

[View this email in your browser](#)



## Kære læser

Her i København K regner det, mens disse ord finder frem til skærmen. Vi overforbruger DMI og YR og satser på, at den lune brise lige straks igen kommer på besøg gennem de åbne vinduer. For det er sommer og ferie og tid til at spise koldskål med jordbær, bølge friske ærter og smide majscolber på grillen.

For mange betyder sommeren også en tur eller ti på stranden, hvor både børn, voksne og personer nyder leg og afslapning.

Da vi her i KVINFO lagde planen for, hvad vores sommernyhedsbrev skulle handle om, gik det op for os, at stranden ikke kun er afkobling og hygge. Den er også et politisk rum.

For uanset om du bader i bikini, badeshorts, nøgen, speedos, topløs, burkini, badedragt, badeble, våddragt, så er det som om, at andre har en mening om dit strandoutfit og hvad netop lige den badepåklædning betyder og signalerer.

Meningen med det her nyhedsbrev er derfor at generobre stranden og sommeren som den oase af frihed og afslapning, som vi sikkert alle sammen har brug for og glæder os til.

### **Så her kommer en teaser for det, du finder længere nede i vores sommernyhedsbrev:**

1. *Body positivity* er godt men er det godt nok? Hvorfor din krop på stranden er politik.
2. Adgang til en spritny artikel, der fortæller dig, hvad reglerne egentlig er for nøgenhed på stranden i Danmark.
3. Eksklusiv rabatkode til sommerens mest omfavnende og lækre badetøj fra Moons & Junes.
4. Spændende anbefaling af instagrammere, der har taget sagen i egen hånd og viser deres mangfoldige kroppe i badetøj og bikini.

God læselyst og god sommer.

/KVINFO

---

## Strandklar: Body positivity lyder godt. Men holder det hele vejen?

Efter hvad der har føltes som den længste vinter i menneskets minde, er de lyse nætter og tocifrede celsius-grader langt om længe over os. Huer, vanter og de tykke uldrullekraver er pakket væk. Vores kroppe har i månedsvis higet efter D-vitamin, og når det er rigtig varmt, kalder også strandene på os.

Som barn tænkte jeg aldrig rigtig på, hvordan jeg så ud i badetøj. Vind i håret, leg i vandet og sjov i sandet var det eneste, der optog mig – lige indtil puberteten ramte mig. Jeg blev hyper-opmærksom på min krops udseende. Pludselig føltes det mindre sjovt at tage på stranden.

Jeg er ikke et sekund i tvivl om, at jeg ikke er den eneste, der har oplevet det. Menneskets krop har altid været underlagt forståelser af maskulinitet og femininitet, sociale normer og kropsidealer.

Fra en tidlig alder eksponeres man for idealiserede og modificerede fremstillinger af kroppen. Langsomt og næsten sikkert får man mentale skyklapper på af sociale normer, film- og reklamebranchen og skønhedsindustrien. Alle vegne bliver man mødt med kropsidealer.

Et studie fortaget af Sex & Samfund viser, hvordan stigningen i brugen af sociale medier sammen med det øgede fokus på kroppen som et projekt og statusobjekt har medvirket til at lægge et pres på især unge mennesker. En række undersøgelser har (ikke overraskende) vist et sammenhæng mellem aktiviteter som at scrolle gennem Instagram og dét at have et negativt billede af sin krop. Men altså, helt ærligt, med Photoshop, Facetune og andre redigeringsprogrammer, kommer det egentlig bag på nogen af os?

Måske du også selv har lagt mærke til, at der små seks måneder inden sommerens ankomst begynder at dukke reklamer op alle vegne på de sociale medieplatforme, som har til opgave at fortælle os alle, at vi stadig kan nå at blive en "bikinibabe", blive *ripped* som en "strandløve" eller komme af med vores "overflødige kilo". I år tilsat Coronakilovinklen.

Den personlige træner, kostvejlederen, fitnesskæden og influenserne med "drik-det-her-skinnytea-og-skid-dig-10-kilo-tyndere"-opslag sætter lighedstegn mellem vægttab og bedre helbred. Men det er ikke helt så simpelt.

Som Camilla Tved, jordeperson og sexolog med en mastergrad i sexologi, skrev tilbage i 2019: "... sundhed ... koste(r) penge, koster indsatser, koster sved, koster mængder af energi og kontrol. Faktisk har det absurd nok dermed ofte kostet sundhed i og med, at de indsatser, der skal til for at passe ind i samfundets skønhedsnormer, kan være hårde for krop og psyke: Diæter, overdreven motion, kirurgiske indgreb, hudblegende cremer, økonomiske byrder mv."

Tved står bestemt ikke alene med den udtalelse. Blandt andet viser 2020-studiet *The Pursuit of Wellness*, at sundheds- og wellness-indhold på de sociale medier, som fremmer væggtab, kan være baseret på mangelfulde antagelser og derfor har utilsigtede konsekvenser. Det kan for eksempel være tilbagevendende cyklusser af væggtab og vægtforøgelse, kronisk stress, forstærket negativt selvværd og depression.

Som et modspil til "bliv-bedre-industrien" kom *body positivity* til verden. Ideen om at elske sin krop, præcis som den er og på trods af sociale normer og kommercielle og generaliserede kropsidealer. I sin essens, lyder det da meget godt ikke?

Body positivity begyndte i 1990'erne og bredte sig med årenes løb på internettet. Det kommer dog helt tilbage fra 1960'erne, hvor de første tykaktivister var aktive og begyndte at organisere. Her kom adskillige begreber og bølger til verden, såsom *fat liberation*, *fat pride* og *fat acceptance*.

Kampen om kroppen har med andre ord været her længe. Og body positivity (*tjek #BoPo på sociale medier*) lyder da som en ganske positiv onlinebevægelse. Begrebet og onlinebevægelsen havde til formål at omfavne mennesket i alle sine afskygninger, men i særdeleshed de kroppe som ikke så sig repræsenteret i mainstreamkulturen. Desværre viser det sig, at body positivity ikke er nær så inkluderende, som det oprindeligt var tiltænkt.

Tykaktivist og ph.d.-studerende ved Københavns Universitet Dina Amlund, skriver:

"#BoPo er blevet hijacked af folk, som egentlig ikke er særlig meget uden for hierarkier og normer, f.eks. kvinder, som er ganske lidt tykke, og som ellers lever op til alle andre normative skønhedskrav og befinder sig solidt inden for mange andre privilegier (cis, hetero, hvid, ingen handicap, omgivet af high fashion)."

Også Camilla Tved er enig i den kritik. Hun skriver:

"Min instagram skærer det ud i pap hver dag: Kropspositivitet er hvide kroppe, slanke kroppe, smidige kroppe, det er funktions-dygtighed og stærke gener, det er makeup, tid, det er røgelse og yogatøj til en månedsløn, det er ciskøn, det er heteronormer. Kort sagt overskud med et pift af ressourcer og et drys af privilegier på toppen. Kropspositivitet går efter individet og "tag dig sammen", det går efter den dårlige samvittighed og selvhadet, det går efter dig."

Lad os lege en lille hurtig leg. Hvis du har Instagram, gå da ind på app'en og søg på #bodypositive under tags eller klik her. Scroll løs. Hvad ser du? Kan du mon genkende Tved og Amlunds kritik?

Den amerikanske rapper, sanger og Bop Star™ Lizzo har udtalt i et stort portrætinterview med Vogue, at *body positivity* er blevet kommercialiseret, og at hun egentlig ikke bryder sig om, at kalde sig selv kropspositivist.

*"I would like to be body-normative. I want to normalize my body. And not just be like, 'Ooh, look at this cool movement. Being fat is body positive.' No, being fat is normal. I think now, I owe it to the people who started this, to not just stop*

*here. We have to make people uncomfortable again, so that we can continue to change. Change is always uncomfortable, right?"*

"Forandring har altid været ubehageligt." Men oftest også nødvendigt.

Bloggeren Corissa Enneking, der kalder sig selv tyk-accepterende, understreger i et interview til mobilmediet Revelist vigtigheden i ikke at glemme intersektionen mellem race, køn, evne, størrelse, og hvordan alle disse ting påvirker vores daglige liv. Intersektionalitet er et begreb, der har fokus på, hvordan diskrimination ofte er forbundet med flere former for identitetsmarkører såsom køn, etnicitet, funktionsnedsættelse, samfundsklasse mm. Disse identitetsmarkører krydser på flere niveauer og samtidigt, hvilket bidrager til yderligere diskrimination. En ting er at være sort. En anden ting er at være tyk og sort. En tredje ting er at være tyk, sort og homoseksuel.

Tilbage til Enneking. Hun mener, at det ikke bør være individets ansvar at lære at begå sig i en fobisk verden. At samfundet burde indrettes på ny og gøre op med tykfobi, homo-, bi-, og transfobi, racisme og ableisme. Og den mening er hun ikke alene med. Netop her er distinktionen mellem body positivity og tykaktivisme.

Så hvad vil det egentlig sige at være kropspositiv? Og hvad med kropsnormativ som Lizzo hellere vil kaldes?

For nogle mennesker betyder det at elske sin krop, trods omverdenens normative idealer. Andre stejler over begrebet, fordi det med tiden er blevet udvandet og langt fra er inkluderende. Det kan betyde noget for mig, og noget helt andet for dig.

Mennesket findes i alle former, farver og funktionaliteter. At vi er mange endnu, der stadig tynges af et normativt strandkropsideal, er blot illustrativt for, at der stadig er plads til forandring, som Lizzo efterspurgte ovenfor.

Jeg ved ikke med dig, men hvor kunne det være befriende, at vi brød med normerne for, hvad det vil sige at have en krop, der er strandklar. Alle kroppe er da strandkroppe, ik'?

/Hanan Chemlali, KVINFO

---

### **Tildækket, topløs eller helt nøgen?**

Tid til at tage på stranden - og tid til at tage tøjet af. Men må man godt smide det hele, når man lægger sig i sandet? Og er det kun mandlige overkroppe, som må vise bryster?



Lær reglerne om nøgenhed

## Få 15 % rabat

Moons & Junes er en dansk virksomhed, der laver undertøj og badetøj til alle kroppe.

Firmaet fortæller, at det har som mål at genlære os, at skønhed både er inkluderende og mangfoldigt. Det kan vi sagtens tilslutte os.

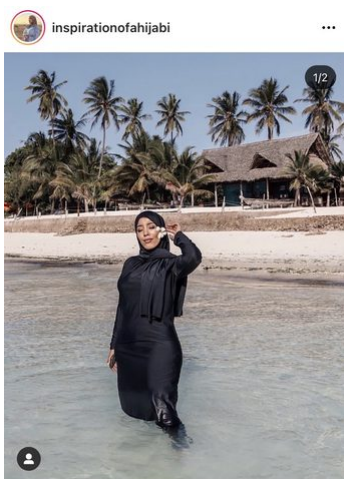
Med koden "SOMMERKLAR" får du 15 % rabat på alle deres produkter fra i dag og hele juli måned. Tryk på knappen nedenfor, hvis du vil købe.

**SOMMERKLAR**



## Sommerklare instagrammere

På Instagram er inspirerende folk allerede i gang med at sætte streg under mangfoldighed i farver, former, stil og køn. Du kan begynde her og lade dig inspirere - og blive klogere på, hvad kropsaktivisme er.



## Vi slutter af med fem gode tips til at blive sommerklar:

1. Tag dit yndlingsstrandtøj på: bikini, badebukser, speedos, t-shirt, badedragt, burkini - eller bare vær i din hud. Du bestemmer!

2. Pak en god bog, podcast eller et spil backgammon. (Du kan med fordel blive inspireret af KVINFOs sommerkræs: Hold øje på Instagram).
3. Drik en masse vand.
4. Skygge, solhat, solcreme - pas på UV-strålerne mellem kl. 12 og 15.
5. Sidst, men ikke mindst: Rigtig god sommer!



*Copyright (C) 2021 KVINFO. All rights reserved.*

Our mailing address is:

Want to change how you receive these emails?  
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe](#)

