

PERSPEKTIV



# Mig og min krop

Mød her 7 ærlige kvinder med hver deres personlige forhold til deres krop. De har en unik kropshistorie at fortælle – om at leve med kroniske smerter og pigmentpletter, og om asekuel nøgenhed, kropsvægt og sanselighed. Alt det, man ikke kan se på billeder.

AF KIRK RØNLER. FOTO: JACQUELINE FLURI

## KIRK RØNLER:

### *Sidste år besluttede jeg mig for at slutte fred med min krop*

Kirk lider af den autoimmune sygdom vitiligo – mangel på pigment – som ses som albino-hvide pletter på kroppen og i ansigtet. Der findes i dag ingen permanent behandling.

#### *Hvad betyder det for dig at have vitiligo?*

– Min mor har vitiligo, så jeg er opvokset med at have set de hvide pletter på hende. Jeg har set min mor dække dem med selvbruner og kigge længe, når der kom nye pletter på hendes krop. Da jeg var 12 år, kom de første, og generelt generer det mig ikke, medmindre folk kigger og ikke spørger om, hvad det er.

#### *Er du ked af at have vitiligo?*

– Selv om jeg synes, mine pletter gør mig til noget særligt, og selv om jeg det meste af tiden forsøger at være stolt af dem, er jeg også ked af det en gang imellem. Det er et skizofrent forhold, og nogle gange bliver jeg bange for, at jeg aldrig får en kæreste igen, fordi jeg er dalmatinerpletet. Jeg er egentlig ligeglad med at have pletterne på kroppen, men jeg ville gerne slippe for at have dem i ansigtet.

#### *Hvordan tackler du dine pletter?*

– Sidste sommer var første år, hvor jeg gik med korte shorts, og en dag på stranden komplimenterer en af mine kammerater, at jeg har fået brune ben. Jeg

bliver lidt genert og forklarer det med pletterne, og hvorfor jeg ikke har gået i shorts. Til det peger han på en af dem på knæet og siger: "Men de er jo dig, Kirk ... og se, den dér ligner et hjerte!". Flere af dem ligner hjerter, og jeg tror, det er naturens måde at hjælpe mig på til at acceptere og elske dem de dage, hvor det er sværest.

#### *Hvordan elsker og værer du din krop?*

– Jeg har været en del af fitnessbranchen i mere end 10 år og har selv som underviser råbt ad kvinder, at de skulle tage sig sammen, give mig 10 armstrækkere mere med tilråb som: "Du får bedre samvittighed", og: "Lige om lidt er det bikinitid", alt imens jeg havde det elendigt med min egen krop. Så sidste år besluttede jeg mig for at slutte fred med min krop og behandle den godt. Det betyder også, at jeg træner anerledes, mindre hårdt, mere kreativt og inspireret af dans i studier med en god stemning og virkelig rundhåndet kærlighed til krop og kvinder. For jeg vil ikke byde min krop den behandling mere. Vi har kun én krop og skal være sammen med den hele livet.

---

**Alder:** 33 år

**Job:** Blogger, foredragsholder og underviser inden for kvinder, krop og bevægelse

**Privat:** Single

---

**SISSE DE FRIES:**

## ***Hvis jeg ikke tror på, at jeg er fabulous, hvordan skal andre så kunne?***

Hun er den nye *rising star* på den danske comedyscene, og med det følger mere eksponering, blandt andet som vært på TV 2 Zulu. Hvilket har betydet, at hun pludselig har skullet forholde sig til sine F-skåle på en anden måde.

### ***Hvilke tanker gjorde du dig, da du skulle på TV?***

– Det var egentlig først, da vi lavede en generalprøve, og Jasper Ritz, som sad i et andet studie, råbte i min øresnegl: "Wow! Så kom der store kanoner på skærmen!". Jeg havde slet ikke tænkt over, at min knap så diskrete F-skål fyldte det meste af sendefluden. Først blev jeg nervøs ved det hele, indtil jeg kom i tanker om, at de er *mine* kanoner og en del af mig. Og virkelig flotte! Så rettede jeg ryggen (men tog dog en højhalset top på til premieren, for der var stadig ingen grund til at de skulle tage fokus fra mit talent og budskab).

### ***Hvordan har du det med din egen krop?***

– Jeg er meget glad og taknemmelig for min krop. Jeg bor i den hver dag, og den fungerer bare, ligesom en gammel Nokia 3310: Holder strøm længe og går ikke i stykker. Jeg er sund og rask, og det er jo en af de vigtigste ting i verden! Selvfølgelig har jeg stunder, hvor jeg godt kunne ønske mig færre buler på maven, men helt ærligt så virker det helt dumt for mig at "gå i krig mod sig selv" på den måde. Hvis jeg ikke selv synes, at jeg er *fabulous*, så tror jeg heller ikke, andre kan få øje på det.

### ***Hvordan arbejder du med at hylde din krop?***

– Jeg må indrømme, at jeg er af de dér lidt højlydte typer, som elsker at løfte tunge ting og brøle som et vildt dyr, så jeg dyrker crossfit fem-seks gange om ugen. For mig er det en kærlighedserklæring til min krop, for det er tid, jeg prioriterer meget højt, og hvor min krop får min fulde opmærksomhed. Krop og sind hænger sammen, så ofte mediterer jeg 15 minutter efter træning. Det giver mig et kick at mærke, at alle muskler slapper helt af, samtidig med at hovedet tømmes for tanker.

### ***Hvad gør du de dage, hvor du har det svært med din krop?***

– Min veninde og jeg har lavet sådan en regel om, at hvis vi tager os selv i at gå og blive sure over mavedeller, så sætter vi os på en stol, så de rigtig plopper ud, og smører hele maven ind i en tyk fugtighedslosion, så fingrene ryger ind mellem alle dellerne, og så skal vi smile, imens vi gør det. Jeg dør altid af grin og glemmer, hvorfor jeg var træt af min mave.



---

**Alder:** 29 år  
**Job:** Komiker  
**Privat:** Single

---

**JETTE GRANT:**

## ***Med den korrekte holdning er kroppen smuk at se på***

I mere end 30 år har Jette undervist som mensendiecklærer. Dermed har hun set hundredvis af kvindekroppe, for til mensendieck træner du kun i trusser og med spejle i hele rummet. Selv er hun 73 år og har fået konstateret, at hun indvendig har en krop som en 27-årig – derimod beklager hun, at hendes bindevæv ikke har hørt efter.

### ***Hvordan gør mensendieck en forskel i kvinders opfattelse af deres krop?***

– Når en kvinde starter til mensendieckgymnastik, kan det i mange tilfælde være meget grænseoverskridende for hende at blive konfronteret med sit eget spejlbillede. Gennem mensendiecktræningen lærer du at se på din krop på en anden måde, end du er vant til, din holdning bliver ændret, du vænner dig til at se på dig selv i spejlene, og efterhånden kan du lide det, du ser. Selvopfattelsen af kroppen ændres, i takt med at kvinden får styr på kroppen og holdningen. Det er en stor glæde for mig i mit daglige arbejde at se, hvor glade både kvinder og mænd bliver, når de har fået ændret på den dårlige holdning til fordel for den anatomisk korrekte. Også mere glade for deres krop, fordi den tager sig bedre ud.

### ***Hvordan har du det med at din krop ældes?***

– Nå, o.k., så fik du mig! Jeg er efterhånden nået op i en alder af 73 og kan jo ikke forvente at ligne en på 30, men jeg ville gerne! Har fået konstateret, at jeg indvendig har en krop som en 27-årig, men det har mit bindevæv ikke lyttet til. Jeg må være ærlig og sige, at jeg bryder mig ikke om forfaldet.

### ***Hvordan bruger du dine redskaber fra mensendieck til at tackle ældningen?***

– Jeg træner flittigt både mensendieck og anden træning og går aldrig på kompromis med min kropsholdning. Holdningen er alfa og omega. Det er i høj grad det redskab, som er det væsentligste. Med en smuk holdning kan jeg bedre acceptere det at ældes. Med den korrekte holdning er kroppen smuk at se på, uanset om der er et par kilo for meget.




---

**Alder:** 73 år

**Job:** Mensendiecklærer

**Privat:** Enke, har to børn, børnebørn og dejlige venner

---



**SANNI VANGSØ:**

## ***Jeg har lært at vise min sårbarhed, og det er sådan, jeg overlever***

På en sommerdag sidste år blev det, der skulle have været en kærlig krammer, til en knust albue og starten på et smertefuldt forløb for Sanni. Tiden siden har været "en tur til helvede og tilbage". Sanni kan ikke smertedækkes, da hun ikke tåler smertestillende medicin. Det er meget få mennesker, der har det sådan, og det betyder, at Sanni arbejder med smerterne igennem meditation, dygtig vejrtrækning og bruger sine venner og sit mantra: *Følelser kommer og går.*

### ***Hvordan er det at opleve, at din krop ikke fungerer, som den plejer?***

– Min krop er mit arbejdsredskab, og derfor er jeg svært afhængig af at være fysisk velfungerende. Jeg elsker at være noget for andre mennesker igennem træning og undervisning, og det har jeg savnet hvert eneste vågne øjeblik, siden jeg kom til skade. Det har været den vildeste rutsjebanetur: Først kom chokket over, at alting pludselig var en kamp, og dernæst over at skulle håndtere at have ondt hele tiden. Alt det, jeg plejede at tage for givet, var pludselig én stor forhindringsbane: Jeg kunne ikke vaske hår, cykle, undervise, smøre en bolle eller løfte min datter op i et kram. Der er så utrolig meget, du ikke kan med kun én arm. Så kom djævelen op i mig, "der var fandeme ikke nogen, der skulle bestemme, hvad jeg kunne". Så det var op på hesten og så et skridt ad gangen med operationer, genoptræning, fysioterapi, ergoterapi og flere operationer.

### ***Hvad er dit forhold til din krop i den situation, du er i lige nu?***

– I dag er jeg den muligvis endnu mere taknemmelig end før. Jeg har været Helvede tur-retur og er stadig et stykke vej fra at være i mål, men jeg er imponeret over, hvor mange ekstra ressourcer min krop havde, da der virkelig var brug for det. Jeg kommer ikke ud på den anden side uden varige mén, men jeg har lært så meget af min krop.

### ***Hvad gør du for at tackle den proces, du er i?***

– Jeg har lært at vise min sårbarhed, og det er sådan, jeg overlever i det her forløb. For første gang i mit liv har jeg opdaget, at jeg er allerstærkest, når jeg tør bede om hjælp. Så jeg kommer igennem det ved at være meget ærlig omkring, hvad jeg har brug for – både når det drejer sig om hjælp til det praktiske, og når det er psyken, der er udfordret. Og heldigvis har jeg en fantastisk kæreste og nogle ret enestående venner, der er der for mig – også selv om jeg ikke er hende den stærke 24-7.

---

**Alder:** 38 år

**Job:** Ejer af specialist-træningscenter, og forretningsudvikler

**Privat:** Mor til Rigmor på ni og kæreste med Lasse

---

DAISY LØVENDAHL:

## ***Mit forhold til min krop svinger alt efter, hvordan jeg passer på mig selv***

Ifølge Daisy Løvendahl begynder kærligheden til kroppen med kærlighed til én selv. I 2008 mistede hun sin søn under fødslen. Her erfarede hun, at døden og meningsløsheden kan komme når som helst, og hun lærte også, at lykken ligger i at bruge sig selv og elske af et helt hjerte. Det har hun blandt andet skrevet om i bogen "Lev".

### ***Hvordan har du det med din krop?***

– Der er noget, jeg både føler glæde og stolthed over ved min krop. Jeg er ked af mine ar, strækmærker og min mave, der tydeligvis har båret tre børn. Mit forhold til min krop svinger alt efter, hvordan jeg passer på mig selv. Når jeg udfolder den hverdag, jeg elsker mest, oplever jeg større accept og værdsættelse af min krop. Min krop og mit liv er ikke to adskilte ting. Det er en helhed. Så min livsglæde smitter af på min kropsglæde og omvendt.

### ***Hvad gør du for at elske din krop?***

– Det begynder for mig med at elske mig selv. Det handler om at leve et liv med mening og kærlighed. At være en dedikeret mor og hustru – og midt i det give plads til at lege og være fri. Eksempelvis ved at tage en time ud til motion, gå en tur eller ved at lægge makeup, tage lækkert undertøj på og se på mig selv med kærlige øjne. Derudover giver det mig også altid et løft at udfolde min kreativitet, gøre det, jeg elsker, og have sex.

### ***Hvornår har du bedst i din krop?***

– Når jeg er glad i mit liv. Når jeg passer på mig selv ved at give mig selv de pauser, den søvn, motion, mad og det samvær, jeg har det bedst med. Ligesom det giver mig meget at skabe plads til begær, lyst og seksualitet i mit liv.

---

**Alder:** 38 år  
**Job:** Forfatter og personlig rådgiver  
**Privat:** Gift, har børn

---



**NINA PFENNING:**

## ***Det giver mig en sjælefrihed uden lige, når jeg er nøgen***

Måske husker du Thomas Blachmans program på DR2 "Blachman", hvor han sammen med andre mænd kiggede på nøgne kvinder. Nina var en af de modige kvinder, der var med, og som lod sig kigge på og lagde øre til deres ord helt uden filter.

### ***Hvordan har du det med at være nøgen?***

– Jeg er jo en rigtig "nøgenfreak" – jeg elsker simpelthen at være nøgen. Jeg smider gerne tøjet, så snart jeg kommer hjem fra arbejde, og har jeg ingen aftaler, kommer det først på igen næste morgen. Jeg bor heldigvis et sted, hvor det ikke er muligt at kigge direkte ind gennem mine vinduer – for jeg er til gengæld også meget bevidst om ikke at pådutte andre mennesker min nøgenhed. Det giver mig en sjælefrihed uden lige, når jeg er nøgen. Måske er det også derfor, jeg elsker at bade hele året. Den fornemmelse af, at min nøgne krop er omsluttet af havvand, er nærmest magisk – så tak for både frisind og nøgenbadestrande.

### ***Ofte forbindes nøgenhed med seksualitet, hvorfor tror du, det er sådan?***

– Helt ærligt, så tror jeg oftest, det er mænd, der forbinder nøgenhed med noget seksuelt. Mænd elsker nøgne kvinder. Og en nøgen kvinde er lig med sex i farvandet. Mænd er fascinerede af kvindekroppen, der er det diametralt modsatte af deres egen krop. Formerne og det bløde. For mig er det okay, hvis nøgenhed forbindes med sex – tænk på alternativet. Dog tænker jeg sjældent sex ind i min egen nøgenhed – så kunne jeg jo ikke bestille andet.

### ***Hvordan har du det med din egen krop?***

– Jeg har dealeet med min krop for mange år siden – og befinder mig vidunderligt i den. Elsker at være kvinde, med de kurver, former og blødhed, der i min optik følger med det at være super feminin. Jeg synes, det er en særegen styrke at tage ejerskab på sin egen krop på tværs af idealer og modestrømninger, og være stolt i og af den. Jeg er stolt af at have ejerskab på min egen krop.

– Jeg har en lille morgenhilsen til min krop, når jeg står foran spejlet efter morgenbadet. Hvor jeg byder den velkommen til dagen – og udtrykker taknemmelighed over, at den er min. Jeg anerkender og beundrer den, for jeg synes, det er en vidunderlig gave at være kvinde. Jeg passer og plejer den, den er jo min og fortjener det bedste.

---

**Alder:** Den er hemmelig og var det også i Blachman-showet.

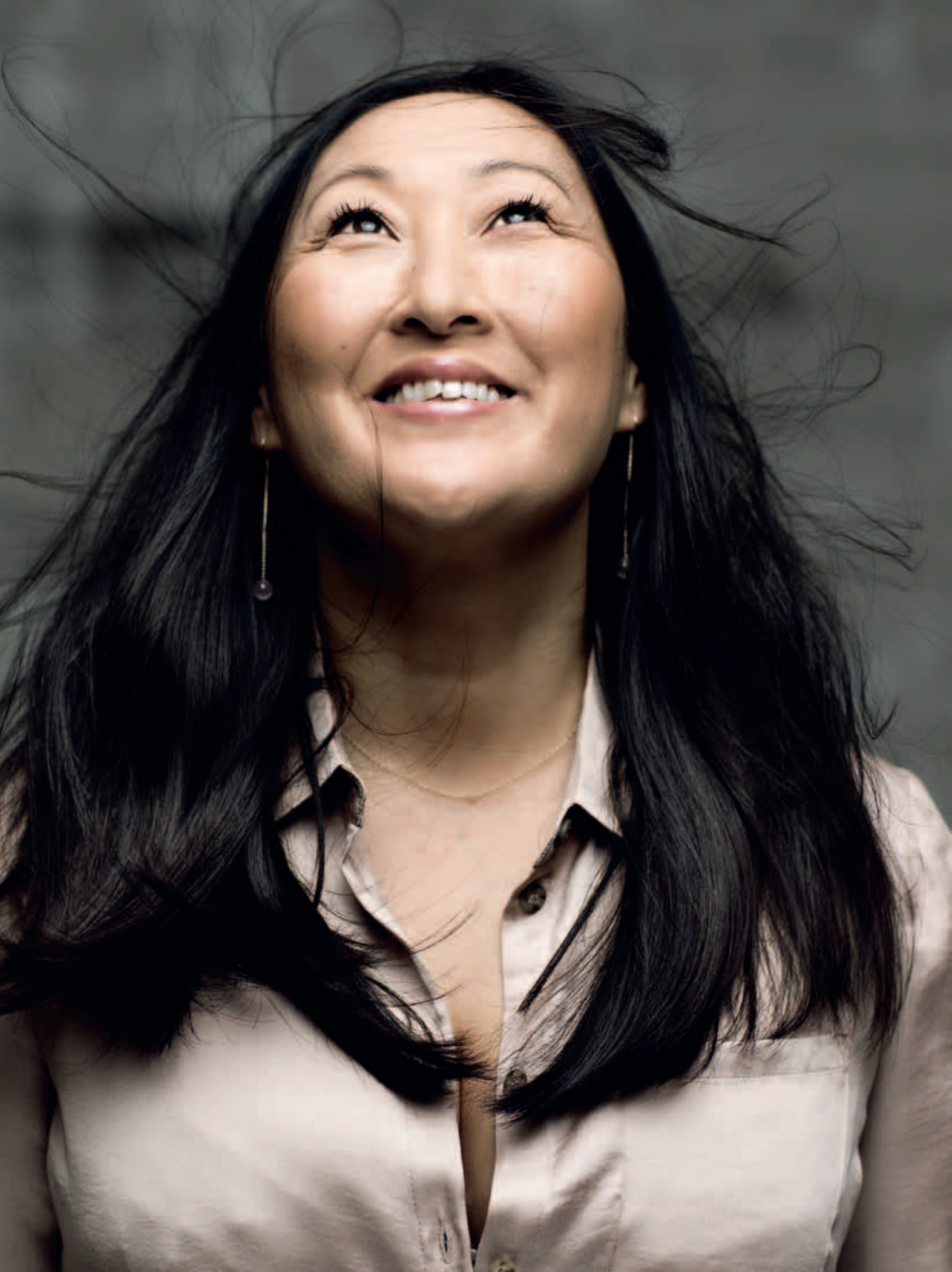
**Job:** Lærer på en privatskole

**Privat:** Solosild

---







RIKKE HERTZ

## ***Jeg er en banan, gul udenpå og hvid indeni***

Rikke Hertz blev adopteret fra Korea 15 måneder gammel. Hun kom hertil stærkt underernæret og har altid syntes, hun så anderledes ud, og aldrig følt sig godt hjemme i sin krop. Til gengæld har hun altid følt sig særligt forbundet med noget større end sig selv og arbejder som spirituel erhvervsrådgiver for blandt andet Hummel og er aktuell i DR2's "Temalørdag" om clairvoyance.

### ***Hvad kan du bedst lide ved dit udseende?***

– Jeg kan bedst lide mit ansigt. Jeg er så glad for det billede, fotografen har taget, hvor jeg kigger op. Jeg ser taknemmelig og rolig ud. I princippet kunne jeg lige så godt være nøgen på det, for selv om jeg har tøj på, er det, som om man kigger lige ind i min sjæl. Det er ærligt. Fotografen fangede mig i et øjeblik, og det viser, at jeg føler mig forbundet med noget, der er større end mig. Det er måske første gang, jeg kan holde ud at se mig selv på et billede, på trods af at der er taget så ekstremt mange fotografier af mig i mit liv, fordi min far var amatør fotograf. Jeg kunne kun se fejl. Jeg har kæmpet med mit udseende, både min vægt, mine gule tænder, de skæve øjne og mit stride hår hele livet. I teenageårene, hvor de andre gik i træskostøvler og havde langt, lyst hår, lignede jeg bare en idiot.

### ***Hvorfor følte du dig forkert?***

– Jeg var anderledes. Som barn var jeg meget beskyttende over for andre, der så anderledes ud. For eksempel kunne jeg finde på at løbe hen til andre børn, der ligesom jeg var adopteret, slå armene om dem og udbryde: "Rikke!". Jeg troede, mit navn var det samme som at tilhøre en anden race. Jeg blev fundet ved siden af en skraldespand i Korea, totalt underernæret, og havnede på et børnehjem, hvor jeg var, indtil jeg kom til Danmark 15 måneder gammel. Mine danske forældre havde et biologisk barn i forvejen, så selv om jeg skilte mig ud i familien, har jeg altid følt mig elsket og valgt. Men min start i Korea med underernæring betød, at jeg spiste virkelig meget som barn. Jeg var den eneste tykke i min familie. Og oven i det var jeg asiatisk. Jeg plejer at sige, at jeg føler mig som en banan: Gul udenpå og hvid indeni.

### ***Tænker du meget på dine biologiske rødder og dine gener?***

– Det gør alle adoptivbørn. Jeg var i Korea for syv år siden til en stor reunion for adoptivbørn og

prøvede samtidig også at finde ud af noget om min rigtige mor. Jeg havde taget adoptionspapirerne med til det børnehjem, hvor jeg boede som lille. Men de havde ingenting på hende. Til gengæld efterlod jeg et brev med lidt oplysninger om mig selv og mine børn, hvis hun nu en dag skulle dukke op. Jeg har faktisk så sent som i sidste uge overvejet at melde mig til TV-programmet "Spør løs". I øjeblikket coacher jeg en ung pige, der er adopteret fra Korea, og som har haft det rigtig svært, vi talte om det forleden. "Kunne hun finde på det?". Jeg har i virkeligheden allermost lyst til at tage til Korea med hende og vise hende landet.

### ***Hvornår har du det bedst i din krop?***

– Når jeg sidder på min flade røv og leverer til nogle andre ved at rådgive og tune ind på min spiritualitet. Når kroppen bare er. Og så bliver jeg afsindig glad, når jeg kan mærke, at min datter slet ikke har samme problematiske forhold til sin krop, som jeg har haft. Vi ligner hinanden meget fysisk. Min datter er bare så tilfreds med, hvordan hun ser ud. Det betyder så meget for mig, at mine børn er glade for at være dem, de er, at de hviler i sig selv. Jeg har simpelthen ikke hvilet særlig godt i min krop, men jeg er på vej til at finde "hjem" i den.

---

**Alder:** 44 år

**Job:** Spirituel erhvervsrådgiver med speciale i rekruttering

**Privat:** Fraskilt, har tre store børn og er forlovet

---