



KATARIINA KYRÖLÄ

## Piilossa kilojen alla

LIHAVUUS, SUKUPUOLI JA SEKSUAALISUUS  
7 PÄIVÄÄ - LEHDESSÄ

Nykyajan länsimaisten kauneuskäsitysten mukaan hoikka ruumis on ainoa sallittu ihanne ja normi, erityisesti naisille. Feministisessä tutkimuksessa on jo pitkään kritisoitu sukupuolitetun ruumiillisuuden tiukkoja rajoja, jotka rakentuvat muun muassa mediakuvastoissa. Kriittinen katse on kohdistettu etenkin laihoihin ja treenattuihin malleihin, laulajiin tai näyttelijöihin, joiden ihannoidut kehot dominoivat valtavirtamediaa. (Esim. Chapkis 1988; Wolf 1991; Bordo 1993.)

Lihavan ruumiillisuuden sukupuolittuneita representaatioita medioissa on sen sijaan tarkasteltu akateemisessa tutkimuksessa melko vähän ja hiljattain (esim. Feuer 1999; Mosher 2001; Hole 2003; Sandberg 2004, 214–232). Suomalaisessa tutkimuksessa on vasta vuosituhannen vaihteessa alettu kiinnittää huomiota lihavuuden sosiaalisiin ja kokemuksellisiin merkityksiin (esim. Sarlio-Lähteenkorva 1999) myös feministisessä kontekstissa (esim. Harjunen 2002; 2004). Lihavan ruumiin mediaesitysten tutkimus on Suomessa toistaiseksi rajoittunut pro gradu -töiden tasolle (esim. McGill 2001).

Artikkelissa analysoidaan lihavan ruumiillisuuden sukupuolitettua esittämistä juorulehden kontekstissa, feminististen ruumiillisuusteorioiden näkökulmasta. Aineisto koostuu *7 päivää* -lehdessä aikavälillä 1993–2002 julkaistuista jutuista (yhteensä 52), joissa esiintyy lihaviksi määriteltyjä ihmisiä sekä kuvissa että teksteissä. Painopiste on aineiston enemmistön muodostavissa laihdutusjutuissa, joissa esitellyt tilanteet ovat ”ennen”, lihavana, ja ”nyt”, hoikkana.

Laihdtusjutuissa lihavuus esitetään ohimenneenä, negatiivisena tilanteena, hoikaksi määritellyn ydinminuuden ulkopuolisena ruumiillisuutena. Lihavuuden ”vaara” liitetään erityisesti naisiin ja feminiinisyys-teen. Laihduttaminen esitetään ainoana keinona täyttää perinteinen, hyväksyttävä naisruumiin tila heteroseksuaalisessa järjestyksessä. Lihavuuteen suhtaudutaan näennäisen suvaitsevaisesti osassa aineiston juttuja, mutta nekin ovat ongelmallisia sukupuoliastelmiltaan ja kokonormeiltaan.

Tässä artikkelissa otan feministisen tarkasteluni kohteeksi lihavan ruumiillisuuden esittämisen yhdessä tyypillisessä mediakontekstissa, juorulehden laihdustustarinoina. Esimerkkinäni on viikoittain ilmestyvä *7 päivää* -lehti vuodesta 1993, jolloin lehden julkaisu aloitettiin, vuoteen 2002. Näiden kymmenen vuoden varrelta olen käynyt läpi koko vuosikerrat ja kerännyt kaikki löytämäni jutut, joissa puhuttiin ja näytettiin kuvia lihaviksi (tai ”XL-kokoisiksi”) määritellyistä ihmisistä.<sup>1</sup> Juttuja on aineistossani yhteensä 52, joista 31 on laihdustustarinoita. Lihavuuden esittämistavat ovat muuttuneet hätkähdyttävän vähän kymmenen vuoden aikana. Lihavuutta esittävien juttujen esiintymistiheydessä ei myöskään ole tapahtunut suuria, järjestelmällisiä muutoksia. Juttuja löytyi vuosittain 3–10 (laihdtusjuttuja 1–6 ja muita 0–4), ja vuotuiset juttumäärät ovat vaihdelleet ilmeisen satunnaisesti. Vuosikeskiarvo on noin viisi juttua.

Artikkelissa analysoin niitä lihavuuden esitystapoja, jotka ovat säilyneet ennallaan jo vähintään tarkasteleman vuosikymmenen. Luen aineistosta esiin lihavien kehoja esittävien kuvien yhteisiä ja yksittäisiä piirteitä sekä teksteissä toistuvia teemoja ja kerronnallisia rakenteita. Tarkastelen, kuinka *7 päivää* -lehden laihdutusjutuissa luonnollistetaan hierarkkista vastakkainasettelua lihavan ja hoidon ruumiin välillä kuva- ja kertomiskonventioiden avulla. Ruumiin kokoon perustuva sorto on välttämättä yhteydessä myös sukupuolitettuihin, seksuaalisiin ja taloudellisiin eriarvoisuuksiin. Tuomalla esiin näiden valta-asetelmien välisiä yhteyksiä ja rakentumistapoja haluan osoittaa, että lihavan ruumiillisuuden marginalisoinnilla ei ole "luonnollista" taustaa eikä oikeutusta, vaan kyseessä on konstruktio, joka osaltaan pitää yllä kehojen luokittelua miehiin ja naisiin, haluaviin haluttaviin, soveliaisiin ja liiallisiin. Tarkastelen myös juttuja, joissa ruumiin koon hierarkioiden voidaan nähdä kyseenalaistuvan.

Lihavuuden esitystapojen muuttumattomuudelle löytyy ainakin kaksi selitystä. Yksi syy on epäilemättä *7 päivää* -lehden jähmeä, ylikansallinen yleisformaatti, joka on juttutyyppeineen ja taittotyyleineen pysynyt samankaltaisena koko vuosikymmenen.<sup>2</sup> Toinen ja merkittävämpi syy lienee, että viimeisen vuosikymmenen aikana mediassa näkyvät asenteet ja käsitykset lihavuudesta eivät ole ratkaisevasti muuttuneet (vrt. Sandberg 2004, 87–88). Samanlaisia laihdustarinointa kuin 2000-luvun *7 päivää* -lehdessä löytyy jo 1970-luvun viihdelehdistä niin Suomessa kuin esimerkiksi Yhdysvalloissakin (esim. Millman 1980, 192–207; *Hymy* 4/1972). Hoikka ruumis on ollut yleinen normi länsimaissa 1900-luvun alkupuolelta lähtien, vaikka normin ylläpitotavat ja -asteet ovat vaihdelleet (ks. esim. Stearns 1997).

Viime vuosikymmenen aikana lihaviin ihmisten medianäkyvyys näyttää silti yleisesti hieman nousseen, vaikka *7 päivää* -lehdessä muutosta ei olekaan juuri tapahtunut (vrt. Sandberg 2004, 98, 130; Feuer 1999, 181). Lihavat kuluttajat on todettu huomionarvoiseksi kohderyhmäksi, ja etenkin Yhdysvalloissa ja esimerkiksi Ruotsissa lihaviin ihmisten hyväksyntä ja tasa-arvoisuus on noussut kansalaisliikeshinnän aiheeksi.<sup>3</sup> "Fat acceptance" -liikeshintään kuuluu keskeisesti vaatimus, että lihavia ihmisiä tulisi näkyä medioissa enemmän ja positiivisemmassa sävyssä (Feuer 1999, 181). Hoikkuuden sukupuolittunutta normia kritisoivia populaareja puheenvuoroja on viime vuosina näkynyt myös suomalaisessa mediassa (esim. Johansson 2001; Dahlberg 2004).

Lihavuuden esittämis tavat eivät kuitenkaan välttämättä monipuolistu eikä lihavuus muutu kulttuurisesti hyväksyttävämmäksi, vaikka määrällisesti lihavia henkilöitä nähdään useammin. Lihavuutta pidetään vakavana terveysriskinä, ja

sitä tuotetaan samalla esteettisesti ja sosiaalisesti ei-toivottavaksi ominaisuudeksi. Suomessa ja muissa länsimaissa ylipainoisiksi määriteltävien osuus on tästä huolimatta kasvussa ja kattaa 30–50 prosenttia aikuisväestöstä.<sup>4</sup> Tilastojen mukaan pysyvä painonpudotus onnistuu vain erittäin harvoin, ja laihduttamisella on usein päinvastoin haitallinen vaikutus terveyteen (ks. Kassirer & Angell 1998; Sallio-Lähteenkorva 1999, 58, 63). Näin ollen hoikka ruumis ”normaaleimpana” ruumiina kyseenalaistuu. Hoikkaa kehonormia onkin juuri siksi toistettava entistä painokkaammin asettamalla se vastakkain lihavon, ”poikkeavan” ruumiin kanssa. Lihavaa ruumiillisuutta nähdään mediassa enemmän osittain tuomitsevien asenteiden vuoksi, ei niistä huolimatta.

Negatiiviset suhtautumistavat lihavuuteen ovat usein avoimia ja tietoisia, ja kokoon perustuvaa syrjintää voidaan pitää yhtenä julkisesti hyväksytyimmistä syrjinnän muodoista nykypäivänä (esim. Harjunen 2002). Kokosyrjintää ei voida tarkastella erillään muista syrjinnän muodoista, kuten sukupuoleen, etnisyyteen, ikään tai seksuaalisuuteen liitetyistä hierarkioista, vaan se on niihin kiinteässä yhteydessä. Elizabeth Grosz painottaa teoksessaan *Volatile Bodies* (1994), että syrjinnän perusteiksi asetettuja identiteettikategorioita ei voida tarkastella yksittäisinä vektoreina, jotka risteävät kehoissa eri tavoin. Groszin mukaan tulisi pikemminkin pohtia, miten kategorisoinnit osallistuvat toistensa tuottamiseen. Lihavan ruumiillisuuden tutkimisessa sukupuolen, seksuaalisuuden, luokan ja ”rodun” kysymykset ovat siis keskeisiä tekijöitä, eivät ainoastaan kiinnostavia sivujuonteita.<sup>5</sup> Kehon määreisiin liittyvät valta-asetelmat ovat aina kontekstinsa rajaamia, joten teen aluksi katsauksen juorulehden<sup>6</sup> lajityyppiin sekä analysoin laihdutusjuttujen yleisiä tapoja esittää lihavuus.

## Sensaatiomaisia ruumiita

Lihavuuden mediaesityksiä ei ole mahdollista tarkastella erillään laihduttamispuheesta. Dieettejä käsittelevät ja esittelevät lehtijutut, mainokset ja tv-ohjelmat ovat osa jokapäiväistä medialeipäämme, ja laihdutuspuhe on erityisen keskeinen viihteellisissä aikakauslehdissä kuten naistenlehdissä. Tyyliltään jutut vaihtelevat valistavista laihdutusvinkeistä, ruokavalio-, liikunta- ja pukeutumisohjeista tositarinoin ja julkisesimerkkeihin. 7 päivää -lehdessä, Suomen suurilevikkisimmässä viikoittain ilmestyvässä viihdelehdessä,<sup>7</sup> on toistuvasti Hollywoodin tähtien dieettisalaisuuksia ja arvailuja julkisten painonmuutoksista sekä niiden syistä.

Julkisjuttujen ohella 7 päivää -lehti kertoo dramaattisesti laihduttaneiden ”jokanaisten ja -miesten” tarinoita. Artikkelin aineistosta suurin osa on juuri näitä ”tavallisten” ihmisten laihdustarinoita.<sup>8</sup> Painopiste on naisten haastatteluisia, jotka muodostavat odotetusti enemmistön (22 naista, 9 miestä). Laihdutus-kontekstin ylivalta lihavuuden esittämisessä ei ole kuitenkaan aukotonta, ja analysoin muutamia merkittäviä poikkeuksia, joissa jutun lihava haastateltava ei ole laihduttanut eikä aio laihduttaa.

Painetun lehdistön sisällä juorulehdet yhdistetään erityisesti sensaatiomaisuuteen, liiallisuuteen ja huonoon makuun verrattuna esimerkiksi perinteisiin sanomalehtiin. Tämä näkyy myös ruumiillisuuden representaatioissa: erityisesti ruumiin kautta tuotetaan ja luonnollistetaan erontekoja maun ja mauttomuuden, asiallisuuden ja liioittelun, sopivan ja sensaatiomaisen välillä. (Glynn 2000, 109–110.) Niinpä juorulehdet ovat yksi niistä harvoista media-areenoista, joilla lihavat ja muut ruumiiltaan normista poikkeaviksi ymmärretyt ihmiset ovat melko tavallinen näky. Juorulehtien logiikkaan kuuluvat lisäksi jyrkät vastakkainasettelut ja dramaattiset käänteet. Laihdutusjutuissa dramatiikka ruumiil-

listetaan äärimmilleen: mitä näkyvämpi muutos, sitä varmemmin se päätty lehden sivuille.

Vaikka juorulehdissä tehdään mahdolliseksi ruumiillisen liiallisuuden esittäminen, niissä myös rajataan esitystapoja ja niiden tulkintaa. Mikä olisikaan sopivampaa kuin rajoittaa lihaviin ruumiiden esittäminen kulttuurisen ”matalan” alueelle, kuten juorulehtiin? Tällöin lihava ruumiillisuus voidaan turvallisesti ohittaa vain yhtenä sensaatiomaisena liiallisuuden muotona muiden liiallisuuskien joukossa.

Viime vuosina juorulehtien määrä on kasvanut Suomessa lähes räjähdysmäisesti, mutta *7 päivää* on pysynyt selkeästi alan hallitsijana. Lehti oli ensimmäinen suomalainen viikoittain ilmestyvä juorulehti, ja sen asema on vakiintunut. Jokaisesta *7 päivää* -lehden numerosta löytyy julkisjuttujen ohella yksi tai useampi niin kutsuttu *human interest* -juttu. Näissä jutuissa esitellään ”tavallisia” ihmisiä, jotka kärsivät harvinaisista tai normiruumiin rajoja rikkovista sairauksista, kokevat erityisen rankkoja vastoinkäymisiä tai herättävät jollain muulla tavalla sääliä, sympatiaa ja/tai hämmästyä. Tarinat aiemmasta, joskus myös nykyisestä lihavuudesta muodostavat *human interest* -juttujen alalajin. Juorulehden konteksti voi osaltaan ylläpitää käsityksiä lihavasta ruumiillisuudesta poikkeavuutena, vammaan tai sairauteen rinnastettavana tilanteena, mutta lehti mahdollistaa puhumisen, näkemisen ja katsomisen tapoja, jotka eivät yleensä tule kysymykseen muissa medioissa (ks. Connell 1992, 73–74).

Juoru- ja sensaatiolehdistä on tyypillistä keskittyä henkilökohtaiseen ja yksityiseen (esim. Gripsrud 1992, 85). Lihavuus esitetään niissä ennen kaikkea henkilökohtaisena asiana, ja lihaville tai entisille lihaville annetaan tilaisuus puhua omista kokemuksistaan ja tuntemuksistaan ”avoimesti”. Heidät tuodaan näin lähelle lukijoita, jotka voivat löytää heistä samastumiskohteita, nähdä esimerkin ja myötäelää ongelmia. Arvostetummissa sanomalehdissä lihavia tai muita normeista poikkeavia ruumiita näytetään harvemmin ja aivan toiseen tyyliin kuin juorulehdissä. Helena Sandberg on tutkinut lihavuuden esittämistä ruotsalaisissa päivälehdissä aikavälillä 1997–2001 ja toteaa, että lihavuus nähtiin yleisimmin, 34–37 prosentissa juttuja, kansallisena fyysisen terveyden ongelmana. Juttujen päätoimijoista suurin osa oli lääketieteellisiä tutkijoita. (Sandberg 2004, 117–119, 122–123.) Suomalaisessa sanomalehdistössä vallitsee todennäköisesti hyvin samantyyppinen lihavuuden esittämistyyli. Satunnaiset kuvat lihavista henkilöistä ovat tyypillisesti esimerkinomaisia, eikä kuvan henkilöitä mainita nimeltä tai haastatella.<sup>9</sup> Lihavuuden kokemiselle yksilötasolla ja kehon sosiaalisille sekä kulttuurisille ulottuvuuksille ei tällöin anneta juurikaan tilaa, ja lihava ruumiillisuus pelkistetään tilastotiedoksi.

Lihavuuden esittämistä 1990- ja 2000-lukujen *7 päivää* -lehdessä voi verrata homoseksuaalisuuden esittämiseen 1950- ja 1960-lukujen *Hymy*-lehdessä. Tuula Juvonen on osoittanut väitöskirjassaan homoseksuaalisuuden rakentumisesta sotienjälkeisessä Suomessa, että vaikka sensaatiolehdistöllä oli keskeinen rooli homoseksuaalisuuden patologisoinnissa ja uhkaavaksi tuottamisessa, skandaalilehti *Hymy* oli ensimmäinen media, jossa homoseksuaalisten ihmisten annettiin kertoa itse kokemuksistaan (Juvonen 2002, 114–115). Vastaavan tyyppinen ristiriita näkyy nykyisin lihavuuden kohdalla: vaikka *7 päivää* -lehteä ei voi kutsua suvaitsevaiseksi kehon kokonormien suhteen, voidaan silti ajatella, että on arvokasta antaa lihaville ihmisille tilaa kertoa julkisuudessa kokemuksistaan henkilökohtaisesti.

Kokemuspohjaiset lihavuuden esitykset juorulehdissä toisaalta tukevat, toisaalta purkavat yleistä tapaa puhua lihavuudesta julkisuudessa lähinnä fyysisen terveyden ongelmana, joka on ratkaistavissa laihtumiseen johtavilla muutoksilla

syömis- ja liikuntatavoissa. *7 päivää* -lehden laihdutusjutut esittävät lihavuuden ongelmana, johon ainoa ratkaisu on laihduttaminen. Jutuissa fyysinen terveys on kuitenkin lähes aina työnnetty taka-alalle: terveyttä korostetaan vain joissakin ääritapauksissa, kun lihavuus on koettu välittömänä uhkana jutun päähenkilön hengelle. Haastateltavat kertovat, että laihduttamisen pääasialliset syyt ovat sosiaalisia tai esteettisiä. Seuraavaksi tarkastelenkin lihavan ruumiin esittämisen esteetiikkaa laihdutusjutuissa.

## Kaksi kehoa, kaksi aikaa

Laihutusjutut seuraavat yleensä melko tiukkoja kirjoitus- ja kuvakonventioita. Huomiota herättävin ja pakkomielteenomaisin piirre laihdutusjutuissa on se, että niiden kuvituksessa ainoat ajalliset tilanteet ovat "ennen", lihavana, ja "nyt", hoikkana. Kuvissa ei ole aikaa tai ruumista "välissä" tai "jälkeen". "Nyt" on aina haastattelun hetki, mikä viittaa siihen, että lihavuus on tai oli jotain niin arkaluonteista ja vältettävää, että siitä voidaan puhua vasta ohimenneenä kokemuksena. Vaikka juttujen teksteissä laihduttamista kuvataan vaikeana ja hitaana työnä, niin muutoksen tilassa oleminen esitetään hetkellisenä välvaiheena vakaampien olemisen tapojen, lihavuuden ja laihtumisen välissä.

Melkein kaikissa laihdutusjutuissa nimetään päätöksen hetki, viimeinen sysäys tai impulssi laihduttamiseen. Näin tuotetaan lihavana oleminen ajallisesti erilliseksi ja irralliseksi tilanteeksi ennen aikaa, jolloin oltiin jo vääjäämättä liikkumassa kohti hoikkuutta, onnellisempaa elämää. Viimeinen kipinä laihdutukseen on voinut olla esimerkiksi omien valokuvien katsominen (*7 päivää* 33/2001; 9/1995), häihin valmistautuminen (*7 päivää* 41/1994; 43/1999), sukulaisen esimerkki (*7 päivää* 7/1999), lehtien laihdutusjutut (*7 päivää* 49/1996) tai sairaalahoitoon joutuminen syistä, jotka diagnosoidaan ylipainosta johtuviksi (*7 päivää* 16/1998; 17/1998). Käännekohdan esiintuominen alleviivaa muodonmuutoksen dramaattisuutta ja tuottaa lihavuutta ja hoikkuutta toisilleen paitsi ajallisesti ja tilallisesti, myös emotionaalisesti vastakkaisiksi kategorioiksi. Tämä kerronnallinen konventio piilottaa taakseen laihduttajan tai kenen tahansa ihmisen ruumiin koon ja muodon väistämättömät epävakaudet ja jatkuvuudet. Samalla yhdistetään yksinkertaistaen ja painokkaasti lihavuus huonoon elämänlaatuun ja hoikkuus tyytyväisyyteen antaen ymmärtää, että kehon koko olisi tärkein tekijä onnellisuuden tunteen rakentumisessa.

Laihutusjuttujen kuvat "ennen" ja "nyt" ovat kiinnostavan erilaisia asetteluiltaan ja rajauksiltaan. Useimmissa "ennen" -kuvissa lihavat henkilöt ovat joko yksin tai, erityisesti naiset, pienten lasten kanssa (palaan myöhemmin lihavuuden ja äitiyden yhteyksiin). Tyypillisesti "ennen" -kuvissa kuvattava ei katso kameraan vaan alas tai sivulle – joskus hänen kasvojaan ei edes erota kunnolla, vaan ne ovat kokonaan kääntyneet pois kuvasta. Katseen suunta tai katseen puuttuminen rakentaa mielikuvaa haluttomuudesta ja epämukavuudesta katseen kohteena ollessa ja luo tietyn etäisyyden katsojaan. Lisäksi lihava henkilö näytetään kuvassa yleensä istumassa ja toimettomana, kun taas "nyt" -kuvissa sama henkilö katsoo suoraan kameraan, puuhailee jotakin tai on muuten asennossa, joka viittaa poseeraukseen, lihasjännitykseen tai liikkeeseen. Katseet ja asennot ylläpitävät stereotypiaa lihavista passiivisina ja yksinäisinä.

Kuvat "ennen" on selvästi otettu haastateltavien kotialbumeista, ja on mahdotonta päätellä, ovatko haastateltavat itse vai toimittajat valinneet ja rajanneet ne. Epätarkkuus on tyypillistä näille kuville, ja kirkkaat, selkeämmät, lehden oman kuvaajan ottamat "nyt" -kuvat asettuvat niiden kanssa jyrkkään kontras-

tiin. Lihava ruumis on suurimmassa osassa "ennen" -kuvia rajattu niin, että vähintään jalat mutta toisinaan koko ruumis kasvoja lukuun ottamatta on leikattu kuvan ulkopuolelle.<sup>10</sup> Rajauksista huolimatta – tai juuri niiden vuoksi – lihavasta ruumiista näytetty osa täyttää suurimman osan kuvatilasta, ikään kuin se peittäisi väistämättä kaiken muun alleen ja veisi liikaa tilaa mahtuakseen kuvaan kokonaan. Toisin sanoen lihavan ruumiin viemää tilaa on kontrolloitava kuvarajauksen avulla. "Nyt" -kuvissa sen sijaan laihduttajan koko ruumis on huolellisesti sisällytetty kuvaan. "Ennen" -kuvia on jutuissa korkeintaan kaksi, useimmiten yksi, mutta "nyt" -kuvia on vähintään kaksi, jopa neljä. Kuvakonventiot ja teksti täydentävät laihdutusjutuissa toisiaan: kuvissa lihavuus esitetään vain juuri ja juuri kuvattavissa olevana, kun taas tekstissä lihavuudesta voidaan puhua vasta jälkeensä. Molemmissa lihava ruumiillisuus kielletään tai sysätään syrjään.

## Minuuden ydin ja "ylimääräinen" lihavuus

Lihavuutta ajatellaan ja esitetään liiallisena tilan viemisenä sekä laihdutusjutuissa että arjessa. Liha jota pidetään "normaalina", hoikan ruumiin rajat ylittävänä, tuntuu määrittävän materiaalisena minän ja kehon "ytimen" ulkopuolelle, vaikka se konkreettisesti sijaitsee ihon alla. Liikaa tilan viemistä pidetään lihaviksi määriteltyjen, eikä ympäröivien asenteiden ongelmana, joka lihaviin tulee ratkaista muuttamalla kehoaan. Lihavan kehon lähelle tulo esitetään myös muiden tilaa rajoittavaksi. Elspeth Probyn esittää, että lihavaan kehoon kohdistuva inho kumpuaa muun muassa ajattelutavasta, että kehon kasvattamiseen mennyt ravinto on pois muilta; lihava, yltäkyläisyydestä kertova keho koetaan merkinä piittämättömyydestä nälkää näkeviä kohtaan (Probyn 2000, 130). Lihavuuden "aiheuttamiksi" laskettavat sairaudet voidaan käsittää länsimaisesta itsekkeskyydestä seuranneeksi epidemiaksi, joka vie huomiota tärkeämmiltä ongelmilta esimerkiksi niin sanotuissa kehitysmaissa. Tämä logiikka ei tietenkään pidä pintansa. Ravinto- ja muiden varantojen tasaisempi jakaantuminen maailmassa vaatii paljon monimutkaisempia poliittisia ja taloudellisia muutoksia, kuin että länsimaiset ihmiset söisivät vähemmän.

Lihavaa ruumista ajatellaan silti itsekkyyden merkinä, sisäänpäin kääntymisenä, joka näkyy ulospäin. Tietynlainen nurinkuruus, sisäpuolen kääntäminen ulkopuolelle on tyypillistä myös laihdutusjutuissa. Se näkyy pääasiassa kahdella, toisiinsa sekoittavalla tavalla: hoikan, uuden, "aidomman" kehon asettamisena aiemman oman kehon ulkopuolelle sen "objektiiviseksi" tarkastelijaksi, ja pyrkimyksenä löytää lihavan "kuoren" alta ydinminuus. Kummassakin on nähdäkseen kyse lihavan ruumiillisuuden torjumisesta. Ensimmäisessä tavassa torjutaan koko aikaisempi, lihava keho ja nähdään muutos perustavanlaatuisena. Toisessa tavassa taas torjutaan vain kehon lihava "pinta" eikä nähdä muutosta yhtä syvällisenä. Ensimmäisessä tavassa keho nähdään nykyhetkessä elävänä kokonaisuutena, jossa ruumis on henkisen tilan merkki, toisessa tavassa mieli ja ruumis pyritään erottamaan toisistaan – vaikka siinä ei koskaan oikein onnistuta.

Ensimmäiseen tyyppiin luettavissa laihdutusjutuissa haastateltavat itse näyttävät tekevän jyrkän eron nykyisen minän ja entisen, lihavan minän välille ja katsovan entistä minää ulkopuolisen inhoavien silmin. Eräs lähes puolet painostaan pudottanut nainen kertoo haastattelussaan, että laihdutukselle toimi kimmokkeena kuva itsestä bikineissä lomamatkalla (7 päivää 33/2001). Oman kehon ulkonäön tajuaminen, siirtymä kehon ajattelusta elävänä ja tuntevana kehon ajatteleen objektina, kuvataan tyypillisesti yllättävänä ja toimintaan pakottavana hetkenä. Jotkut juttujen henkilöt hylkäävät täysin aiemman minänsä ja suhtautuvat

siihen aktiivisen vihamielisesti. Esimerkiksi eräs nuori, laihduttanut nainen kertoo olleensa "sellainen possu" ja toteaa: "Joskus katselen parin vuoden takaisia kuvia itsestäni ja sanon ääneen nöf, nöf" (7 päivää 41/1994).

Toista tyyppiä edustaa puolestaan eräs nuori mies, joka tuntee yhä olevansa sisältä sama ihminen eikä pidä siitä, että ihmiset, jotka eivät olleet tuntevinaan häntä lihavana, tulevat nyt juttelemaan (7 päivää 7/1999). Laihdutusta kuvataan toistuvasti "kuoriutumisenä" (7 päivää 16/1998; 33/2001), tai kerrotaan kuinka "kaunotar eli piilossa kilojensa alla" (7 päivää 41/1994). Se "sama ihminen", minuus, jonka oletetaan eläneen piilossa kilojen alla, vaikuttaa ensi ajattelemalta henkiseltä elementiltä, kehon ylittävältä jatkuvuudelta. Kuitenkaan tuota ydinminää tai persoonallisuutta ei ole kulttuurissamme helppoa, jos edes mahdollista, kuvallistaa ja käsitellä ilman kehoa tai kehollisia metaforia. "Hoikka ihminen sisällämme" kertoo paitsi visuaalisuuteen nojaavien populaarimedioiden logiikasta – muutoksia on vaikea välittää yleisölle ilman ruumiillistamista – myös kehon kokohierarkioista. "Sisäinen" kauneus visualisoituu hoikkuutena, aivan kuten "ulkoinen" kauneuskin. Le'a Kentin mukaan ennen–nyt-esitykset osuvat lihavuuden representoinnin ytimeen valtavirtamedioissa: niissä lihava keho ei hänen mukaansa ole henkilö vaan jotain, joka pitää sisällään henkilön. "Todellinen" minuus ei koskaan ole lihava, eikä lihaville anneta ennen–nyt-formaatin puitteissa subjektiutta. (Kent 2001, 134–135.)

Laihdutustarinoissa tyytymättömyys lihavaan itseen syntyy siitä, kun henkilö itse asettuu katsomaan ruumistaan ulkopuolelta tuomitsevin ja inhoavin silmin, ei yleensä lähiympäristön ja läheisten suorasta painostuksesta. Lihavaan kehoon kohdistuvat inhon tunteet ja torjuvat katseet ovat ennen kaikkea konstruktioita, joiden tuottamiseen osallistuvat lukuisat tahot koululaitoksesta terveydenhuoltoon ja vaateketjuista mediaan, myös lihava henkilö itse. Laihduttaminen vaikuttaa ainoalta lihaville tarjotulta, kulttuurisesti hyväksyttävältä olemisen tavalta. Länsimaisesta sukupuolitetusta hoikkuusnormista näyttää tulleen viime vuosikymmeninä yksi homogeenisimmistä ja joustamattomimmista kulttuurisista normeista.

## Vaaralliset naisruumiit

Hoikkuusnormin pakottavuus ei kohdistu kaikkiin samalla tavalla. Keho ei ole syntyessäänkään tyhjä taulu, johon kulttuuri kirjaa normit ja merkitykset (esim. Bordo 1993, 33–36). Useissa laihdutustarinoissa tällaista tyhjän (mutta hoikan) taulun vaikutelmaa pyritään luomaan näyttämällä kuvia laihduttajasta ajalta ennen lihavuutta, lapsuudesta tai nuoruudesta. Näissä "normaalikokoisuutta" esittävässä kuvissa alleviivataan, että kyseiset henkilöt eivät syntyneet vaan kasvoivat lihaviksi. Lihavuus sysätään henkilön oman toiminnan tai pikemminkin toimimattomuuden tulokseksi, ja samalla väistetään kätevästi vaikeat kysymykset vallan ja vaurauden epätasaisesta jakaantumisesta ja ihmisten erilaisista mahdollisuuksista toimia. Erityisesti naisten ruumiisiin liitetään länsimaisessa kulttuurissa kontrollioimattomuuden vaara olemuksellisena ominaisuutena: naisruumis saattaa puoli-vahingossa, tahdottomasti "tehdä itsestään spektaakkelin" paisumalla tai viemällä muilla tavoin liikaa tilaa (Russo 1994, 56–58, 62–63). Painonnousun vaara kytkeytyy laihdutusjutuissa feminiinisyyteen paitsi siksi, että naiset muodostavat haastateltavien enemmistön, myös siksi, että raskauksia korostetaan "luonnollisena" ja huomaamattomana tapana lihoa.

Monet feministitutkijat 1970-luvulta 1990-luvulle ovat olleet yhtä mieltä siitä, että lihavuuden pelko liittyy feminiinisyyden pelkoon sekä äitiruumiin epävakau-

den torjumiseen (esim. Orbach 1978; Chernin 1981; Wolf 1991; Bordo 1993). Asiaa voidaan ajatella mieli/ruumis -kahtiajaon kautta, joka on yksi länsimaisen ajattelun ja kulttuurin perustavimmista hierarkkisista jaotteluista. Feministiteoreetikot ovat osoittaneet erottelun sukupuolitetuksi, kuten myös siihen liittyvät luonto/kulttuuri- ja passiivinen/aktiivinen -jaottelut, joissa nainen on liitetty passiiviseen ruumiiseen ja luontoon, kun mies on puolestaan nähty hengen ja kulttuurin aktiivisena edustajana (esim. Grosz 1994, 13–16). Lihavuuden torjunta liittyy näin ruumiin ja feminiinisyiden perinteiseen väheksyntään: lihavuus symboloi passiivisuutta ja luonnolle periksi antamista.

Susan Bordon mukaan paino ei ole nykyaikana suurin ahdistuksen aihe vaan pikemminkin kehon pullistumat, epätasaisuudet ja paikalliset löyssyydet (Bordo 1993, 187–189). Kyky paisua, kutistua ja paisua jälleen tuotetaan itsestään selvästi erityiseksi feminiiniseksi ominaisuudeksi äitiyden mahdollisuuden kautta. Lihavan naisruumiin pelko ja siihen kohdistuva vastenmielisyys voidaan kytkeä yhteiskunnan sukupuolittuneisiin muutoksiin: naisten otettua viime vuosikymmeninä yhä enemmän tilaa työelämässä ja julkisessa sfäärissä, heidän kehoihinsa kohdistuu kauneusihanteiden myötä entistä suurempi paine olla viemättä liikaa tilaa (mm. Wolf 1991; Bordo 1993). Pelottavaksi merkittyä epästabiiliutta pidetään aisoissa kontrolloidun muutoksen vaatimuksella, ja naisille tarjotaan sosiaalisesti luontevimmaksi ja ”terveimmäksi” vaihtoehdoksi olla jatkuvalla dieetillä. Susan Bordon mukaan lihavuutta pidetään sympaattisena vain, jos lihavat suostuvat esiintymään nöyrinä, kärsivinä ja halukkaina muuttumaan (Bordo 1993, 202–204). Tämä hyvin pessimistinen näkemys näyttää toteutuvan laihdutusjuttujen kohdalla.

Suurimmassa osassa naisten laihdutusjuttuja raskaudet (yleensä useampi kuin yksi) nimetään keskeiseksi syyksi lihomiseen, aivan kuin raskauden merkit – suuri vatsa, paisuneet rinnat ja raajat – olisivat jääneet kehoon synnytyksen jälkeen (esim. 7 päivää 42/1995; 16/1998; 1/1999; 43/2000; 33/2001; 42/2001). Lapset kiinnittävät juttujen naiset turvallisesti osaksi heteroseksuaalista järjestystä, ja lihavuus näyttäytyy eräänlaisena äiti-ruumiillisuuden liioitteluna tai jäänteinä. Monissa ”ennen”-kuvissa naiset on kuvattu pienten lasten kanssa tai vauva sylissänsä. Ovatko vauvat esillä, jotta raskausselitys lihavuudelle tulisi todistettua, vai korostavatko vauvat äidin kokoa, hänen ylitsepursuavaa, upottavaa, jopa tukehduttavaa syyliään? Lapsen keho näyttää alleviivatun pieneltä lihavan äidin käsivarsilla. Äidin ruumiin upottavuus korostuu erityisesti eräässä kuvassa, jossa bikiniasuisen lihavan naisen, Sadun, vauva istuu tämän jalkojen välissä. Vauva tuntuu lähestulkoon katoavan äitinsä paljaan ruumiin kerroksiin. Vaikutelmaa korostaa kuvan kirkas, ääriivivoja hämärtävä valo. (7 päivää 33/2001.)

Tähän ilmiöön voi tuoda valoa Julia Kristevan (1982) käsite abjekti. Abjektilla Kristeva viittaa niihin asioihin ja elementteihin, joita ei voi palauttaa subjektiin ja ruumiin sisäisyyteen sen paremmin kuin objektiin ja ruumiin ulkopuolisuuteenkaan. Abjekti on nimitys länsimaisen kulttuurin tabuille, asioille jotka herättävät inhoa sekä hyljeksintää, mutta samaan aikaan kiehtovat – abjekti ylittää ruumiin rajat ja muistuttaa ruumiin epävakaudesta ja katoavuudesta. Abjekti on liitetty etenkin feminiinisyteen, naisruumiin eritteisiin ja äitiyteen, jossa ruumiin ulko- ja sisäpuoli sekoittuvat. Abjektiksi määrittyvät aineet, asiat ja kehot ovat olennainen osa soveliaiden ruumiiden rajojen määrittelyä. Lihavuus saa abjektin aseman länsimaisessa nykykulttuurissa ja medioissa: se liitetään feminiinisyteen, lihaan, rajanylityksiin ja äitiyteen. Satu pikku lapsensa kanssa näyttää ruumiillistavan yleistä kulttuurista painajaista hirviömäisestä äitiruumiista, jolla on kyky synnyttää elämää mutta myös kyky nielaista takaisin sisäänsä (ks. esim. Rich 1976, 186–189).



Kaksi laihdutusjuttua Roseliesta, entisestä maailman lihavimmasta naisesta ja painonpudotuksen maailmanennätyksen haltijasta, vie lihavuuteen liitetyn abjektuuden äärimmilleen. Lihavimmillaan Roselie painoi yli 500 kiloa, ei pystynyt liikkumaan omin voimin pois sängystä, ei halunnut elää eikä ”tehnyt muuta kuin söi ja katsoi televisiota” (7 päivää 5/1993; 19/2001).<sup>11</sup> Hänelle laihduttaminen oli ainoa vaihtoehto kuolemalle, ei esteettinen valinta. Hänen painonsa on ”nyt” yhä yli 100 kiloa, mitä yleensä pidettäisiin etenkin naiselle liiallisena lihavuutena, mutta hänelle se on tulos vuosia kestäneestä, tiukasta itsekontrollista. Roselien ”ennen”-ruumis asetetaan äärimmäisen liialliseksi lihaksi, joka häilyy elottoman ja elävän välillä, venyttäen ihmisruumiin fyysisesti mahdollisia rajoja samaan tapaan kuin anorektikon luurankomainen ruumis. Roselien voidaan ajatella toimivan varoittavana, jopa pelottavana esimerkkinä siitä, mitä voi tapahtua, jos laihduttamista ei aloita ajoissa – paisuminen voi jatkua tappavaan pisteeseen saakka. Lihavan ruumiin paisuminen metaforisesti tai konkreettisesti räjähdyspisteeseen on yleinen painajainen tai fantasia myös populaareissa mediafiktioissa (Kyrölä 2003, 168).

Laihutusjutuissa lihavuus yhdistetään muihin hävettäviksi tai inhottaviksi merkittyihin ruumiin rajojen ylityksiin ja ”liiallisuuksiin”, etenkin naisten kohdalla. Jutuissa kuvaillaan esimerkiksi tarkkaan, kuinka suurta naisten hieneritys oli lihavana, tai kuinka paljon ja mitä ruokia nainen pystyi syömään tietyn ajan sisällä. Susan Bordon mukaan syöminen on keskeistä aluetta naisten seksuaalisuuden kontrolloinnissa. Estoton ruokahalu esitetään nykymedioissa naisille epäsoveliaana, ja ruokahalu rinnastetaan seksuaaliseen halukkuuteen. Naisille on toki suotavaa esimerkiksi nuolla jäätelöpuikkoa aistillisesti, mutta hotkimista pidetään patologisena, oireena ongelmista ja onnettomuudesta. Miehen hotkimista puolestaan pidetään vain merkinä hyvästä ruokahalusta. Nykyaikaisen naisen suurimmaksi hyveeksi muodostuu itsehallinta niin syömisessä kuin seksuaalisuudessa. (Bordo 1993, 129–130.)

## Läsnä- ja poissaoleva heteroseksiksi

Seksuaalisuus nousee laihdutusjutuissa esiin paitsi lasten ja syömisestä, myös heteroparisuhteen käsittelyn kautta. Heteroseksuaalinen kumppani on keskeinen tekijä laihdutusjutuissa, mutta hänet nähdään kuvissa vain ”nyt”, ei ”ennen”. Toisinaan heteroparin yhteen liittäminen kuvataan muodonmuutoksen kohokohtana, odotettuna palkintona laihduttamisesta. Useista juttujen nuorista naisista kerrotaan, että he halusivat pudottaa painoa häitään varten, jotta esimerkiksi mahtuisivat unelmiensä hääpukuunsa (7 päivää 41/1994; 42/1995; 43/1999; 42/2001). Kaikissa näissä jutuissa on asetettu hääkuva ”ennen”-kuvan viereen, jottei lukijalle jää epäilystäkään siitä, että kauniin morsiamen, valkoisen heteroseksuaalisen feminiinisyyden ikonin, on oltava hoikka. Aikaisempi, arveluttava himo ruokaan käännetään näin naisille soveliaampaan suuntaan, avioliiton ja kauneuden himoon. Naisruumiin koko on häätärinoissa tiukasti liitoksissa viehättävältä näyttämiseen heteronormatiivisen vastinparin, aviomiehen silmissä. Hoikkuus esitetään keskeisenä tekijänä ”naisen” osan onnistuneessa täyttämässä heteronormin sisällä.

Laihutusjutun kirjoittaja tuo toisinaan oman persoonansa peliin kuvailemalla laihduttajan ”nykyistä” ulkonäköä hyväksyvästi alleviivatun heteroseksuaalilla tavalla. Vastahoikistuneiden naisten viehättävyyttä *miehille* korostetaan erityisen innokkaasti. Miestoimittaja esimerkiksi kirjoittaa: ”Etenkin miehen on vaikea olla huomaamatta Satun sorjaa vartaloa, joka on kuin urheiluvalla mannekiin-

nilla" (7 päivää 33/2001). Vaikuttaa siltä, kuin toimittaja olisi paljastamassa lihavon naisen "pelastumista" heteromiesten katseiden kohteeksi. Toimittajat eivät suoraan kommentoi haastateltavien ulkonäköä "ennen", vaan kuvaukset lihavuuden näkemisestä ja kokemisesta vaikuttavat haastateltavien omilta.<sup>12</sup>

Heteroseksuaalisuuden korostus voidaan tulkita siten, että sen itseäänselvyys on itse asiassa uhattuna. Judith Butlerin mukaan heterojärjestyttä ylläpidetään keskeisesti ruumiiden kahtiajaottelulla: nimeämällä kaikki ruumiit joko miehiksi tai naisiksi ja tuottamalla nämä kategoriat sisäisesti yhtenäisiksi mutta toisilleen vastakkaisiksi, hierarkkiseksi ja toisiaan täydentäviksi (Butler 1990/1999). Lihavuus hämärtää luonnollistettuja ja usein vähemmän tiedostettuja eroja ja rajoja naisiksi ja miehiksi merkittyjen kehojen välillä – niinpä lihavat kehot voivat kyseenalaistaa heteroseksuaalisen normin. Lihavalla miehellä voi olla näkyvät rinnat, joita pidetään naiseuden tärkeimpänä ulkoisena merkinä länsimaissa. Lihavan naisen rinnat ja muut sukupuolitettut ruumiin muodot saattavat kadota hänen ruumiinsa muihin pullistumiin. Lisäksi lihavat naiset näyttävät usein kookkaammilta kuin "normaalipainoiset" miehet. Näin lihava nainen voi kääntää ympäri luonnollistetun vaatimuksen miesten naisia suuremmasta koosta. Suurempi ruumiin koko on tärkeä suuremman valta-aseman symboli, ja uhkaamalla viedä perinteisen miehen ruumiin tilan parisuhteessa lihava naisruumis uhkaa ylipäättään länsimaisen maskuliinisuuden valta-asemaa (ks. Gieske 2000). Yleensä laihduttaneiden naisten aviomiehet tai poikaystävät ovatkin jutuissa hoikkia ja ilmeisesti partneriaan kookkaampia vasta laihdutuksen jälkeen.

Tästä löytynee yksi selitys sille, miksi lihavat naiset esitetään korostetun yksiselitteisesti heteroina. Kun lihavalla naisella on mies, hänellä on sentään potentiaalinen mahdollisuus laihduttamisen kautta täyttää perinteinen naisen paikka ja naisruumiin tila heteroseksuaalisessa järjestyksessä, hierarkkisessa suhteessa mieheen. Myös raskauksien painottaminen "luonnollisena" syynä naisten lihavuudelle kytkee lihavon naisruumiin heteroseksuaalisuuden ja lisääntymisen alueelle. Lisäksi voidaan ajatella, että lihavaan kehoon kohdistuva halu on leimattu kulttuurisesti jo niin marginaaliseksi, että jos siihen yhdistettäisiin vielä muu kuin heteroseksuaalinen halu, olisi lihava keho liian sensaatiomainen juorulehteenkin.

Useimmilla laihdutusjuttujen haastateltavilla kerrotaan olleen rakastava kumppani jo ennen laihdutusta, ei vain sen jälkeen. Stereotyyppisesti lihavuutta pidetään esteenä parisuhteelle ja seksuaaliselle viehättävyydelle – televisiossa ja elokuvissa tätä oletusta pidetään vahvasti yllä välttämällä naurettavuuksiin saakka lihaviin henkilöihahmojen seksuaalisen ja romanttisen kanssakäymisen näyttämistä (Mosher 2001, 171, 182; Kyrölä 2003, 164). Näkymättömyyden konventiota noudatetaan laihdutusjutuissa kuvien tasolla, mutta teksteissä nousee esiin elämänkumppanin, perheen ja lasten tuki ympäristön syrjivien asenteiden kohtaamisessa niin laihdutusprosessin aikana kuin lihavankin. Ristiriitaisesti äitiys esitetään yhtä aikaa todisteena lihaviin naisten seksuaalisesta aktiivisuudesta ja uhkana naisten (hetero-)seksuaaliselle viehättävyydelle lihomisen siivittäjänä.

Miehet esiintyvät 7 päivää -lehdessä myös laihduttajina, eivät vain partnereina. Juttuformaatti ei juuri muutu sukupuolen mukana, mutta miesten laihdutus-tapoja kuvataan alleviivatun maskuliiniseen sävyyn. Laihduttaminen ja ulkonäöstä huolehtiminen on perinteisesti nähty "feminiinisinä" toimintoina, ja laihduttava miestä uhkaa feminisoituminen laihdutusjutun lajityyppiin sijoituessaan. Toisaalta laihduttamisen avulla voidaan torjua naiskehoon perinteisesti liitettyä pehmeyttä ja pyöreyttä. Noin puolet miehistä selitti laihduttamistaan pääasiassa terveyssyillä, kun taas laihduttajanaisista niin teki noin neljännes. Miehet ovat

kuitenkin käyttäneet rankkoja ja epäterveelliseltä kuulostavia keinoja laihdutukseen. Eräs keski-ikäinen mies pudotti 52 kiloa syömällä kuukausia pelkkää näkkelileipää – kuuriin hän otti mallia tunnetulta lihavalta näyttelijältä, Mikko Kiviseltä (7 päivää 35/1997). Toinen mies puolestaan paastosi yli kolme kuukautta nauttimalla pelkkiä nesteitä (24/1998), ja kolmas pakotettiin alkuun sairaaladieetille, jonka jälkeen hän aloitti hurjan kuntoiluohjelman pyöräillen noin sata kilometriä päivittäin neljän vuoden ajan (28/2002).

Vain yksi nuori mies, joka oli mukana Painonvartijoissa, tunnustaa laihduttaneensa sosiaalisista ja esteettisistä syistä (7 päivää 7/1999). Hän kertoo muuttaneensa laihtumisen myötä innokkaaksi shoppailijaksi, ja nykykuussa hän on pukeutunut muodikkaasti ja huolitellusti. Laihduttamiseen ja shoppailuun liitetty feminiinisyys ei näytä häiritsevän häntä. Miehen feminiinisyys liitetään silti jutussa turvallisesti heterohaluun toistamalla, että hän ”etsii naista rinnalleen” ja ”nauttii naisten huomiosta”.

## Raha ratkaisee

Ulkonäköbisnes on oleellinen osa laihdutusta käsitteleviä mediaesityksiä. Monet 7 päivää -lehden laihdutusjutuista ovat samalla mainoksia laihdutustuotteille tai -yhtiöille. Ehdoton enemmistö laihduttajista pudotti painoaan Painonvartijoiden avulla, ja Painonvartijoille annetaan aina erityiskiitokset kyseisissä jutuissa. 7 päivää tekee myös säännöllisesti juttuja Painonvartijoiden Vuoden laihduttaja -kisasta (esim. 7 päivää 42/1995; 16/1996). Vuonna 1993 7 päivää järjesti laihdutuskilpailun, jota sponsoroi laihdutustuoteyhtiö Helle (7 päivää 37/1993). Jutuissa luodaan tehokkaasti mielikuvaa etenkin Painonvartijoista lihaviin ihmisten epäitsekäaseen auttamiseen keskittyvänä instituutiona.

Lihavuuteen liittyviä taloudellisia kysymyksiä ei pidä vähätellä. Monien miljardien voittoja tahkoavat laihdutus-, urheilu- ja kosmetiikkatuoteyhtiöt ovat riippuvaisia lihavuuden olemassaolosta ja ongelmastatuksesta. Vaikka jotkut näistä yhtiöistä pyrkivät esiintymään auttajina ”lihavuusongelman” ratkaisemisessa, taloudelliset menetykset olisivat valtavat, jos ”ongelma” todella katoaisi. Laihdutustuotteissa on yhtä oleellista se, että niistä ollaan valmiita maksamaan paljon, kuin se, että niiden teho on vain väliaikaista. Samaan aikaan esimerkiksi monet pikaruoka-, elintarvike- ja virvokejuomayhtiöt ovat riippuvaisia siitä, että kulutus kasvaa tai pysyy entisellään. Näin ollen on todettava: markkinavoimille on kannattavinta, kun lihavia tai lihaviksi itsensä mieltäviä ihmisiä on paljon, mutta he ovat pysyvästi ruumiiseensa ja itseensä tyytymättömiä.

Toisin kuin 7 päivää -lehden kauniit ja rikkaat julkkikset, ”tavalliset” laihduttajat ovat korkeintaan keskiluokkaisia. Useimmat naiset laihdutusjutuissa käyvät töissä mutta yksikään ei ole akateemisesti tai muuten korkeasti koulutettu – jos joku on, sitä ei kerrota. Laihduttajat edustavat enimmäkseen työikäistä ja -kykyistä väestöä: nuoret, lapset ja vanhukset on jätetty pois. Ristiriitaista kyllä, kehon koon ja sen muutosten mahdollisia vaikutuksia työ- ja uramenestykseen ei mainita, vaan painonpudotus kuvataan pääasiassa askelena kohti parempaa sosiaalista elämää ja vain vapaa-aikaan vaikuttavana tekijänä. Laihdutusjutuissa ylläpidetään räikeän stereotyyppistä mutta yleistä käsitystä lihavista kunnianhimmottomina sekä varallisuus- ja koulutusasteikon alemmaan päähän sijoittuvina ihmisinä.<sup>13</sup>

Silti mahdollisuus ostaa ja käyttää uusia vaatteita esitetään yhtenä laihduttajan suurimmista ilonaiheista ja uusista kyvyistä. Etenkin naishaastateltavat kertovat, kuinka ihanalta tuntuu, kun ei tarvitse enää tehdä tai teettää vaatteitaan,

vaan voi ostaa kauniita, muodikkaita vaatteita tavallisista kaupoista. Täysin huomiotta jää se, että vaatteiden ylenpalttinen ostelu vaatii enemmän rahaa, kuin mihin monilla on varaa. Aiemman, lihavien minän vaatteita esitellään lähes kaikissa laihdutusjutuissa: laihduttaja kuvataan pukeutuneena vanhaan, liian suureen vaatekappaleeseen, jolloin kokoero entisen lihavuuden ja nykyisen hoikkisuuden välillä korostuu. Jälleen oletettu liiallinen ruokahalu suunnataan naisille soveliaammalle taholle, ulkonäköteollisuuteen. Kuluttaminen käännetään merkitykseltään uuteen suuntaan: ruumiillisesta kyvystä taloudelliseksi kyvyksi, ruumiin sisään ottamisesta ruumiin pinnan esiintuontiin.

Laihduuttaja muuttuu siis laihdutusjuttujen logiikan mukaisesti hyljeksitystä hyväksytyksi niin ihmisenä kuin kuluttajanakin. Lihavia on ilmeisen hankalaa puhutella nykyhetken kuluttajina, ei vain tulevaisuuden potentiaalisina hoikkina. Tilanne on jossain määrin erilainen Yhdysvalloissa, missä kokonsa hyväksyvien lihavien kuluttajien vaikutusvalta näkyy jo useiden ”erityislehtien” kuten *Dimensions* (1984–) ja *Radiance* (1984–2000) olemassaolossa. Taustalla piilee silti hyvin suoraviivainen ja hierarkkisesti erotteleva käsitys samastumisen ehdoista: ajatellaan, että lihavia kehoja priorisoivat lehdet (ja erikoisteemat) kiinnostavat automaattisesti juuri ja vain lihavia lukijoita, kun taas hoikkia kehoja käyttävät lehdet kelpaavat ”kaikille”, niin lihaville kuin hoikille.

Samankaltaista ajattelua on perinteisesti harrastettu naistenlehtien kohdalla: naistenlehtien kuvitellaan kiinnostavan lähinnä naisia, kun taas niin sanotut yleislehdet käyvät ilman muuta sekä naisille että miehille. *7 päivää* -lehti voidaan laskea sensaatiomaineestaan huolimatta tai sen takia niin sanottuun yleislehtiryhmään. Niinpä lehden ideaan näyttää kuuluvan se, että yritetään tarjota vähän jotain kaikille. Toisinaan lehdessä julkaistaankin myös lihavien henkilöiden haastatteluja, joissa teemana on lihavuuden hyväksyminen ja suvaitseminen.

## Lihavat ja onnelliset

Yksi vaara lihavuuden esitystapoja tarkastellessa on se, että syrjiviä representatioita korostetaan liikaa ja lopputuloksena on tutkimusta, joka vain ylläpitää kritisoimiaan hierarkioita ja stereotyyppejä (vrt. Shohat & Stam 1994, 182–183). Yksittäisetkin stereotyyppejä kyseenalaistavat tapaukset voivat olla merkityksellisiä uusien, vähemmän syrjivien suuntien potentiaalisina avaajina. Tämä ei tarkoita, että konventioista poikkeavat jutut olisivat automaattisesti vallankumouksellisia, vaan niissäkin on ongelmansa. Seuraavaksi tarkastelen joitakin esimerkkejä ”toisenlaisista” lihavuuden representaatioista.

Aineistostani löytyi vain yksi juttu, jossa käytetään ennen–nyt-formaattia mutta venytetään sen rajoja: 58-vuotiaan ruotsalaisnaisen, Rut Lundbergin tarina. Se sisältää kolme kuvallista ja koollista tilannetta, ”Ennen...”, ”Sitten...” ja ”Nyt!”. Koko juttu on otsikoitu ”Viihdyn paremmin lihavana” (*7 päivää* 36/1995). ”Ennen” Rut painoi 223 kiloa, jotka ”kertyivät kahden raskauden myötä”, ja hän kertoo eläneensä sosiaalisesti eristyksissä. Kuva näyttää samantyyppiseltä kuin muissakin laihdutusjutuissa: Rut istuu katsoen kamerasta sivuun, ja hänen jalkansa on rajattu kuvasta ulos. ”Sitten” hän painaa 50 kiloa, poseeraa hymyillen, pukeutuneena tyylikkääseen jakkupukuun, ja hänen koko kehonsa on sisällytetty kuvaan. Rut kertoo matkustaneensa ympäri maailmaa kertomassa laihduttamisestaan. Häntä ”kohdeltiin kuin kuningatarta”, mutta hänestä tehtiin ”kävelevä mainoskampanja Painonvartijoille”. ”Nyt” hän painaa 140 kiloa. Tämä on jutun ainoa värikuva, ja Rut hymyilee siinä leveästi. Hän kertoo käyvänsä töissä, olevansa pirteä ja sosiaalinen. Vaikka hänen elämänsä oli vaikeaa

223-kiloisena, hän koki laihtuttuaan kehonsa vieraaksi. Laihana pysyminen aiheutti valtavasti stressiä ja paineita. Rut uskoo, että hänet on "tarkoitettu pyöreäksi". Silti hän käy terapiassa "syömishäiriöidensä" vuoksi saadakseen selville miksi ahmii, vaikkei haluaisi.

Rutin tietoinen päätös lihoa takaisin korostuu otsikossa, ja lihavuus voidaan nähdä ymmärrettävänä ja emotionaalisesti terveellisempänä vaihtoehtona hoikkuudelle, jonka ylläpitäminen voi olla stressaavampaa kuin lihavuus. Ristiriitaisesti hänet esitetään samalla syömishäiriön tahdottomana uhrina. Juttu kuvastaa psykologisoivaa tapaa suhtautua lihavuuteen mentaalisen pahoinvoinnin oireena, mitä myös jotkut lihavuuteen sympaattisesti suhtautuvat feministit ovat pitäneet pätevänä selityksenä.<sup>14</sup> Tässä lähestymistavassa ajatellaan, että patriarkaaliset kehokäsitykset tuottavat naisille pahaa oloa ja vääristynyttä suhdetta ruokaan, joka purkautuu pakonomaisena syömisenä ja laihtuttamisena. Lähestymistavan ongelma on, että hoikkuusnormin kritiikistä huolimatta lihavuutta pidetään sairaana tilana, joka poistuu, jos henkiset ongelmat helpottavat.

Rutin tarina on poikkeus *7 päivää* -lehden melko harvoista "lihava ja onnellinen" -jutuista siinä mielessä, että Rutilla ei ole elämänkumppania. "Lihava ja onnellinen" -tyyppisissä jutuissa haastateltava on lähes poikkeuksetta nainen, joka elää hyväksi sanotussa parisuhteessa miehen kanssa. Jutuissa ilmenee lihavien naisten seksuaalisuuteen kohdistuva, perustavanlaatuinen ambivalenssi: lihava naiskeho esitetään joko epäseksuaalisena tai yliseksualisoituna (Millman 1980, 101–128, 157–179; Braziel 2001, 231).

Lihavia henkilöitä ei juuri koskaan nähdä valtavirtamedioissa vähissä vaatteissa, joten jo lihavan lihan paljastaminen sinänsä saa helposti säädyttömän, pornografisen, jopa fetisistisen merkityksen (Mosher 2001, 171). *7 päivää* -lehti on epäilemättä yksi harvoista paikoista Suomen valtavirtamediassa, joissa tämä on ylipäätään mahdollista, vaikka harvinaista. Aineistoni laihtutusjutuissa lihava ruumis näytettiin yhtä poikkeusta lukuun ottamatta täysin vaatetettuna.

Tämä poikkeava kuva, jossa lihava nainen istuu bikineissä tuolilla koko keho rajattuna kuvan sisään, tuntuikin aluksi hämmentävältä ja sopimattomalta katsoa (*7 päivää* 33/2001). Lihavuuden näkyvyys yhdistettynä kulttuuriseen piilottamisen vaatimukseen tuottaa ristiriitaisen suhtautumisen ja tunteen luvattomasta tirkistelystä.

Lihaviin naisiin kohdistuvaa halua esitellään omana seksuaalifetisisminä *7 päivää* -lehdessä vuonna 2000. Jutussa kerrotaan yhdysvaltalaisen lihavuusaktivistijärjestö NAAFA:n konferenssista sekä avioparista Leslie ja Robbie (*7 päivää* 41/2000). Leslie on 160-kiloinen nainen, Robbie 70-kiloinen mies, ja he ovat tavanneet NAAFA:n kautta.<sup>15</sup> Leslie kertoo, ettei ole ylpeä lihavuudestaan, mutta ei odota elämän alkamista laihtumisen myötä eikä aio laihtuttaa. Robbie puolestaan on Fat Admirer, mies jonka mielestä erityisesti lihavat naiset ovat seksikkäitä. Hän toteaa: "Minua pidetään sekopäänä". Jutun suurimmassa kuvassa Leslie seisoo Robbin edessä pinkeissä bikineissä pitäen kiinni istuvan, täysin pukeutuneen Robbin leuasta, ja he katsovat toisiaan silmiin. Leslien keho näyttää monikertaiselta verrattuna Robbieen. Kuva-asettelusta ja kokoerosta tulee mieleen pikemminkin äiti ja poika aviopari.

Juttua on mahdollista lukea ainakin kahdella tavalla. Yhtäältä voidaan tulkita, että jutussa ylläpidetään lihavaan naiseen kohdistuvan halun määrittelyä epänormaaliksi – se vaatii oman nimityksensä, mikä jo tekee siitä fetisistisen halun. Miehen infantilisoiminen ja lihavan naisen kehon epätavallisen avoin paljastaminen kuvassa korostavat vaikutelmaa. Lihavaan naiseen kohdistuva halu määritellään kohdistuvaksi juuri hänen lihavuuteensa, ei hänen persoonaansa kokonaisuutena, ja seksi näyttäytyy parisuhteen ainoana perusteena. Toisaalta voidaan

silti ajatella, että jutussa murretaan stereotypiaa lihavista naisista epähaluttavina sekä (seksuaalisesti) passiivisina.

Kolmantena esimerkkinä ”lihava ja onnellinen” -puheesta on nostettava esiin Miss XL -kisat, joita *7 päivää* on järjestänyt ja sponsoroinut vuosittain 1999 lähtien. Miss XL -kisoista ja -ehdokkaista on aina vuoden loppupuolta kohti 2–4 juttua tai mainosta. Kisat ovat ehkä säännöllisin ja näkyvin hoikkaa kauneusnormia kyseenalaistamaan pyrkivä julkinen tapahtuma Suomessa. On kuitenkin kyseenalaista, voidaanko Miss XL -kisoja tarkastella lihavuuden representaatioina. Missit ja missiehdokkaat ovat yleensä vain juuri ja juuri ”normaalipainon” ylittäviä, ja he noudattelevat pitkälti länsimaisia kauneusihanteita. Miss XL -kisojen kokopuhe on suvaitsevaista vain hyvin tiukoissa rajoissa: ”XL-kokoa” hyväksytään, ”lihavuutta” ei niinkään. Kauniiksi hyväksyttävän naisruumiin rajoja pyritään laajentamaan, mutta samalla luodaan normaalin raja uudelleen XL-koon ja lihavuuden välille.

Lisäksi Miss XL -kisoissa ylläpidetään seksististä käsitystä, että naisen arvostaminen on sama asia kuin hänen kehonsa objektivointi, asettaminen ihailevan miehisen katseen kohteeksi. Vaikka hoikkuusihanteen purkaminen on Miss XL -jutuissa nimetty jaloksi tavoitteeksi, niin miksi purkamistyötä on tehtävä juuri ulkonäköteollisuuden ja miehisen katseen ehdoilla? Kokonormien ja miehisen katseen suhdetta tarkastellut Jane Feuer toteaa, että lihavien naisten pääsy mediakuvastoihin muuten kuin luotaantyöntäviksi koodattuina näyttää mahdolliselta vain, jos he pitävät kiinni perinteisistä kauneusihanteista ja katseen kohteeksi asettumisen konventioista muilla tavoin. Toisaalta Feuer painottaa, että vaikka hoikille naisille objektivointi ei ole vapauttavaa, lihaville naisille se voi olla, sillä ei ole mahdollista argumentoida ”alistavia katseita” vastaan, ennen kuin näkyvyyttä on saavutettu. (Feuer 1999, 184–198.)

## Lihavuuspuheen sortavuus

Judith Butlerin mukaan diskurssista tulee sortava, kun sen sisällä puhuvan subjektin on pakko osallistua sortoon voidakseen ylipäätään puhua (Butler 1990/1999, 147). Länsimaisen populaarikulttuurin lihavuuspuhe on ilman muuta sortavaa tässä mielessä. Vaikka lihavuudesta toisinaan puhutaan näennäisen suvaitsevaisen sävyyn, kuten esimerkiksi *7 päivää* -lehden ”lihava ja onnellinen” -jutuissa, tullaan samalla helposti osallistuneeksi niiden kaksinapaisten sukupuoliasettelmien ja seksuaalisuuskäsitteiden ylläpitoon, jotka tuottavat ruumiin kokoon ja muotoon liittyviä tukahduttavia hierarkioita. Lisäksi ”suvaitsevaisissakin” jutuissa menneet laihdutusyritykset on aina mainittava ja laihduttamattomuutta seliteltävä – lihavuus on perusteltava laihdutuksen henkilökohtaisella tehottomuudella. Silti näennäissuvaitsevaisuuskin on parempi vaihtoehto laihdutusjuttujen avoimelle lihavuuden tuomitsemiselle.

Laihutusjuttujen ongelmallisin ulottuvuus löytyy nähdäkseni yksilökeskeisen, ruumiissa ilmenevän muutoksen ihannoinnista, joka on vahvasti sukupuolittunutta. Lihavaan ruumiillisuuteen sisältyy länsimaisessa kulttuurissa luonnollistettu muutettavuuden oletus. Lihavuutta pidetään ominaisuutena, jonka yksilö on itse aiheuttanut laiskuudellaan tai jota hän ei ole pystynyt estämään, joten hän yksin on velvollinen muuttamaan, ei hänen ympäristönsä. Syrjintä ja sorto kääntyy tällöin lihavan henkilön omaksi syyksi. Jos ruumiin kokoon perustuvaa syrjintää halutaan murtaa, on lihavuus ymmärrettävä yhteiskunnallisten, sosiaalisten ja kulttuuristen tekijöiden sekä valtasuhteiden tuottamana, useimmiten pysyvänä ruumiissa elämisen tapana – aivan kuten esimerkiksi sukupuoli.

## Viiteet

- 1 Haluan painottaa, että puhumalla lihavista tai lihavuudesta kieltäydyn tietoisesti käyttämästä termiä ylipainoinen tai kiertoilmaisuja ”tukeva”, ”XL-kokoinen” tai muu vastaava. Ylipaino ja sen tunnetuin mittari, painoindeksi, ovat lääketieteellisiä termejä, joita käytetään mittaamaan tilastollisesti terveysongelmien ja ruumiinpainon suhdetta. Lihavuus viittaa pikemminkin sosiaalis-kulttuurisilla kriteereillä arvioitavaan ruumiin kokoon, joten se sopii ylipainoa paremmin artikkelini aiheeseen. Kiertoilmaisuja käyttäminen puolestaan vahvistaa mielestäni lihavuuteen liitettyä stigmaa, enkä siksi halua käyttää niitä.
- 2 *7 päivää* -lehteä julkaiseva yhtiö Aller Group julkaisee vastaavia lehtiä myös Tanskassa (*Se og Hør*), Norjassa (*Se og hør*) ja Ruotsissa (*Se & hör*). *7 päivää* on näistä nuorin, ja sen taitto sekä juttutyypit noudattelevat sisarlehkien tyyliä. Lehdessä käytetään kirkkaita värejä, iskeviä ja usein suoran lainauksen muotoon muokattuja otsikoita (jotka harvoin ovat suoria lainauksia), paljon kuvia ja lyhyitä tekstejä.
- 3 Katso amerikkalaisen NAAFAn (National Association to Advance Fat Acceptance) esittely järjestön verkkosivuilla NAAFA Information. Ruotsissa toimii lihavien oikeuksia ajava järjestö, Överviktigas Riksförbund, (verkkosivu Överviktigas Riksförbunds Sajt), mutta Suomessa ei ole vastaavia organisaatioita.
- 4 Prosentti riippuu siitä, miten lasketaan: jos ylipainoksi lasketaan ”lievä ylipaino”, painoindeksi > 25, luku menee ainakin 50 prosenttiin; jos taas ylipainoksi lasketaan ”merkittävä ylipaino”, painoindeksi > 30, jolloin terveysriskit oletetusti voivat alkaa kasvaa, niin luku on lähempänä 30 prosenttia. Prosenttiluvut myös vaihtelevat maittain sekä muun muassa sukupuolen ja yhteiskuntaryhmän mukaan. Kansanterveyslaitoksen mukaan suomalaisista miehistä 54 % ja naisista 38 % oli ylipainoisia (painoindeksi > 25) vuonna 2003. Ks. esim. UKK-instituutin verkkosivut.
- 5 Samaa lähestymistapaa yhteydessä etenkin queer-teoriaan on painottanut mm. Kathleen LeBesco (2001).
- 6 Suomalaisessa tutkimuskentässä ei tunnu olevan yhtä hyvää, vakiintunutta nimitystä *7 päivää* -lehden kaltaisille aikakauslehdille. Lehti itse käyttää mielellään nimitystä ”viihdelehti”, mutta se ei anna kuvaa lehtityypin erityisyydestä. Myös nimityksiä ”sensaatiolehti” ja ”skandaalilehti” on käytetty, ja ne sopivatkin esimerkiksi *Alibin* kaltaisiin lehtiin, mutta eivät välttämättä kuvaa juuri *7 päivää* -lehteä, sillä siinä esitetään muitakin kuin skandaalimaisia juttuja ja juoruja. Englannin kielessä käytetään yleisesti sanaa ”tabloid” kuvaamaan juuru-, skandaali- ja sensaatiolehdistöä sekä -televisiota. Vastaavaa suomenkielistä sanaa (paitsi toistaiseksi vakiintumaton ”tabloidi”) ei tiedossani ole. Niinpä käytän materiaaliin kohdalla sanaa ”juorulehti”, mikä mielestäni kuvaa *7 päivää* -lehden sisältöä parhaiten.
- 7 Katso verkkosivu Aikakauslehtien Lt-levikit 2003.
- 8 Yhteensä neljä juttua 31:stä kertoi julkisuuden henkilön laihdutuksesta. Jutut olivat tyyliään kuitenkin aivan samanlaisia kuin ”tavallisten” ihmisten laihdutusjutut. Viisi muuta kuin laihdutusjuttua kertoi julkisuuden henkilöstä.
- 9 Hyvä esimerkki tästä on kahden koko sivun juttu ”Lihominen vaarantaa terveyden ja talouden!” *Helsingin Sanomat* 11.1.2004, D1–2. Jutun pääkuvituksena on suuri varoituskolmio, jossa on kuvattu lihava nainen ja lapsi mustina hahmoina. Toisella sivulla näytetään kuvissa kiinalaisia ja amerikkalaisia nimettömiä lihavia lapsia.
- 10 Le’a Kent (2001, 133–134) on todennut samantyyppisen konvention myös yhdysvaltalaisessa *Life*-aikakauslehdessä, jossa lihavat kehot myös pääsääntöisesti ”paloitellaan” kuvissa.
- 11 Sama tarina julkaistiin lähes samalla tekstillä ja täsmälleen samoilla kuvilla sekä vuonna 1993 että 2001: tämä osoittaa sattuvasti, kuinka erottelu ”ennen” ja ”nyt” -tilanteiden välillä on todellakin keinotekoinen ja pakotettu.
- 12 *7 päivää* -lehden tapauksessa on kuitenkin erityisen vaikea tehdä selkeää eroa haastateltavan ”omien sanojen” ja toimittajan tekstin välillä, sillä lehti käyttää ensimmäiseen persoonaan muotoiltuja otsikoita ja huudahduksia, kuten ”Laihduin 113 kiloa vuodessa” (49/1996) tai ”Olin hikoileva jättiläinen” (42/1995), jotka eivät ole suoria lainauksia.
- 13 Tosin *7 päivää* -lehdessä oli tarkasteluajanjaksona esimerkiksi kaksi ivallissävyyistä juttua presidentti Martti Ahtisaaren lihavuudesta. Etenkin miehille korkeassa valta-asemassa olo ja lihavuus eivät suinkaan ole mahdoton yhtälö, vaikka lihavuutta ei suoranaisesti pidetä positiivisena asiana, kuten Ahtisaaren tapauksesta näkyy. Valtaapitävä lihava mieskeho saa erilaisen merkityksen kuin duunarimiehen lihava keho – sillä on ”ansaittu oikeus” viedä tilaa, ja massiivinen ruumis voi näyttytyä merkinä myös suuresta tiedon ja ymmärryksen määrästä. Ks. Bordo 1993, 191; Mosher 2001, 173.
- 14 Lähestymistapa on erityisen suosittu feministisiksi julistautuvissa elämänhallintaoppaissa (self-help guide), esim. Orbach 1978. Lihavuuden psykologisoimien kritiikkiä seikkaperäisemmin esim. LeBesco & Braziel 2001, 3–4.
- 15 Poliittisen toiminnan lisäksi NAAFAn keskeinen toiminta-alue on illanviettojen ja konferenssien järjestäminen etenkin lihaville naisille ja heitä ihaileville miehille. Esim. Millman 1980, 3–4.

# Verkkosivut

Aikakauslehtien It-levikit 2003

<http://www.levikintarkastus.fi/Levikintarkastus/tilastot/Aikakauslehdet.pdf> (linkki tarkistettu 21.7.2004).

NAAFA Information

<http://www.naafa.org/documents/brochures/naafa-info.html#whatis> (linkki tarkistettu 21.7.2004).

UKK-instituutti, Julkaisut, Terveysliikunnan tutkimusuutiset, Liikunta ja ylipaino

<http://www.ukkinstituutti.fi/index.php?cid=255&aid=2055> (linkki tarkistettu 8.7.2004).

Överviktigas Riksförbunds Sajt

<http://www.overvikt.se/> (linkki tarkistettu 26.7.2004).

# Kirjallisuus

Bordo, Susan (1993)

Unbearable Weight. Feminism, Western Culture, and the Body. Berkeley, Los Angeles & London: University of California Press.

Braziel, Jana Evans (2001)

Sex and Fat Chics. Deterritorializing the Fat Female Body. Teoksessa Jana Evans Braziel & Kathleen LeBesco (toim.) Bodies Out of Bounds. Fatness and Transgression. Berkeley, Los Angeles, London: University of California Press.

Butler, Judith (1990/1999)

Gender Trouble. Feminism and the Subversion of Identity. London & New York: Routledge.

Chapkis, Wendy (1988)

Beauty Secrets. Women and the Politics of Appearance. London: Women's Press.

Chernin, Kim (1981)

The Obsession. Reflections on the Tyranny of Slenderness. New York: Harper.

Connell, Ian (1992)

Personalities in the Popular Media. Teoksessa Peter Dahlgren & Colin Sparks (toim.) Journalism and Popular Culture. London, Newbury Park & New Delhi: Sage.

Dahlberg, Jenny (2004)

Sopivasti lihava. Alk. Tjock! Suom. Laura Jänisniemi. Helsinki: Otava.

Feuer, Jane (1999)

Averting the Male Gaze: Visual Pleasure and Images of Fat Women. Teoksessa Mary Beth Haralovich & Lauren Rabinowitz (toim.) Television, History, and American Culture. Durham and London: Duke University Press.

Gieske, Sabine (2000)

The Ideal Couple: A Question of Size? Teoksessa Londa Shiebinger (toim.) Feminism and the Body. Oxford Readings in Feminism. New York and Oxford: Oxford University Press.

Glynn, Kevin (2000)

Tabloid Culture. Trash Taste, Popular Power, and the Transformation of American Television. Durham and London: Duke University Press.

Gripsrud, Jostein (1992)

The Aesthetics and Politics of Melodrama. Teoksessa Peter Dahlgren & Colin Sparks (toim.) Journalism and Popular Culture. London, Newbury Park & New Delhi: Sage.

Grosz, Elizabeth (1994)

Volatile Bodies. Toward a Corporeal Feminism. Bloomington & Indianapolis: Indiana University Press.

Harjunen, Hannele (2002)

The Construction of an Acceptable Female Body in Finnish Schools. Teoksessa Vappu Sunnari, Jenny Kangasvuo & Mervi Heikkinen (toim.) Gendered and Sexualized Violence in Educational Environments. Oulu: Oulu University Press.

Harjunen, Hannele (2004)

Exploring Obesity through the Social Model of Disability. Teoksessa Kristjana Kristiansen & Rannveig Traustadóttir (toim.) Gender and Disability Research in the Nordic Countries. Lund: Studentlitteratur.

Hole, Anne (2003)

Performing Identity: Dawn French and the Funny Fat Female Body. Feminist Media Studies 3:3, 315–328.

Johansson, Anna (2001)

Norsu nailoneissa. Naiseudesta, ruumiista ja nälästä. Alk. Elefant i nylonstrumpor. Om kvinnlighet, kropp och hunger. Suom. Jaana Nikula. Helsinki: Kääntöpiiri.

Juvonen, Tuula (2002)

Varjoelämää ja julkisia salaisuuksia. Tampere: Vastapaino.

Kassirer, Jerome P. & Marcia Angell (1998)

Losing Weight – An Ill-Fated New Year's Resolution. The New England Journal of Medicine 338:1, 52–54.

Kent, Le'a (2001)

Fighting Abjection. Representing Fat Women. Teoksessa Jana Evans Braziel & Kathleen LeBesco (toim.) Bodies Out of Bounds. Fatness and Transgression. Berkeley, Los Angeles, London: University of California Press.

Kristeva, Julia (1982)

Powers of Horror. An Essay on Abjection. Alk. Pouvoirs de l'horreur. Käännös Leon S. Roudiez. New York: Columbia University Press.



- Kyrölä, Katariina (2003)  
Flexible Flesh. Boundaries of the Fat Black Gendered Body in the Nutty Professor Films. Teoksessa Tanja Sihvonen & Pasi Väliäho (toim.) Mediaa kokemassa: koosteita ja ylityksiä. Turun yliopiston taiteiden tutkimuksen laitoksen julkaisuja A:53.
- LeBesco, Kathleen (2001)  
Queering Fat Bodies/Politics. Teoksessa Jana Evans Braziel & Kathleen LeBesco (toim.) Bodies Out of Bounds. Fatness and Transgression. Berkeley, Los Angeles, London: University of California Press.
- LeBesco, Kathleen and Braziel, Jana Evans (2001)  
Editors' Introduction. Teoksessa Jana Evans Braziel & Kathleen LeBesco (toim.) Bodies Out of Bounds. Fatness and Transgression. Berkeley, Los Angeles, London: University of California Press.
- McGill, Minna (2001)  
Me Naiset XL – Vastakultin oraakkeli? Geneerisiä pohdintoja naistenlehdistä ja naisen representaatiosta. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto, tiedotusoppi.
- Millman, Marcia (1980)  
Such a Pretty Face: Being Fat in America. New York: Berkley Books.
- Mosher, Jerry (2001)  
Setting Free the Bears. Refiguring Fat Men on Television. Teoksessa Jana Evans Braziel & Kathleen LeBesco (toim.) Bodies Out of Bounds. Fatness and Transgression. Berkeley, Los Angeles, London: University of California Press.
- Orbach, Susie (1978)  
Fat is a Feminist Issue: A Self-Help Guide for Compulsive Eaters. Berkeley: University of California Press.
- Probyn, Elspeth (2000)  
Carnal Appetites. FoodSexIdentities. London and New York: Routledge.
- Rich, Adrienne (1976)  
Of Woman Born. New York: Norton.
- Russo, Mary (1994)  
The Female Grotesque: Risk, Excess and Modernity. New York: Routledge.
- Sandberg, Helena (2004)  
Medier & fetma: En analys av vikt. Lund Studies in Media and Communication 8.
- Sarlio-Lähteenkorva, Sirpa (1999)  
Losing Weight for Life? Social, Behavioural and Health-Related Factors in Obesity and Weight-Loss Maintenance. Helsingin yliopiston kansanterveystieteen julkaisuja M 171.
- Shohat, Ella & Robert Stam (1994)  
Unthinking Eurocentrism. Multiculturalism and the Media. London & New York: Routledge.
- Stearns, Peter N. (1997)  
Fat History. Bodies and Beauty in the Modern West. New York & London: New York University Press.
- Wolf, Naomi (1991)  
The Beauty Myth: How Images of Beauty Are Used Against Women. London: Vintage.