkiksi kodinkoneiden yleistymisen kevensi kotitöitä ja jääkaappi paransi ruoan säilytysmahdollisuuksia. Suomeen ensimmäinen jääkaappi tuli jo vuonna 1928, mutta vielä 1950-luvulla se oli kallis hankinta. Jääkaapista hyötyivät etenkin kaupunkilaiset, sillä maaseudulla maakellari oli jo pitkään taannut viileän säilytyspaikan ruualle. Useinkaan maaseudulla ei vielä 1960-luvulla ollut jääkaappia tai sähköhellaa, vaikka kotona sähkövalo olisikin jo ollut. Sen sijaan pakastin hankittiin nopeasti maaseudullekin, sillä

⁴⁴ Aikasalo 2000, 21–22.

⁴⁵ Laiho & Ruoho 2005, 7.

⁴⁶ Kortti 2003, 52.

⁴⁷ Heinonen & Konttinen 2001, 131–133, 135, 137.

⁴⁸ Ruoho & Saarenmaa 2011, 46.

se sopi hyvin metsästetyn lihan, metsän marjojen ja oman pellon sadon pitkäaikaiseen säilömiseen.⁴⁹

Sillanpää huomauttaa, että työväestönkin elintason koheneminen 1950-luvulle tultaessa vaikutti ruokailutottumuksiin: esimerkiksi jälkiruoasta tuli arkiateriankin yleinen päätös. Työväestö oli 1950-luvulla monen tuotteen osalta omavarainen, mutta ruokakauppojen merkitys kasvoi.⁵⁰

Sillanpään mukaan 1950-luvulla oli pulakauden ja säännöstelyn loputtua ensimmäistä kertaa lupa kuluttaa voita mielin määrin. Lihassakin arvostettiin rasvaisuutta.⁵¹ Heinonen ja Konttinen toteavatkin kansan ahmineen rasvaista ravintoa. 1960-luvulla myös sokeri muuttui ylellisyystuotteesta päivittäistavaraksi.⁵² Kortin mukaan 1960-luvun alkupuolella ravinnosta saatu kokonaiskalorimäärä oli suunnilleen sama kuin 1920-luvulla, mutta ruoka muuttui.⁵³

Sillanpään mukaan suomalaisten vaurastuminen ja hyvinvointi alkoi näkyä ruokapöydässä etenkin 1960-luvulla. Osittain jo 1950-luvulla ilmeni ylensyönnin aiheuttamaa liikalihavuutta, mikä oli varsin outo ilmiö. Sillanpään mukaan lihavuus yleistyi vasta 1970-luvulla. Lihominen oli etenkin istumatyötä tekevien kaupunkilaisten ongelma: rasvaa ja sokeria oli kaikkien saatavilla. Suomessa alkoi ruokavalistus, joka leimasi rasvan ja sokerin vaaralliseksi sekä kannusti kasvien syöntiin. Pulska lapsi ei enää ollut kunniaksi vanhemmilleen, vaan ihanteeksi nousi laihuus.⁵⁴ Jürgen Schmidt puolestaan havaitsi, että suhtautuminen sokeriin muuttui 1950- ja 1960-luvuilla. Vielä vuosisadan alkupuolella sokeria puolustettiin ja vasta, kun kofeiinipitoisten virvoitusjuomien valmistajat alkoivat mainostaa tuotteitaan ”sokerittomina”, alkoi näkyä tietoinen muutos sokerin kulutuksessa.⁵⁵

Sillanpää huomauttaa, että rasvan kulutuksen vähentämisestä puhuttiin jo 1960-luvulla. Vuosina 1962–64 suomalaiset käyttivät rasvaa 22,2 kiloa henkeä kohti. Näkyvin 1960-luvun ruokatrendi oli kuitenkin kaikkien rasvojen käyttöä vähentämään pyrkinyt terveysvalistus. 1960- ja 1970-luvulla lehdissä kirjoitettiin paljon ruokakulttuurin isoista muutoksista. Naisten lisääntynyt ansiotyö, elintarvikkeiden kulutusmuutokset ja joukkoruokailun lisääntyminen

⁴⁹ Sillanpää 2000, 106, 156.

⁵⁰ Sillanpää 2000, 118, 122.

⁵¹ Sillanpää 2000, 123–124.

⁵² Heinonen & Konttinen 2001, 134, 155.

⁵³ Kortti 2003, 61.

⁵⁴ Sillanpää 2000, 140–143.

⁵⁵ Schmidt 2009, 153.

huolestuttivat. Niiden pelättiin vaikuttavan negatiivisesti suomalaiseen ruokakulttuuriin: kotiruokailun uskottiin loppuneen ja ruoanlaittotaidon rapistuneen.⁵⁶

Heinosen ja Konttisen mukaan myös mainonta muuttui 1960-luvulla. Vielä 1950-luvulla nainen oli mainoskuvissa miehen palvonnan kohde. Sukupuoliroolit alkoivat murtua 1960-luvulla. Mainosten naiset edustivat uutta naisihannetta, jolla ei ollut paljon tekemistä kotimaisen naistyyppin kanssa. Valokuvamallit olivat nuoria, laihoja, pitkiä ja kiiltokuvamaisen kauniita.⁵⁷ Kulutus-kulttuuri ja mainostajat löysivät nuoret naiset kuluttajakategoriana. Mainonta esitti naiset vapaina ja moderneina, elämäntyyliiltään liikkuvaisina. Mainonta tarjosi naisille myös ideoita uudenlaiseen elämähahmotukseen.⁵⁸

Valokuvamalleille altistuminen lisääntyi 1960-luvulla, vaikka jo 1930-luvulla valokuvat korvasivat muotipiirroksat naistenlehdissä. Vuonna 1965 tuolloin 16-vuotias Twiggy, eli Lesley Horby, löi läpi köyryselkäisenä, laihana ja poikamaisena mallina. Twiggyyn laihuus oli aikanaan pöyristyttävää: hän painoi vain 41 kiloa ja oli 168 cm pitkä. Vogueissa Twiggy esiteltiin ”rakenteeltaan niin olemattoman laihana”. Vuosien 1965 ja 1968 välillä ”Twiggy-trendistä” tehtiin näkyvä monissa mainosyhteisissä. Todella laihaa, lähes sukupuoletonta vartaloa markkinoitiin ahkerasti. Lyhyet hameet, pitkät saappaat ja hihattomat topit olivat tyyllille leimallisia yksityiskohtia.⁵⁹

Heinonen ja Konttinen huomauttavat, että 1960-luku oli materialistinen: se oli auton ja television kulta-aikaa. Heidän mukaansa ne myös muokkasivat Suomea, ehkä jopa enemmän kuin erilaiset aatteet. He kuitenkin muistuttavat, että 1960-luvun henkisessä ilmastossa olennaista oli vanhojen yhteiskunnallisten ja kulttuuristen asetelmien järkyttäminen. Heidän mukaansa Suomi lähestyi 1960-luvulla luokatonta yhteiskuntaa, sillä kulutusyhteiskunnan läpimurto, elintason nousu, yhteiskunnalliset uudistukset ja vapaa-ajan lisääntyminen olivat tasa-arvoistaneet yhteiskuntaa. 1960-luvun puolivälissä puolestaan tulivat elämäntyyli-mainokset. Siitä huolimatta personointi ja tuotemielikuvan rakentaminen olivat 1960-luvun hallitsevimmat mainosmuodot.⁶⁰

⁵⁶ Sillanpää 2000, 143, 184.

⁵⁷ Heinonen & Konttinen 2001, 204.

⁵⁸ Kortti 2003; Ruoho & Saarenmaa 2011, 45.

⁵⁹ Arvidsson 2004, 115; Pollack Seid 1989, 98; Wolf 1996, 255.

⁶⁰ Heinonen & Konttinen 2001, 139–140, 205.

2.4 Länsimainen kauneusihanne

Vuosisatojen kuluessa kauneuden käsite ja sen määreet ovat muuttuneet huomattavasti. Roberta Pollack Seid huomauttaa, että itse naisvartalo ei ole juurikaan muuttunut tuhansiin vuosiin, mutta länsimaisessa kulttuurissa sen ihanteellinen muoto on säännöllisesti muuttunut. Ihannevartalo on vaihtunut kurvikkaasta laihaan ja myös eri ruumiinosat ovat saaneet huomiota osakseen: milloin on keskitytty tietynlaiseen poveen, milloin lantioon tai sääriin. Taiteellinen perintö ja pukeutumisen tradition luonne ovat vaikuttaneet länsimaisen historian rajustikin muuttuneisiin kauneusihanteisiin. Pollack Seid huomauttaa, että ne heijastavat myös laajempaa asenteiden ja uskomusten muutosta.⁶¹

Pollack Seidin mukaan monet länsimaiset estetiikan käsitykset ovat peräisin antiikin kreikkalaisilta. Kreikkalaiset näkivät ihmiset jumalankaltaisina, kun taas kristityille ihmisissä jumalallista on vain sielu. Kreikkalaisille vartalo itsessään oli esteettinen kohde. Nykyinen länsimainen ruumiskäsitys on saanut paljon erilaisia vaikutteita, mutta on silti samaa alkuperää kuin kreikkalaisten vartalokäsitys.⁶²

Kreikkalaisilta on peräisin myös käsitys, että vartalosta voi tehdä täydellisen. Käsitys on länsimaiselle kulttuurille ainutlaatuinen: muut kulttuurit eivät kehittäneet samanlaista käsitystä ihmisvartalosta esteettisenä kohteena. Rooman tuhon jälkeen käsitykset vaipuivat unholaan, mutta renessanssitaiteilijat löysivät ja elvyttivät ne. Länsimaiseen kulttuuriin tuli jälleen käsitys, että alastomuus oli täydellisyyttä, mutta täydellisyyden määritelmä oli muuttunut. Etenkin naisten kuvaaminen taiteessa muuttui. 1700-luvulla naisten kuvaamista alastomana pidettiin hyväksyttävämpänä kuin miesten. Naisen vartalo, ei miehen, yhdistettiin ihanteelliseen kauneuteen, ja kauneus maallistui ja erotisoitui. Taide siis heijasti sitä, miltä ihanteellinen alaston vartalo näytti minäkin aikakautena. Muoti ja pukeutuminen sen sijaan vaikuttivat siihen, miltä vaetetettu vartalo näytti.⁶³

Pollack Seidin mukaan eurooppalaiset kehittivät muodin 1100- ja 1300-lukujen välillä. Tuolloin vaatteiden valmistuksesta tuli ammattimaisempaa: leikkaaminen ja ompeleminen korvasivat laskostuksen. Vaatteet istuivat paremmin vartalon muotoihin ja niistä tuli yhä koristeellisempia, monimutkaisempia ja epäkäytännöllisempiä. Muissa kulttuureissa käytettiin yhä tavanmukaisia asuja ja ihmeteltiin eurooppalaisten jatkuvasti muuttuvia tyyliä.

⁶¹ Pollack Seid 1989, 37–38.

⁶² Pollack Seid 1989, 38.

⁶³ Pollack Seid 1989, 39.

Euroopassa vaatteista tuli erottautumisen keino, oman persoonallisen tyylin ilmaisun väline. Samalla myös ilmaistiin henkilön asema sosiaalisessa järjestyksessä.⁶⁴ Myös ruoka on muutakin kuin ravinnon lähde: sen avulla henkilö esittää sukupuoltaan, sosiaalista asemaansa ja identiteettiään⁶⁵, mikä näkyy myös kauneushanteiden muutoksessa.

Maria Arvidsson on analysoinut Ruotsissa ilmestyneiden laihdutusmainosten perusteella, millainen kunakin aikana oli ihanteellinen vartalo, kuinka se saavutettiin ja mitä ihanteen noudattamatta jättämisestä mainosten mukaan seurasi. Hän tarkastelee, millaisiin arvoihin laihaus milloinkin liitettiin ja millaisilla argumenteilla laihduttamista perusteltiin. Arvidssonin arvion mukaan laihduttaminen saavutti suuren läpimurtonsa 1960-luvulla. Vaikka kilojen vähentämistä käsittelevien mainoksien ja artikkelisarjojen määrä lisääntyi huomattavasti 1950-luvulla, vasta seuraavalla vuosikymmenellä lähestyttiin äärimmäisyyksiä. Laihdutuksen puolesta argumentoitiin yhä terveyden ja ulkonäön avulla, mutta suhtautuminen vaatimuksia täyttämätöntä kohtaan oli ankarampaa.⁶⁶

Suomalaisten pukeutumista tutkinut Päivi Aikasalo kysyy, muuttuiko pukeutuminen reilussa viidessäkymmenessä vuodessa ja millaisia ajatuksia vaatevalinnan taustalla oli. Hoikkuuden ihannointi näkyi selkeimmin Aikasalon mukaan *Kotilieden* kuvissa. Teksteissä ei puhuttu lihavista, vaan esimerkiksi pyylevistä tai tukevista. Aikasalon mukaan lehden esittämien ihannevartaloiden ja todellisuuden välillä oli kuitenkin eroa. Hänen havaintonsa mukaan *Kotilieden* pukeutumisartikkeleiden ja -mainosten vastaus oli vartalon muokkaaminen alusasuin. *Kotilieden* kirjoituksissa lihavuus nähtiin ongelmana pukeutumisen kannalta.⁶⁷

Aikasalon mukaan naiselliseen pukeutumistapaan liittyy myös nuorekkuuden ja hoikkuuden ihannointi. Vaatteilla peitettiin ylipainoa ja hoikistettiin vartaloa. Aikasalo huomauttaa, kuinka suuri ulkomuotoihanteen muutos oli: vielä 1900-luvun alussa pyöreys yhdistettiin terveyteen, varakkuuteen ja yleiseen hyvinvointiin. Pikkuhiljaa hoikan vartalon ihanne levisi yläluokkien keskuudesta alempiin kansankerroksiin. Naisellisena, hoikkana ja nuorekkaana pysyminen vaati ponnisteluja.⁶⁸

Stiina Hänninen on väitöskirjassaan tutkinut laihdutusmainosten tuottamaa kuvaa ja lihavien kokemusta lihavuudesta. Hänen aineistonaan on *Seura*-lehden laihdutusmainoksia vuosilta

⁶⁴ Pollack Seid 1989, 39–40.

⁶⁵ Ristovski-Slijepcevic et al. 2010, 317–318.

⁶⁶ Arvidsson 2004, 114.

⁶⁷ Aikasalo 2000, 96–97.

⁶⁸ Aikasalo 2000, 233–234.

1948–2001 ja lihavien haastatteluja. Länsimaisessa yhteiskunnassa kielen, vallankäytön ja käytännön toimien avulla ruumiillisuutta normitetaan, säädellään, seksualisoidaan ja estetisoidaan. Erityisesti mainonnalla tuotetaan ja ylläpidetään ruumiiseen liittyviä normeja. Mainonta osaltaan määrittää, millainen keho on kaunis, sopiva ja normaali. Se saa kuluttajat uskomaan, ettei ulkonäköä ja painoa tarvitse hyväksyä, vaan niitä voi muokata. Hännisen tulkinta perustuu ajatukselle, että laihdutusikäntö ja lihavuuskäsitykset ovat sosiaalisesti ja kulttuurisesti rakentuneet. Hänninen käsittelee lihavuuteen liittyviä stereotyyppioita aikaisempien tutkimusten pohjalta. Hän huomauttaa, että lihavat usein mielletään yhdeksi yhtenäiseksi ryhmäksi, johon kohdistetaan tiettyjä stereotyyppisiä oletuksia. Negatiiviset lihavuuteen liittyvät mielleyhtymät kohdistuvat enemmän naisiin kuin miehiin.⁶⁹

Samalla kun nuorten lihavuus on yleistynyt, tytöt ihannoivat ja tavoittelevat laihuutta, mikä voi aiheuttaa nuorille ahdistusta ja johtaa epäterveellisiin laihdutuskeinoihin. Laihduttamisen on havaittu olevan vahvemmassa yhteydessä painoa koskeviin käsityksiin kuin todelliseen painoon.⁷⁰ Belizen kauneusihanteita tutkineen Eileen P. Anderson-Fyen mukaan syömishäiriöt yhdistetään kehitysmaihin, jotka käyvät läpi nopeaa sosiaalista muutosta, johon sisältyy osallistuminen maailmanlaajuiseen markkinatalouteen ja laaja altistuminen medialle.⁷¹

Anoreksian historiaa tutkineen Edward Shorterin mukaan anorexia nervosa eli syömästä kieltäytyminen epänormaalin painonpudotuksen saavuttamiseksi kiinnostaa psykiatreja, sillä sen uhrin riskeeraavat elämänsä ja tekevät kaikista ympärillään huolestuneita. Se kiinnostaa historioitsijoita, koska vapaaehtoinen itsensä näännyttäminen on pitkään ollut osa ”oireallasta”, jota kulttuuri tarjoaa yksilöille psyykkisen ahdistuksen ilmaisemiseen. Anoreksia oli vielä 1800-luvulla varsin epätavallinen, mutta se yleistyi 1900-luvun alkupuolella. Yleistymisestäään 1900-luvulla anoreksia sai sysäyksen 1960-luvun nousuun ja kohosi epidemiaksi.⁷² Naistenlehdet neuvoivat ylipainoisia laihdutusohjein, mutta kiinnittivät huomiota myös alipainoisiin naisiin. Alhainen paino yhdistettiin yhä sairauteen. Tuolloin oltiin myös huolissaan nuorista, jotka koettivat laihtua.⁷³ Myös *Kauneus & Terveys* kiinnitti huomiota ”liikaan solakkuuteen” ja sen haittoihin sekä nuorten tyttöjen ruokahaluttomuuteen.

⁶⁹ Hänninen 2010, 13–14, 20.

⁷⁰ Mikkilä et al. 2002.

⁷¹ Anderson-Fye 2004, 561.

⁷² Shorter 1987, 69.

⁷³ Pollack Seid 1989, 99.

3 Kriittinen diskurssianalyysi

Kauneus & Terveys on media eli merkityksiä tuottava diskursiivinen käytäntö kuten Laiho ja Ruoho määrittelevät.⁷⁴ Sovellankin tutkimuksessani Norman Fairclough'n kriittistä diskurssianalyysia. Tutkin sitä, miten laihdutus esitetään *Kauneus & Terveys* -lehdessä eli millainen diskurssi sitä ympäröi. Fairclough'n mukaan yksi kriittisen diskurssianalyysin pääkohdista on osoittaa mittavien yhteiskunnallisten ja kulttuuristen muutosten näkyminen tiedotusvälineiden muuttuvissa diskursiivisissa käytännöissä.⁷⁵ Luvussa 2.4 käsitellyt 1960-luvun yhteiskunnalliset ja kulttuuriset muutokset ovatkin tarkasteluni pohjana: näkyvätkö nuo muutokset *Kauneus & Terveys* -lehden diskursiivisissa käytännöissä?

Fairclough'n mukaan tiedotusvälineiden kieltä on analysoitava diskurssina, sillä diskurssianalyysissa kiinnitetään huomiota tekstien lisäksi myös diskurssi- ja sosiokulttuurisiin käytäntöihin.⁷⁶ Hänen mukaansa "diskurssit ovat tietyn sosiaalisen käytännön konstruktioita tai merkityksellistämistä, joka on tehty tietystä näkökulmasta".⁷⁷ Laihon ja Ruohon mukaan diskurssi on näkemistä ja käsittämistä tietyllä tavalla. Heidän mukaansa yleensä yhteiskunnassa on vallalla tietty diskursiivinen tapa ymmärtää jokin asia, joka on "oikea" tapa ajatella. Usein sitä ei tarvitse heidän mukaansa edes perustella, sillä se on "yleisesti hyväksytty". Tietty diskurssi voi olla myös sukupuolittunut eli kohdistua vain miehiin, mutta ei naisiin tai toisinpäin.⁷⁸

Kielitieteissä vallitsee käsitys diskurssista sosiaalisena toimintana ja vuorovaikutuksena eli ihmisten kanssakäymisenä todellisissa sosiaalisissa tilanteissa. Toinen diskurssin merkitys on käytössä jälkistrukturalistisessa yhteiskuntateoriassa, jossa diskurssi nähdään todellisuuden sosiaalisena konstruktiona, tiedon muotona.⁷⁹ Se mahdollistaa keskittymisen sekä kielenkäyttöön sosiaalisena kanssakäymisenä tietyissä tilanteissa ja konteksteissa että representaation muotoihin, joista erilaiset sosiaaliset kategoriat, käytännöt ja suhteet rakennetaan. Terminä diskurssi liittyy toisiinsa kielenkäytön sekä tekstinä että käytäntönä. "Diskurssi" ja "sosiaalinen" ovat kietoutuneet vahvasti yhteen: diskursiivinen ja sosiaalinen vaikuttavat toisiinsa.⁸⁰

⁷⁴ Laiho & Ruoho 2005, 8.

⁷⁵ Fairclough 1997, 50–51.

⁷⁶ Fairclough 1997, 28–29.

⁷⁷ Fairclough 1997, 124–125.

⁷⁸ Laiho & Ruoho 2005, 8.

⁷⁹ Fairclough 1997, 31.

⁸⁰ Deacon et al. 2007, 151–152.

Representaatio on tärkeä käsite diskurssianalyyseissä ja tarkoittaa jonkin ryhmän tai asian esittämistä kuvassa tai tekstissä. Laiho ja Ruoho huomauttavat, etteivät representaatiot kuitenkaan vain esitä ja heijasta todellisuutta, vaan myös tuottavat ja uusintavat sitä. Heidän mukaansa representaatioissa esiintyvän Naisen ja Miehen ideaan vaikuttaa todellisten naisten ja miesten elämä. Toisaalta taas Naisen ja Miehen idea määrittää jokaista todellista naista ja miestä.⁸¹

Analysoin *Kauneus & Terveys* -lehdessä esiintyviä representaatioita tarkastelemalla, millaisia valintoja on tehty: Mitä tekstiin sisältyy, mitä on jätetty pois? Mikä on ilmaistu suoraan, mikä epäsuorasti? Mitkä seikat ovat ensisijaisia, mitkä toissijaisia? Toisaalta pohdin valintojen taustalla olevia syitä. Fairclough'n mukaan niin diskurssien kuin representaatioiden analyyseissä onkin tärkeää tarkastella todellisuuden konstruoinnissa tehtyjä valintoja ja kiinnittää huomiota syihin niiden takana.⁸²

Laiho ja Ruoho huomauttavat, ettei diskurssia tai representaatiota voi tarkastella erillään esitysyhteydestään. Merkitys tuotetaan tiettyssä kontekstissa. Kontekstualisointi tarkoittaa sitä, että mediakuvastoa tarkastellaan sen esittämisyhteydessä eli osana lajityyppiä, yhteiskunnallista tilannetta tai tiettyä aikakautta. Laihon ja Ruohon mukaan konteksti voi olla myös analyysin lopputulos, jolloin mediaesityksestä etsitään viittauksia aikaan ja paikkaan, yhteiskunnalliseen suhdanteeseen tai sukupuolten asemaan.⁸³ Tämän vuoksi on tärkeää tiedostaa, millaiset lähtökohdat aineistoni tuotannossa ja tulkinnessa ovat vallinneet, toisin sanoen, millainen yhteiskunta 1950- ja 1960-lukujen Suomi oli.

Yhteiskunnallinen ja kulttuurinen konteksti muokkaa merkittävillä tavoilla eri diskurssikäytäntöjä, jotka puolestaan muokkaavat kontekstuaalista kehystä. Fairclough huomauttaa, että institutionaaliseen kontekstiin liittyvät tekijät voivat selittää vain osin median käytäntöjä: myös yhteiskunnan sosiokulttuuriset muutokset vaikuttavat mediakäytäntöihin. Medialla on ratkaiseva rooli yhteiskunnallisten ja kulttuuristen muutosten leviämässä, minkä vuoksi Fairclough'n mukaan joukkotiedotuksen diskurssin tutkimuksessa olisi tärkeää keskittyä siihen, kuinka yhteiskunta muokkaa tiedotusvälineitä.⁸⁴

Kieli on sosiaalisesti ja historiallisesti vaihteleva toimintamuoto, joka on vuorovaikutuksessa muiden yhteiskunnallisten alueiden kanssa. Fairclough'n kriittisen diskurssianalyysin

⁸¹ Laiho & Ruoho 2005, 8–9.

⁸² Fairclough 1997, 136–138.

⁸³ Laiho & Ruoho 2005, 9.

⁸⁴ Fairclough 1997, 71–72.

mukaisesti tarkastelenkin kieltä sekä yhteiskunnallisena tuotoksena että vaikuttajana. Kielenkäyttö voi ylläpitää tai uusintaa sosiaalisia identiteettejä, suhteita ja tieto- tai uskomusjärjestelmiä tai uudistaa ja muuttaa niitä.⁸⁵ Fairclough'n mukaan tekstien ja yhteiskunnan tai kulttuurin välinen suhde tuleekin ymmärtää dialektiseksi: tekstit muotoutuvat sosiokulttuurisesti, mutta ne myös vaikuttavat yhteiskuntaan ja kulttuuriin joko uutta luoden tai vanhaa uusintaen.⁸⁶ Tekstien lingvistinen analysointi suuntautuu tekstien yhtäaikaisiin prosesseihin (representaatioon, suhteiden ja identiteettien rakentumiseen) ja niiden välisiin suhteisiin.⁸⁷

Lähestyn tutkimuksessa tekstejä monifunktionaalista näkökulmasta: teksteillä on kolme funktionaalista pääkategoriaa eli identionaalinen, interpersonaalinen ja tekstuaalinen. Teksteistä voi siis tarkastella sitä, kuinka tieto- ja uskomusjärjestelmät eli identionaalinen funktio sekä sosiaaliset suhteet ja identiteetit eli interpesonaalinen funktio niissä rakentuvat. Tekstiä analysoimalla paljastuu, kuinka kirjoittajan ja lukijan välinen suhde on rakennettu.⁸⁸ Analysoin *Kauneus & Terveys* -lehden tekstien kieltä, sillä kielen analysointi voi valaista tiedotusvälineiden tarjontaan liittyviä kysymyksiä kolmelta kannalta: miten maailma representoidaan, minkälaisia identiteettejä tarinassa tai ohjelmassa esiintyville on annettu ja mitä suhteita osallistujien välille on rakennettu.⁸⁹

Fairclough'n mukaan viestinnässä käytetyn kielen analysoiminen on tärkeää, sillä jännitteet ja ristiriidat ilmenevät nimenomaan tekstin merkityksen ja muodon moninaisuudessa. Toisaalta kielianalyysin rinnalla on hyvä käyttää toisiaan täydentäviä lähestymistapoja. Tekstianalyysin avulla voi päästä käsiksi sosiaalisiin ristiriitoihin ja niiden kehitykseen sekä tapoihin, joilla ristiriidat koetaan todellisessa elämässä. Toisaalta esimerkiksi vastaanottotutkimuksen mukaan tekstillä ei ole yhtä tiettyä merkitystä, vaan eri yleisöt ja yleisöjen jäsenet tulkitsevat tekstejä vaihtelevasti.⁹⁰

Lähestyn tutkimuksessani tekstiä systeemisestä näkökulmasta, jossa tekstit nähdään vaihtoehtojen kokoelmaksi: tekstiin valikoidut vaihtoehdot kuuluvat paljon laajempaan vaihtoehtojen joukkoon. Tekstiä luodessa valinnat määräävät sen, mikä merkitys valitaan, kuinka tiettyä tapahtumaa representoidaan, millä tavoin teksti osoitetaan jollekulle ja mitä

⁸⁵ Fairclough 1997, 75–76.

⁸⁶ Fairclough 1997, 50–51.

⁸⁷ Fairclough 1997, 50–51.

⁸⁸ Fairclough 1997, 80.

⁸⁹ Fairclough 1997, 14.

⁹⁰ Fairclough 1997, 27–28.

identiteettejä tuodaan esiin. Fairclough'n mukaan muodolliset valinnat vaikuttavat siihen, mitkä lajityypit tekstiä tuotettaessa tai tulkittaessa nostetaan esiin ja mitä diskursseja käytetään. Systeminen näkökulma kiinnittää tutkijan huomion tehtyihin valintoihin ja siihen, mitä tekstistä puuttuu.⁹¹

Kriittinen diskurssianalyysi erittelee viestintätilanteen kolmen eri aspektin eli tekstin, diskurssikäytännön ja sosiokulttuurisen käytännön keskinäisiä suhteita. Diskurssikäytännöllä Fairclough tarkoittaa tekstin tuotannon ja kulutuksen prosesseja eli esimerkiksi tapoja, joilla tiedotustyöläiset tuottavat tekstejä ja joilla yleisöt ottavat tekstit vastaan.⁹² Sosiaalinen käytäntö taas viittaa sosiaaliseen ja kulttuuriseen yhteyteen, jonka osa kyseessä oleva viestintätilanne on. Tekstit voivat olla sekä kirjallisia että suullisia. Fairclough sanoo, että suulliset tekstit voivat olla puhuttuja ja visuaalisia, mutta ei mainitse kirjallisten tekstien visuaalisuudesta mitään, vaikka mielestäni lehtien kuvat ovat oleellinen osa niiden välittämää viestiä. Etenkin mainoksissa visuaalisuus on tärkeä osa viestiä.⁹³

Fairclough'n kriittisen diskurssianalyysin analyttisessä viitekehyksessä diskurssikäytäntö muodostaa tekstuaalisen ja sosiaalisen/kulttuurisen välisen kytköksen. Sosiokulttuuriset käytännöt muokkaavat diskurssikäytännön luonnetta eli tekstin tuottamisen ja kuluttamisen tapoja, mikä puolestaan muovaa tekstiä ja näkyy sen ominaisuuksissa.⁹⁴ Esimerkiksi vuonna 1967 *Kauneus & Terveys* -lehdessä tapahtui merkittävä muutos tekstin tuottamisen tavoissa, kun se sai päätoimittajakseen ensimmäistä kertaa ammattitoimittajan. Se näkyikin lehden sisällössä ja toimitustavassa.⁹⁵

Viestintätilanne voi perustua tai vaikuttaa diskurssikäytäntöön konventionaalisesti eli normatiivisesti toistavasti tai luovasti. Konventionaalinen diskurssikäytäntö toteutuu merkitykseltään ja muodoiltaan suhteellisen yksiaineksisessä tekstissä. Sen sijaan luova diskurssikäytäntö on moniaineksisessä tekstissä. Epävakaat, vaihtelevat ja muutokselle alttiit sosiokulttuuriset käytännöt ovat otollisia luovan diskurssikäytännön teksteille. Suhteellisen jähmeän ja muuttumattomat sosiokulttuurisen käytännön piirissä taas voi olettaa syntyvän konventionaalisia diskurssikäytäntöjä. Moniaineksisissä teksteissä kulttuuriset ja yhteiskunnalliset ristiriidat tulevat esiin, joten ne ovat tärkeää aineistoa, kun tutkitaan

⁹¹ Fairclough 1997, 30–31.

⁹² Fairclough 1997, 28–29.

⁹³ Fairclough 1997, 78–81.

⁹⁴ Fairclough 1997, 81.

⁹⁵ Malmberg 19191, 242.

ristiriitojen kehitystä ja muutosta.⁹⁶ 1950- ja 1960-lukujen Suomi oli otollisempi luovan kuin konventionaalisen diskurssikäytännön teksteille.

Diskurssijärjestys on kunkin yhteisön diskursiivisten käytäntöjen verkosto. Tietyn yhteisön tai instituution diskurssijärjestys muodostuu kaikista siinä käytetyistä diskurssityypeistä. Käsite diskurssijärjestys korostaa osa-alueiden keskinäistä suhdetta: ovatko ne tiukasti erillään vai sekoittuvatko ne helposti toisiinsa? Fairclough'n mukaan sosiaaliset ja kulttuuriset muutokset ilmenevät usein diskursiivisesti siten, että diskurssijärjestysten sisäiset ja keskinäiset rajat määritellään uudelleen.⁹⁷ Tiedotusvälineet sijoittuvat yleisen ja yksityisen diskurssijärjestyksen välimaastoon, minkä vuoksi niiden diskurssijärjestys muodostuu lähteiden julkisuuden ja vastaanottajien yksityisyyden välisestä jännitteestä. Tiedotusvälineiden diskurssi muotoutuu toisista yhteiskunnallisista diskurssijärjestyksistä, toisaalta se myös vaikuttaa niihin.⁹⁸

Genret ja diskurssit ovat Fairclough'n mukaan kaksi keskeistä diskurssityyppien kategoriaa, joista diskurssijärjestys koostuu. Tässä yhteydessä diskurssi tarkoittaa kieltä, jolla sosiaalinen käytäntö representoidaan tietystä näkökulmasta. Genre puolestaan on kielenkäyttöä, joka yhdistetään tiettyyn käytäntöön ja joka rakentaa tiettyä sosiaalista käytännettä. Fairclough'n mukaan viestintätilanteet ja diskurssijärjestys ovat olennaisia ja toisiaan täydentäviä kiinnekohtia diskurssityypin analyysissa. Viestintätilannetta erityistapauksensa tarkasteltaessa kohteena on sekä jatkuvuus että muutos: millä tavoin tietty viestintätilanne on formatiivinen eli tuttuihin tyypeihin pohjautuva ja toisaalta luova ja aiempia tapoja uudella tavalla hyödyntävä?⁹⁹

Fairclough'n mukaan tiedotusvälineiden diskurssijärjestystä analysoitaessa on olennaista kysyä, kuinka yhtenäisiä tai vaihtelevia diskursiiviset käytännöt ovat ja kuinka vakiintuneita tai murrettavissa ne ovat. Fairclough huomauttaa, että myös tekstien kulutuksessa vaihtelevuus on huomionarvoista: millaisen diskurssijärjestyksen mukaan yleisöt omaksuvat tekstejä, puhutaanko niistä yksityiselämän vai julkisen alueen genrejen ja diskurssien mukaisesti ja mitkä yhteiskunnalliset tekijät valintoihin vaikuttavat?¹⁰⁰

Sosiokulttuurinen analyysi tutkii diskurssityyppien ilmaantumisen ja vakiintumisen taustalla oleviin valtasuhteisiin liittyviä kysymyksiä ja niiden mahdollisia ideologisia vaikutuksia.

⁹⁶ Fairclough 1997, 82–83.

⁹⁷ Fairclough 1997, 77.

⁹⁸ Fairclough 1997, 86–87.

⁹⁹ Fairclough 1997, 77–78.

¹⁰⁰ Fairclough 1997, 89–90.

Ympäröivä sosiokulttuurinen käytäntö, etenkin valtasuhteet, hillitsevät diskurssien ja genrejen uudelleenmuokkauksen prosesseja. Tämän vuoksi Fairclough'n mielestä on tärkeää yhdistää diskurssityyppien moninaisuutta korostava teoria kysymyksiin vallasta. Fairclough'n mukaan tarvitaan analyysia, jossa diskurssityyppien välisiä suhteita eritellään diskurssijärjestysten sisällä ja välillä.¹⁰¹

Esitystavan analyysi tuo Fairclough'n mukaan esiin diskursiivisesti luodun totuudellisuuden ja sen, kuinka kerronta alkaa viihdyttävyyden vaatimukset täyttääkseen muistuttaa yhä enemmän tarinaa. Esimerkkinä Fairclough mainitsee uutisjutun, jonka tekeminen nojaa tiettyihin totuudellisuuden retoriikan keinoihin, joilla pyritään luomaan vaikutelma auktoriteetista. Painetussa jutussa, kuten *Kauneus & Terveys* -lehden artikkeleissa ja mainoksissa, arvovaltaan ja uskottavuuteen vaikuttaa lähteen merkittävyys ja vaikutusvalta.¹⁰²

Fairclough huomauttaa, että alkuoletukset eli se, mikä jää sanomatta tai on jo sanottu, ovat ideologian analyysissa tärkeitä.¹⁰³ Yleensä ideologiset representaatiot esiintyvät tekstissä peitellysti: diskurssin yhtenäisyys perustuu tuottajien, vastaanottajien ja kolmansien osapuolten tuntemille luonnollistetuille kielenkäyttötavoille, alkuoletuksille ja itsestäänselvyyksille, joihin myös ideologia kätkeytyy. Fairclough'n mukaan on tärkeää erottaa diskurssin ideologiset aspektit suostuttelevista, vaikka molemmat ovatkin poliittisia Aspekteja ja kyseenalaistavat käsityksen mediasta pelkkänä tietolähteenä. Suostuttelukeinoja käytetään, jotta yleisö näkisi asian esitetyltä kannalta. Sen sijaan ideologioiden kohdalla ei käytetä retoriikkaa, vaan ideologiat itsessään ovat itsestäänselvyksiä, joista muodostuu toimittajien, kolmansien osapuolien ja yleisön yhteinen maasto.¹⁰⁴

Fairclough'n mukaan epäsuorien väittämien ideologisuutta voi tarkastella osana kysymyssarjaa. Ensinnäkin tulee kysyä, mikä on esitetyn vaihtoehdon yhteiskunnallinen alkuperä, mistä se tulee ja kuka sen esittää eli kenen tekemä representaatio se on. Toiseksi tulee kysyä, mikä voisi motivoida tällaisen valinnan, ja kolmanneksi, mitä valinnasta seuraa. Fairclough huomauttaa, että on eri asia kysyä, edesauttavatko itsestään selvinä esitetyt väitteet tuottamaan ja uusintamaan valtasuhteita kuin pohtia väitteiden totuudellisuutta.¹⁰⁵

¹⁰¹ Fairclough 1997, 104.

¹⁰² Fairclough 1997, 123.

¹⁰³ Fairclough 1997, 142.

¹⁰⁴ Fairclough 1997, 63–64.

¹⁰⁵ Fairclough 1997, 26.

4 Kauneusihanteiden muutos

4.1 Yleiskatsaus analyysiin

Tarkastelen aineistoani kriittisen diskurssianalyysin avulla. Kävin aineiston ensin läpi tarkastelemalla, mikä kussakin mainoksessa tai artikkelissa on ongelma, sen syy sekä ratkaisu, ihannetila ja kauhukuva. Ongelma on lihavuus, paitsi 12 tapauksessa, joissa huolena on liiallinen laihuus. Tässä luvussa pohdin yleisesti, mikä muuttui tarkastellun ajanjakson aikana. Sen jälkeen käsittelen tarkemmin kauneusihanteiden muutosta tutkitulla ajanjaksolla. Luvuissa kuusi ja seitsemän tarkastelen ongelman syitä ja ratkaisuja eli miksi ihanteet eivät toteudu ja mitä pitäisi tehdä, jotta ne toteutuisivat. Ongelman syyt olen jakanut yhteiskunnallisiin ja yksilöllisiin syihin havaintojeni pohjalta.

Taulukko 2. *Lihavuusongelman syyt ja niiden ajallinen esiintyminen Kauneus & Terveys -lehdessä 1956–1969.*

	1956–60	1961–65	1966–69	Yhteensä
Ajan vaatimukset, elämänrytmi	6	6	5	17
Tietämättömyys	8	15	15	38
Väärät tavat (laiskuus, ruoka, liikunnan puute)	12	10	8	30
Kauneusihanteet	14	55	54	123
Kohtalo (ml. raskaus, perimä, ikä)	13	7	4	24
Laihduttaminen vaivalloista	9	31	14	54

Merkittävimpiä syitä lihavuuteen ovat koko tarkastelujakson ajan kauneusihanteet. Ne määrittelevät, miltä pitäisi näyttää. Lihavuudesta tulee ongelma, kun se on yhteiskunnan normien vastaista. Muita syitä etenkin 1950-luvun lopulla ovat kohtalo ja väärät tavat. 1960-luvun alussa laihduttamisen vaikeus korostuu. Kolmas merkittävä syy vuosina 1961–1965 on tietämättömyys. Kauneusihanteet ovat merkittävin syy 1960-luvun lopulla. Muita syitä ovat tietämättömyys ja laihduttamisen vaikeus. Laihduttamisen vaivalloisuus korostuu eniten 1960-luvun alkupuolella.

Aineistoni artikkeleiden ja mainosten kieli on varsin rikasta. Lihavuudesta ja laihuudesta käytetään erilaisia synonyymeja ja vertauskuvia, jotka jo itsessään sisältävät usein joko positiivisen tai negatiivisen tunnelatauksen. Tästä syystä olenkin sisällyttänyt analyysilukuihin paljon esimerkkejä aineiston tekstistä.

Fairclough'n mukaan minkä tahansa tekstin mikä tahansa osa samanaikaisesti sekä representoi maailmaa, rakentaa identiteettejä että muodostaa suhteita. Tekstissä esiintyvät suhteet, representaatiot ja identiteetit ovat valtasuhteiden ja ideologian kannalta tärkeitä.¹⁰⁶ Siksi olen tarkastellut, millaisia identiteettejä jutussa esiintyville on annettu ja mitä suhteita osallistujien välille on rakennettu kysymällä, kenelle ongelmaksi esitetty asia on ongelma, kenen syy ongelma on ja kuka sen ratkaisee. Lihavuus on ongelma sekä lihavalle itselleen että kanssaihmisille. Ongelmaan syyllisiä ovat yhteiskunta ja toisaalta lihava itse. Ongelman puolestaan ratkaisee lihava itse, läheinen (esimerkiksi vaimo) tai asiantuntija neuvomalla ja opastamalla.

1950-luvun lopulla ulkonäöstä oli tärkeää huolehtia ajan vaatimusten, kovenevan kilpailun ja kiristyvän tahdin vuoksi: "Jos me haluamme säilyttää paikkamme elämäntaistelussa, on meidän kaikkein ensimmäiseksi huolehdittava ulkoasustamme."¹⁰⁷ Tuolloin myös korostetaan eroa aikaisempaan ihanteeseen ja muun muassa lääketieteen saavutuksia.¹⁰⁸ Elämäntaistelu kuvaa pikemminkin kansallista kilpailua työpaikoista ja elämässä pärjäämistä yleensä, kun taas 1960-luvun puolella vertailu ulotettiin Suomen rajojen ulkopuolelle.

1950-luvun loppupuolella ei teksteissä puhuta kauneenhoidosta jokaisen velvollisuutena ja huomionosoituksena kanssaihmiä kohtaan kuten 1960-luvun puolella. Esimerkiksi erään artikkelin mukaan kauneudenhoitoa pidettiin aikaisemmin turhamaisuutena ja kevytmielisenä. Kauneenhoidon saavuttamaa suosiota pidetään artikkelissa merkinä yhteiskunnallisesta muutoksesta: alempiarvoisellakin, köyhälläkin ihmisellä on oikeus olla kaunis. Kauneenhoidossa "on siis kysymys ihmisen arvon muutoksesta eikä mistään luokkaetuoikeudesta". Myös kulttuuri on muuttunut: "Tämä on merkinä siitä kulttuurimuutoksesta, joka tunnustaa ihmisarvon siten, että sen täytyy näkyä myös ulkoisesta olemuksesta." Kauneudenhoito on kulttuurikysymys, jossa parhaana tavoitteena on saavuttaa "ihmisarvoa vastaava makutaso".¹⁰⁹

1950-luvun lopulla muotiin suhtaudutaan rennosti: toki on ikävää, että muoti näyttää unohtaneen vanhemmat ja muodokkaammat naiset nuorten laiheliinien kustannuksella, mutta ei se mitään. Esimerkiksi eräässä artikkelissa huomautetaan, ettei nelikymppisen naisen ole syytä tavoitella pukeutumisellaankaan 20-vuotiaan ulkonäköä. Iän ja muutosten tuomaa

¹⁰⁶ Fairclough 1997, 14, 23.

¹⁰⁷ Kauneus & Terveys 3/1956, 27.

¹⁰⁸ Mm. Kauneus & Terveys 11/1960, 18.

¹⁰⁹ Kauneus & Terveys 12/1961, 18–19.

ahdistusta pyritään helpottamaan toteamalla, ettei nuoremmaksi luuleminen edes olisi kohteliaisuus: ”Eikö se pikemminkin olisi osoitus siitä, ettei elämä ole meille mitään antanut eikä mitään opettanut, olemme tyhjiä!”¹¹⁰ 1960-luvun alkupuolella muotiin aletaan suhtautua hyvin määräävänä tekijänä: muotia pitää noudattaa, vaikka se vaatisi muotoilevia alusasuja tai muita apuvälineitä näyttääkseen hyvältä.

1960-luvun alkupuoliskolla myös herättiin uudenlaisen, passiivisen elämäntavan haittoihin ja siihen, ettei ravinto ollut muuttunut: ”Niinpä meillä korkean elintason maissa liikasyöminen ja siitä johtuva ylipainoisuus on ongelma.”¹¹¹ Huomautettiin myös, miten ruumiillisen työn väheneminen ja kulkuvälineiden motorisoituminen vaikutti fyysiseen kuntoon ja ulkonäköön. Yksittäistä ihmistä ei kuitenkaan syytetty ongelmasta, vaan pikemminkin yleistä asennetta ravintoa ja ruokatottumuksia kohtaan. Vasta 1960-luvun lopulla syyttävä sormi alkoi osoittaa lihavaa yksilöä kohti.

Suomalaiset asemoidaan muiden ”kulttuurikansojen” joukkoon 1960-luvulla. Sanavalinnoilla halutaan korostaa suomalaisen yhteiskunnan kehittyneisyyttä ja tyylikkyyttä: emme ole enää primitiivinen metsäkansa, vaan meilläkin on muun muassa korkean elintason ja koneellistumisen aiheuttama lihavuusongelma. Erään artikkelin mukaan lihavuus on arvostettua monissa idän maissa: ainakin lihava vaimo on vaurauden vertauskuva arabille ja Intiassa lihava on laihaa arvokkaamman näköinen. Toisaalta huomautetaan, että tämä johtunee yksinkertaisesti siitä, että kyseisissä maissa vain hyvin harvat saavat syödä kyllikseen. ”Ihmisen paino on usein erilaisten arvostusten mittapuu: yleisintä primitiivisten kulttuurien piirissä on naisen lihavuuden arvostus.” Toisaalta huomautetaan, että länsimaisella kulttuurialueellakin lihavuudella on tietty statusarvo: ”Se on merkki lukemattomista liikelounaista, minimaalisesta liikunnasta, mukavuudesta.”¹¹²

Lihavuutta kutsutaan johtajien taudiksi koko tarkastelujakson ajan. ”Johtajanvatsa” koskee kuitenkin vain miehiä: naisten lihavuus ei ole merkki liikelounaista ja mukavasta, korkean aseman turvaamasta elämästä. Varsinkaan menestynyt mies ei ole varsinaisesti itse syyppää lihavuuteensa, vaan hän on ”yhteiskunnan rappeuttama yksilö”.¹¹³ Kaupungeissa lihavuus onkin lähinnä virka- ja liikemiesten pulma, ”koska he joutuvat toistuvasti ylensyömään virka-

¹¹⁰ Kauneus & Terveys 11/1957, 20.

¹¹¹ Kauneus & Terveys 5/1965, 41.

¹¹² Kauneus & Terveys 8/1968, 41.

¹¹³ Kauneus & Terveys 6/1968, 7.

aikaan”.¹¹⁴ Toisaalta 1960-luvun lopulla huomautetaan, että muinaisessa Kreikassa lihavilta miehiltä vietiin kansalaisoikeudet ja Yhdysvalloissa ylilihava upseeri menettää ylenemismahdollisuutensa. Upseerilla ei siis voi olla ”johtajanvatsaa”, ainakaan Yhdysvalloissa.

Kiinnostus ja panostus terveyteen sekä ulkonäköön näkyvät myös lehden lukijapalstoilla. Lukijat saivat lähettää kysymyksiään esimerkiksi kauneudenhoidon ammattilaisille tai lääkäreille vastattavaksi. 1960-luvun kuluessa erilaiset ”kysy asiantuntijalta” -palstat saavat lehdessä yhä enemmän tilaa. Toki lehden sivumäärä kaksinkertaistui vuosikymmenen aikana, mutta sisällön oli oltava houkuttelevaa.

Esimerkiksi laihdutuskurssille osallistunut rouva Ailio kertoo ”kamppailustaan” kilojen kanssa: ”Taipumusta lihomiseen minulla on ollut aivan nuoresta lähtien, mutta kyllähän minä nuorempana kiloni kannoin. Vasta kun menin naimisiin, alkoi ylipainosta tulla ongelma.” Hänen aikalaiskokemuksensa kuvaa hyvin sitä, kuinka eri aikakausien neuvot, ihanteet ja yhteiskunnalliset olot vaikuttivat. Hän kertoo lihoneensa erityisesti kolmen ensimmäisen lapsensa saatuaan, sillä silloin kehoitettiin syömään oikein tukevasti, jotta maitoa riittäisi lapsille. Pula-aikana tuli ”yleinen laihdutuskuuri” ja rouva laihtui ”kuten muutkin”. Sodan jälkeen ”parannettiin painoa jälleen, korvattiin kaikki menetetyt kilot”.¹¹⁵

Äitejä valistetaan paljon 1950-luvun lopulla ja 1960-luvun alussa lasten ruokavalioon liittyen. Heille muistutetaan, ettei aikaisemmin ihailtu pulska lapsi enää ole vanhemmilleen ylpeys, päinvastoin. Muutos liittyy elintason nousuun ja tiedon lisääntymiseen. 1960-luvun puolivälin jälkeen äitien syyllistäminen väärin ruokatottumusten opettamisesta loppuu.

1960-luvun lopulla lihavuuteen liitetään negatiivisia luonteenpiirteitä. Esimerkiksi näin kuvaillaan henkilöä, joka ei vaivaudu pitämään huolta kunnostaan: ”Tyhmä ihminen asettuu iltaisin television ääreen, syö, juo, vaipuu depression ja asettuu nukkumaan.”¹¹⁶ On täysin ”henkilökohtaisen älykkyytensä ja tahdonlujuuden asia”, noudattaako elintapoja elämänsä loppuun vai ”sortuuko takaisin herkutteluun”. ”Ihmisen intelligenssi ja luja tahto ovat ensiarvoisen tärkeitä kaiken laihtumisenkin ollessa kysymyksessä. Kun hän tietää, minkä vuoksi hänen pitäisi laihtua ja mitä se hänelle merkitsee, hänen täytyy omata tai kasvattaa itselleen luja tahto sen saavuttamiseksi.”¹¹⁷

¹¹⁴ Kauneus & Terveys 8/1969, 27, 83.

¹¹⁵ Kauneus & Terveys 4/1962, 23.

¹¹⁶ Kauneus & Terveys 3/1965, 19.

¹¹⁷ Kauneus & Terveys 2/1965, 30.

Urheilusta ja liikunnasta puhutaan eri tavalla naisille ja miehille. Etenkin 1950-luvun lopulla naisille suositellaan vain kevyttä liikuntaa, miehet puolestaan voivat harrastaa urheilulajeja.¹¹⁸ Toisaalta urheilu opettaa molemmille sukupuolille itsekuria, suorasukaisuutta ja oikeudenmukaisuutta, mutta naisten ulkonäköön se vaikuttaa negatiivisesti.¹¹⁹ ”Naisten urheiluharrastuksista ja varsinkin kilpaurheilusta esitetään usein toisilleen vastakkaisia mielipiteitä. Naisurheilun vastustajat väittävät silmä kovana, että urheilu tekee naisista miesmäisiä.”¹²⁰ Ilmeisesti naisurheilun vastustajien mielipide pääsi vallalle, sillä naisurheilusta ei sen koommin lehdessä puhuta. Jatkossa naisille suositellaan kevyttä liikuntaa voimistelusta pyöräilyyn ja kävelyyn. Voimistelu kuitenkin saattaa pelottaa naisia, sillä se mielletään vääränlaiseksi, miehiseksi urheiluksi. Siksi esimerkiksi vakuutetaan, että isometrinen voimistelu ei ole vain ”muskelimiesten” harrastus, vaan se sopii myös ”kaikkein naisellisimmallekin naiselle”.¹²¹ Eräässä voimisteluohjelman esittelyssä huomautetaan, ettei ohjelman ole tarkoitus olla ”voimailuohjelma” vaan sen tarkoituksena on antaa vartalolle hyvä asento ja kiinteyttää lihaksia eli rakentaa kaunislinjaista vartaloa.¹²² Miehille sen sijaan kerrotaan muun muassa kehonrakennuksesta.¹²³

Tarkastelujakson aikana suhtautuminen miesten ulkonäköön muuttuu hieman: 1950-luvun lopulla miesten ulkonäköön ei juuri puututa, mutta 1960-luvun lopulla miestenkin tulisi kiinnittää huomiota ulkonäkönsä. 1960-luvun lopulla myös huomautetaan, kuinka epäreilua on, että naisten ulkonäölle on tarkkoja odotuksia, kun taas mies voi näyttää melkein miltä huvittaa. Toki miehiäkin koskevat yleiset normit kuten siisti pukeutuminen ja henkilökohtainen hygienia, mutta miesten vartalon muotoihin ei juuri puututa. Naisten vartaloa sen sijaan ruoditaan jatkuvasti. Suurin huolenaihe tarkastelujakson aikana on naisellisuus: millainen on naisellinen vartalo? Huoli kumpuaa Twiggy-vartalon ihannoinnista ja tavoittelusta, sillä kaikkien mielestä tikkumainen, lattea vartalotyyppi ei ole naisellinen.

1960-luvun lopulla lehdessä kirjoitetaan, että jokaisella on oikeus asettaa vaatimuksia kanssaihmisilleen: ”Onhan paljon mukavampaa ilahduttaa toisia jo pelkällä olemuksellaan kuin vanheta ennen aikojaan vain siksi, että on intelligentti tai boheemi, jonka ei suinkaan tarvitse olla inspiroivaa katseltavaa.”¹²⁴ Ulkonäöstä huolehtiminen ei ole vain henkilökohtainen

¹¹⁸ Kauneus & Terveys 3/1957, 4–5, 31.

¹¹⁹ Kauneus & Terveys 3/1957, 4–5, 31; 9/1958, 26–27.

¹²⁰ Kauneus & Terveys 9/1958, 26–27.

¹²¹ Kauneus & Terveys 2/1967, 51.

¹²² Kauneus & Terveys 9/1968, 31.

¹²³ Kauneus & Terveys 5/1963, 28–29, 74.

¹²⁴ Kauneus & Terveys 10/1966, 70.

kysymys, vaan myös muiden huomioon ottaminen ja miellyttäminen ovat tärkeitä kannustimia. Kaunis ulkonäkö ei siis ilahduta vain itseä vaan myös ystäviä, elämänkumppania ja työtovereita.

Lehdessä huomautetaan, että kaikki liikalihavuuden ja ihannepainon välillä liittyy kauneuskäsitteisiin, jotka ovat vaihdelleet eri aikakausina ja eri kansojen keskuudessa. Lehdessä kerrotaan, että melkein kaikkialla ”itämailla” solakkaa naista pidetään rumana.¹²⁵ Eipä toisaalta liian laiha ole länsimaissakaan ihanne, kuten käy ilmi muun muassa lihomistableteista kertovasta uutisesta. Englantilaiset tiedemiehet olivat keksineet vaarattoman lihomisaineen, joka ”antaa laihuudestaan kärsiville mahdollisuuden saada luittensa ympärille sitä tervettä lihaa, mitä he toivovat ja tarvitsevat”. Tutkijat uskoivat, että lääkeaine saavuttaisi suuren suosion ”kaikkien liian laihojen naisten keskuudessa, jotka haluavat saada pyöreämmät muodot”.¹²⁶ Erään artikkelin mukaan naisten osa ei ole koskaan ollut helppo, sillä heidän on aina ollut pakko muovailta muotonsa ajan hengen mukaan. Eniten ongelmia on aiheuttanut povi: milloin sitä on korostettu, milloin paljastettu, milloin peitetty ja milloin yritetty pyyhkäistä olemattomiin. Huomautetaan, että eräillä nykyisillä suosituilla mannekiineilla ei ole povea lainkaan.¹²⁷

Toisaalta kauneuden ylistystä ja ulkonäön saamaa suurta merkitystä kritisoidaan. Esimerkiksi taiteilija Ulla Rantanen pitää ulkonäköä jonkinlaisena arvonnittana äärimmäisen pinnallisena. ”Sanoisinkin että nainen jolle puuttuva kauneus muodostuu todelliseksi kompleksiksi on ahdas, hänellä ei ole muuta ajateltavaa kuin oma itsensä ja ulkonäkönsä.”¹²⁸

4.2 Ihannenainen pitää huolen linjoistaan

Vallitsevat kauneusihanteet vaikuttavat koko tarkastelujakson ajan etenkin naisiin: miten muihin ja varsinkin itseän suhtaudutaan. Kauneusihannetta tavoitellaan, vaikkei sitä saavutettaisi. Esimerkiksi eräässä tekstissä lohdutetaan, että vain harvat täyttävät ”kultaisen leikkauksen” ihanteen.¹²⁹

Kauneusihanne määrittää, millainen on muodikas ja tyylikäs nainen. Ihanteellinen ei ole ainakaan lihava ja vanha: ”Meillä on kaksoisleuka, silhuettimme ei myöskään ole mairitteleva,

¹²⁵ Kauneus & Terveys 6/1967, 53.

¹²⁶ Kauneus & Terveys 6/1958, 46.

¹²⁷ Kauneus & Terveys 8/1968, 62.

¹²⁸ Kauneus & Terveys 12/1968, 45.

¹²⁹ Kauneus & Terveys 9/1963, 43.

poskemme riippuvat.”¹³⁰ Eräs artikkeli alkaakin kysymyksellä: ”Haluaisitteko näyttää solakalta, vaikka olettekin hieman pyöreähköä tyyppiä tai suorastaan liian lihava?” Vastaus on selvä: ”Tietysti haluaisitte, sillä solakka näyttää aina tyylikkäämmältä.”¹³¹

Lehti tasapainottelee kauneusihanteen tavoittelun ja oman itsensä hyväksymisen välillä. Naisten tyytymättömyys vartalonsa tekee lehden neuvoista tarpeellisia ja houkuttelee mainostajia. Esimerkiksi ensin lehti neuvoo olemaan oma itsensä: ”Yksi kilo liikaa tai liian vähän ei merkitse mitään, pääasia on, että tuntee olonsa mukavaksi. Ja joskus olo tuntuu aivan ihanalta nimenomaan silloin, kun on yksi kilo liikaa...” Kuitenkin heti tämän julistuksen jälkeen kerrotaan, että ollakseen todella terve lukijan on tehtävä tarkka ohjelma ja seurattava sitä.¹³²

Naisellisuus on muotia koko tarkastelujakson ajan. Esimerkiksi lihaksikkuus mielletään miesmäiseksi, joten naisille suositellaan vain kevyttä liikuntaa, joka muokkaa vartalosta sopusuhtaisen. Erään tekstin mukaan on turha ihmetellä, jos tytöistä tulee vain pinnallisesti naisellisia, osin melkein miesmäisiä, jos nuoret ”harhautetaan rahanalaisiin missi-ihanteisiin”.¹³³ Terve naisellisuus on ajan ihanne: ”Nykyinen muotivartalo kuvastaa lähinnä sitä tervettä urheiluhenkeä, joka on eräs nykyisen elämäntyylin näkyvimpiä puolia.” Toisaalta ihannetta voi väittää mitäänsanomattomaksi keskitasoksi. ”Nykyiselle kauneusihanteellemme kuuluu tusinahymy --, pyöreät olkapäät, näyttävät rinnat, sulava uuma, kaartuvat lanteet ja terveesti sirot alaraajat”. Kauneusihanne on ”miss” eli neiti, mikä on tekstin mukaan ajalle hyvin kuvaavaa.¹³⁴

Esimerkiksi kauneusihanteeseen nähden vääränlaiset reidet tai sääret aiheuttivat naisissa epätoivoa koko tarkastelujakson ajan: ”epämuodostuneet ja liian paksut sääret” saattoivat aiheuttaa kompleksejakin.¹³⁵ ”’Epätoivoisten’ ja ’onnettomien’ lukijoittemme kirjeistä päätellen varsinkin paksut, muodottomat ’tukkisääret’ samoin kuin ’pulloosääret’ ja ’tikkujalat’ saavat naisen epätoivon partaalle rotusääristen ystävätärten rinnalla.”¹³⁶ Eräässä artikkelissa pohditaankin, millainen on kaunis sääri, ”oikea rotusääri”. Artikkelissa haastateltujen

¹³⁰ Kauneus & Terveys 3/1957, 20.

¹³¹ Kauneus & Terveys 4/1963, 50.

¹³² Kauneus & Terveys 13/1963, 30.

¹³³ Kauneus & Terveys 8/1960, 12.

¹³⁴ Kauneus & Terveys 8/1957, 5.

¹³⁵ Kauneus & Terveys 9/1958, 11.

¹³⁶ Kauneus & Terveys 3/1961, 44.

asiantuntijoiden mielipiteet kauniista säärestä vaihtelevat, mutta he korostavat kokonaisuuden tärkeyttä.¹³⁷

1960-luvun lopulla kiinnitettiin huomiota vallitsevan kauneusihanteen haittapuoliin: ”On olemassa huomattava joukko ihmisiä, jotka ovat kieltäneet itseltään ravinnon nauttimisen. He kieltävät itseltään ravinnon joko tietoisesti tai tiedottomasti. Nykyinen naisihanne on omiaan lisäämään nälkää hyvinvointivaltioissa. Usein, varsinkaan nuoret tytöt, eivät tiedä vastustavansa ruokaa.” Tekstissä on valokuva Twiggystä ja kuvateksti: ”Nykyajan nälkiintynyt naisihanne Twiggly saa ihailijat seuraamaan esimerkkiään – ja näkemään nälkää.”¹³⁸

Laihuus yhdistetään nuoruuteen. Kuten lehdessä huomautetaan, vanhemmiten aineenvaihdunta yleensä hidastuu ja ravintoa tarvitsee aikaisempaa vähemmän. Nuoruuden ja laihuuden ihannointi aiheutti muotijuttujen mukaan keski-ikää lähestyvissä naisissa ahdistusta.¹³⁹ Eräs mieskolumnisti toteaa: ”-- tyydyn vain toivottamaan onnea ja menestystä kauniimmalle sukupuolelle heidän sinänsä toivottomassa kamppailussaan nuoruutensa säilyttämisen puolesta.”¹⁴⁰

Laihduttaminen on suositelluin keino kauneusihanteen täyttämiseksi. Aina se ei kuitenkaan tuota toivottua tulosta: ”Olkoonkin, että teidän olisi pudotettava painostanne kolme kiloa – sen ei silti tarvitse vaikuttaa ikävällä tavalla kasvoihinne.”¹⁴¹ Etenkin 1960-luvun alussa huomautetaan laihduttamisen negatiivisesta vaikutuksesta kasvoihin. Monet laihtuvat ensimmäiseksi kasvoista ja tulevat helposti kurjan näköisiksi. Silloin neuvotaan harkitsemaan, pitäisikö vartalo pitää hieman pyöreähkönä ja kasvot kunnossa, jolloin näyttäisi nuorekkaalta.¹⁴² Esimerkit kertovat myös naisten kauneusihanteen monista ulottuvuuksista: se ei rajoitu pelkästään tiettyyn vaa’an lukemaan tai koske vain vatsaa tai reisiä, vaan kokonaisvaltaisesti kaikkea pästä varpasiin.

Erään artikkelin mukaan ajatukset laihduttamisesta etenkin murrosikäisillä syntyvät miellyttämisen halusta: ”Psykkisesti moni murrosikäinen pelkää lihavuutta. Tärkeimpänä pidetään tovereiden hyväksymistä. Pelätään, että toveripiiri pitäisi liian lihavana nykyisen

¹³⁷ Kauneus & Terveys 8/1965, 64–65.

¹³⁸ Kauneus & Terveys 12/1968, 79.

¹³⁹ Kauneus & Terveys 11/1957, 20.

¹⁴⁰ Kauneus & Terveys 8/1957, 5.

¹⁴¹ Kauneus & Terveys 13/1963, 30.

¹⁴² Kauneus & Terveys 10/1961, 49.

laihan muodin aikakautena.”¹⁴³ Miellyttämisen halusta ja lihavuuden pelosta on kyse iästä riippumatta.

Kauneusihanteet vaikuttavat ja aiheuttavat huolta myös raskausaikana.¹⁴⁴ Esimerkiksi pilakuvamaisessa piirroksessa kysytään, paljonko paino saa nousta raskauden aikana. ”Yleensä on odotusajan ihanteellinen painonnousu on 8 kg, ja painonnousua noin 12 kg asti pidetään aivan soveliaana.”¹⁴⁵ Aineiston mukaan raskauden vartaloon aiheuttamat muutokset ovat useimmille naisille surun tai ainakin salaisen pelon aihe. ”Äitiys tekee muka rumaksi ja sitoo naisen kotiin.”¹⁴⁶

Vaakoja mainostettiin tarkastelujakson alkupuoliskolla kauneusihanteen avulla. Mainokset oli suunnattu naisille. Elve-vaa’an mainoksessa ei perustella, miksi ylipaino on ongelma: liikkiloista vain on päästävä eroon, ja siinä auttaa Elve-vaaka.¹⁴⁷ Samanlainen on Soca-vaa’an mainos. Siinäkin oletus on, että pitää olla solakka. Ja solakkana tietenkin pysyy, kun omistaa vaa’an.¹⁴⁸ Säännöllinen painontarkkailu kuuluu myös Soehnle-vaa’an mainoksen mukaan jokapäiväiseen terveydenhoitoon. Punnitseminen on helpointa ja mukavinta kotona, ”kun Teillä on siellä hyvä ja luotettava Soehnle-henkilövaaka”.¹⁴⁹

Laihdutus ja ulkonäön kohentaminen ovat itsestään selvästi tavoiteltuja asioita erilaisten naisille suunnattujen tuotteiden mainoksissa koko 1960-luvun ajan: ”Kone, joka hieroo pois tarpeettomat liikkilot toivomistanne ruumiinosista”, luvataan esimerkiksi Figuraman mainoksessa.¹⁵⁰ Bali-jousi puolestaan ”siirtää kilonne oikeille paikoille!”¹⁵¹ Sanamat-hihnahierontalaite kiinteyttää vartaloa¹⁵² ja Sudette-laihdutusasu ”sulattaa” liiat kilot pois vyötäröltä, lantiosta ja reisistä.¹⁵³ Grand Masetten mainoksessa kerrotaan, kuinka yhä useammat naiset ovat huomanneet, etteivät ”ylimääräiset kilot” ole millään tavalla pukevia ja ne ”masentavat myös mielenne”.¹⁵⁴ Nykyaikaisen naisen ”taikasauvalla” voi muovailta

¹⁴³ Kauneus & Terveys 2/1966, 42.

¹⁴⁴ Kauneus & Terveys 8/1957, 5.

¹⁴⁵ Kauneus & Terveys 4/1965, 81.

¹⁴⁶ Kauneus & Terveys 8/1960, 13.

¹⁴⁷ Kauneus & Terveys 6/1957, 14.

¹⁴⁸ Kauneus & Terveys 9/1959, 39.

¹⁴⁹ Kauneus & Terveys 11/1963, 88; 12/1963, 63.

¹⁵⁰ Kauneus & Terveys 11/1960, 52.

¹⁵¹ Kauneus & Terveys 10/1961, 60.

¹⁵² Kauneus & Terveys 6/1968, 73.

¹⁵³ Kauneus & Terveys 7/1965, 53; 8/1965, 59; 12/1965, 84.

¹⁵⁴ Kauneus & Terveys 3/1963, 61; 9/1963, 101; 1/1964, 65; 5/1967, 84; 2/1968, 82.

vartalonsa ranskalaisen kauneusasiantuntijan ihannemittojen mukaiseksi.¹⁵⁵ Laihdutusvoide Ligne ”hoikentaa vartalomme juuri sieltä mistä itse haluamme!”¹⁵⁶

Liivejäkin mainostettiin naisille hoikan ulkomuodon avulla. ”Raffinoitu ja huoliteltu ulkonäkö vaatii kauniisti muotoiltua unelma-ääriviivaa”, mainoksessa sanotaan.¹⁵⁷ Tavoiteltu vartalo on kaunis ja sopusuhtainen.¹⁵⁸ Myös kauneushoitolat mainostivat 1960-luvulla tasaiseen tahtiin laihdutushoitojaan, kuten laihdutuskäsittelyä liian tukeville säärille ja reisille sekä selluliittihoitoja.¹⁵⁹ Mainoksissa kerrotaan hoitojen vaikutuksista mm. ympärysmittaan ja vartalon linjoihin.¹⁶⁰

Laihdutusvalmiste Corrigania mainostettiin 1960-luvun alkuun asti. Mainoksissa ulkonäkö ja hyvä olo ovat syitä laihtua: ”Voitte paremmin ja näytätte miellyttävämmältä, jos säilytätte ihannepainonne.” Mainoksen mukaan tuhannet, joukossa monia filmitähtiä ja näyttelijöitä, ovat Corriganilla laihtuneet ja saavuttaneet ”reippaan kunnon” ilman vaivalloista ruokavaliota ja voimistelua.¹⁶¹ Liikapainon terveyshaitat saatetaan mainita ohimennen, mutta suuremman roolin mainoksissa saa laihtumisen vaikutus ulkonäköön.¹⁶² Varsinkaan 1960-luvun puolella mainoksissa laihduttamista ei erikseen perustella: laihuudesta on tullut itsestään selvästi ihanne ja tavoite, johon pyritään.¹⁶³ Esimerkiksi eräässä mainoksessa on piirros hoikasta naisesta, joka katsoo itseään peilistä hymyillen. Vieressä teksti kysyy: ”Mitä sanoo peilikuvanne?” Sen alapuolella on pienemmällä: ”Kertooko se solakasta, virkeästä, kauniista naisesta... niin, peili kertoo totuuden? Corriganin avulla on totuus taruakin ihmeellisempi.”¹⁶⁴

Muutkin laihdutusvalmisteet mainostivat 1960-luvun alkupuolella helppoa, vaivatonta ja terveellistä laihtumista ilman herkuista luopumista. Mainoksissa ei perustella, miksi pitäisi laihtua: oletusarvoisesti kaikki haluavat olla hoikkia. Esimerkiksi Minimealin mainoslauseissa sanotaan: ”Laihdutusravinto, jonka avulla jo tuhannet liiat kilot ovat pudonneet on Minimeal – pikkuateria lihomista vastaan”¹⁶⁵ ja ”SYÖMINEN ei ole solakkuuden esteenä”.¹⁶⁶ Myöskään

¹⁵⁵ Kauneus & Terveys 5/1963, 80; 7/1964, 75; 11/1964, 90; 3/1965, 101; 2/1966, 78; 3/1967, 82.

¹⁵⁶ Kauneus & Terveys 3/1963, 88; 4/1963, 88; 8/1963, 53; 9/1963, 98; 7/1964, 58; 9/1964, 76; 3/1965, 88.

¹⁵⁷ Kauneus & Terveys 1/1961, 41.

¹⁵⁸ Kauneus & Terveys 2/1961, 45.

¹⁵⁹ Kauneus & Terveys 1/1962, 51; 9/1962, 65; 2/1964, 10; 9/1967, 76.

¹⁶⁰ Kauneus & Terveys 10/1964, 86.

¹⁶¹ Kauneus & Terveys 3/1957, 2; 9/1957, 38.

¹⁶² Mm. Kauneus & Terveys 9/1958, 15; 10/1958, 45.

¹⁶³ Mm. Kauneus & Terveys 11/1957, 46; 4/1960, 53; 11/1960, 46; 12/1960, 7.

¹⁶⁴ Kauneus & Terveys 4/1962, 72; 6/1962, 66.

¹⁶⁵ Kauneus & Terveys 11/1960, 47.

¹⁶⁶ Kauneus & Terveys 4/1961, 57.

Verigud-dieettijuoman mainos ei perustele, miksi pitäisi laihduttaa.¹⁶⁷ Ensimmäisessä Dietra-laihdutusvalmisteen mainoksessa laihduttaminen perustellaan terveydellä ja ulkonäöllä, jälkimmäinen tosin painottuu mainoksessa enemmän.¹⁶⁸ Seuraavissa mainoksissa ongelman syyt on jo unohdettu, eikä laihduttamisen tarvetta perustella.¹⁶⁹

1960-luvun lopulla mainoslauseet alkavat olla suurempia, kuten Formula 21 -tuotteen mainos: ”Voit päättää tänään oletko huomenna vielä lihavampi vai jo hiukan hoikempi...”¹⁷⁰ Meritene-ravintovalmisteesta kertovassa jutussa puolestaan kehoitetaan: ”Nyt alkaa olla korkea aika kiinnittää rumentaviin ylimääräisiin kiloihin huomiota ja valmistautua kesää varten.”¹⁷¹ Minimeal muistuttaa myös kesäkaudesta: ”Alkkaa nyt valmistautua nauttimaan ihanasta kesästä – ja solakkuudesta, joka antaa Teille huolettoman varmuuden uimarannoillakin”.¹⁷²

Hermesetas-valmisteen mainokset kertovat tekstillään ja kuvillaan naisihanteesta: millainen se on, kuka ihanteen määrittää ja miten se saavutetaan. Mainoslauseita olivat esimerkiksi: ”Herrat pitävät hoikasta linjasta”¹⁷³, ”Muoti vaatii hoikan linjan”¹⁷⁴ ja ”Hoikkaa linjaa ei saavuteta ’hevosvoimin’ ...siinä ratkaisevat kalorit”¹⁷⁵. Jokaisessa mainoksessa on kuva, jossa nuori, hoikka ja viehättävä nainen on ihailun kohteena. Vuosina 1963–65 kuvat olivat piirroksia. Niissä esiintyi liioitellun kurvikas ja niukasti puettu nuori nainen. Lihavammat ja vanhemmat naiset katsovat häntä ihmetellen ja kadehtien tai normaalikokoiset miehet ihailen. Vuonna 1966 Hermesetas-mainoksia ei ilmestynyt, mutta vuodeksi 1967 ne palasivat. Silloin niissä käytettiin valokuvaa. Valokuvassa puolestaan nuori hoikka nainen on kahden miehen ympäröimä. Tuotteen mainoksissa nainen on esitetty katseiden kohteena, johon kohdistuu tiettyjä odotuksia. Esimerkiksi pyylevän vaimonsa käsipuolella nuorta kurvikasta naista silmäilevä mies piirroksessa ilmaisee, kumpi naisvartaloista on ihanteellisempi.

Vaikka ylipaino on useimmissa lehden artikkeleissa ongelma, myös liian laihoista ollaan huolissaan koko tarkastelujakson ajan. Esimerkiksi erään artikkelin mukaan kaikki kirjoittavat nykyisin vain ”laihduttamisesta ja liikkiloja vastaan suunnatusta taistelusta”. Kirjoituksessa puhutaan ruoista, jotka pyöristävät ”niitä kulmikkaita luuviuluja”, joilla ei ole ”naisellisen

¹⁶⁷ Kauneus & Terveys 10/1962, 6.

¹⁶⁸ Kauneus & Terveys 10/1961, 74.

¹⁶⁹ Kauneus & Terveys 5/1961, 73; 6/1961, 59.

¹⁷⁰ Kauneus & Terveys 11/1963, 82; 6/1966, 74.

¹⁷¹ Kauneus & Terveys 3/1969, 84.

¹⁷² Kauneus & Terveys 4/1966, 89.

¹⁷³ Kauneus & Terveys 9/1962, 73; 5/1963, 84; 10/1964, 94.

¹⁷⁴ Kauneus & Terveys 10/1962, 84; 4/1963, 86; 9/1963, 97; 9/1964, 87.

¹⁷⁵ Kauneus & Terveys 4/1965, 80.

pyöreitä muotoja”. Suluissa kuitenkin huomautetaan, että ”pulleidenkin” sopii lukea, sillä samat ruoat heitä lihottavat, joten niitä pitää välttää. Tekstin mukaan on mukava olla solakka, sillä silloin ovat ”kaikki pyöreudet oikeissa kohdissaan – ja oikeassa koossa”. Tekstin mukaan siitä ilosta, että pääsee pois ”nälkäkurkien joukosta”, kannattaa maksaa. Jos ei kuitenkaan liho, suositellaan keskustelemaan lääkärin kanssa, sillä jokin ”sielullinen tai ruumiillinen vamma tai epämuodostuma” saattaa olla lihomisen esteenä. Jos syytä ei paranneta, ei paraskaan hoito ”auta teitä tiellänne muodokkaisten naisten maailmaan”.¹⁷⁶

Erään artikkelin mukaan kaksi naista kolmesta pitää oikeana hillitä ruokahalujaan päivällispöydässä. Siitä ei ole haittaa, jos vartalo on alkanut pyöristyä ”niiltä kohdin, joissa sen ei pitäisi sitä tehdä”. Haastatellun lääkärin mukaan murrosikäiset tytöt ovat aina tavoitelleet mannekiinivartaloa, vaikka muodin luomat ihannetyypit ovat vaihdelleet aikojen kuluessa. Puberteettiin liittyvä liikalaihuus on pysynyt yhtenä ja samana ongelmana. Hän painottaa, että yhtäkkisen laihtumisen syy on selvitettävä, vaikka monet naiset iloitsevat ilman laihdutuskuuria pudonneista kiloista.¹⁷⁷ Naisten ilahtuminen ilman laihdutuskuuria pudonneista kiloista kertoo vallitsevasta asenteesta: toisenlaisen kauneushanteen piirissä yllättävä laihtuminen voisi päällimmäisenä aiheuttaa huolta terveydentilasta, ei iloa huomaamatta pudotetuista kiloista.

Lihominen on jopa niin vastenmielistä, että tupakkalakkoa harkitsevat naiset eivät tohdi lopettaa polttamista lihomisen pelossa. ”Totta onkin, että monet juuri tupakkalakon tehneet huomaavat äkkiä saaneensa reippaasti lisäkiloja. Näyttää siis siltä, että tupakkalakko on uusi vaara solakoille linjoille.” Lääkärit ovat kuitenkin laatineet ”pätevän dieettiohjelman” tupakkalakon aloittaneille. Artikkelin mukaan sen avulla ovat ”jo sadattuhannet amerikkalaiset ja saksalaiset naiset päässeet eroon tupakasta ilman haitallisia seurauksia”. Artikkelissa kysytäänkin, pitäisikö siis tupakoijan vaihtaa kellastuvat hampaat ja sormenpäät ”liian kukoistaviin muotoihin”. Asiantuntijoiden mukaan ei tarvitse: siirtymävaiheesta voi ”selviytyä terveille linjoille ilman liikoja kiloja”.¹⁷⁸

Erään psykiatrin mukaan ulkonäkö on naiselle huomattavasti tärkeämpi asia kuin miehelle, koska nainen, ”ihmiseläimenä, alastomana apinana, on se joka valitaan, mies se joka valitsee”. Lääkärin mukaan on olemassa arvoasteikko, jonka toisessa päässä ovat rumat, toisessa kauniit.

¹⁷⁶ Kauneus & Terveys 4/1963, 44.

¹⁷⁷ Kauneus & Terveys 4/1968, 78–79.

¹⁷⁸ Kauneus & Terveys 6/1965, 24.

Hän huomauttaa, että on tehtävä ero ”tosiasiallisen rumuuden” ja omaan ulkonäköön tyytymättömyyden välille. Tyytymättömyys on opittu asia.¹⁷⁹

Vuonna 1962 lehdessä kysyttiin eri mieslääkäreiltä heidän ihannenisestään. Useimmat sanovat, ettei ulkonäöllä ole niin väliä, viehättäviä naisiahan on monenlaisia. Kuitenkin saatetaan lisätä: ”Useimmat heistä lienevät kuitenkin solakoita” tai ”-- vaikka mukavampihan sitä on nähtiä katsella”. Ihannainen ”pitää myös huolen linjoistaan, ts. omaa itsekuria, mikä saa hänet tarkkailemaan painoaan ja pitämään liialliset materialistiset halunsa kurissa.” Tarkempia vaatimuksiakin on: ihannenisella on hyvä vartalo, ei missään nimessä liian laiha, koska ”oikea nainen ei koskaan ole laiha, vaan hänessä on aina muotojen runsautta”. Toinen taas ei pidä ”lautatarha”-tyypistä.¹⁸⁰

Vuonna 1967 lehdessä puolestaan kysyttiin miehiltä, pitääkö naisen olla ”Venus vai tikku?” Naistenlehtien ja mainoskuvien esittämien ”naisolentojen” ulkonäön kerrotaan herättäneen miesten keskuudessa ”huolestuneisuutta, jopa suoranaista närkästymistä”. Haastatellut ovatkin aiheesta erimielisiä. Toisten mielestä uusi muoti on ”aika kivaa”: ”Nyt uskaltavat laihatkin tytöt näyttää itseään toisella tavalla”. Toiset taas eivät ”voi ymmärtää tuota englantilaista latteata naistyyppiä”. Erään mielestä vaikutteissa ei ole mitään pahaa, kunhan kaikki naiset eivät ”jäljittele jotain Twiggyä”. Lopuksi haastateltu toteaa: ”Yleensä minä tykkään kaikista naisista!”¹⁸¹

Molemmat artikkelit tukevat käsitystä vallitsevasta kauneusihanteesta: naiset haluavat olla hoikkia. Jälkimmäisessä artikkelissa kommentoidaan nykyistä ihannetta, aikaisemmassa puolestaan kysytään miesten henkilökohtaista ihannetta. Miesten kommentit kertovat hoikan kauneusihanteen näkyvän katukuvassa enemmän vuonna 1967 kuin 1962. Toisaalta artikkeleissa on haastateltu nimenomaan miehiä, ei naisia. Naisia haastateltiin lehdessä lähinnä heidän elintavoistaan: kuinka näyttelijä¹⁸² tai missi¹⁸³ hoiti ulkonäköään tai kuinka tavallinen tallaja¹⁸⁴ oli onnistunut laihduttamaan. Poikkeuksellisia kommentteja naisilta pyydetään 1960-luvun lopussa, kun naistaiteilijoiden annetaan kertoa näkemyksiään kauneudesta. Näyttelijätär sanoo: ”Kyllä terveys, henkinen ja ruumiillinen terveys, ovat ne asiat jotka tekevät ihmisestä kauniin, ja onnellisen. -- Oma ulkonäköään ei kannata surra, se ei

¹⁷⁹ Kauneus & Terveys 12/1968, 43–44.

¹⁸⁰ Kauneus & Terveys 12/1962, 28–30.

¹⁸¹ Kauneus & Terveys 7/1967, 44–45.

¹⁸² Kauneus & Terveys 10/1966, 70–71, 97.

¹⁸³ Kauneus & Terveys 3/1962, 42–43.

¹⁸⁴ Kauneus & Terveys 3/1957, 21.

todellakaan merkitse mitään.” Tuulikki Pietilä puolestaan korostaa sisäistä kauneutta. Hän huomauttaa tavanneensa monia naisia, joita ”voisi ulkonäkönsä puolesta sanoa rumiksi, mutta heistä ei kukaan ole ollut ainakaan tyhmä.” Hän sanoo itse kuuluvansa vähemmän kauniiden joukkoon ja olevansa tarmokas. ”Mutta en ole tarmokas siksi että minusta ei tullut missiä”, hän lisää. Työ on siis vaihtoehto rumille naisille, jotka eivät voi hyödyntää ulkonäköään saadakseen uran tai aviomiehen. Tove Jansson pohtii ruman ja kauniin naisen elämän eroja: ruman naisen elämä helpottuu iän karttuessa, sillä menetettävää ei juuri ole. Kaunis nainen puolestaan on pulassa ulkoisen kauneutensa rapistuessa, ellei hän ole luonut ”uusiuomia kasvojaan”. Janssonin mielestä muun muassa charmi, huumorintaju, älykkyys ja onnellisuus tekevät kenestä tahansa kauniin.¹⁸⁵

4.3 Mõhõmaha vai muskelimies?

Kuten lehdessäkin huomautetaan, naiskauneudesta on ihmiskunnan elinaikana aina ollut erilaisia ihanteita.¹⁸⁶ Sen sijaan miesten ulkonäköä ei ole ruodittu läheskään yhtä tarkkaan. Esimerkiksi tutkimusaineistossani miesten ulkonäöstä puhutaan melko vähän, silloinkin lähinnä uran ja työmahdollisuuksien kannalta. Etenkin 1950-luvun lopulla miesten ulkonäöstä puhutaan harvoin. Vuonna 1960 haastateltiin 22-vuotiasta Olavi Örneä, jonka kokemukset kertovat suhtautumisesta ylipainoisiin miehiin. Örn oli maaliskuussa 130-kiloinen ”paksulainen”, mutta elokuussa 80-kiloinen ”komea nuorimies”. Hän sanoo: ”Eihän sen näköinen poika voinut mistään iloita... kaikelta oli pohja poissa.” Hän kertoo oppikoulun jääneen kesken kiusaamisen takia ja lisää: ”Mutta aina ja joka paikassa on saanut tottua tuijotukseen, hymyihin, merkitseviin tönimisiin, ivallisiin vihjeisiin. Eräs työpaikka katsoi asiakseen toivottaa, jotta menehän poika ensin laihtumaan ja tule sitten vasta.”¹⁸⁷

1960-luvun alussa lehdessä kerrotaan kehonrakennuksen valloittaneen Amerikan. Artikkelissa pohditaan tämän miesten muoti-ilmiön hyviä ja huonoja puolia. Suomeen laji oli tuolloin vasta rantautumassa. Myöhemmin lehdessä kehonrakennuksesta ei puhuta.¹⁸⁸

1960-luvun lopulla miesten kohdalla hoikka vartalo on itsetunnon ja menestyksen mittari. Eräässä artikkelissa kerrotaan, että muinaisessa Kreikassa lihavilta miehiltä riistettiin kansalaisoikeudet ja Yhdysvalloissa ylilihava upseeri menettää ylenemismahdollisuutensa.¹⁸⁹

¹⁸⁵ Kauneus & Terveys 12/1968, 44–46.

¹⁸⁶ Kauneus & Terveys 12/1968, 43.

¹⁸⁷ Kauneus & Terveys 11/1960, 20–21.

¹⁸⁸ Kauneus & Terveys 5/1963, 28–29, 74.

¹⁸⁹ Kauneus & Terveys 6/1967, 52.

Ylipaino ei ole ihanteellinen piirre, vaan kertoo myös laiskuudesta: ”Laskemme, että sankarimme kasvattaa möhömahaansa television ääressä keskisolutta juoden.”¹⁹⁰

Miehen ulkonäköön sopii lihaksikkuus: ”Johtajanvatsakin hioutuu nopeasti pois ja hauislihakset pullistuvat samassa ajassa.”¹⁹¹ Toisaalta johtajanvatsa-nimitys viittaa lihavuuden statusarvoon: se kertoo saavutetuista eduista, mukavasta, ylellisestä elämästä, jota muut kadehtivat. Etenkin työväestö saattaa käyttää johtajanvatsaa myös ivallisena nimityksenä: pomot vain edustavat ja ovat jouten kasvattaen vatsaansa.

Laihdutukseen liittyvät mainokset ovat vain harvoin suunnattu miehille koko tarkastelujakson aikana. Corrigan-valmisteen mainoksissa esiintyy välillä piirroshahmona mies, mutta mainokset on silti pääosin suunnattu naisille.¹⁹² Ainoa erityisesti miehille suunnattu laihdutusaiheinen mainos on Bullworker-laitteen mainos. Mainoksessa on valokuva erittäin lihaksikkaasta miehestä käyttämässä mainostettua tuotetta. Hänellä on yllään vain alushousut. Mainoksen tekstissä keskitytään kuntoon ja voimaan, vaikka kuva korostaakin ulkonäköä. Tuote on suunnattu vain miehille: mainoksessa on erikseen kerrottu 84 sekunnin menetelmästä, joka tekee naisista solakoita ja reippaita. Jako on selvä: miehet tarvitsevat lihasvoimaa ja kuntoa, naiset siroa ulkonäköä.¹⁹³

Miehille suositellaan koko tarkastelujakson erilaisia liikuntamuotoja, sillä liikunta lisää työtehoa ja jaksamista. Naiset puolestaan eivät saisi harrastaa ainakaan kovin raskasta liikuntaa.¹⁹⁴

Vuonna 1968 lehdessä kerrottiin naisten epäilevän miestensä laihtumisharjoitusten liittyvän eroottisiin arvoihin: mies haluaa iästään huolimatta säilyttää ”valloittajan asemansa”, jota ”jatkuvasti kasvava rasvakerros pelottavasti uhkaa”. Nuorena ruumiinkulttuuri kuului olennaisena osana elämään, kun ”piti valloittaa paikka yhteiskunnassa”.¹⁹⁵

Eräässä vuoden 1969 artikkelissa kuitenkin pohditaan miesten ulkonäköä muultakin kuin työelämässä menestymisen kannalta. Artikkelin mukaan lihavan miehen rinnalla nainen tuntee itsensä turvatuksi. Miehen lihavuus ja pyöreys on hyvä asia, turvallisuutta ja luotettavuutta lisäävä piirre. Artikkelissa ei tosin puhuta isosta vatsasta, vaan tukevista hartioista. Siinä

¹⁹⁰ Kauneus & Terveys 8/1969, 83.

¹⁹¹ Kauneus & Terveys 8/1965, 46.

¹⁹² Mm. Kauneus & Terveys 3/1957, 2; 9/1957, 38; 9/1958, 15; 10/1958, 45.

¹⁹³ Kauneus & Terveys 10/1967, 90.

¹⁹⁴ Mm. Kauneus & Terveys 2/1969, 62.

¹⁹⁵ Kauneus & Terveys 6/1968, 7.

kuitenkin esitetään ”runsaan rasvakerroksen omaavien” olevan parhaita rakastajia. Lihava mies on artikkelin mukaan menestyvä liikemies, joka vain ei ole ”enää pitkään aikaan pystynyt leikkaamaan itse varpaankynsiään”. Kirjoittaja myös pohtii, onko naisen lihavuus miellyttävämpää katseltavaa kuin miehen: pyöreys kun kuuluu naisen olemukseen kuin luonnostaan, sillä se ”tekee hänestä äidillisen pehmeän ja sylistään lämpimän”. Kirjoittajan mukaan monet pitävät täyteläistä naista seksikkäänä ja rehevämuotoista suorastaan sensuellina. Hän kuvaa ”vastaavat kilomäärät omaavaa” miestä varsin epäohdokkaasti: ”Siinä hän on, mahtavana ja monumentaalisena. Vartalo niskasta sääriin ihopoimujen peitossa, pehmeänä kuin taikina ja kaikista deodoranteista huolimatta nihkeän, kylmän hien peitossa. Silti hänellä on otsaa surkutella, kuinka naiset lyövät laimin ulkonäkönsä hoidon avioiduttuaan.”¹⁹⁶ Kirjoittaja kritisoi miesten tapaa vaatia naisilta jatkuvaa kauneuden ylläpitoa, mutta laiminlyödä omasta ulkonäöstään huolehtimisen.

Naisten ponnistelut keskittyvät omaan vartaloon. Miehet puolestaan tekevät keksintöjä: ”Kun miehet ovat käyneet taisteluaan teknillisten saavutusten parissa, rakentaneet atomisukellusveneistä ja avaruusaluksia, ovat naiset omalla hiljaisella sitkeydellään taistelleet ihanepoven puolesta.”¹⁹⁷

¹⁹⁶ Kauneus & Terveys 8/1969, 23.

¹⁹⁷ Kauneus & Terveys 8/1968, 63.

5 Modernin yhteiskunnan aiheuttama ongelma

Olen kiinnostunut siitä, miten kauneusihanteiden toteutumattomuutta lehdissä selitettiin. Selitykset jakoutuivat yhteiskunnallisiksi ja yksilöllisiksi syiksi. Tässä luvussa käsittelemme yhteiskunnallisia syitä ja luvussa 6 tarkastelen yksilöstä johtuvia syitä.

5.1 Ajan vaatimukset

Yksi syy kauneusihanteiden toteutumattomuuteen oli muuttunut elämäntapa. *Kauneus ja Terveys* huomauttaa, että 1900-luvun alussa noin 80 % kansasta teki ruumiillisesti raskasta työtä, kun 1960-luvulla vain noin 20 %.¹⁹⁸ Sen lisäksi kulkuneuvot olivat lisääntyneet ja motorisoituneet. Ravintotottumukset kuitenkin pysyivät samana ja lisäksi kohonnut elintaso toi mukanaan tyhjät kalorit, minkä vuoksi lihominen oli helppoa, mutta laihtuminen entistä suurempi pulma.¹⁹⁹ Ihmisten ravinnontarve vähentyi koneellistumisen myötä, kun samalla elintason nousu teki ravinnon saamisen helpommaksi. Lehden mukaan ”nykyinen elämäntapa” johti liian alhaiseen energiankulutukseen, jotta ruokahalun säätelymekanismi toimisi normaalisti.²⁰⁰

”Nykyaikainen elämänrytmi” pakotti lehden mukaan huolehtimaan ulkonäöstä. Ajan vaatimukset, koveneva kilpailu ja kiristynyt tahti suorastaan vaativat terveellisiä elämäntapoja, hyvää kuntoa ja kaunista ulkonäköä.²⁰¹

Lehden mukaan lihavuus on riippuvaista ekonomisesta tilanteesta, sillä hiilihydraatti- ja rasvapitoiset ruoat ovat halvempia. Toisaalta alemmat kansanluokat usein tekevät raskasta ruumiillista työtä, jolloin ruumis kuluttaa enemmän kuin istumatyöläisellä.²⁰²

Lääketieteen kehitys näkyy selkeästi tutkimusaineistossa koko tarkastelujakson ajan. Lehdessä esimerkiksi huomautetaan, että ennen lihavuutta pidettiin hyvinvoinnin ja maallisen rikkauden merkinä, mutta lääketieteen kehityksen myötä on todettu, että liikalihavuus vaikuttaa lamaannuttavasti ruumiin ja hengen toimintoihin.²⁰³ Toisaalta ravintotieteen kehitys kiinnitti huomion myös ruoan koostumukseen ja sisältämiin ravintoaineisiin: ”Ravinto on liian

¹⁹⁸ Kauneus & Terveys 8/1963, 22; 2/1965, 63.

¹⁹⁹ Kauneus & Terveys 2/1965, 63.

²⁰⁰ Kauneus & Terveys 8/1968, 41.

²⁰¹ Kauneus & Terveys 1/1956, 1; 3/1956, 27.

²⁰² Kauneus & Terveys 8/1969, 27.

²⁰³ Kauneus & Terveys 11/1960, 18.

puhdasta, siinä ei ole kylläisyyden tunnetta aiheuttavaa sulamatonta selluloosajätettä, joka estäisi aikamme ihmistä syömästä liikaa”.²⁰⁴

Muutokset vaikuttivat ihmisten asenteeseen. Jo vuonna 1962 eräs tohtori arvioi: ”Nykyajan ihminen pitää luonnollisena, että koneet suorittavat työtä hänen puolestaan ja että liikennevälineet kuljettavat häntä paikasta toiseen ilman että hän itse joutuu käyttämään lihasvoimaansa.”²⁰⁵ Toisaalta vuonna 1968 kuntokoulujen päämäärän kerrottiin olevan ”saada yhteiskunnan rappeuttama yksilö jälleen kuntoon”.²⁰⁶

Uutta elämäntapaa pidettiin passiivisena ja laiskotteluun houkuttelevana koko tarkastelujakson ajan. Ratkaisuksi laiskottelusta aiheutuviin ongelmiin tarjotaan esimerkiksi liikuntaa: ”jokapäiväinen pieni ponnistus on tehokas vastamyrkky niille tuhoisille seurauksille, joita passiivinen elämäntyylimme ja istuva työ, auto, TV ja hyvä ruoka tuovat mukanaan”. Kunnostaan huolehtiva ”saa palkintonsa kaikenikäisenä”.²⁰⁷

Kiire on merkittävä syy siihen, miksi 1960-luvun ihminen ei huolehdi kunnostaan ja ulkonäöstään. ”Tavallisesti kuulee sanottavan, että voimistelu vie niin paljon aikaa ja vaatii niin suuria ponnistuksia, ettei yksinkertaisesti uskalleta edes aloittaa.”²⁰⁸ Esimerkiksi naisten liikuntaa kuvataan vähäiseksi: ”Nykyaikainen nainen voi parhaimmissakin tapauksissa käyttää lihaksiaan niin mitättömän vähän ’alkukantaiseen’ liikuntaan --”²⁰⁹ ja ”-- kiireiseltä nykypäivän naiselta kun lenkkeily ja voimistelu valitettavasti tahtoo jäädä aivan olemattomiin”²¹⁰. Toisaalta naisten liikuntaan suhtauduttiin tietyllä varovaisuudella: vain naiselliset lajit sopivat naisille.

Miehet puolestaan saivat harrastaa urheilua monipuolisemmin. Työ- ja muiden kiireiden takia heidän eivät kuitenkaan ehtineet liikkua tarpeeksi. Liikunta kuitenkin auttaisi miestä jaksamaan töissä paremmin, mikä korostui etenkin 1960-luvun alussa: ”On todettu, että johtavassa asemassa olevilla suomalaismiehillä on sitä parempi työkyky ja aktiviteetti, mitä matalampi on veren kolesteriinipitoisuus.”²¹¹ Myös erään tohtorin mukaan kaikki työnteko

²⁰⁴ Kauneus & Terveys 9/1966, 73.

²⁰⁵ Kauneus & Terveys 8/1963, 22.

²⁰⁶ Kauneus & Terveys 6/1968, 7.

²⁰⁷ Kauneus & Terveys 10/1961, 91.

²⁰⁸ Kauneus & Terveys 4/1956, 33.

²⁰⁹ Kauneus & Terveys 3/1961, 44.

²¹⁰ Kauneus & Terveys 8/1960, 43.

²¹¹ Kauneus & Terveys 3/1965, 19.

sujuu lihavilta huonommalla hyötysuhteella kuin normaalipainoisilta.²¹² Psykiatrin mukaan ylensyöminen heikentää erityisesti henkistä työtehoa.²¹³

Toisaalta etenkin johtavassa asemassa olevien miesten yleisenä ongelmana pidettiin koko tarkastelujakson aikana johtajapäivällisiä ja opittua elämänrytmiä (aikainen herätys, autolla liikkuminen, istuminen töissä, mahdolliset edustuslounaat ja illanistujaiset, myöhäinen kotiintulo ja nukkumaanmeno).²¹⁴ Lehdessä pohditaan, miten tasapainoilla painon kanssa työhön kuuluvilla liikelounailla, päivällisillä ja ulkomaanmatkoilla.²¹⁵ Painotukset istumatyöläisten ongelmiin ja niiden ratkaisuihin kertovat lehden lukijakunnasta.

Vain 1950-luvun alussa kauneuskirurgiaa pidetään yhtenä vaihtoehtona toteuttaa kauneusihanteita. Esimerkiksi vuonna 1956 kirjoitettiin, että ajan elämäntyyli ja olosuhteet ”pakottavat yhä enemmän ihmisiä ansiotyöhön”, minkä vuoksi tulisi suhtautua järkevästi kauneuskirurgiaan. ”Edullinen ulkomuoto” kuuluu kirjoittajan mukaan asioihin, jotka ovat avoimia työpaikkoja täytettäessä ratkaisevia.²¹⁶ Myöhemmin tarkastelujakson aikana kauneuskirurgiaa ei suositella ratkaisuksi.

Kuitenkin miellyttävää ulkonäköä ja hyvää kuntoa pidetään merkittävänä tekijänä työelämässä pärjäämisen kannalta koko tarkastelujakson ajan. Esimerkiksi erään vuonna 1967 ilmestyneen artikkelin mukaan lääkärit tietävät kokemuksesta, että laihoilla ja normaalipainoisilla miehillä on lihavia paremmat edellytykset liike-elämässä.²¹⁷

Vuonna 1965 lehdessä kerrottiin ulkomaan trendeistä: dieetikongressissa Tukholmassa kansainväliset tutkijat toivat ilmi huolestumisensa sokerin, rasvojen ja kivennäisaineiden liikakäytöstä. Kongressissa myös todettiin, että ruumiillinen työ vähenee yhä, istumatyöläisten joukko kasvaa ja ylensyömisestä vaara on lisääntynyt.²¹⁸

Naisten huvittelunhalu on erään artikkelin mukaan vain ajanhengen yleinen oire. ”Monien nykynaisten mielestä on miltei onnettomuus, että naisen hedelmällisin ikä on juuri heidän kauneimpansa ja elämänjanoisimpansa.” Kirjoittajan mukaan naisten tulisi ajoissa arvostaa äitiyden antamaa elämänsisältöä, sillä ”se on sentään toista kuin tyhjäänpäiväisen huvielämän

²¹² Kauneus & Terveys 5/1962, 28.

²¹³ Kauneus & Terveys 11/1960, 16.

²¹⁴ Kauneus & Terveys 6/1968, 7.

²¹⁵ Kauneus & Terveys 8/1969, 24.

²¹⁶ Kauneus & Terveys 3/1956, 6.

²¹⁷ Kauneus & Terveys 6/1967, 53.

²¹⁸ Kauneus & Terveys 9/1965, 48.

miehillekin vain korvikkeina olevat nautinnot”. Hänen mukaansa nainen ”on kerta kaikkiaan luotu niin, ettei hän voi liian kauan viivytellä avioliittoa ja äidiksitulemista”.²¹⁹

Lehden mukaan koko 1960-luvun naiset hakevatkin lohtua ruoasta. Erään artikkelin mukaan naiset syövät miehiä enemmän psykologiseen purkautumiseen: ”Tuskatilat, jännittyneisyys ja paine panevat heidät syömään.”²²⁰ Toisessa artikkelissa puolestaan kerrotaan, että ”nykyisten elämäntapojen mukaan” naiset joutuvat perheenäiteinä olemaan paljon yksin, etenkin silloin, kun ”lihavuus rupeaa heitä uhkaamaan” eli 40–50-vuotiaina. Lapset aikuistuvat ja muuttavat pois kotoa. Samalla ”perheen pään” harrastukset kodin ulkopuolella lisääntyvät. Tilanne ajaa naiset hakemaan lohdutusta ruoasta.²²¹

Eräessä artikkelissa varoitetaan seisovan pöydän antimista: voi valita joko 1000 kalorin rajoissa pysyvän aterian tai antautua mässäilyyn. Mässäily saattaa pöytäjuomineen merkitä 6000 kaloria, ”mikä istuvaa työtä tekeväille tietää parin kilon painonnousua yhden iltapäivän aikana. Puhumattakaan kansantaloudellisesta tappiosta, koska iltapäivän työtunnit ovat näin jääneet käyttämättä.”²²² Tällaista viittausta kansantaloudelliseen tappioon ei naisille suunnatuissa laihdutusohjeissa ole. Naisille suunnatut laihdutusohjeet korostavat nimenomaan yksilölle koituvia haittoja ja hyötyjä.

Vuonna 1969 ylenmääräisen laihduttamisen sanotaan olevan maailman jakamista kahtia lihaviin ja laihoihin: ”Ei lihaviakaan ihmisiä pitäisi vainota”. Terveydelliset syyt ovat tekstin mukaan ainoa pätevä syy ”ylenmääräiseen laihduttamiseen”.²²³

5.2 Terveysvalistus

Huoli kansanterveydestä käy ilmi lehdessä julkaistuista artikkeleista. Artikkeleissa esimerkiksi kerrotaan, että liikasyömisellä on yhteys kansansairauksiin ja lihavuus on terveydellinen ongelma.²²⁴ Kerrotaan myös, että tilastojen mukaan lihavuus on enenevässä määrin tärkein kuolemansyy länsimaissa.²²⁵ Lihavia myös pelotellaan laihduttamaan ennen aikaisella kuolemalla.²²⁶ Kun pienetkin ponnistukset tuntuvat ylivoimaisilta, ylipainoa kertyy kymmeniä kiloja ja tilastot esittävät ”karmeita tosiasioita” liikalihavuuden vaikutuksesta kuolleisuuteen,

²¹⁹ Kauneus & Terveys 8/1960, 13.

²²⁰ Kauneus & Terveys 8/1969, 27.

²²¹ Kauneus & Terveys 5/1960, 24.

²²² Kauneus & Terveys 8/1969, 25.

²²³ Kauneus & Terveys 8/1969, 24.

²²⁴ Kauneus & Terveys 1/1956, 15; 7/1958, 14; 7/1963, 46; 5/1962, 28.

²²⁵ Kauneus & Terveys 7/1963, 46; 5/1965, 41.

²²⁶ Mm. Kauneus & Terveys 1/1956, 15; 3/1957, 20; 3/1959, 24–25.

tulee kiire ”pelastaa se mikä vielä on pelastettavissa”.²²⁷ Viestiä vahvistetaan kertomalla ylipainonsa vuoksi menehtyneistä.²²⁸

Lihavuusongelma näkyi myös laihdutusvalmisteiden tarjonnassa. Esimerkiksi Minoren, suomalaisten lääkäreiden suomalaisille suunnitteleman tuotteen, mainoksessa kerrotaan, että lihavuus on yksi länsimaista ihmistä ”nykyisin pahimmin kiusaavista sairauksista”.²²⁹

Työn muuttuminen ruumiillisesta henkiseksi ja liikennevälineiden yleistymisen aiheuttivat huolta kansan terveydestä: ”Ikävä kyllä, ruokavaliomme ei ole kehittynyt samassa tahdissa kuin elintasomme. Työmme on keventynyt ja kuitenkin me syömme liian raskasta ja yksipuolista ruokaa.”²³⁰ Ongelma on koko tarkastelujakson ajan nimenomaan kaupunkilaisten elintavoissa, sillä maalla muutos ei ollut yhtä raju. ”Auto ja hissi ovat kaupunkilaisen veriviholliset”, lehdessä julistetaan vuonna 1965.²³¹

Yleensä huolissaan olivat asiantuntijat, mutta tavallisten ihmisten huoli terveydestä näkyi laihdutuskurssien osallistujissa: useimmat osallistuivat kurssille terveyssyistä.²³² Lääkärit kertovat tarkastelujakson aikana useaan otteeseen lihavuuden haitoista: lihavan verenkiertoelimet ja nivelet rasittuvat. Usein pulskassa kunnossa olevat valittavat myös reumaattisia vaivoja.²³³ Lihavat ovat myös muita alttiimpia komplikaatioille muiden sairauksien, raskauden tai leikkausten yhteydessä. Lihavien lasten kuolleisuus on huomattavasti suurempi kuin ”normaalissa ravitsemustilassa” olevan lapsen.²³⁴

1960-luvun alussa lihavuuden yhteydestä moraaliin ollaan huolissaan: ”Saattaapa lihavuus vaikuttaa vahingollisesti asianomaisen moraaliinkin.”²³⁵ Toisen kirjoituksen mukaan liikasyöminen ei ole vain fysiologinen tai lääketieteellinen kysymys, vaan myös moraalinen ja henkinen ongelma.²³⁶

Laihutusvalmisteita mainostetaan kauneusihanteilla, mutta myös terveysyllä etenkin 1950-luvun lopulla ja 1960-luvun alussa. Esimerkiksi Corriganin mainoksissa kerrotaan, että

²²⁷ Kauneus & Terveys 6/1968, 7.

²²⁸ Kauneus & Terveys 6/1967, 52; 8/1968, 41.

²²⁹ Kauneus & Terveys 5/1963, 52.

²³⁰ Kauneus & Terveys 9/1963, 58.

²³¹ Kauneus & Terveys 3/1965, 19.

²³² Kauneus & Terveys 7/1958, 15.

²³³ Kauneus & Terveys 5/1962, 28.

²³⁴ Kauneus & Terveys 5/1960, 22, 24.

²³⁵ Kauneus & Terveys 11/1960, 18.

²³⁶ Kauneus & Terveys 7/1963, 47.

liikapaino rasittaa sydäntä ja "alentaa hyvinvointia".²³⁷ Altamin mainostaa olevansa "täydellinen terveysateria" kaikille, joiden terveydellisistä syistä tulee laihtua tai pysyä normaalipainoisina.²³⁸ Minore-valmisteen mainoksessa huomautetaan, että muoti ja kauneusihanteet suosivat solakkuutta, mutta se ei ole varsinainen syy lihavuuden vastustamisen tärkeydelle. Mainoksen mukaan lihavuus on uhka terveydelle: se on rasitus sydämelle ja verenkiertoelimistölle, sokeritauti on yleisempi lihavilla.²³⁹

Liikasyömistä ja lihavuutta verrataan 1960-luvun alkupuolella alkoholismiin tai tupakointiin.²⁴⁰ Eräälle kirjeen lähettäneelle lukijalle lääkäri vastaa: "Lopettakaa ihmeessä tuollainen mieletön suklaamässäily. Se kuuluu alkoholismiin ja ketjupolttamisen kanssa yhtä tuomittaviin ilmiöihin."²⁴¹ Psykiatri puolestaan vertaa ruokaa lääkkeisiin ja alkoholiin, joilla pyritään ratkaisemaan ristiriitoja, mutta huomauttaa, että syömistä ei pidetä sosiaalisesti yhtä tuomittavana kuin juopottelua.²⁴² Erään artikkelin mukaan sekä syöminen että tupakointi perustuvat samaan "sairaalloiseen haluun". Tekstin mukaan tupakanhimo ja herkuttelunhalu ovat aina sisäisen jännittyneisyyden ja syvän tyytymättömyyden seurausta. Syöppöä on turha käskeä syömään vähemmän, sillä silloin "ihmiseltä vaaditaan liikaa".²⁴³

Lihavuudesta ollaan huolissaan myös yhteiskunnan kannalta: "Lienee yleisesti tunnettua, että lihava ihminen on alttiimpi monille taudeille ja tapaturmille kuin myös on hänen toipumisensa useista kroonisista sairauksista vaikeampaa kuin hänen laihemmalle lähimmäiselleen."²⁴⁴ Haastattelun lääkärin mukaan ihmisen on pyrittävä ennakoivasti estämään ennenaikainen rappeutumisensa, eikä jätettävä asiaa yhteiskunnan harteille.²⁴⁵ Kirjoittajan mukaan lihavuus on seurausta heikkoluonteisten yksilöiden mukavasta elämäntavasta. Hän myös laskee, millaisia kuluja lihavan sairaalahoito aiheuttaa yhteiskunnalle.²⁴⁶

Toisaalta asiantuntijat ovat huolissaan laihduttamisen terveysvaikutuksista 1960-luvun alussa. Vääränlainen tapa laihtua voi aiheuttaa suurta vahinkoa. Usein muistutetaan, että painon pudotuksen on kuitenkin aina tapahduttava oikealla tavalla. "Järkiperäisessä" laihduttamisessa

²³⁷ Kauneus & Terveys 3/1957, 2; 9/1957, 38.

²³⁸ Kauneus & Terveys 4/1961, 4.

²³⁹ Kauneus & Terveys 5/1963, 52.

²⁴⁰ Kauneus & Terveys 7/1963, 47.

²⁴¹ Kauneus & Terveys 4/1963, 15.

²⁴² Kauneus & Terveys 11/1960, 16.

²⁴³ Kauneus & Terveys 6/1965, 24.

²⁴⁴ Kauneus & Terveys 2/1965, 63.

²⁴⁵ Kauneus & Terveys 6/1968, 7.

²⁴⁶ Kauneus & Terveys 10/1968, 71.

on muistettava huolehtia vitamiinien ja kivennäisaineiden riittävästä saamisesta.²⁴⁷ Lehdessä kerrotaan esimerkiksi amerikkalaisten ”lihomispaniikista” ja terveysintoilijoista, minkä vuoksi liiallinen laihuus on myös suorastaan ongelma. Etenkin lääkärit ovat huolissaan, kun yhdysvaltalaiset laihduttavat jatkuvasti tarpeellistenkin kehon rakennusaineiden kustannuksella.²⁴⁸

Terveydelle vaaralliseen laihduttamiseen kiinnitettiin lehdessä huomiota 1960-luvun lopulla. Solakkuuden takia paastoaminen voi muodostua myös intohimoksi, joka ”ajaa uhrinsa pahimmassa tapauksessa melkein hengenvaaraan”. Haastatellun lääkärin mukaan miehen lausuma kohteliaisuus (”Sinähän olet kuin Twiggy” tai ”mikä vartalo!”) saattaa kannustaa naista kestävämpään yhä kovempaa ja tuhoavampaa nälkää. Hänen mukaansa tällainen laihduttaminen on todella vaarallista. Lääkäri kertoo, että murrosikäisen pitkään jatkuva liikalaihtuminen johtaa lihasten surkastumiseen, yleiseen väsymykseen ja ”painostavaan alakuloisuuteen”. Verenkierto häiriintyy, sisäelinten normaali toiminta vaarantuu, sydämen toiminta hidastuu sekä luuston ja seksuaalinen kehitys hidastuvat. Lääkärin mukaan pahimmassa tapauksessa tyttö ”näätty lopullisesti” tai hänelle koituu korjaamattomia vammoja. Hän kuitenkin muistuttaa, että myös myöhemmällä iällä nälkiintyminen voi olla yhtä vaarallista kuin painon jatkuva väheneminen ilman, että siihen tietoisesti ja kontrolloiden pyritään. Vakaviin laihtumis- tai jopa kuihtumistiloihin mahdollisesti johtava systemaattinen ruoan vieroksuminen pyrkii lääkärin mukaan olemaan usein ratkaisu psyykkisiin ongelmiin. ”Voidaan sanoa, että kaikki ikäluokat puberteetista alkavaan keski-ikään ovat alttiina tälle usein hermostoperäiselle taudille, jonka nimi latinaksi on anorexia nervosa.”²⁴⁹

²⁴⁷ Kauneus & Terveys 4/1961, 5.

²⁴⁸ Kauneus & Terveys 7/1960, 22-23.

²⁴⁹ Kauneus & Terveys 4/1968, 78-79.

6 Itse aiheutettu ylipaino

6.1 Väärät elintavat

Yksi yksilöstä johtuva syy kauneusihanteen toteutumattomuuteen on vääränlaiset elintavat. Ne voivat johtua saamattomuudesta, välinpitämättömyydestä ja tyhmyydestä. Mainoksissa lihavaa ei syyllistetä vääristä elintavoista, vaan tarjotaan apua niiden muuttamiseksi.

Koko tarkastelujakson ajan teksteissä todetaan, että lihavuus on aina merkki siitä, että syö enemmän kuin kuluttaa.²⁵⁰ ”On vain yksi todellinen syy lihomiseen: liian suuren kalorimäärän nauttiminen eli yksinkertaisesti liika syöminen”.²⁵¹ Tekstien mukaan useimmissa tapauksissa liikalihavuus johtuu väärästä ruokavaliosta ja ylensyömisestä.²⁵² Myös onnistuneesta laihdutusprosessistaan lehdessä kertova Olavi Örn pitää lihavuutensa syynä ainoastaan jatkuvaa syömistään.²⁵³ Laihtuminen puolestaan tapahtuu vain vähentämällä syömistä tai lisäämällä energian kulutusta.²⁵⁴ Lehdessä kirjoitetaan: ”On tunnettu asia, että nykyihminen on raihmainen ja että tämä tilanne johtuu etupäässä vääristä elintavoista.”²⁵⁵

Toisaalta väärin elämäntapojen taustalla on erilaisia syitä. Esimerkiksi luonteenpiirteet kuten laiskuus, heikkoluonteisuus ja saamattomuus ovat lehdessä esillä lihavuuden syynä 1960-luvulla, mutta eivät 1950-luvun puolella. Esimerkiksi vuonna 1961 kirjoitettiin: ”Useinkin saamattomuudesta kannamme jopa kymmenien kilojen ylikuormaa.”²⁵⁶ Tekstissä harvinaista on, että kirjoittaja sijoittaa itsensä lukijan kanssa samaan ylikuorman kantajien joukkoon. Eräässä toisessa 1960-luvun alun tekstissä ainakin osa lukijoista saattaa olla lihavia: ”Alan erikoistuntijat ovat koonneet pienen muistion liikalihavuuden uhriin sovellettavista toimenpiteistä, joista muutamat voisivat auttaa lukijoitammekin”.²⁵⁷

Yleisempää on, että kirjoittaja puhuu lihavista jonain muuna ryhmänä, johon ainakaan hän itse ei kuulu. Lihavat eivät ole ”me” tai ”te”, vaan jokin ulkopuolinen ryhmä, johon lukija ja kirjoittaja eivät kuulu. Esimerkiksi erään kirjoittajan mukaan lihavuus on seurausta heikkoluonteisten yksilöiden mukavasta elämäntavasta.²⁵⁸ Vuonna 1960 puolestaan

²⁵⁰ Kauneus & Terveys 7/1958, 14; 12/1964, 36; 6/1967, 53.

²⁵¹ Kauneus & Terveys 3/1959, 24–25.

²⁵² Kauneus & Terveys 6/1959, 20.

²⁵³ Kauneus & Terveys 11/1960, 20.

²⁵⁴ Kauneus & Terveys 6/1967, 53.

²⁵⁵ Kauneus & Terveys 8/1961, 30.

²⁵⁶ Kauneus & Terveys 4/1961, 5.

²⁵⁷ Kauneus & Terveys 11/1960, 18.

²⁵⁸ Kauneus & Terveys 10/1968, 71.

kirjoitettiin, että monet eivät ole edes yrittäneet noudattaa ruokajärjestystä. Lihavien ihmisten ruokahalu voi saavuttaa valtavia mittasuhteita. ”Jos he edes oppisivat sen, että lopettaisivat sillä hetkellä, kun ruoka maistuu parhaimmalta, olisivat he jo oikealla tiellä”, kirjoituksessa lisätään.²⁵⁹ Etenkin haastatellut asiantuntijat haluavat erottautua ylensyöjistä. Esimerkiksi professori Alvar Wilskan mukaan moni ei edes välitä, vaikka ruokailun jatkaminen alkaa tympäistä ja jatkaa vain. Lopputulos on Wilskan mukaan aina sama: jokainen tarpeen ylittävä kalori varastoituu rasvana elimistöön.²⁶⁰ Erään psykiatrin mukaan ihminen, joka syö paljon ja lihoon, ei haluakaan miellyttää muita. Perinnöllisyyden ja hyvän taloudellisen tason lisäksi lihomisen syynä on koko elämänsänsä. ”Sen vuoksi on hyvä, kun luodaan sellainen sivistysihanne, etteivät ihmiset saa olla lihavia.”²⁶¹

Lihava on saamaton, ikävä näky ja säälin kohde: ”Tässä minä nyt olen, lihava ihminen liikoine kiloineni. Pitäisi punnita muutakin kuin kilot. Myös elämäntavat ja asenne laihtumiseen. Kuka tämmöistä ihmistä enää kehtaa katsella. Kotonakin käskevät laihtumaan. Naapuritkin säälittelevät. -- Kertovat, että laihtuminen on mahdollista, kun oikein aloittaa. Onhan niitä muitakin, yhtä saamattomia kuin minä. Lihavampiakin. Ovat kuulemma kuitenkin päässeet kiloistaan.”²⁶²

Lukijakysymyksiin asiantuntijat vastaavat 1960-luvulla usein, että syy kysyjän ongelmaan on väärät elintavat. Vastauksessa ei välttämättä syytetä kysyjää suoraan, mutta annetaan ymmärtää, että vika on tavoissa tai kysyjän luonteessa.²⁶³ Esimerkiksi: ”-- mikäli pelkkä luonteenlujuus ei riitä dieetin noudattamisen selkärangaksi, on olemassa ruokahalua vähentäviä tabletteja. Ja lisähoidoksi suosittelen luonteenlujutta kahdesti tunnissa puoli tuntia kerrallaan kymmenen kertaa päivässä.”²⁶⁴ Vippaskonsteja asiantuntijat eivät tarjoa: ”Laihtumiseen on vain yksi tie: syökää vähemmän. Eikä mitään keinoa paikalliseen laihtuttamiseen ole.”²⁶⁵ Ruokatavat ovat ainoa ratkaisu: ”Vanha sanonta on, että liikalihavuus on paras jättää lautaselle.”²⁶⁶

Asiantuntijoiden suhtautuminen lihaviin kiristyy 1960-luvun lopulla, mikä näkyy esimerkiksi vastauksessa koulutyölle, joka kertoo olleensa lapsesta saakka lihava, sillä ”ruokahaluni on

²⁵⁹ Kauneus & Terveys 11/1960, 47.

²⁶⁰ Kauneus & Terveys 5/1960, 24.

²⁶¹ Kauneus & Terveys 11/1960, 17.

²⁶² Kauneus & Terveys 4/1962, 20.

²⁶³ Kauneus & Terveys 4/1968, 5; 8/1963, 7, 56.

²⁶⁴ Kauneus & Terveys 7/1965, 9.

²⁶⁵ Kauneus & Terveys 12/1968, 8.

²⁶⁶ Kauneus & Terveys 2/1969, 7.

hyvä”. Ainoa keino laihtua on lääkärin mukaan syödä vähemmän. ”Niitä ruokahaluja on hillittävä, eivät ne ole puolustus.” Kaikki kuulemma saavat hyvän ruokahalun, kunhan pääsevät lihomisen alkuun. Syntymäpaino ei asiaan vaikuta, ”ainoastaan oma tahdonheikkoutenne – kuten useimmilla liikalihavilla, jotka syövät mieluummin kuin jättävät syömättä”.²⁶⁷

Lihavuuden syyt tulevat esiin myös rivien välistä teksteissä, joissa kerrotaan, mitä laihtuminen vaatii. Kuri, itsehillintä ja tahdonvoima korostuvat näissä teksteissä koko tarkastelujakson ajan. Eräissä artikkeleissa kerrotaan: ”On sanottu, että laihtumiseen vaaditaan yksi kolmasosa dieettiä ja kaksi kolmasosaa tahdonvoimaa”.²⁶⁸ Laihdutuskurssilla tarvitaan tekstin mukaan aluksi ulkoinen ”piiska”, joka panee ”laiskankin yrittämään”.²⁶⁹ Ruoan säännösteleminen on kuitenkin monelle laihduttajalle vaikeaa: ”Olisi todella mukavaa, jos lioista kiloista päätäisiin eroon kokonaan ilman omaa työstä vaivannäköä.”²⁷⁰ Erään tohtorin mukaan ruumiin painon kontrolli liittyy elämäntapojen kurissapitämiseen: syömiseen, juomiseen ja liikuntaan.²⁷¹

Elintapojen muutosta pidetään ainoana oikeana tienä muutokseen. Oikoteitä kritisoidaan esimerkiksi lehden pääkirjoituksessa. Hoikalta näyttää haluava nainen, joka ei ”viitsi huolehtia ruokavaliosta tai suorittaa päivittäisiä kävelyretkiä”, hankkii korsetin ja korkeakorkoisia kenkiä. Tekstissä kritisoidaan tällaista laiskuutta: lihasten olisi ”suoritettava juuri niitä tehtäviä, joita varten ne on tarkoitettu”. Muotoja ei saisi hankkia vain kiristävien liivien, vaan oikeiden elintapojen avulla. Se koskee niin ”veltojen elintapojen vuoksi lihonutta henkilöä” kuin heikosta selästä kärsiviä.²⁷²

Eräissä artikkeleissa sanotaan, että 16-vuotiaan tytön ”paino on 10 kiloa vähemmän kuin senttejä on yli metrin” eli esimerkiksi 158-senttisen paino olisi 48 kiloa. Artikkelin mukaan lihomista pelkäävä tyttö voi ”silti mielin määrin syödä kaikkea, jos vain välttäte valkoista leipää, sokeria ja leivoksia”. Kolmen tunnin ajan viikossa säännöllisesti urheilevan ja oikein syövän ei tarvitse pelätä lihomista.²⁷³

1960-luvun puolivälissä lehdessä ilmestyi muutaman vuoden ajan dieettiasiantuntijaksi tituleeratun Leena Maijalan Laihduttajille-kolumni. Hänen mukaansa Laihduttaminen vaatii ihmiseltä paljon: tietoa, harkintaa, älykkyyttä, kieltäytymistä ja lujaa tahtoa. ”Edessä olevien

²⁶⁷ Kauneus & Terveys 3/1969, 112.

²⁶⁸ Kauneus & Terveys 5/1965, 41.

²⁶⁹ Kauneus & Terveys 4/1962, 22.

²⁷⁰ Kauneus & Terveys 12/1964, 36.

²⁷¹ Kauneus & Terveys 5/1962, 65.

²⁷² Kauneus & Terveys 10/1961, 19.

²⁷³ Kauneus & Terveys 12/1963, 39.

rajoitusten kestäminen ei ainakaan aluksi ole helppoa. On vaikea päästä tavoistaan irti ja omaksua uusia. Mutta päämäärästään tietoinen intelligentti ihminen kykenee ohjaamaan tahtoaan.”²⁷⁴ Maijala pohtii: ”Siitä huolimatta tulee usein mieleen – kun lukee ja kuulee tästä päivänpolttavasta laihduttamisasiasta – miksi ei ihminen alusta alkaen pidä itseään siinä kunnossa, ettei tarvitsisi yrittää laihtua. Kun ihminen tietää kaikki lihavuuden vaarat ja haitat, miksi hän ei välttä niitä jo alkuvaiheessa?”²⁷⁵ Maijala onkin lehden kirjoittajista suorasukaisimmasta päästä. Hän ei arastele kutsua lihavaa suorastaan tyhmäksi.

Suhtautuminen liikasyömiseen on syyttävämpää 1960-luvun lopulla. 1950-luvun lopulla ylensyömisestä esitetään vaihtoehtoja, jotka eivät syyttele lihavaa. Esimerkiksi vuonna 1959 kerrotaan, että on esitetty monia syitä, miksi kaikesta tiedosta huolimatta ”antaudutaan alttiiksi liikalihavuuden vaaroille”.²⁷⁶ Syy voi olla tunneperäinen: ihminen voi hakea lohtua syömisestä. Toisaalta syy voi olla myös periytyvä, joko niin, että lihavuus on periytyvää tai vain syömätavot.²⁷⁷ Erään psykiatrin mukaan syöminen liittyy ihmissuhteisiin jo vauvasta lähtien, onhan lapsen ensimmäinen ihmissuhde äitiinsä usein yhteydessä ruokailuun. Psykiatri muistuttaa, että nälkä on viettimäinen tunne ja syöminen tarkoitettu alkujaan sen tyydyttämiseen, ei yhteyden ylläpitoon. Hän huomauttaa, että nykyään usein kuitenkin syödään muistakin syistä kuin siksi, että on nälkä. Ruoka esimerkiksi on vain niin hyvää. Vaikeuksien unohtamista saatetaan yrittää syömällä. Toisaalta vaikeissa psyykkisissä sairauksissa ruokahalu voi vähetä.²⁷⁸

Äitejä valistetaan ja jopa syyllistetään 1950-luvun lopulla ja 1960-luvun alussa. Etenkin äitien esimerkin vaikutusta lapseen painotetaan: ”Onkohan monenkaan mieleen juolahtanut, mikä osuus ajattelemattomilla äideillä saattaa olla liikalihavuuden aiheutumiseen! Jos näet äiti olisi opettanut lapsensa alun perin kaihtamaan rasvaista ja makeaa ruokaa ja sen sijaan pitämään vihanneksista, kevyestä lihasta ja kalasta, ruisleivästä jne. niin tuskinpa tämä myöhemmällä iällä olisi aivan helposti erehtynyt lankeamaan notkuvien pöytien ääressä ylensyönnin syntiin.”²⁷⁹ Erään artikkelin otsikkokin kertoo äitien syyllisyydestä lihavuuden syntyyn: ”Äiti, teetkö lapsestasi lihavan?” Artikkelin mukaan lasten ravitsemuksesta ei koskaan puhuta riittävästi, sillä ääritapauksia riittää: anemisia ja heikkoja lapsia ja toisaalta ylensyötettyjä pullukoita. Sokerin liikakäyttö on artikkelin mukaan vain tapakysymys, jossa äidit kantavat

²⁷⁴ Kauneus & Terveys 9/1965, 57.

²⁷⁵ Kauneus & Terveys 9/1965, 84.

²⁷⁶ Kauneus & Terveys 6/1959, 20.

²⁷⁷ Kauneus & Terveys 7/1958, 17.

²⁷⁸ Kauneus & Terveys 11/1960, 16.

²⁷⁹ Kauneus & Terveys 6/1959, 20.

vastuun lapsen totuttamisesta liian sokeripitoiselle ruokavaliolle.²⁸⁰ Myös Majjala huomauttaa, että usein unohtuu oikeiden ruokailutapojen opettaminen jo lapsuudessa. Lapsen ei pidä antaa ”ahtaa mahalaukkuaan täyteen”, vaan totuttaa ja itsekin tottua jättämään pieni tila seuraavaa ateriaa varten. Lapselle ei myöskään saa tuputtaa ruokaa. Lapsena opitut ruokatavat auttavat lasta myöhemmissä vaiheissa ja, hän voi välttyä lihavuus- ja laihdutusprobleemoilta.²⁸¹

Myös laihduttaneen Örnin tarinassa syyllinen lihavuuteen on äiti: nuori rouva Örn aikoo pitää huolta, ettei parin jälkikasvusta tule liian lihavia, sillä ”lapsuudestaan herra Örnin liikalihavuus johtuu”. Äiti-Örn suri toisen kaksosensa menetystä ja halusi tehdä eloonjääneestä vauvastaan oikein vahvan ja terveen. Tekstin mukaan tuolloin ihanteena oli pyöreä pallero. Niinpä Olavin ruokahalu kasvoi kilpaa vatsalaukun kanssa. Hän joutui noidankehään kuullessaan olevansa erilainen kuin muut: hän söi suruunsa ja lihoi lisää.²⁸²

1960-luvun alussa huolensa äitien vaikutuksesta lasten lihavuuteen esittivät myös lääkärit. Esimerkiksi professori, arkkiatri Arvo Ylpön mukaan lihavuus on lapsillakin sairaalloista. Hänen mukaansa monen äidin hartain halu on tehdä lapsestaan ”pyöreä pallero”, onhan klassisissa maalauksissakin lapset kuvattu ”hyvinvointia hyllyvinä rasvapalloina”. Vanhemmat osoittavat rakkautta tyrkyttämällä lapselle makeisia, mikä on Ylpön mukaan väärin.²⁸³ ”Tunnettu helsinkiläislääkäri” kritisoi äitien tapaa tuputtaa väkisin ruokaa lapsilleen, pakottaen lautasen tyhjäksi joko uhkailemalla tai lahjomalla. ”Ja niin saapuvat lapsemme pulloposkina puberteettiin”, kirjoittaja sanoo. Silloin vanhempia ei hänen mukaansa enää kiinnosta, mitä lapsi syö ja tytär saa ”vapaasti toteuttaa itseään: ateria korvataan lasillisella vettä, yhdellä ruohonkorrella, kupilla kahvia ja savukkeella sen päälle. Linjat suoristuvat.” Kirjoittajan mukaan lapsuudessa ruoan tuputtaminen on turhaa ja kehottaa lopettamaan sen. Väkisin syöty ruoka palvelee hänen mukaansa vain äidin kunnianhimoa, kun äiti haluaa esitellä neuvolassa mahdollisimman pulskan ja pulloposkisen lapsen.²⁸⁴ ”On koteja, joissa annetaan erittäin suuri huomio ruualle ja kasvatetaan perheenjäsenet väriin ruokatapoihin”, toteaa eräs psykiatri. Hänen mukaansa esimerkiksi lapsuudessaan puutteesta ja nälästä kärsinyt äiti haluaa antaa lapsilleen sen, mistä itse jäi paitsi. ”Samalla tämä äiti ei rohkaise lapsiaan elämään, vaan

²⁸⁰ Kauneus & Terveys 9/1960, 35.

²⁸¹ Kauneus & Terveys 2/1965, 62.

²⁸² Kauneus & Terveys 11/1960, 22.

²⁸³ Kauneus & Terveys 5/1960, 24.

²⁸⁴ Kauneus & Terveys 7/1965, 3.

suojelee heitä liikaa hyvinvoinnilla. Seurauksena on myös liikuntaharrastuksen puute, mikä on ominaista lihavalle lapselle.”²⁸⁵

1960-luvun lopulla erityisesti äideille kohdistettu valistus loppui, vaikka yleiset, kaikille tarkoitetut ruokavalioneuvot jatkuivat. Sen sijaan vielä vuonna 1967 äitejä pidettiin osasyllisenä lasten lihavuuteen. Lehdessä huomautettiin, että lasten ylensyöttäminen voi johtua muustakin kuin kunnianhimosta. Erään kirjoittajan mukaan tasapainottoman ruokahalun syyt saattavat piillä lapsuudessa: monet äidit turvautuvat syöttämiseen saadakseen vauvan lopettamaan itkemisen. Aikuisenakin monet yrittävät vapautua syömällä jännityksestä ja levottomuudesta. Kirjoittajan mukaan huolien ja syömisen välillä täytyy olla hyvin kiinteä yhteys.²⁸⁶ 1960-luvun lopulla huomautettiin myös äidin vaikutuksesta teineihin, etenkin tyttäreeseen. Havaittuaan olevansa valittavina tytöt alkavat tarkastella ulkoista olemustaan. Kehitykseen ei lehden mukaan saisi juurikaan puuttua: neuvoa saa, ei moittia. Myös äidin asennoituminen omaan ulkonäköönsä vaikuttaa lapseen.²⁸⁷

Naiset eivät ole syynä vääriin elämäntapoihin vain äiteinä, vaan myös vaimoina. ”Monet meistä ovat oppineet huonot ruokatapansa eli liiallisen syömisen lapsena, kun äiti on tunkenut ruokaa suuhun niin paljon kuin lapsen mahalaukku ikinä vetää.” Näin mahalaukku tottuu paljoon ruokaan. ”Kun sitten vielä rakastava aviovaimo jatkaa tätä syöttöä, jotta mies ’voisi hyvin’, tai joku muu ruokaemäntä syöttää meitä venymisrajaamme asti ja loukkaantuu, jos jotakin jää lautaselle on kohtalomme selvä ja ennenaikainen hauta hämmöttää edessämme.”²⁸⁸

Tarkastelujakson lopulla äitien syyllistys katoaa teksteistä, mutta vaimona nainen on yhä syyllinen miehensä lihavuuteen. Otsikolla ”Murha” kerrotaan dramatisoiden, kuinka vaimot hitaasti murhaavat miehensä ruokapöydässä. ”Itse asiassa harvat naiset ovat täysin tietoisia tästä rikoksesta, vaarallisten ruokailutottumusten ylläpidosta. -- Miehemme rakastavat rasvaa ja heidän naisensa syöttävät heille kolesterolia.”²⁸⁹ Osasyllinen tähän lihavan miehen ”tomumajan mahtavuuteen” on vaimo, joka syöttää miehensä ennenaikaiseen hautaan.²⁹⁰ Naiset voivat siis ratkaista lihavuusongelman selvittämällä, millainen on oikea ruokavalio ja alkamalla noudattaa sitä. Naisten tehtävä on lehden mukaan opettaa lapsilleen ja miehilleen oikeat elintavat ja huolehtia niiden noudattamisesta.

²⁸⁵ Kauneus & Terveys 11/1960, 17.

²⁸⁶ Kauneus & Terveys 6/1967, 53.

²⁸⁷ Kauneus & Terveys 12/1968, 43.

²⁸⁸ Kauneus & Terveys 5/1960, 23.

²⁸⁹ Kauneus & Terveys 11/1968, 25.

²⁹⁰ Kauneus & Terveys 8/1969, 23.

Kansalliset perinneruoat ja perinteiset ruokailutavat ovat osasyllisiä lihavuuteen. Esimerkiksi koko tarkastelujakson ajan lehti usein varoitti jouluherkkujen lihottavuudesta. Perinteisten jouluruokien sijaan suositeltiin kevyempiä vaihtoehtoja, jotka eivät pilaisi dieettiä.²⁹¹ Jouluna ”tarvittiin todella lujaa tahtoa voidakseen vastustaa kaikkea sitä syötäväksi aiottua, mitä tarjottiin niin kotona kuin kylässäkin”.²⁹²

6.2 Tietämättömyys

Lukijan sivistäminen ja uusimpien tutkimusten tulosten kertominen lukijalle ovat esillä erityisesti 1950-luvun lopulla. Ohjeistuksen eivät ole sävyltään syyllistäviä, vaan informoivia. Syynä lihavuuteen ei pidetä lihavan väärää tapoja sinänsä, vaan sitä, ettei lihava tiedä, kuinka elää terveellisesti ja oikein. Lehden neuvojen oikeellisuutta tehostetaan asiantuntijalausunnoilla.

1950-luvun lopulla ja 1960-luvun alussa asiantuntijat kertovat, mistä lihavuus johtuu. Lehdessä keskitytään etenkin tieteen uusiin havaintoihin ja niiden jakamiseen lukijalle. Erään artikkelin mukaan paljon parjattu liikalihavuus vaivoineen on herättänyt oivaltamaan, että on tärkeä syödä kohtuullisesti ja sopivaa ruokaa. Useimmissa tapauksissa liikalihavuus nimittäin johtuu väärästä ruokavaliosta ja ylensyömisestä.²⁹³ Erään asiantuntijan mukaan liikasyöminen on ns. sivistysmaissa niin yleinen ilmiö, etteivät useimmat edes ymmärrä, mitä sillä tarkoitetaan: ”Tavallisesti kuvitellaan, että liikasyöminen ja liikalihavuus ovat sama asia.” Hänen mukaansa liikasyöminen on yleisempi ilmiö kuin uskotaan.²⁹⁴ Eräs psykiatri painottaa, että tieteelliseltä kannalta nälkä ja ruokahalu ovat kaksi täysin eri asiaa. Nälkä on epämiellyttävä tunne vatsassa, kun vatsa on tyhjä. Ruokahalu sen sijaan on mieluisa tunne, joka syntyy miellyttävien kokemusten muistamisesta.²⁹⁵

Asiantuntijat myös valistavat lukijoita ruoan vaikutuksesta lihavuuden syntyyn. ”Jokainen yli tarpeen menevä läskipala aiheuttaa suunnilleen samanlaisen läskikimpaleen lisäyksen kehoon”, kertoo eräs lääkäri. Hänen mukaansa levy suklaata lisää kehoon puolet levyn mittaa rasvaa. ”Moni syö runsaasti sekä rasvaa että sokeria ja silti ihmettelee kun vaatteet kutistuvat ympäriltä”, hän sanoo.²⁹⁶ Professori Osmo Turpeinen puolestaan kertoo, että jatkuva ravintoenergian ylijäämä kerryttää vähitellen yhä suurempia rasvamääriä elimistöön ja

²⁹¹ Kauneus & Terveys 12/1960, 43–44; 12/1968, 39.

²⁹² Kauneus & Terveys 2/1965, 62.

²⁹³ Kauneus & Terveys 6/1959, 20.

²⁹⁴ Kauneus & Terveys 7/1963, 46.

²⁹⁵ Kauneus & Terveys 11/1960, 16–17.

²⁹⁶ Kauneus & Terveys 5/1960, 24.

”kehitty tila, jota sanomme lihavuudeksi”.²⁹⁷ Laihtumisen ratkaisee vain ruuan ja kulutuksen suhde.²⁹⁸

Erilaiset kauneuden- ja terveydenhoito-ohjeet korostavat lukijan mahdollisuutta muuttaa olemustaan. Esimerkiksi uudesta ruokavaliojärjestelmästä kerrottaessa sanotaan, että kauneudenhoitokeinot ovat kehittyneet ja lisääntyneet, mutta ”kauneuden perusta on rakennettava sisältäpäin – oikean ruokavalion ja järkevien elämäntapojen avulla. Oikea ruokajärjestys luo *terveyttä*, mikä on kauneuden edellytys, ja sen lisäksi se ikään kuin ’kaupanpäälliseksi’ antaa hyvänolon tunnetta, joustavuutta, vastustuskykyä ja tarmoa.” Järjestelmä on ”oivallinen ase taistelussa liikalihavuutta, väsymystä ja reumaa vastaan”.²⁹⁹

Iän myötä lihomista pidetään lehden mukaan yleensä luonnollisena. Lehdessä huomautetaan, että tutkimukset kuitenkin osoittavat, että painon tulisi pysyä samana kaikkina ikäkausina. Iän mukana lihominen on siis ”katsottava epäterveelliseksi”.³⁰⁰ Lehdessä muistutetaan usein, että iän myötä ravinnontarve vähenee. Ikääntyvä liho, jos syö entiseen tapaan, eikä sopeuta ruokailutottumuksiaan iän tuomiin muutoksiin.³⁰¹

Joulunumerossa 1957 kirjoitettiin ”pari varoittavaa sanaa ylen runsaiden jouluaterioiden vaarallisuudesta”. Alkuletuksena kirjoittajalla on lukijan ja kirjoittajan yhteinen käsitys joulun vietosta: useat pyhäpäivät tietävät notkuvia ruokapöytiä ja laiskottelua. Kirjoituksessa haastatellaan tohtoria, joka kertoo Länsi-Saksassa tehdyistä ”juhla-aterioiden vaarallisuutta koskevista havainnoista”. Tohtori varoittaa perinteisten jouluherkkujen vaaroista ja kehottaa joko välttämään kokonaan tai ainakin syömään niitä kohtuudella.³⁰²

Epäselvyys erilaisten ohjeistusten ja neuvojen suhteen käy selväksi esimerkiksi artikkelissa, jossa kysytään, miten on tieteen kannalta ”maallikkopiireissä” muuttuva käsitys nesteen lihottavuudesta.³⁰³ Sanavalinta kertoo tekstin luomasta asetelmasta: asiantuntijalla on oikea tieto, maallikoilla harhakäsityksiä.

Toisessa artikkelissa puolestaan valistetaan odottavaa äitiä ruokavaliosta: mitä saa syödä ja mitä ei, millä voi korvata jonkin kielletyn ruoan. Artikkelissa huomautetaan, että vanha

²⁹⁷ Kauneus & Terveys 7/1957, 29.

²⁹⁸ Kauneus & Terveys 8/1969, 27.

²⁹⁹ Kauneus & Terveys 4/1956, 4.

³⁰⁰ Kauneus & Terveys 7/1958, 16.

³⁰¹ Kauneus & Terveys 1/1956, 15.

³⁰² Kauneus & Terveys 12/1957, 38.

³⁰³ Kauneus & Terveys 1/1956, 6.

olettamus, jonka mukaan odottavan äidin pitäisi syödä kahden edestä, on väärä. ”Painakaa siis mieleenne, ettei painonne edes raskauden loppuajana saa nousta 400–500 g enempää viikossa, vaikka lapsenne tällöin kasvaakin vinhaa vauhtia.”³⁰⁴ Tässäkin esimerkissä asiantuntija korjaa maallikoiden käsityksiä.

Maallikoiden hämmennys ja epävarmuus eivät ihmetytä, kun ottaa huomioon, miten erilaisia neuvoja asiantuntijat antavat. Esimerkiksi erään asiantuntijan mukaan kaloriköyhien ruokien valinta on ainoa toimiva keino, esimerkiksi liikunta ei laihduttamisessa auta. Vastakkaisen näkemyksen samassa artikkelissa esittää professori Lauri Pihkala, joka huomauttaa, että terve ihminen voi hyvin laihtua liikunnan avulla.³⁰⁵

Ristiriitaisten neuvojen antamisesta kirjoitettiinkin *Kauneus & Terveys* -lehdessä vuonna 1961: ”Ruoka-aineiden terveellisyydestä ja käyttömääristä on viime aikoina käyty julkisuudessa ja yksityisten henkilöiden keskuudessa, etenkin lihavuuden pelottamien ihmisten keskuudessa.” Useimpien tutkimusten kerrotaan selventäneen monin tavoin ruoka-aineiden ravintoarvoja ja terveellisyydenkökohtia. Toisaalta julkisuudessa esitetyt tiedot jonkin yksittäisen ruoka-aineen erinomaisista ominaisuuksista tai epäterveellisyydestä ovat lisänneet epätietoisuutta.³⁰⁶

Myös 1965 kiinnitetään huomiota laihdutusohjeiden ristiriitaisuuteen. Lehden mukaan useimmat uusista laihdutusohjelmista ”kääntävät kaloriopin pääläelleen”. Eräs artikkeli alkaa: ”Viime aikoina – jokseenkin säännöllisin väliajoin – eräitten naistenlehtien palstoilla on kirjoitettu paljon laihduttamisesta”. Siinä huomautetaan, että on melko uskaliaasta esittää ravintokysymyksissä mielipiteitä, niiden päteminen kun saattaa nopeastikin vaihtua. Kaikilla asiantuntijoilla on myös omat mielipiteensä. Maijala kuitenkin huomauttaa, että naistenlehtien artikkeleissa on ollut kohtia, jotka tuskin maallikonkaan mielestä noudattavat ravinto-opillisia totuuksia ja tutkimustuloksia. ”Kaikesta huolimatta rohkenen esittää eräitä oppimiani ja kokemiani tosiseikkoja laihduttamisesta ja siihen liittyvistä ravinto-opillisista seikoista”, Maijala sanoo. Hän ei kuitenkaan perustele, miksi juuri hänen tosiseikkansa olisivat oikeampia kuin muiden.³⁰⁷

Esimerkiksi erään lääkärin mukaan joidenkin perusravinto-aineiden väitetään olevan pääsyyllisiä lihomiseen ja rasvoittumiseen. Hän huomauttaa, ettei tällaista väitettä usein sen enempää harkita tai perustella. Hän myös muistuttaa, että yksipuolisuus aiheuttaa vajausta, sillä ravinto-

³⁰⁴ Kauneus & Terveys 3/1962, 58.

³⁰⁵ Kauneus & Terveys 5/1960, 23.

³⁰⁶ Kauneus & Terveys 10/1961, 20.

³⁰⁷ Kauneus & Terveys 9/1965, 57.

ja hivenaineet ja vitamiinit eivät ole oikeassa suhteessa toisiinsa. Monet ”hiipivät” sairaudet saavat alkunsa juuri tästä ”luonnottomasta vajavuustilasta”.³⁰⁸

Asiantuntijapalstat, joille lukijat voivat lähettää omia kysymyksiään asiantuntijoiden vastattavaksi, kertovat lukijoiden sanoin heitä askarruttavista asioista. Esimerkiksi eräs 25-vuotias kertoo olleensa viiden vuoden aikana kahdesti 20 kilon laihdutuskurilla. Hän ei ole kuitenkaan koskaan saanut painoaan pysymään 55 kilossa, vaan se on palannut aina takaisin 75 kiloon. Hän kysyy, onko tällainen painonvaihtelu terveydelle haitaksi ja voisiko vielä laihduttaa 20 kiloa, koska haluaisi painonsa pysyvän 55 kilossa. Vastauksen mukaan kysyjän ikäisen ”järkevästi pidetty laihdutuskuri” ei rasita sydäntä. ”Tietenkin” on luonnollista, ettei 20 kilon laihdutusta pidä hätiköidä. ”Ehkä se silloin vaatii liian paljon tahdonlujuttakin, joten kaikki tarmo on lopussa, kun vaaka kertoo tavoitetusta päämäärästä.” Kysyjän ongelma onkin tarmon puute ja ruokahalun valloilleen pääseminen dieetin lopussa. Häntä kehoitetaan kokeilemaan vielä kerran, mutta hitaasti painoa vähitellen pudottaen.³⁰⁹ Kysyjää ei syyllistetä, vaan neuvotaan ja ymmärretään.

Usein on kuitenkin toisin: vastauksen sävy on opettava ja tiedottava, mutta syyllistävä. Esimerkiksi nimimerkki ”Liikalihavuudestaan kärsivä” kysyy, onko pitkäaikainen sakariinitablettien käyttö vaarallista. Vastauksessa puututaan aluksi nimimerkkiin: ”Ensinnäkin: lihavuus on aina liikaa; ei sitä ole suositeltavaa määrää, joten puhutaan vain lihavuudesta, eikä niin.” Laihtumista edistävästä ruokavaliosta suositellaan lukemaan aikaisemmista lehden numeroista. ”Nyrkkisääntönä voimme muistaa, että kaikki mikä maistuu hyvälle, yleensä valitettavasti lisää vyötärömittaakin.”³¹⁰

Joskus lihavasta puhutaan syyllistävään sävyyn, vaikka syy ylipainon taustalla olisikin tietämättömyys. Kerrotaan, että vaikeasti laihduttavan henkilön olisi paras lähteä pois perhepiiristä ja saada lääkärin tukea ja opastusta päivittäin. Hoitoloissa potilaat oppivat itse ruokkimaan itseään oikein ja tuntemaan ruoan todellisen arvon. Hoitokuurin jälkeen heille on kehittynyt ”ruokaomatunto” ja he kavahtavat kotioiloissakin epäterveitä ruoka-annoksia. Itsekurista ja henkilön hyvinvoinnista riippuu, selviääkö hän yhdellä oppikerralla.³¹¹

Ravintotutkimus on pinnalla etenkin 1960-luvun alussa. Esimerkiksi eräessä pääkirjoituksessa kuvataan raatimies ja rouva Yrjö Similän suurlahjoituksesta ravintofysiologiselle tutkimustyölle

³⁰⁸ Kauneus & Terveys 4/1968, 78.

³⁰⁹ Kauneus & Terveys 8/1960, 5.

³¹⁰ Kauneus & Terveys 1/1961, 41.

³¹¹ Kauneus & Terveys 11/1960, 47.

osoitukseksi ”harvinaislaatuudesta epäitsekkydestä ja uhrimielestä yhteisen asian puolesta”. Rahaston tarkoituksena on liian runsaan tai muuten virheellisen ravitsemuksen aiheuttamien terveydellisten häiriöiden tutkimisen ja torjumisen tukeminen. Ravintofysiologit ovat tekstin mukaan osoittaneet, että lihavuus on nykyisin yleisin ja vaarallisin tauti. Kansantalouden tuntijat puolestaan ovat osoittaneet sen olevan kallein kansantauti sivistysmaissa. Tutkimuksen mukaan kaupungeissa joka kolmas ja maalla joka neljäs pitää itseään liian lihavana.³¹² Dieta on yksi yhdistyksistä, joka edistää ruokavalioon kohdistuvaa tutkimustyötä. Yhdistyksen puheenjohtajan mukaan ihminen tarvitsee tietoutta ratkaistakseen ravintopulmansa.³¹³

Ravintotutkimus ja tiedon lisääntyminen näkyi myös tuotteiden mainonnassa, missä käytettiin sivistävää ja tiedottavaa sävyä. Esimerkiksi Soehnle-vaa’an mainoksessa kerrotaan, että viiden kilon ylipaino ei vielä ole terveydelle vaarallista. Sen sijaan jo 10 kilon ylipaino voi aiheuttaa eliniän lyhentymisen, minkä osoittavat uusimmat lääketieteelliset tutkimukset. Siksi lääkäri punnitsee potilaansa joka vastaanotolla, minkä vuoksi myös jokaisen ”päivittäinen omakohtainen painontarkkailu niin tärkeää!”³¹⁴

Ulkomailta haetaan innostusta ja oppia lihavuutta vastaan. Eräänkin ingressin mukaan ”pikku ranskattaret” eivät inhoa dieettiä, sillä he oppivat jo nuoresta pitäen syömään ”oikein, riittävästi, mutta ei liikaa”. Kirjoittaja ihailee ranskattarien taitoa syödä viisaasti, mutta nauttien: ”-- heidän ruokavalionsa on kokoonpantu pikemminkin kauneutta kuin terveyttä ajatellen, vaikka lopputulos koituukin molempien ihanteiden hyväksi.” Artikkelissa kerrotaan, kuinka ranskatar pysyy nuorena ja kauniina. ”Siro ranskatar ei halua kiusata itseään näläntunteella.”³¹⁵ Myös mainoksissa keuhataan, kuinka mainostetun tuotteen tai kurssin avulla ulkomaillakin on saavutettu huikeita tuloksia.

Lehdessä kerrotaan sekä tavallisten ihmisten että kuuluisuuksien elämäntavoista ja rutiineista. Usein pysyttäydytään kotimaassa, mutta ulkomaisten tuulahduksiakin joukkoon mahtuu. Lehdessä kerrotaan muun muassa kuninkaallisista laihduttajista ja heidän dieetistään. Esimerkiksi kuningatar Juliana laihtui 20 kiloa, prinsessa Birgitta 15 kiloa ja prinsessa Beatrix 15 kiloa.³¹⁶ Myös Amerikassa kaksi kesäkuukautta viettänyt filosofianmaisteri Iris Wallin kertoo amerikkalaisten tavoista: ”Amerikkalaiset näyttivät syövän yleensä paljon ja hyvää. – Ja

³¹² Kauneus & Terveys 11/1960, 7.

³¹³ Kauneus & Terveys 5/1963, 35.

³¹⁴ Kauneus & Terveys 12/1964, 8.

³¹⁵ Kauneus & Terveys 12/1964, 46–47.

³¹⁶ Kauneus & Terveys 10/1968, 33.

kuitenkin tapaamani amerikkalaiset olivat melko solakoita. Tosin linjojen kurissapito vaati oman osansa, ja niinpä monet kertoivatkin olevansa aina välillä dieetillä, jolloin he eivät esim. juo kokomaitoa ja kaikki 'makeudet' suklaasta pikkuleipiin on pannaanjulistettu.”³¹⁷ Hoikkuus on hänen kuvauksensa mukaan hyvä asia, vaikka se vaatiikin uhrauksia.

Lehdessä käsitellään laihduttamista lähinnä naisille kirjoitetuissa jutuissa. Kuitenkin vuonna 1969 sitä käsitellään myös miesten näkökulmasta otsikolla ”Paksu juttu – miten mies laihtuu?” Artikkelissa on haastateltu tunnettuja miehiä, jotka pitävät kilonsa kurissa. Eräs haastateltu huomauttaa, että monella on vääränlainen käsitys liikelounaasta: ”Kyllä nykyaikaisen liikelounaan voi hyvin hoitaa jopa kokonaan ilman alkoholia --”. Hän korostaa, ettei alkoholin käyttö vaikuta ainoastaan painoon, vaan myös iltapäivän työtehoon. Seuraava esimerkkimies on kansanedustaja Ingvar Melin, jonka kerrotaan säilyttäneen painonsa ”samana kuin ylioppilasaikana” kohtuullisella syömisellä. Hän kertoo juoksevansa kolmesti viikossa, ”välttämättömine suihkuineen koko touhuun menee noin tunti”, mutta hän laskee, että ”hyväkuntoisena voi tehdä työtä sitä tehokkaammin”. Melinin mielestä työkseen paljon istuvalla täytyy olla jokin ruumiillinen harrastus, muuten veltostuu. Ulkonäöstä ei artikkelissa ole juurikaan puhuttu, terveydestä ja työkyvystä sen sijaan paljonkin.³¹⁸

Lukijoiden tietämättömyys ja kiinnostus näkyy asiantuntijapalstoille lähetetyissä lukijakysymyksissä. Ylipainoon liittyviä kysymyksiä aineistossa on vasta 1960-luvun puolella. Usein kysyjä on teini-ikäinen tyttö tai nuori nainen.³¹⁹ Joskus kysyjä on äiti, joka on huolissaan lapsensa painosta.³²⁰ Usein kysyjä kertoo kärsivänsä ulkonäköön liittyvästä ongelmasta, kuten hennosta rakenteesta, paksuista reisistä, liikalihavuudesta, laihuudesta tai selluliitista.³²¹ Lähes jokainen on huolissaan ulkonäkönsä puolesta ja vain harvoin ylipainosta ollaan huolissaan terveyden takia.³²²

³¹⁷ Kauneus & Terveys 10/1958, 18.

³¹⁸ Kauneus & Terveys 8/1969, 22–26.

³¹⁹ Kauneus & Terveys 4/1960, 7; 4/1963, 12; 6/1963, 83; 3/1968, 7; 5/1968, 106; 6/1968, 8–9; 8/1968, 7; 11/1968, 9.

³²⁰ Kauneus & Terveys 6/1960, 8; 8/1963, 7.

³²¹ Kauneus & Terveys 4/1960, 7; 6/1960, 8; 1/1961, 41; 4/1963, 12; 5/1968, 10, 106; 6/1968, 8–9, 83; 8/1968, 7; 11/1968, 9.

³²² Kauneus & Terveys 4/1960, 7.

6.3 Kohtalo

Kauneusihannetta rikkova lihavuus ei aina ole kenenkään syytä. Sen syyt eivät lääkäritkään välttämättä tienneet.³²³ 1960-luvun lopulla huomautettiin, että lihavuuden pohjimmaisat syyt ovat monimutkaiset, mutta siitä huolimatta lihavuus on tasapaino-ongelma.³²⁴

Koko tarkastelujakson ajan lihavuutta selitetään perimällä. Lihavuuteen taipuvaisuudesta puhutaan usean otteeseen, esimerkiksi: ”Meitä ihmisiä on rakenteeltaan varsin erityyppisiä ja toisia suorastaan pukee pieni pyöreys.”³²⁵ Eräässä lukijakirjeessä lääkäri vastaa laihuuttaan päivittelevälle, että perinnöllisillä tekijöillä voi olla vaikutusta, ”onhan selvästi nähtävissä, että on laihoja perheitä ja on pullukoita”. Kuitenkin lääkärin mukaan ero johtuu useimmiten ruokailutottumuksista, ei perintötekijöistä. Toisaalta lääkärin mielestä on selvää, että on ihmistyyppi, joka voi syödä mitä tahansa lihomatta, kun taas toinen ryhmä ”huomaa painonsa nousevan jo ruokaa ajatellessaankin”.³²⁶ Toisessa vastauksessa puolestaan todetaan, että kunkin ruumiinrakenne ja ”ulottuvuudet” määräytyvät ensisijaisesti perimän mukaan.³²⁷ Diplomikosmetologi huomauttaa, että ensisijaisesti rakenteelliset seikat vaikuttavat jalkojen kauneuteen. Kaunissäärisen äidin tytär saa virtaviivaiset ”tai ainakin normaalimuotoiset” jalat. Säären tukevuus on varsin yksilöllinen asia. Monesti saman suvun naisilla on taipumus lihoa reisistä.³²⁸ Toiset puolestaan ovat rakenteeltaan hentoja: ”Jos olette liian hintelä ja haluatte lihoa, ei hyvä ruokahalu sen paremmin kuin yletön perunan syöminenkään voi auttaa teitä, jos ruumiinrakenteenne on tehty hinteläksi.”³²⁹

Eräässä tekstissä ei pidetä oikeudenmukaisena sitä, että kaksi täysin samanlaista ruokaa syövää ihmistä käyttävät sen hyödykseen eri tavoin: toinen pysyy samankokoisena, toinen lihoo. Lihavuus voi myös hiipiä yllättäen: ”Kun entinen solakka varsi häviää ja tilalle ilmestyy ihrapoimuja, riippuvatsa ja paksut sääret, häviää samalla halu olla ulkoisesti viehättävä.” Liikalihavan mielen valtaa apaattisuus. Jokaisen ”liikakilojen uhriksi joutuneen” mielestä jotain on tehtävä.³³⁰

³²³ Kauneus & Terveys 5/1962, 28.

³²⁴ Kauneus & Terveys 6/1967, 53.

³²⁵ Kauneus & Terveys 11/1957, 36.

³²⁶ Kauneus & Terveys 4/1963, 12.

³²⁷ Kauneus & Terveys 8/1968, 7.

³²⁸ Kauneus & Terveys 3/1961, 44.

³²⁹ Kauneus & Terveys 12/1963, 39.

³³⁰ Kauneus & Terveys 11/1960, 18.

Laihdutus on sangen yksilöllinen seikka: toisilla siitä ei ole mitään huolta, he pysyvät laihoina ja solakoina vaikeivät mieti kaloreita tai ruokajärjestystä. ”Toiset taas noudattavat hyvinkin tarkkaa ruokajärjestystä ja koettavat määrätietoisesti välttää kaikkea ylimääräistä ravintoa, eivätkä kuitenkaan laihtu tai edes pysy tyydyttävän laihoina tai solakoina.” Kuulemma myös rotu, aineenvaihdunta, ruumiinrakenne, mentaliteetti ja perinnölliset tekijät ovat sangen määrääviä seikkoja laihduttamisessa. Merkittävä tekijä on myös tuloksen merkitys ja kannattavuus. ”Lihavuuden haitat ovat tunnetut ja moninaiset. Laiha tai solakka ihminen voi paremmin, on vastustuskykyisempi, helpompi hoidettava sairauden tai tapaturman sattuessa jne. Hän rakastaa reipasta liikuntaa, ulkoilmaa, oikeata ravintoa. Se kuvastuu hänen kasvostaan, ihostaan, silmistään, olemuksestaan”, Majjala ylistää.³³¹

Kaikki eivät kuitenkaan ole kauniita. Kirurgiset kauneudenhoitotoimenpiteet avaavat mahdollisuuksia ”kaikille, jotka syystä tai toisesta ovat joutuneet luontoäidin lapsipuoliksi ja joilla vielä joitakin vuosia sitten ei ollut pienintäkään toivoa ’olla muitten kaltaisia’”.³³² Kauneuskirurgiaa suositeltiin hoidoksi vain 1950-luvun lopulla.

Laihuus on usein nuorille itsestään selvä: vasta vanhemmalla iällä painosta tulee ongelma, jolle pitää tehdä jotain.³³³ Etenkin iän lisääntyessä ihminen alkaa tarvita liikuntaa.³³⁴ Ylipaino karttuu usein iän myötä, joten 20–25-vuotiaana ylipainoa ei vielä liene. Tuon aikainen paino onkin ihanteellisinta säilyttää koko elämän.³³⁵ Toisaalta lasten lihavuuden usein sanotaan häviävän teini-iän myötä.³³⁶

Kuitenkin myös teinitytöt ovat huolissaan painostaan: joko sitä on liikaa tai liian vähän³³⁷. Tämä näkyy heidän lehteen lähettämässään lukijakysymyksissään 1960-luvun loppupuolella. Usein vastauksessa painotetaan, että paino korjaantuu ajan myötä. Ylipaino saattaa johtua kysyjän iästä ja voi korjaantua ”kuukautisajan lähestyessä”.³³⁸ Myös sääret aiheuttivat huolta: toisilla ne olivat liian paksut³³⁹, toisilla liian ohuet³⁴⁰.

³³¹ Kauneus & Terveys 9/1965, 84.

³³² Kauneus & Terveys 3/1956, 6.

³³³ Kauneus & Terveys 1/1956, 16.

³³⁴ Kauneus & Terveys 4/1963, 28.

³³⁵ Kauneus & Terveys 5/1962, 28.

³³⁶ Mm. Kauneus & Terveys 9/1966, 96.

³³⁷ Kauneus & Terveys 7/1965, 11; 10/1967, 9.

³³⁸ Kauneus & Terveys 1/1964, 9.

³³⁹ Kauneus & Terveys 8/1964, 62.

³⁴⁰ Kauneus & Terveys 12/1968, 8.

Ulkonäkö onkin naisen elämässä ongelma kaikenikäisenä. Esimerkiksi eräässä artikkelissa liiviasiantuntija lupaa: ”Emme voi poistaa vartaloon vuosien mittaan kerääntynyttä ylimääräistä lihaa, mutta voimme saada sen jakautumaan tasapainoisesti sopivimmille kohdille.” Hän havainnollisti ”hyvin valittujen mannekiinien” avulla väitteensä todeksi. ”Niinpä laiha nuori neitokainen havainnollisti, kuinka vielä kehittymätön vartalo saa oikealla liivimallilla ’muotoja’, ja kypsä, keski-ikää lähentelevä liivimannekiini puolestaan näytti, mitä liikkilojen oikealla jakautumiselle tarkoitetaan ’liivikielellä’.” Liiviasiantuntijan mukaan jokaisen naisen ihannekorsetti muovaa, nostaa, tasoittaa, pidentää ja solakoittaa, ”juuri niin kuin jokainen nainen unelmoi”.³⁴¹

Yksi naisten vartaloa muuttavista käännteistä on raskaus. Sen vaikutuksesta vartaloon kiinnitetään huomiota etenkin 1950-luvun lopulla ja 1960-luvun alussa. Myöhemmin raskaudesta ei puhuta kauneusihanteiden yhteydessä. Erään tekstin mukaan nuorilla naisilla on, tai ainakin pitäisi olla, huoli ja murhe vartalonsa säilymisestä raskaaksi tullessaan. Lohdutukseksi sanotaan, että mitä lähempänä ihannetta vartalo ennen äitiyttä on, sitä ”vähäisempi vaara sen kauneutta uhkaa”. ”Kuuluuhan näet äitiys terveeseen naisellisuuteen, joten vartalo on sitä soveltuvampi äitiyteen, mitä terveempi se on”, tekstissä huomautetaan. ”Ehkäpä vähimmin muuttuvat äitiyden vaikutuksesta lihavuuttansa isot rinnat, mutta niillä ei muodottomuudessaan enää olekaan mitään menetettävää”, sanotaan. Naisia ohjeistetaan: ”Ei pidä koskaan unohtaa, että rinnoilla on muutakin tehtävää kuin imetyks.”³⁴² Esimerkiksi nimimerkki ”Nuori äiti” kysyy, mikä painonlisäys ”on katsottava normaaliksi” raskauden aikana. Lääkäri vastaa, että normaalina painonlisäyksenä raskauden aikana pidetään noin 10 kiloa tai 15 % raskautta edeltäneestä painosta.³⁴³ Myös laihdutuskurssilainen rouva Ailio varoittaa äitejä lihomasta lapsensaannin varjolla tarpeettomasti.³⁴⁴

Joissain artikkeleissa lihavuudelle ei ole syytä, niin vain on päässyt tapahtumaan: ”Tuhat tulimmaista! Frakki ei mahdu päälle! On tainnut tulla vatsaa vähän liikaa.” Tekstissä vaakaa pidetään ehdottomana totuudentorvena: ”Vaaka sen kaihtamatta ilmaisee: olemme liian lihavia.” Kirjoittajan mukaan vaihtoehtoja ei ole: joko on alistuttava kohtaloon tai ryhdyttävä ”tarmokkaisiin toimenpiteisiin”. ”Tietenkin valitsemme jälkimmäisen vaihtoehdon, sillä

³⁴¹ Kauneus & Terveys 4/1962, 75.

³⁴² Kauneus & Terveys 8/1957, 4–5.

³⁴³ Kauneus & Terveys 8/1957, 28.

³⁴⁴ Kauneus & Terveys 4/1962, 23.

emmehän halua kiirehtiä ennenaikaiseen hautaan ja toiseksi tahtoisimme olla mahdollisimman viehättävän näköisiä ja tuntea olomme kevyeksi.”³⁴⁵

Esimerkiksi masennus on lehden mukaan yksi syy siihen, ettei kauneushanteista piitata. Masentunut ihminen menettää helposti otteensa, eikä jaksaa vaalia ulkonäköään tai kiinnostua kauneushoidosta. Masennuksella on taipumuksena tarttua lähimmäisiin. ”Vastakohtana taas hoidettu ulkonäkö ja hyvän maun mukainen ulkoinen ryhdikkyys rohkaisee, ei vain asianomaista itseään, vaan myös ympäristöä.”³⁴⁶

³⁴⁵ Kauneus & Terveys 3/1957, 20.

³⁴⁶ Kauneus & Terveys 12/1961, 19.

7 Päätelmät

Laihuus oli naisvartalon ihanne jo 1950-luvulla, mutta 1960-luvulla laihuus määriteltiin uudelleen: mikä ennen riitti hoikaksi, ei enää kelvannut. Lyhythelmainen hamemuoti kiinnitti huomion sääriin. Kurvikkuus vaihtui olemattomiin muotoihin: ihanteeksi nousivat pienet rinnat ja kapea lantio entisen muodokkuuden sijaan. Myös Aikasalon tutkimuksen mukaan sääret haluttiin tuoda esille mahdollisimman kauniina. Erityisesti 1960-luvulla liian suuret rinnat olivat pukeutumisen kannalta ongelma.³⁴⁷

Asiantuntijat määrittelevät oikean ruokavalion ja elämäntavat, joita tavallisten ihmisten tuli seurata. Toisaalta asiantuntijoiden mielipiteissä on ristiriitoja. *Kauneus & Terveys* yrittää pysyä puolueettomana tarjoamalla eri asiantuntijoille ja mielipiteille palstatilaa. Lukijoita ristiriitaiset neuvot ja ohjeet hämmentävät. Toisaalta hämmennys ehkä palvelee lehden tavoitetta pitää lukijat kiinnostuneina: koskaan ei voi olla varma, milloin ohjeet kumotaan ja todistetaan täysin vastakkaisten tapojen olevan oikeita. Jürgen Schmidt huomauttaa, että asiantuntijoiden vastakkaiset ohjeet johtavat epävarmuuteen ja usein siihen, että kuluttajat pitäytyvät vanhoissa ruokailutavoissaan.³⁴⁸

Ruokavalio- ja elämäntapaohjeiden tavoitteena on sekä terveys että kauneus. Toisinaan kauneus painottuu enemmän ja terveys tulee ikään kuin kaupanpäällisenä, toisinaan taas päinvastoin. Kuitenkin on selvää, että tavoittelemisen arvoisia ovat molemmat: terve ihminen on kaunis ja kaunis ihminen terve. Jürgen Schmidin mukaan nykyään lehtien ohjeet peilaavat ihannevartaloa: sitä tavoitellaan, ei niinkään oikeaa ruokavaliota. Ruokavalio on alistettu ihannevartalolle.³⁴⁹ 1960-lukuun saakka ihannevartalo ja sen siluetti olivat alisteisia oikealle ravinnolle. Schmidin mukaan oikean ravinnon ja vartaloihanteiden diskurssit ovat linkittyneet, mutta eivät yhtä selvästi kuin ensisilmäyksellä voisi luulla. Ne keskittyvät eri asiaan. Jos kuluttaja seuraa oikeita ravintosuosituksia, hän saattaa saada hoikan vartalon, mutta se ei ole suositusten päällimmäinen tavoite. Jos taas kuluttaja seuraa ohjeita ihannevartalon saavuttamiseen, hän saattaa syödä oikein, vaikkei se ohjeiden perimmäinen tarkoitus ollutkaan.³⁵⁰

Ruokavalio-ohjeiden sisältö pysyy samanlaisena 1950-luvulta 1960-luvulle. Useimmissa kerrotaan terveellisen ruokavalion perussääntöjä tai kerrotaan tarkemmin joidenkin ruoka-

³⁴⁷ Aikasalo 2000, 88–89.

³⁴⁸ Schmidt 2009, 155.

³⁴⁹ Schmidt 2009, 156.

³⁵⁰ Schmidt 2009, 157.

aineiden erinomaisista ominaisuuksista ja ravintoainepitoisuuksista. Sokeri, rasvat ja nopeat hiilihydraatit tuomittiin epäterveellisinä. Myös Schmidt havaitsi tutkimuksessaan, että lehtien julkaisemat ravinto-ohjeet olivat 1900-luvulla sisällöltään samankaltaisia: ne sisälsivät joko oikeanlaisen ruokavalion perussääntöjä tai esittelivät ruokavalion elintärkeitä osia tai juhlistivat jonkin ruoan erityistä terveellisyyttä, vitamiini- tai kuitupitoisuutta, kalorien vähyyttä ja tuomitsivat muut ruoat epäterveellisinä.³⁵¹

Kaikkien 1960-luvun muutosten keskelläkin naisten kuuluu huolehtia ulkonäöstään teini-ikäisestä lähtien. Ensin tulee saada työpaikka tai valloittaa aviomies, sen jälkeen kuuluu kaunistautua miestään varten ja pitää itsensä kunnossa raskauksista ja ikääntymisestä huolimatta. Naisten tehtävä on myös pitää huolta jälkikasvustaan ja miehestään. Tyttären tulee opettaa huolehtimaan ulkonäöstään. Naisen tulee näyttää miellyttävältä, jotta mies yhä viehätty vaimostaan.

Siinä missä hoikka mies on itsevarma menestyjä, naisten lisääntynyt työssäkäynti korostaa myös naisten ulkonäköä avaimena menestykseen työmarkkinoilla. Muiden kuin oman miehen katseille altistuminen on myös omiaan lisäämään ulkonäköpaineita. Toisaalta naisten laihius liittyy kuitenkin pohjimmiltaan muiden miellyttämiseen tähtäävään ulkonäön kohentamiseen, kun taas miesten kohdalla korostetaan tehostunutta työtehoa ja kannattavuutta kansantalouden kannalta. Naisten osalta samanlaista huomiota ei tehdä. Miesten liikuntaohjeissakin korostetaan, kuinka säännöllisesti liikkuva jaksaa töissä paremmin. Naisen sen sijaan on huolehdittava ulkonäöstään ollakseen miellyttävää katseltavaa. Maria Arvidssonkin havaitsi, että laihduttamista suositeltiin eri syistä naisille kuin miehille. Myös arvot, joita laihiuden sanottiin kuvastavan, erosivat. Naisten laihduttamista on hänen mukaansa perusteltu sillä, että naisten tulee miellyttää muiden silmää, kun taas hoikka mies kuvasti itsevarmuutta ja menestystä.³⁵²

Miehille liikuntaa suositellaan, koska se parantaa työtehoa ja jaksamista. Naisille suunnatuissa voimisteluoheissa ja muissa liikuntasuosituksissa puolestaan korostetaan, millainen vaikutus liikunnalla on mielialaan ja ulkonäköön, ei työntekoon. Naisten ponnistelut ovatkin lehden mukaan aina keskittyneet omaan vartaloon. Miehet puolestaan tekevät yhteiskunnallisesti merkittäviä keksintöjä ja tärkeää työtä, mitä varten on oltava henkisesti ja fyysisesti kunnossa.

³⁵¹ Schmidt 2009, 151.

³⁵² Arvidsson 2004, 103.

Kauneus & Terveys -lehdessä omatunto ja halujen hillitseminen korostuvat laihojen hyveellisinä ominaisuuksina. Laihduttaminen vaatii itsekuria ja luonteenlujuutta. Kuitenkin useimmat sortuvat ainakin ajoittain herkutteluun. Esimerkiksi sokerittomien tuotteiden mainoksissa halujen hillitsemisen vaikeus toimii myyntivalttina: herkuista ei tarvitse kokonaan luopua saavuttaakseen unelmavartalon, kun vaihtaa sokerin makeutusaineeseen. Laihdutusohjeissa ensimmäisenä usein kielletäänkin makeat herkut ja rasvainen ruoka. Myös Arvidssonin havaintojen mukaan 1960-luvulla syöminen yhdistettiin yhä useammin omatuntoon. Laihduttaminen ja tietyn tuloksen saavuttaminen tarkoitti halujensa hillitsemistä.³⁵³

Joidenkin *Kauneus & Terveys* -lehdessä kirjoittaneiden mielestä hoikkuus viestii myös älykkyydestä, tukevathan tutkimustuloksetkin terveydellisten seikkojen valossa lihavuuden olevan pahasta. Kuka järkevä ja itseään kunnioittava ihminen siis antaisi itsensä lihoa tai pysyä lihavana? Myös Päivi Aiksalon tutkimuksen mukaan vartalon hoikkuuden ja nuoruuden säilyttämisestä tuli moraalinen kysymys: kiinteä vartalo symbolisoi itsekuria ja tahdonvoimaa.³⁵⁴

Vaikka *Kauneus & Terveys* -lehdessä varoitellaan liikalaihuudesta, ei laihduttamiselle varsinaisesti näkynyt päätepistettä, johon laihduttaminen lopetettaisiin. Laihduttamisen jälkeen alkaa ihannepainon ylläpito, mikä sekin vaatii työtä. Arvidssonin mukaan sen sijaan laihduttaa piti, kunnes tietty tulos oli saavutettu. Lisäksi Arvidssonin mukaan laihdutus oli omana tietona pidettävä, salassa suoritettava asia.³⁵⁵ Aineistossani ei vastaavaa salailua ole havaittavissa. Päinvastoin, monet jakavat laihdutustarinansa lehden sivuilla ja mainoksissa ylöseinä.

Huoli ulkonäöstä ja normien täyttämisestä heijastuu myös lukijoiden kirjeissä, joissa usein kysytään ihannepainoa tai kuinka paljon ”saisi” painaa. Kirjeistä voi päätellä, että lukijat ovat omaksuneet lehden tarjoaman käsityksen ihannevartalosta. Toisaalta on muistettava, etteivät *Kauneus & Terveys* -lehden lukijat edusta koko väestöä. Lisäksi toimituksellinen valta liittyy myös lukijakirjeisiin, sillä toimitus valitsee julkaistavat kirjeet.

³⁵³ Arvidsson 2004, 114.

³⁵⁴ Aikasalo 2000, 234.

³⁵⁵ Arvidsson 2004, 114.

Kauneus & Terveys -lehden pohjalta on selvää, että ihanne on hoikka. Oikea tapa ajatella kiteytyy otsikkoon ”Naisen velvollisuus on olla solakka”³⁵⁶. Sitä ei tarvitse erikseen perustella, vaan se on yleisesti hyväksytty ajattelutapa. Saman huomaa Aikasalo tutkimuksessaan. Koko hänen tutkimusajankohtanaan naisten pukeutumishanteena oli hoikkuus. Ihanne oli lehdissä niin itsestään selvä, ettei koettu tarvetta perustella, miksi pitää olla hoikka.³⁵⁷

Aineistossani lihavuutta vastaan käydään jatkuvaa taistelua. Laihduttamiseen onkin lainattu sotaan yhdistettyjä käsitteitä. Irma Halonen on havainnut myös vanhuuden torjunnan tuottaneen sotaan liittyvää käsitteistöä.³⁵⁸ Laihduttamisessa ja painonhallinnassa keinoja on laidasta laitaan: esimerkiksi helppoa ja mukavuutta tarjoavat laihdutustuotteet ja toisaalta perinteinen ja ehkä hankalampi elintapojen muuttaminen. Osa keinoista vaatii laihduttajalta itseltään paljon, toiset taas lupaavat kadottaa kilot ilman vaivannäköä. Halosenkin havainnoista käy ilmi, että osa ikääntymisen vastustamiseen suositelluista keinoista vaativat enemmän omaa aktiivisuutta ja varallisuutta, toisissa taas riittää tuotteen ostaminen.³⁵⁹

Erään aineistossa esiintyneen näkemyksen mukaan naisellisuuteen kuuluu luonnollisena osana pyöreys, pehmeys ja kurvikkuus. Ovatko siis laihduttamaan pyrkivät tai laihat naiset luonnottomia? Toisaalta naisen kurvikkaaseen ulkomuotoon liitetään kaksi perinteistä roolia: äiti ja vaimo. Pyöreä nainen on äidillisen lempeä ja turvallinen, toisaalta miehen silmissä sensuelli. Ehkä uusi laihempi naismuoti kuvastaa esimerkiksi työelämän kovempia arvoja ja on uhka miehille? Ainakin lehden mieskolumnistit ovat huolissaan naisten lisääntyneestä huvittelun- ja vapaudenkaipuusta: eivätkö naiset suostukaan olemaan vain kodin hengettäriä?

Laihdutus- ja kauneudenhoito-ohjeiden sekä -tuotteiden elinehto on, ettei ihannetta koskaan saavuteta, vaan naiset (mikseivät miehetkin) tavoittelevat jatkuvasti parempaa versiota itsestään. Tarkasteleman ajankäytön aikana *Kauneus & Terveys* toisaalta tarjoaa avuliaasti neuvoja, mutta samalla ruokkii tyytymättömyyttä ulkonäköön. Vain ani harva saavuttaa ihanteen, mutta kaikki tavoittelevat sitä – ainakin kaikkien pitäisi.

³⁵⁶ *Kauneus & Terveys* 4/1963, 50.

³⁵⁷ Aikasalo 2000, 94.

³⁵⁸ Halonen 2005, 24.

³⁵⁹ Halonen 2005, 24.

Lähteet ja kirjallisuus

Lähteet

Kauneus & Terveys 1956–1969

Kirjallisuus

Aikasalo, Päivi. 2000. Seuratkaamme järkevää ja terveellistä muotia. *Kansatieteellinen arkisto* 47. Helsinki: Suomen muinaismuistoyhdistys.

Anderson-Fye, Eileen P. 2004. A “Coca-Cola” Shape: Cultural Change, Body Image, and Eating Disorders in San Andrés, Belize. *Culture, Medicine and Psychiatry* 28, 561-595.

Arvidsson, Maria. 2004. När hälsan blev smal. Bantning i svensk 1900-talsreklam. Teoksessa Qvarsell, Roger & Torell, Ulrika (toim.): *Reklam och hälsa. Levnadsideal, skönhet och hälsa i den svenska reklamens historia*. Tukholma: Carlsson Bokförlag, 102-128.

Cash, Thomas F. & Henry, Patricia E. 1995. Women's Body Images: The Results of a National Survey in the U.S.A. *Sex Roles*, Vol. 33, Nos. 1/2, 19-28.

Deacon, David; Pickering, Michael; Golding, Peter & Murdock, Graham. 2010. *Researching Communications. A Practical Guide to Methods in Media and Cultural Analysis*. Lontoo: Bloomsbury Academic, toinen painos.

Fairclough, Norman. 1997. *Miten media puhuu*. Tampere: Vastapaino.

Frederick, David A.; Forbes, Gordon B. & Berezovskaya, Anna. 2008. Female Body Dissatisfaction and Perceptions of the Attractive Female Body in Ghana, the Ukraine, and the United States. *Psychological Topics*, vol. 17, no. 2, 203-219.

Halonen, Irma Kaarina. 2005. Uhkaava ikä ja naistenlehden kurittava katse. Teoksessa Laiho, Marianna & Ruoho, Iiris (toim.): *Median merkitsemät. Ruumis ja sukupuoli kuvassa*. Keuruu: PS-kustannus, 15-30.

Heinonen, Visa & Konttinen, Hannu. 2001. *Nyt uutta Suomessa! Suomalaisen mainonnan historia*. Helsinki: Mainostajien liitto.

Hänninen, Stiina. 2010. *Lihavuus ja laihduttaminen laihdutusmainonnassa ja vaikeasti lihaviem ihmisten kokemana*. Tampere: Tampere University Press.

Kaltiala-Heino, Riittakerttu; Kautiainen, Susanna; Virtanen, Suvi M.; Rimpelä, Arja & Rimpelä, Matti. 2003. Has the adolescents' weight concern increased over 20 years? *European Journal of Public Health* 13, 4–10.

Kortti, Jukka. 2003. *Modernisaatiomurroksen kaupalliset merkit. 60-luvun suomalainen televisiomainonta*. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Kyrölä, Katariina. 2005. Kokoeroja genreissä – Lihavat populaarimediassa. Teoksessa Laiho, Marianna & Ruoho, Iiris (toim.): *Median merkitsemät. Ruumis ja sukupuoli kuvassa*. Keuruu: PS-kustannus, 103-130.

Laiho, Marianna & Ruoho, Iiris (toim.). 2005. *Median merkitsemät. Ruumis ja sukupuoli kuvassa*. Keuruu: PS-kustannus.

Malmberg, Raili. 1991. Naisten ja kotien lehdet aikansa kuvastimina. Teoksessa Tommila, Päiviö (päätoim.): *Suomen lehdistön historia 8. Aikakauslehdistön historia*. Kuopio: Kustannuskiila.

Mikkilä, Vera; Lahti-Koski, Marjaana; Pietinen, Pirjo; Virtanen, Suvi & Rimpelä, Matti. 2002. Nuorten lihavuuteen ja koettuun painoon liittyvät tekijät. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 118, 921-929.

Seid, Roberta Pollack. 1989. *Never too thin. Why women are at war with their bodies?* New York: Prentice Hall Press.

Ristovski-Slijepcevic, Svetlana; Bell, Kirsten; Chapman, Gwen E & Beagan, Brenda L. 2010. Being 'thick' indicates you are eating, you are healthy and you have an attractive body shape: Perspectives on fatness and food choice amongst Black and White men and women in Canada. *Health Sociology Review* 19, 317–329.

Ruoho, Iiris & Saarenmaa, Laura. 2011. *Edunvalvonnasta elämänpolitiikkaan. Naistenlehdet journalismina ja julkisuutena*. Tampere: Tampereen yliopisto.

Schmidt, Jürgen. 2009. Diet, Body Types, Inequality and Gender: Discourses on 'Proper Nutrition' in German Magazines and Newspapers (c. 1930-2000). Teoksessa Atkins, Peter:

From Under-Nutrition to Obesity: Food Consumption in 20th Century Europe. Farnham: Ashgate Publishing Group, 147-159.

Sillanpää, Merja. 2000. *Happamasta makeaan. Suomalaisen ruoka- ja tapakulttuurin kehitys.* Hyvää Suomesta. 2. painos.

Shorter, Edward. 1987. The first great increase in anorexia nervosa. *The Journal of Social History* vol. 21, no. 1, 69-96.

Turunen, Arja. 2011. *"Hame, housut vai hamehousut! Vai mikä on tulevaisuutemme?" Naisten päällyshousujen käyttöä koskevat pukeutumisohteet ja niissä rakentuvat naiseuden ihanteet suomalaisissa naistenlehdissä 1889-1945.* Helsinki: Kansantieteellinen arkisto 53.

Wolf, Naomi. 1996. *Kauneuden myytti. Kuinka mielikuvilla hallitaan naista.* Hämeenlinna: Kirjayhtymä.