



LUNDS UNIVERSITET

”Muskler är för män”

En studie om hur kvinnliga styrkelyftare förhåller sig till kropps- och könsnormer inom styrketräning.

Kandidatuppsats
Kurskod: GNVK22 VT21
Genusvetenskapliga institutionen
Lunds Universitet
Handledare: Mikael Mery Karlsson

Caroline Nilsson

Jag vill tacka min handledningsgrupp för konstruktiva och peppande kommentarer under uppsatsens gång. Jag vill även passa på att tacka min handledare Mikael Mery Karlsson som bidragit med konstruktiv kritik och hjälpsam feedback.

Caroline 2021

Abstract

The study aims to explore how female weightlifters discuss and question the discourse "muscles are for men" and other assumptions about body and gender norms in strength training. The study focuses on how the accounts, through commentary and appearance, put themselves against traditional gender norms and how strength training operates as a norm-breaking practice. Further, the essay analyzes the weightlifters' Instagram accounts, through their bodies in pictures and discussions in text, as a form of activism. The study is based on a discourse analytical method, with a social constructivist view of reality, and of the study's concepts of body and gender norms. The study uses Butler's theory of performativity, as well as Foucault's and Hall's theory on representation as tools for analyzing. The result shows that female weightlifters create and recreate gender and body norms through their participation in weightlifting, and thus how weightlifting works as a signifying practice through their bodily representation. The accounts both adapt and oppose norms of femininity concerning the strength training on their platforms. The study then shows how the accounts, through conscious and unconscious activist actions, represent a fluid understanding of gender that goes beyond the binary division between the sexes.

Nyckelord: femininitet, styrketräning, könsnormer, kroppsnormer

Keywords: femininity, weightlifting, gender norms, body norms

Innehållsförteckning	
1. Inledning	6
1.1 Bakgrund	6
1.2 Syfte och frågeställning	7
2. Forskningsfältet	8
2.1 Idrottskvinnan i en historisk kontext	8
2.2 Könsnormer kopplat till muskler och styrka	8
2.3 Träning kopplat till det kvinnlig smalhetsidealet	8
2.4 Kopplingen mellan bodybuilding, feminism och aktivism på sociala medier	9
2.5 Kroppsaktivism på Instagram	10
2.6 Mitt bidrag till forskningsfältet	10
3. Teori och metod	11
3.1 Performativitetsteorin	11
3.2 Representationsteorin	12
3.3 Socialkonstruktivismen	14
3.4 Diskursteori och -metod	15
3.5 Diskursanalys	15
3.6 Kritisk diskursanalys	15
4. Etiska reflektioner	18
4.1 Etiska övervägande: insamling och framställning av material	18
4.2 Forskarrollen	19
4.3 Problematiseringen av binära kategoriseringar	19
5. Material och urval	20
5.1 Instagram och influencer	20
5.2 Urvalsprocessen	20
5.3 Hur definierar man vem som är atletisk eller muskulös?	20
5.4 Urval av material på instagram profilerna	21
5.5 Urval av insamlat materialet	21
5.6 De utvalda Instagram-kontona	21
6. Analys	24

6.1 Den kvinnliga styrketränings diskursen	24
6.2 Interdiskursivitet	26
6.3 Upprätthålla eller motsätta	26
6.4 (Kropp)sAktivism	29
7. Slutsatser	33
7.1 Hur skapas och omdefinieras femininitet, köns- och kroppsnormer i relation till styrkelyftarnas uttryck av muskler, styrka och kroppsstorlek inom styrketräning?	33
7.2 Vilka kopplingar går att göra mellan de utvalda kvinnornas plattformar och aktivism?	34
7.3 Studiens begränsningar	35
7.4 Framtida forskning	35
8 Referenslista	37
8.1 Tryckta källor	37
8.2 Digitala källor	37
9 Bilaga	39
9.1 Stefi Cohen Instagrabild	39
9.2 Stefi Cohen Instagrabild	39
9.3 Natasha Aughey Instagrabild	39
9.4 Natasha Aughey Instagrabild	39
9.5 Sara Dahlström Instagrabild	39
9.6 Sara Dahlström Instagrabild	39

1. Inledning

1.1 Bakgrund

Studiens positionering inom området träning, styrka och muskler har länge, och än idag, setts som något manligt kodat, tydligast är det inom styrketräning och liknande kroppsbyggande sporter (Rhabari 2019:591). Tidigare forskning menar att det strider mot västerländska kvinnors köns- och kroppsnormer att ha en muskulös fysik, det finns en tydlig tanke kring att kvinnor ska vara slanka och smala för att passa in i normen (Bordo 1993:204; Tolvhed 2015:201-203; Dworkin 2001:334; Marshall, Chamberlain & Hodgetts 2019:105). Även om kvinnliga atleter idag, enligt normen kan godkännas ha viss muskulatur så finns det en tydlig gräns, de ska vara tonade och fortfarande bibehålla en slank kropp (Marshall, Chamberlain & Hodgetts 2019:50; Tolvhed 2015:197, 201-203; Dworkin 2001:334; Bordo 1993:151-153). Smalhetsidealet präglar vilka kroppar som accepteras och Bordo menar att träning och kost är dess disciplinerande redskap, en tjock kropp ses i relation som ett personligt misslyckande (Bordo 1993:192). Detta skapar en falsk förståelse kring den tjocka kroppen som ohälsosam, oatletisk och oförenlig med en tränad eller stark kropp.

Sociala medier, främst Instagram, är en välanvänd plattform för kvinnors utmanande av köns- och kroppsnormer, både i form av muskelbyggande praktiker (Rhabari 2019:591) men även kroppsaktivistiska praktiker (Cohen, R., Irwin, L., Newton-John, T., & Slater, A 2019:53). Instagram bildar en gemenskap för kvinnor vars fysik utmanar de konventionella normerna för den stereotypa kvinnokroppen (Rhabari 2019:593; Cohen, R., Irwin, L., Newton-John, T., & Slater, A 2019:53). Instagram utgör en passande plattform för träningsrelaterat innehåll, för kvinnliga bodybuilders att diskutera kroppen i samband med diet, muskeluppbyggnad och liknande (Marshall, Chamberlain & Hodgetts 2019:97). Plattformen utgör ett utrymme där kvinnliga kroppsbyggare både representerar motstånd och överensstämmelse med de dominerande föreställningarna kring kvinnliga köns- och kroppsnormer (Marshall, Chamberlain & Hodgetts 2019:96,113).

Dworkin och Tolvhed poängterar den bristande forskningen inom träning och fysisk aktivitet kopplat till feminism, speciellt inom svensk kontext. Tolvhed grundar bristen i genusforskningens rädsla att kvinnor ska reduceras till sitt yttre, till sin kropp (Dworkin 2001:344; Tolvhed 2015:241). Fortsättningsvis belyser de forskningen på områdets viktiga kopplingar mellan kroppslig styrka och kvinnlig frigörelse till bakgrund av den ideologiska uppfattningen av kvinnor som underordnad mannen psykiskt och fysiskt (Tolvhed 2015:227,228; Dworkin 2001:345; Marshall, Chamberlain & Hodgetts 2019:105). Genom den bakgrund som blivit presenterad ges en tydlig insikt för det motstånd kvinnor möter inom styrketräning, samt hur Instagram fungerar som plattform för deras aktiva utmanande av denna diskurs.

1.2 Syfte och frågeställning

Syftet med uppsatsen är att studera hur kvinnliga styrkelyftare diskuterar och ifrågasätter diskursen ”muskler är för män” och vad de innebär för kropps- och könsnormerna inom styrketräning. Hur positionerar sig dessa styrketränande kvinnor mot diskurser om muskler som något okvinnligt, något som är naturligt för män men onaturligt för kvinnor. Fokuset kommer sträcka sig både hur de rent utseendemässigt strider mot könsnormer men också hur styrketräning och muskelbyggande praktikerna i sig är en del av den normbrytande praktiken. Syftet med uppsatsen är också att analysera kopplingen mellan de utvalda kvinnornas Instagram-konton, genom deras kroppar i bilder och diskussion i text, med en form av aktivism.

- *Hur skapas och omdefinieras femininitet av de utvalda kvinnorna?*
- *Hur uttrycker sig de kvinnliga styrkelyftarna om muskler, styrka och kroppsstorlek i relation till femininitet?*
- *Vilka kopplingar går att göra mellan de utvalda kvinnornas plattformar och aktivism?*

2. Forskningsfältet

Uppsatsen tar avstamp i ett forskningsfält som berör styrketräning kopplat till köns- och kroppsnormer, aktivism samt representation och framställningen av dessa i sociala medier.

2.1 Idrottskvinnan i en historisk kontext

Tolvhed (2015), idrottshistoriker och genusforskare, tittar i sin studie på kvinnors medverkan inom idrottshistorien, i damtidningar, mellan åren 1920-1990. Studien belyser bristen av genusforskning kopplat idrott och fysiskt aktivitet, speciellt inom svensk forskning (Tolvhed 2015:241,228). Den bristande forskningen menar Tolvhed grundar sig i rädslan att kvinnor reduceras till sin kropp (Ibid.). Fokuset på kvinnans kropp och utseende istället för prestation är ett återkommande tema i studien. Idrottskvinnan bedöms ständigt enligt könsnormerna, vilket framgår tydligt när kvinnor dominerar eller presterar inom en manligt kodad praktik, så som sportgrenar (Tolvhed 2015:163). Tolvhed ser en historisk representation av idrottskvinnans kropp och utseende snarare än prestationer där ideal reproduceras kring en slank ”typiskt kvinnlig kropp” utan för mycket muskler eller andra typiskt ”manliga attribut” (Tolvhed 2015:197, 201-203).

2.2 Könsnormer kopplat till muskler och styrka

Dworkin (2001) skriver om glastaket, ett metaforiskt tak som hindrar kvinnors framgång, i detta fallet, i en kontext av träning, styrka och muskler. Glastaket representerar ideologier kring kvinnokroppen som studiepersonerna beskriver sig stoppas av i deras träning, på grund av rädslan att få för mycket muskler och därför inte anses heterosexuellt attraktiv (Dworkin 2001:337). Studien visar att det kulturella taket på många sätt upprätthålls men att kvinnor som befinner sig på gränsen eller korsar gränsen indikerar en tydlig skiftning mot en ny typ av femininitet som accepterar mer muskulatur (Dworkin 2001:347).

2.3 Träning kopplat till det kvinnlig smalhetsidealet

Det kvinnliga smalhetsidealet är ett utbrett fenomen och återkommer i forskning kring träning kopplat till kvinnor inte minst i Tolvheds (2015) och Dworkin (2001) studier. Smalhetsidealet utgör en grundläggande förståelse för fältet och för de motstånd kvinnor inom styrketräning möter än idag.

Bordos studie (1993) skildrar representationen av kvinnokroppen inom reklam och bild. Till skillnad från många andra studier håller sig Bordo kritisk till att styrketränings diskursen bidrar med

friare syn på könsideal vad gäller muskler, utan att det endast utgör ytterligare disciplinering av kvinnokroppen (Bordo 1993: 151-153). Bordo poängterar att kvinnor måste kopplas med smalhet för att anses attraktiva (Bordo 1993:204). Tjocka kvinnokroppar målas upp som oattraktiva och onormala (Bordo 1993:185,203). Det finns också en koppling mellan en slank och feminin kropp och en bild av disciplin och lycka, där träning och kosten är de främsta disciplineringsredskapen, medans en tjock kropp ses som ett personligt misslyckande (Bordo 1993:192).

2.4 Kopplingen mellan bodybuilding, feminism och aktivism på sociala medier

Marshall, Chamberlain & Hodgetts (2019) undersöker balansen mellan hur ena sidan Instagram fungerar som en plattform för kvinnliga bodybuilders att göra motstånd mot de kvinnliga idealen kring att vara heterosexuellt attraktiv kvinna och å andra sidan hur dessa kvinnor upprätthåller feminina ideal (Marshall, Chamberlain & Hodgetts 2019). Studiens analys tittar på hur styrkelyftande kvinnor utmanar kroppsliga normer för heteronormativ femininitet genom att omdefiniera femininitet till att inkludera styrka, självsäkerhet, empowerment, vilket visar sig både i hur de uttrycker sig men som också förkroppsligas av dem genom deras muskler (Marshall, Chamberlain & Hodgetts 2019:104). De beskriver också hur kvinnor anammar och upprätthåller vissa ideal kring femininitet, genom att understryka att de är lika starka som män men på ett annat sätt, exempelvis genom att de har naglar eller långt hår (Marshall, Chamberlain & Hodgetts 2019:107). Således framkommer det att genom att de kvinnliga styrkelyftarna representerar både styrka och femininitet samtidigt lyckas de konstruera sin egen version av femininitet, hur en attraktiv kropp ska se ut, en kropp som inkluderar muskler (Marshall, Chamberlain & Hodgetts 2019:113).

Rhabari (2019) undersöker två iranska kvinnliga kroppsbyggares Instagram, hur de genom publicering av träning på Instagram bryter mot både könsnormer och lagar. Studien analyserar Instagram som ett alternativt rum för uttryck av normbrytande femininitet offentligt (Rhabari 2019:592). I ett land där det offentliga rummet är mycket reglerat erbjuder digitala rummet en alternativ representation av andra identitetsuttryck än de socialt och juridiskt accepterade (Rhabari 2019:593). Kommentarererna kvinnorna får på deras plattformar berör åsikter hur en kvinna ska se ut och vad hon ska ägna sin tid åt, exempelvis inte styrketräna, kommentarer kring att kvinnorna sexualiserar sig genom att ha vissa kläder, samt kritik kring att de har muskler och hur de är oattraktivt och biologiskt fel (Rhabari 2019:594-596). Artikelns slutsats pekar på hur kvinnliga

kroppsbyggare är en attack mot traditionella idéer kring kön, och på grund av den kulturella naturaliseringen av sådana idéer hotar den vår känsla av verklighet (Ibid.)

Maddox (2018) har tittat på hashtag-aktivist feminismen, och hur den tar sin plats inom en postfeministisk förståelse, med #strongisthenewskinny som ett klassiskt budskap att en kamp är vunnen och över, ”vi behöver inte vara smala längre vi kan vara starka nu”. Maddox menar att detta är en av de skönhetsmyter som uppmanar kvinnor att uppnå något ouppnåeligt, vilket skapar skam och en självkritisk förståelse av den kvinnliga kroppen (Maddox 2018:212). Skönhetsmyter grundar sig i rasism, och genom att måla upp vissa kroppar som konstiga och utanför ramen av vad som är normalt samt genom en cis-könad förståelse av kroppen (Ibid.). I undersökningen, som gjordes på Instagraminlägg med den nämnda hashtagen, framkom det att dessa bilder representerar samma typ av smalhetsideal som funnits redan tidigare, och Maddox pekar på hur detta är ännu ett sätt att sätta ouppnåeliga och retoriska standards på kvinnors liv och kroppar (Maddox 2018:222).

2.5 Kroppsaktivism på Instagram

Cohen, R., Irwin, L., Newton-John, T., & Slater, A (2019) innehållsanalys av kroppsaktivistiska hashtags på Instagram, till skillnad från Maddox studie, visar på hur olika hashtags inom kontexten kroppspositivitet faktiskt representerar kroppar och bilder som sällan syns på Instagram, både oretuscherade större kroppar men även andra attribut som bryter mot skönhetsidealen som akne (Cohen, R., Irwin, L., Newton-John, T., & Slater, A 2019:53). Men i likhet med Maddox studie visar materialet på en brist av representation vad det gäller etnicitet, funktionsnedsättning och där de kända kroppsaktivist kontona främst är vita cis-kvinnor (Cohen, R., Irwin, L., Newton-John, T., & Slater, A 2019:48).

2.6 Mitt bidrag till forskningsfältet

Med avstamp i forskningsfältet önskar jag bidra med en studie som inte bara undersöker kvinnliga styrkelyftare och hur de skapar och omskapar femininitet samt hur de definierar vad det innebär att vara styrkelyftande kvinna utan också undersöka denna typen av aktivism i relation till kroppsaktivism och träning. Eftersom att forskningen är frånvarande med ett fält där kroppsaktivism kopplas med (styrke)träning ämnar studien att bidra med en bredare förståelse av aktivism inom träning och där den normbrytande kroppen utgör en viktig del, både den muskulösa ”okvinnliga” kroppen och den tjocka ”icke-atletiska kroppen”.

3. Teori och metod

I detta avsnitt presenteras studiens teoretiska och metodologiska begrepp och utgångspunkter. Metod och teori utgör ett gemensamt avsnitt eftersom att diskursanalysen, som nämns senare, är en del av den metodologiska utgångspunkten likväl som den teoretiska. De relevanta teorierna för studien berör könsnormer och könsuttryck, att skapa och omdefiniera kön, kroppsideal och hur detta representeras och tar sig uttryck mot och inom diskurser. Uppsatsen utgår också ifrån en socialkonstruktivistisk syn på verkligheten och de centrala begreppen som berörs, så som femininitet, könsnormer och kroppsideal kopplat till styrketräning.

3.1 Performativitetsteorin

En av mina teoretiska utgångspunkter tar avstamp i Butlers (2007) performativitetsteori. Butler diskuterar användningen av begreppet kvinna och kritiserar i grunden tanken kring kvinnan som feminismens subjekt, och menar att det feministiska subjektet är diskursivt konstituerat av samma politiska system som är tänkt stå för frigörelse (Butler 2007:205). Eftersom att det kvinnliga subjektet som representeras ofta visar sig vara vit, medelklass, heterosexuell etc, menar Butler att det är motsägelsefullt att tänka sig nå frigörelse utan att dekonstruerar dessa ideologiska könsbegrepp (Ibid.). Butler beskriver med hjälp av feminismens snäva ram för kvinnan, en ram som snarare motarbetar än arbetar för feminismens syfte, hur det krävs en utökad förståelse av köns kategorier med en ökad acceptans för könsuttryck och olikheter. Teorins förankring i min uppsats ämnar att minska den homogena förståelsen kring feminismens och könsnorms kampens subjekt, specifikt med fokus på kvinnokroppen som normativt avvikande vad det gäller styrka, muskler och den tjocka kroppen.

Performativitetsteorin förklarar hur kön och genus skapas, genom att kön och genus fabriceras och upprätthålls genom upprepande kroppsliga och diskursiva handlingar så beskrivs dess performativa egenskaper (Butler 2007:214). Butler menar att den historiska och kulturella diskursen kopplar den intellektuella kontrollerbara själen och tanken till mannen, medans kvinnan kopplas till kroppen vars historiska förståelse är den delan av oss själva som är okontrollerbar och oformlig, detta har satt spår i den förståelse som finns kring kön och kropp än idag (Butler 2007:63). Genus- och könskonstruktionen och dess diskursiva utspel döljer dess föränderlighet och medför en falsk stabilitet som är till strategisk fördel för heterosexuella konstruktioner och regleringen av sexualitet till en strikt biologisk förståelse grundad på fortplantning (Butler 2007:213-214). Denna falska stabilitet är tydlig i att den genuspräglade kroppen är beroende av

handlingar som konstituerar dess fortsatta stabilitet (Ibid.). Genus- och könsdiskursens fasta påtvingande naturaliserade och essentialistiska förståelse ifrågasätts genom tanken att kön fabriceras, och socialt iscensätts vilket skapar en öppenhet för nya förståelser kring kön, genus och även beständigheten i det manliga och kvinnliga (Butler 2007:220,221). Kroppen är således inte en yta vars genus är ständigt varaktig utan utgör en växlande gräns, ytan är politiskt reglerad för att upprätthålla genushierarkin (Butler 2007:218).

Med Butlers performativitetsteori ämnar jag att titta på den föränderlighet inom uppfattningen för kön, genus och främst hur den skapas genom att studera tre kvinnliga styrkelyftarna på Instagram. Butlers teori kommer hjälpa mig att besvara och förstå hur kön, genus och dess uttryck skapas och förändras genom min teori av aktivism genom träning kopplat till den normbrytande kroppen. Som tidigare nämnt ämnar jag också att utgå från Butlers vilja att bredda förståelsen kring feminismens subjekt, således genom den normbrytande kvinnokroppen minska den homogena förståelsen av begreppet kvinnan, synen på femininitet och den snäva förståelsen kring vad det innebär att vara kvinnan.

3.2 Representationsteorin

Uppsatsens andra teoretiska utgångspunkt är Halls (1997) representationsteori. Hall definierar representation som en beskrivande, symboliserande praktik där ”något står för något” (Hall 1997:16). Hall, liksom Butler, utgår från en socialkonstruktivistisk förståelse, vi förstår världen genom mentala representationer, således den visuella bilden i vårt huvud, dessa mentala bilder kopplas sedan med ord och språk (Hall 1997:17,18). De gemensamma mentala meningskartorna förstås som ett komplext sätt att organisera relationer mellan den mentala visuella bilden och språket, detta kallas representationssystem (Ibid.). Representationssystem är aldrig fasta reflektioner av den materiella världen utan konstrueras genom språket (Hall 1997:24-25). Det är när mening systematiskt fixeras vid ett fenomen det uppfattas som naturligt (Hall 1997:21). Mening fixeras med code, code utgör korrelationen som fixerar mening och koncept med språket (Ibid.). Eftersom mening aldrig slutligen fixeras uppstår trans-coding när meningen förändras (Hall 1997:23). Mening förstås relationellt, Hall menar att skillnader skapar betydelsen snarare än fenomenet i sig (Hall 1997:27). Hall diskuterar förändringen och ifrågasättningen av dominanta representationssystem genom trans-coding, där negativa diskursiva meningar bytts ut mot en positiv förståelse (Hall 1997:269,270). I analysen kommer jag titta på hur de nämnda styrkelyftarna ifrågasätter och bekräftar den identifierade diskurserna genom code och trans-coding.

Hall beskriver två olika traditioner, Saussures och Foucaults representationsteori, där studien tar avstamp i den senare. Saussures har ett semiotisk närmande för representation, med fokus på hur språket verkar för att skapa mening (Hall 1997:42-43). Foucaults (1980) diskursteori närmar sig representation med fokus på kunskapsproduktionen, således relationer av makt snarare än meningen i sig (Foucault 1980:114). Genom att titta på diskursens bakomliggande maktdimensioner möjliggörs synliggörandet av hierarkier i relation till representationer och uppfattningar av de teman studien berör gällande femininitet, kropps- och könsnormer kopplat till styrketränningspraktiken. Foucault menar att diskursiv mening skapas inom olika historiska kontexter och genom den förstår vi oss själva, subjektet är således aldrig utom diskursen utan är i ständig relation till den, subjektet förkroppsligar diskursens mening (Foucault 1980:39,114). Genom fokuset på makt och kunskap, ser vi hur maktsystemet möjliggör positioner utifrån sanning kan påstås, där representationer systematiskt ses som objektiva, fasta och naturliga (Foucault 1980:93,97). Den diskursiva makten konstruerar således människan, samtidigt som människan, genom diskursens subjekt positioner, påverkar diskursen (Foucault 1980:98-99).

Uppsatsens fokus berör hur de kvinnliga styrkelyftarna förkroppsligar en motståndsdiskurs i relation till historiskt dominanta diskurser kring (styrke)tränande kvinnor vad det gäller till styrka, muskler och utseende. Genom dess förkroppsligade av motståndsdiskursen utmanar de således normativa diskurser kring kön- och kroppsnormer.

Sterotypisering och andrafiering

Hall diskuterar representation kopplat till stereotypisering och andrafiering, främst i relation till andragörandet av rasifierade men begreppen är applicerbara även för exempelvis könsnormer (Hall 1997). Andrafiering exemplifieras genom massmedia, där stereotypa bilder av ”den andra” med fokus på skillnader där de har möjligheten att mobilisera exempelvis rädsla, som uppstår när vi presenteras något som skiljer ”oss från dem” (Hall 1997:225-226). Således fungerar negativa stereotypiseringar som ett media strategiskt tillvägagångssätt för att upprätthålla maktordningens förtryckande ideologier (Hall 1997:226-228). Andrafiering signifieras via binära former av representation, med ett tydligt ”de och vi tänk” (Hall 1997:229,230). (Kvinno)kroppen beskrivs som en signifikant för andrafiering (Hall 1997:265). Kroppen som signifikant för andrafiering kommer vara ett utbrett fokus för uppsatsen, där kvinnorna motsätter sig dominanta diskurser kring femininitet och kvinnokroppen och målas upp som den andra, den avvikande kroppen.

Stereotyper menar Hall reducerar personer till några enstaka egenskaper (Hall 1997:249,257). Stereotypisering kategoriserar människor i vi och dom, inom och utanför ramen för

vad som är normalt, således ser vi hur andrafiering och stereotypisering samspelar inom representation och utgör den korrelation som finns mellan representation, skillnad och makt (Hall 1997:257,259). Sterotypisering uppstår till följd av maktojämlighet, där makten riktas mot den underordnade gruppen i det binära förhållandet (Ibid.).

Hall diskuterar såpopera som signifierande praktik, hur skapas mening inom en social praktik? (Hall 1997:339,350). Fokus ligger på framställningen av kön, där kvinnan tenderar att representeras som en stereotyp och skillnaden mellan kvinnan i verkligheten och den vi ser representerad i media (Hall 1997:346). Hall menar att kvinna och man är signifikanter, alltså att begreppen och förståelsen av man och kvinnan konstruerar kön snarare än reflekterar (Ibid.). Föregående reflekterar ännu ett fokus jag kommer ha i uppsatsen kring hur styrketräning, som signifierande social praktik, skapar kön.

3.3 Socialkonstruktivismen

Studiens två teoretiska utgångspunkter delar en gemensam socialkonstruktivistisk syn på meningsskapande och verkligheten som socialt konstruerad. Socialkonstruktivismen är även min metodologiska utgångspunkt då den har en tydlig förankring inom den diskursanalytiska teorin och metodsättet. Socialkonstruktivismen har en teoretiskt naturlig koppling till uppsatsens syn på kön som socialt konstruerat. Diskursanalysens teoretiska utgångspunkt kring verkligheten som konstruerad korrelerar med studiens syfte att undersöka verklighetsuppfattningen, diskursen, ”muskler är för män” och i stort diskurser rörande kvinnokroppen kopplat till femininitet, kropps- och könsnormer inom styrketräning.

Harris & Leavy diskuterar den kritik postmodernismen och det socialkonstruktivistisk perspektivet fått, kritiken menar att utan köns kategoriseringar blir det svårt att adressera könsrelaterade ojämlikheter (Harris & Leavy 2019:73). Jagger framhåller att eftersom sexism, likväl som rasism, har en lång historisk förankring så är det nödvändigt med viss kategorisering som teoretiska verktyg för att diskutera politiska problem (Jagger 2013:360). Uppsatsen förhåller sig liknande till användningen av könsbenämningar, det historiska förtrycket gör vissa kategoriseringar kring kön nödvändiga för analys av exempelvis könsnormer, vilket är en av uppsatsens primära syfte. Parallellt betonas även hur könsnormer är socialt konstruerade, och problematiken kring hegemoniska könsdiskurser där könskategorier essentialiseras. Könskategoriseringar och användandet av binära kategorier diskuteras ytterligare under etiska reflektioner.

3.4 Diskursteori och -metod

Eftersom att uppsatsen intar forskningsområdet med en socialkonstruktivistisk förståelse av verkligheten, och uppsatsens centrala begrepp femininitet, könsnormer och kroppsideal koppla till styrketräning. Lämpar det sig således därför väl att använda diskursanalys som metodologisk och teoretisk utgångspunkt för att analysera den insamlade empirin.

3.5 Diskursanalys

Diskurs utgör det rådande sättet vi förstår världen samt hur maktideologier utspelar sig i praktiken (Winther Jørgensen & Phillips 2000:7). Diskursanalysen utgår från att språket aldrig neutralt avspeglar omvärlden, identiteter eller de sociala relationerna, språket definierar och omdefinierar dem (Ibid.). Diskurser tillskriver systematiskt mening så den upplevs naturaliserad och tas för objektiv sanning. Det är genom att världsföreställningar blir tagit för givna som vi förstår hur naturaliserande språket verkar inom konstituerandet av de hierarkiska maktdimensionerna (Winther Jørgensen & Phillips 2000:39,43,47). Diskursanalysen intar en kritisk forskarposition genom att identifiera maktrelationer i samhället och arbeta för social förändring genom att kritisera de identifierade normativa världsföreställningarna (Winther Jørgensen & Phillips 2000:8). Foucault, diskursbegreppets pionjär, poängterar fokuset på makt och kunskap snarare än den faktiska meningen, språket avspeglar således inte en redan existerande verklighet eftersom språket också konstrueras diskursivt (Winther Jørgensen & Phillips 2000:19,20). Uppsatsen ämnar således inte att identifiera en objektiv sanning utan fokusera på bakomliggande maktdimensioner och sociala praktikerna bakom föreställningar om kvinnokroppen relaterat till träning och femininitet. Det sker en ständig social kamp mellan dominerande diskursiva definitioner, vilket får sociala konsekvenser (Winther Jørgensen & Phillips 2000:31). Denna kamp ligger till intresse för min studieanalys, de kvinnliga styrkelyftarnas deltagande i kampen kring definitionen av femininitet i relation till styrketräning. Studien ämnar titta på vad den diskurs kvinnorna representerar innebär för könsdiskursen i sin helhet, vad det innebär för den framtida förståelsen och diskursen kring styrketränande kvinnor kopplat till ideal kring femininitet, kön och kropp.

3.6 Kritisk diskursanalys

Uppsatsen tar avstamp i Faircloughs kritiska diskursanalys då den lämpar sig väl för att analysera förändring, hur språket förändra diskursen och således den sociala och kulturella världen (Winther Jørgensen & Phillips 2000:13). Fairclough tittar på språket som den konstituerande diskursiva och

sociala praktiken där språket ger mening åt upplevelser (Winther Jørgensen & Phillips 2000:72). Fairclough fokuserar på språket som meningsskapare men inkluderar även uttryck som bilder, videor, eller annan kommunikation exempelvis gester (Winther Jørgensen & Phillips 2000:25-26)

Enligt Fairclough utgör diskursen en social praktik som skapar, omskapar kunskap, identiteter och sociala maktrelationer dialektiskt med andra sociala dimensioner (Winther Jørgensen & Phillips 2000:71). Den kritiska analysen skiljer sig från tanken kring att allting är diskursivt, en mening uppsatsen inte delar då den utgår från Foucaults teoretiska utgångspunkt kring den konstruerade verkligheten (Winther Jørgensen & Phillips 2000:67-68). Diskursanalysen är kritisk i den mån att den verkar som ett politiskt instrument för att upptäcka ojämställda relationer, exempelvis mellan män och kvinnor, gömda i språket och de sociala konstituerande praktikerna (Winther Jørgensen & Phillips 2000:69,92).

Faircloughs kritiska diskursanalys fokuserar på ett tredimensionellt perspektiv. Modellen verka för att hitta diskursiva förståelser i språket, således diskurser som innebär förändring eller upprätthållande av maktförhållanden (Winther Jørgensen & Phillips 2000:72-74). Stegen lyder; analys av texten, den diskursiva praktiken och den sociala praktiken. Analys av texten innebär undersökning av textens form och mening. Detta är den diskurs jag kommer undersöka genom styrkelyftarnas Instagram-konton. Den diskursiva praktiken åsyftar kopplingen mellan text och praktik, den bakomliggande tanken är att samtliga diskurser relaterar till tidigare diskurser vilket påverkar mottagarens texttolkning (Ibid.). Sociala praktiken syftar till kontextualisering av materialet till det bredare sammanhanget. Detta stadie sätter den sociala praktiken i relation till tidigare forskning och teorier, på så vis är tanken att hitta förståelser kring om den diskursiva dimensionen bekräftar eller bidrar med förändring inom diskursordningen (Ibid.).

Ett annat analysverktyg inom den kritiska diskursanalysen är intertextualitet, vilket delas i begreppen intertextualitet och interdiskursivitet, dessa begrepp ämnar att titta på hur diskurser upprepas men också hur de förändras från tidigare diskursiva meningar, de är således användbara för att kolla på förändring inom diskurser (Winther Jørgensen & Phillips 2000:132). Fairclough menar att all diskursiv praktik är interdiskursiv och intertextuell eftersom den relaterar till tidigare diskurser (Ibid.). Intertextualitet innebär användningen av andra texter i en diskurs, medan interdiskursivitet innebär en kombination av olika diskurser inom en text (Winther Jørgensen & Phillips 2000:77). Intertextualiteten tittar på användningen av andra språk- och textdiskurser, fokuset ligger på texter, metaforer, språkverktyg och liknande (Ibid.). Interdiskursivitet kopplas till diskursordningens föränderlighet, den belyser diskursens öppna gränser och instabila position som

möjliggör nya betydelser (Ibid.). Identifieras flera diskurser inom texten tyder det på förändring, medan en låg interdiskursivitet tyder på att den dominerande diskursen inte ifrågasätts utan upprätthålls (Ibid.).

Uppsatsen använder sig av den kritiska diskursanalysen för att studera språket med hjälp av Fairclough trestegsmodell, samt tittar på förändring med hjälp av intertextualitet, främst med begreppet interdiskursivitet.

4. Etiska reflektioner

Under detta avsnitt diskuteras metodens etiska tillvägagångssätt rörande representationen av de utvalda personerna i mitt material exempelvis gällande anonymisering, forskarrollen och problematiken med binära kategoriseringar. Studiens etiska reflektionerna utgör en omfattande diskussion och är för läsvänlighetens skull därför tilldelad ett eget avsnitt.

4.1 Etiska övervägande: insamling och framställning av material

De centrala etiska överväganden för min studie är min insamling av material, samt representationen av de nämnda kontona i material- och analysavsnittet. Eftersom att mitt material för analys samlas in från Instagram, uppstår en del etiska reflektioner. Instagram plattformen innefattar både privatpersoner och offentliga personer, och det är därför viktigt att i materialinsamlingen noggrant välja ut de profiler som är lämpliga, således endast använda officiella och offentliga influencers med öppna profiler.

För att förstå vilka etiska tillvägagångssätt som är relevanta att ta hänsyn till, exempelvis om samtycke behövs hämtas eller inte, menar Charles Ess och the Association of Internet Researchers (2002) att det kan vara relevant att titta på de sociala mediets utformning och allmänna riktlinjer för det som läggs ut på mediet för att i sin tur förstå vilka etiska val som är viktiga att ta (5). Det är viktigt att det virtuella rummet är öppet och att de personerna som befinner sig i dessa rum är medvetna om att de är offentliga, i ett stängt rum där en begränsad grupp har tillgång vore det annars viktigt att hämta samtycke (Ess & the association of internet Researchers 2002:7). Det är således av vikt med medier som Instagram, där användarna har möjligheten att välja om de vill engagera sig privat eller offentligt, att man ser till att informationen som samlas inte är menat att endast delas i ett begränsat rum av en privatprofil (Ess & the association of internet Researchers 2002:5). Kontonas offentliga karaktär är sedan tidigare i texten redan fastställd och det är tydligt att de nämnda profilerna är väl medvetna om deras profil och inläggs offentlighet då de inte bara är kända på Instagram utan också jobbar med att marknadsföra sig och har en vilja att nå till så många som möjligt för att sälja sina produkter, nå ut till sponsorer eller samarbetspartners. De som kommenterar, till skillnad från de offentliga influencer profilerna, har inte valt att vara offentliga och är inte lika uppmärksamma på att deras kommentar är offentliga för alla. På grund av föregående har jag därför valt att anonymisera kommentarer, och endast nämna ofta förekommande kommentarer i flytande text, på ett sådant vis att kommentarerna inte går att spåra till specifik person. Det är viktigt, även från offentliga plattformar, att man ser till att informationen som samlas

in inte kan tolkas som privata (Ibid.). Enligt riktlinjer för privat eller känslig information så har bedömningen gjorts att de nämnda styrkelyftarnas offentliga inlägg inte skulle kunna uppfattas vara privata. Den information som jag delar kan således inte skada subjektet, vilket är forskningsetikens viktigaste utgångspunkt.

4.2 Forskarrollen

Inledningsvis vill jag tydligt poängtera min medvetenhet kring min egen position, och att den analytiska aspekten av arbetet är en tolkning av hur de utvalda kontona och personerna bakom i sin tur tolkar och uttrycker sig om världen. Studiens syfte är således inte att uppnå objektiva antaganden, utan jag vill vara tydlig med min situerade förståelse, speciellt eftersom att jag själv har intresse av styrkelyftning, och kombinerat med de genusvetenskapliga greppet väcker det många känslor inom mig. Harris & Leavy diskuterar just denna viktiga situerade och självkritiska ingången, där reflexivitet innebär att ständigt påminna sig om sin forskarroll och den maktdimension det innebär för forskningen (Harris & Leavy 2019:103). De finns således en mening med att gå bortom viljan att vara objektiv och stå som en utomstående och istället faktiskt sitera sig själv personligt, politiskt, för att ständigt hitta en medvetenhet i relation till studien då vi oundvikligt kommer att påverka likväl metod som den kunskap som skapas (Ibid.).

4.3 Problematismen av binära kategoriseringar

I studien kommer jag att använda begreppet kvinna eftersom att det är så de nämnda kvinnorna valt att identifiera sig själva på sina konton. Även i min analys kommer jag således utgå från begreppet kvinna samtidigt som jag parallellt också gör en kritisk analys av användningen av binära kategoriseringar med hjälp av främst Butlers teori om kön. Begreppet kvinna, och andra kategoriseringar, är problematiska eftersom att det utgår från en enad kategori och dess betydelse blir således exkluderande (Harris & Leavy 2019:7). Detta blir tydligt i relation till begreppet intersektionalitet, genom att bara titta på förtryck som berör begreppet kvinna, glöms viktiga maktdimensioner kring exempelvis etnicitet, klass, sexualitet och funktionshinder, som alla är förtryck som verkar samtidigt och diversifierar upplevelsen av att vara exempelvis kvinna (Harris & Leavy 2019:4,7). Detta blir tydligt genom de nämnda kontona i uppsatsen, dessa kvinnor delar ett liknande förtryck av sexism inom och i relation till den manligt kodade gymvärlden, men upplever också vilt skilda förtryck på grund av exempelvis rasifiering, nationell kontext och huruvida deras kroppar bryter mot könsnormer.

5. Material och urval

5.1 Instagram och influencers

Instagram är en nätbaserad kontext de flesta når via dess mobilapp. Vem som helst kan skapa ett gratis medlemskap och börja lägga ut inlägg. Användarna kan interagera med andra genom bilder och videor som representerar deras liv på olika sätt. Idag kopplas Instagram främst som ett marknadsföringsverktyg för företag, samt med begreppet influencers. Dessa influencer-kändisar delar med sig av sin livsstil och sitt varumärke kopplat till allt från mode till träning. En influencer influerar vad andra konsumerar, både i form av bilder, videor och texter men också i form av produkter och reklam. Instagram gör det möjligt att välja vem man följer och vem som ska få följarens profil.

Instagrams funktioner möjliggör att publicera bilder eller videor, ett inlägg finns kvar till du väljer att ta bort det. Genom att "gilla" bilder på plattformen visar man uppskattning för någons inlägg, genom gilla-markeringar och kommentarer får inlägg ökad publicitet. I texten under inläggen kan man hashtagga olika sökbara ord för att nå ut till personer som söker på det ordet. En öppen profil är nåbar för alla medan en stängd profil endast nås om användaren accepterar detta. Slutligen finns möjligheten att spara ner offentliga bilder och videor i en privat mapp på din Instagramprofil samt skicka ett inlägg via Instagrams chattfunktion.

5.2 Urvalsprocessen

Urvalet av studiens Instagramprofiler skedde med studiens ämnesfokus i åtanke. Med en tidigare kännedom av träningscommunityt fanns en viss förkunskap kring passande plattformar. Alla tre Instagramprofiler motsätter sig aktivt de traditionella kvinnliga köns- och kroppsnormerna genom bild eller text. Övergripande kriterier var att profilerna skulle vara offentliga och välkända inom sitt communitys kontext.

5.3 Hur definierar man vem som är atletisk eller muskulös?

Att definiera vem som är muskulös är svårt och ännu svårare är det att avgöra vem som är atletisk eller inte. Det finns många fördomsfulla kriterier kring den vältränade kvinnokroppen, tjocka och större kroppar är exempelvis ofta inte inräknade och studien utgår därför aktivt från en variation av atletiska kvinnor. Två kvinnorna representerar tydligt muskulösa kroppar medan en styrkelyftare representerar en tjock kropp utanför den traditionella normen kring atletiska kroppar, men där hon genom hennes inlägg visar att hon i allra högsta grad är en styrkeatlet. Genom de tre utvalda

plattformarna ämnar uppsatsen representera en bredare kontext, dels hur de genom sina kroppar positionerar sig inom styrketräning men också geografiskt, där personerna bakom kontona kommer från USA, Kanada samt från Sverige. Jag önskade också att plattformarna skulle positionera sig aktivistiskt genom uppmaning till diskussion rörande genusfrågor och styrketräning, vilket framkommer tydligt i två av fallen medan den tredje gestaltar ett motstånd främst genom bilder, även där framkommer aktiva val kring att representera kroppen på sätt som strider mot diskurser kring femininitet. Att utöka den kontextuella utgångspunkten ger urvalet för materialinsamlingen en bredd vilket var viktigt i en studie där fokus ligger på ett få antal plattformar. Valet av muskelaktivism och styrkelyftning i samband med kroppsaktivism ger en mångfacetterad förståelse av hur kroppen kan förstås gestalta aktivism i samband med träning.

5.4 Urval av material på instagram profilerna

De tre utvalda Instagramprofilerna innebar ett urval av vilket innehåll som är relevant för uppsatsen. På de utvalda Instagram profilerna har jag tagit hänsyn av innehåll i form av bilder, videos och de texter som skrivs i samband med bilden samt hashtags, gilla-markeringar och kommentarer. Uppsatsen tittar på ofta förekommande kommentarer eftersom att det säger mycket om den diskurs kring styrka, muskler och femininitet de kvinnliga styrkelyftarna motstrider och bekräftar. Av etiska skäl så har jag avidentifierat kommentarerna, således beskriver jag, inte citerar, ofta förekommande åsikter. En allmänuppfattning kring vilka bilder som får mest likes och kommentarer ger insikt till vilka bilder som var relevanta för analys.

5.5 Urval av insamlat materialet

I mitt insamlade av material har jag använt mig av funktionen ”spara” samt tagit skärmdumpar av exempelvis kommentarer för att jag lättare skulle minnas och ha en bättre översikt i mitt material. Bilderna valdes efter kriterier rörande gilla-markeringar samt utefter vilka bilder som aktivt tagit upp studiens ämne. Efter observation av plattformarna satt jag med sju dokument med material från det tre kontona, men efter noga genomläsning av materialet, skalades det ner till två bilder per konto vilket utgör textanalysen (se bilaga för bilder).

5.6 De utvalda Instagram-kontona

Detta avsnitt ämnar presentera studiens utvalda konton med en överblick av deras Instagram plattformar och hur de positionerar sig i relation till studiens problemformulering.

Stefi Cohen

Cohen (*Steficohen*) är en välkänd influencer (994K följare på Instagram) bosatt i USA, född 1993 i Venezuela som senare emigrerade till USA. Inom styrketränings communityt beskrivs Cohen som välkänd över hela jorden som en av de starkaste kvinnliga powerlifterna i historien (Greatestphysiques 2021). I Instagram beskrivningen inleder hon med att hon är tjugofemfaldig världsrekord tagare inom grenen powerliftning. Fortsättningsvis skriver Cohen ut sina yrkestitlar författare, podcast host, fysioterapeut samt grundare av tre träningsvarumärken.

Cohens plattform utgör bilder på när hon tränar styrketräning/powerlifting och boxning, modellbilder där hon visar upp sina muskler och fysik samt bilder på hennes liv, exempelvis bilder tagna i vardagen eller med hennes partner. Under hennes bilder skriver hon ofta inspirerande texter och citat, reklam för hennes företag eller normkritiska diskussioner om fitnessindustrin vilket studieanalysen främst fokuserat på.

Utöver analys av bild och text har fokus legat på kommentarer eftersom Cohen ofta uppmanar till diskussion och engagemang angående fitnessindustrins könsbias. Det finns således kommentarer som yttrar tydliga åsikter och som för kritiska diskussioner kring ämnen som berör köns- och kroppsnormer (se bilaga 9.1, 9.2).

Natasha Aughey

Aughey (*Natashaughey_*), välkänd fitness influencer (1,3 miljoner följare) från Kanada född 1993. Aughey beskrivs att ha gått från träning som en hobby till att idag ha varit med i träningsmagasin, tävlat, och vara känd fitness influencer (Greatestphysiques 2017). Augheys Instagram bio har en skämtsam ton och inleder med titlarna, Canadian, Pokemonmästare, anime fan samt som atlet under ett varumärke som skapar träningsprogram (samma som Cohen har grundat).

Aughey precis som Cohen delar med sig av sitt liv, med ett stort fokus på träning, träningsvideos som visar upp hennes dagliga träning eller ett nytt personbästa. Hon lägger även upp bilder med fokus på hennes fysik, tagna av henne själv eller av professionella fotografer. Under hennes bilder skriver hon ibland empowering texter eller citat, men uttrycker sig inte kring fitnessindustrins könsbias som Cohen gör. Istället gestaltas detta i bilderna, där hon genom styrketräning utmanar ideal genom att normaliserar sin muskulösa, starka, och därmed könsnorms avvikande, kropp.

Vid materialinsamlingen på Augheys Instagram, låg fokus på bildinläggen eftersom att hon främst uttrycker sig visuellt i relation till studiens problemformulering. Jag har även valt att titta på kommentarer på de utvalda inlägg, även om hon inte, som Cohen, uppmanar till diskussion, så finns

det kommentarer som berör åsikter om kropps- och könsnormer i relation till Aughey och hennes styrketräning (se bilaga 9.3, 9.4).

Sara Dahlström

Dahlström är en svensk influencer (49,6k följare) och styrketräningsprofil samt kroppsaktivist med användarnamnet *fitnessfeministen*. Hennes Instagram beskrivning inleds med titeln PT (personlig tränare) på Rosa Skrot, ”superkommunikatör enligt resumé”, utöver de har hon skrivit citatet ”Krossar patriarkatet med dallrande lår (i slomo)” och under det står det att hon lyfter tungt. Det framkommer även att hon är redaktör för tidningen sport och hälsa. På hennes blogg, på hemsidan Sport och hälsa, så står det att hon tidigare tävlat i Strongwomen (Dahlström 2021)

På hennes plattform läggs bilder och video upp främst med träningsinriktning, samt inlägg där hon visar upp sin kropp eller videor där hon dansar eller springer och tar ett dopp i havet. Under hennes inlägg skriver hon ofta informativa träningstips men för också kritiska diskussioner om exempelvis dietkulturen. Om än mer uttalat, så har Dahlström ett övervägande fokus, likt Aughey, på normalisering genom bilder och videor på hennes kropp snarare än aktivism i text. Fokuset ligger således på normaliserande bilder av en tjockkropp i allmänhet samt kopplat till styrketräning.

Dahlström märker ut sig bland de utvalda kontona genom att hon har ett fokus på kroppsaktivism i relation till styrketräningen. Främst visar hon detta genom bilder och videor där hon på olika sätt uppskattar och sätter sin oretuscherade kropp i fokus, och jag kommer således också att fokusera min materialinsamling på dessa inlägg. Kommentarer är ett sekundärt fokus, då jag under materialinsamlingen märkt att Dahlström valt att radera negativa kommentarer i större utsträckning än Cohen och Aughey. Men till bakgrund av kunskapen kring kvinnliga kroppsnormer, så finns det en tydlig förståelse kring den tjocka kroppen som illegitim speciellt inom styrketräning, samt kommentarer relaterat till könsnormer och träning (se bilaga 9.5, 9.6).

6. Analys

Detta avsnittet behandlar empirin från föregående materialpresentation med hjälp av de metodologiska och teoretiska utgångspunkterna, för att besvara och diskutera studiens frågeställning. Inledningsvis kommer textens diskurser genom den kritiska diskursanalysens tredimensionella tillvägagångssätt identifieras, dess koppling till andra diskurser och sist sätts diskursen i ett större kontextuellt sammanhang där studiens frågeställning besvaras genom de teoretiska utgångspunkterna.

6.1 Den kvinnliga styrketränings diskursen

Den kritiska diskursanalysens första steg är att analysera texten, i detta fallet är de tre Instagramplattformarnas innehåll, och identifiera de gemensamma diskurser som uttrycks (Winther Jørgensen & Phillips 2000:72-74). De tre profilerna är alla, med sitt innehåll, med och konstituerar en styrketränings diskurs, mer specifikt är de som kvinnor med och konstituerar diskursen för vad det innebär att vara styrketränande kvinna. Således finns det också en övergripande diskurs berörande femininitet som är i ständig korrelation till styrketränings diskursen och på så vis i relation till diskurser kring deras kropp vad det gäller styrka, muskler och storlek. Stefi Cohen och Natasha Aughey positionerar sig tydligt med bild och text inom en diskurs av muskler och styrka, kopplat till femininitet, medan Sara Dahlström komplicerar bilden genom att inte utstråla den traditionella bilden av en styrkelyftare eftersom hon även är kroppsaktivist. Denna förståelse blir således också en viktig diskursiv mening som sätter ramen för vårt förhållningssätt till Dahlströms bilder, videor och texter. Styrketränings diskursen relaterat till femininitet kan alltså tolkas som den breda diskursiva mening som undersöks. Genom Foucault (1980) förståelse av representation kopplat till subjektet, så kan vi se hur de nämnda kontona förkroppsligar diskursen och förstås således som representanter för diskursen kring styrketräning och femininitet (39,114). Redan med en överblick av det insamlade materialet kan vi se hur Faircloughs begrepp interdiskursivitet, som återkommer senare i analysen, är relevant för att se hur texten och diskursen relaterar och innehåller flertalet diskursiva meningar som breddar och förändrar dess betydelse.

Steg två i Faircloughs diskursanalys är den diskursiva praktiken, vilket tittar på hur texten relaterar till tidigare diskurser och hur det i sin tur påverkar hur mottagaren tolkar texten (Winther Jørgensen & Phillips 2000:72-74). Kvinnornas representation inom styrketräning indikerar på en förändring i förståelsen kring vem som kan styrketräna och normerna kring vad en kvinna kan och bör göra. Genom tidigare forskning, som presenteras i bakgrund och i forskningsfält, går det att

identifiera en tidigare (och delvis kvarvarande) diskurs kring styrketräning som något manligt, en praktik som anses okvinnlig eller rent av onaturlig för kvinnor att göra då deras biologiska gentik sågs vara ett hinder (Dworkin 2001:334). Denna diskursen som till stort ifrågasätts idag gör sig ändå fortfarande påmind i de ställningstagande exempelvis Stefi Cohen gör på sin plattform kring fitnessindustrin som manligt bias.

”It wasn’t until recently that I truly got a taste for gender bias in the fitness industry, social media and in the work place. It’s frustrating and cumbersome to know you are qualified and prepared yet looked down upon or questioned because of your gender and to constantly have to prove yourself, carry yourself in a certain way to be respected by other industry professionals. Let’s choose to challenge. Challenge biases, question stereotypes and celebrate the achievements of women around the world.” (Cohen 2021, se bilaga 9.1).

I citatet, som skrevs i samband med internationella kvinnodagen, uttrycker Cohen ett behov av att utmana bias och stereotyper och det finns en tydlig indikation på kvarlevnaden av bakåtsträvande diskurserna kring styrketräning som något manligt. Cohen påpekar att trots att hon, och andra kvinnor, är lika kvalificerade så ifrågasätts kvinnor inom fitnessindustrin på grund av sitt kön. Den motstridighet som finns i diskursen blir tydlig även genom att observera kommentarer som på olika sätt kritiserar kvinnornas utseende. En gemensam kritik som går att identifiera i kommentarerna är åsikter kring att kvinnorna visar för mycket hud och på så sätt sexualiserar sig själva eller på annat vis gör sig illegitima inom styrketräning, och i vissa fall att de då gör sig irrelevanta i sitt engagemang inom feministiska frågor, liksom den citerad ovan. En annan kritik Aughey och Cohen möter är angående deras muskler som oattraktiva eller okvinnliga. Dessa identifierade kommentarer förklarar hur diskursen blir mottagen och tolkad beroende på en tidigare diskursiv förståelse och de indikerar inte bara att praktiken i sig är något kvinnor inte borde göra utan även att en stor muskulatur eller styrka är något som de anser vara felaktiga och oattraktiva attribut för en kvinna. Här speglas de normer kring smalhet som kvinnor ska förhålla sig till för att passa in i ramen för en heterosexuellt attraktiv kvinna som bland annat Bordo (1993) diskuterar i sin text. Smalhetsidealet yttrar sig genom kommentarer på samtliga plattformar, då de alla möter kommentarer rörande att de är för stora (för att vara kvinnor), Cohen och Aughey får höra att de är för stora på grund av deras muskler, och Dahlström får höra att hon är för stor (för att vara kvinna och för att träna). Den styrketränande kvinnan som muskulös eller som tjock och den diskurs som kontona utstrålar går bortom den delvis dominerande diskursiva förståelsen kring femininitet och hur den (styrke)tränande kvinnan förväntas förhålla sig till smalhetsidealet.

Faircloughs sista steg, den sociala praktiken (Winther Jørgensen & Phillips 2000:72-74), där jag ämnar att kontextualisera materialet i ett bredare sammanhang med hjälp av tidigare forskning samt studiens teorier om representation och konstruktionen av kön. Genom föregående önskar jag att titta på hur texten och den diskursiva meningen både bekräftar och bidrar med förändring inom de maktdiskurser som finns kring femininitet och kvinnokroppen kopplat till styrketräning. För att titta på den sociala praktiken och diskursens föränderlighet kommer jag använda mig av Faircloughs begrepp interdiskursivitet.

6.2 Interdiskursivitet

Under tidigare steg i analysen avslöjas en hög grad av interdiskursivitet eftersom att texten och den diskursiva förståelsen av den kvinnliga styrkelyftaren innehåller en rad andra förståelser och diskursiva meningar, en hög interdiskursivitet indikerar på förändring. Den kvinnliga styrkelyftare och kampen av förståelsen kring hur och vem som passa in i diskursen indikerar i sig en kamp om förståelsen kring dess betydelse. Genom att studera de utvalda kontona ser vi hur de förkroppsligar olika mening kring hur en styrkelyftare kan se ut, genom att deras kroppar utgör en skild diskursiv förståelse. Kontona, texten, som samlats in utgör, en tydlig diskursiv skillnad gentemot föregående diskurser berörande hur en kvinna ska se ut kopplat till kropps- och könsnormer vilket förändrar och konstruerar den diskursiva praktiken. Genom att titta på interdiskursiviteten så tydliggörs hur diskursordningen är föränderlig och dess instabilitet belyses, vilket gör att diskursen utgör en yta som kan fyllas med nya betydelser (Winther Jørgensen & Phillips 2000:132). Men diskursordningen kan också bekräftas genom upprätthållande praktiker, där den dominant diskursen legitimeras snarare än utmanas, dessa praktiker av upprätthållande samt motsättande kommer diskuteras vidare under rubriken nedan.

6.3 Upprätthålla eller motsätta

Enligt Butlers performativitetsteori skapas kön genom upprepade kroppsliga och diskursiva handlingar vilket således innebär utrymme för att både upprätthålla kön men också möjligheten att omskapa och dekonstruera kön (Butler 2007:205). Hall framför en liknande teoretisk diskussion kring meningsskapande, och när en mening, exempelvis binära förståelsen av kön systematiskt fixeras kallas det code, men eftersom att mening aldrig slutligen kan fixeras finns det ett begrepp som kallas trans-coding som beskriver förändring där mening glider och ändras (Hall 1997:21,23). För att analysera hur könsdiskursen konstrueras betraktas kontona med Butlers och Halls förståelse,

både genom den upprätthållande fabriceringen och code, samt genom ifrågasättande och trans-coding.

Genom att studera Natasha Augheys bild (se bilaga 9.3), förställande henne utomhus på hennes uppfart, där hon gör ett tungt lyft, så ser vi hur styrketräning, den förkroppsligande praktiken av att lyfta en tung vikt i samband med att också ha synliga muskler omkonstruerar synen på det traditionellt feminina. Natasha Aughey, Stefi Cohen och Sara Dahlström har alla flertalet bilder där de tränar och förkroppsligar ett liknande budskap, men där jag valde ut Aughey som representant för dessa bilder. Diskursens förkroppsligande aspekt menar Hall gör det relevant att analysera hur (kvinno)kroppen förstås som en signifikant för andrafiering (Hall 1997:265). Kvinnokroppen stigmatiseras när den inte upprätthåller könsnormer, och belönas eller accepteras när den anpassar sig, vilket är en relevant analys för alla tre utvalda konton. För att exemplifiera med Augheys bild där hon demonstrerar ett tungt lyft och som nämnt utstrålar en normbrytande förståelse av vad en kvinna traditionellt bör göra och se ut med tydliga muskler och en utstrålning av styrka. Samtidigt så finns det ett aktivt uttryck av femininitet där hon lyfter med en skivstång som är ljusrosa, iklädd i korta shorts och en uringad tröja samt med långt lockigt hår. Stigmatiseringen respektive belöningen görs tydligast i kommentarerna där Aughey, och även Cohen, möter kommentarer kring att deras kropp är för muskulös för att vara en kvinna, medan andra kommentarer är komplimanger över exempelvis hår eller kläder. Det finns även många positiva kommentarer som uppmuntrar deras muskler eller styrka, men även vissa av de poängterar deras femininitet i relation.

Stefi Cohen uttrycker tydligt detta samtida upprätthållande och ifrågasättande av könsdiskursen i både bilder och i texten genom egna reflektioner. Den andra bilden på Cohen exemplifierar hur kön samtidigt som det ifrågasätts genom ett muskulöst yttre och där hon poserar med benen brett isär, hållandes i ett tungt verktyg, iklädd i stora svarta kängor och cargobyxor också utgör viktiga feminina drag så som hennes bikinitopp, smycken eller hennes långa stylade hår och sminkade ansikte (se bilaga 9.2). På så vis kan vi se hur kön konstrueras genom både traditionellt manliga attribut och de traditionellt kvinnliga attributen. Cohen väljer också att aktivt ta upp denna diskussionen, och för att återge hennes text skriver hon att det är tydligt hur den amerikanska publiken ännu inte blivit bekväm med hur kvinnliga atleter ifrågasätter de traditionella normerna för femininitet. Här kan den amerikanska publiken ses som den större diskursen vars står för en traditionell syn på kön med en binär uppdelning av könen, där Stefi Cohen utgör en tydlig motdiskurs kring denna traditionella uppfattning. Längre ner i texten skriver hon om den paradoxala problematiken kring sexualisering. Stefi skriver att styrka, aggression och självständighet inte är traditionella feminina kvaliteter utan ses ofta som maskulina och det finns därför kvinnliga atleter

som väljer att anamma sin feminina och atletiska sida i media för att kämpa mot den ”kvinnliga atlet paradoxen”. Slutligen frågar hon (sig själv och sina följare) om samhället sätter kvinnliga atleters prestationer i skymundan för deras utseende och hur attraktiva de är eller om fokuset på utseende fungerar som en strategi för att uppmärksamma kvinnlig sport. Stefi Cohen sätter ord på den diskursiva oenigheten kring styrketränande kvinnor, en diskurs med hög interdiskursivitet, där diskursens olika förståelse rörande femininitet ställer sig motstridiga varandra.

Sara Dahlström i de utvalda bilderna och texterna, uttrycker inte motstånd på samma vis som Cohen och Aughey eftersom att hennes kropp inte har muskler som är synliga, men förkroppsligar ändå detta motstånd genom att delta i praktiken av styrketräning. Genom hennes utvalda bilder blir det tydligare hur hon upprätthåller ett ideal av femininitet men att hon genom sin tjocka kropp motsätter sig de kvinnliga kropps och könsidealerna, som säger att om kvinnor ska vara heterosexuellt attraktiva så måste de vara smala och slanka. Det finns också en tydlig motsättning i den tjocka kroppen och träning, som Bordo (1993) beskriver. Under en av Sara Dahlströms bilder tar hon upp smalhetsidealet i form av kritik av en annan känd influencers artikel om bantning (se bilaga 9.6). Som kroppsaktivist och genom uttalande som nyss nämnts positionerar hon sig tydligt mot tanken kring att smalhet och träning är en nödvändig kombination. Gemensamt motsätter sig alla tre kontona tanken kring kvinnors strävan efter en smal och slank kropp som det slutgiltiga resultatet av träning, och fokuserar istället på styrka, muskler samt träning på ett sätt att bygga sig själv fysiskt och mentalt. Som nämnt tidigare finns det en tydlig balans mellan att vara stark, ha muskler och ta sin plats på den manligt kodade styrketränings arenan och samtidigt upprätthålla en viss femininitet. Första bilden på Dahlström i bilagan refererar exempelvis till en bild på henne med rosa hår sittandes i underkläder leendes in i kameran, där hon avslappnat visar sin mage med ”magrolls” (se bilaga 9.5). Under Dalströms (2021) bild inleder hon sin text med ”En multifunktionell kropp. Den är inte bara stark och söt.”. Genom att läsa dessa meningar ihop så kopplas tanken kring den funktionella (kvinnliga) kroppen samman med att vara stark men också söt, den går utanför normen och strider mot ideal kring hur en kvinna bör se ut gällande kroppsstorlek och styrka men att den samtidigt är söt indikerar att den är feminin samtidigt. Med texten i åtanke, samt genom de andra kontona, kan det förstås som att diskursen kring styrketränande kvinnor accepteras så länge den upprätthåller en viss femininitet, där den feminina sidan fungerar som en uppvägande faktor som gör en kvinna som styrketränar, är stark eller har en normbrytande kropp i form av en tjock kropp eller synliga muskler, legitim. En textanalys kan också göras med betoning att budskapet är att trots kön, således trots att de är kvinnor med delvis feminina attribut, så kan de också vara

styrkelyftare, starka och med exempelvis synliga muskler och motsätter sig således den ideologisk och binära förståelse av kön där kvinnor och femininitet kopplas till det svagare könet.

I ovan analys beskrivs en komplex balans som många av de styrketränande kvinnorna upplever och försöker orientera sig inom, att å ena sidan anamma femininitet och å andra sidan anpassa sig till det maskulina rummet som styrketräning utgör. Här spelar det in en paradox mellan att förlora sin kvinnlighet och förståelsen av sin kropp (av andra och sig själv) som heterosexuellt attraktiv samtidigt som de inte vill (av sig själva och av andra) sexualisera sin kropp och på så vis riskera tappa legitimitet inom en industri som redan är så tydligt manligt bias. Detta är en diskussion som Stefi Cohen både förkroppsligar och sätter ord på, medan de andra kan tolkas som vara en förkroppsligad produkt av denna diskussion och diskurs.

Med Butlers (2007) förståelse kring det fabricerade könet så ser vi hur de nämnda styrkelyftarna med förkroppsligade praktiker fabricerar kön och femininitet genom att både upprätthålla och motsätta sig de traditionella könsnormerna. Hall menar att meningsskapande förstås relationellt, vi representerar, är något, genom att skilja oss från något annat (Hall 1997:27). Genom kontona demonstreras hur kön skapas i relation till de sociala praktikerna, således skapas femininitet i relation till styrketräning, muskler och styrka. De kvinnliga styrkelyftarna kodas genom att de skiljer sig från andra kvinnor som inte styrketränar, från diskurser med ideal och normer där kvinnan är någon som inte styrketränar, inte har muskler eller är stark. Genom att skilja sig från det traditionellt kvinnliga, kodas de som icke-feminina, till och med som maskulina men samtidigt genom att representera en mer feminina sida med smink, kläder eller andra kvinnliga attribut kodas de till att vara motsatsen, skild den diskursiva förståelsen av maskulinitet och män. Denna dubbla förståelse positionerar sig bortom den binära förståelsen av kön vilket Butler med sin performativitetsteori vill belysa genom tanken kring kön som konstruerat (Butler 2007:213-214). De nämnda styrkelyftarna går bortom en binär förståelse av kvinna som underordnad mannen fysiskt och psykiskt. Således reflekteras en mer flytande syn på kön och könsuttryck som motsätter sig den diskursiva förståelsen av kön som biologiskt fixerad.

6.4 (Kropp)sAktivism

Jag kommer att utgå från en definition av aktivism som lyder, "Aktivism är individers och grupper praktiska och medvetna aktiviteter för att påverka, eller göra motstånd mot, förändring i samhället." (Wikipedia 2021). Jag kommer med hjälp av kontona argumentera för en (kropp)saktivism i dess bredare betydelse där kroppen utgör den normbrytande grunden och hur detta är förenligt med träning som en del av aktivismen. Styrketräning fungerar som den praktiska medvetna aktiviteten

för att skapa förändring och ändra den förtryckande binär förståelsen och uppdelningen mellan könen. Hall för en teoretisk diskussion med exemplet såopera som signifierande praktik som påverkar uppfattningen kring maskulinitet och femininitet, liknande argumenteras styrketräning som en signifierande praktik för skapandet av synen på kön (Hall 1997:339). Således hur styrketräning som praktik påverkar hur kvinnorna själva, samt hur omgivningen runt, uppfattar femininitet. I analysen argumentera jag för en aktivism som riktar sig mot förtryckande och ideologiserande normer kring kvinnokroppen och kvinnor som svaga fysiskt och psykiskt. De utvalda kontona utgör en varierande grad av aktiv och medveten aktivism, och deras plattformar uppmanar och inspirerar till förändring på olika vis. Både aktiva uppmanande men också genom en mer normaliserande aspekt genom att representera den icke normativa kroppen och nå ut till tusentals människor på sina plattformar. Hall argumenterar ytterligare för hur kroppen fungerar som en signifierande praktik för andrafiering (Hall 1997:265). Detta är en utgångspunkt alla de utvalda styrkelyftarna utgår från där deras kropp, genom styrka, muskler och kroppsstorlek utgör en gemensam skillnad och sätter analysens förståelse kring en förenade aktivistisk utgångspunkt med kroppen och träning som signifierande praktik.

Stefi Cohen uppmanar aktivt till social och politisk förändring på hennes plattform genom att ifrågasätta det som hon kallar fitnessindustrins manliga bias och dess sexistiska bias samt de sexualiserande stereotyper som finns och som framställs i samband med kvinnliga atleter i media. Under en av Stefis Cohens bilder (se bilaga 9.1) uppmanar hon till förändring genom att skriva att vi ska välja att utmana bias, ifrågasätta stereotyper och hylla kvinnors åstadkommande runt om i världen. Bilden är taget i en miljö som indikerar på att det är en photoshoot och förställer Cohen sittandes på en pall i vita kängor svarta cargobyxor och bar överkopp, med boxningsbandage runt handlederna, i en pose som döljer hennes bröst och som visar hennes muskulösa rygg och armar. Återigen ser vi hur, i enlighet med Butlers teori (2007), förståelsen kring hur förändring, gällande könsnormer, skapas genom förkroppsligande praktiker som fabricerar den förståelse vi har av kön, maskulinitet och femininitet. Cohens uppmaning till att utmana könsstereotyper och fitnessindustrin manliga bias i samband med hennes könsnorms brytande gestaltning av detta är ett sätt att se hur aktivismen inte bara är uppmaning i ord utan en aktivism som förkroppsligas och uttrycks genom representationen av normbrytande kroppar.

Natasha Augheys plattform, de två bilder jag använt för närmare analys, betonar den förkroppsligade motståndsdiskursen där den aktivistiska aspekten inte är lika medveten. Natasha Augheys bilder kan analyseras mer som ett resultat av den aktivism som finns och där hon är en del av den passivt genom att normalisera den muskulösa kroppen kopplat till att vara kvinna. Men det

finns också en aspekt av medvetenhet som kan tolkas som aktivistisk praktik. Exempelvis i bilden (se bilaga 9.4) så poserar hon i en vit body där hon aktivt visar sin muskulösa fysik med en väldigt kraftfull posering med fötterna brett isär och händerna bakom nacken, bilden som är tagen nerifrån gör att Aughey ser lång och stor ut, något som ofta undviks vid fotografering av kvinnor eftersom att man vill främja ideal kring smalhet och posering som tyder på foglighet. Således analyseras hennes bild som aktivt motsättande av den diskursiva och ideologiska förståelsen kring kvinnokroppen som svag både fysiskt och mentalt. Med Halls (1997) förståelse kring andrafiering och stereotypisering av kvinnokroppen som ett sätt att upprätthålla maktförhållanden och den sociala ordningen, kan man se hur Aughey, och övriga de andra utvalda styrkelyftarna, bryter mot normativa och ideologiska föreställningar kring kvinnokroppen.

Sara Dahlström och hennes Instagram fitnessfeministen, är det konto som tydligast kodas som aktivistiskt. Redan i hennes namn indikerar hon en feministisk syn på träning och hälsa, även i hennes positionering som kroppsaktivist är hon tydligt aktivistisk. Hennes aktivism uttrycker sig också genom en förkroppsligande aspekt där hon normaliserar den tjocka kroppen i samband med kroppspositiva texter. Den första bilden (se bilaga 9.5), som nämns tidigare, visar en bild på henne med rosa hår sittandes i underkläder leendes in i kameran, där hon avslappnat visar sin mage med mag-rolls och där man ser hennes tatueringar, bland annat ett hjärta med en ost och ett vinglas. I texten till detta skriver hon:

”En multifunktionell kropp! Den är inte bara stark och söt. Den fungerar också som en påminnelse om du skulle glömma vad som är viktigt när du handlar idag: god vin och ost! *Vinglas-emoji* *Ostbit-emoji*” (Dahlström 2021, se bilaga 9.5).

Texten läses av som ett tydligt kroppspositivt budskap där hon visar sin kropp som anses vara utanför normen och hur den är lika duglig och funktionell som vilken kropp som helst. Lika så skriver hon att den är stark, vilket i relation till hennes andra bilder förstås representerar både mentala styrkan och styrka i samband med träning. Halls teoretiska begrepp trans-coding är relevant för att förstå hur Dahlström utmanar negativa diskurser kring ett fenomen och istället ersätter det med en positiv förståelse, exempelvis genom att koppla den tjocka kroppen med positiva ord som multifunktionell samt stark och söt (Hall 1997:23). Kvinnor och den tjocka kroppen förstås och utgörs av en diskurs som inte passar in i det feminina idealet, samt ses oförenligt med en heterosexuellt attraktiv kvinna något Dahlström utmanar. Det finns också en uppmaning i texten om att leva gott, äta ost och dricka vin, vilket uttrycker en avslappnad förståelse kring mat i relation till hennes kropp. I närmare analys kan det uppfattas som en vilja att nå ut med förståelse kring att vara stark (och styrketräna) men också äta och ha en större kropp än normen ändå konstituerar en

funktionell kropp. Likt Aughey är den kroppsaktivism Dahlström står för inte lika uppmanande i sin karaktär utan har en mer passivt normaliserande men ändå aktiv i gestaltning av den, där Dahlström även aktivt positionerar sig tydligt i exempelvis hennes Instagram-bio som styrketränande kroppsaktivist. Dahlström i sin bild (se bilaga 9.6) där hon poserar mot bakgrund av en utklippt bild av en artikel gjord av Katarina Zytomierska på väg ner i en inklippt soptunna representerar Dahlström också tydligt motstånd till den diet och bantningskulturen som artikeln ställt sig positiv till. I bilden på sig själv ståendes i träningskläder till bakgrund av bantningsartikeln och soptunnan och med en text där hon aktivt uttrycker sitt missnöje kring uppmaning till bantningskulturen, så gestaltar hon en diskurs som konfirmerar den tjocka kroppen i samband med träningspraktiken. Dahlström uttrycker med sin kroppsaktivism i relation till styrketräning en motståndsdiskurs till den traditionella synen på den tränande kvinnan som smal, slank och vars slutgiltiga mål med träningen är att uppnå det kvinnliga kroppsidealet kring smalhet.

Kontona, som alla på något sätt positionerar sig mot den traditionella synen på femininitet, bidrar både med aktivt uppmanade aktivism men också en mer normaliserande och en mer förkroppsligande aspekt genom att representera den icke normativa kroppen och genom Instagram nå ut till tusentals människor på sina plattformar. Genom de nämnda styrkelyftarna argumenterar jag från en utgångspunkt där de med deras normbrytande kropp, genom styrka, muskler och kroppsstorlek, som gemensamma signifikanter, framför en aktivistisk vilja att förändra förtryckande köns- och kroppsideal. Den identifierade aktivismen genom den motståndsdiskurs de utvalda kontona gestaltar och med Halls (1997) förståelse av andrafiering och stereotypisering av kvinnokroppen som ett sätt att upprätthålla den binära och hierarkiska maktförhållandens sociala ordning, kan man se hur aktivismen positionerar sig för politisk och social förändring genom att den ställer sig emot den kroppspolitiska maktordningen det finns inom den normativa könsdiskursen. Slutligen i enlighet med Butlers performativitetsteori kring viljan att minska den homogena förståelsen av feminismens subjekt kvinna, där det snäva begreppet kvinna tyder på en enad homogen och könsnormativ grupp, vill jag genom en feminist aktivistisk förståelse av den normativt avvikande kroppen vad gäller muskler, styrka och den tjocka kroppen relaterat till träning göra det samma. Genom de nämnda styrkelyftarnas representation på deras plattformar bidrar de till en bredare heterogen förståelse av femininitet och vad det innebär att vara kvinna, främst vad det innebär att vara en styrketränande kvinna.

7. Slutsatser

Till bakgrund av den bristande forskningen inom träning och fysisk aktivitet kopplat till feminism, speciellt från svenska forskare, så önskade jag med denna uppsats bidra till forskningsfältet med sådan forskning (Dworkin 2001:344; Tolvhed 2015:241). Som Tolvhed och Dworkin belyser berör området viktiga analyser av den normativa förståelsen gällande kroppslig styrka och den kvinnliga frigörelsen till bakgrund av den ideologiska uppfattningen av kvinnor som underordnad mannen likväl fysiskt som psykiskt (Tolvhed 2015:227,228; Dworkin 2001:345). De utvalda styrkelyftarna belyser hur styrketräning fungerar som en konstituerande del för hur de uppfattar och gestaltar sig själva, samt hur det påverkar deras förhållning till köns- och kroppsnormer. Tolvhed härleder genusforskningens bristande forskning till en rädslan att kvinnor, i forskning relaterat till träning, reduceras till sin kropp (Tolvhed 2015:241). Min analys med de tre kvinnliga styrkelyftarna ämnar belysa hur kvinnokroppen, i relation till träning, är en konstituerande del av hur de förstår sig själva. Föregående är tydligt inte minst i den förkroppsligade förståelsen av, hur de skapar och omskapar, kön och i hur de förkroppsligar en diskurs som står i motstånd till den diskurs jag valt att kalla ”muskler är för män”. I uppsatsen ser vi hur det inte bara är muskler som skapar det diskursiva motståndet utan också i större grad styrka och kopplingen till en normativt avvikande kropp i form av muskler eller storlek som strider mot de köns- och kroppsideal som kvinnor står under.

7.1 Hur skapas och omdefinieras femininitet, köns- och kroppsnormer i relation till styrkelyftarnas uttryck av muskler, styrka och kroppsstorlek inom styrketräning?

Under denna rubrik ämnar jag att gemensamt besvara frågeställningarna *Hur skapas och omdefinieras femininitet av de utvalda kvinnorna?* samt *Hur uttrycker sig de kvinnliga styrkelyftarna om muskler, styrka och kroppsstorlek i relation till femininitet?*. Frågeställningarna lämpar sig att besvaras tillsammans då de berör en gemensam fråga kring de utvalda styrkelyftarnas förhållning till kropps- och könsnormer inom styrketräning. Genom Butlers performativitetsteori tar analysen upp hur styrkelyftarna upprepande kroppsliga och diskursiva handlingar fabricerar kön, genom såväl upprätthållande praktiker som dekonstruerande praktiker. Med hjälp av Hall, som utgår från en liknande konstruktivistisk utgångspunkt som Butler, och hans representationsteori om hur mening systematiskt fixeras genom code, samt hur mening genom begreppet trans-coding, exempelvis de binära könskategorierna, aldrig slutligen kan fixeras. Könsdiskursen är inte naturaliserad utan kan med Butler och Hall förstås som ständigt konstruerad, både genom upprätthållande fabricering och code samt genom ifrågasättande och trans-coding. I analysen

framställs materialets interdiskursiva egenskaper, då den innehåller flertalet olika diskursiva meningar, vilket tyder på förändring av den identifierade normativa diskursen kring kön- och kroppsnormer relaterat till styrketräning. Genom att de nämnda kontona upprepat presenteras inom en diskurs av styrketräning, förknippad med maskulinitet, ställer de sig utom den traditionella diskursen av en normativ femininitet. De kvinnliga styrkelyftarna ifrågasätter kvinnliga normer, genom att ha muskler, vara starka och syssla med styrketräning, men upprätthåller även samtidigt femininitets idealen genom att aktivt fabricera kön och femininitet. Genom kontona identifierades en aktiva feminisering i samband med styrketränings praktiken, där exempelvis Dahlström uttrycker att hon är ”stark men söt”, där Aughey lyfter tunga vikter med en rosa stång eller Cohen där hon visar upp sin muskulösa fysik hållandes i en manligt kodad verktyg men också har stylat sitt hår och har på sig en kvinnlig och framhävande bikinitopp. Genom att skilja sig från det traditionellt kvinnliga, representerar de en icke-feminin sida, till och med maskulin, men samtidigt genom en mer feminin sida genom kvinnliga attribut som smink, kläder eller i hur de uttrycker sig kodas de till att vara kvinnliga och helt skild den diskursiva förståelsen av maskulinitet.

Med denna paradoxala uppfattning kring styrkelyftarnas förhållning till maskulinitet och femininitet, positionerar de sig bortom den binära förståelsen av kön. De går bortom den ideologiska och binära förståelsen av kvinnor och män, där kvinna ställs underlägsen mannen fysiskt och psykiskt. Sammanfattningsvis reflekterar styrkelyftarna en mer flytande syn på kön och könsuttryck som motsätter sig den diskursiva förståelsen av det biologiskt fixerade könet.

7.2 Vilka kopplingar går att göra mellan de utvalda kvinnornas plattformar och aktivism?

I analysen ämnade jag att med de nämnda kontona argumentera för en (kropp)saktivism i en bred betydelse där kroppen konstituerar den normbrytande grunden och hur detta är förenligt med träning som en del av aktivismen. Styrketräning fungerar som det praktiska medvetna tillvägagångssättet för förändring, och som rubbar den förtryckande binära uppdelningen mellan könen. Genom Hall och hans teoretiska diskussion kring hur signifierande praktiker påverkar föreställningen av kön, argumenterade jag för en förenad aktivistisk utgångspunkt med kroppen och styrketräningsträning som signifierande praktik. Således en analys av hur de kvinnliga styrkelyftarnas, samt omgivningens, syn på hur styrketräningspraktiken påverkar uppfattningen av femininitet. Den identifierade aktivismen, förstådd via den förkroppsligade motståndsdiskurs och genom Halls begrepp stereotypisering och andrafiering av kvinnokroppen som ett sätt att upprätthålla den binära sociala ordningen, positionerar sig för politisk och social förändring genom att den ställer sig emot könsdiskursens kroppspolitiska maktordning. I överensstämmelse med

Butlers performativitetsteori, där hon önskar minska den homogena förståelsen av kvinna som feminismens subjekt eftersom det snäva begreppet kvinna vanligen används i dess enade homogena betydelse som en könsnormativ grupp, vill jag med en feminist-aktivistisk förståelse av den heterogena kroppen vad gäller muskler, styrka och den tjocka kroppen relaterat till träning bidra med det samma. Som resultat visar analysen att de kvinnliga styrkelyftarna bidrar med en bredare, mer heterogen, förståelse av kön och femininitet, som går utanför den binära könsuppfattningen, i relation till deras upplevelser som styrketränande kvinnor.

7.3 Studiens begränsningar

Vidare ämnar jag beröra svårigheter som stöttes på under uppsatsskrivandets gång, bland annat etiska frågor kring materialframställningen. Kontonas popularitet med ett högt antal följare omöjliggjorde kontakt och således även informerat samtycke, vilket försvårade etiska beslut kring deras framställning och frågor rörande anonymisering. Men, som även argumenterat under etikavsnittet, så innebar mitt val av offentliga kända influencers med öppna profiler mindre etiska övervägande då informationen som hämtades redan är offentlig, men samtidigt innebar det också svårigheter att få samtycke till att exempelvis använda deras bilder. Jag gjorde även det etiska övervägandet att framställa kommentarer i uppsatsen så att de inte kunde spåras till de som skrev och vidhöll på så vis deras anonymitet, vilket jag ansåg viktigt då de, till skillnad från de utvalda kontona, inte i samma utsträckning valt vara offentliga. I framtida forskningsstudier på ämnet vore det optimalt att få kontakt med kontona för att säkerställa samtycke och på så vis även ha möjlighet och tillgång till att skildra mer material i studien. Fortsättningsvis vore det också relevant med ett närmande genom intervjuer eller enkäter där kontakt tas direkt med de utvalda kontona, vilket i uppsatsens fall var svårt. I enkät- eller intervjuformat möjliggörs en mer exakt förståelse av informanternas åsikter med fokus på deras upplevelser.

7.4 Framtida forskning

Eftersom att genusforskning rörande fysisk aktivitet, som nämnt tidigare, utgör ett bristande forskningsfält inom den svenska kontexten, vore det även relevant att fortskrida med forskning inom svensk kontext med studiepersoner geografiskt lokaliserade i Sverige. Ämnet träning och kvinnlig styrka är ett växande fenomen, vars historiska förståelse kring smalhet och viktnedgång är en delvis missvisande förståelse, det finns således ett behov av en uppdaterad forskning av träning,

där inte bara smalhet är en konstituerande del utan också styrka, muskler och mental utveckling, något inte minst uppsatsens utvalda konton belyser.

Inom framtida forskning vore det relevant att i större grad undersöka synen av styrketräningscommunity, genom att studera åsikter och kritiska kommentarer från andra. Således studera det motstånd som finns mellan muskler, styrka och kvinnor. Genom egna erfarenheter samt genom läsning av den tidigare forskningen identifierar jag en acceptans kring att kommentera och offentligt yttra sina åsikter kring en kvinnas muskler som något som är ”för mycket” eller oattraktivt. Av, sexistiska, kommentarer av den kvinnliga kroppen så identifieras negativa kommentarer kring kvinnors muskulatur som högt accepterade. Det finns en intressant koppling mellan våra djupt rotade könsuppfattningar gällande kvinnokroppen och tanken kring muskler och styrka, som delvis berördes i uppsatsen men som vore intressant att djupdyka ytterligare i.

8 Referenslista

8.1 Tryckta källor

Bordo, Susan (1993). *Unbearable weight: feminism, Western culture, and the body*. Berkeley: Univ. of California Press

Butler, Judith (2007). *Genustrubbel: feminism och identitetens subversion*. Göteborg: Daidalos

Foucault, Michel (1980). *Power/knowledge: selected interviews and other writings 1972-1977*. 1. American ed. New York: Pantheon

Hall, Stuart (red.) (1997). *Representation: cultural representations and signifying practices*. London: Sage

Jagger, Alison M. (red.) (2013). *Just methods: an interdisciplinary feminist reader*. Second edition. Boulder, Colorado: Paradigm Publishers.

Leavy, Patricia & Harris, Anne (2018). *Contemporary feminist research from theory to practice*. Guilford Publications.

Tolvhed, Helena (2015). *På damsidan: femininitet, motstånd och makt i svensk idrott 1920-1990*. Göteborg: Makadam

8.2 Digitala källor

Aktivism. (2021, januari 28). I *Wikipedia*, <https://sv.wikipedia.org/wiki/Aktivism>

Charles Ess and the AoIR ethics working committee Approved by AoIR (2002) *Ethical decision-making and Internet research: Recommendations from the aoir ethics working committee*, <https://aoir.org/reports/ethics.pdf>

Cohen, R., Irwin, L., Newton-John, T., & Slater, A. (2019b). #bodypositivity: A content analysis of body positive accounts on Instagram. *Body Image*, 29, 47–57 <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.02.007>

Dahlström, S. (2021) [Blogg] <https://fitnessfeministen.sporthalsa.se> (Hämtad: 2021-03-20)

Dworkin, Shari L. (2001). "Holding back: Negotiating a glass ceiling on women's muscular strength". *Sociological Perspectives*, Vol. 44. No. 3 (Fall 2001): 333-350, <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1525/sop.2001.44.3.333>

Greatest physique (2017) Natasha Aughey (2017.02.09) <https://www.greatestphysiques.com/female-physiques/natasha-aughey/> (Hämtad: 2021-03-20)

Greatest physique (2017) Stephanie Cohen (2017.10.25) <https://www.greatestphysiques.com/female-physiques/stefanie-cohen/> (Hämtad: 2021-03-20)

Jessica Maddox (2021) "Be a badass with a good ass": race, freakery, and postfeminism in the #StrongIsTheNewSkinny beauty myth, *Feminist Media Studies*, 21:2, 211-232, doi: 10.1080/14680777.2019.1682025

Marshall, K.; Chamberlain, K.; Hodgetts, D (2019) *Female bodybuilders on instagram: Negotiating an empowered femininity.* "Feminism and Psychology, 29(1):96-119 SAGE Publications, doi: 10.1177/0959353518808319

Rhabari, Ladan (2019) Pushing gender to its limits: Iranian women bodybuilders on instagram, *Journal of Gender Studies*, doi:10.1080/09589236.2019.1597582

9 Bilaga

Bildlänkar till Instagram-kontona.

9.1 Stefi Cohen Instagrambild

Cohen, S. [@steficohen]. (2021, 8 mars). *CHANGE COMES FROM CHALLENGE- is the theme for this years International Women's day.* [Foto]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/CMKbhiphI6Z/> (Hämtad: 2021.02.19)

9.2 Stefi Cohen Instagrambild

Cohen, S. [@steficohen]. (2021, 1 februari). *It's clear to me that the American public still has not yet become comfortable with the ways in which female athletes challenge traditional notions of femininity and masculinity.* [Foto]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/CKw4zolphQSI/> (Hämtad: 2021.02.19)

9.3 Natasha Aughey Instagrambild

Aughey, N. [@natashaaughey_]. (2021, 25 April). *Does lifting outside make you look more jacked?* [Foto]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/COGmBBfB9dx/> (Hämtad: 2021.02.19)

9.4 Natasha Aughey Instagrambild

Aughey, N. [@natashaaughey_]. (2021, 12 mars). *Got a few more shots from when I had my shoot with @kai.york.official !* [Foto]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/CMVKW1HhcXz/> (Hämtad: 2021.02.19)

9.5 Sara Dahlström Instagrambild

Dahlström, S. [@fitnessfeministen]. (2021, 20 mars). *En multifunktionell kropp! Den är inte bara stark och söt.* [Foto]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/CMorqQ5Bh0M/> (Hämtad: 2021.02.19)

9.6 Sara Dahlström Instagrambild

Dahlström, S. [@fitnessfeministen]. (2019, 15 december). *@katrinzytomierska skrev igår ett riktigt vidrigt debattinlägg i @expressen om varför hon älskar att banta - och att hon borde få skriva om det utan att få kritik.* [Foto]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/B6GNx6tAAmW/> (Hämtad: 2021.02.19)