



## SAUNA

Kun suomalainen menee saunaan,  
hän ei ajattele vain peseytymistä.  
Saunomiseen liittyy paljon muuta,  
hyvin syviä tunteita.

Saunominen on osa arkea,  
arkinen ja usein toistuva tapahtuma.  
Samalla siihen liittyy  
jotain melkein pyhää.

Sauna on hyvin vanha perinne.  
Suomalaisessa saunassa  
kokee aavistuksen  
tuhansia vuosia vanhoista tavoista.

Suomessa saunaperinne  
on säilynyt tavalla,  
jota ei tapaa missään muualla.  
Se on suomalainen ilmiö.

Suomessa on noin  
kaksi miljoonaa saunaa.  
Yhtä tiheästi niitä ei ole  
missään muussa maassa.

## Parasta nautintoa

Saunoja heittää kauhalla  
vettä kiukaalle.  
Kiuas sihahtaa terävästi.  
Kuumaa ja kosteaa höyryä  
nousee kiukaalta kohti kattoa.

Saunoja ähkäisee.  
Kuumuus tuntuu tuliselta,  
mutta se tasaantuu pian.  
Hetken päästä miellyttävä lämpö  
hyväilee lauteella olijaa.  
Lämpö valuu alas varpasiin saakka.  
Se tunkeutuu arkisen aherruksen  
jäykistämiin luihin.  
Keho rentoutuu.

Saunoja viipyy saunassa  
niin kauan kuin se tuntuu hyvältä.  
Sitten hän laskeutuu hitaasti  
lauteilta alas ja astuu ulos.  
Lämmin iho höyryää.

Tyyne järvi odottaa häntä  
sinisenä kesäillassa.

Saunoja astelee rantaan  
ja astuu veteen.  
Vesi virkistää löylyn  
pehmentämää kehoa.

Pienen uintituokion jälkeen  
saunoja nousee vedestä  
puhdistuneena ja virkistyneenä  
– ja palaa takaisin saunan  
hämärään ja turvalliseen lämpöön.

Hän ehkä toistaa saman useita kertoja,  
kunnes on saanut tarpeeksi.

Hän kuivaa itsensä kiireettömästi.  
Saunominen on tuonut janon.  
Hän ottaa juomapullon,  
siinä on ehkä mietoa, kylmää olutta.  
Hän avaa pullon ja nostaa sen  
kohti janoisia huulia.

Edelleen hitaasti ja ilman kiirettä  
saunoja hakeutuu istumaan,  
antaa silmän levätä maisemassa  
ja huokaisee syvään.  
Olo on rento ja levännyt.

Tällaista elämä on silloin,  
kun se on parhaimmillaan,  
ajattelee suomalainen.  
Tällaista sen täytyy olla.

Se on suomalaisen käsitys paratiisista,  
elämän parhaasta nautinnosta.  
Siihen kuuluu saunominen,  
puhdistautuminen ja virkistäytyminen.  
Sen jälkeen seuraa hidas,  
kiireetön palautuminen,  
rennosta olostä nauttiminen.

Nautinto on henkilökohtainen,  
mutta sitä ei tarvitse kokea yksin.  
Sen voi jakaa muiden kanssa,  
perheen, ystävien, työtovereiden,  
melkein kenen kanssa tahansa.  
Saunassa suomalainen on  
tasavertainen kaikkien kanssa.

Järvikään ei ole aina siinä vieressä.  
Sen voi hyvin korvata suihkulla  
tai kaatamalla vilpoista vettä päälle.

Rajumpi vaihtoehto on  
uida talvella avannossa  
tai kieriskellä lumihangessa.

## Kotona ja kesämökillä

Suomessa on kaksi miljoonaa saunaa.  
Se tarkoittaa, että melkein kaikissa taloissa on sauna.  
Omakotitaloissa sauna on yleinen.  
Kerrostaloihin rakennettiin aiemmin talon yhteisiä saunoja.  
Nykyään kerrostaloasuntoihin rakennetaan sauna jokaiseen asuntoon.

Myös melkein jokaisessa kesämökissä on sauna.  
Hyvän kesämökin ensimmäinen ehto on, että siinä on hyvä sauna.  
Muu ei ole niin tärkeää.  
Kesämökkejä on noin puoli miljoona.

Suomalainen kaipaa saunaa myös ulkomailla.  
Jos joukko suomalaisia lähtee töihin ulkomaille, he rakentavat ensimmäisenä saunan.  
Suomalainen rakentaa saunan mihin tahansa, jopa telttaan, niin kuin sota-aikana.

Sauna ei ole vain pesupaikka, se sisältää paljon enemmän.  
Se tarjoaa rauhallisen lepo hetken arjen keskellä.  
Saunominen on lähes pyhä hetki.

Sauna voi liittyä myös työhön.  
Esimerkiksi liikesauna on ollut yleinen suomalainen tapa.  
Saunassa liikemiehet ovat käyneet tärkeitäkin neuvotteluja.

Monista asioista voi saunassa  
keskustella vapaammin ja rennommin  
kuin neuvottelupöydän ääressä.  
Viralliset sopimukset on tehty  
tietysti muualla.

Myös poliitikoille sauna on  
tuttu neuvottelupaikka.  
Kuinka moni tärkeä laki  
tai päätös onkaan pantu alulle  
eduskunnan saunassa!

## **Alku kaukana menneisyydessä**

Saunan historia ulottuu  
tuhansien vuosien taakse.  
Muinaiset esi-isämme huomasivat,  
että lämpö säilyy kivessä kauan,  
kun kiveä kuumentaa.

On mahdollista, että sauna  
on kehittynyt muinaisesta asumuksesta.  
Ensimmäiset asumukset olivat  
maahan kaivettuja kuoppia,  
jotka oli katettu havuilla,  
turpeella tai nahoilla.  
Talvella nuotion alle  
laitettiin iso kivipaasi  
tai nuotion päälle kasa kiviä.  
Kivet lämmittivät kodan  
tai maakuopan, jossa asuttiin.

Jos kiville heitti vettä,  
nousi kuumaa höyryä.  
Lämpö kohosi ylöspäin.

Tarvittiin puusta tehdyt telineet,  
että pääsi katonrajaan  
nauttimaan lämmöstä.

Pian alettiin rakentaa  
erityisiä rakennuksia kylpemistä varten.  
Saunan määritelmän mukaan  
sauna onkin kylpyrakennus,  
jossa ilma kuumennetaan kiukaan avulla.

Ensimmäiset saunat  
rakennettiin maakuoppiin.  
Myöhemmin saunoja alettiin  
rakentaa hirsistä maan pinnalle.  
Saunan mallit vaihtelivat.  
Itä-Suomessa rakennettiin  
vähän erilaisia saunoja  
kuin Länsi-Suomessa.  
Saunan malli saattoi vaihdella  
jopa eri kylissä.

Kaikissa saunoissa  
oli kuitenkin sama periaate:  
lämpö saatiin kiukaasta  
ja seinän vierellä oli lauteet.  
Peseytyminen kuului saunomiseen.

## Sama keksintö muuallakin

Sauna ei ole puhtaasti  
suomalainen keksintö.  
Esimerkiksi muinaisessa Kreikassa  
oli kylpylöitä, joissa kylvettiin  
joko kuumassa vedessä  
tai lämmitetyssä huoneessa.  
Saunan sukulaisia ovat myös  
roomalainen ja venäläinen kylpylä.  
Roomalaisessa kylpylässä  
käytettiin kuumaa ja kuivaa ilmaa,  
venäläisessä kosteaa ilmaa.  
Sauna on lähempänä  
venäläistä kylpylää,  
koska saunan löyly on kosteaa.

Amerikan intiaaneillakin  
on ollut omia saunoja.  
Niissä lämpö on saatu  
lämmitetyistä kivikasasta,  
kuten suomalaisessa saunassakin.  
Sauna on tunnettu hyvin  
myös naapurimaassa Ruotsissa.

Itse asiassa saunat olivat  
melko yleisiä koko Euroopassa  
vielä tuhat vuotta sitten.  
Niitä pidettiin kuitenkin alkeellisina.

Muualta Euroopasta  
saunat katosivat vähitellen,  
kun opittiin rakentamaan  
parempia taloja ja niihin tulisijoja.  
Saunan sijasta taloon  
rakennettiin kylpyhuone.

Saunaa ei pidetty tarpeellisena.  
Pelättiin myös, että erilaiset  
taudit leviävät helposti saunassa.  
Se oli yksi syy,  
jonka vuoksi saunat vähenivät.

Suomessa elettiin vanhaan tapaan.  
Täällä ei rakennettu kylpyhuoneita,  
vaan sauna säilytti asemansa.  
Suomessa sauna onkin säilynyt  
paremmin kuin missään muualla.

Vaikka sauna on ollut  
monille kansoille tuttu,  
se yhdistetään nykyään  
Suomeen ja suomalaisiin.  
Monissa kielissä käytetään saunasta  
suomenkielistä sanaa.

Meillä sauna on kehittynyt  
rauhassa vuosisatojen aikana  
ja saavuttanut tärkeän aseman.  
Saunaan ei suhtauduta  
samalla lailla missään muualla.

## **Savusaunasta sähkösaunaan**

Entisajan saunassa oli maapohja.  
Lattialla tosin saattoi olla  
jokunen lankku pesupaikan kohdalla.  
Lautalattioita tai kivilattioita  
alettiin rakentaa vasta myöhemmin.

1800-luvun lopulle saakka  
saunat olivat savusaunoja.  
Savusaunassa oli kivistä kasattu kiuas,  
jonka alla oli tulipesä.  
Savupiippua ei ollut.  
Kivien lämmittäminen kesti  
usein useita tunteja.



Savusaunassa ei ollut ikkunaa,  
ainoastaan pieni luukku seinässä.  
Savu pääsi siitä ulos.  
Savusaunan seinät olivat  
usein savusta ja noesta mustat.  
Lamppujakaan ei ollut,  
joten savusaunassa oli melkein pimeää.  
Alempana oli saavi pesuvettä varten.

Savusaunan löyly ei ollut kovin tulista,  
vaan miellyttävän pehmeää.  
Savusaunoja on käytössä vieläkin.  
Monien mielestä savusaunassa  
saa parhaat löylyt.

Jotkut taas eivät pidä savusaunasta,  
koska siellä tahriintuu nokeen  
ja savu kirvelee kurkussa.  
No, noki on helppo pestä pois.  
Jos savu tuntuu epämiellyttävältä,  
sauna on lämmitetty väärin.  
Savusaunan pitää antaa olla  
hetken aikaa, ennen kuin sinne pääsee  
lämmittämisen jälkeen kylpemään.

Sauna kehittyi niin,  
että tulisijaan opittiin  
rakentamaan savupiippu.  
Savu pääsi sitä pitkin ulos.

Merkittävä keksintö  
oli niin sanottu pönttökiuas.  
Se oli melko korkea kiuas,  
jossa kiuaskivet oli peitetty pellin sisään.  
Kivien alla oli tulipesä.  
Pönttökiuas oli kertalämmitteinen:  
kiuas lämmitettiin kuumaksi  
ja annettiin tulen sammua.  
Kivet pitivät saunan kuumana.  
Vettä heitettiin kiville  
pienestä luukusta.

Pönttökiuas oli ensimmäinen kiuas,  
jota valmistettiin teollisesti.  
Peltipönttö oli helppo kuljettaa.  
Sitä ennen kiukaat oli  
rakennettu samalla kuin saunakin.

1950-luvulla yleistyi  
jatkuvalämmitteinen kiuas.  
Siihen puita voi lisätä  
koko saunomisen ajan.  
Se on edelleenkin yleinen  
puulämmitteinen kiuas.

Sähkökiuas tuli 1970-luvulla.  
Siinä kivet kuumennettiin  
sähkövastusten avulla.

Sähkökiuas oli nopea  
ja sitä oli helppo käyttää.  
Puita ei enää tarvittu.  
Sähkökiuas onkin nykyisin  
yleisin kiuas taloissa.

Vanhoja saunojakin on vielä jäljellä.  
Savusaunoja lienee noin 5 000.  
Jotkut vaalivat edelleen saunomisen  
perinteitä ja haluavat nauttia  
savusaunan pehmeistä löylyistä.

## **Hoituhuone ja apukeittiö**

Saunassa on aiemmin tehty  
paljon muutakin kuin kylvetty.  
Sauna on toiminut  
esimerkiksi hoitopaikkana.  
Vanha sanonta kuuluu:  
"Jos sauna, viina ja terva ei auta,  
niin tauti on kuolemaksi."

Saunassa on keitetty kasveista lääkkeitä,  
ja se on ollut kuppauspaikka.  
Kuppaus on vanha parannuskeino,  
joka lievitti monenlaisia vaivoja  
Henkilö kävi saunan lauteelle  
tai penkille vatsalleen.  
Kuppari teki pieniä haavoja ihoon.  
Hän laittoi niihin pieniä sarvia  
ja imi niistä ilmaa pois.  
Näin ne tarttuivat ihoon kuin imukupit.  
Haavoista vuoti vähän verta.  
Haavat oli helppo puhdistaa saunassa,  
ja siellä oli käytössä lämmintä vettä.  
Uskottiin, että kupparin käsittely  
edisti terveyttä.

Sauna oli tavallinen paikka synnyttää.  
Vieläkin monet elossa olevat vanhukset  
ovat aikoinaan syntyneet saunassa.  
Sauna oli puhdas ja lämmin  
ja sieltä sai kuumaa vettä.

Sauna saattoi olla myös apukeittiö,  
jossa teurastettiin karjaa  
tai savustettiin lihaa ja kalaa.  
Saunapalvi on herkku edelleenkin,  
vaikka se nykyään savustetaan  
muissa tiloissa kuin saunassa.

Monen ihmisen maallinen vaellus  
on päättynyt saunaan.  
Vainajat oli tapana tuoda saunaan,  
jossa ne pestiin ja jossa niitä  
säilytettiin ennen hautausta.  
Sinä aikana saunaa ei  
tietysti käytetty saunomiseen.

Sauna oli hyvä paikka pestä pyykkiä,  
koska siellä oli lämmintä vettä.  
Saunaan saattoi sijoittaa  
myös vieraan nukkumaan,  
jos asuintilat olivat ahtaat.

Nykyään sauna on oikeastaan  
vain kylpemispaikka.

## **Saunatonttu**

Saunaan on liittynyt  
paljon uskomuksia.  
On kuviteltu, että siellä asuu  
saunan haltia tai saunatonttu.  
Vanhojen kuvausten mukaan  
saunatonttu oli pieni ja musta  
hahmo, jolla oli vain yksi silmä.

Saunatontun tehtävänä oli  
suojella saunaa ja tuottaa onnea.  
Jos saunasta ei pidetty huolta,  
saunatonttu saattoi kostaa.  
Sauna saattoi palaa  
tai löylyyn tuli katkua.  
Ja onhan itse löylyssä  
henkiolennon ominaisuuksia.  
Puhutaan löylyn hengestä.  
Toisinaan se puraisee  
kipakasti ja tulisesti.  
Toisinaan se on lempeällä päällä  
ja hyväilee ihoa miellyttävästi.

## Yhteissauna

Kaupungeissa on ollut yleisiä saunoja, jotka ovat olleet yhteisiä saunoja koko kaupunginosalle.

Yleiset saunat ovat vähentyneet, kun saunoja on rakennettu jokaiseen taloon erikseen.

Ennen oli toisin.

Tehtaan työläinen Helmi Haapanen kertoo, millaista oli yhteissaunassa Tampereella noin 50 vuotta sitten.

Silloin samassa saunassa kävivät sekä miehet että naiset. Kertomuksen on merkinnyt muistiin Pertti Rajala.

Helmi Haapanen kertoo näin:

*Osa Amurin saunoista oli yhteissaunoja eli naiset ja miehet kylpivät yhdessä. Jossakin saunassa oli yhteinen laude. Vain vajaan metrin korkuinen lauta-aita erotti miehet ja naiset. Oli myös saunoja, joissa oli yhteinen pesuhuone ja osittain pukuhuonekin.*

*Yhteissauna oli aivan luonnollinen asia. Saunaan mentiin tavallisesti työviikon päätteeksi lauantaina. Saunassa puhdistauduttiin ja vaihdettiin puhtaat alusvaatteet. Pukuhuoneessa juotiin ehkä mukillinen vaarinkaljaa tai Pyynikin Helmeä. Lauantain saunasta alkoi pyhäpäivän odotus.*

*Yleensä naisväki saunoi hillitysti.  
Vähän motkotusta tosin kuului,  
jos miesten puolelta joku katsoi  
liian pitkään.*

*Sanomista tuli myös siitä,  
että miehet heittivät liikaa löylyä.  
Se tuli niin miehille kuin naisille  
samasta kiukaasta, jota oli  
koko päivän kuumennettu  
koivuhaloilla.*

*Miesten saunominen oli meluisampaa.  
Miehet saattoivat istua pukuhuoneessa  
tarinoimassa tuntikausia saunan jälkeen.  
Monella oli viinapullo takin taskussa.*

*Saunoissa pidettiin myös  
armottomia löylykilpailuja.  
Saunapassari viskoi vettä  
kiukaalle ämpärikaupalla.  
Heikommat hoippuivat  
henkitoreissaan alas lauteilta.  
Viimeiset kaksi paksunahkaista  
huusivat lisää löylyä  
ja vihtoivat niin kauan,  
että toisen oli lähdeittävä.  
Joskus he syöksyivät portaita alas  
yhtä aikaa.*

## Nykyaikainen sauna

Saunaan kuuluvat siis kiuas ja lauteet.  
Lauteiden korkeus on tärkeää.  
Vanha sääntö on, että lauteella  
istuvan jalkojen pitää olla  
vähintään kiuaskivien tasalla.  
Näin jalatkin lämpiävät.

Tämä hyvä sääntö on unohtunut  
valitettavan monilta rakentajilta  
nykyään.

Alemmalla lauteella voivat istua  
lapset ja ne, jotka eivät halua  
kovaa löylyä.

Ennen vanhaan sauna tehtiin  
tarkoituksella vähän hataraksi,  
sillä ilman vaihtuminen on tärkeää.  
Se pitäisi muistaa nykysaunoissakin.  
Jos ilmanvaihto on hyvä,  
saunojilta ei lopu hengitysilma,  
ja sauna kuivuukin paremmin.

Tunnelmallinen hämärä  
on hyvän saunan tunnusmerkki.  
Saunassa voi olla  
ikkunoita ja valaistusta.  
Liian kirkas valo ei  
kuitenkaan kuulu saunaan.

Saunoissa oli usein ennen pata,  
jossa lämmitettiin vettä.  
Myöhemmin keksittiin muita keinoja  
veden lämmittämiseksi.  
Kiukaan vieressä saattoi  
olla vesisäiliö, jossa vesi lämpeni.

Nykyään saunaan kuuluu  
usein erillinen pesuhuone.  
Hyvä pesuhuone on tilava  
ja helppo puhdistaa.

Lämpömittari kuuluu saunan varusteisiin.  
Sen pitäisi olla sellaisessa paikassa,  
että sen näkee lauteilta.

Lauteelle voi laittaa liinan.  
Varsinkin pienessä ja kuivassa  
sähkösaunassa se tuo kosteutta.  
Sillä on miellyttävä istua.

Puisessa saunassa on tärkeää  
huolehtia paloturvallisuudesta.  
Lähellä pitäisi olla sammutusvälineitä  
ja kiukaan edessä kivi- tai betonialue.  
Kiukaan pitää olla suojattu siten,  
ettei siihen polta itseään.

Pukuhuoneen on hyvä  
olla tarpeeksi tilava.  
Siellä voi riisuutua ja pukeutua  
ja käydä jäähdyttelemässä.  
Aina parempi, jos pukuhuonekin  
on viihtyisä.

Joidenkin saunojen yhteydessä  
on takkahuone.  
Siellä voi rentoutua saunan jälkeen,  
katsella tulta takassa,  
nauttia ehkä virvokkeita  
ja syödä jotain.



## Jokainen osaa saunoa

Jokainen suomalainen  
on tottunut saunaan pienestä pitäen.  
Kautta aikojen perhesauna  
on ollut yleinen.  
Koko perhe on mennyt  
saunaan yhtä aikaa.  
Saunassa kaiken ikäiset  
perheenjäsenet ovat oppineet  
olemaan luontevasti alastomia  
toistensa seurassa.

Ulkomaisissa saunoissa näkee  
joskus tiukkoja sääntöjä  
saunomista varten.  
Säännöissä on ehkä määritelty,  
kuinka monta minuuttia  
saunassa voi olla kerrallaan.

Suomalaisen mielestä  
tällaiset säännöt ovat naurettavia.  
Meillä jokainen on  
saunomisen asiantuntija,  
ja jokaisen tapa saunoa on se paras.

Pääsääntö on, että saunassa ollaan  
niin kauan kuin hyvältä tuntuu.  
Löylyä heitetään kohtuullisesti  
ja toiset saunojat huomioon ottaen.  
Välillä käydään vilvoittelemassa.  
Saunassa käydään niin usein kuin halutaan.  
Lapset istuvat usein alalauteilla,  
koska siinä ei ole niin kuuma.  
Voi siinä joskus aikuinenkin istua.  
Saunomisen loppuksi peseydytään.

Virvokkeiden nauttiminen  
saunan jälkeen on yleinen tapa.  
Usein saunan jälkeen janottaa,  
joten on hyvä juoda jotain.  
Sauna ja viina eivät kuitenkaan kuulu yhteen.  
Humalassa ei pitäisi saunaakaan.  
Se rasittaa elimistöä paljon.

Heti raskaan aterian jälkeen  
ei ole hyvä sauna.  
Eikä saunan jälkeenkään  
maistu yletön määrä ruokaa.  
Jotain pientä voi tietysti ottaa  
saunapalaksi saunan päälle.  
Jotkut eivät voi kuvitellakaan  
elämää ilman saunakahveja.

## **Sopivasti löylyä**

Saunominen perustuu löylynheittoon.  
Saunassa vaihtelee kuiva ja kostea ilma.  
Ilman saa kosteaksi, kun heittää löylyä.  
Saunan lämpötila kannattaa pitää  
kohtuullisena, noin 80 astetta on hyvä.

Löylyä ei kuitenkaan  
pidä heittää liikaa.  
Silloin se tuntuu polttavalta  
ja tekee olon epämiellyttäväksi.

Tosin on mahdoton sanoa,  
mikä on liikaa.  
Se mikä toiselle on liikaa,  
voi toiselle olla ihan sopiva löyly.

On kuitenkin kohteliasta ottaa huomioon muut saunojat. On kohteliasta kysyä muilta saunojilta, saako löylyä heittää lisää.

Kuumuus aiheuttaa hikoilua. Hiki näkyy iholla pisaroina. Kaikki nestepisarot ihon pinnalla eivät kuitenkaan ole hikeä, vaan iholle tiivistyvää vesihöyryä.

Saunan jälkeen pitäisi ottaa rauhallisesti. Kova riehuminen tai ankara työnteko saunan jälkeen ei ole hyväksi.

Sauna rentouttaa myös henkisesti. Tärkeintä saunan jälkeen on leppoisa ja kiireetön olo. Saunojan pahin synti on kiireellä saunominen.

Saunominen saattaa joskus muuttua löylykilpailuksi. Kilpaillaan siitä, kuka kestää kuuminta löylyä. Löylykilpailu ei kuitenkaan ole saunomisen tarkoitus.

Tai ehkä siihenkin pitää joskus suhtautua suvaitsevaisesti. Järjestetäänhän Suomessa löylynoton maailmanmestaruuskisoja, eikä kukaan pärjää siinä harjoittelematta.

## **Vihta eli vasta**

Saunomiseen voi kuulua  
myös vihta eli vasta.  
Riippuu murteesta,  
kumpaa sanaa käytetään.

Länsisuomalaiset puhuvat vihdasta,  
itäsuomalaiset vastasta.  
Raja kulkee noin Päijänteen tienoilla.

Paras aika vihdan tekemiseen on  
juhannus ja sitä seuraava viikko.  
Sen jälkeen laatu huononee.

Vihta tehdään koivusta.  
Siitä katkotaan sopivan mittaisia oksia  
ja sidotaan ne kimpuksi.  
Sitominen tehdään yleensä notkealla oksalla,  
mutta voi sen tehdä narulla  
tai vaikkapa kumilenkillä.  
Tosin perinteisen saunan ystävät  
eivät hyväksy kumilenkkiä lainkaan.

Ennen vanhaan vihtoja  
kuivattiin tulevaa käyttöä varten,  
ja niin tehdään vieläkin.  
Toinen tapa on pakastaa vihta.  
Näin sen voi ottaa käyttöön  
keskellä talvea.

Saunassa vihta kastellaan ensin  
haaleaan veteen ja sitten sillä  
ropsitaan kehoa eri puolilta.  
Vihtominen vilkastuttaa verenkiertoa  
ja tuo saunaan hyvän tuoksun.

## Sauna ja terveys

Suomalaiset ovat perinteisesti ajatelleet, että sauna edistää terveyttä.

Jos saunominen kuitenkin aiheuttaa päänsärkyä tai hengenahdistusta, on syytä välttää kovaa saunomista. Monet vanhukset eivät kestä kovaa löylyä. Myös sydäntautia sairastavien on syytä saunoa rauhallisesti.

Sydäntä rasittaa erityisesti lämpötilojen raju vaihtelu. Siksi sydänsairaahan ei kannata rynnätä saunasta suoraan uimaan kylmään veteen.

Sauna ei tee myöskään hyvää, jos on kuumetta.

## Ulkomaalainen saunassa

Suomalainen haluaa yleensä tarjota saunan ihanuuden niillekin, jotka eivät sitä tunne. Ylpeänä hän taluttaa ulkomaalaisen vieraan saunaan, riisuu itsensä alasti ja rohkaisee vierastakin heittämään vaatteet päältä. Sitten hän ohjaa vieraan tulikuumaan huoneeseen ja viskaa kipollisen vettä kiukaalle.

Siinä vaiheessa vieras kiljaisee ja ryntää ulos tulikumasta pätsistä. Ja pitää naureskelevaa isäntäänsä hulluna.

Tällaisia tarinoita ei ehkä enää kuule yhtä usein kuin ennen. Suomalaiset ovat oppineet, että monet ulkomaalaiset eivät tiedä saunasta mitään eivätkä koe sitä miellyttävänä paikkana.

Ulkomaalaisen on vaikea pitää kunnianosoituksena tai vieraanvaraisuutena sitä, että hänet viedään puoliväkisin sellaiseen kamalaan paikkaan.

Suomalainen voi yleensä mennä saunaan kenen kanssa tahansa. Monet ulkomaalaiset suhtautuvat alastomuuteen aivan eri tavalla kuin suomalaiset isäntänsä. He eivät halua esiintyä alasti vieraan ihmisen seurassa, eivät aina edes oman perheenjäsenen seurassa.

Ehkä mieluiten saunovat venäläiset ja keskieurooppalaiset. Muut suhtautuvat varovaisemmin. Amerikkalaiset ja englantilaiset saattavat suhtautua hyvin häveliäästi alasti olemiseen saunassa. Jotkut uskonnot eivät salli lainkaan alastomana olemista vieraiden seurassa.

Alastomuutta voi tietysti välttää sillä, että antaa vieraalle pyyhkeen, jota hän voi pitää saunassa. Tällöin myös isäntä käyttää pyyhettä saunassa.

Kun ulkomaalaisen kanssa  
on lopulta päässyt saunaan asti,  
voi saunomisen aloittaa varovasti.  
Hänen täytyy antaa totutella  
saunaan vähitellen.  
Vähempikin löyly riittää.

Ulkomaalaista voi ystävällisesti  
neuvoa kaikissa saunaan  
liittyvissä asioissa.  
Saunominen ei todellakaan ole  
tuttua kaikille.

Ulkomaalainen saattaa joskus  
liittää yhteen saunan ja seksin.

Syynä siihen saattavat olla  
ne ulkomaiden suurkaupunkien saunat,  
joihin tosiaan voi liittyä  
intiimiä hierontaa tai  
muita seksipalveluita.

Niillä ei ole mitään tekemistä  
perinteisen suomalaisen  
saunan kanssa!

Joskus nykyaika saattaa tunkeutua  
häiritsemään rauhallista saunahetkeä.  
On todella ärsyttävää  
rynnätä saunasta vastaamaan,  
kun kännykkä soi. ■