

Hele gjengen og en showkledd Carina. Visst får dama lønn for strevet!



# Utfordrende utdriknning

Før Carina sto brud, fant hun og venninnene sin indre fristerinne på poledance-kurs.





Se flere bilder på [kamille.no](http://kamille.no)

En liten styrkedrikk er god å ha.

**Carina kaster seg** med hud og hår inn i rollen som vamp. Lisa instruerer.



**O**m tre uker skal Carina Cecilie Bruun Pinderup (24) skride ned midtgangen i Seljord kirke i en drøm av en kjole. Ved alteret vil Øyvind Lund (24) stå og vente nervøst. Han og Carina har vært sammen siden ungdomsskolen, nå er endelig dagen her.

Denne lørdagen, derimot, er det lite som minner om uskyldshvit brud. Carina står og svinger hoftene sensuelt mens hun ertende kaster på håret til sangen *Damn, you's a sexy bitch*. Hun lever seg inn i rollen som fristerinne, svinger seg forførerisk rundt metallstanga som er festet til taket, tar et grepa tak og utfører et nær perfekt brannmannshopp.

#### VANLIG MAMMA, UVANLIG JOBB

Vi er på Sometimes Pole Studio, som Lisa Gabrielsen (36), eier og driver. Lisa slår i stykker fordommer vi måtte ha om ei som har poledancing som yrke. Det hun driver med, er milevis fra strippeklubb og snuskete opplegg. Fordi det gir henne så enorm glede selv, har Lisa tatt på seg oppgaven å introdusere inneslutta, stive nordmenn for poledance som kunst og trening.

*Åååå, jeg kommer til å få blåmerker i morgen.*

På veggene henger innrammede tegninger av damer som henger opp ned i stenger. Ungene i familien er inspirert av Lisa. Datteren på seks, og bonusbarna på sju og 13 år, elsker å være med henne på jobb.

Den tilsynelatende alminnelige småbarnsmoren blir en helt annen når hun danser. Da blir Lisa «Charlotte» – som rett og slett er rå. Herremin, så sexy den dama er! Hadde vi vært menn, hadde vi sannsynligvis eksplodert av glede over å overvære henne danse. Hun får det til å se så lett ut. I stedet for å ramle ugrasiøst ned stanga, som de fleste i utdrikningslaget gjør i starten, snurrer hun kontrollert rundt før hun går over i en rekke sensuelle overkroppsbevegelser. Det hele er sexy og urkvinnelig.

#### LATTERKRAMPE

I tillegg til å holde kurs, skreddersyr Lisa opplegg til utdrikningslag. Etterspørselen er stor. Rekordene hittil er 11 feststemte lag på én og samme dag. Dagens første kunder er Carinas gjeng, som medbringer klirrende poser og høy stemning. Carinas forlover, Ronja Lund, har mer enn én overraskelse på lur. Ingen av de andre vet at seansen skal foreviges i Kamille. De trekker et kollektivt gisp da de får høre det, mens Ronja gliser.

– Vi har et par shorts til utlån, tilbyr Lisa.

– I størrelse XXL? Rå latter etterfølger spørsmålet, før jentene stiller seg rundt stengene i studioet.

Lisa viser og instruerer og får som sagt det hele til å se superenkelt ut. For vanlige dødelige er det vanskelig å holde

**Unger tegner det** de ser. I deres verden finnes ingen fordommer mot poledance.



Million dollar baby





**Den kommende brud** og forlover Ronja Lund. Det er ikke bare-bare å skulle vrikke seg opp og ned med rumpa ut og et grepa tak rundt stanga.



**Lisa Gabrielsen (36)** driver Sometimes Pole Studio. Hun holder kurs, gir privatundervisning og arrangerer utdrikningslag. Se [www.sometimes.no](http://www.sometimes.no). Her kan du trene poledance: Bergen: Steg Dans & Trening Oslo; Sometimes Pole Studio & Elixia Ringnes Park



maska når man skal trippe rundt på sexy vis.

– Bruk blikket og virkelig beveg dere rundt i rommet, oppfordrer Lisa.

Stadig knekker noen sammen i latter. Det som skal være såkalte «can-can-steg», tipper med ett over i andegange. Å stå med stive ben à la Barbi, skyve hendene opp og ned en tykk stang, og samtidig vrikke på rumpa, er definitivt ikke hverdagskost for trauste, norske jenter. Det er enda godt at gjengen er barbeinte – skulle de gjort dette i høyhælte sko, kunne vi bestilt ambulanser først som sist.

Det er et hårfint skille mellom å få det til å se sensuelt ut, og til at det tipper over i en pornovariant eller variasjoner over stiv stokk/apekatt.

Tre av jentene står med ansiktet mot hverandre og skal utføre bodywave, en teknikk hvor kroppen bølgjer rytmisk innover mot stanga.

– Nå føler jeg meg skikkelig sexy, sier ei og stikker ut tunga som ei ku.

– Han er min! utbryter en av de andre lattermildt og tar lidenskapelig tak i stanga.

### GNISSING AV LÅR MOT METALL

Utdrikningslaget begynte allerede klokken 08.00, så nå ved lunsjtid er stemningen i ferd med å nå et crescendo. Det er stadige latterkramper, rå snøft og høylytte kommentarer om egne og andres ferdigheter – eller mangelen på sådanne. Stadig overdøves musikken av lyden av nakne lår som sklir hvinende nedover en stang.

– Åååå, jeg kommer til å få blåmerker i morgen, stønner ei etter en skjebnesvanger nedtur.

Hun er ikke den eneste som har fått øynene opp for at poledancing ikke er for pyser. Ikke bare skal du være sterk i armer og bein, du

skal også ha god kroppsbeherskelse. Det hele er en blanding av dans, akrobatikk og sensualitet som utfordrer både kropp og sinn. Så noen blåmerker og en god dose stølhet må de regne med, som alle andre nybegynnere.

### SOLOSHOW TIL TERNINGKAST SEX

Etter en times tid er det klart for dagens høydepunkt: Brudens soloshow.

Lise åpner et skap bugnende av bitte små antrekk.

– Vil du være politi, skolepike eller fransk stuepike? spør Lise med glimt i øyet.





**Formel 1-babes er** selvfølgelig platinablonde. En liten justering, og Carina vil skli rett inn i miljøet. Hvor er Schumacher når han trengs?

**Artig, artig. Nå** går ferden videre til Lazerzone. Alle venninnene har tatt med ett plagg hver til henne. Så omtensomme de er!

Det er bare å boltre seg i klisjeer. Valget faller på en rød og hvit kjole som leder tankene på Formel 1-sirkuset.

– Den var kort! utbryter Carina forskrekket da hun har buksert seg inn i kjolen.

«Kort» er bare fornavnet. Kjolen dekker så vidt rumpeballene og har en strategisk splitt midt foran.

– Jeg brukte det samme antrekket i 40-årsdagen til mannen min. Han snakker om det ennå, betror Lise.

Ifølge Ronja er Carina ei dame som vanligvis ikke liker å stikke seg frem. Men nå tar hun publikum med storm. Mens musikken dundrer, åler hun seg oppetter veggen, flørter vilt og hemningsløst og improviserer så det er en fryd.

– Mer, mer! krever forsamlingen.

Til stormende jubel tar Carina seg en real slurk

fra en hvitvinsflaske før hun kaster seg inn i en siste korketrekker.

– Forloveden hennes ble litt bekymret da jeg fortalte at vi skulle hit. Han trodde vi skulle få Carina til å opptre på strippeklubb, flirer Ronja.

Han behøvde ikke å engste seg. Dette er bare et artig opplegg hvor du kan leke med stereotypier, danse og ha det gøy, bli dritfornøyd når du klarer et brannmannhopp og samtidig finne din rå og sensuelle side.

– Alle har det i seg – på sin helt egen måte. Med litt tålmodighet og mindre selvbevissthet finner alle det. Mange opplever det som ganske så befriende, poengterer Lise.

*Mange opplever det som ganske så befriende.*

LISA GABRIELSEN



E-POST: [marte.glanville@hm-media.no](mailto:marte.glanville@hm-media.no)

## Hot i Hollywood

Poledancing går som en farsott i Hollywood. Stjernene har, bokstavelig talt, kastet seg på trenden. Nylig fikk tenåringsidolet Miley Cyrus (Hannah Montana) kjefte da hun ålet seg rundt en stang under en opptreden. Slikt sommer seg ikke for en Disneystjerne. I White Stripes videoen *I just don't know what to do with myself*, svinger supermodellen Kate Moss seg rundt i ensom majestet. Andre pole-kjendiser er: Carmen Electra, Demi Moore, Pussycat Dolls, Lindsay Lohan, Pamela Anderson, Sophie Ellis Bextor, Susan Sarandon og Teri Hatcher.

**Britney på turné** i fjor.



**Paris Hilton gir** stadig små oppvisninger på utesteder – i mer eller mindre edru tilstand.



## Flere forslag til utdrikningslag:

- Uten mat og drikke, duger helten ikke. Lei en kokk til å lage mat til dere, dra på kokkekurs eller be alle om å ta med sin mesterrett.
- Spa-anlegg finnes overalt. For å gjøre det litt billigere, kan bruden få behandling mens dere andre koser dere i bassenget eller boblebadet.
- Leirdueskyting, paintball og rafting er kjempemorsomme aktiviteter. Mange firmaer har spesialisert seg på utdrikningslag. Gjør et søk på google.
- Å leke sumobrytere er hysterisk morsomt. Du vil aldri føle deg tynnere (eller svette). Se for eksempel [www.oslogladiators.no](http://www.oslogladiators.no)
- Er bruden en dancing queen? De fleste dansestudioer leier ut saler og instruktører. På [www.komogdans.no](http://www.komogdans.no) finner du alt fra linedancing til magedans.
- Det er deilig å bli stæsja av fagfolk. Mange elever på make-up skoler deler rundhåndet ut tips og hjelp mot noen hundrelapper.
- Gi brura et uforglemmelig minne ved å spille inn en cd sammen. Syng av hjertens lyst til sangene dere har danset til, grått til og forelsket dere til. Se for eksempel [www.karokestudio.no](http://www.karokestudio.no)
- Legg litt sjel i det og gjør videointervjuer av alle eksene hennes. Sørg for at de skruter uhemmet av den vordende brud. NB! Bør ikke avspilles i bryllupet!
- Et fotoalbum fra utdrikningslaget er et superhyggelig minne. Sørg for at alle skriver sine beste minner om bruden og dagen, og lim inn massevis av bilder.
- Hulk – får du ikke blitt med i utdrikningslaget? Lim et bilde av deg selv på en papp-plate og få noen til å holde «deg» opp når det tas bilder. Om du ikke kan være der fysisk, kan du i hvert fall være med i ånden – og på bilder.