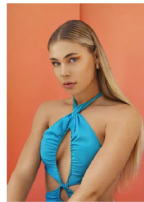




Inhoud

NUMMER 3 2022



FOTOGRAFIE: MARIE-LOUISE HODGE
STYLING: KELLE SKAL
HAAR: EMAY KUDAK
MAKE-UP: SIO FION YU
KALLETOP: SOPHIA LEE
DOORBELLEN: CARTIER
FAK: CRYSTAL PASQUALE BRUNI
DE DE COVERFOTO EN LEEFDE-
INTERVIEW: VANAF PAGINA 98

ELLE

OP DE COVER

- 44 **TURNER SIMONE BILES**
'Het is oké om kwetsbaar te zijn'
- 64 **QUEER GYMS**
Een safe space voor every body
- 80 **ELLE'S GROTE ZOMERLIEFDE-HOROSCOOP**
Hoe sexy wordt jouw zomer?
- 96 **SCHAATSER JUTTA**
showt de strandlooks en vertelt over haar sport-carrière (en eyeliner)

STIJL

- 22 **STIJLDOSSIER**
serveert de nieuwste trends
- 32 **DE FAVORIETEN VAN...**
Alexandra van Remortel van badmodemerkt Alex Antwerpen
- 36 **HET BESTE SPORTSPUL**
VOLGENS DE PRO'S
Topsporters tippen hun favoriete gear
- 40 **DE KAST VAN...**
model Chelsey Weimar
- 42 **PERSONAL STYLE**
Wat inspireert surf- en lifestyle fotograaf Ha'a Keulana?

LIFE

- 50 **GAMECHANGERS**
Vijf vrouwen die de sportwereld incuulsiever maken, vertellen
- 56 **SAMEN ZONDER HAAR**
Journalist Joanne Wiken over het verlies van een hartsvriendin
- 60 **DE KROKODIL IS EEN ALLEMANSVRIEND**
De iconische polo van de legendarische tennisser René Lacoste
- 70 **DIARY**
serveert de muziek, films, series en boeken voor de maanden
- 74 **ASK ELLE**
Tips & lifehacks van experts
- 76 **COME TOGETHER**
Polyamorie, steeds meer mensen houden ervan



ELLE

life

QUEER
GYMS
Eindelijk: een
sportschool voor
every body.



FOTOGRAFIE JOSE HERNÁNDEZ



43

QUEER GYMS



ROMY ROCCA

een safe space voor
EVERY BODY



NIET IEDEREEN VOELT ZICH THUIS IN DE SPORT- SCHOOL. DAAROM ZIJN QUEER GYMS IN OPMARS, SIGNALEERT JOURNALIST TATJANA ALMULI. GYMS WAAR JE IN TOTALE VRIJHEID JEZELF KUNT ZIJN.

tekst TATJANA ALMULI

De reguliere sportschool is niet voor iedereen even toegankelijk. Als dikke vrouw ervoer ik dat zelf: meer dan eens werd ik uitgelachen, misprijzend aangestaard of nagedaan terwijl ik sportte. Het gaf me een gevoel van onveiligheid, alsof ik niet thuis hoorde tussen vooral slanke, afgetrainde lijen. Binnen de queer community kennen veel mensen ook negatieve sportervaringen; of het nu gaat om een kleedkamer waar je niet welkom bent als non-binair of trans persoon, oefeningen in een groepsles die niet haalbaar zijn voor jouw lichaamstype, of dat je te maken hebt met bodyshaming of een andere vorm van discriminatie. Uit onderzoek van Transgender Network Nederland en het Muller Instituut bleek dat zes op de tien transgender personen die sporten bij een club zich onveilig voelen. En uit een studie van Movisie, instituut voor kennis en aanpak van sociale vraagstukken, kwam naar voren dat 15 procent van de homo-sociale sporters en 6 procent van de lesbische sporters te maken te heeft gehad met homofob gedrag.

Hogste tijd om een plek te faciliteren waar veiligheid en vrijheid voor queers voorstaat, dacht Romy Rockx. Hij opende in 2020 de eerste queer gym in Nederland, gevestigd in Rotterdam: 'Toen ik twee jaar geleden in mijn transitieproces van vrouw naar man zat, merkte ik hoe ik me steeds ongemakkelijker voelde in de sportschool. Moest ik me bij de mannen of de vrouwen voegen? Ik wist niet welke kleding ik moest dragen, in welke kleedkamer ik thuis hoorde. Door dit soort leprozen verloor ik steeds meer het plezier in sport. Toen ging de wereld in lockdown en sloten de gyms. Ik had het geluk dat ik kon trainen in de garage van mijn schoonbroer. Daar voelde ik me eindelijk weer onbelemmerd in mijn bewegingen. In alle rust leerde ik mijn nieuwe lichaam kennen, zonder na te denken over hoe anderen ernaar keken. Ik voelde me eindelijk weer zorgeloos in het sporten en werd steeds zelfverzakerder. ▶



ELLE 65



gemeenschap problematisch, ik krijg ook vaak van homomannen te horen dat ze zich niet veilig voelen in kleedkamers waar vooral cis-heteromannen regeren. Er heerst veel angst voor bodyshaming en fysiek of mentaal geweld. Veel mensen hebben geen idee hoeveel mentale ruimte het kost om hier op dagelijkse basis mee bezig te zijn. Je altijd aanpassen en jezelf zo klein of onzichtbaar mogelijk maken is vermoeiend en geeft veel stress'. En dat terwijl sport juist zo verbindend kan werken, zowel in jezelf als sociaal. Dat werkt ook door in je verdere leven, gelooft Senn.

ANDERE MANIER VAN TRAINEN

In Senns gym komen losse kleedhokjes waar je terecht kunt als je je nog niet comfortabel voelt bij de ontkleden waar anderen bij zijn. En kleedruimtes waar iedereen welkom is. Je kunt alleen een abonnement afsluiten aan de balie, zodat een medewerker kan toezien dat je de voorwaarden daadwerkelijk leest en bekend bent met het feit dat dit een safe space is voor mensen uit de queer community. Als je je niet aan de voorwaarden van respect en tolerantie houdt, wordt je abonnement direct stopgezet, daar is Senn stellig over: 'Bij grote ketens hoor je vaak dat er niets met meldingen van onprettige ervaringen wordt gedaan, dat gaan wij dus echt anders doen'.

Ook in de manier van trainen wil Senn het anders doen: echt kijken naar iemands lichaam, luisteren naar diens ervaring. En Senn wil meer focus leggen op mobiliteit: 'Bij transmannelijke personen merk je bijvoorbeeld vaak dat het trainen van schouder de heil is omdat veel trans personen heel lang een verkeerde houding hebben aangenomen, voortkomend uit genderdysforie. Dat houdt in dat je onvrede voelt over je biologische geslacht en kenmerken die daaraan verbonden zijn. Het hebben van borsten kan bijvoorbeeld lastig kan zijn, waardoor je een naar voren gebogen houding kan aannemen omdat je ze wil verbergen. Spieren zitten dan vast en het is dus heel belangrijk om eerst met iemands houding aan de slag te gaan, voor je bezig gaat met andere doelen. Omdat je zo de ▶

naar de persoon die je wil zijn, en vooral: waar het oké is als je worstelt met je zelf- en lichaamsbeeld en waar extra begeleiding is op dit vlak. Uit deze wens ontstond We Are Queer.

SAFE SPACE

Een veilige plek creëren is een vereiste voor Senn, omdat veel leden binnen de queer community op veel (sport)plekken die veiligheid en vrijheid niet ervaren: 'Zelf heb ik me ook nooit écht thuis gevoeld in een andere gym. Niet in de manier van trainen, maar ook omdat toiletten en kleedkamers nog steeds binair zijn ingesteld. Dat is niet alleen voor de non-binair en transgender



ELLE 67



kans op blessures vermindert, maar ook om iemand echt goed in diens lichaam te laten voelen. En daar heb je ook mentaal profijt van: als je een meer open houding leert aannemen sta je sterker en voel je eerder 'ik mag er zijn'. Het leren accepteren van jezelf staat hoog in het vaandel bij Sem: 'Ik ben een groot voorstander van progressiefoto's, niet per se om te zien hoe iemand lichamelijke verandering tijdens een trainingsproces, maar vooral om te zien hoe anders iemand uit diens ogen kijkt, hoe houding verandert, hoeveel zekerder je kunt worden als je op de juiste manier traint. Ik hoor vaak: ik voel me meer mezelf. Daar doe ik het voor.'

In beide queer gyms is representatie belangrijk: leden moeten zich op alle mogelijke manieren kunnen identificeren met de trainers, vindt Romy. 'Izelf kunnen herkennen in personal trainers die het bijvoorbeeld niet vreemd vinden dat leden meerdere voornaamwoorden hebben. Ook vind ik het belangrijk dat de trainers onze leden niet willen veranderen. De meeste leden streven geen extreme sportdoelen na, en dat is oké. Voor hen is het belangrijk om lekker in hun vel te zitten en om het plezier in sporten te (her)vinden. Er ligt nog steeds zo veel focus op afslanken, gespierd en strak zijn. Veel mensen voelen zich daar helemaal niet prettig bij en verliezen daardoor het contact met hun lichaam en ook plezier in sporten omdat ze alleen bezig zijn met

idealen en verwachtingen van buitenaf. Dat plezier hopen wij ook terug te kunnen brengen. Door echt naar de persoon in kwestie te kijken en niet altijd iemand te pushen.'

ER ECHT VOOR ELKAAR ZIJN

Romy heeft plannen om de Queer Gym Rotterdam uit te bouwen tot een community waar niet alles om sport draait, maar waar bijvoorbeeld ook een queer bibliotheek, leeschubs en andere evenementen georganiseerd

kunnen worden. 'Ik wil nog meer voorbij mijn eigen bubbel gaan, nu trainen hier vooral millennials, mensen van mijn eigen leeftijd, maar ik wil juist ook een oudere en jongere doelgroep verwelkomen. Ik denk dat het voor tieners die worstelen met identiteit en seksualiteit ontzettend belangrijk is om je ergens thuis te voelen en ik hoop dat wij die plek kunnen faciliteren.' Djuna vult aan: 'Ik denk dat het ook belangrijk is om ervoor te waken dat je "gemeenschap" niet alleen gebruikt als gehyped woord, maar dat je blijft onderzoeken hoe je er echt voor elkaar bent. Hoe luister je echt naar behoeftes? Hoe ga je ermee om dat mensen soms verdrietig zijn, dingen doormaken die heel specifiek te maken hebben met *queerness*? Zou dat het ervaren van genderdysforie, maar ook mensen die breken met familie en vrienden omdat ze niet geaccepteerd worden om wie ze zijn of vaak gediscrimineerd worden in de openbare ruimte. Hier genoeg aandacht voor hebben is essentieel.'

Ook voor Sem is het gemeenschapsgevoel belangrijk, het is een reden waarom die onlinelessen blijft faciliteren als We Are Queer straks een livelocatie opent: 'Ik wil ook toegankelijk blijven voor mensen buiten de stad. En op den duur hoop ik een stichting te openen die door het hele land sportlessen kan faciliteren, bijvoorbeeld in buurthuizen. Zodat mensen uit de queer community elkaar op verschillende plekken kunnen ontmoeten en steunen, dat is nog steeds hard nodig.'

Info over Queer Gym Rotterdam en Body Rock via www.queergym.nl, meer over We Are Queer en Sem van Beek via www.queer.nl.

'DE MEESTE LEDEN STREVEN GEEN EXTREME SPORTDOELEN NA, EN DAT IS OKÉ'



NIET BEOORDEELD OF BEKEKEN WORDEN

Djuna Couvee traint sinds de opening bij Queer Gym Rotterdam en dat terwijl ze niet per se een liefde had voor fitness: 'Een reguliere sportschool heeft me nooit getrokken, ik voelde me daar niet thuis. Waarschijnlijk voortvloeiend uit nare ervaringen vroeger in de gymles, waar ik als laatste gekozen werd omdat ik dik was, bij de piepjestest, waar ik als eerste afhaakte met een knalrood hoofd. Ik had altijd het gevoel niet mee te komen, er niet bij te horen doordat mijn lijf meer ruimte innam en anders bewoog dan dat van mijn klasgenoten. Maar het idee van een plek waar je samenkomt met gelijkgestemden, los van het uitgaansleven, sprak me meteen aan. En ook de manier van trainen die Romy uitdraagt past bij mij. Zijn bewegingsfilosofie gaat over functionaliteit, sterker en flexibeler worden in je dagelijkse leven. Ik hoef niet bezig te zijn met afvallen of zo strak mogelijk worden, daar voel ik hier geen enkele druk toe. Dat vind ik een verademing en is denk ik echt uniek aan deze plek.' Daarnaast begint Djuna meteen over het sociale aspect van Queer Gym: iedereen is welkom hier, in welke staat dan ook: 'Ik denk dat de drempel hierdoor lager is, omdat je weet dat hier veel mensen trainen die worstelingen met bijvoorbeeld genderdysforie, bodyshaming of vraagstukken rondom een transitie beter begrijpen. Die herkenning

maar vooral om te zien hoe anders iemand uit diens ogen kijkt, hoe houding verandert, hoeveel zekerder je kunt worden als je op de juiste manier traint. Ik hoor vaak: ik voel me meer mezelf. Daar doe ik het voor.'

In beide queer gyms is representatie belangrijk: leden moeten zich op alle mogelijke manieren kunnen identificeren met de trainers, vindt Romy. 'Jezelf kunnen herkennen in personal trainers die het bijvoorbeeld niet vreemd vinden dat leden meerdere voornaamwoorden hebben. Ook vind ik het belangrijk dat de trainers onze leden niet willen veranderen. De meeste leden streven geen extreme sportdoelen na, en dat is oké. Voor hen is het belangrijk om lekker in hun vel te zitten en om het plezier in sporten te (her)vinden. Er ligt nog steeds zo veel focus op afvallen, gespierd en strak zijn. Veel mensen voelen zich daar helemaal niet prettig bij en verliezen daardoor het contact met hun lichaam en ook plezier in sporten omdat ze alleen bezig zijn met

'DE MEESTE LEDEN

1000
 en
 2
 3
 4
 5
 6
 7
 8
 9
 10
 11
 12
 13
 14
 15
 16
 17
 18
 19
 20
 21
 22
 23
 24
 25
 26
 27
 28
 29
 30
 31
 32
 33
 34
 35
 36
 37
 38
 39
 40
 41
 42
 43
 44
 45
 46
 47
 48
 49
 50
 51
 52
 53
 54
 55
 56
 57
 58
 59
 60
 61
 62
 63
 64
 65
 66
 67
 68
 69
 70
 71
 72
 73
 74
 75
 76
 77
 78
 79
 80
 81
 82
 83
 84
 85
 86
 87
 88
 89
 90
 91
 92
 93
 94
 95
 96
 97
 98
 99
 100

kunnen worden. ‘Ik wil nog meer voorbij mijn eigen bubbel gaan, nu trainen hier vooral millennials, mensen van mijn eigen leeftijd, maar ik wil juist ook een oudere én jongere doelgroep verwelkomen. Ik denk dat het voor tieners die worstelen met identiteit en seksualiteit ontzettend belangrijk is om je ergens thuis te voelen en ik hoop dat wij die plek kunnen faciliteren.’ Djuna vult aan: ‘Ik denk dat het ook belangrijk is om ervoor te waken dat je “gemeenschap” niet alleen gebruikt als gehyped woord, maar dat je blijft onderzoeken hoe je er écht voor elkaar bent. Hoe luister je echt naar behoeftes? Hoe ga je ermee om dat mensen soms verdrietig zijn, dingen doormaken die heel specifiek te maken hebben met *queerness*? Zoals het ervaren van genderdysforie, maar ook mensen die breken met familie en vrienden omdat ze niet geaccepteerd worden om wie ze zijn of vaak gediscrimineerd worden in de openbare ruimte. Hier genoeg aandacht voor hebben is essentieel.’

Ook voor Senn is het gemeenschapsgevoel belangrijk, het is een reden waarom die onlinelessen blijft faciliteren als We Are Queer straks een livelocatie opent: ‘Ik wil ook toegankelijk blijven voor mensen buiten de stad. En op den duur hoop ik een stichting te openen die door het hele land sportlessen kan faciliteren, bijvoorbeeld in buurthuizen. Zodat mensen uit de queer community elkaar op verschillende plekken kunnen ontmoeten en steunen, dat is nog steeds hard nodig.’ ♦

Info over Queer Gym Rotterdam en Romy Rockx via queergym.nl:

DIJUNA COUVEE

plek te hebben waar
m is er eigenlijk
te sporten? dacht
en peilde in zijn
satieve reacties
Queer Gym
twee vakjes
Ondanks
genoeg
ere loca-
tten met
astra-
bonk-
le
een
k

is bevrijdend en werkt volgens
rij erg motiverend om te blijven
orten. En dat helpt dan vaak
weer om je mentaal beter
oelen.'

DEIEN NAAR PERSONOON DIE NT

ort is ook Amsterdam
e queer gym rijker. Senn
tarte tweeënhalve jaar
line met een aanbod
scoaching en personal
jaar opent Senn ook
e Queer. De urgen-
gym kwam voort
ng: 'Tijdens mijn
erg zoekende in
titeit en expres-
oortte kwam er
naar boven. Het
zing



A
V
In
je n
oml
klee
kom
men
een
de v
en be
een s
de qu
aan d
tolera
nemer
Senn s
hoor je
dingen
wordt