



Magazine
Fitness
TESTAR!

Sensuell

Intresset för sensuell träning har exploderat i Sverige de senaste åren. Men hur funkar det egentligen att göra lättsam träning av något som förknippas med strippklubbar?

Fitness Magazines reporter Emeli Emanuelson har vickat på höfterna och svingat sig runt stänger för att ta reda på varför exotisk träning är så spännande.

Text Emeli Emanuelson **Foto** Hans Berggren



träning

– syndigt eller bara lustfylldt?

Alskling ... kan inte du dansa lite för mig?
– Öh, va?
– Ja, lite striptease du vet. Jag skulle tycka det var kul.

Min pojkvän tittar på mig med ett förhoppningsfullt flin där han sitter på sängkanten hemma i vår lägenhet. Jag kan inte annat än börja asgarva. Dansa? Jag skulle nog hellre dö.

Det är faktiskt inte första gången jag fått den frågan. Inte så konstigt kanske, det är väl inte helt uppåt väggarna att ens partner skulle uppskatta lite »dirty dancing« i sovrummet. Samtidigt ser jag framför mig hur jag osmidigt snubblar fram i ett tafatt försök att lite sexigt dra av mig strumpan – samtidigt som jag kämpar för att hålla

balansen i en högklackad sko. Nejnej, här ska banne mig inte dansas.

Intresset har exploderat

Några månader senare stöter jag på en vän som just tränat polefitness. »Det var fantastiskt roligt«, säger hon. »Och jobbigt! Som sensuell akrobatik ungefär«. Jag börjar fundera. Om jag faktiskt kunde dansa, hade det då inte varit lite roligt att visa upp för pojkvännen? Med glimten i ögat förstås. Fast han kan glömma att jag riggar upp en stång hemma i sovrummet. Kanske finns det något annat jag kan prova?

Det finns det, kan jag konstatera efter en djupdykning i ämnet. Den senaste tiden har intresset för sensuella träningsformer exploderat i Sverige. Förutom polefitness hittar

jag stripaerobics, strip chair, umbrella strip, magdans, Bollywood, burlesk, latinska rytmer – och så vidare. 20–40-åriga kvinnor (och ett fåtal män) vickar på höfterna, svankar och putar, ålar sig på golvet och svingar sig runt metallstänger i bara småbyxorna. Inspirationen flödar in från USA och kändisvärlden, och artister som Pussycat Dolls, Rihanna och Britney Spears inspirerar med sina sexiga musikvideor.

Tuff träning för modiga tjejer

Men varför just nu? Hur och varför har det här sättet att träna hittat vägen in i vår moderna vardag, där vi i decennier kämpat för jämställdhet och mot stereotypa könsroller? Att dansa lite för killen hemma i sovrummet är väl en sak, men är det verk-



»Det problematiska med just poledance och striptease på strippklubb är att det är till för den manliga blicken, man gör det för mannens skull och inte på sina egna villkor. Men så är det ju inte på de här träningspassen.«

Tove Leffler

ligen okej att göra lättsam träning av något som förknippas med vågade framträdanden på strippklubbar?

Petra Larsson, 34, driver dansstudion Dancing Queen i Stockholm och var först med att lansera stripaerobics i Sverige. Hon betonar att det som försiggår i hennes salar är tuff träning för modiga tjejer.

– Tjejerna som tränar här gör det för sin egen skull. De är vanliga kvinnor, starka och trygga i sig själva, som känner att de har rätt att göra vad de vill med sin egen kropp. Dessutom tar vi aldrig av oss någonting – fokus ligger på tuff träning för hela kroppen, inte striptease.

Förbudet och kittlande

Samtidigt går det inte att förneka tränings-trendens ursprung, medger Petra – även om det görs försök.

– Vissa säger att till exempel polefitness har sina rötter i akrobatisk, kinesisk kampdans – och visst, det stämmer delvis. Men den stora polefitnessboomen som vi ser nu kommer framför allt från strippklubbarna. Det går inte att dölja, säger hon.

Petra tror att kopplingen till strippklubbarna är en av anledningarna till att strippträning är så populärt idag. Det finns något förbjudet och kittlande över det. Att Dancing Queen bokar runt 300 möhippor (och svensxor) om året, kan ses som en tydlig indikation på detta – klassiska tillfällen att släppa loss och göra något »förbjudet« innan man gifter sig.

Horan och madonnan

Jag bollar över ämnet till Tove Leffler, 33, feministisk författare och DN-journalist. Hon gör kopplingar till den klassiska synen på kvinnan som antingen hora eller madonna.

– Jag tror att man lockas av det för att man tycker att det är något halvförbjudet, att dansa som en stippa. Att få vara den »fula« flickan, men inte på riktigt. Det är lite tråkigt att folk tycker att det är så kittlande. Att vi fortfarande har kvar den här gamla uppdelningen mellan horan och madonnan.

Samtidigt ser Tove varken kvinnlig sensualism eller exotisk träning som ett hot mot jämställdheten.

– Det problematiska med just poledance och

striptease på strippklubb är att det är till för den manliga blicken, man gör det för mannens skull och inte på sina egna villkor. Men så är det ju inte på de här träningspassen. Att du tränar polefitness på ett gym betyder ju inte att du stödjer porrindustrin för det. Jag kan visserligen tycka att det är lite töntigt, men så länge det ger bra motion och så länge du gör det för din egen skull spelar det väl ingen roll vad du tränar.

Kontroverserna är mindre när det gäller annan typ av sensuell träning, som den indiska filmdansen Bollywood, orientalisk magdans, latinsk pardans, varietéunderhållningen burlesk och tantrisk yoga. Anledningen, tror Tove Leffler, är att de alla har en bred förankring i det förflutna.

– Att dessa träningsformer är mer accepterade tror jag beror på att de alla har rötter i gamla traditioner. De har en hel kultur bakom sig som innefattar fler aspekter än bara sex. Dessutom involverar de både män och kvinnor på ett mer jämställt sätt.

Vanliga, verkliga kroppar

Sunita Singh, 25, undervisar i Bollywood på Layali orientaliska dansakademi i Stockholm och hon beskriver den numera kända filmdansen som ganska oskuldsfull, om än sensuell. Hon tror att det ökade intresset främst beror på en längtan bort från vardagen.

– I Bollywood får man chansen att leva sig in i en romantisk, glädjefylld filmvärld, att berätta en story med hjälp av flörtig dans och sång. Man använder dessutom vackra, glittrande kläder och smycken. Jag tror folk längtar efter att få testa något annorlunda, något som inte känns som typisk träning, och som samtidigt får en att känna sig mer kvinnlig och självsäker.

Att exotisk träning ger ett ökat självförtroende håller den 32-åriga burleskartisten Duchess Dubois, som hon kallar sig på scen, med om. Hon har grundat Burleskakademien i Stockholm, och hon ser tydligt hur hennes elever vågar släppa loss mer och mer på passen.

– Jag märker otroligt mycket på mina elever hur deras självförtroende ökar, att de känner sig mer sensuella och bekväma med sig själva. Burlesk handlar mycket om att våga ta plats i strålkastarljuset, oavsett vem du är och hur du ser ut. Idag ska ju »den rätta» koppen vara helt utan tecken på mänskligt liv. Därför är det härligt att se framför allt kvinnor ta plats på scen med sina vanliga, verkliga kroppar.

Även om striptease är en del av burleskdansen ligger fokus enligt Duchess Dubois på »tease», inte på »strip». Trots detta stämplar många burlesk som kontroversiellt, särskilt

blottandet av kvinnokroppen.

– Det är ett hårt jämställdhetsarbete att som kvinna ta rätten att göra vad man vill med sin kropp, att göra saker som är sensuella eller insinuanta utan att anta en offerroll. Det är fortfarande otroligt kontroversiellt med kvinnokroppen, och att anspela på sex, menar Duchess Dubois.

Allt mer accepterat

Att exotisk träning uppfattas som kontroversiellt har även Petra Larsson på Dancing Queen fått erfara. Men samtidigt upplever hon att det blir mer och mer accepterat.

– De flesta är positivt inställda. Vi sysslar med träning helt enkelt, inget annat, och sen är det upp till var och en vad man vill göra med den erfarenheten. Om man vill dansa hemma i sovrummet, eller på klubb, eller bara svettas och ha kul.

På frågan om hur hon själv utnyttjar sina färdigheter svarar Petra med ett skratr:

– Personligen kör jag inte särskilt många av mina moves för killen hemma, det är ju som sagt träning och jag skulle säkert råka välla ner något.

Ah, det får avgöra saken. Ingen stång hemma i sovrummet alltså. Men kanske en stol? ●



Nja, det blir nog ingen stång hemma i reporter-Emelis sovrum. Men hon kan definitivt tänka sig att testa poledance fler gånger.

GUIDE

8 sätt att träna sexigt

Fitness Magazine har testat åtta sensuella träningsformer, och betygsatt dem från 1–5. Vilken passar dig?

Polefitness/Poledance

Vad: Styrketräning och dans kring stång med inspiration från poledance. Som sensuell akrobatik ungefär. Kräver inga förkunskaper – men starka magmuskler, uthålliga armar och viss vighet underlättar helt klart. Passet inleds med uppvärmning utan stolpe, med mycket magträning. Därefter koreografi, som byggs upp under fyra veckor, och sist teknik och styrketräning. Räkna med blåmärken och ömma muskler de första gångerna!

Du tränar: Mycket styrketräning med fokus på core, armar, rygg och axlar.

Intensitet: 3

Sexappeal: 5

Klädsel: Barfota, linne och hotpants eller korta shorts (för att få bra grepp om stång-en). De första gångerna kan du använda långbyxor om du känner dig obekväm i shorts. Kläderna tas inte av!

Kostnad: 1 500–2 100 kronor per termin (8 gånger), beroende på kurs och skola.

Mer info: www.studiodq.com, www.pole-fitness.me, www.sthlpole.se

Obs! Använd inte bodylotion samma dag du ska träna pole, då kommer du att glida av stangen!

Stripaerobics/ Floorstrip

Vad: Sensuell dansaerobics med mycket höfttrullningar, svankande rygg och ålande på golv. Bra övningar för oviga, svenska höfter och väldigt läckert för den som inte är stel som en pinne. 75 minuter långt pass med uppvärmning och stretch.

Betoning läggs på höfter, baksida lår och knän. Passar perfekt för dig som gillar att dansa och att utmana dig själv. Du är nere och kryper på golvet en hel del, så räkna med blåmärken och skavsår på knäna.

Du tränar: Kondition, koordination, ben och rumpa.

Intensitet: 5

Sexappeal: 5

Klädsel: Vanliga träningskläder. Gärna långbyxor för att skona knäna då du är nere på golvet. Kläderna tas inte av!

Kostnad: 1 350–2 100 kronor per termin (8–10 gånger), beroende på kurs.

Mer info: www.studiodq.com





Umbrella strip

Vad: Rihanna möter Fred Astaire! Av alla strippträningsformer känns den här minst som strippklubb och mer som Broadway. Här är det stor fokus på koordination och med hjälp av ett paraply som du svänger och snurrar, och ibland öppnar, sätter man ihop ett avancerat danspass med mycket höfter, sparkar och snurrar. Paraplyet

används inte under uppvärmningen.

Du tränar: Koordination, ben, rumpa och smidighet.

Intensitet: 4

Sexappeal: 3

Klädsel: Vanliga träningskläder. Inget tas av!

Kostnad: 2 100 kronor per termin (4 gånger i kombination med annan klass), eller 2 000–2 500 för en privat klass, 75 minuter.

Mer info: www.studiodq.com



Magdans

Vad: Orientalisk dans med ursprung i Mellanöstern och Nordafrika. I Sverige finns både traditionella kurser samt sådana som är mer fitnessbetonade. Du lär dig använda höfter, mage, axlar och bröstorg för de olika rörelserna, och stärker och mjukar upp musklerna i hela kroppen. De flesta kurser innehåller uppvärmning, isolationsövningar, lätt styrketräning, teknikträning och koreografi. Passar

kvinnor i alla åldrar.

Du tränar: Rörlighet och smidighet samt mycket core.

Intensitet: 2

Sexappeal: 4

Klädsel: Barfota, löst sittande byxor och en topp. På vissa ställen kan du få låna höftsjal med bjällror och bling.

Kostnad: 1 875 kronor per termin (13 gånger). 2 000–2 500 för en privat klass, 75 minuter.

Mer info: www.orientaliskdans.se, www.studiodq.com

Obs! Här strippas det på riktigt! Inget för blyga violer, alltså.



Foto: Tany Neon

Burlesk

Vad: Från början satirisk och sensuell varietéunderhållning från andra halvan av 1800-talet. Idag mer fokus på glamorös striptease med glimten i ögat samt inslag av dragshow. På Burleskakademiens grundkurs lär du dig bland annat burleskens grunder och historia, att stå och gå, scenärvaro, musiken, att våga vara löjlig, »tease«, »taseltwirling«, och en burleskrutin som alla lär sig tillsammans. Detta är den enda av träningsformerna där du faktiskt strippar. Inget för den pryda typen alltså.

Du tränar: Koordination och lite ben. Mer betoning på dans och

mindre på träning.

Intensitet: 1

Sexappeal: 5

Klädsel: Höga klackar är ett måste! Vanliga träningskläder går bra till. Ha gärna på dig »teasers« eller »tassels« (små klistermärken eller tofsar som du sätter på bröstvårtorna) under toppen!

Kostnad: Grundkurs Burlesque Basics, 2 800 kronor för 6 gånger á 2 timmar. Grundkurs Burlesque Basics Intensiv, 3 100 kronor för 2 dagar. Det finns även påbyggnads- och fortsättningskurser. Möhippor cirka 300 kronor per person.

Mer info: www.burleskakademien.se



Strip chair

Vad: Klassisk, sexig showdans kring och på en stol, men uppbyggt som ett aerobicspass. När du lärt dig att inte snubbla över den är stolen ett bra och roligt redskap, ungefär i stil med en stepbräda, och den får dig att känna dig väldigt sensuell. Mycket bensparkar, släng med håret och vickande höfter. Men var försiktig när du kastar med

håret, din nacke kommer att säga ifrån nästa dag!

Du tränar: Kondition, koordination, core, ben och rumpa.

Intensitet: 4

Sexappeal: 5

Klädsel: Vanliga träningskläder. Inget tas av!

Kostnad: 1 500–2 100 kronor per termin (8 gånger), beroende på kurs.

Mer info: www.studiodq.com, www.balancetraining.se



Bollywood

Vad: Indisk, romantisk filmdans, skapad i »Bollywood« – det vill säga Mumbais motsvarighet till Hollywood. Det är en blandning av indiska klassiska danser, indiska folkdanser, orientalsk dans samt västerländska dansstilar. Du förmedlar en berättelse och det är därför viktigt att du har koll på ansiktsuttryck när du dansar. Mycket skak på höfter, axlar och bröst-korg, helst kontrollerat med hopp, snurrar, fina armläder och vackra handgester – vilket är

lättare sagt än gjort. Förbered dig på att se lustig ut.

Du tränar: Koordination, kondition, flexibilitet, core och ben.

Intensitet: 2

Sexappeal: 2

Klädsel: Vanliga träningskläder. Höftsjal går också bra. Barfota eller mjuka skor utan klack.

Kostnad: 1 200–1 700 kronor per termin (12–14 gånger), beroende på skola och kurs. Det finns både nybörjar- och fortsättningskurser.

Mer info: www.orientalskandans.se, www.balettakademien.se, www.bollywooddans.se



Inte så porrigt som många tror!

Tantrayoga

Vad: En stor missuppfattning är att tantrayoga enbart handlar om sex. Det sexuella är bara en del av tantra, som i grunden handlar om självkännedom och att lära sig att njuta av livet. Yogapassen inleds med en liten föreläsning och diskussion om tantra, därefter lär man ut en position och sinneshävarö per gång. Finns både för singlar och för par som vill utveckla och fördjupa sin kärleksrelation. Inget erotiskt äger rum på klasserna.

Du tränar: Närvaro, koncentration och yogapositioner.

Intensitet: 0

Sexappeal: 0 (i alla fall om man går ensam. Det finns andningsövningar för par då man ligger på varandra, men fokus ligger inte på sex).

Klädsel: Bekväma, löst sittande plagg. Barfota eller strumpor.

Kostnad: Nybörjarkursen Intensiv Tantra, 3 200 kronor per termin (16 gånger), 2 400 kronor per kvartal (12 gånger) eller 250 kronor per gång. Parkurs i tantra kostar 2 100 kronor per par för 6 tillfällen.

Mer info: <http://natha.se>, www.yoga.se