

BODY BOOK

SEX
SAMFUND

BODY BOOK

Body Book © Sex & Samfund, 2018 ISBN nr. 978-87-93654-13-6

Kopiering og print af dette materiale eller dele deraf, er kun tilladt efter reglerne i gældende lov om ophavsret eller inden for rammerne af en aftale med Copydan.

Forord: Sophie Amalie Jensen
Casting og tilrettelæggelse: Sophie Amalie Jensen
Redaktion: Pernille Ane Egebæk
Foto: Andreas Bergmann Steen og Pernille Ane Egebæk
Layout: Edvard/Emil Grafisk Design
Ansvarshavende redaktør: Lene Stavngaard

STORT TAK til alle medvirkende.

BodyBook projektet er støttet af den A. P. Møllerske Støttefond.

OM SEX & SAMFUND

Sex & Samfund arbejder nationalt og internationalt med seksuel sundhed, trivsel, rettigheder, køn, krop og relationer for at styrke den enkeltes mulighed for at træffe frie og informerede valg og bekæmpe diskrimination. Læs mere om Sex & Samfund på www.sexogsamfund.dk

FORORD



Hensigten med denne bog er at vise kroppen i alle dens udformninger. I *Sex og Samfund* forsøger vi at udbrede seksuel trivsel både globalt og nationalt. Trivsel kan have forskellige former, men fælles for mennesker er, at vi har det bedst, når vi er tilfredse med den hud, vi bor i. Kroppen er nemlig det hjem, vi ikke kan flygte fra. Nogle ting kan vi ændre, forme og fremhæve, men kroppen er med os, uanset hvor vi går hen, og derfor skal vi være gode ved den og tale pænt om den.

Mediebilledet kan til tider være ret ensidigt i forhold til at repræsentere forskellige kropstyper. Det kan skabe nogle kropsidealer, som kan synes umulige at leve op til. Hvis vi aldrig ser andet end kroppe, der er redigerede eller polerede, kan det være svært at gennemskue, hvad der egentlig er normalt. I denne bog hylder vi mangfoldigheden ved at vise forskellige kroppe som de er - uden brug af virkelighedsforvrængende billedredigeringsværktøjer. Samtidig er det også vores hensigt at slå et slag for aftabuiseringen af den nøgne krop.

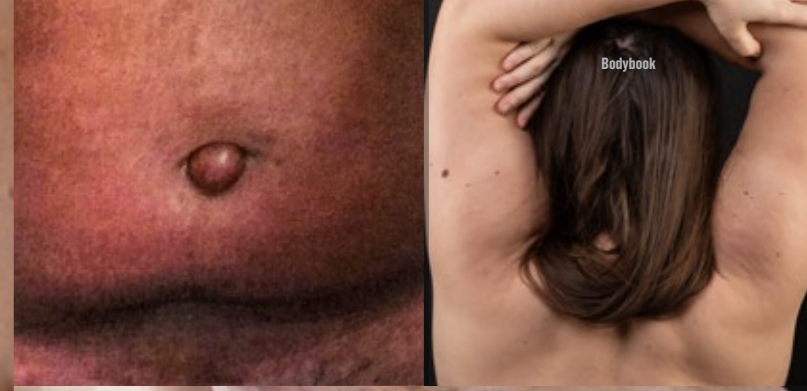
En krop har mange funktioner og blot fordi den fremvises nøgen, er det ikke nødvendigvis hverken forkert eller seksuelt.

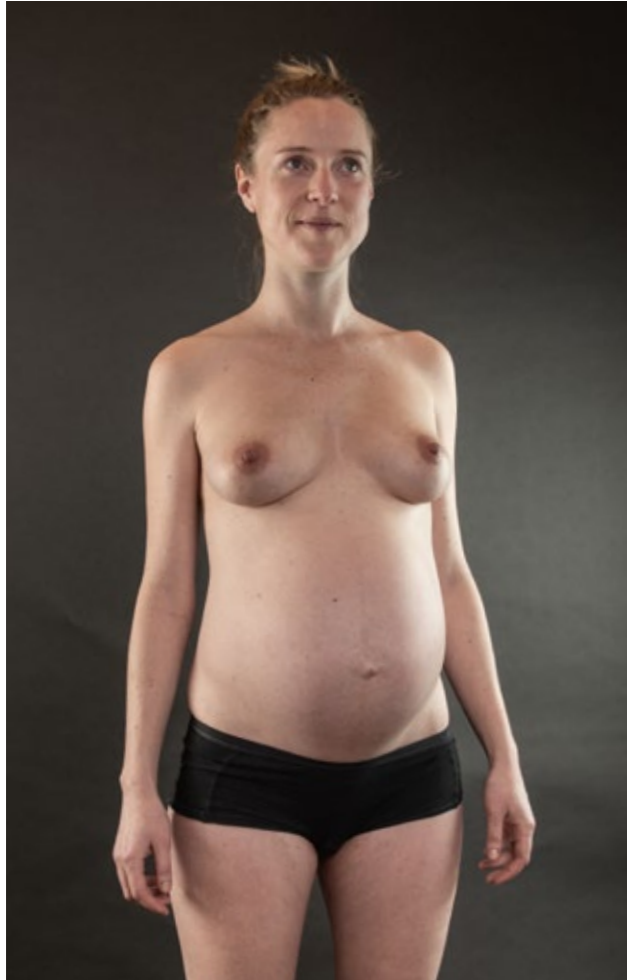
Modellerne, du ser i denne bog, er alle helt almindelige mennesker, som har meldt sig frivilligt til projektet. Det er mennesker, som har til fælles, at de har fundet det vigtigt at sætte fokus på kropspositivisme. Nogle fordi de har en historie at fortælle, nogle fordi de gerne vil være realistiske rollemødder eller andre f.eks. fordi de gerne vil være med til at afseksualisere kroppen.

Mangfoldigheden i bogen har derfor været dybt afhængig af hvilke frivillige kræfter, der har haft tid og lyst til at hjælpe.

Vi sender et *stort og dybfølt tak* til alle de modeller, som har muliggjort projektet gennem deres mod og engagement.







Graviditeten er en mærkelig ventetid. Jeg kan mærke, at han sparker derinde. Det er fantastisk, men jeg vil allerhelst have ham ud nu. For det er også lidt svært at forholde sig til. Jeg ved han er derinde, men jeg kender ham jo ikke endnu.

Jeg har før spekuleret meget over, hvornår man er rigtig mor, og set mødre som en hel særlig type af mennesker. Lige pludselig står jeg så selv i denne her mor krop, men jeg føler mig stadig meget som mig selv.

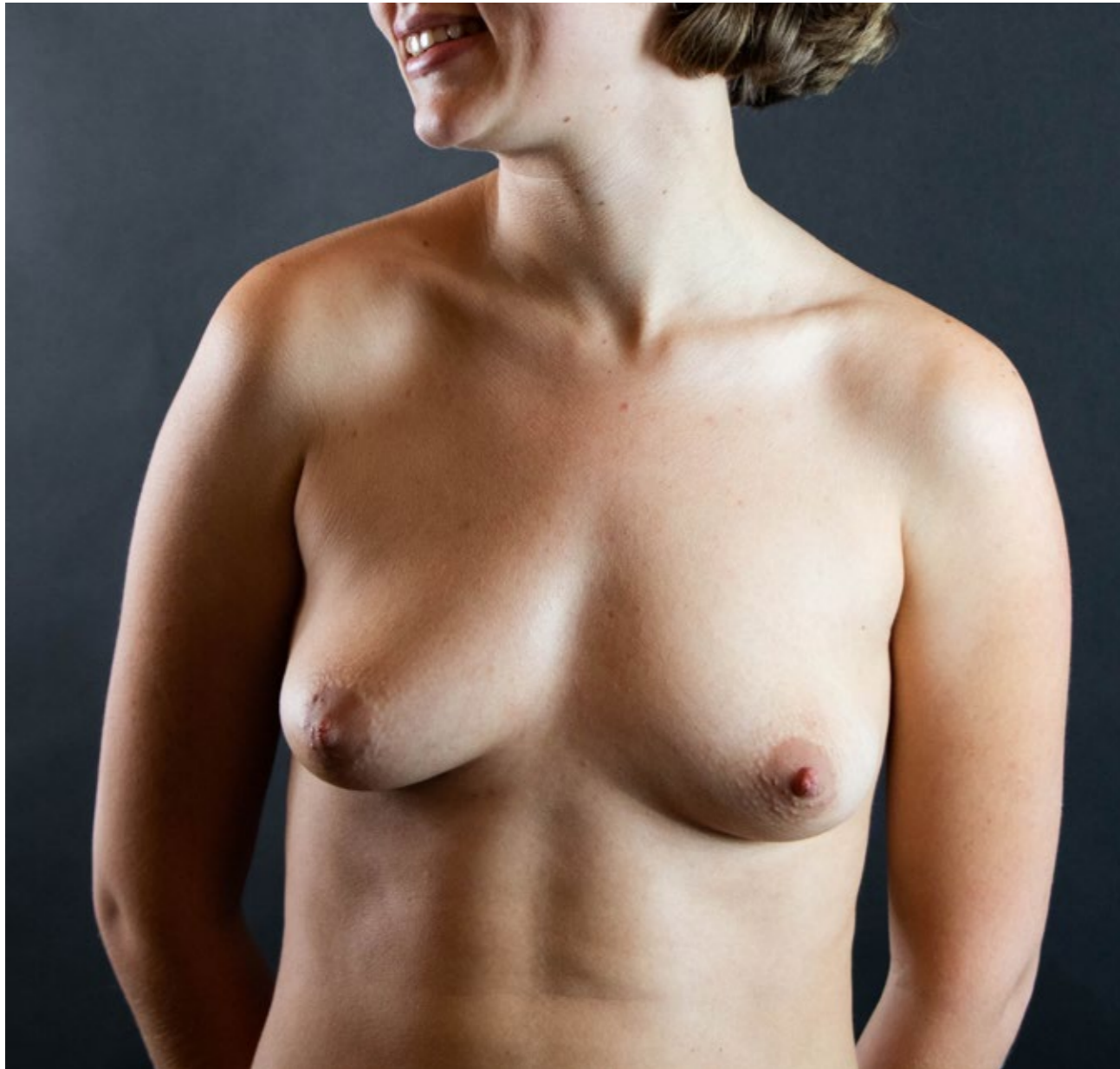
Samtidig er al forfængelighed bare lagt på hylden, og pludselig kan jeg more mig over, min numse og lår vokser, og at mine bryster bliver tunge. Jeg skal tisse hele tiden, men det er lige meget, for der er noget inde i mig, som er vigtigere, end hvordan jeg ser ud. Det er den vildeste og stærkeste kærlighed, man kan forestille sig.







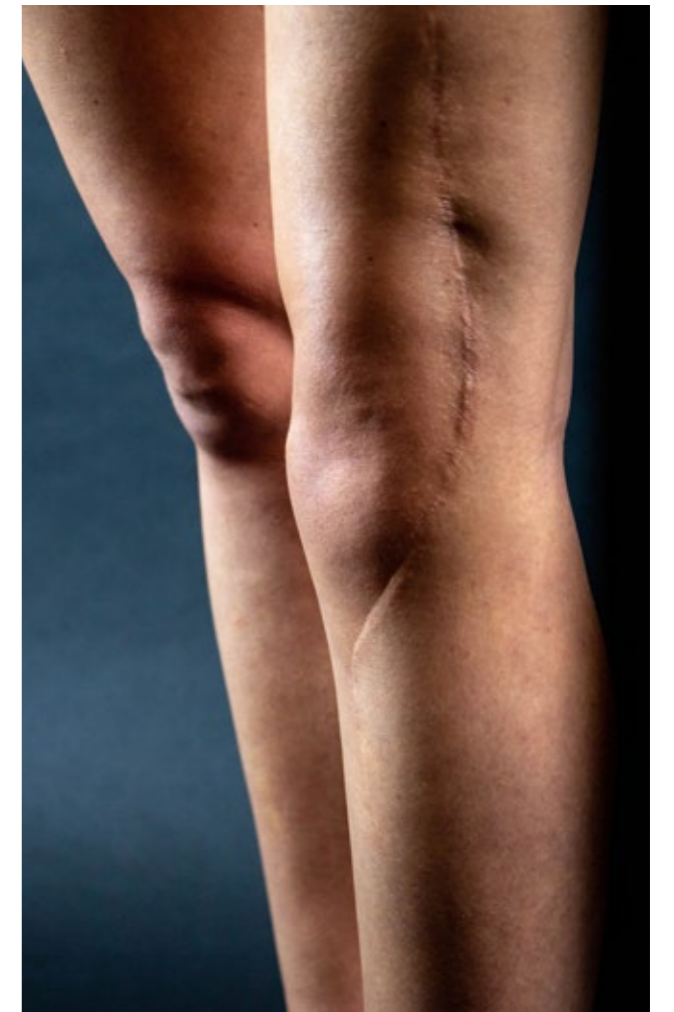






For tre år siden, da jeg var 23, fik jeg konstateret knoglekræft i knæet. Det betød en masse operationer, hvor jeg fik fjernet mit knæ og i stedet fik en avanceret protese. Jeg måtte flytte hjem til mine forældre og afbryde min uddannelse. På den måde blev jeg fjernet fra hele mit sociale netværk... og skulle faktisk til at lære at gå igen.

I dag er jeg færdig med min uddannelse, arbejder fuldtid på et sygehus, hvor jeg transporterer mig rundt på løbehjul. Jeg går til svømning og har en handicapvenlig bil. Der er så meget, jeg kan! Men det er stadig en daglig kamp at acceptere, at jeg er ung og blevet gjort invalid. Jeg har måtte indrette mig efter min situation, for at få det bedste ud af tilværelsen, men det synes jeg også er helt okay at gøre.



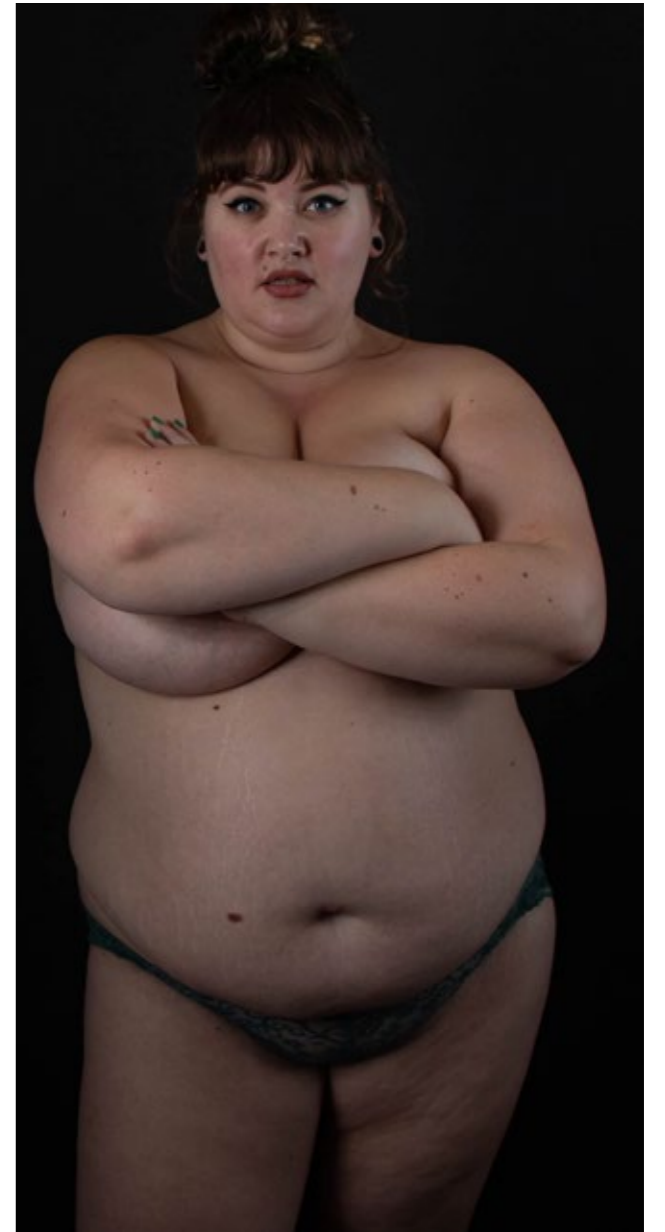


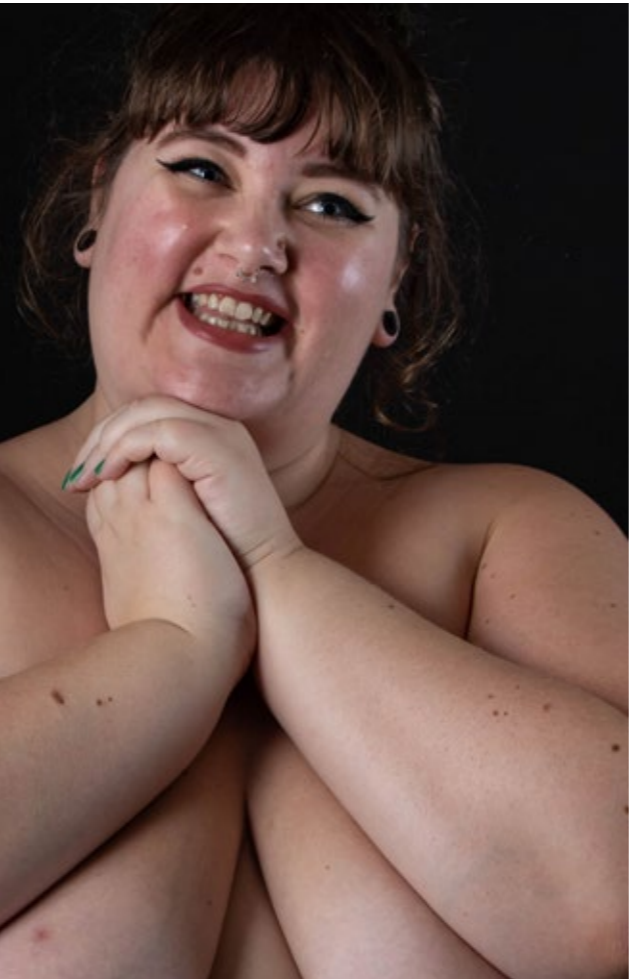


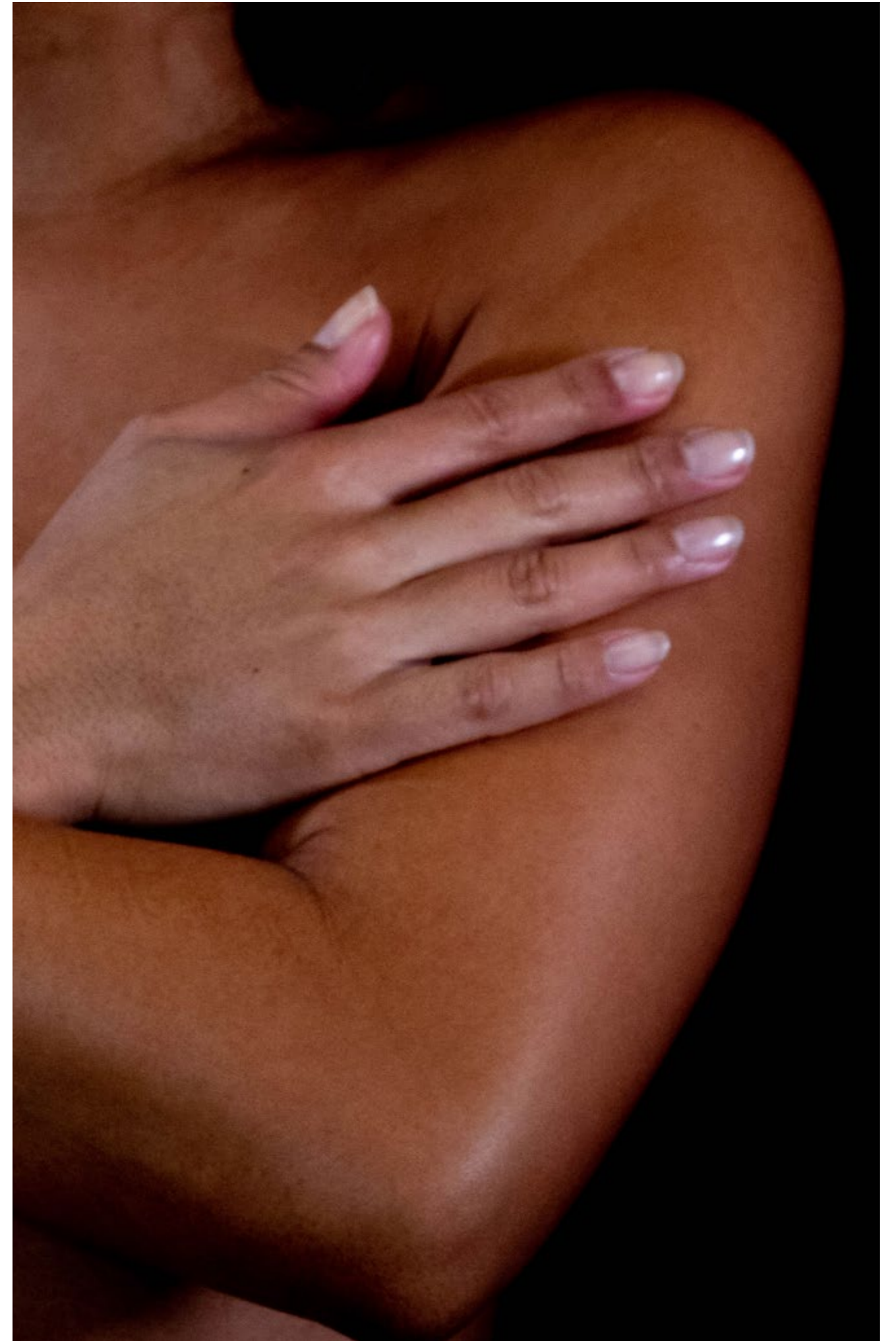


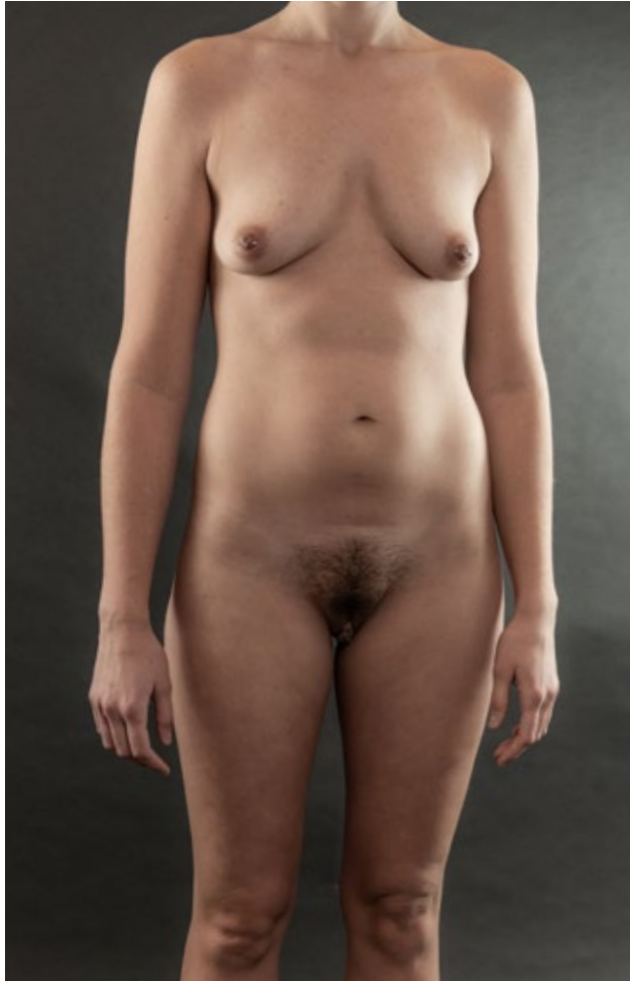


Jeg har været tyk hele mit voksne liv. Og i det meste af den tid har jeg troet, at det gjorde mig til et grimmere, dårligere menneske. Jeg troede faktisk, at man ikke kunne være rigtig glad for sig selv og sit liv, når man var tyk. Jeg troede ikke, at man fortjente det. Så i mange år gik jeg og hadede min krop, mens jeg længtes efter alle de ting, som jeg ville, når jeg en dag blev tynd: tage ud og danse, finde en kæreste, bade på stranden, spise uden at gemme mig, tage en uddannelse. Alle de ting jeg ikke turde fordi jeg ikke havde selvtillid nok. Men en dag så jeg en anden tyk kvinde på internettet, som lignede mig og hun var glad, mens hun snakkede om alle de ting, man sagtens kunne og fortjente, når man var tyk. Og jeg besluttede mig for at øve mig i ikke at hade min krop og at turde alle de ting, jeg troede, den forhindrede. Min krop er mit hjem, jeg skal leve med den hele mit liv, og uanset hvor meget den ændrer sig i løbet af sådan et liv, fortjener den ikke, at jeg hader den. Så jeg omfavner mine tykke lår, mine hængebryster og min bløde mave med strækmærker der løber som floder og forgrener sig i åer og bække henover min hud. Det er min krop og kun min, og det er en god krop.



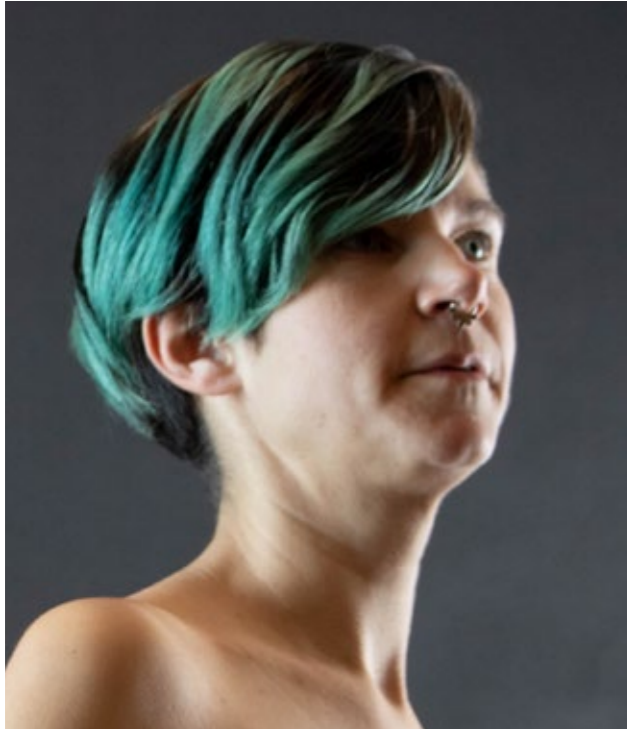






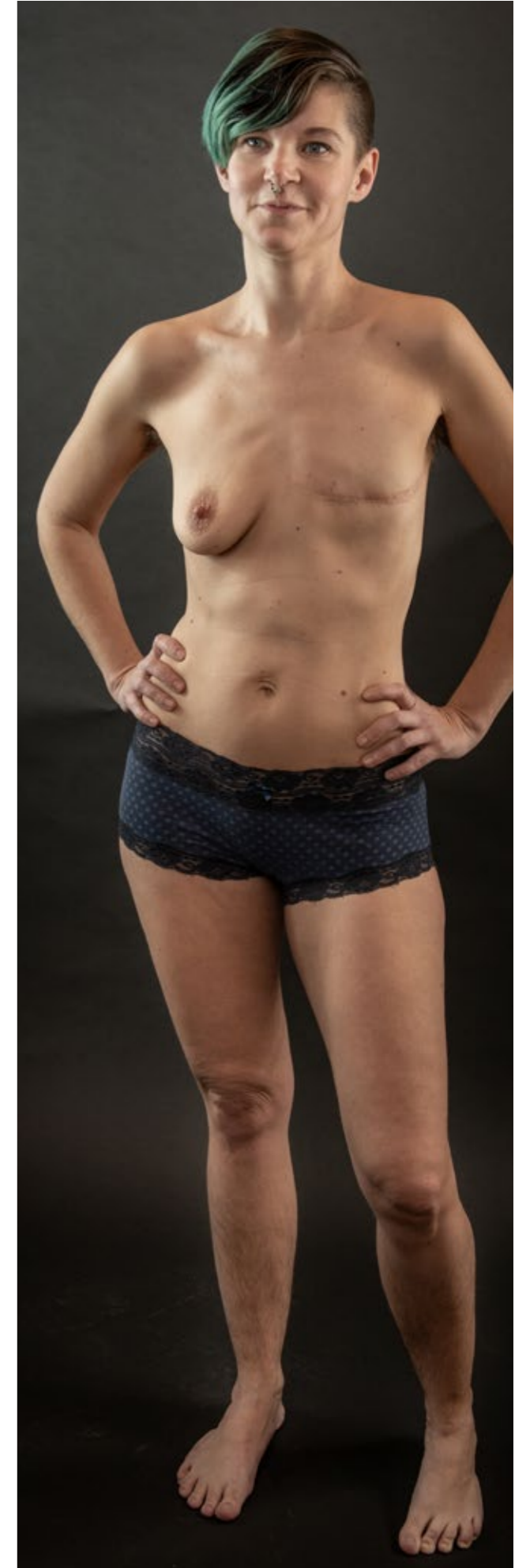






”Jeg er meget langt fra

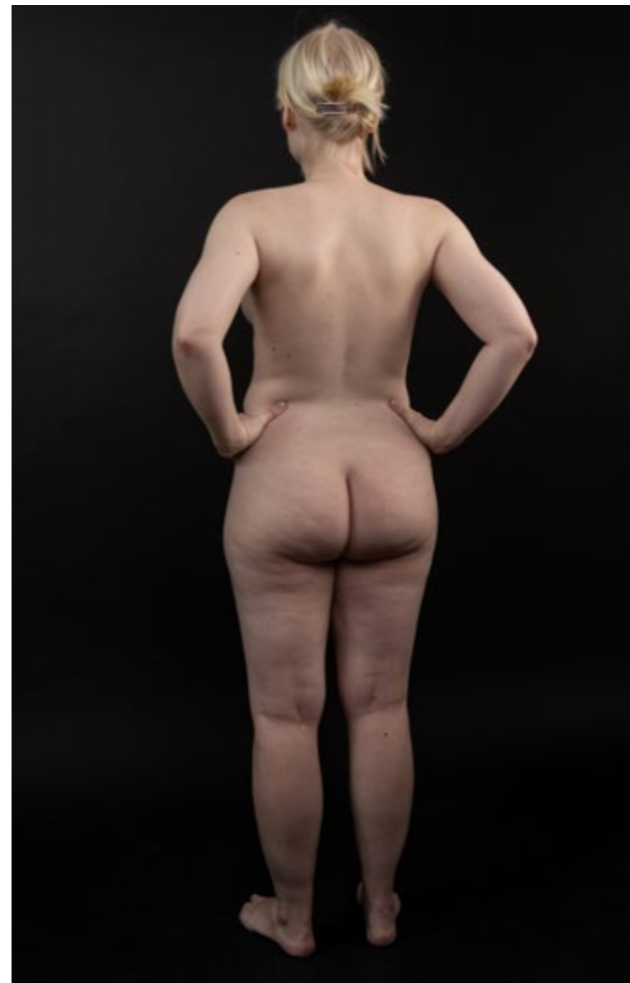
at føle, at min krop er uperfekt. Den er præcis, som den skal være. Mit ar er en del af mig og min historie og viser de oplevelser, som jeg har gået igennem. Hvorfor i alverden skulle jeg gemme det væk? Min identitet ligger hverken i hår eller bryst. Jeg er hverken mere eller mindre kvinde - eller mand for den sags skyld - efter min kræftbehandling; jeg er mig. Og det er jeg den eneste, der er.”





Nøgenhed har altid været en helt naturlig ting for mig. Vi gik rundt nøgen som børn om sommeren og jeg svømmede nøgen hver morgen med min søster og far.

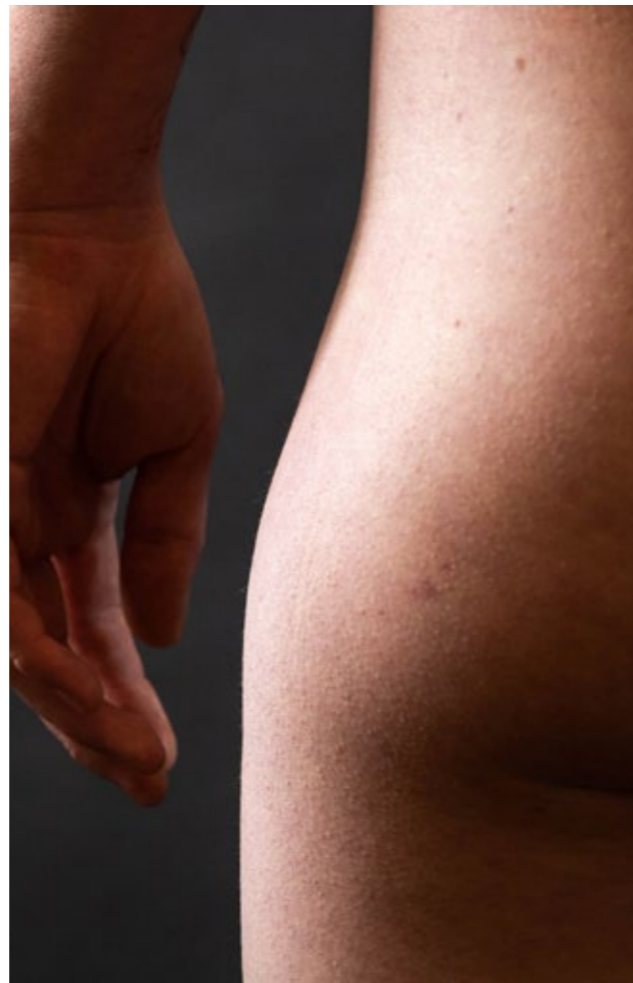
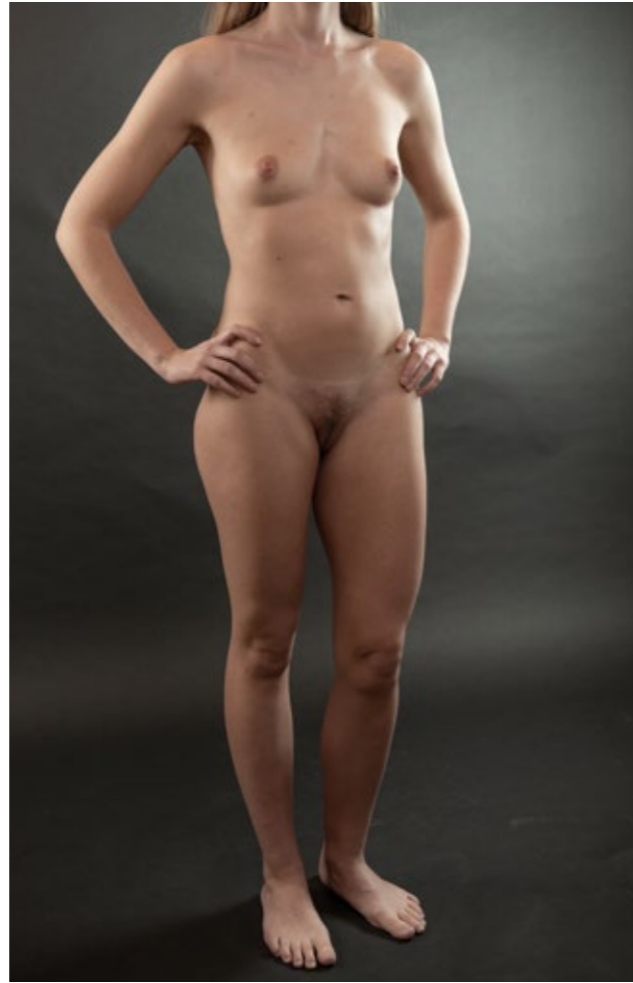
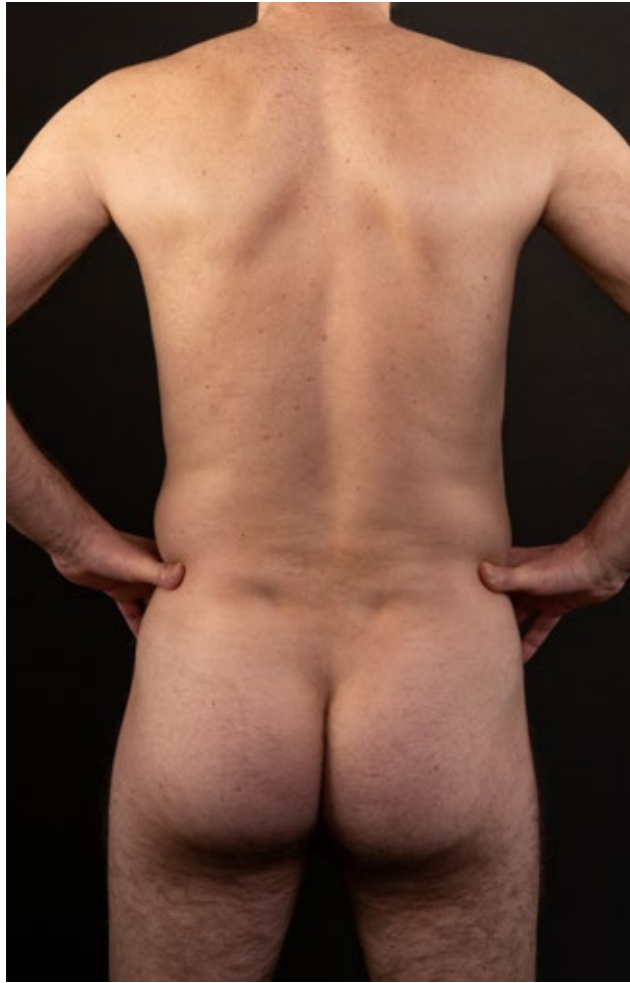






Som teenager fik jeg ikke menstruation og mine bryster udviklede sig heller ikke. Min mor tog mig til forskellige læger og gynækologer, men alle sagde, at alt så normalt ud. Først da jeg som 21-årig opsøgte en kinesiolog og fik en behandling, der satte gang i min østrogen-produktion i gang, fik jeg menstruation og lidt barm. Efter det gik der ikke lang tid, før jeg blev gravid. Den hurtige udvikling, som min krop gik i gennem, gjorde, at jeg fik strækmærker på brysterne. I dag er jeg glad for, at jeg trods den lidt sene kropsudvikling blev ung mor og ikke mindst at jeg kunne amme begge mine børn.

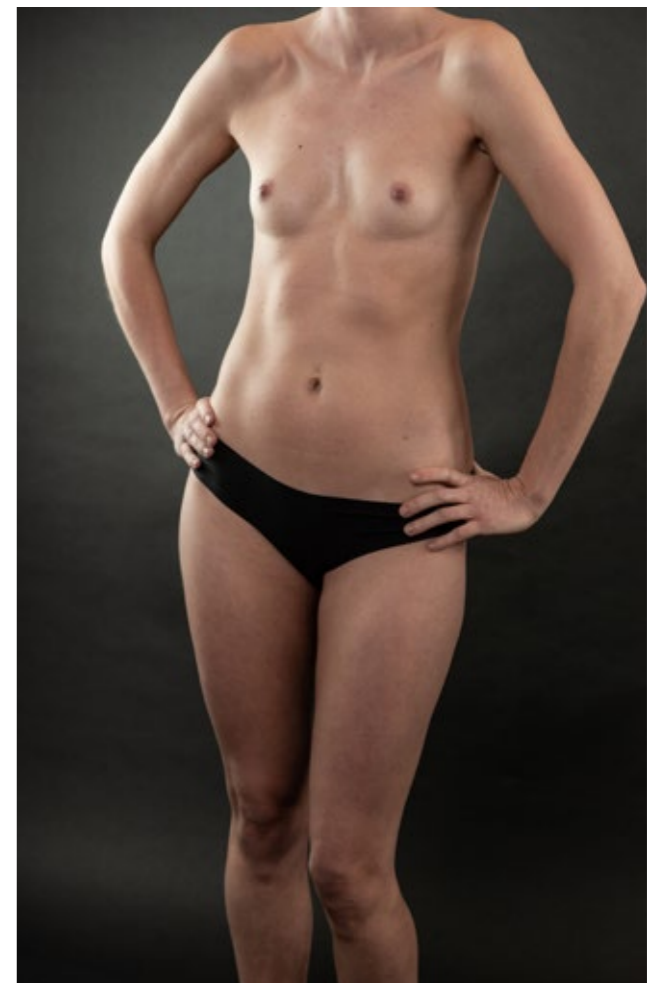
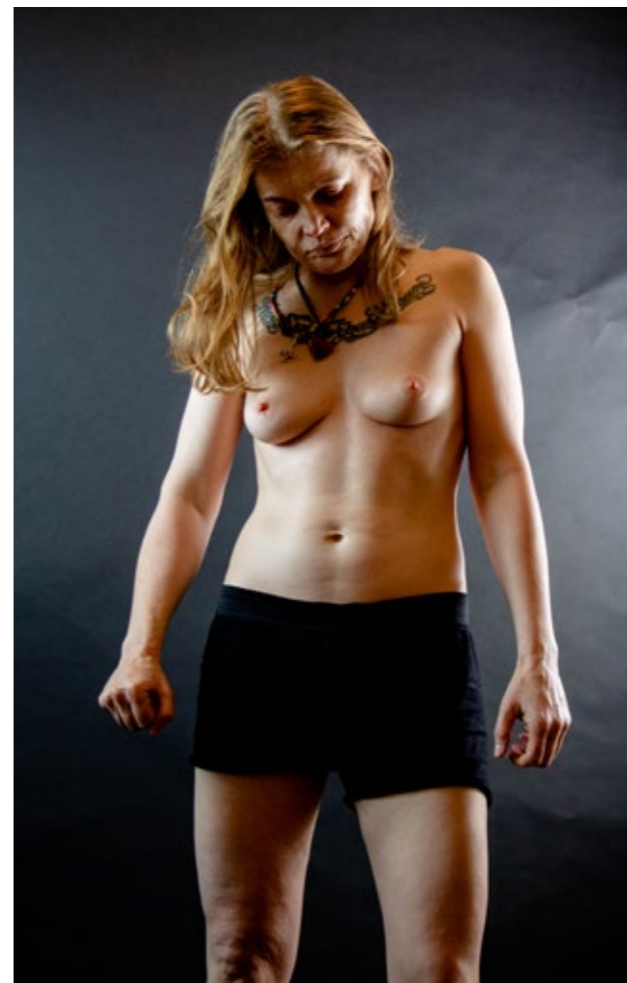




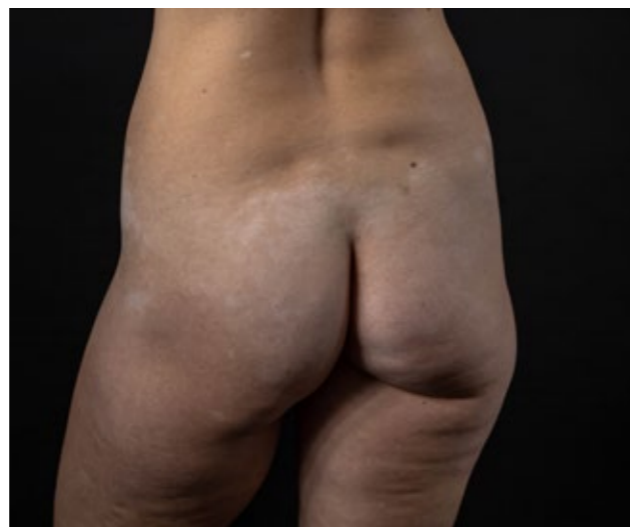


Det meste af tiden, glemmer jeg faktisk, at jeg har stomi. Den kom som en stor lettelse oven på et langt sygdomsforløb, så jeg ser den mere som tilføjelse end en belastning eller noget besværligt. Det er bare en anden kropsform. Så er der selvfølgelig nogle ting i forhold til min påklædning, som jeg skal overveje. Men sådan er det jo for mange mennesker, f.eks. folk med store bryster eller store muskler. Man tilpasser sig, og får det bedst mulige ud af den krop, man nu har,







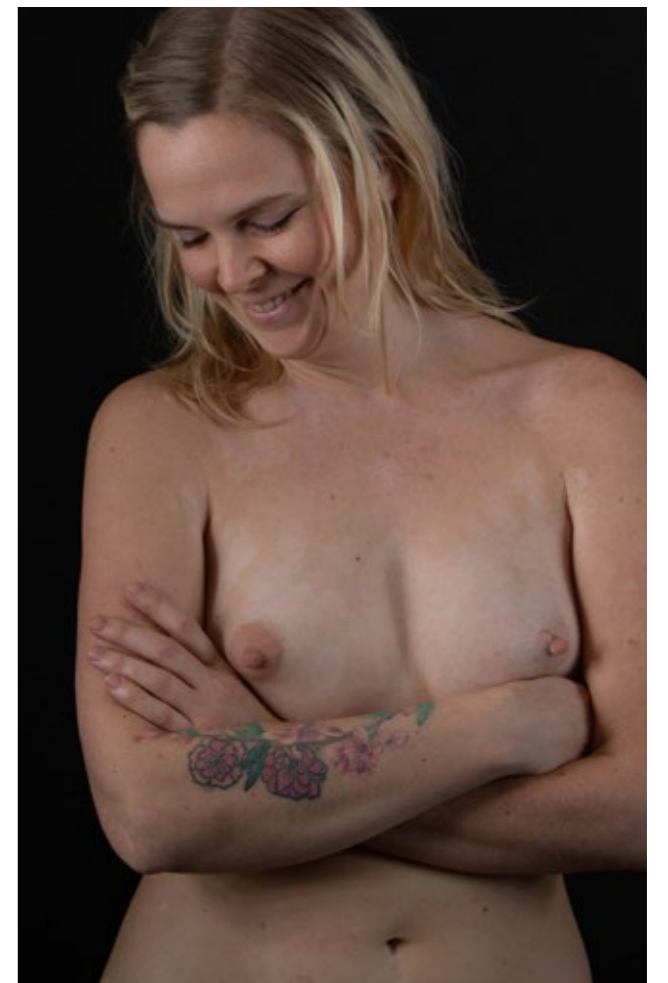
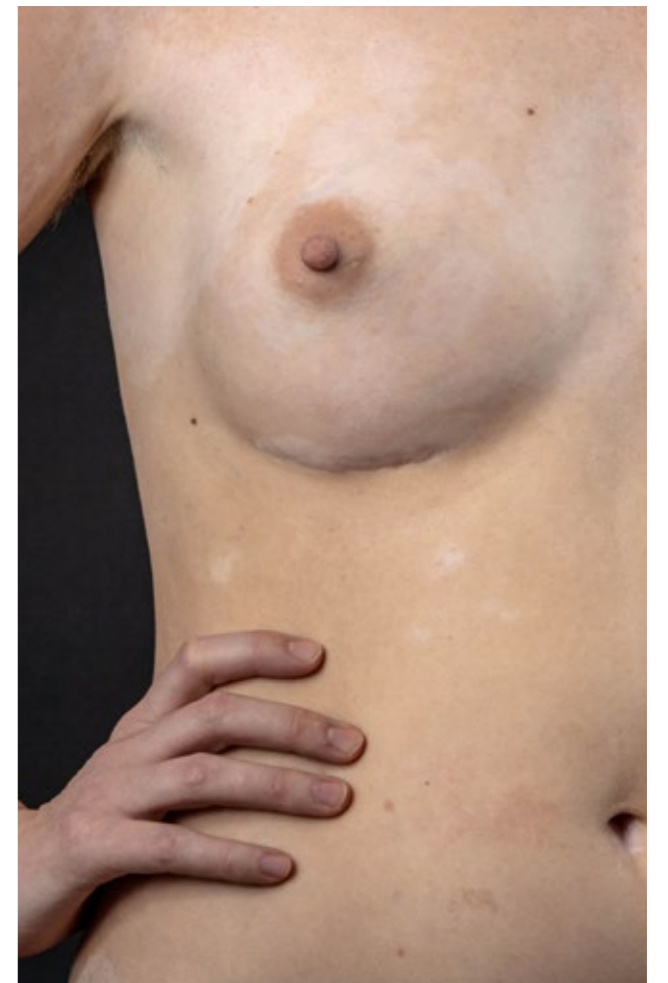


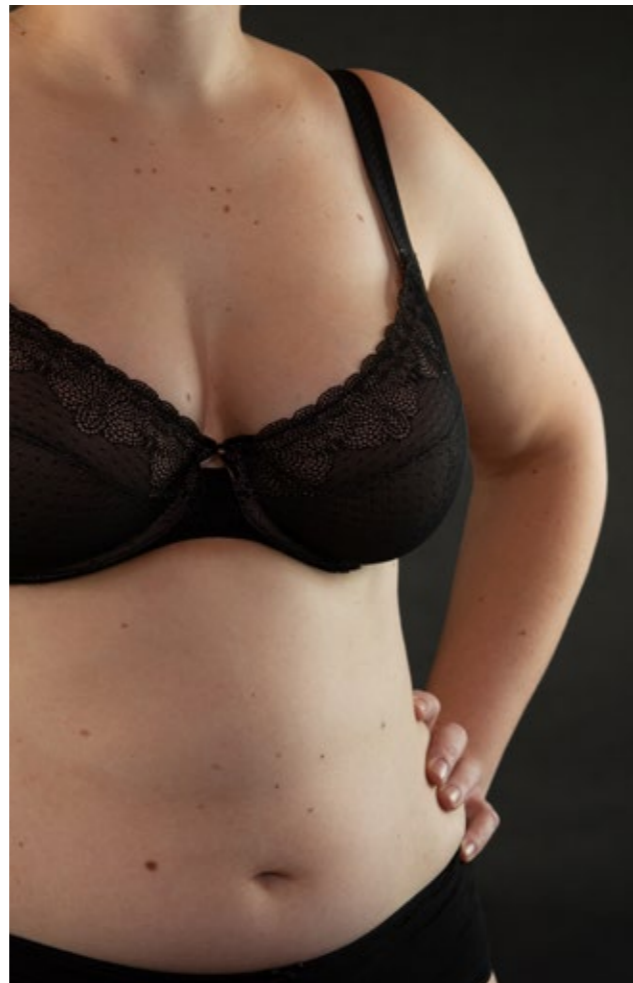
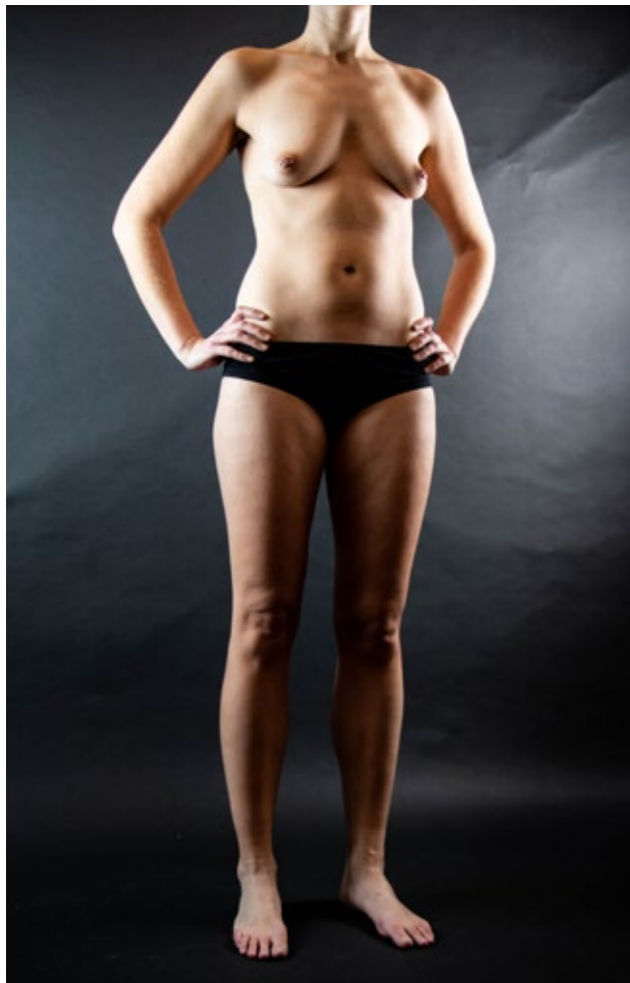
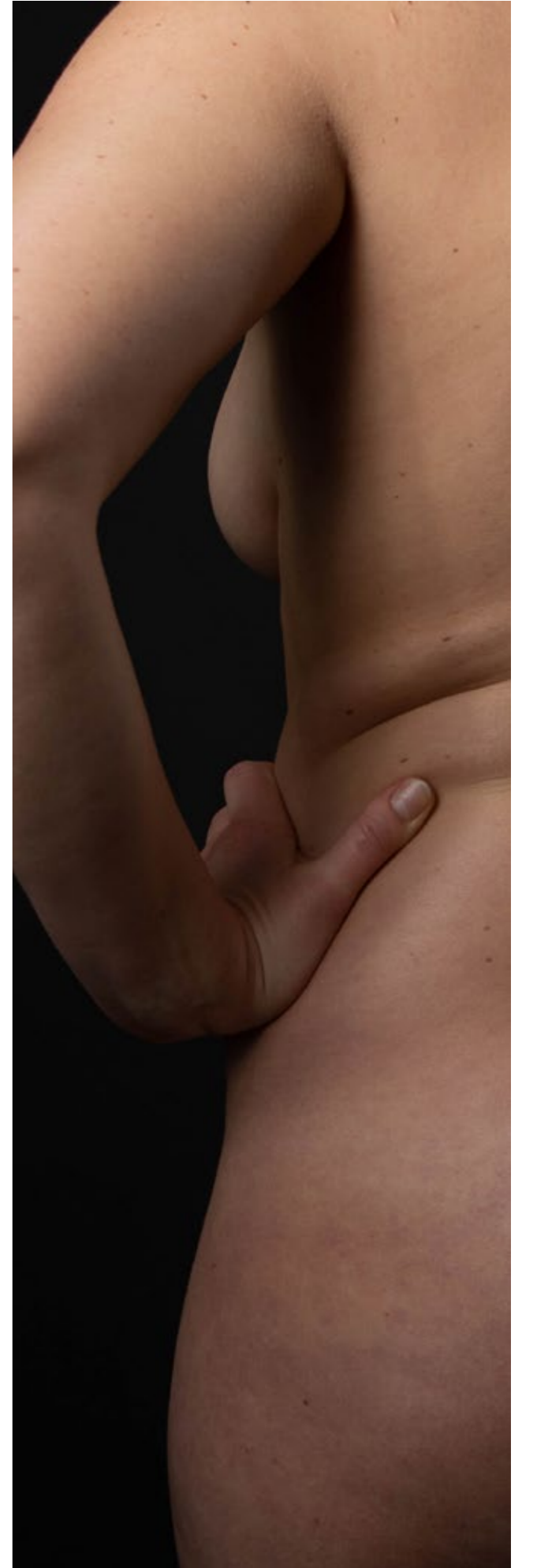
Jeg fik vitiligo, da jeg var tre år gammel. Det var samtidig med, at mine forældre blev skilt. Da jeg var teenager, var det svært for mig at se anderledes ud end mine venner. Men nu har jeg lært at elske min unikhed og det smukke mønster på min krop.

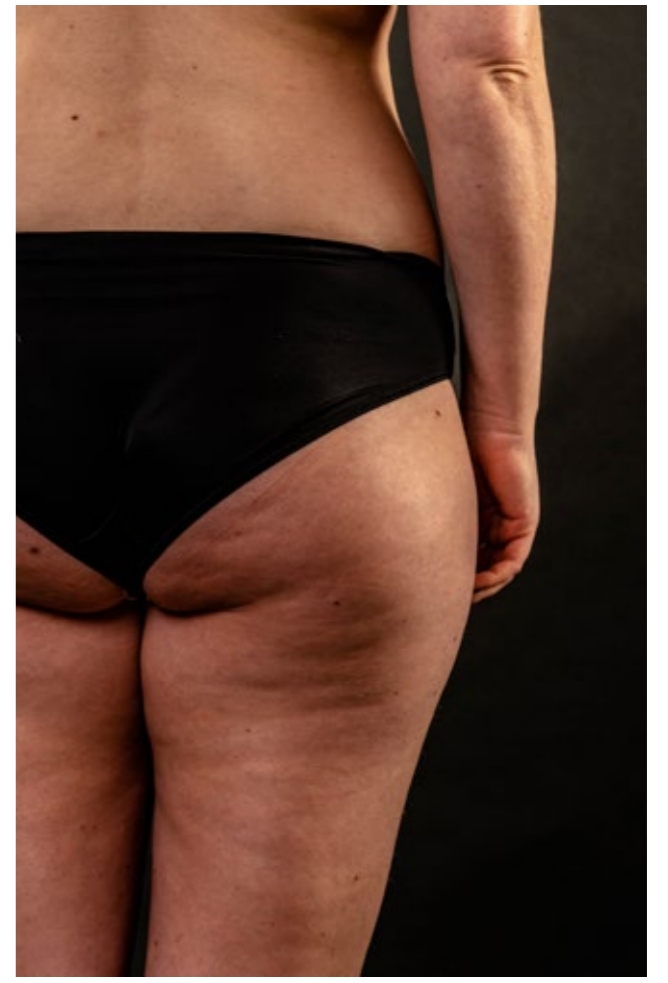
I teenageårene kæmpede jeg samtidig med bulimi, depression og selvskaade. Tatoveringen på min arm dækker arrene nu. Den forestiller en ferskenblomst, som symboliserer beskyttelse – noget jeg havde brug for i den tid, hvor jeg havde det svært.

I mine 20'ere blev jeg ramt af led- og muskelsmerter. Nogle dage var det så slemt, at jeg ikke kunne komme ud af sengen. Min krop gik fra at være stærk og pålidelig til at være svag og smertefuld. Så jeg har skullet bygge min krop op fra bunden efter flere års sygdom. Nu er jeg blevet stærk igen og har erstattet selvhad med selvkærlighed.

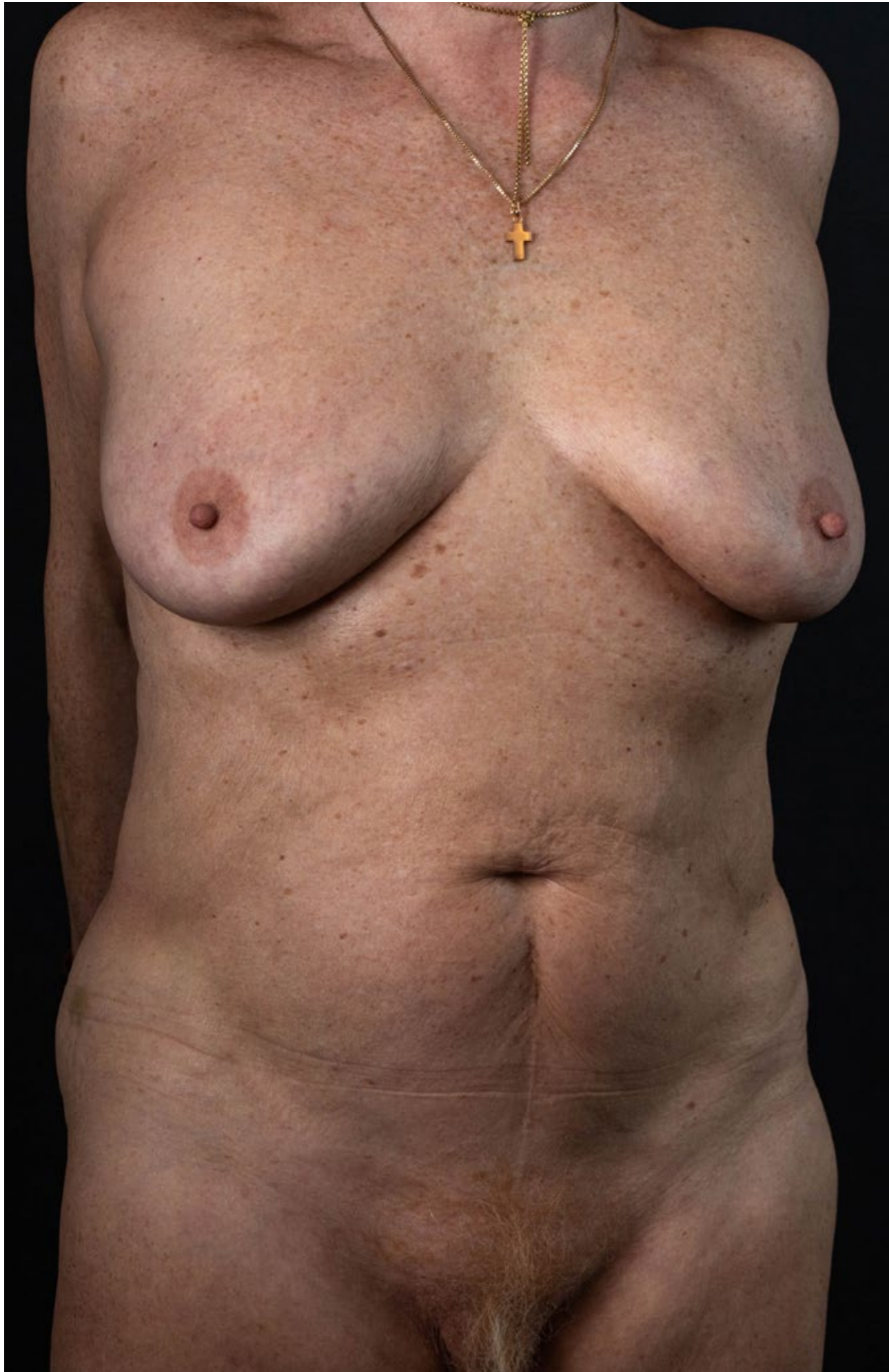
Nogle unikheder er synlige på kroppen, andre er ikke. Den normale person findes ikke, kun det unikke menneske med synlige og usynlige spor, efter de år, det har vandret her på jorden. Vi er ens i at være unikke, og det synes jeg, er med til at vække kærlighed både til mig selv og til alle mennesker rundt om mig.

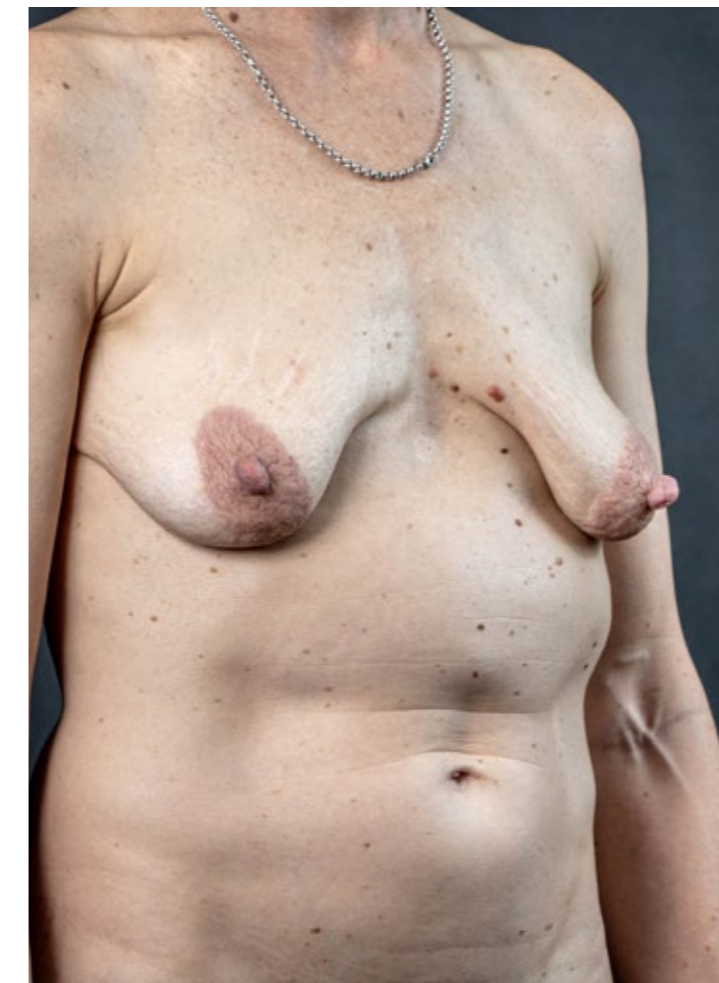
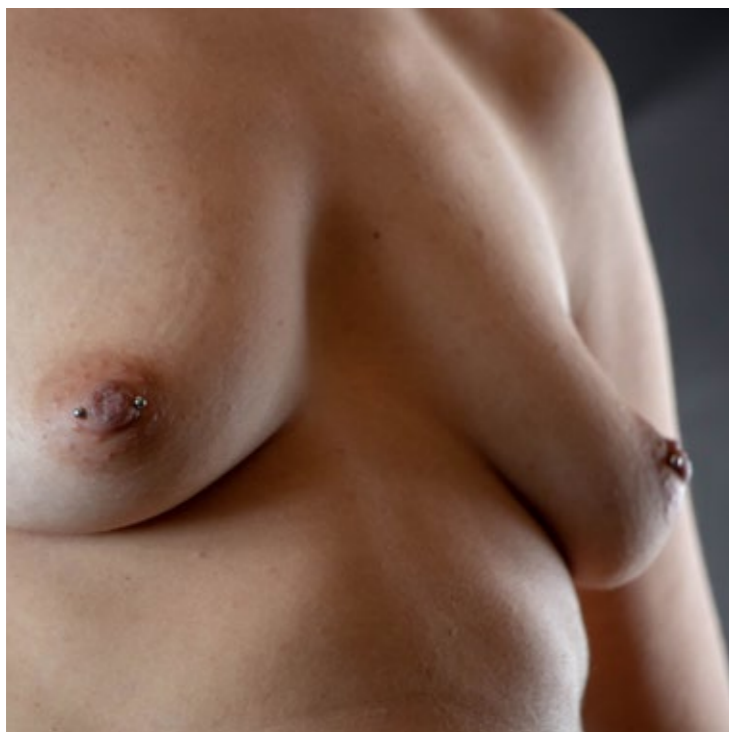








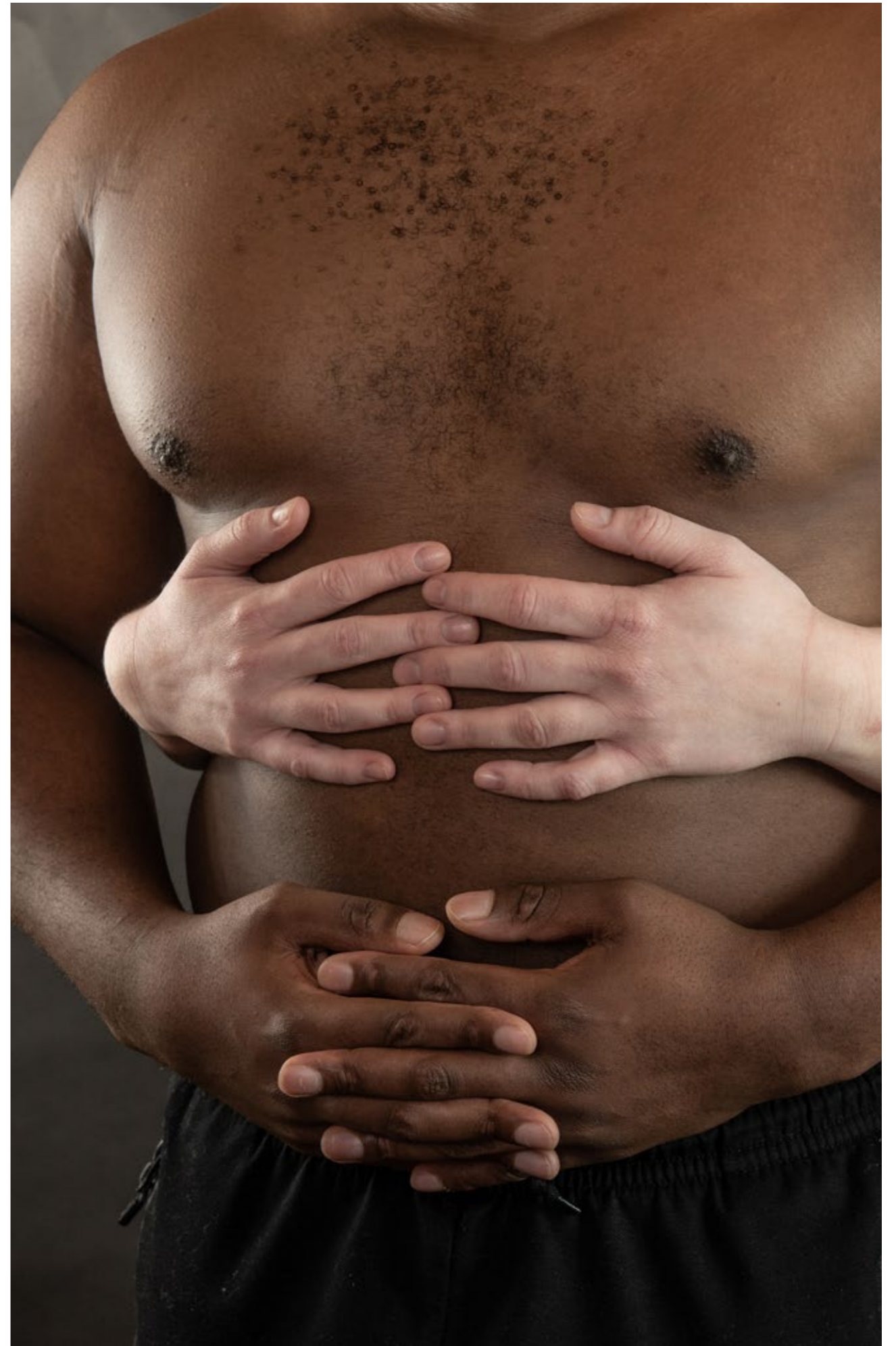






Det er vigtigt for os, at vise at man kan være nøgne og intime, uden at der skal være romantisk kærlighed indover. Vi har kendt hinanden i mange år, og er meget gode og tætte venner. Vi nærer en stor platonisk kærlighed for hinanden. Holdninger om nøgenhed er subjektive. Men for os, er det en helt naturlig ting at kunne være nøgen med sine venner. Det kan godt være, det ikke er for alle. Men for os er det befriende at kunne vise hinanden den respekt og varme. Det kræver selvfølgelig tillid, men det er simpelthen så dejligt at kunne være et sted, der kan være så sårbart, med ens ven.

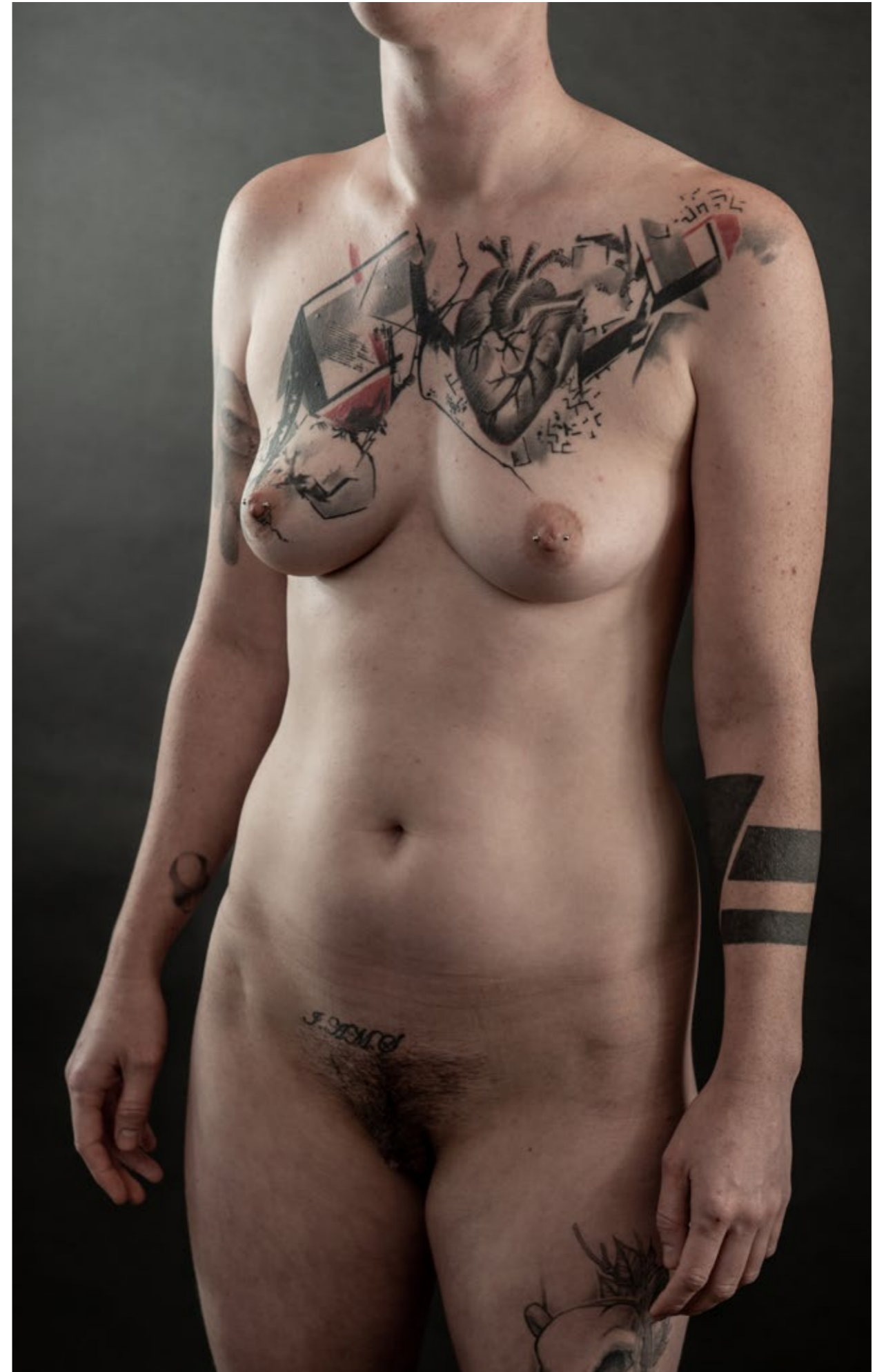








Engang var jeg ulykkelig over mine kønslæber, efter at jeg blev mobbet med dem i folkeskolen. Det tog mig 15 år at komme over, og det voldede mig stor usikkerhed og problemer. Lige indtil at jeg en dag sagde " fandeme nej!" til mig selv. Jeg besluttede mig for at være stolt af min krop og elske hver en centimeter af den, og det har gjort lige siden.

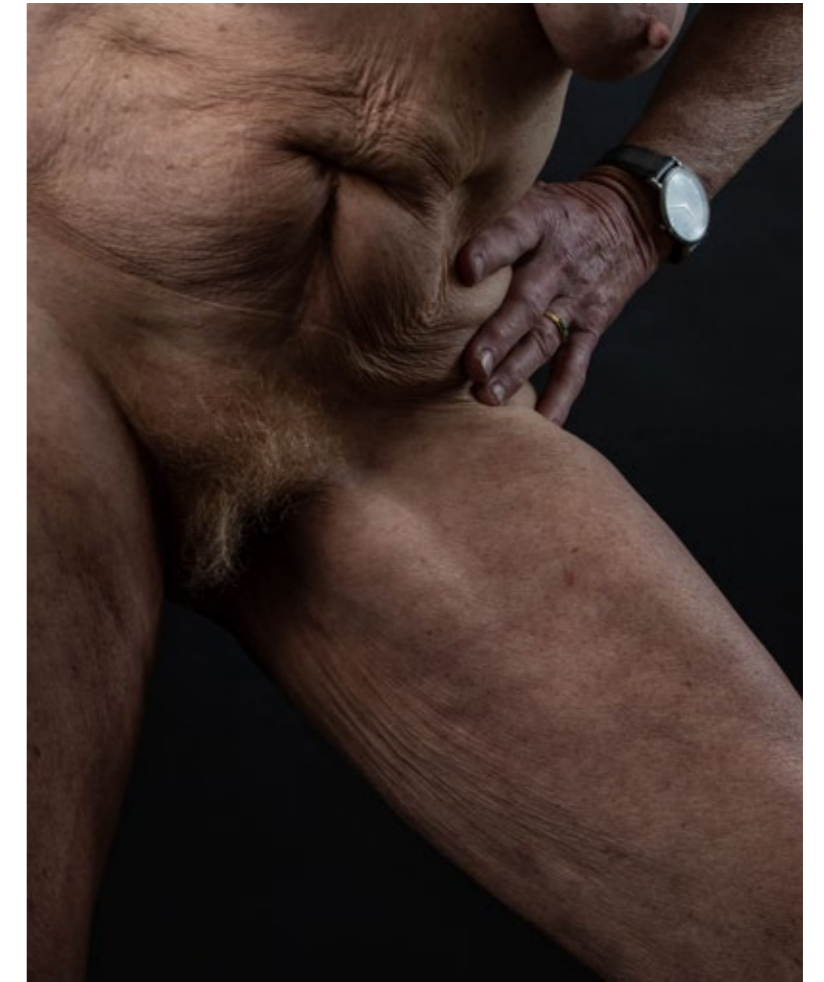




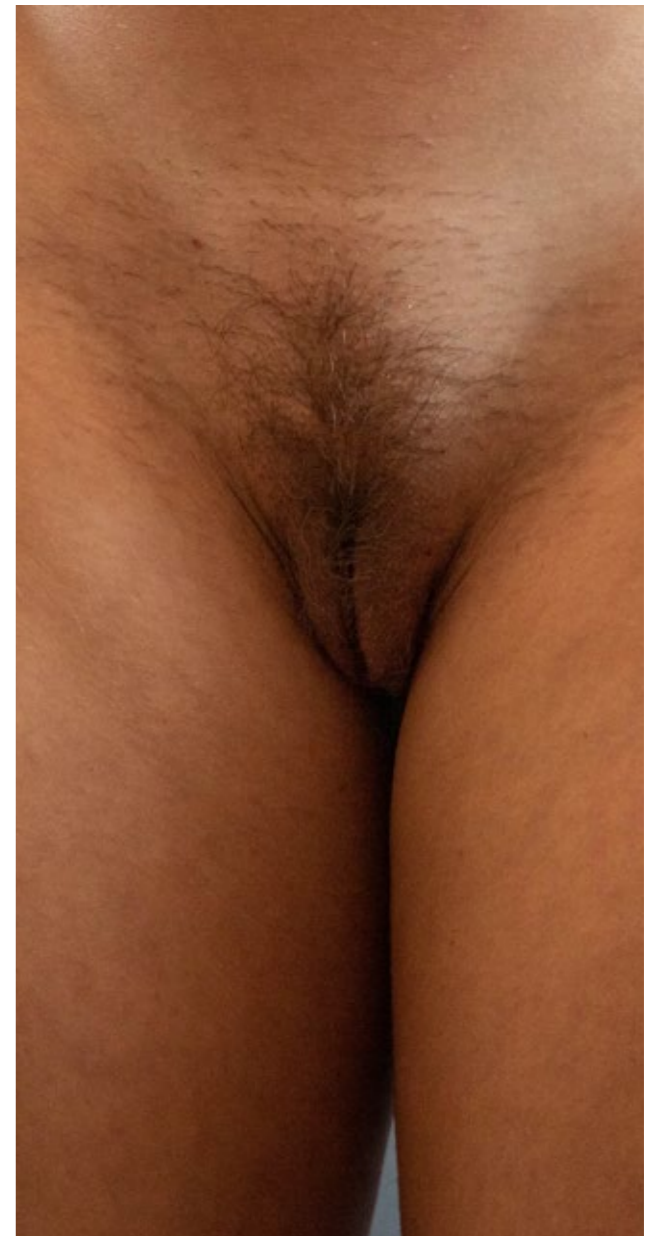
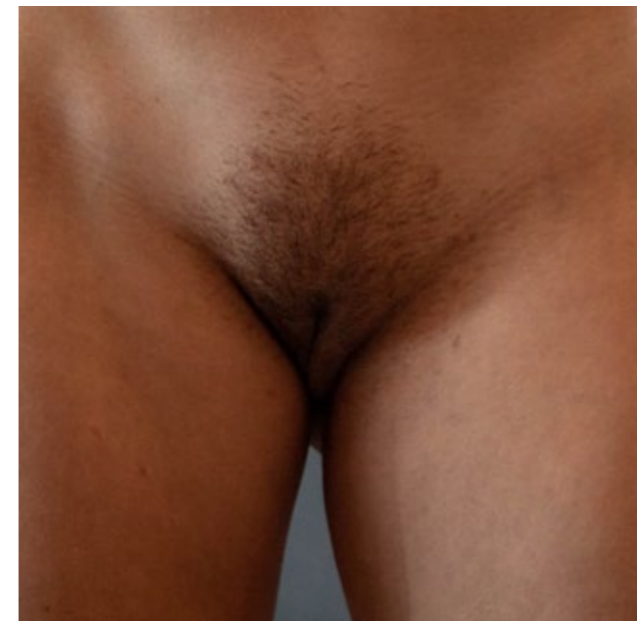
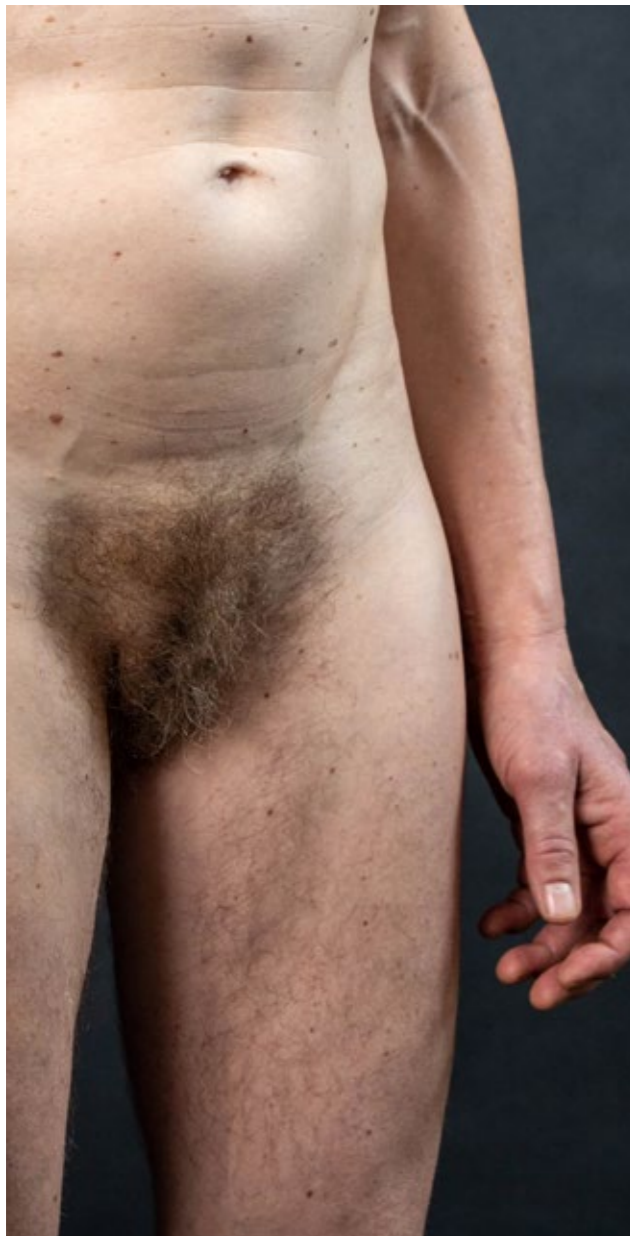
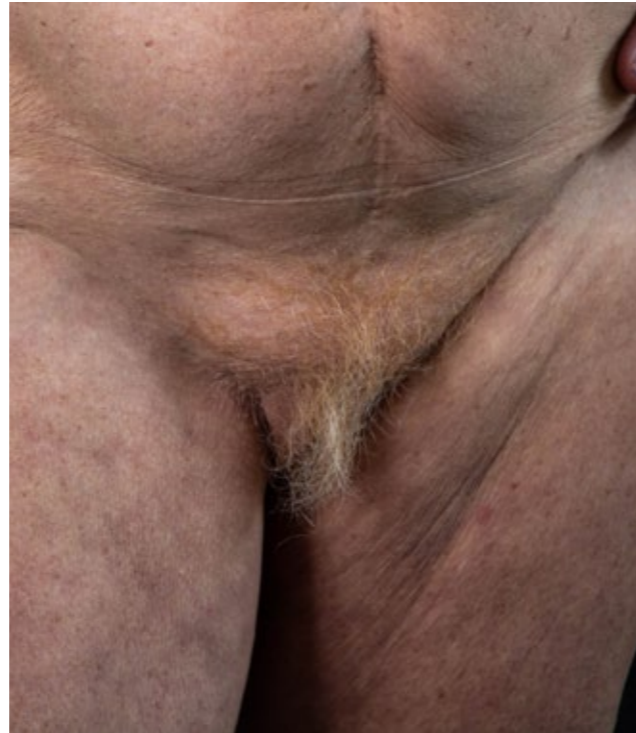
Jeg har altid været meget fysisk aktiv. Som barn elskede jeg at klatre i træer, over hegn og hvad jeg ellers kunne komme i nærheden af. Da jeg var 10 begyndte til gymnastik, og det går jeg faktisk stadig til. I mine ungdomsår var jeg konkurrencesvømmer, samtidig med at jeg cyklede rundt til alt, hvad jeg skulle.

Selvom jeg altid har brugt min krop til alt muligt, kan jeg huske, at jeg en gang ingen fornemmelse havde af den overhovedet. Jeg måtte få en veninde til at tage nogle billeder af mig, så jeg bedre kunne se den. Var jeg tyk, tynd, midt i mellem eller hvad? En sagde til mig, at jeg havde tynde arme, til min store overraskelse, for jeg vidste det ikke. De billeder kigger jeg stadig på nogle gange, og jeg kan stadig huske hvordan det føltes, ikke at kende min krop overhovedet!

I dag kan jeg godt lide min krop, og jeg kan godt lide mig. Jeg dyrker stadig meget motion, rejser og tager på skiferier. For to år siden vandt jeg faktisk mit fitnesscenters planke-konkurrence. Jeg klatrer også stadig i træer, men nu er det for at beskære eller fælde dem.



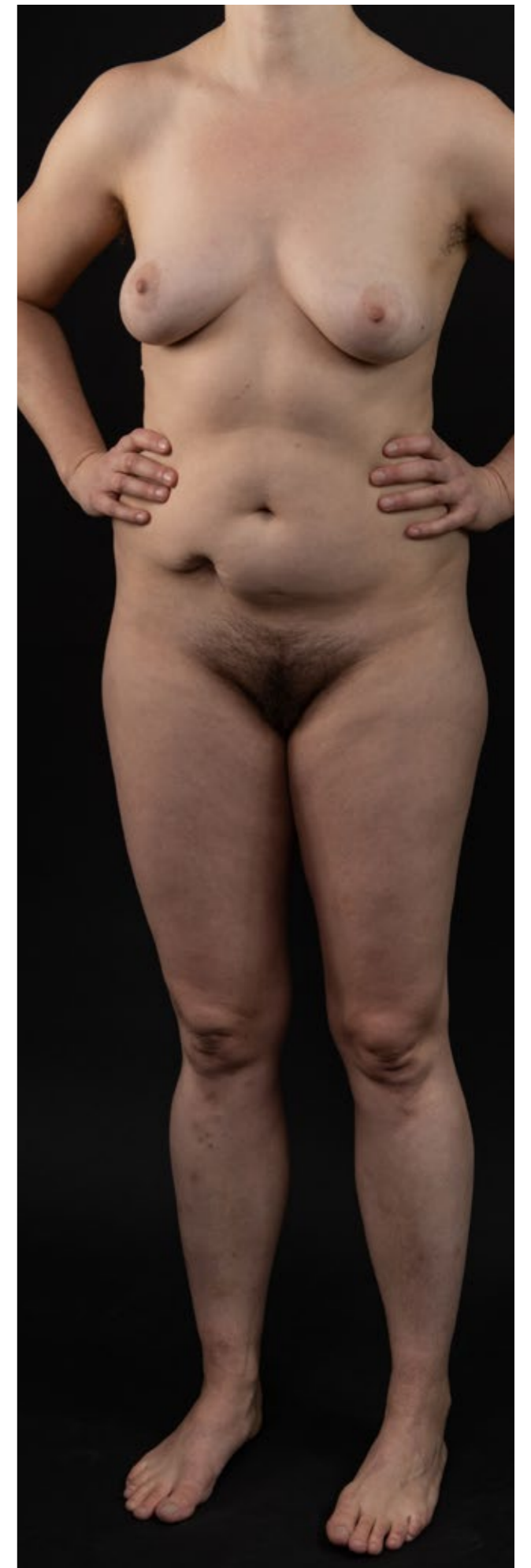






Mit ar på maven er et resultat af en operation for blindtarmsbetændelse i Mexico. Såret skulle åbnes og renses igen herhjemme i Danmark, fordi der kom komplikationer. Flere læger synes, at jeg skal få lavet det pænere hos en plastikkirurg. Æn sagde engang trøstende til mig, at jeg nok skulle finde en kæreste alligevel. Men jeg skal bestemt ikke have fjernet mit ar af kosmetiske grunde! Arret er en del af mig og min historie, og jeg synes, at det er flot og sejt!

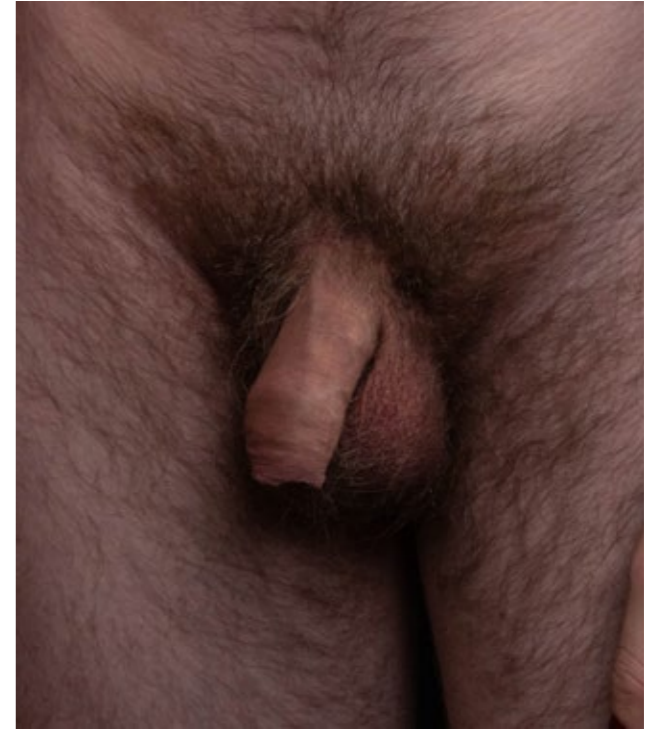
Jeg kan godt lide min krop med alle dens deller og hår, og jeg ser det ikke som noget, der skal fjernes. Hårene under mine arme har jeg brugt lang tid på at gro. I starten var det en mærkelig fornemmelse, men nu tænker jeg ikke længere over det. Tværtimod er jeg næsten skuffet over, at de ikke kan blive længere. Men ligesom hårene på mine ben, har de præcis den længde de skal have.



I 2017 døde min far af kræft. Det var tre uger inden, jeg skulle afsted til Kina. Jeg tog afsted på trods - én uge efter jeg havde begravet ham. I Kina bearbejdede jeg min sorg, uden sentimentale ting og omgivelser til at minde mig om ham, men samtidig forsøgte jeg at fastholde sorgen.

En uge inden jeg tog hjem igen, et halvt år efter, fik jeg tatoveret 天 foran hjertet. Det var både forbogstavet på den by, jeg boede i, men det betød også himmel. Tatoveringen er mit bånd mellem mit hjerte, og min far, som jeg fast tror, er i himlen med resten af sin familie.



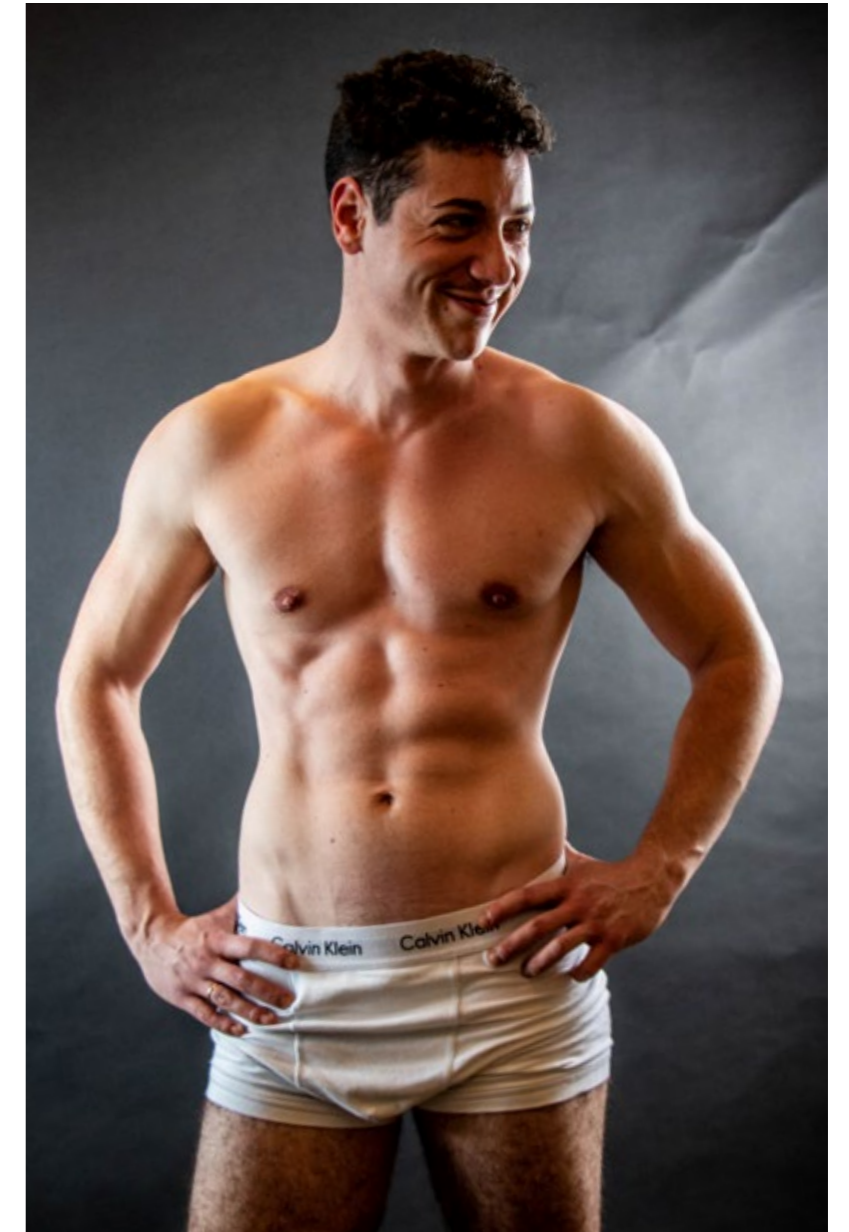
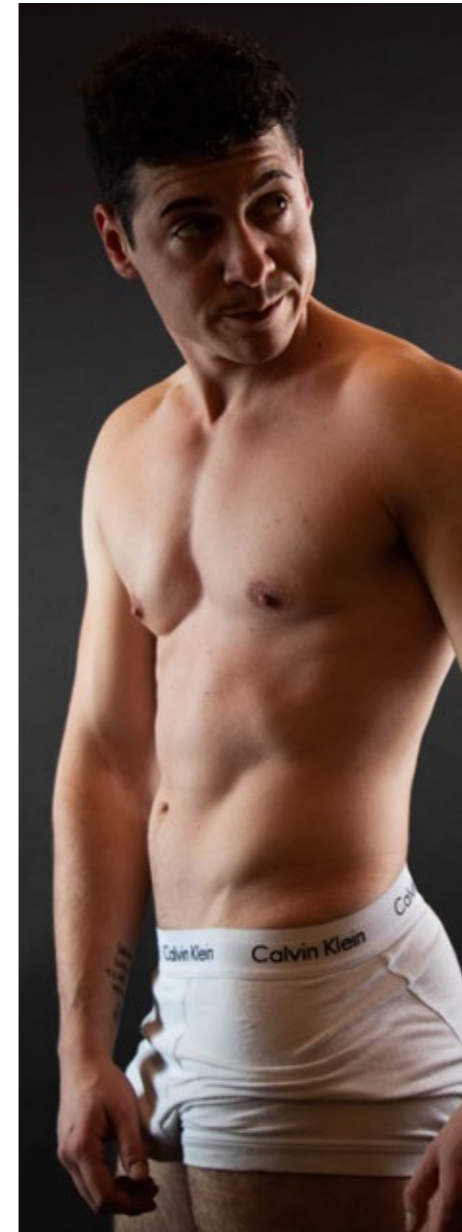


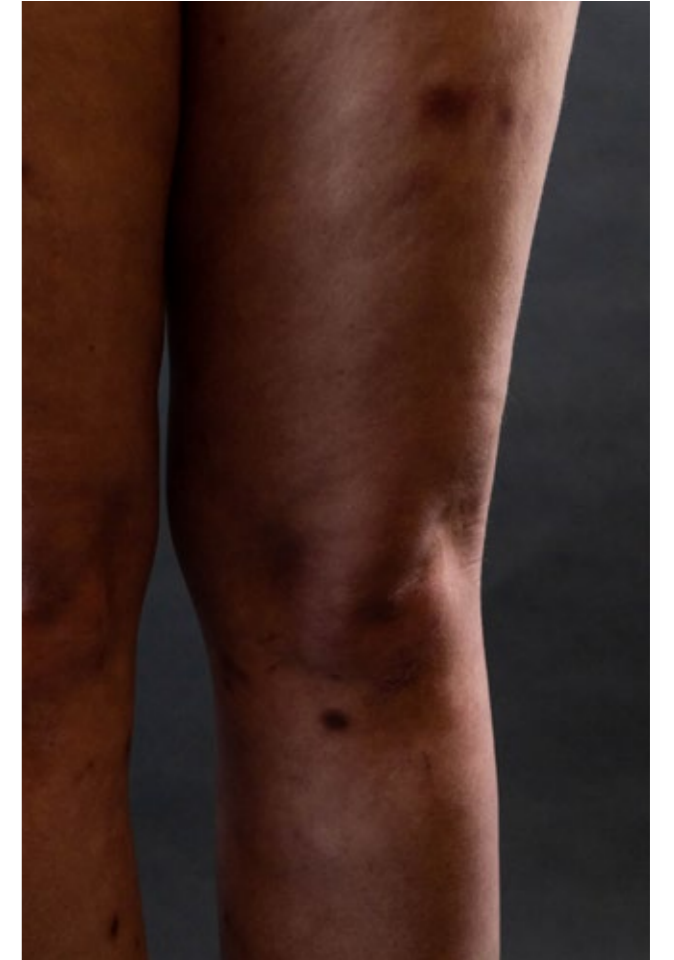


Mange siger, at jeg er født

i den forkerte krop, fordi det er nemmere at forstå. Jeg føler ikke, at jeg er født i den forkerte krop, måske i den forkerte samfund? Min krop har altid været rask og stærk – men mine skuldre skal også være brede for at bære de tunge ord og nogle daglige situationer, som ikke er nemme for mig som transperson. At være født med en krop, som alle ser feminin, når jeg er en mand, gør at jeg bliver ked af det, og at det kan være svært at navigere samfundet. Men testosteron har hjulpet mig i tre år nu, og mit liv har ændret sig meget. Jeg træner og gennem bodybuilding former jeg min krop - jeg er både skulptør og marmor.

Krop og hjerne skal arbejde sammen dog, så jeg former både min hjerne og min krop – jeg bliver stærkere både mentalt og fysisk. Ikke for at nå et maskulint, giftigt ideal, men for at have kontrol over tanker og kroppen. Dette er en rejse, som aldrig stopper. Man skal lære at nyde rejsen, at være taknemlig for den berigelse. Min relation med min krop har altid været en odi et amo, og den rejse vil aldrig stoppe.



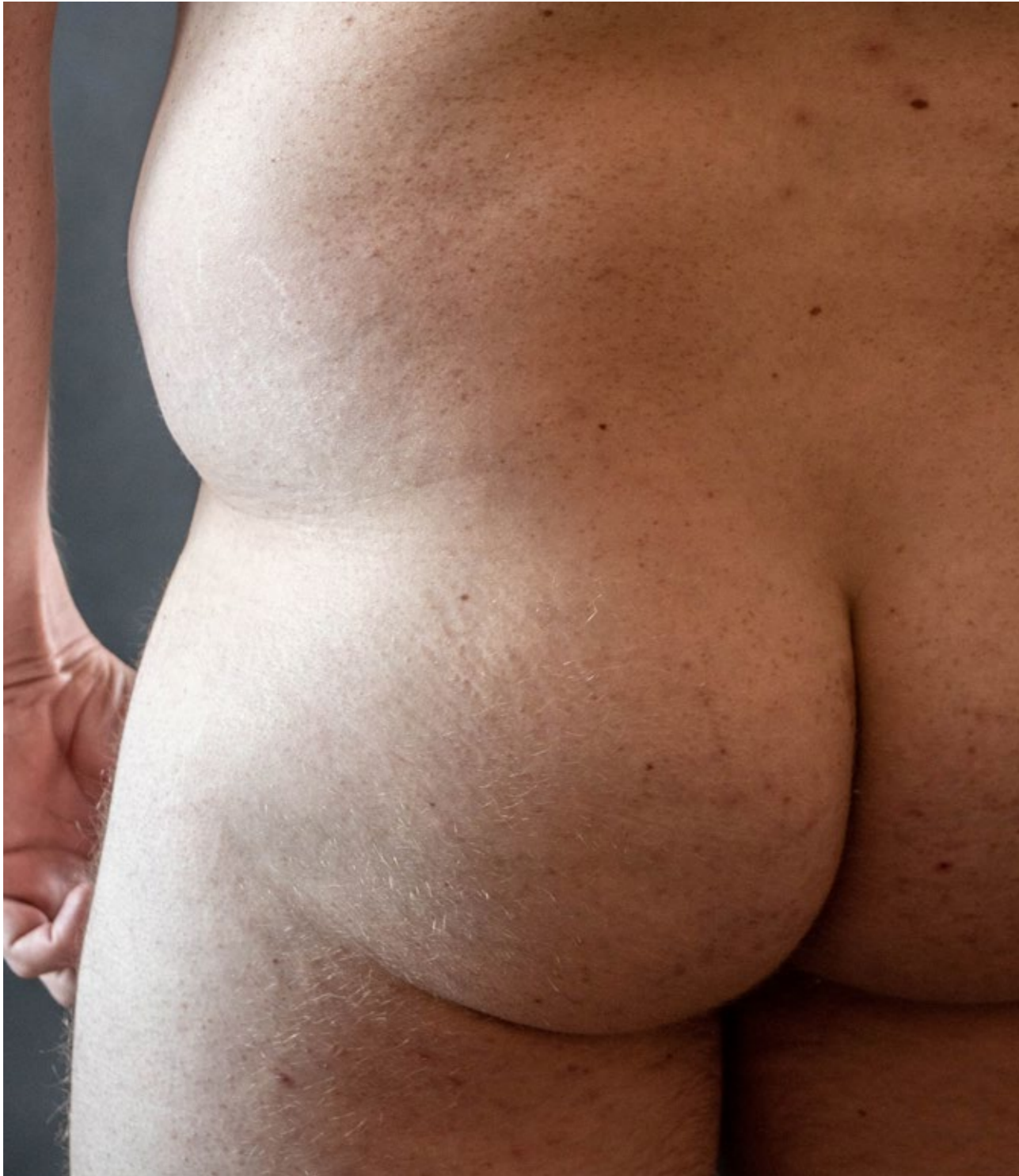






Egentlig tænker jeg køn som noget fuldstændig ukategoriseret, men nogle gange kan det være svært for andre at forholde sig til. Jeg identificerer mig selv som ikke-binær feminist og jeg forstår min krop som et domæne, der konstant er i transformation. Jeg er meget glad for min krop som den er og bruger den også meget i min kunst.

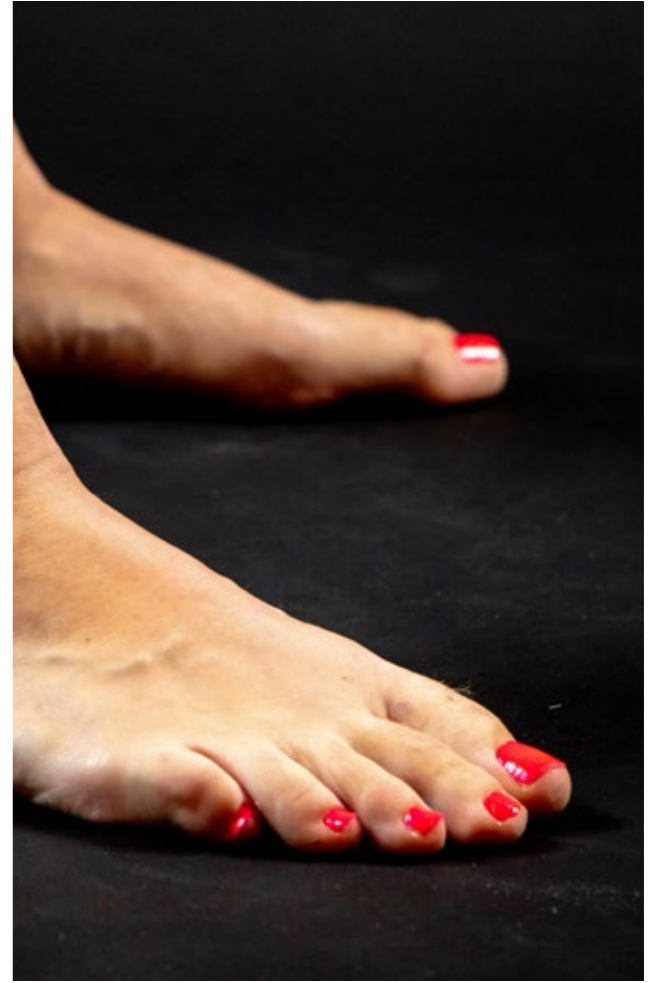
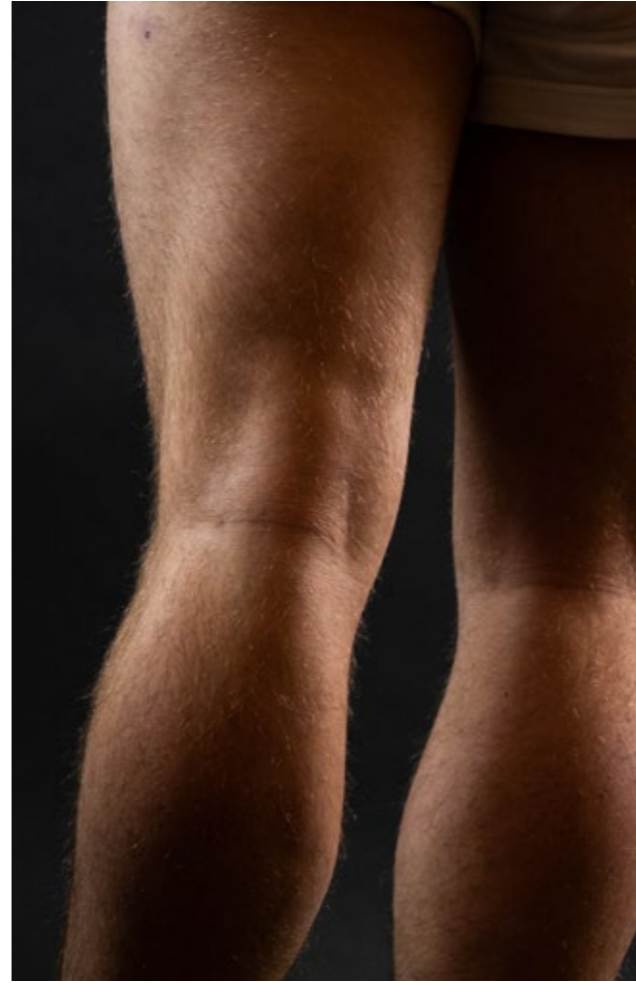
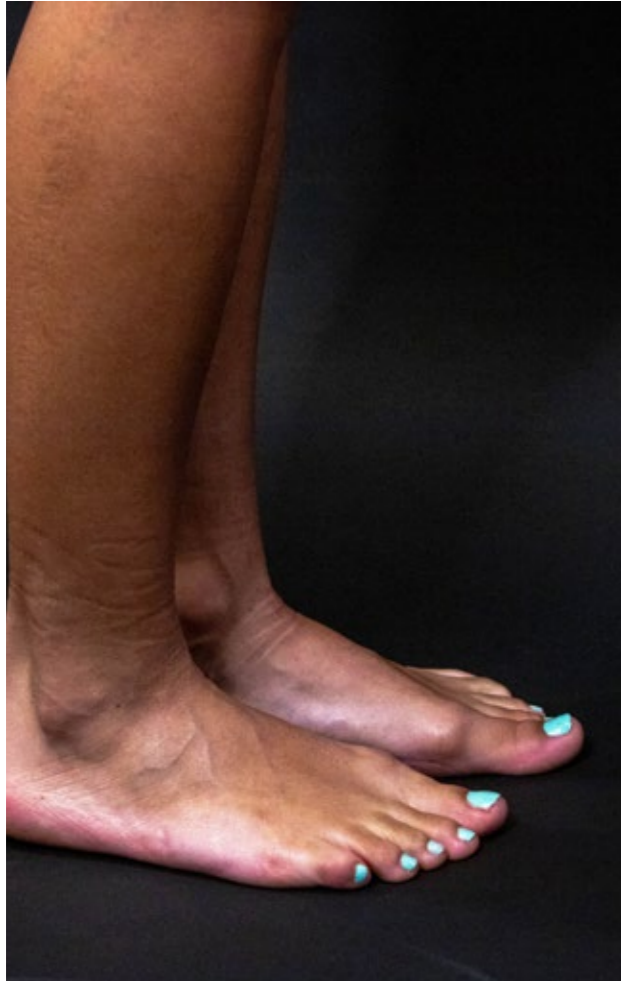


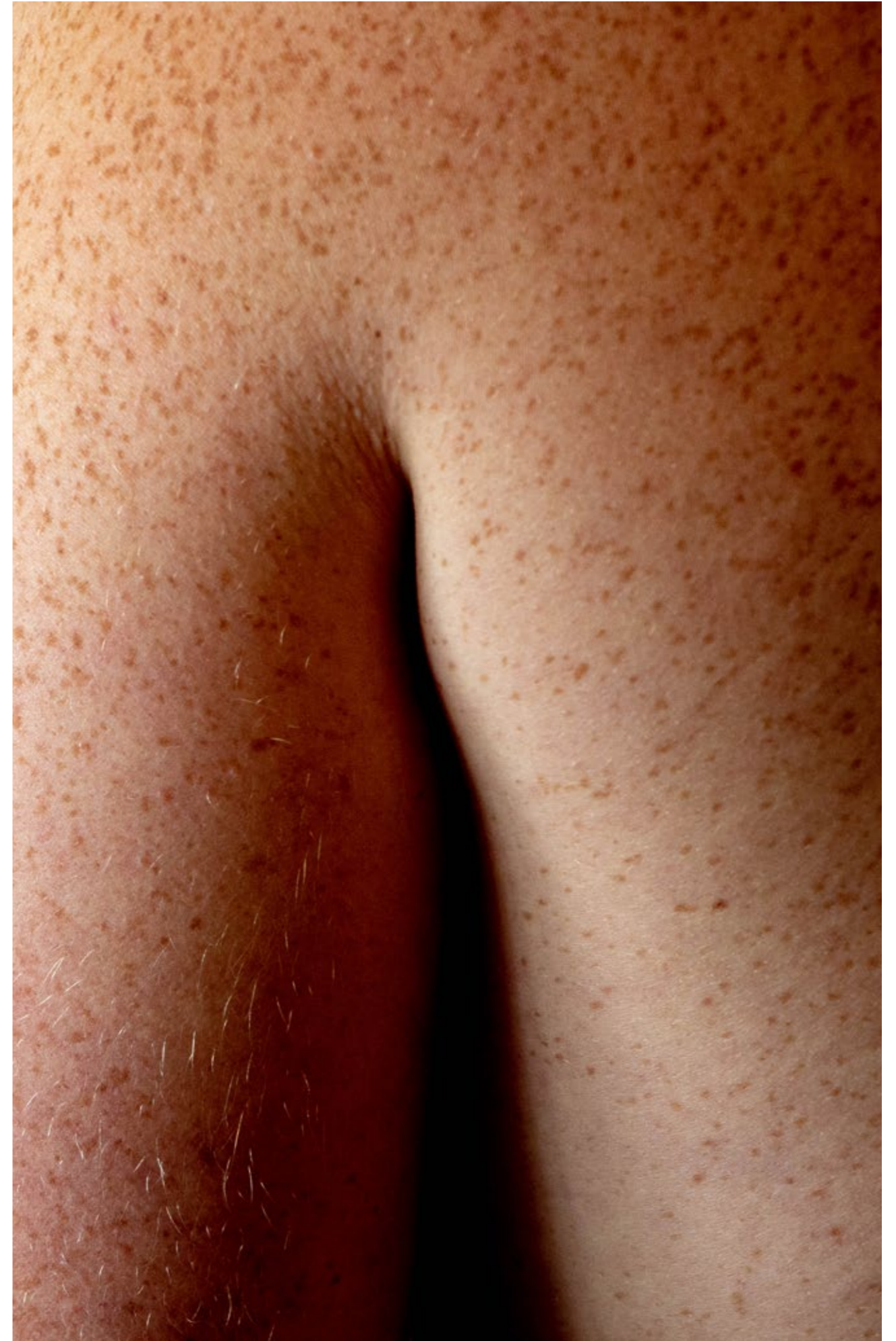






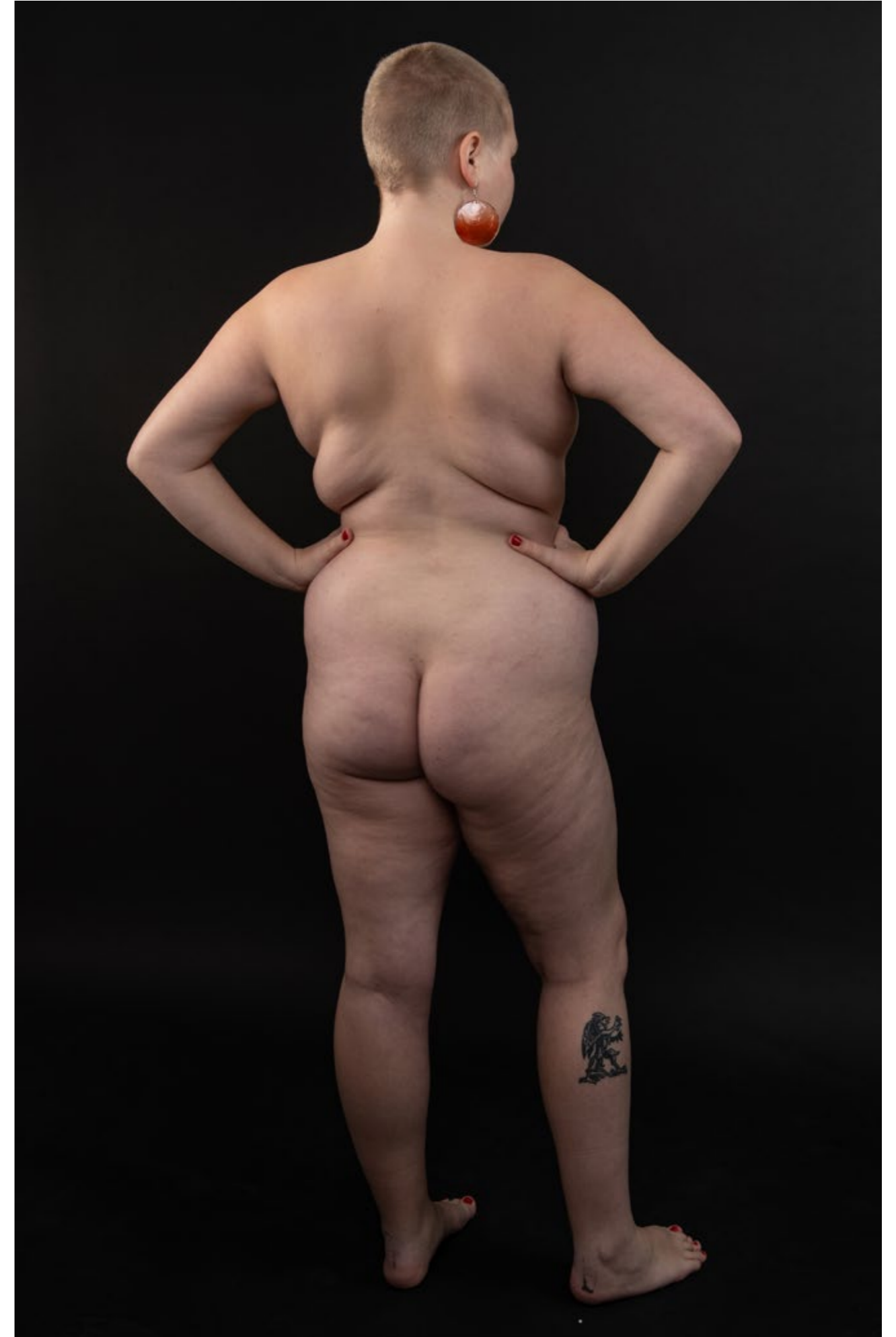








Det er meget vigtigt for mig at vise, at man godt kan være sit respektive køn, uden nødvendigvis at leve op til de normer, samfundet har omkring det. Jeg har klippet mig helt korthåret, og jeg er tyk på den "forkerte måde". Altså jeg har stor mave og små bryster, fremfor store hofter og bryster, som ellers er den lidt mere samfundsaccepterede form for tyk. Men jeg er stadig feminin og værdig. Jeg har en meget stor selvrespekt og derfor forventer jeg også, at blive respekteret af andre.





Mit forhold til det at være nøgen er meget afslappet. Jeg har altid nøgenbadet og da jeg startede til svømning som ung, dukkede jeg op uden badetøj og fandt ud af, det ikke var meningen. Så naturligt var det for mig. Hvorfor dog også skjule kroppen, som den er? Det giver frihed at bade nøgen og ikke skulle fumle med håndklæder for at dække over kroppens naturlige gevækster.

