

# “Babe your ass is looking tight”

En jämförande studie om kvinnliga utseendeideal, en hälsosam livsstil och den feminina kroppen på hälsobloggar

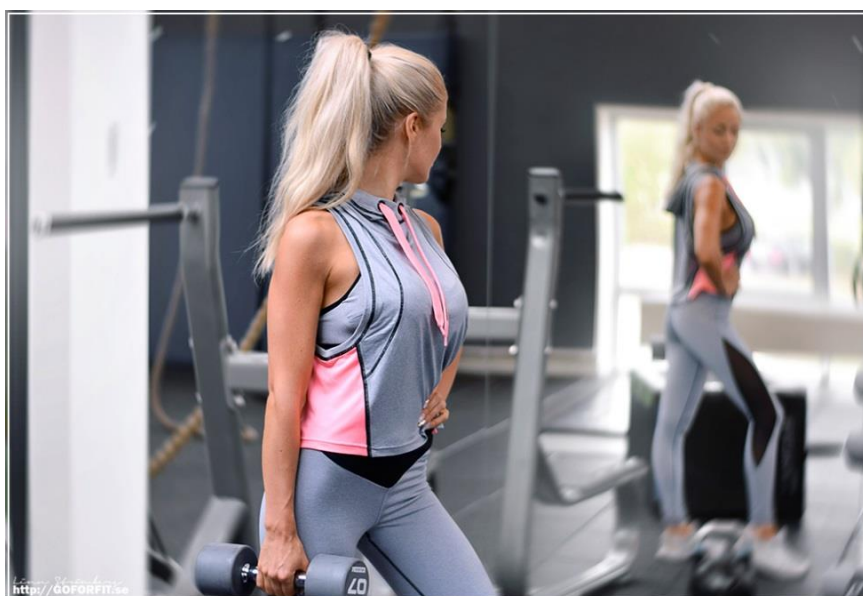


Foto från <http://goforfit.se/> (Figur 1:1)

Författare: Emma Hansson

Institutionen för Globala Studier vid Göteborgs Universitet

Examensarbete för kandidatexamen i Globala studier

Handledare: Stefan Permanto

Vårterminen 2017



GÖTEBORGS UNIVERSITET

## **Abstract**

Health and people's wellbeing is an important issue in the Western society today. Moreover had today's technology changed the way we look at bodies in the fashion industry and in social media. Women's bodies are sometimes portrayed as "perfect" with help from editing programs, such as photoshop, and does not always mirror what a normal body of a woman looks like. Previous studies show that the Western body ideal for women is a skinny and sexy body that marks the feminine features of women, like breasts, hips and butt. The appearance ideal is shaped by various attributes like clothes and makeup and is often seen in the fashion industry, in commercial advertising and in blogs. This study uses textual analysis and visual analysis to elucidate how the ideal appearance and a healthy lifestyle are presented in three health blogs from Sweden, USA and Australia. The choice of using blogs as empirical material is due to the fact that blogs influences their readers and have readers all over the world. Discourse analysis along with the theoretical perspectives of post feminism and global homogenization are used to discuss how the ideals relate to identity, the discourse of the feminine body and also if a global homogenization of the ideal can be shown. The conclusion is that the appearance ideal in all of the blogs is a feminine, lean body, and in some cases also a sexy body. To get this body the bloggers use different practices, like restricted food intake, regular work outs and attributes like tight clothes and makeup. Individually the bloggers shape their body and identity as healthy, feminine women. If we look at the blogs altogether an effect of homogenization of the ideals concerning the body and lifestyle can be shown.

**Keywords:** health, femininity, blogs, body ideals, appearance ideal, homogenization, identity

## Innehållsförteckning

Bildkällor.....	4
1. Inledning.....	5
1.1. Bakgrund och problemformulering .....	5
1.2. Syfte och frågeställningar .....	8
1.3. Tidigare forskning .....	9
2. Empiriskt material och metod .....	10
2.1. Val av empiriskt material och avgränsningar .....	11
2.2. Val av metod och analytisk tillvägagångssätt.....	13
2.3. Etiska överväganden.....	16
3. Teori .....	18
3.1. Teoretiska utgångspunkter.....	18
3.1.1. Socialkonstruktivism.....	18
3.1.2. Kultur och västerländsk livsstil.....	20
3.2. Teoretiska perspektiv.....	20
3.2.1. Postfeminism.....	20
3.2.2. Global homogenisering .....	22
4. Resultat av empiriskt material och analys.....	22
4.1. Träning.....	24
4.2. Kost.....	27
4.3. Ideal - utseende och kropp.....	33
4.3.1. Utseende - den feminina kvinnokroppen .....	33
4.3.2. Kropp/kroppsideal.....	37
4.4. En hälsosam kropp och livsstil .....	38
5. Sammanfattande diskussion .....	40
6. Referenslista .....	44

## Bildkällor

Hämtad: 2017-05-23

Figur 1:1. 2016, 13 september <http://goforfit.se/2016/september/new-in-motivation-2.html>

Bilderna nedan är hämtade 2017-05-09

Figur 1:2. Linn. <http://goforfit.se/2015/july/question-time.html>

Figur 1:3. Jessica. <http://www.jessicasepel.com/fitness/why-over-exercising-is-sabotaging-your-health-goals/>

Figur 1:4. Lauryn <https://www.theskinnyconfidential.com/2016/11/07/mental-clarity-fitness-pop-purple/>

Figur 1:5. Lauryn <https://www.theskinnyconfidential.com/?s=bat+wings>

Figur 1:6. Jessica. <http://www.jessicasepel.com/lifestyle/dont-give-up-my-top-tips-to-keep-your-resolutions-on-track/>

Figur 1:7. Linn. <http://goforfit.se/2017/april/> Forget the rules

Figur 1:8. Linn. <http://goforfit.se/2017/february/> brännande magövning

Figur 1:9. Lauryn. <https://www.theskinnyconfidential.com/2017/04/14/cut-dairy-month-heres-happened/>

## Inledning

### 1.1. Bakgrund och problemformulering

Det stora intresset för hälsa märks tydligt både globalt och i det svenska samhället idag. Vi ser en tydligt ökad medvetenhet kring vad vi bör äta samt en förståelse för de positiva hälsoeffekterna vi får av träning. Detta har i sin tur skapat en kommersiell bransch, där företag, bloggare och celebriteter förespråkar *vilken* träningsform som ska utövas, *vilka* träningskläder som ska bäras och *vad* vi ska äta (Haag, 2017, 17 jan). Träning och hälsa väcker ofta starka känslor, såsom befrielse och frälsning men kan även ge känslor av skam och besvikelse. Vidare innefattar hälsotrenden moraliska värderingar gällande att vi måste träna, äta rätt och ha en viss sorts kropp (Bergh och Nilsson Loth, 2016, 30 oktober). Hälsotrenden märks tydligt på sociala medier där det idag finns flertalet bloggar och instagramkonton med tema hälsa, kost och träning (Frisén 2014: 51). Sociala medier är mötesplatser på internet där användarna kan bygga upp sitt eget innehåll, skapa kontakter och bilda nätverk med andra (Skolverket, 2015). En populär social media som engagerar människor världen över är bloggar. Bloggar kan likställas med en dagbok online och skrivs och läses av människor över hela världen. Många ser idag sociala medier som en inspirationskälla och bloggarnas popularitet innebär därmed en stor påverkanskraft då det kommer till att förmedla utseendeideal och kring hur vi bör forma kroppen (Wiken Halvorsen, 2015).

#### *Kvinnor och träning / det kvinnliga kroppsidealet, historiskt och idag*

Från 1970-talet och framåt har vi sett en global transformation och expansion av fitnessindustrin, speciellt i västvärlden. I och med att aerobic gjorde intåg i USA under 1980-talet blev träning en vardagssak för den urbana medelklassen. Samtidigt har kvinnor som styrketränar varit kontroversiellt och debatterat. Exempelvis blev bodybuilding för kvinnor populärt under 1970-talet och 1980-talet, men det skapade samtidigt en debatt då muskler på kvinnor ansågs vara ett hot mot den naturliga kroppen och genusidentitet. Under 1990-talet ansågs kvinnor som utövade bodybuilding tillhöra en grotesk subkultur, medan den normativa fitnesskroppen för kvinnor markerade femininitet. Föreställningar om kropp och genus har förändrats under de senaste decennierna och idag är kvinnor som styrketränar och på andra sätt genomför fysisk träning på gymmet mer vanligt, även om det fortfarande finns tydliga normer för hur kvinnor bör se ut, vilka anspelar på ett feminint ideal (Andreasson & Johansson, 2013).

Ett ideal kan sägas vara en spegelbild av något som är svåruppnåeligt för de flesta i samhället (Frisén, Holmqvist Gattario & Lunde, 2014: 33-34). På samma sätt som synen på träning och kvinnor har förändrats genom historien har kroppsidealet för kvinnor i västvärlden förändrats. Kvinnokroppens utseendeideal är ofta förknippade med en stereotyp syn på kvinnlighet, som har speglat sin samtid. Under medeltiden var idealet den reproduktiva kroppen; en kropp med rund mage, runda höfter och stora bröst (Frisén et al., 2014: 26). Den kurviga, runda kroppen fortsatte att vara idealet under renässansen, medan idealet under den viktorianska tidseran, med hjälp av korsetten, var format som ett timglas (Smith, 2015: 2-3). Efter första världskriget blev kroppsidealet mer pojkkänt med en mer rak, smal kroppsform, vilket speglade kvinnans skiftande roll i samhället. Det smala idealet under 1920-talet berodde även på att det låg ett värde i att kunna visa kontroll över kroppen. En ökad tillgång av mat under efterkrigstiden innebar att matkonsumtionen begränsades till individers förmåga till disciplin och därför kan smalhet ses som ett uttryck för kontroll. Under 1920-talet lades mycket fokus på kvinnans kropp i reklam; kvinnor kunde då själva köpa skönhetsprodukter och på så sätt betona det frigörande och demokratiska i handlingen. Mellan 1930–50-talet var den kurviga kroppen med en smal midja återigen idealet för att efterföljas av en mer slank kroppsform under 1960-talet; en tidsperiod där diet och gymkultur gjorde intåg.

Under 1960–70-talet pågick det vi kallar andra vågens feminism, vilken fokuserade på att motarbeta de strukturer som begränsade kvinnor och kritisera de metoder som förespråkades med syftet att ”förbättra” kvinnokroppen, såsom bantning, rakning och smink. På 1980-talet blev som tidigare nämnts träningskulturen en vardagssak i västvärlden, och kroppsidealet under den här tiden är därför smalt, men friskt och vältränat. Sedan dess har den slanka kroppsformen förblivit idealet för kvinnor i västvärlden och idag betonas ofta både det smala och det sexiga idealet. Anledningen till att en smal kroppsform är idealet i västvärlden bygger enligt viss forskning på att det är den smala kroppen som anses vara ouppnåelig för många då vi har ett överflöd av mat och en stillasittande livsstil (Smith, 2015: 2-3; Frisén et al., 2014, 27-34). Det finns även en skillnad i kroppsform om vi ser till klass, då personer med en högre socioekonomisk standard generellt är smalare än personer från en lägre socioekonomisk standard (Frisén et al., 2014: 34). Det smala kroppsidealet som dominerar i västvärlden är inte universellt, utan det finns kulturella skillnader i hur vi uppfattar vår kropp och vad som anses vara ett attraktivt utseende varierar världen över. Exempelvis har flera studier visat att kroppsidealet i afrikanska länder är fylligare än det i västvärlden (Frisén et al., 2014: 172).

### *Debatterat smalhetsideal*

Idag är det som nämnt den smala och sexiga kroppen som är det dominerande utseendeidealet för kvinnor i västvärlden. På bloggar, i sociala medier och i modeindustrin är en smal och slank figur fortfarande det eftersträvansvärda idealet. Detta ideal speglar dock sällan hur en normal kvinnas kropp ser ut. Istället har dagens förändrade teknik lett till att vi dagligen möts av retuscherade bilder som visar upp en "perfekt" kropp, vilket till stor del fått oss att ändra uppfattning om hur en normal kvinnas kropp ser ut och det normala är nu den retuscherade bilden (Frisén et al., 2014: 31).

Vad som anses vara ett attraktivt utseende och en persons ideala kropp är dock individuellt och behöver såklart inte överensstämma med de normativa utseendeideal som finns i den kontexten personen befinner sig i. Det finns idag en kritisk debatt eller motrörelse, mot det smala, normativa kroppsidealet så som det framförallt framställs i västvärlden. Exempelvis röstade Frankrike igenom en lag 2015 som hindrar modellagenter att anlita modeller med ett BMI under 18. Anledningen är att Frankrikes regering vill bekämpa anorexi och osunda kroppsideal (Ewerbring, 2015). Vidare har ett antal städer i Europa, såsom Trondheim och London, ett förbud mot reklam som visar upp osunda och orealistiska kroppsideal (Elbied Pettersson, 17 juni, 2016). Det efterfrågas även fler kurviga modeller inom modeindustrin och de kvinnor som tävlade i Top Model Skandinavien 2016 var kurviga tjejer i olika storlekar (Nilsson, 4 maj 2016). Det finns även flera bloggar och instagramkonton som är en motpol mot det smala kroppsidealet. Ett exempel är bloggen *My Name Is Jessamyn*, som drivs av Jessamyn Stanley som beskriver sig själv som "Yoga enthusiast and fat femme" (Stanley, 2017). Förutom att hon driver sin blogg så har hon givit ut böcker och har cirka 240 000 följare på instagram.<sup>1</sup>

### *Kroppen och identitet*

Kroppen är det centrala i diskussionen kring hälsa och träning och det är en viktig del i hur vi representerar oss själva. Kroppen kan förstås som ett sociokulturellt och historisk fenomen, vilken ger uttryck för sociala förhållanden. Kroppen blir därför ett identitetsprojekt där innehåll och utseende kan formas och förändras, vilket kräver ständig övervakning och arbete. Känslorna om vår kropp påverkar vår självbild och mediernas kroppsframställningar kan ha stor påverkan på människors självkänsla (Wiken Halvorsen, 2015). Forskning visar att ju mer tid

---

<sup>1</sup> För vidare information se hennes hemsida: <http://jessamynstanley.com/>. Hämtad: 2017-05-23

speciellt unga tjejer i tonåren lägger på utseenderelaterad media desto mer tenderar de att ha en negativ kroppsuppfattning, samtidigt som de är upptagna med att uppnå ett visst utseendeideal (Frisén et al., 2014:53). Speciellt kvinnokroppar blir granskade och bedömda i magasin och TV-program, där fokus ofta ligger på vad som är misslyckat och därmed bör förändras. Vikten, träning och kosthållning är inte sällan saker som kvinnor bör anpassa till normen (Wiken Halvorsen, 2015). Vidare definieras den "civiliserade" kvinnokroppen i den västerländska kulturen utifrån skönhetsideal. Många kvinnor lägger enorma mängder tid och pengar på att förändra deras fysiska kroppar till idealistiska kroppar genom flera olika metoder som innefattar allt från smink och mode till dieter och skönhetsingrepp. Den objektifierade kroppen kan därmed bli ett sätt att fly den biologiska (och därmed den underlägsna) kroppen (Roberts, Goldenberg, Power & Pyszczynski, 2002).

Eftersom bloggarnas popularitet är kopplat till hur stor påverkningskraft de har, samt att de förmedlar ideal kring utseende och en hälsosam livsstil är detta något som jag anser vara både intressant och viktigt att studera. Att undersöka hur kvinnliga bloggare visar upp och beskriver en hälsosam livsstil och hur de förhåller sig till femininitet, kroppen, träning och kost blir således viktigt att synliggöra och diskutera, eftersom det de skriver påverkar deras läsare. Tidigare studier som jag tagit del av har fokuserat på att undersöka kvinnliga kroppsideal på fitnessbloggar, där kvinnorna har ett uttalat intresse för body building och träning. Denna studie fyller en lucka genom att den samlar material från, vad jag kallar, hälsobloggar från tre olika västerländska länder. En hälsoblogg definierar jag som en blogg med ett bredare perspektiv än en så kallad fitnessblogg, där inte lika stort fokus ligger på kroppens utseende, utan där det istället skrivs om både psykiskt och fysiskt välmående. Det är viktigt att undersöka vilka hälsoideal och kroppsideal för kvinnor som diskuteras och visas upp i populära bloggar, eftersom innehållet i bloggar påverkar dem som tar del av det. Studien är även relevant inom fältet globala studier då den diskuterar global homogenisering av kropp och utseende och jämför ideal från Sverige, USA och Australien.

## **1.2. Syfte och frågeställningar**

Uppsatsen ämnar studera hur det kvinnliga kroppsidealet framställs i hälsobloggar från tre västerländska länder för att se och förstå hur idealet kopplas till diskursen kring den feminina kroppen och identitet.



För att studera detta har följande frågeställningar utformats:

- Vilka ideal med fokus på kropp och utseende framställs i de utvalda västerländska hälsobloggarna?
- Hur förhåller sig bloggarna till femininitet, träning, kost, en hälsosam livsstil samt det kvinnliga utseendesidealet och kroppsidealet?
- Hur förhåller sig kroppsidealet till identitet och diskursen kring den feminina kroppen?
- Kan en homogeniserande effekt av hälsoidealet, kropp och utseende utläsas i bloggarna?

### 1.3. Tidigare forskning

Bloggar har funnits sedan början av 1990-talet, men blev allt mer vanliga i till exempel Skandinavien under mitten av 2000-talet. Den begränsade tidsperioden som bloggar har existerat gör att forskning på ämnet är relativt ny, men flera studier av bloggar har gjorts som fokuserar på exempelvis identitetskonstruktioner, kroppsframställningar och könskonstruktioner (Wiken Halvorsen, 2015).

Wiken Halvorsen (2015) skriver om kroppsideal i norska träningsbloggar som skrivs av unga, norska kvinnor. Kroppsidealet och kroppspraktikerna är starkt färgade av en fitnesskultur och bloggerskorna visar upp både nackdelar och ambivalenta känslor i jakten på "den perfekta kroppen". Idealet är en fitnesskropp som är vältränad, tajt, slank och feminin. Rumpan ska vara fast, magmuskelnerna markerade och huden ska se len och hälsosam ut. Håret och ansiktet ska vara vackert och vara som ett komplement till kroppen. Vidare ses kroppen som ett objekt där självdisciplinering är viktigt för att nå kroppsidealet. Språkbruket präglas av individualitet; att kroppsprojektet görs för sin egen skull. Kosten är även centralt i bloggarna och målet är att ha en sund kosthållning, det vill säga att äta "ren" mat såsom ekologisk mat som är lagad utan tillsatser. Många av de som skriver bloggarna äter proteintillskott, för att uppnå ett visst resultat. Mat ses även som en belöning, och många ger tips på sundare alternativ till osunda livsmedel. Skamkänslor hos bloggerskorna kan dock uppstå när bloggarna misslyckas med kroppsprojektet, exempelvis genom att äta "dålig mat". Vilken kost som visas upp i bloggarna ses som en viss självrepresentationsstrategi (Wiken Halvorsen, 2015).

Andreasson och Johanssons (2013) studie av tre utvalda fitness- och hälsobloggar med kvinnliga författare visar att kvinnornas självrepresentation i förhållande till genus kan delas

in i tre kategorier: *emphasized femininity* (betonad femininitet), *negotiation position* (förhandlingsposition) och *subversive position* (omstörtande position). *Emphasized femininity* var den mest vanliga presentationen som står i stark kontrast till maskulinitet och utmärks genom binära uppfattningar om *gendered bodies* (genusmarkerade kroppar) och kompetenser, vilka härrör från stereotyper om den svaga, sexualiserade och/eller moderliga kvinnan. I kategorin *negotiation position* finns tendenser som överensstämmer med det feminina idealet, men även tendenser om förändrade genuspositioner, såsom att kvinnor styrketränar med tunga vikter. I den sista kategorin, *subversive position* påverkas inte kvinnliga atleter av den manliga hegemonin, utan förhåller sig till träning, muskler och kropp på ett nytt och mer nyanserat sätt. I denna kategori används ofta också humor och ironi för att ifrågasätta genuskonstruktioner och stärka kvinnor (Andreasson & Johansson, 2013).

Iordache och Marton (2016) undersöker i deras kandidatuppsats hur en hälsosam livsstil beskrivs i bloggar och menar att hälsobudskapet som lyfts fram är att ha en snygg, vältränad kropp, som fås genom en ofta disciplinerad träningsstrategi och kosthållning. Enligt bloggarna som studerats är träning och kost en funktion och ett måste för att få ett sundare liv. Kroppsidealet skiljer sig åt mellan kvinnor och män. För män är idealet starka muskler i armar, ben och bröst medan kroppsidealet för kvinnor är att ha/få stora bröst, en fast och rund rumpa, smala ben, en platt mage och inga celluliter. Kvinnokroppen ska vara slimmad men ändå inte för muskulös. Vidare poängterades skillnaderna i kroppsidealet mellan män och kvinnor då kvinnorna skrev att de vill ha muskler, men i rätt proportion, för att inte se ut som en man. Att kunna forma kroppen menade bloggarna gav dem lyckokänslor (Iordache & Marton, 2016).

Tidigare forskning på bloggar med ett uttalat tema om hälsa och träning visar alltså att kroppsidealet för kvinnor är en vältränad, slank och feminin kropp. Det finns dock variationer i det kvinnliga kroppsidealet, vilka påverkas av genus. I bloggarna framställs ofta kroppen som ett formligt objekt, och kroppen formas genom framförallt en kontrollerad kosthållning och disciplinerad träningsstrategi. Träning och kropp resulterar även i många känslor, såsom skam och lycka.

## **2. Empiriskt material och metod**

I detta kapitel redogörs för det utvalda empiriska underlaget samt vilka metoder och analytiska tillvägagångssätt som kommer användas för att studera detta.

## 2.1. Val av empiriskt material och avgränsningar

Att genomföra en vetenskaplig studie där det empiriska materialet enbart utgörs av bloggar är relevant därför att det har en stark global koppling då bloggar används frekvent i många delar av världen. Bloggar är även en källa för inspiration och identitet. Bloggarnas popularitet utgör därmed en påverkande kraft i skapandet av diskursen kring hälsa och kvinnlighet. Bloggarna har selektivt valts ut från olika topplistor över populära hälsobloggar från Sverige, Australien och USA och en blogg per land har valts ut, på grund av den begränsade tidsperioden. Valet att analysera västerländska bloggar beror på att jag vill undersöka just en västerländsk syn på en hälsosam livsstil och västerländska utseendeideal. Tidigare forskning kring ämnet har fokuserat på hur kroppsidealen ser ut i den västerländska diskursen och det finns tydliga normer för hur kvinnor bör se ut i väst, vilka anspelar på ett feminint ideal. Urvalet har även begränsats av att jag endast förstår svenska och engelska. Vidare är en stor del av befolkningen i Sverige, USA och Australien överviktiga eller lider av fetma, vilket leder till flera hälsoproblem (Olsson, 2008, 19 juni; Folkhälsomyndigheten, 2014). Det blir därför intressant att studera vilka hälsoideal som förmedlas i bloggarna och genom att göra en jämförande studie mellan dessa västerländska länder får uppsatsen en relevans för globala studier.

Kriterierna för de utvalda bloggarna har varit att de skrivs av kvinnor med målet att inspirera sina läsare till en hälsosammare livsstil. Detta bestämdes genom att de använder ord som hälsa/health, livsstil/lifestyle, träning/fitness/work out och mat/kost/diet/food. Bloggarna skulle även ge uttryck av att vara personliga, där de flesta inläggen ska handla om egna upplevelser. Bloggerskorna ska även vara mellan 18-35, då unga vuxna är den grupp människor som är mest benägen att söka information om hälsa på nätet (Wiken Halvorsen, 2015). Bloggen ska dessutom vara aktiv och uppdateras kontinuerligt, med kriteriet att den ska uppdateras minst en gång i veckan och ha flera följare.

Sociala medier består idag av så mycket mer än bloggar och en offentlig bloggare har ofta flera andra kanaler, såsom instagram och youtube. Studien har dock begränsats till endast bloggar då det utgör ett bra empiriskt material med personliga reflektioner och bilder.

Jag är medveten om problematiken i att det begränsade urvalet av bloggar innebär att studien saknar ett intersektionellt perspektiv, då de utvalda bloggarna endast speglar hälsoideal från vita, unga kvinnor från västvärlden från en medel- eller överklass. Urvalet av bloggar har dock skett medvetet för att jag vill undersöka hur just unga kvinnor från medel- och överklassen förhåller sig till kroppsidealet och diskursen om hälsa och femininitet på just västerländska hälsobloggar. Att jag utgår från den västerländska kontexten beror även på att det är den kultur som präglar det samhälle jag själv lever i, (Frisén et al., 2014: 173) och det blir därför en mer rättvis tolkning. Vidare har den begränsade tidsperioden även inneburit att en jämförande studie mellan maskulina och feminina ideal på hälsobloggar har uteslutits.

Resultaten går inte att generalisera, då en blogg inte kan vara representativt för ett helt land. Den enskilda bloggen är endast en spegling av individen bakom bloggans åsikter och en spegling av hennes livsstil under en begränsad tidsperiod. Identiteter och åsikter är föränderliga och därför betonar jag att mitt resultat speglar den samtid bloggerna lever i idag och de åsikter de har nu. Även om de utvalda bloggarna inte är representativa för ett lands population som helhet lyfter studien fram allmängiltiga aspekter som kan antas säga något väsentligt om vilken syn på hälsa och femininitet samt vilket utseendeideal som förmedlas från andra västerländska bloggare från en medel- eller överklass, då jag analytiskt generaliserar resultaten till teorier (Esaiasson et al., 2012: 159).

## **Följande bloggar har valts ut:**

### Från Sverige

- *Go for fit* av Linn Strömberg (25 år). Linn är från Kalmar, Sverige och i hennes blogg hittas bland annat inlägg om nyttiga recept, träningsupplägg och träningstips. Det finns även mer personliga inlägg om hennes hundar och pojkvän. Linn har tidigare haft en ätstörning men är nu frisk. Tillfrisknandet innebar bland annat att hon gått upp 20 kg och numera har en sundare syn på mat och träning (Strömberg, 2017). Blogg: <http://goforfit.se/>

### Från Australien

- *JSHealth* av Jessica Sepel (28 år). Jessica är från Sydney Australien. Hon är utbildad inom hälsa och näring och skriver om hälsa, kost och livsstil. Hon har tidigare haft ett

problematiskt förhållande till mat och sin kroppsbild och vill genom bloggen hjälpa andra att få ett hälsosamt förhållande till mat och sin kropp (Sepel, 2017). Blogg: <http://www.jessicasepel.com/>

Från USA

- *The Skinny Confidential* av Lauryn Evarts (31 år) från San Diego i Kalifornien. Hon beskriver sig själv som en kvinna som alltid varit intresserad av träning och välmående och hennes blogg har inlägg som handlar om allt från skönhet, fitness, tips på recept till mer personliga saker som hennes bröllop (Evarts, 2017). Blogg: <https://www.theskinnyconfidential.com/>

## 2.2. Val av metod och analytisk tillvägagångssätt

I uppsatsen kombineras tre metodologiska tillvägagångssätt: idékritisk textanalys, visuell textanalys samt kritisk diskursanalys. De två förstnämnda används för att undersöka och systematisera det empiriska materialet och kritisk diskursanalys används för att analysera resultatet utifrån teoretiska perspektiv.

Jag har främst läst inlägg på de utvalda bloggarna mellan januari- maj 2017 men även inlägg med teman som berör mina analyskategorier: träning, kost, kropp, hälsosam livsstil, attribut och femininitet. Textanalyserna utförs separat men presenteras tillsammans utefter analyskategori. Jag har valt att ha med citat på både svenska och engelska, då jag anser att vissa citat bättre återspeglar vad bloggerna menar utan översättning. Jag har dock valt att översätta och förklara vissa ord och begrepp som kan vara svåra att förstå. Vidare används fotnoter med referens till specifika blogginlägg vid tillfällena då jag inte använder citat men ändå återger något bloggerna i studien skrivit i specifika inlägg.

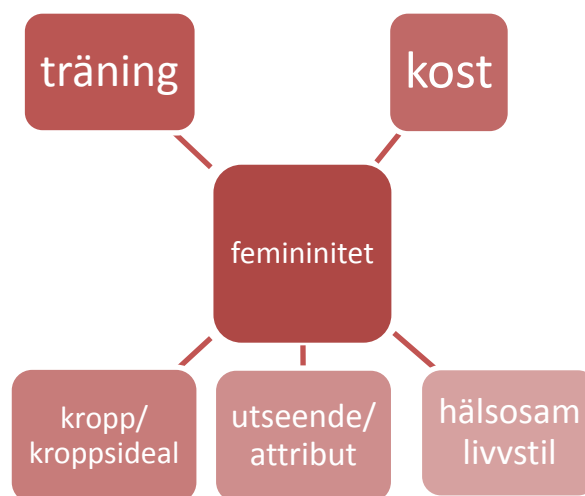
### Textanalys

I textanalyser är helheten något annat än summan av delarna, det vill säga analysenheterna. I uppsatsen utgör bloggarna tillsammans en helhet medan de enskilda bloggarna var för sig endast är olika individers sätt att förhålla sig till hälsa och träning. Då bloggarna placeras i en större samhällelig kontext skapar de en helhet som ger en normativ bild av femininitet och som påverkat samhällets normsystem kring hur vi talar och skriver om hälsa och femininitet (Esaiasson, Gilljam, Oscarsson & Wängnerud, 2012: 210-213).

I en idékritisk textanalys ligger fokus på vilken innebörd texter har. Med idéer menas här tankekonstruktioner, alltså föreställningar om verkligheten, som har en viss kontinuitet. Idéer kan även innebära en värdering av företeelser eller föreställning av hur en bör handla (Bergström & Boréus, 2005: 149). Jag kommer applicera textanalysen på förekomsten av idéer i allmänhet (Bergström & Boréus, 2005: 155), för att kunna undersöka hur bloggerna förhåller sig till den hälsosamma kroppen, utseendeideal samt femininitet.

Textanalysen sker genom sortering, strukturering och jämförande av olika centrala, återkommande teman i bloggerna. Materialet struktureras sedan upp enligt modellen: ett centralt begrepp (femininitet), två huvudteman (kost och träning) samt tre underteman (kropp/kroppsideal, utseende/attribut och hälsosam livsstil). För att vidare strukturera materialet kommer jag använda idealtyper för att kategorisera olika idéer och formuleringar i bloggerna enligt ett mönster (Bergström & Boréus, 2012: 150-156). Metoden används för att se hur bloggerna förhåller sig till träning och kost kropp/kroppsideal, utseende/attribut och hälsosam livsstil inom diskursen kring femininitet. Materialet utgör sedan underlag för jämförelse och analys. Genom att formulera specifika frågor och skapa ett bra analytiskt redskap får uppsatsen en högre validitet (Esaiasson et al., 2012: 216). Genom att använda ett tydligt utformat analysverktyg med vetenskaplig förankring stärks intersubjektiviteten och därmed studiens reliabilitet (Bergström & Boréus, 2012: 46).

### *Analyskategorier*



Tabell 1: Analysschema Idealtyper

Syn på träning	Syn på kost	Syn på kropp / kroppsideal	Syn på utseende/ attribut	Syn på hälsa
Ät det viktigt eller oviktigt?  Vilken träning förespråkas?	Vad framställs som en nyttig och hälsosam kost?	Vilket kroppsideal gestaltas?  Vilken syn på kroppen har de?	Hur används olika attribut, såsom kläder och smink för att forma utseendet?	Hur beskrivs en hälsosam livsstil?

### Visuell textanalys

I bloggar har ofta bilder tillsammans med texten en central roll och därför kommer visuell textanalys användas, med analysverktyg från den multimodala diskursanalysen.

Utgångspunkten är att texter nästan alltid är multimodala, alltså att texter ofta kommunicerar på fler sätt än endast genom skrivna ord. Därför krävs en analys av både text och bild. I visuella texter är bland annat placeringen av bilder viktigt, och bilder kan få olika betydelser beroende på var de placeras. Genom den visuella analysen berör jag den symboliska interaktionen mellan läsare och dem som avbildas i texten, alltså huruvida läsarna är inkluderande eller exkluderande i bloggarnas sociala värld. Vidare undersöker jag den ideationella funktionen, det vill säga vilken version av världen som beskrivs. Slutligen analyseras även de bloggarnas visuella komposition, där frågan om *var* blir central. Designval i texter är betydelsefulla för de sociala, kulturella och politiska betydelserna. Viktigt att påpeka är att betydelser i texter är knutna till kontexter och författarnas/läsarnas förkunskaper och intressen vilket innebär att betydelserna aldrig är statiska eller givna på förhand. Dessa betydelsepotentialer innebär att en text har ett antal potentiella betydelser som jag som läsare tolkar. Jag kommer alltså välja bort saker, inte uppfatta eller utnyttja delar av den visuella texten i analysen (Björkvall, 2012: 311-312).

### Diskursanalys

Diskursanalyser betonar att språket står i fokus och språket antas forma verkligheten och inte återge den direkt (Bergström & Boréus, 2005: 305). En diskursanalys bygger på

förståelsen/övertygelsen om att språket är med och formar verkligheten. Texter och andra mänskliga uttryck, såsom bilder, har betydelse för hur människor uppfattar världen. Diskursanalyser används framförallt för att visa dolda strukturer som styr människors beteende, exempelvis hur genusstrukturer påverkar ett normativt beteende (Esaiasson et al., 2012: 212-213). En diskurs kan vara en text, en diskursiv praktik eller en social praktik. En social praktik är ett språk, en skrift eller en annan meningsskapande aktivitet som exempelvis bilder eller visuell kommunikation. Diskurser har flera funktioner, bland annat kan de konstruera sociala identiteter och vidmakthålla befintliga sociala relationer (Bergström & Boréus, 2005: 307-308; 321-322). Min utgångspunkt är att en diskurs är ett sätt att uttrycka sig om ett ämne, som reflekterar en bestämd förståelse av ämnet, vilka främjar olika tankesätt, hållningar och värden knutna till ämnet. Genom att använda diskursanalys belyses helheten som skapas när de enskilda bloggarna placeras i en större kontext. Det resultat jag presenterar bygger på diskursen som kvinnorna återger i sina bloggar, där jag antar att de sociala praktiker bloggerskorna använder sig av formar den verklighet som presenteras i bloggarna.

En kritik mot diskursanalys är att språket inte uppfattas som ett neutralt instrument för kommunikation. Att se språket som konstruerande innebär att olika tolkningar av ord har olika betydelser utifrån vår kunskap. En ytterligare kritik är att diskursanalyser ofta rekonstruerar sociala identiteter och att identiteter är föränderliga (Bergström & Boréus, 2005: 326-127).

### **2.3. Etiska överväganden**

Att använda offentliga bloggar kan innebära viss etisk problematik. Ett exempel på ett etiskt dilemma som kan uppstå gäller faktumet att personer som deltar på olika internetplattformar inte kan ana att deras inlägg kommer att läsas och diskuteras i en studie. Därav blir frågan kring samtycke och offentlig publicering viktig. Personer som använder internet bör dock vara införstådda med att information på nätet lagras, delas och att kommentarer finns kvar. Bloggar är en social, offentlig aktivitet som involverar andra; bloggen skapar en publik och publiken skapar bloggen. De utvalda bloggarna kan läsas av alla som har tillgång till internet och författarna till bloggarna är offentliga personer som driver en inkomstbringande blogg och som skrivit sin text själva. Jag anser därför att det är okej att mitt empiriska material utgörs av bloggar. Vidare vore det idag lätt att hitta de utvalda bloggerskorna genom att söka på citat. Baserat på detta anser jag inte att bloggerskornas personliga integritet behöver skyddas och



därför har inte bloggarna fått pseudonymer. Jag kommer heller inte använda kommentarer från privatpersoner i mitt resultat (Grodzinsky & Tavani, 2010).

Vetenskapsrådets etiska riktlinjer har använts för att säkerhetsställa att forskningen har skett på ett etiskt korrekt sätt (Vetenskapsrådet, u.å.). Därför har citat, text och bild valts ut med försiktighet för att undvika att känslig information och fokus ligger mer på själva innehållet som helhet.

I studien använder jag bilder på bloggerna från deras bloggar i syfte att göra en visuell analys och för att ge läsaren en klarare bild av vilka utseendeideal som förmedlas i bloggerna. Detta då texterna i bloggerna är multimodala och budskap förmedlas genom både text och bild. Min studie har inte gjorts i förvärvssyfte och enligt lagen får offentliggjorda konstverk (som till exempel bilder) återges i vetenskaplig text som inte har framställts i förvärvssyfte (Högskolan i Borås, 2017; Legala handboken, 2004). Dock har bloggerna upphovsrätt på sina bilder och jag har därför kontaktat dem via mail för att få deras tillåtelse att publicera bilderna. Jag fått svar och tillåtelse att använda bilderna från samtliga bloggare: Lauryn Everts, Linn Strömberg och Jessica Sepel. Om någon av dem skulle ångra sig och neka tillåtelse att använda bilderna i uppsatsen kommer jag ta bort de aktuella bilderna på grund av upphovsrättsliga skäl i en eventuell elektronisk utgåva. Istället kommer jag beskriva hur bilderna ser ut samt länka till bloggen och inläggen, då jag fortfarande använder bilderna i min visuella analys. Då jag har information om vem som är fotograf står det under bilden. Vidare länkar jag varje bild till respektive blogg, då detta var ett krav från bloggerna. I förteckningen över bilder står att vinna länk till inlägget där jag hittat bilden. Om någon anser sig ha rätten till bilderna är de välkomna att kontakta mig. <sup>2</sup>

Tolkningsprocessen påverkas av den egna förståelsen och det finns en skillnad i vad texten betyder för avsändaren, för mottagaren/mottagarna respektive för tolkaren (Esaiasson et al., 2012: 221-222). Min egen förförståelse påverkar hur jag uppfattar och tolkar olika

---

<sup>2</sup> In this study I'm using pictures on the bloggers from their blogs. The aim for this is to do a visual analysis and give the reader a clearer idea of what kind of appearance ideals that are conveyed in the blogs. I have contacted the bloggers through e-mail to get their permission to publish the photos, and I have permission from all the bloggers: Lauryn Everts, Linn Strömberg and Jessica Sepel. Where the photographer is known his/her name is stated. If someone have copyrights on the pictures and wants to claim the pictures, they are welcome to contact me. If someone would regret the use of their pictures in this study, I'm going to remove them due to the copyright if I am to publish the thesis online.

betydelsepotentialer i texterna. Jag kommer alltså välja bort saker, inte uppfatta eller utnyttja delar av den (visuella) texten i analysen. Därmed blir det viktigt att påpeka min egen position som kvinna med ett intresse för hälsa, välmående och genus för läsaren (Bergström och Boréus, 2012: 311-312; Sprague, 2005: 34).

### **3. Teori**

I detta avsnitt kommer jag gå igenom min teoretiska utgångspunkt socialkonstruktivismen samt valda teoretiska perspektiv. Här används teorierna postfeminism och global homogenisering. Då jag använder begreppet genus utgår jag från att det är socialt skapat och inte biologiskt givet.

#### **3.1. Teoretiska utgångspunkter**

##### **3.1.1. Socialkonstruktivism**

Uppsatsens ontologiska och epistemologiska avstamp grundar sig i det socialkonstruktivistiska perspektivet där det betonas att vi människor konstant påverkas av det samhälle och den kultur vi lever i; att allt är historiskt och kulturellt relativt (Frisén et al., 2014: 49-50).

Det postmoderna samhälle vi lever i idag kännetecknas av en ökad komplexitet och att det finns flera normer kring utseende och beteende. Värden, normer och traditioner som tidigare var kopplade till exempelvis klass har successivt luckrats upp. Detta har lett till att ansvaret att konstruera en identitet och hitta en väg i livet primärt ligger hos individen istället för i exempelvis traditioner och normer. Likaså finns föreställningen i det västerländska samhället att vi kan välja vår kropp, vårt yrke och vårt liv. Detta individualistiska synsätt som präglar den västerländska kulturen skapar förståelse för varför många människor i västvärlden idag har orealistiska utseendeideal. Valmöjligheten att genom träning, diet och plastikoperationer forma "ett perfekt jag" påverkar i sin tur hur vi konstruerar vår identitet. Det postmoderna samhället kännetecknas även av att vi deltar i flera olika sociala sammanhang, där vi behöver inta och ikläda oss olika roller. Detta gör att utseende, klädstil, tid för kroppsvård etcetera blir centralt för hur vi ser på oss själva och läser av andra. I vår samtid speglar idealen viktiga markörer, och därför spelar vårt utseende stor roll i vår sociala position, vår sexuella läggning och våra politiska åsikter. Socialkonstruktivismen bygger på ett relativistiskt synsätt, vilket innebär att miljö och tid påverkar allting och att ingenting är beständigt. Detta relativistiska

synsätt har dock kritiserats då vissa menar att exempelvis vissa ideal, såsom smalhet hos kvinnor och framträdande muskler hos män, dominerat länge (Frisén et al., 2014: 49-50).

### *Femininitet är konstruerad*

I studien utgår jag från att femininitet är en social konstruktion, i enlighet med definitionen i *Oxfords Dictionary of Social Work and Social Care* (2013) där femininitet definieras som “A set of socially constructed images of supposedly ‘natural’ womanhood to which women are subjected, governing their appearance, behaviour, and feelings” (2013). Vidare utgångspunkt är att “Femininitet och maskulinitet skapas socialt och kulturellt på olika sätt i olika sammanhang, i olika kulturer och olika historiska tidsperioder” (Nationella sekretariatet för genusforskning, u.å.). Då jag använder ordet femininitet talar jag om en normativ femininitet i en västerländsk, samtida kontext, vilket kopplas till de bloggar som ingår i studien.

I boken *I en klass för sig - genus, klass och sexualitet bland gymnasietjejer* beskriver Fanny Ambjörnsson (2009) unga tjejers praktiker för att göra kroppen kvinnlig. Kroppen anses vara något som skiljer män och kvinnor åt och genom olika praktiker. Beroende på vilka kläder som bärs, om du sminkar dig, vilket rörelsemönster du har och hårlängd definieras en person som man eller kvinna. Speciellt viktigt är hår. Kvinnor ska ha hår på huvudet, som gärna ska vara långt, tjockt och välfriserat och ögonfransarna ska vara långa och ögonbrynen nopprade. Annat hår i ansiktet, samt hår i armhålor, på bikinilinjerna och på benen ska bort. Om en gymnasietjej i Ambjörnssons studie skulle avvika från normen gällande dessa punkter beskrivs hon som heterosexuellt oattraktiv eller okvinnlig (Ambjörnsson, 2009: 141-143). Samtidigt som kvinnokroppen ska göras feminin är principen om den naturliga kvinnokroppen viktig. Det handlar då om att med olika medel och attribut, såsom smink och pincett, framhäva den naturliga kvinnokroppen som redan finns. Den grundläggande principen gällande att konstruera femininitet genom kroppsliga handlingar handlar om balansakten mellan att göra kroppen kvinnlig och att få resultatet att se naturligt ut (Ambjörnsson, 2009: 160; 166). Även om Ambjörnssons studie gjordes på gymnasietjejer, och de bloggare jag analyserar är äldre, anser jag att hennes diskussion om att göra kroppen kvinnlig och den naturliga kvinnokroppen är högst aktuell och applicerbar.

### **3.1.2. Kultur och västerländsk livsstil**

Individens kroppsuppfattning formas i samspel med flera faktorer, varav många är beroende av den kultur som individen lever i (Frisén et al., 2014: 171). Det bör påpekas att vilket ideal som är attraktivt varierar dock mellan olika kulturer. En av de faktorer som formar individens kroppsuppfattning är bloggar, och då bloggar har en påverkanskraft gentemot läsarna är det därför viktigt att idealen som förmedlas är hälsosamma. Utseendeideal och kroppsuppfattning kan påverkas av samhällsliga strukturer och därmed är industrialisering och globalisering påverkande faktorer i hur vi ser på kroppen utifrån ett tvärkulturellt perspektiv. Kultur är ett svårdefinierbart begrepp, men jag kommer utgå från att det är människor som existerar inom en gemensam kontext. I kulturen finns gemensamma sociala normer, bland annat om kroppens utseende. En kultur (och även normerna) är föränderliga. Vilket vi tydligt såg i hur kroppsidealen har förändrats i västvärlden historiskt (Frisén et al., 2014: 171-175).

Ett begrepp jag utgår från i studien är en västerländsk livsstil. Denna kategorisering är problematisk, då definitionen av vad som är västerländskt förändras och upprätthåller ett uppdelat sätt att se på världen. Ett väst och öst, ett vi och dem. Många nyanser av kulturer, både västerländska och icke-västerländska, förloras även genom att använda termen (Frisén et al., 2014: 174). I studien utgår jag från att en västerländsk livsstil är ett samhälle med stort fokus på konsumism och individualism. Vi kan köpa vårt utseende, genom exempelvis ett träningskort, botox, kläder, proteinpulver och smink. Även om du kan köpa till dig ett, vad du anser vara, ett attraktivt utseende visar studier att i länder med höga ekonomiska tillgångar, mätt i BNP, är kroppsmisshälsan högre (Frisén et al., 2014: 175).

## **3.2. Teoretiska perspektiv**

### **3.2.1. Postfeminism**

Postfeminism kallas ibland för den tredje feministvågen, och postfeminism har utvecklats för att markera att feminismen fortfarande behövs, speciellt som ett perspektiv inom populärkulturen. De tidigare feministvågorna har inneburit att kvinnor blivit mer jämställda gentemot män, men det finns fortfarande mycket kvar att göra. Den första feministvågen handlade om att kvinnor skulle få samma juridiska rättigheter som män och den andra feministvågen handlade om att kvinnor skulle få samma status som män i samhället. Under den andra vågen blev kvinnans kroppsbild (en persons tankar och känslor om kroppen) central och en viktig del i kvinnors självbild (Wiken Halvorsen, 2015).

Postfeminism är dock ett debatterat begrepp och kan definieras på olika sätt. Bland annat, som precis nämnt, som den tredje feministvågen. Postfeminism kan även ses som en motreaktionsretorik mot feministiska idéer samt som en referensram vilken innefattar andra post-begrepp (såsom postkolonialism och postmodernism). Postfeminism innebär att synen på feminism breddas och inte framställer kvinnor som offer eller hjälplösa, utan betoning ligger på kvinnors autonomitet och subjektivitet samt möjlighet att göra val. Kvinnors självsäkerhet och egenmakt över kroppen är viktiga grundpelare inom den postfeministiska diskursen. Postfeminism främjar det unika i varje individ och kan användas för att se hur media påverkar vår syn på kroppen (Tsaousi, 2015).

Rosalind Gill (2007) menar att postfeminism bör tänkas på som en sorts *sensibility* (mottaglighet) istället för ett analytiskt perspektiv. Att se postfeminism som en *sensibility* möjliggör att i vidare mening studera hur exempelvis olika mediaprodukter, såsom TV, film och så vidare påverkar oss och vår syn på kroppen. Att använda postfeminism för att analysera mediakultur möjliggör att vi kan fokusera på kroppen, där femininitet definieras som en kroppslig egendom istället för en social, strukturell eller psykologisk egendom. I dagens media presenteras en kvinnas identitet ofta genom hennes 'sexiga kropp'. Kvinnokroppen är även en källa till makt som det krävs ständig övervakning, kontrollering och disciplinering av för att överensstämna med vad som generellt anses göra en kvinna attraktiv. Vidare blir kvinnors kroppar dagligen bedömda och granskade i media, där en kropp varken ska vara för kraftig eller för smal. Detta leder till att mer fokus läggs på yttre attribut (en smal, tonad och kontrollerad kroppsfigur är ofta ett bevis för framgång) och inte det mentala välmåendet (Gill, 2007).

Utgångspunkten i denna studie är att de utvalda bloggarna är en typ av postfeministisk media, där kroppen är en central del i att skapa identitet och femininitet (Gill 2007; Tsaousi, 2015). Postfeminism kommer att användas då materialet i denna studie består av social media och bloggarna kommer ses som ett urval av postfeministisk mediakultur, då det finns genusidentiteter och genuspraktiker i bloggarna.

### 3.2.2. Global homogenisering

Homogenisering innebär att samma eller liknande kulturer återfinns på många platser världen över, då globaliseringen inneburit att kulturer sträcker sig över nationella gränser. Oftast syftas det på saker som livsmedel, media och andra konsumentprodukter då det pratas om homogenisering. Ett undantag mot homogeniseringsperspektivet är Bollywood, den indiska filmindustrin. Kritiken mot homogeniseringsteorin bygger på att globalisering kan ses som hybridisering snarare än kulturkrockar (Martell, 2017: 73-76). Hybridisering innebär att konsumtion, stil, kultur och identitet är en mix av olika inputs, vilken skapar en blandad kultur. Både homogenisering och hybridisering beror på rörligheten av varor, människor media och information (Martell, 2017: 79-80). Då en grupp lever under liknande förutsättningar homogeniseras deras grupp eller klass. Därmed skapas det normer och en harmoniserad objektivitet (Moore & Sanders 2006: 411).

Martell (2017) menar att idén om att en kultur blir homogeniserad av Väst genom globalisering är en förenklad idé. Kultur bör istället ses som något som blandas med varandra (Martell, 2017: 79-80). Frisé et al. (2014) menar dock att det skett en viss homogenisering av utseendeideal i världen, då det västerländska utseendet är det eftersträfvansvärda. Exempelvis används ofta modeller med ett västerländskt utseende i Japan och Korea, och i Iran opererar många kvinnor näsan för att den ska bli mindre och få ett mer västerländskt utseende (s. 180-181). I och med globaliseringen har den västerländska livsstilen spridits världen över och genom global media och internet får icke-västerländska delar av världen tillgång till västerländska ideal (Frisé et al., 2014:179)

## 4. Resultat av empiriskt material och analys

I detta kapitel redovisas resultatet från det empiriska materialet tillsammans med en analys. Analysen är tematisk och uppdelat i teman om träning, kost, hälsosam livsstil samt ideal, med underteman om det feminina utseendeidealet/attribut och kropp/kroppsideal.

I analysen utgår jag ifrån att kvinnornas blogg är en spegling av deras egna (ideala) världsbild. Bloggen speglar ofta en perfekt värld (utan att det egentligen behöver vara så), och det intressanta är att återge hur hälsosam livsstil och hur utseendeidealet gestaltas, oberoende om bloggerna lever det liv de visar upp på riktigt.

**Tabell 2: Översikt Resultat**

	Go for fit	Skinny Confidential	JSHealth
<b>Syn på träning</b>	Träningen är viktig och en del av vardagen. Ska vara varierad. Både insidan och utsidan viktig. Besvikelse över kroppen vid sjukdom.	Allsidig träning förespråkas med pass flera dagar i veckan. Träningsformer som gör kroppen tajt och smal är bra.	Varierad träningsrutin förespråkas och träning är en del av vardagen. Träningsformer såsom yoga, med fokus på det inre och balans, förespråkas.
<b>Syn på kost</b>	Kosten är viktig för en hälsosam livsstil. Äter varierat. Hälsosamma och nyttiga livsmedel är framförallt proteinrika och sockerfria. Använder kost för att forma kroppen genom ex. deff. Byter ut raffinerat socker mot sockerfria produkter.	Kosten är viktig för en hälsosam livsstil. Går att balansera onyttiga och nyttiga livsmedel. Förespråkar vissa råvaror, speciellt ägg, avokado och citron. Ohälsosamma livsmedel äts vid speciella tillfällen	Kosten och balansen i kosten är viktig för en hälsosam livsstil. Är en <i>mindful eater</i> . Starkt emot dieter. Livsmedel äts för att de påverkar både insidan och utsidan. Hälsosamma och nyttiga livsmedel är framförallt proteinrika och sockerfria. Mentaliteten kring mat viktig för att må bra och hålla vikten.
<b>Syn på kropp/kroppsideal</b>	Feminint och sexigt utseendeideal. Kroppen ska vara slank men kurvig. Kroppen ska kunna prestera. Gjort en bröstförstoring och läppförstoring. Kontrollerar kroppen genom träning och kost.	Feminint och sexigt utseendeideal. En slank, tajt och kurvig kropp idealet. Gjort en bröstförstoring. Huden ska vara solbränd, rakad och finnfri. Kroppen ska inte vara svullen. Kontrollerar kroppen genom träning och kost.	Feminint utseendeideal. Kroppen ska vara ungdomlig, vältränad, stark och slank. Kontrollerar kroppen genom träning och kost.
<b>Syn på utseende/attribut</b>	Använder kläder och smink för att framhäva och forma kroppen. Håret framhäver femininitet.	Använder kläder och smink för att framhäva och forma kroppen. Håret framhäver femininitet.	Hår, smink och kläder används för att framhäva femininitet.

<b>Syn på hälsa</b>	En hälsosam livsstil är en balanserad livsstil med nyttig kost och träning.	En hälsosam livsstil är en balanserad livsstil med nyttig kost och träning.	En hälsosam livsstil är en balanserad livsstil med nyttig kost och träning. Hälsa är även att inte vara uppkopplad hela tiden, vara ledig och omge sig med bra människor.
---------------------	---	---	---

#### 4.1. Träning

En central del i alla bloggar är träning, vilket är något som kvinnorna i bloggarna rutinmässigt lägger ner mycket tid på. Träning tillsammans med kosten är viktig för att skapa en balanserad, hälsosam livsstil. En varierad, allsidig träningsrutin är det som förespråkas i alla de bloggar jag läst och analyserat. Exempelvis beskriver Jessica att hennes träningsrutin består av konditionsträning (jogg och sprint), yoga, pilates samt promenader.

Flera av inläggen med tema träning handlar om att inspirera och tipsa sina läsare om träning. Linn lägger veckovis upp ett träningschema, där det framgår vilken specifik dag som hon tränar olika muskelgrupper. Linn beskriver även att hon nyligen börjat med konditionsträning, något hon vet är viktigt men inte engagerat sig i tidigare. I ett inlägg skriver hon att hon “[...] har dock tänkt att ta tag i konditionen... Har tänkt... Haha.” (Strömberg, 26 juli 2015). Vi ser alltså att hon bemöter saker som hon vet är viktiga för en hälsosam livsstil, men som hon inte gör med humor. Linn tränar även mycket styrketräning och skriver att: “Styrketräning är guld i alla lägen, **det formar och bygger upp och stärker din kropp.** Du kommer både må bra



och se bra ut!” (Strömberg, 2017, 17 januari). Här är ett exempel på att träning anses vara bra både för utsidan och insidan av kroppen och att träning är en viktig del i att ha en hälsosam livsstil. I de träningsövningar hon visar och förespråkar ligger speciellt fokus på ben och rumpa. Utseendeidealet i Linns blogg kan därför tolkas som en vältränad, smal och kurvig kropp.

Linn. (Figur 1:2) från: <http://goforfit.se/>

Foto: Linn Strömberg



Att träna både för att se bra ut och för det mentala välbefinnandet är något som påpekas i alla bloggar, men framförallt i Jessicas. Där pratar hon om vikten av att ha balans i livet, och hon använder sig av yoga i kortare perioder för att centrera sinne och kropp (“mind and body”)



Jessica. (Figur 1:3). Från: <http://www.jessicasepel.com/>

Foto: Tal Gilead

(Sepel, 2017, 5 juli). Vidare beskriver hon utseendeidealet som ungdomligt och hur det är kopplat till en ungdomlig, slank och vältränad kropp: “maintaining lean muscle mass may be the most important strategy for successful ageing.” (Sepel, 2013, 4 oktober).

Bilderna på Jessica och Linn är tagna från ett öga-mot-öga-perspektiv, vilket skapar en jämlik relation med läsaren. Vidare signalerar Jessica inkludering och att betraktaren är en del av hennes sociala värld genom att bilden har ett framifrån perspektiv. Linn har å andra sidan kroppen vänd mot kameran, vilket skapar en sorts exkludering till hennes sociala grupp (Björkvall, 2012: 314-315).

Lauryn beskriver sig som en aktiv person som tränar allsidigt, exempelvis tränar hon spinning, styrketräning, pure barre [styrketräning inspirerad från balett] och jobbar som instruktör. Målet för hennes träning är att fortsätta vara slank (*stay lean*), och hon planerar in minst 30 minuters träning 6-7 dagar i veckan. I enlighet med hennes mål så ligger fokus i träningen på att få en tajt, smal kropp. Lauryn ger även mycket tips på träningskläder och visar sig ofta i tajta träningskläder med bar mage. Hon använder alltså kläder för att forma och framhäva kroppsdelar. Plagg som har en avsmalnande effekt och beskrivs som smickrande.<sup>3</sup> Lauryn beskriver bland annat ett par träningstights såhär: “As we all know sometimes print isn’t very slimming...so thank God for these leopard babies that suck it in (big time!!)” (Evarts, 15 mars, 2017).

I ett inlägg beskriver Lauryn att genom att mixa olika träningsmetoder, i hennes fall pilates och TSC Bombshell Body Guide, har hon uppnått önskvärda resultat på kroppen. Träningen

<sup>3</sup> Inlägg från: Evarts, 2016, 21 oktober.

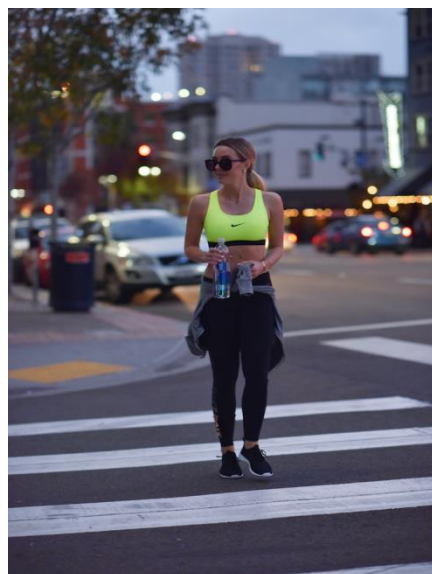
har tajtat till innerlår, underarmar och magen (“inner thighs, bat wings, & muffin top area”) och även hennes man har lagt märke till (den önskvärda) förändringen och uttryckte: “babe your ass is looking TIGHT.” (Evarts, 6/9-17).

Bilderna på Lauryn (nedan) är tagna från ett öga-mot-öga-perspektiv, men utan ögonkontakt. Öga-mot-öga-perspektivet symboliserar en jämlik relation med betraktaren, men genom att Lauryn bär solglasögon och tittar åt ett annat håll tolkar jag bilderna som delvis exkluderande. Den ena bilden är från ett framifrån-perspektiv och den andra från ett sidoperspektiv, och sidoperspektivet kan tolkas som delvis exkluderande (Björkvall, 2012: 314-315). De kläder, solglasögonen och vattenflaskan som finns med på bilderna av Lauryn kan enligt den visuella analysen ses som betydelsebärande attribut. Lauryn som deltagare är en bärare som utgör en helhet medan attributen utgör delarna av helheten. De analytiska processerna som uttrycks i bilder kan knytas till människors identitet och attributen talar om för läsaren vilka bärarna är och vilka egenskaper de har. Tajta träningskläder, en vattenflaska och solglasögon signalerar här en vältränad, självsäker, sportig kvinna som bor någonstans där solen skiner - adjektiv som formar hennes identitet (Björkvall, 2012: 328-329).



Lauryn. (Figur 1:4 och 1:5)

Från: <https://www.theskinnyconfidential.com/>



Vidare finns det olika träningsmotiv, det vill säga olika drivkrafter till träningen, vilket på olika sätt resulterar i hur läsaren upplever träningen. Externa träningsmotiv bygger på motiv som har med världen utanför att göra. Personen tränar då mer utseendefixerad träning som ger snabba resultat. Interna träningsmotiv har istället fokus på sinnet, där motiven kommer från individen själv (Frisén et al., 2014: 154). Dolezal (2015) menar att yoga och meditation,

träning med ett tydligt fokus på inre medvetande (“inner awareness”) kan förändra sättet vi ser på utsidan av vår kropp, på de normativa standardiseringarna kring utseende och beteende (s. xi). Bloggerskorna har både externa och interna träningsmotiv. De externa träningsmotiven märks tydligast i Lauryns och Linns blogg som nämner att de tränar för att se bra ut och få en viss typ av kropp. Men de har även interna träningsmotiv då de är medvetna om att träning även ökar det psykiska välbefinnandet. I Jessicas blogg är de interna träningsmotiven överhängande, då hon ofta skriver om hur hon tränar exempelvis yoga för att få en balans i livet. I bloggarna beskrivs ofta välbefinnandet som lika viktigt som utseendet på kroppen.

Som nämnts tidigare får träning och hälsa människor att känna många känslor, bland annat skam och besvikelse. Känslan av att kroppen sviker en kan uppstå då kroppen inte presterar som önskvärt, vilket kan uppstå vid exempelvis sjukdom. Linn beskriver i två olika inlägg om att vara sjuk och kroppens prestation:

*“Det är alltid frustrerande de första passen efter man varit sjuk och borta från gymmet. Man känner sig svagast i världen på ett ungefär.”* (Strömberg, 2017, 3 maj) och *“Klar med att vara sjuk för detta året. Kan vi bestämma det, kroppen? Det är verkligen få tillfällen man känner sig så meningslös som när man ligger sjuk och utslagen.”* (Strömberg, 2017, 3 mars).

Inläggen ovan uttrycker en önskan om att vara stark och att kroppen ska prestera. Den presterande kroppen är vanlig i idrott och träningsmanhang och beroende av vilken träning som utövas finns olika idealiska kroppstyper, såsom att basketspelare ska vara långa och jockeys korta. Den presterande kroppen tillsammans med kravet på att leva ett hälsosamt liv kan bli farligt och leda till sjukdomar såsom anorexi eller ortorexi (en tvångsmässig hälsosam livsstil) (Frisén et al., 2014: 159-166).

## **4.2. Kost**

Det märks att kosten är en viktig del för en hälsosam livsstil och alla bloggerskorna i studien är väldigt måna om vad de äter. I bloggarna återkommer ofta ordet balans; det ska vara en balans mellan träning och kost, en balans mellan insidan och utsidan av kroppen och en balans mellan mer nyttiga och onyttiga livsmedel. Jessica skriver:

*“I encourage balance with food. Flexible eating is the aim.”* (Sepel, 2017, 26 mars) och *“The best diet for your weight is a balanced, wholefood diet eaten with mindfulness and moderation. Plus, yo-yoing weight is not a sign of good health.”* (Sepel, 2017, 11 april).

Även Linn påpekar vikten av balans i kosten:

*“Pizza igår och nyttigfierade hamburgare i salladsblad idag. Det är viktigt att kunna ha den där variationen, inte vara **maniskt nyttig** men ändå **tänka på** vad du förser din kropp med. Det du väljer att stoppa i munnen är vad din kropp bygger upp sig själv med, resultatet och hur du mår kommer därefter.”* (Strömberg, 2016, 24 april).

Lauryn skriver även att det går att balansera ut onyttiga och nyttiga livsmedel:

*“For each alcoholic beverage, I balance it out with mint tea. If I’m drinking alcohol, I say no to dessert. Or just have one or two bites. [...] **Balance** your diet like a checkbook. Maybe you love breakfast: go for it, you’re on vacation. But do a salad with chicken & lots of lemon for dinner!”* (Evarts, 2016, 1 oktober).

Som citaten ovan visar, uttrycker alla tre bloggerna vikten av balans i kosten, men på lite olika sätt. Jessica förespråkar att äta flexibelt och att det är viktigt att tänka på *hur* maten äts, du ska inte äta stressigt och för mycket. För Linn handlar balans om att kunna äta både nyttiga och onyttiga livsmedel. Lauryn beskriver att det går att balansera ut nyttiga och onyttiga livsmedel. Dricks för mycket alkohol kan te balansera ut det.

Trenden på samtliga av bloggarnas råd kring kost kan sammanfattas med att kosten ska vara sockerfri och proteinrik. Livsmedel som rekommenderas är ägg, avokado, grönsaker och nötter. Lauryn beskriver att hon äter mycket ägg, avokado, citronvatten och gröna smoothies.<sup>4</sup> Det som äts och dricks ska framförallt vara bra för hälsan, antingen för insidan eller för utsidan. Exempelvis äts och dricks proteinrika produkter för att bygga muskler och öka mättnadskänslan. Jessica börjar dagen med att dricka citronvatten och äppelcidervinäger för att rena levern och ta bort syra från (*“de-acidify”*) kroppen.<sup>5</sup> Bloggerna poängterar ofta de bra egenskaperna hos de livsmedel de äter och hur de påverkar kroppen på ett positivt sätt.

---

<sup>4</sup> Inlägg från: Evarts, 2016, 21 oktober.

<sup>5</sup> Inlägg från: Sepel, 2013, 25 mars.

Maten de äter kan resultera i allt från en förbättrad matsmältning och bättre sömn till att vara bra för att bygga muskler och balansera blodsockret. Jessica har flera råd angående kost i bloggen. Bland annat att inte äta frukt på eftermiddagen, då det kan "boosta ditt sötsug". Vidare beskriver hon att för att balansera blodsockret bör istället något som är sockerfritt och proteinrikt ätas, som inte innehåller frukt. Hälsosamma livsmedel ska helst vara mjölkfria, vegetariska, proteinrika och sockerfria. Vidare skriver hon:

*"I love to squeeze lemon into my water throughout the day and I also squeeze it on my salads as well. I chew on some rocket leaves prior to my meals to fire up my digestion. Add more fat to your meals, particularly at lunch, in the form of avocado, nuts, organic butter, coconut, tahini and oily fish. [...] Start adding more greens to your plates. [...] Greens are also loaded with magnesium, the nutrient that aids in blood sugar regulation."* (Sepel, 2017, 14 april).

Jessica beskriver här hur fett är bra för att öka mättnadskänslan, men att det ska helst ska ätas före lunch så att det hinner förbrännas. Grönsaker som innehåller magnesium hjälper till att ha ett stabilt blodsocker. Det som äts ska fylla en funktion i kroppen och främja kroppen på olika sätt.

Lauryn beskriver ytterligare vad som är bra och inte bra att äta för en hälsosam livsstil, då hon menar att mjölkprodukter har en negativ inverkan på kroppen:

*"After a month of cutting dairy I can definitely say I had **more** energy, lost 5 pounds, tightened up, & was **LESS BLOATED**. Plus my skin was glowing more than usual. I will 100% be cutting back on dairy **BIG** time. I'll save it for travel & my butter cookies."* (Evarts, 2017. 17 april).

I citatet beskriver Lauryn vad som hände med hennes kropp efter att hon inte ätit mjölkprodukter på en månad. Effekterna på hennes kropp och sinne ("**more** energy, lost 5 pounds, tightened up, & was **LESS BLOATED**") går i linje med hennes ideala kropp som ska vara slank. Inlägget beskriver även att Lauryn anser att vi bör spara ohälsosamma livsmedel till speciella tillfällen, som till exempel vid resor.

Linns råd till hennes läsare gällande kost är att den ska vara nyttig. Nyttiga livsmedel har mycket fullkorn och ett högt fiberinnehåll och hon poängterar att vi människor bör undvika allt socker, bröd, vit pasta samt frukostflingor och dylikt (Strömberg, 2017, 2 februari).

Vidare förespråkar hon en proteinrik kost och ger sina läsare recept och tips på produkter med

högt proteininnehåll, såsom proteindrycker och proteinsnacks. Recept med mycket protein och inget raffinerat, vitt socker omnämns som nyttigt. I ett inlägg beskriver hon sin frukost:

*“Proats\* toppat med Aprikoskärnssmör från VitaPrana, Proteinjordnötssmör med caramelsmak, Cashewnötter, Nick's sockerfria Steviachoklad (så gott när den smälter på gröten!!), hallon samt Fibersirap Gold. **Drömgott!** \*Proats = **proteinboostad havregrynsgrö** [...]”* (Strömberg, 11 april, 2017).<sup>6</sup>

Inlägget visar vad Linn tycker är nyttig mat, vilket till stor del är en proteinrik och sockerfri kost. Linn använder dock gärna söta substitut till raffinerat socker, såsom steviachoklad och proteinjordnötssmör med karamellsmak. Linn skriver i ett inlägg om ett recept på nyttig cookie dough, som “[...] alltså [är] skapad på helt och hållet nyttiga ingredienser, och trots att det smakar godis är det både sockerfritt och proteinrikt.” (Strömberg, 2017-03-21). Att Linn listar upp vilka livsmedel som hon anser vara hälsosamma och nyttiga samt ger tips på alternativ till raffinerat socker och kakor kan ses som en paradox till det hon förespråkade om balans i början av detta stycke. Där menar hon att balans innebär att en kan och får äta både onyttigt och nyttigt, men hennes inlägg visar ändå att exempelvis socker alltid bör undvikas.

Bloggerskorna uttrycker att det ibland är okej att äta saker som inte är så hälsosamma, då det sägs skapa en balans. Det som äts bör dock vara sockerfritt och proteinrikt, då detta påverkar kroppen positivt genom att exempelvis stabilisera blodsockret. Genom att tipsa om hur läsarna ska bli av med sötsuget och om recept utan vitt, raffinerat socker signalerar de att socker är ohälsosamt och onyttigt. Det finns alltså livsmedel som är bra att äta och livsmedel som är sämre att äta. Alkohol är ett livsmedel med negativ inverkan på kroppen. Om bloggerskorna ändå skulle dricka (för mycket) ger Lauryn råd om att balansera det med te. Linn använder istället humor i ett inlägg då hon dricker ett glas vin för mycket, trots att hon vet att för mycket alkohol är dåligt: “Vi tänkte egentligen hålla oss till ett glas vin först, vi hade ju trots [allt] ett träningsevent dagen efter, men det slutade visst med en flaska (vilket iofs [i och för sig] låter mer än vad det är, två glas var, men ändå, haha).” (Strömberg, 2017, 14 april).

De råd bloggerskorna ger kring kosten speglar Livsmedelsverkets rekommendationer. Livsmedelsverket menar att helheten i kosten är viktig och understryker att balansen mellan

---

<sup>6</sup> För bild se: <http://goforfit.se/2017/march/proteingrot-proats.html>

att äta varierat, att inte äta för mycket och att röra på sig är viktig. Bra mat ska innehålla mycket näringsämnen och exempel är grönsaker, baljväxter, frukt, fisk, frön, fullkorn, ägg, magra mejeriprodukter och vegetabiliska oljor. Mat som bör undvikas är produkter med mycket tillsatt socker men få essentiella näringsämnen och processat kött. Målet är att främja kroppens optimala utveckling och funktion samt att minska risken för kostrelaterade sjukdomar. En hälsosam livsstil innebär en långsiktig energibalans och tillräcklig fysisk aktivitet (Livsmedelsverket 2012).

Att äta ”fel” och ohälsosamt kan även innebära skamkänslor. Jessica menar i ett inlägg att känslorna av skam och skuld kring mat inte är bra för vår hälsa och känslorna kan till och med vara värre än själva maten. Vi människor måste lära oss att släppa de känslorna för att kunna må bra och hålla en normal vikt:

*“If you never allow yourself a treat or to indulge because it makes you feel guilty, I can totally relate. Especially if when you do eat ‘unhealthy’ foods you start binge-ing [att hetsäta], and enter a cycle of self-loathing and guilt. Deprivation and restriction lead to overeating and bingeing. This is why indulging should be a part of a healthy life and why it helps people actually stabilise their weight. [...] If you’re prepared and excited about the indulgence, you’re less likely to feel the guilt. I plan 1-2 treat meals every week. I commit to them because they allow there to be balance in my overly healthy life hehe.”* (Sepel, 7 maj 2017).

Jessica menar att vi bör äta de där onyttiga sakerna utan att känna skuldkänslor, annars kan skuldkänslorna resultera i negativa känslor såsom självhat. Lösningen blir att planera in de tillfällena då du kan äta mer ohälsosamma livsmedel. Att äta sötsaker ska alltså kontrolleras och göras sällan.

Känslor och mat är nära sammankopplat, vilket speciellt Jessica skriver mycket om. Att känna skuld och skam är även nära förknippat med identitet och meningsskapande (Dolezal, 2015: 54). Därför blir de känslor bloggerna känner kring kosten ett sätt för dem att skapa mening och identitet. Vidare lägger bloggerna i studien ner mycket tid på kroppen genom mat och träning och diverse skönhetsrutiner. Detta beteende tolkar jag som något som identifierar dem och ger dem mening.

Att rensa kroppen och göra en detox (avgiftning), ett sätt att få ur dåliga saker ur kroppen kan ses som en ritual, som leder till positiva kroppsförändringar. Jessicas inlägg visar även på att faktumet att göra en detox tillsammans skapar gemenskap och motivation:

*“I’m embarking on a 7 day seasonal cleanse next week and I want you to join me! Spring is the perfect time to detox your body – to eat cleaner and more fresh food, rid your environment of toxins, get active and restart your system! [...]The results can be amazing! Your skin will be glowing, your gut will be healed, your liver will be cleared, your energy will be restored, your sleep will be deeper and your weight will be balanced! It’s a total body renew.”* (Sepel, 2016, 12 oktober).

Citatet ovan visar att mat är socialt och kulturellt betingat, då den kulturella och sociala aspekten märks speciellt i hur viktig mat är för oss människor och i de ritualer vi har gällande att äta (Meldegaard Kjær och Leer, 2015). Bloggerskorna har visat att mat är en viktig del inom hälsa och vad vi äter är ett uttryck för identitet och ett sätt att skilja sig själv från mängden (Grewal, Lamberton, & Coleman, 2015).

Alla bloggerskorna i studien skriver om vikten av *att äta nyttigt och att äta rätt*, vilket kan ha samma innebörd som ordet banta; att kontrollera vad du äter (Frisén et al., 2014: 190). Ordet banta har i Sverige fått en negativ klang och istället ersatts av ord som viktminskning eller olika dieter, såsom LCHF, 5:2 och så vidare, även om innebörden är densamma; det vill säga att äta kontrollerat för att gå ner i vikt (Frisén et al., 2014: 111; 190). Orden banta och/eller diet beskriver bloggerskorna som något negativt, något som varken är bra för kroppen eller psyket. Jessica skriver:

*“You start a diet. You restrict your food intake. You lose weight. After a short time, you get over the diet. Your body rebels. You overeat or binge. Your body protects you from going back into starvation mode by holding onto fat. You gain the weight back, and more”* (Sepel, 2017, 11 april).

Att banta eller följa en extrem diet är något som kan vara farligt för kroppen, och alla bloggerskorna är medvetna om det. Bloggerskorna i studien bantar inte, men de begränsar sin kost på flera sätt, exempelvis har Lauryn provat att utesluta mjölkprodukter.



### 4.3. Ideal - utseende och kropp

#### 4.3.1. Utseende - den feminina kvinnokroppen

Den normativa feminina kvinnokroppen är som tidigare nämnts ett konstruerat ideal där kroppen kan göras kvinnlig genom olika praktiker. Kläder, hår, kroppsform, smink och så vidare är saker som kan användas för att göra kroppen feminin. Det är även viktigt att kroppen ska se naturlig ut och fokus ligger på att framhäva den befintliga kvinnokroppen.

Alla de kvinnliga bloggare jag har studerat har ett feminint utseendeideal. På nästan alla bilder på alla bloggarna bär kvinnorna smink, har välfriserat hår och bär trendiga, gärna tajta kläder som framhäver kroppsformen. Som jag nämnt i introduktionen är det en smal kropp som är kroppsidealet i västvärlden. Den smala kroppen kan vara kurvigare, rakare eller sportigare med tydligare muskler (Frisén et al., 2014: 33-34). Förutom det smala idealet finns det i den västerländska kulturen ett sexigt utseendeideal. Där ska bland annat kopsbehåring bort på benen, bikinilinjerna och under armarna. Bröstens utseende är en central del i det sexiga idealet där kroppsidealet som är kurvigt-smalt, med smal nederdel och väldigt stora bröst inte går att uppnå utan plastikkirurgi (Frisén et al., 2014: 35). Det smala och sexiga idealet är framträdande på speciellt Linn och Lauryns bloggar. På Jessicas blogg finns samma feminina ideal, men utan fokus på sexualitet.

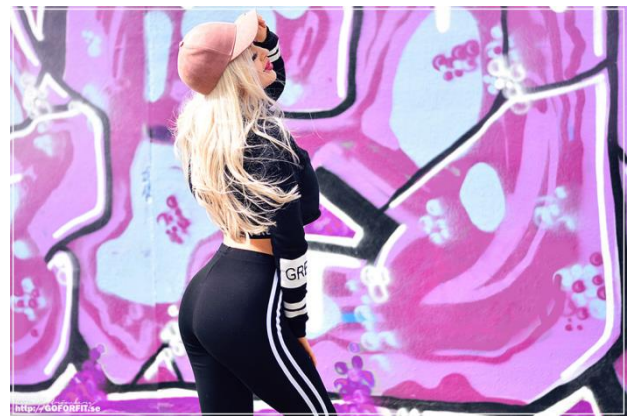
Att forma kvinnokroppen genom plastikkirurgi för att göra den mer kvinnlig och sträva mot ett kurvigt-smalt kroppsideal är något som Linn och Lauryn har gjort, då de gjort en bröstförstoring. Linn skriver att: "Det var faktiskt aldrig pga av "själva bröstet", utan jag tyckte att min kropp skulle få ett bättre helhetsintryck. Att det skulle ge en bättre siluett och intryck av kroppen, ja, en bättre kroppsform för mig helt enkelt." (Strömberg, 2014, 23 september). Linn skriver även i inlägget att valet var hennes eget och citatet visar att anledningen till att operera bröstet var att få en bättre siluett och kroppsform. Det vill säga en mer kurvig kroppsform med större bröst. Hon har även förstorat läpparna. Även Lauryn har gjort en bröstförstoring och skriver "I'm very happy with the size boob I have now. In fact, they're especially fun in a swimsuit & make me feel womanly" (Evarts, 20 april 2017). Här skriver Lauryn själv att större bröst gör att hon känner sig mer kvinnlig.

På bilderna nedan ser vi Jessica, Linn och Lauryn. Kvinnorna markerar femininitet och visar att en feminin kropp är idealet genom att ha utsläppt hår, tajta kläder och smink. Dessa kroppsliga handlingar konstruerar femininitet, men bilderna visar samtidigt samtidigt att det

är viktigt att resultatet ser naturligt ut. Genom att bära tajta träningskläder som visar magen samtidigt som de poserar med en putande rumpa visar de att en feminin, sexig kvinnokropp är idealet. Idealet framhävs med hjälp av olika attribut, såsom kläder och smink. På nästan alla bilder i de tre bloggarna är bloggerna ”fixade”, det vill säga att de är sminkade, fixade i håret, bär trendiga kläder och poserar för kameran. En anledning kan vara att bloggerna är offentliga personer, men även att bloggen är en plattform där de blir bedömda. Bilderna på bloggarna är ett exempel på att de förstår kroppen ett objekt. Att kvinnorna bär smink, poserar, ofta har utsläppt hår, bär snygga träningskläder och så vidare kan även ses som ett exempel på hur bloggerna gör kroppen kvinnlig och att den normativa, feminina kroppen är idealet.



Jessica. (Figur 1:5). Från: <http://www.jessicasepel.com/>  
Foto: Tal Gilead



Linn. (Figur 1:7). från: <http://goforfit.se/>  
Foto: Linn Strömberg



Linn. (Figur 1:8). Från: <http://goforfit.se/>  
Foto: Linn Strömberg



Lauryn. (Figur 1:9). Från:  
<https://www.theskinnyconfidential.com/>

I den symboliska interaktionen mellan bloggerna och betraktare är jämlik. Då bilderna på bloggerna är tagna från ett bakifrån-perspektiv eller sidoperspektiv kan slutsatsen dras att den avbildade inte är en del av betraktarens sociala värld. Samma slutsats dras kan dras av faktumet att ingen av kvinnorna ser in i kameran och har därmed inte ögonkontakt med läsarna, vilket tolkas som att betraktaren inte är en del av bloggernas sociala grupp eller värld. Bilderna är dock tagna från ett öga-mot-öga perspektiv, vilket skapar en jämlik relation med läsaren (Björkvall, 2012: 315).

Lauryn skriver i sin blogg om olika praktiker och attribut hon använder för att göra kroppen kvinnlig. Bland annat använder hon en skimrande olja på nyckelben och bröst, vilket gör att huden ser mer solbränd ut och ger tips för att få en slät, finnfri hud.<sup>7</sup> Att använda oljan på just övre framsidan av kroppen är ett sätt att lägga fokus på de mer feminina dragen, alltså bröstet. Även Linn poängterar att idealet är en solbränd kropp. I ett inlägg efter en semesterresa beskriver hon att hon hoppas solbrännan är kvar till hon kan börja sola hemma i Sverige.<sup>8</sup>

Vidare rakar Lauryn bort småhår ansiktet. Och skriver: **“I’m a full-on, die-hard face shaver. By the way, if you have facial hair & it doesn’t bug you - LEAVE IT”** (Evarts, 2017, 23 april). Kate Somerville [en person som säljer hudvårdsprodukter] says EVERYONE shaves their face in Hollywood.” (Evarts, 2017, 24 mars). Citaten visar dels hur viktigt det är att hår bara ska få finnas på rätt ställen för kvinnor (det vill säga på huvudet, som ögonbryn och ögonfransar) vilket tolkas som att den sexiga kvinnokroppen är idealet (Frisén et al., 2014: 34). I citatet visar hon även att praktiken att raka ansiktet görs av eget val och inte är något som hennes läsare *måste* göra. Utifrån det postfeministiska perspektivet visar detta på Lauryns självständighet och möjlighet att göra egna val att forma sin kropp (Gill, 2007). Lauryn skriver även om vad personer som bor i Hollywood gör, vilket jag tolkar som ett tecken på hur viktigt det är med gemenskap och grupper i dagens samhälle. Då gruppen ”personer i Hollywood” rakar ansiktet, blir Lauryn en del av den gruppen genom att göra samma sak.

Lauryn skriver även om olika produkter och dess funktion för kroppen (jämför med koststycket). I ett inlägg beskriver Lauryn produkter som på något sätt förbättrar utseendet och kroppen enligt henne. Till exempel finns det ett puder som gör så att ögonvita ser vitare ut

---

<sup>7</sup> Inlägg från: Evarts, 2017, 18 april samt 9 februari.

<sup>8</sup> Inlägg från: Strömberg, 2017, 5 maj.

och ger ett lyster till ansiktet. Det finns också ett lugnande puder ("calm powder") som innehåller magnesium, vilket Lauryn använder för att sova bättre och få bättre matsmältning. På listan finns även en så kallad *ice roller* som används för att minska svullen hud och som ska få dig att känna dig bättre om du är bakfull. Vidare använder hon även en Rosehipolja, vilken ska göra rynkor, ärr och pigmentfläckar mindre synliga. Som solkräm använder hon en koffeinsolkräm för att "It protects you from the sun & the caffeine wakes up skin. It tightens pores AND is basically a mini facelift. YES. CAFFEINE TIGHTENS." (Evarts, 2017, 23 april). Citatet visar återigen på att en tajt, ungdomlig kropp är utseendeidealet.

Då bloggerna lägger ner mycket tid och pengar på sitt utseende kan dessa praktiker och attribut ses som företeelser som skapar mening för kvinnorna. Det kan även tolkas markera deras sociala klass, då personer från med en högre socioekonomisk standard generellt är smalare då de har tid och pengar att lägga på sitt utseende (Frisén et al., 2014: 34). Utseendefixeringen blir även identitetsskapande, då de identifierar sig som feminina, vältränade, hälsosamma och smala kvinnor. Att ha utseende som enda grund för identiteten kan vara problematiskt. Det kan dock samtidigt vara identitetsstärkande och positivt att ägna sig åt sin kropp och utseende (Frisén et al., 2014: 105-106).

De kvinnor jag har följt i bloggerna lägger ner mycket tid på kropp, välmående och utseende, och detta beteende kan ses som en objektifiering av kroppen, då kroppen blir ett objekt som är till för att behaga andra. Frisé et al. (2014) menar att genom objektifiering och framförallt självobjektifiering, blir kroppen ett manipulerbart objekt som bedöms utifrån utseende. Självobjektifiering innebär att en person själv internaliserar en objektifierad syn på sin egen kropp. Det typiska för självobjektifiering är att det är tanken från personen själv som framkallar skamkänslor och är en psykologisk konsekvens av att kvinnor lever i en kulturell miljö som objektifierar kvinnor (Frisén et al., 2014: 108-109). Skamkänslor är ett resultat av att inte kunna leva upp till idealen och hänger ihop med objektifieringen av kvinnokroppen. Enligt objektifieringsteorin är skam ett resultat av ständig självövervakning av kroppen. Självövervakning innebär att en person hela tiden stämmer av sitt utseende mot idealen (Frisén et al., 2014: 108-109). Sexualiseringen av kvinnokroppen i den västerländska kulturen har lett till att det rådande kroppsidealet är smalt och sextigt. Kvinnor blir ett sexobjekt, och objektifieringen kan leda till bland annat skamkänslor, depression och ätstörningar (Wiken Halvorsen, 2015). Att känna skamkänslor är något som gör oss mänskliga och gör oss till en del av dem vi är, skamkänslor är alltså en del av vår identitet. Skam är både förkroppsligat

och socialt och att känna skam över kroppen är nära kopplat till att kroppen formas socialt. I det moderna västerländska samhället har förbättringar inom medicin och teknologi gjort att vi lever längre och har en bättre hälsostandard, vilket har förändrat sättet vi ser på vår kropp (Dolezal, 2015: ix-xi). Vidare finns bara skamkänslor där det finns normer kring vad som är normalt och onormalt, accepterat och icke accepterat (Dolezal, 2015: 53-54).

Wiken Halvorsen (2015) visar att de kroppsideal som fanns i de fitnessbloggar han undersökte bygger på en förståelse av kroppen som objekt, och framförallt kvinnornas självobjektifiering syns tydligt i alla bilder som publicerades. Bilderna föreställer ofta kvinnorna i bikini och ger intrycket av att bilderna är noga utvalda för att fördelaktigt framställa deras kroppar. Allt för att de är medvetna om att de blir betraktade och bedömda. Bland kvinnorna i de bloggarna jag valt ut märks även här en självobjektifiering, då det är tydligt att speciellt Linn och Lauryn objektifierar sina kroppar på ett för dem fördelaktigt sätt på de bilder som läggs ut.

#### 4.3.2. Kropp/kroppsideal

Som jag nämnt är det den smala, feminina kroppen som är idealet i västvärlden idag.

Bloggerskorna skapar även en bild av att kroppen ska vara stark, slank och tajt. Magen ska vara platt, vikten ska kontrolleras och armar och ben ska vara slanka. Linn visar bland annat många övningar med fokus på magmuskler, ben och rumpa. År 2015 gjorde hon även en så kallad deff, vilket innebär att tappa fettmassa. Linn skriver: “Under dessa 5 veckor tappade jag **strax över 4kg** och **minskade markant i cm** framförallt över **mage** (Yes! Ett av de mest envisa ställena)” (Strömberg, 2015, 22, maj).

Jessica skriver i flera inlägg om vikten av att älska sin egen kropp “I want you to stop trying to change your body shape and ‘fix’ your imperfections. What matters is that you love it as a whole” (Sepel, 2017, 19 mars). Citatet visar att hon går emot den kroppsfixering vi ser i Linns och Lauryns blogg, samtidigt som flera inlägg i hennes blogg handlar om hur kvinnornas utseendeideal syftar till en naturligt smal, ungdomlig kropp, vilket kan ses som en paradox. Att kroppen ska vara naturligt smal och utan övervikt beskrivs i detta inlägg:

*“Mindful eaters see food as nourishment. They’re flexible with food and trust that their body can convert it into fuel. They eat nutrient-dense, REAL food until they’re satisfied, and then they stop. From personal/clinical experience, these are usually those people who are naturally thin, who manage their weight effortlessly”* (Sepel, 2017, 21 mars).

Citatet visar hur nära sammankopplat kost, utseende och hälsosam livsstil är. Genom att ha ett hälsosamt förhållande till mat påverkas Jessicas utseende vilket hon anser ger henne en mer hälsosam livsstil. Hon beskriver de positiva förändringarna i utseende och livsstil efter att hon blev en *mindful eater* såhär: “My skin has cleared, my hair is thicker, my sleep is better, my energy is better than ever, my weight does not yo-yo anymore and I have a very peaceful relationship with food (90% of the time).” (Sepel, 2017, 18 februari).

De bloggar som ingår i studien är som nämnt från västerländska länder och den västerländska kulturen präglas till stor del av individualism och konsumism (Frisén et al., 2014: 175). Individualism, en uppfattning om individers frihet och oberoende, kan kopplas till kroppsmisnöje. I individualistiska kulturer har personer det ofta bättre ekonomiskt ställt (än personer från icke-västerländska länder) och många strävar efter ett personligt självförverkligande. Att lägga tid på kropp och utseende blir en viktig del i att förverkliga sig själv. Vidare blir kroppen något individer ansvarar för själva och ett misslyckade möts med fördomar och skam (Frisén et al., 2014: 176). Graden av västerländsk livsstil kan inte förutsäga hur individer i en kultur upplever sin kropp. I de bloggar jag läst har dock Linn haft anorexi och Jessica har haft ortorexi. Sjukdomarna hänger ihop med det psykiska välmåendet, kravet att prestera och leva hälsosamt och kroppsmisnöje.

#### 4.4. En hälsosam kropp och livsstil

En hälsosam livsstil handlar mycket om balans och att äta rätt och nyttigt. Linn beskriver vad hälsa är för henne:

*”Jag äter absolut inte alltid nyttigt. Jag älskar träning, nyttig mat och allt som hör till en hälsosam livsstil. Men hälsa för mig är definitivt inte att vara maniskt nyttig. Att vara besatt av allt som kategoriseras nyttigt är tvärtom snarare ohälsosamt i mina ögon. Jag har varit där. Besatt. Levt i en ätstörd bubbla. Det är inget liv. Nej. Nyttigt till grunden, men att kunna njuta av onyttigt när man känner för det. Medvetna val. Det är hälsa för mig.” (Strömberg, 2017, 24 april).*

Även Jessica har samma inställning om att balans är nyckelordet för en hälsosam livsstil. För att behålla balansen säger hon i en intervju att hon stänger av telefonen runt klockan 19 varje

kväll och inte kollar på sociala medier förrän efter morgonrutinerna. Hon sitter även ner när hon äter, njuter av ledighet och omger sig med ett bra team vilka hjälper henne att behålla balansen i livet.<sup>9</sup> Vidare beskriver Jessica en hälsosam livsstil såhär: “Healthy living means commit to eating healthy 80-90% of the time – because it makes you FEEL GOOD. [...] we have to work on letting go of guilty thoughts/feelings when we do indulge and seeing this as a holistic balanced lifestyle. I commit to balance, not perfection” (Sepel, 19/4-17). I inlägget ser vi att en hälsosam livsstil för Jessica ska vara balanserad, men även att vi människor inte ska vara överviktiga utan kunna kontrollera vikten och att negativa känslor om kroppen inte är hälsosamt. Inlägget visar även att valet av en hälsosam livsstil görs för ett förbättrat välmående och för sin egen skull. Jessica diskuterar även skuld-känslor i inlägget och diskuterar vikten av att släppa dem. Detta för att det påverkar hälsan negativt, då det leder till höga kolesterolhalter vilket i sin tur gör det svårt att kontrollera vikten. Hon anser alltså att negativa känslor kan påverka kroppen och välmåendet på ett negativt sätt.

I alla bloggar märks en självdisciplinerad blick, då deras hälsosamma livsstilsval beskrivs som naturliga och självvalda aktiviteter. Vidare beskriver de att hälsa och utseende är ett personligt ansvar och ett resultat av de val som görs. Jessica skriver att hennes hälsa har förbättras sedan hon slutade med dieter och började äta hälsosamt (*became a wholefood eater*).<sup>10</sup> Angående att välja en hälsosam livsstil skriver Lauryn: “Remember: you’re doing this for YOU: motivating yourself will help you GROW in your area of choice. No one can do it for you. Work on tactics that help motivate you every day!” (Everts, 2016, 5 oktober). Ett hälsosamt liv är alltså ett personligt ansvar.

Wiken Halvorsen (2015) menar att i de bloggar han studerade bygger texter och bilder på en offentlig hälsodiskurs där vi förväntas investera i praktiker som främjar hälsa och förebygger sjukdomar. Detta märks även i de bloggar jag studerat. Linn skriver bland annat att träningen bör vara en del av din vardag.<sup>11</sup> Jessica har konstruerat och säljer ett onlinebaserat program som utlovar en mer hälsosam livsstil om det följs. Programmet utlovas förändra din kropp och mentalitet, att lära dig att leva hälsosamt och sluta med dieter.<sup>12</sup>

---

<sup>9</sup> Inlägg från: Everts, 2016, 5 oktober.

<sup>10</sup> Inlägg från: Sepel, 2017, 18 februari.

<sup>11</sup> Inlägg från: Strömberg, 2016, 23, november.

<sup>12</sup> Inlägg från: Sepel, 2017, 18 januari.

Utseendeidealet i bloggarna som Wiken Halvorsen (2015) studerade var mycket homogent. Han beskrev att det homogena kroppsidealet bloggerna strävar efter kan ses som en paradox då bloggerna uttrycker att de själva väljer en hälsosam livsstil. Det homogena kroppsidealet kan bero på att kvinnorna i hans studie har internaliserat samhällets kroppsideal och därför blir idealen svåra att ifrågasätta. Samma slutsats kan dras i denna studie. Detta då utseendeidealen är väldigt homogena trots att alla bloggerna i min studie menar att de har en hälsosam livsstil av eget val. Den homogeniserade effekten beror då på den globala homogeniseringen och att en viss typ av homogent utseendeideal är normen i väst.

I bloggarna uttrycks olika metoder för att behålla och forma kroppen, såsom att kontrollera vad som äts och dricks och träningsprogram för att kontrollera sin kroppsform och vikt. Frisé et al. (2014) menar att viljan att kontrollera sin kropp får många kvinnor av kopplingen mellan kroppsmissnöje och vikt; ju högre vikt desto mer missnöje. Vidare påverkas kvinnor av sin omgivning att vilja manipulera sin kropp till att vara smal. Denna kontroll märks bland annat genom att många kvinnor tänker på vad de äter (Frisé et al., 2014: 111-114). Ett sätt att kontrollera vad som äts är att följa en specifik diet, något som kvinnorna i de bloggerna jag följde var starkt emot.

## **5. Sammanfattande diskussion**

Det utseende och kroppsideal som framställs i bloggerna i studien sammanfattas bra med citatet "Babe your ass is looking tight", då citatet anspelar på både en sexig och smal feminin kropp. Resultatet i min studie visar att utseendeidealet är homogent och kan sammanfattas som en smal, sexig och ungdomlig kropp som är tydligt kopplat till den feminina kvinnokroppen då till exempel bröst, rumpa och huvudhår framhävs på bilder. Genom att framhäva de kvinnliga kroppsformerna positionerar sig bloggerna inom feminiteten och skapar ett kvinnligt genus. Utseendeidealen som förmedlas i de bloggar jag studerat är homogent, vilket kan förklaras med hjälp av teorin kring global homogenisering. Även tidigare studier inom samma ämne visar att utseendeidealet för kvinnor i västvärlden idag är homogent och att kroppen ska vara kurvig och smal och/eller vältränad och smal.

För att göra kroppen kvinnlig och forma den utefter idealet använder bloggerna i studien olika praktiker, såsom en disciplinerad träningsstrategi och kosthållning samt olika attribut som till exempel tajta kläder och smink. Linn och Lauryn har även gjort en bröstförstoring, vilket betonar den normativa feminina kroppen. Dessa praktiker är ett exempel på



självövervakning och manipulation av kroppen. Att kunna forma kroppen och visa upp den bästa sidan av sig själv i text och bild är ett exempel på självobjektifiering. Bloggerskorna visar upp "en perfekt kropp" som har formats av en kontrollerad kosthållning och disciplinerad träningsstrategi men även av skönhetsingrepp, smink och styling och genom detta påverkar de synen av hur en normal kvinnas kropp ser ut. Vidare har vi idag flera sociala roller i samhället och därför påverkar utseendeidealen vår sociala roll. Genom att bloggerskorna i studien visar att de har tid och pengar att lägga på sitt utseende och att de kan vara smala i ett samhälle med överflöd av mat visar därmed att de är privilegierade och har en högre socioekonomisk standard.

En hälsosam livsstil handlar för bloggerskorna i studien om att ha balans i livet, speciellt mellan kost och träning. Bloggerskorna uttrycker även att de har en hälsosam livsstil av eget val. Detta kan tyda på att bloggerskorna har internaliserat de utseendeideal som dominerar i västvärlden. Träningen ska vara varierad och ske regelbundet. Jessica har fokus på att träningen ska vara bra både för utsidan och insidan av kroppen och tränar därför mycket yoga. De träningsformer Lauryn och Linn utövar bör helst ge ett synligt resultat på kroppen och de styrketränar ofta. Kosten ska vara nyttig och hälsosam, vilket främst innebär att den ska vara sockerfri och proteinrik. Vidare skriver bloggerskorna i studien om mat och träning på ett sätt där det finns rätt och fel. Om inte detta efterföljs, exempelvis om de är sjuka eller äter "onyttig" mat, förekommer skamkänslor. Dessa skamkänslor över kroppen är något som skapar mening och identitet (Dolezal, 2015).

Den postmoderna eran vi lever i nu präglas av individualitet vari möjligheterna till att forma din egen identitet och "ditt perfekta jag" är många. Som jag visat i resultatet använder bloggerskorna i denna studie olika praktiker (såsom träning, kontrollerad kosthållning och skönhetsoperationer) för att forma sin kropp och identitet. Den livsstil och det beteende bloggerskorna i studien uttrycker på bloggarna tyder alltså på att livsstilen är meningsfull och identitetsskapande. Den postfeministiska teorin betonar människors självständighet och möjlighet att göra egna val gällande sina egna kroppar och sitt eget liv och att kroppen är central i identitetsskapandet. Utifrån detta perspektiv blir bloggerskornas beteende ett exempel på deras egenmakt att kunna göra självständiga val och på feminin subjektivitet (Gill, 2007).

Utifrån ett postfeministiskt perspektiv visar bloggerna i denna studie på subjektivitet och att de själva formar sin kropp och identitet. Bilderna på deras bloggar visar dock på objektivitet, då deras kroppar framställs som objekt. På Lauryns och Linns blogg framställs ofta deras kroppar som sexuella objekt, då bröst och rumpa framhävs på bilderna. Objektiviteten beror på offentligheten och att de är medvetna om att de blir betraktade och bedömda på bloggarna. Hur andra personer ser på bloggernas kroppar blir därför en viktig del i deras kroppsbilder (Tsaousi, 2015). Vidare visar den visuella analysen att läsarna och bloggerna har ett jämlikt förhållande till sina läsare, då bilderna oftast är tagna i ett öga-mot-öga-perspektiv. Dock varierar perspektiven mellan framifrån-, bakifrån- och sidoperspektiv och på de bilder där bloggerna är tagna bakifrån eller från sidan alternativt inte har ögonkontakt med läsaren exkluderas läsaren helt eller delvis från bloggernas sociala värld.

Enskilt har bloggerna i studien egenmakt att forma sin identitet och kropp, utifrån det postfeministiska perspektivet. Ser vi på bloggarna tillsammans i en större samhällelig kontext ser vi dock en homogeniserande effekt av femininitet, utseendeideal och den feministiska identiteten vilket går emot postfeminismen som betonar individualitet och den speciella känslan av 'vem du är'. Att homogeniseringen av feminina ideal går emot den postfeministiska betoningen av unik individualitet kommer även fram Tsaousi (2015) fram till i sin studie om konstruktionen av kvinnokroppen i populärkulturen från ett postfeministiskt perspektiv. Beroende på om vi ser på bloggarna som en helhet eller en del av helheten i textanalysen får vi olika syn på hur bloggerna förhåller sig till hälsa om det normativa feminina kroppsidealet.

Rekommendationer på vidare forskning inom ämnet är att göra en studie för att undersöka maskulina kroppsideal inom hälsodiskursen, då denna studie fokuserar på den feminina kvinnokroppen. En annan rekommendation är att göra en kvalitativ studie för att se hur utseendeidealen påverkar en viss målgrupp, då metoden som används i denna studie varit textanalys och diskursanalys. Tidigare studier inom samma ämne har bland annat fokuserat på kvinnliga kroppsideal och identitetsskapande på fitnessbloggar. Det som denna studie tillfört forskningen är att genom att studera hälsobloggar ges en bredare förståelse för hur utseendeideal och bilden av ett hälsosamt liv presenteras i bloggar. På så vis bygger denna

studie på Wiken Halvorsen (2015) och Andreasson och Johansson (2013) forskning av kvinnokroppsideal på fitnessbloggar.

## 6. Referenslista

Ambjörnsson, Fanny. 2008. *I en klass för sig: genus, klass och sexualitet bland gymnasietjejer*. Stockholm: Ordfront Förlag AB.

Andreasson, Jesper & Johansson, Thomas. (2013). Female fitness in the blogosphere: gender, health and the body. *Sage Open* 3(3). DOI: 10.1177/2158244013497728

Bergh, Karin och Nilsson Loth, Alice. (2016, 30 oktober). Hälsa är den nya religionen. *SVT Nyheter / Halland*. Hämtad 2017-04-16 från: <http://www.svt.se/nyheter/lokalt/halland/halsa-som-religion>

Bergström, Göran., & Boréus, Kristina. (2005). *Textens mening och makt: Metodbok i samhällsvetenskaplig text- och diskursanalys* (2., [omarb.] uppl. ed.). Lund: Studentlitteratur.

Bergström, Göran och Boréus, Kristina. (2012). Idé- och ideologianalys. I Bergström och Boréus (Red). *Textens mening och makt: Metodbok i samhällsvetenskaplig text- och diskursanalys* (3., [utök.] uppl. ed.). (s.139-176). Lund: studentlitteratur.

Björkvall, Anders. (2012). Visuell textanalys. I Bergström och Boréus (Red). *Metodbok i samhällsvetenskaplig text- och diskursanalys* (3., [utök.] uppl. ed.). (s.307-352). Lund: studentlitteratur.

Dolezal, Luna. (2015). *Body and Shame, Phenomenology, Feminism and the socially shaped body*. Maryland: Lexington Books

Elbied Pettersson, Gabriella. (2016, 17 juni). Kampen mot kroppsideal – sexistisk reklam förbjuds. *Svenska Dagbladet*. Hämtad 2017-04-16 från <https://www.svd.se/sexistisk-reklam-forbjuds--sa-gar-debatten>

Esaiasson, Peter., Gilljam, Mikael., Oscarsson, Henrik. och Wängnerud, Lena. (2012). *Metodpraktikan: Konsten att studera samhälle, individ och marknad*. Stockholm: Nordstedts Juridik.

Ewerbring, Johanna. (2015). Nu förbjuds för smala modeller – Frankrike inför lag som ger fängelse och höga böter. *Damernas värld*. Hämtad 2017-05-10

<http://www.damernasvard.se/nu-forbjuds-for-smala-modeller/>

Folkhälsomyndigheten. (2014). Fler har fetma och övervikt. Hämtad 2017-04-09 från

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2014/februari/ fler-har-fetma-och-overvikt/>

Frisén, Ann., Holmqvist Gattario, Kristina., & Lunde, Carolina. (2014). *Projekt perfekt. Om utseendekultur och kroppsuppfattning*. Stockholm: Natur och kultur

Gill, Rosalind. (2007). Postfeminist media culture - elements of sensibility. *European Journal of Cultural Studies*, 10(2), 147-166

Grewal, Lauren., Lamberton, Cait. and Coleman, Nicole. (2015). You Are What (And How, and With Whom) You Eat: Effects of Food Identity on Preferences, Choice and Consumption. *NA - Advances in Consumer Research*, 43, 543-543.

Grodinsky, Frances och Tavani, Herman. (2010). Applying the “Contextual Integrity” Model of Privacy to Personal Blogs in the Blogosphere”. *International Journal of Internet Research Ethics* 3(12).

Haag, Anders. (2017, 17 januari). Hälsotrenden har fått något religiöst över sig. *Svenska dagbladet*. Hämtad 2017-04-16 från <https://www.svd.se/halsotrenden-har-fatt-nagot-religiost-over-sig>

Högskolan i Borås. (2017). *Upphovsrätt vid publicering av studentarbeten*. Hämtad 2017-05-23 från: <http://www.hb.se/Biblioteket/Skriva-och-referera/Upphovsratt/Upphovsratt-vid-publicering-av-studentarbeten/>

Iordache, Sorina och Marton, Sandra. (2016). *Till alla som inte tränar, för att få en vacker och hälsosam kropp så krävs blod, svett och tårar. (Blogg 1) - En kvalitativ studie om hur hälsosam livsstil framställs och vilka hälsobudskap som förmedlas i bloggar.*

(Kandidatuppsats). Halmstad: Halmstad högskola. Tillgänglig:

<http://hh.divaportal.org/smash/get/diva2:955983/FULLTEXT02.pdf>

Livsmedelsverket. (2012). Bakgrund, principer och användning: Nordiska näringsrekommendationer 2012 – Rekommendationer om näring och fysisk aktivitet [NNR 2012]. Hämtad 2017-04-16 <https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsamiljo/naringsrekommendationer/nordiska-naringsrekommendationer-2012-svenska.pdf>

Legala handboken. (2004). Användning & skydd av material - Bilder. Hämtad 2017-05-23 från:

[http://www.anent.se/legalahandboken/legalahandboken/fragor/undervisning/upphovsratt/anvand\\_bild/index.html](http://www.anent.se/legalahandboken/legalahandboken/fragor/undervisning/upphovsratt/anvand_bild/index.html)

Martell, Luke. (2017). *The Sociology of Globalization*. [2nd ed]. Cambridge: Polity Press.

Meldegaard Kjær, Katrine & Leer, Jonatan. (2015). Food in gender studies and gender in food studies. *Women, Gender & Research*, 15(3-4), 3-7.

Moore, Henrietta & Sanders, Todd. (2006). *Anthropology in theory - Issues in epistemology*. Malden: Blackwell Publishing

Nationella sekretariatet för genusforskning. (u.å.). *Om kön och genus*. Hämtad 2017-04-16 från <http://www.genus.se/kunskap-om-genus/om-kon-och-genus/>

Nilsson, Linda-Marie. (2016, 4 maj). "Top Model" letar efter kurviga tjejer i Sverige. *Expressen*. Hämtad 2017-04-16 från <http://www.expressen.se/noje/top-model-letar-efter-kurviga-tjejer-i-sverige/>

Olsson, Tobias. (2008, 19 juni). Här är befolkningen mest överviktig. *Svenska Dagbladet*. Hämtad 2017-04-11 från: <https://www.svd.se/har-ar-befolkningen-mest-overviktig>

Oxfords Dictionary of Social Work and Social Care. (2013). *Femininity*. Tillgänglig: <http://www.oxfordreference.com.ezproxy.ub.gu.se/view/10.1093/acref/9780199543052.001.0001/acref-9780199543052-e-699>

Roberts, Tomi-Ann., Goldenberg, Jamie L., Power, Cathleen & Pyszczynski, Tom. (2002). Psychology of Women Quarterly, 26 (2002). Feminine protection: the effects of menstruation on attitudes towards women. *Psychology of Women Quarterly*, 26. s. 131–139.

Skolverket. (2015). *Fakta om sociala medier*. Hämtad: 2017-05-09 <https://www.skolverket.se/skolutveckling/resurser-for-larande/kollakallan/kallkritik/sociala-medier/fakta>

Smith, Angela. (2015). Introduction. I Smith, A och Nally, C (ed.), *Twenty-first Century Feminism - forming and performing Femininity* (s. 1-16). New York: Palgrave Macmillan.

Sprague, Joey. (2005). *Feminist Methodologies for Critical Researchers*. Oxford: AltaMira Press.

Tsaousi, Christiana. (2015). How to organise your body 101: postfeminism and the (re)construction of the female body through How to Look Good Naked. *Media, Culture & Society 2017, Vol. 39(2)* s. 145–158.

Vetenskapsrådet. (u.å). Forskningsetiska principer. Elanders gotab. Hämtad 2017-04-16 från <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Wiken Halvorsen, Janne. (2015). Kroppsidealer i norske trenings- og kostholdsblogger. *Norsk medietidsskrift*, 22(2), 1-20.

### **Bloggar:**

Evarts, Lauryn. The Skinny Confidential. [blogg]. Inlägg hämtade mellan 2016-2017.

Tillgänglig: <https://www.theskinnyconfidential.com/>

Sepel, Jessica. JSHealth by Jessica Sepel. [blogg]. Inlägg hämtade mellan 2013-2017.

Tillgänglig: <http://www.jessicasepel.com/>

Strömberg, Linn. Go for fit. [blogg]. Inlägg hämtade mellan 2014-2017. Tillgänglig:

<http://goforfit.se/>

### **Tabellregister:**

Tabell 1: Analysschema idealtyp..... 15

Tabell 2: Översikt resultat..... 23-24