

# moje tělo je moje



Ridina Ahmedová

Radka Kůřilová  
Tereza Fousek Krobová

Ilustroval Ján Kurinec

# Moje tělo je moje

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.mf.cz](http://www.mf.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

***mladá fronta***

**Ridina Ahmedová**  
**Moje tělo je moje – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA**

moje  
tělo je  
moje



**Ridina Ahmedová**

Radka Kůřilová  
Tereza Fousek Krobová

Ilustroval Ján Kurinec

# Obsah

<b>Úvod</b>	<b>9</b>
Pracovní list – Jak vnímám sama/sám sebe?	13

## Část I. – Moje tělo

<b>Moje tělo a ideál krásy</b>	<b>19</b>
--------------------------------	-----------

<b>Váha</b>	<b>21</b>
<b>Linda (16 let)</b>	<b>21</b>
<b>Stázka (15 let)</b>	<b>24</b>
Pracovní list – Co dokáže tvoje tělo	33

<b>Málo svalů, hubené tělo</b>	<b>36</b>
--------------------------------	-----------

<b>Matěj (19 let)</b>	<b>36</b>
Pracovní list – Pohyb a odpočinek	41
<b>Porucha příjmu potravy (ppp)</b>	<b>48</b>
<b>Tereza, (18 let)</b>	<b>48</b>
<b>Klára (16 let)</b>	<b>52</b>
<b>Marianna (19 let)</b>	<b>55</b>
<b>Dorka (19 let)</b>	<b>58</b>
<b>Šimon (18 let)</b>	<b>62</b>

<b>Když se myšlenky na jídlo a tělo začnou motat do všeho ostatního: jak poznat, že už to není v pohodě, a co s tím</b>	<b>68</b>
Pracovní list – Péče o tělo a sebe	71
Pracovní list – Mindful Eating	74

<b>Sebepoškozování</b>	<b>78</b>
------------------------	-----------

<b>Ema, 20 let</b>	<b>78</b>
Pracovní list – Úzkosti, deprese	82
Pracovní list – Jak zvládat emoce? Část I.	84

## Část II. Co se to se mnou děje?

<b>Puberta!</b>	<b>95</b>
<b>Josefína (17 let)</b>	<b>95</b>
Pracovní list – Puberta	100
Pracovní list – Zájmy	104
<b>Prsa</b>	<b>106</b>
<b>Stázka (16 let)</b>	<b>106</b>
<b>Karla (18 let)</b>	<b>108</b>
Pracovní list – Emoce	110
<b>Menstruace a akné</b>	<b>112</b>
<b>Káťa (15 let)</b>	<b>112</b>
<b>Berta (17 let)</b>	<b>115</b>
Pracovní list – Můj vnitřní kritik a můj největší fanoušek	119
<b>Jak to vidí kluk: akné, smrádek a chlupy tam, kde být (ne)mají</b>	<b>124</b>
<b>Jáchym (19 let)</b>	<b>124</b>
Pracovní list – Co mi zhoršuje moje sebevnímání	128

## Část III. – Co po mně ta společnost vlastně chce

<b>Styl</b>	<b>134</b>
<b>Laura (21 let)</b>	<b>134</b>
<b>David (17 let)</b>	<b>136</b>
Pracovní list – Společnost – očekávání, standardy	142
<b>(Ne)holit si nohy?</b>	<b>145</b>
<b>Ema (15 let)</b>	<b>145</b>
<b>Veronika (17)</b>	<b>147</b>
Pracovní list – Když rodiče (a jiní lidé) komentují vzhled	152

<b>Tmavší pleť a chlupy</b>	<b>155</b>
<b>Anička (17 let)</b>	<b>155</b>
Pracovní list – Moje silné stránky 160	
<b>Vlasy</b>	<b>165</b>
<b>Nela (13 let)</b>	<b>165</b>
Pracovní list – Alternativní vesmír a ty	170
<b>Rovnátka, brýle nebo velký nos</b>	<b>171</b>
<b>Bára (15 let)</b>	<b>171</b>
<b>Verča (13 let)</b>	<b>173</b>
<b>Doubravka (19 let)</b>	<b>173</b>
Pracovní list – Jak reagovat na bodyshaming	175
<b>Sociální síť</b>	<b>182</b>
<b>Johanka (18 let)</b>	<b>182</b>
Pracovní list – Za všechno špatné můžou sítě?	186
<b>Nebinarita</b>	<b>195</b>
<b>Alex (19 let)</b>	<b>195</b>
<b>Gender dysforie</b>	<b>199</b>
<b>trans*parent</b>	<b>199</b>
Pracovní list – Mindfulness aneb co může převést tvé myšlenky a pozornost jinam	204
Pracovní list – Jak zvládat emoce? Část II.	208

## Část IV. Já a ostatní

<b>Jak někomu pomoci?</b>	<b>215</b>
<b>Áňa (15 let)</b>	<b>215</b>
Pracovní list – Jak pomůžu ostatním	217
<b>Tiky</b>	<b>222</b>
<b>Ondra (17 let)</b>	<b>222</b>

<b>Šikanoval jsem</b>	<b>225</b>
<b>Matěj (16 let)</b>	<b>225</b>
Co je to manosféra	228
Pracovní list – Jak se chovat	230
<b>Úzkost z nemoci</b>	<b>235</b>
<b>Karolína (15 let)</b>	<b>235</b>
Pracovní list – Můj safe space	239
<b>Sexuální násilí</b>	<b>241</b>
<b>Klára (20 let)</b>	<b>241</b>
<b>Tonda (18 let)</b>	<b>242</b>
<b>Sex bez souhlasu není sex, ale násilí (konsent)</b>	<b>247</b>
Pracovní list – Moje záchranná síť	251

## Část V. Pro dospělé

<b>Závěr</b>	<b>267</b>
<b>Zdroje a inspirace</b>	<b>268</b>

Mým dětem Metodějovi, Křišťanovi a Mařence.  
Mám vás ráda tolik, že to nejde dát do slov.  
Ri

# Úvod

Ahoj! Jmenuju se Ridina  
a jsem moc ráda, že držíš  
tuhle knížku v ruce.  
Psala jsem ji i pro tebe.



Než začneš číst, chci ti říct pár vět o tom, proč jsem se rozhodla ji sepsat. Tahle slečna, to je Ridi. Moje mladší já. Seznamte se. Ridi má tátu Afričana a mámu Češku, takže vždycky byla tmavší než většina dětí okolo ní. Byla navíc lehce oplácaná a její ústřední životní pocit byl:

- *Nikam nezapadám.*
- *Jsem divná. Proč nemůžu být jako ostatní.*
- *Bolí mě, když se mi posmívají.*
- *Nelíbím se sama sobě.*
- *Nikdo mě nebude mít rád.*
- *Připadám si strašně sama.*
- *Je mi smutno, smutno, smutno.*



Ridi bylo třináct, čtrnáct, šestnáct let a pořád žila s těmito pocity. Bylo jí těžko. Dodnes si moc dobře pamatuje, jaké to bylo, a přitom už je to tolik let.

Jenže čas šel a ona postupně zjišťovala, že i když je jiná než hodně lidí okolo, i když má snědší kůži, trochu divné kudrnaté vlasy, i když nikdy neměla krásně placaté břicho jako herečky ve filmech, i když v mnohém nezapadala, tak i tak má právo chodit po světě. A mít dobrý život.

Dnes už je Ridi dávno dospělá a ví, že:

- *Nejsem jako ostatní, a to je v pořádku – každý jsme jiný.*
- *Možná někdy nezapadám, ale jsem to prostě já. A někdy je nezapadat velíká výhoda.*
- *Někdy se z nevýhody stane tvoje přednost.*
- *Druzí mě mají rádi. A já je. Zažila jsem lásku a zažívám ji i teď.*
- *Nejsem sama. Žiju mezi fajn lidmi.*

- *Většinou se cítím dobře. Někdy je mi smutno. A pak zase líp. A občas zase smutno. A je to normální.*

Rozhodně nechci tvrdit, že jsem se sebou stoprocentně smířená, tak jako to říká spousta kýčovitých „I love my body“ výroků – myslím, že to je iluze a většina lidí to tak nemá. Ale kdybych tehdy jako malá Ridi věděla to, co vím dnes – že můj život i přes ty nejistoty vlastně bude fajn – ušetřilo by mi to moc a moc trápení a otázek.

A proto jsem se rozhodla napsat tuhle knížku. I když... nejsem na to sama, jsme na to rovnou tři – se mnou ještě Radka a Tereza.

Nenajdeš tu ale jen příběhy, ale taky spoustu praktických tipů a cvičení, která ti mohou pomoci. Stačí dojít na konec příběhu – čeká tam na tebe další nálož podpory.

S touhle knížkou si můžeš dělat, co chceš. Čti ji klidně odzadu nebo od prostředka. Přeskakuj kapitoly, vynechávej odstavce, podtrhuj, zaškrťávej, piš si poznámky na okraje, maluj si malé obrázky pro radost. Křič nahlas, že souhlasíš, a ještě víc, že je to úplně mimo. Všechno je dovoleno!

- *Pokud o sobě pochybuješ – je knížka pro tebe.*
  - *Pokud je pro tebe někdy těžké dívat se na sebe do zrcadla, dočteš se tady, že v tom nejsi sama/sám.*
  - *Pokud míváš pochybnosti o tom, jak vypadá tvoje tělo a jak se navíc mění v čase, najdeš tu příběhy i doporučení, co můžeš zkusit dělat, aby ti bylo líp.*
  - *Pokud řešíš to, že na tebe má někdo blbé kecy, navrhneme ti způsoby, jak se chránit a jak si pro sebe vytvořit safe space.*
- Tak, jdeme na to. 😊*

*P. S. Jeden malý trigger warning - v téhle knížce se budeme bavit i o dost nepříjemných věcech - o poruchách příjmu potravy (PPP), sexuálním násilí nebo sebepoškozování. Jestli je ti z jakéhokoliv důvodu nepříjemné o něčem takovém číst, prostě ty kapitoly přeskoč anebo je čti po menších částech. Pamatuj, je to v pohodě. A hlavně - po přečtení se opečuj!*





## Jak vnímám sama/sám sebe?

To, jak člověk vnímá sám sebe, se odráží ve spoustě věcí.

Třeba v tom, jak přemýšlí, jak pracuje s tím, co prožívá, nebo jak pečuje o sebe a o své duševní zdraví.

Prostřednictvím následujících aktivit či vysvětlivek tě chceme podpořit v lepším pochopení toho, co se to s tebou děje.

Nebudeme se točit pouze kolem těla – dotkneme se také toho, jak se na sebe díváš celkově, jak zvládáš nepříjemné emoce, které jsou přirozenou součástí života, nebo jak můžeš přemýšlet více pozitivně a nenechat se pohltit jen ošklivými myšlenkami o sobě a svém okolí.

Nedělej vše najednou.

Některé úkoly mohou být náročné, možná až zahlcující.

Pokud se začneš cítit špatně, odlož knihu, oddechni si a vrať se k ní jindy.

Nebo můžeš rovnou zkusit využít některé naše tipy, jak tyhle nepříjemné pocity zvládnout.

K některým cvičením se můžeš vracet i opakovaně.



## Lidé, které obdivuju

Pokud na to nejsme zvyklí, může být náročné najít pozitivní věci na sobě samých. Začneme tedy od druhých. Napiš tři lidi, které obdivuješ. Může to být někdo z rodičů, širší rodiny, kamarádů, kamarádek nebo i známých osobností. U každého z nich pak sepiš důvody, proč je obdivuješ, čím tě inspirují a co se ti na nich líbí.

*Jméno:*

*Proč:*

*Jméno:*

*Proč:*

*Jméno:*

*Proč:*

Podívej se na důvody, které máš před sebou napsané. Převažují ty, které se týkají vzhledu, nebo spíš něčeho jiného?

Možná se vzhledu či těla nějak dotýkají. Jde ale opravdu jen o vzhled, nebo i o schopnosti dotýčných?



Opravdu obdivuješ někoho proto, že má třeba skvělé vlasy? Nebo spíš proto, že měl trpělivost a obětoval hodiny na vytvoření skvělého účesu?

Možná si uvědomuješ, že většina důvodů, proč tyhle lidi obdivuješ, vlastně s jejich vzhledem vůbec nesouvisí.

Líbí se ti jejich odvaha, starostlivost o druhé nebo přístup k životu.

Jejich tělo je možná to nejméně zajímavé a inspirující, co na nich je.

A úplně stejně to platí i pro tebe.

*Zeptej se tří blízkých lidí, co na tobě obdivují. Sepiš si jejich odpovědi.*

.....

K těmto odpovědím se můžeš vracet ve chvílích, kdy se cítíš k ničemu nebo osaměle.



# Část I. Moje tělo

Při našem setkávání jsme nemluvily jen s teens, které něco trápí, ale i s těmi, kteří se ve svém těle cítili docela dobře. Jenže známe to – když jsi v pohodě, nemáš takovou potřebu o tom mluvit. Proto v knížce najdeš hlavně příběhy těch, kteří něco na svém těle řeší. A přesně o tom tahle knížka je. Můžeš ji brát jako ujištění, že většina z nás to má podobně. My taky. Tvoje kámošky a kámoši dost pravděpodobně jakbysmet. A věř, že i ti, u kterých by tě to třeba ani nenapadlo. A proto bude naše první téma právě tělo...

Tělo. Hubené, nebo tlusté, malé, nebo velké, silné, nebo slabé. Ať vypadáš jakkoliv, vždycky se najde někdo, podle koho není dost dobré. Nemáš ten pocit? Média a sociální sítě k tělům navíc dávají spousty divných a často protichůdných pravidel. Z naší zkušenosti můžeme říct, že se nikdy nezavděčíš všem. A ještě něco ti povíme (a myslíme to vážně): Ty se nemusíš zavděčovat nikomu. Pojd'me si to ale všechno probrat.

## Co v téhle kapitole najdeš?

Pokud tě zajímá, co je to vlastně ideál krásy a jak vzniká, jdi na stranu → 19.

Jestli si chceš přečíst příběh lidí, které trápila jejich váha, jdi na stranu → 21.

Jestli chceš naopak něco zjistit o pocitech lidí, které mrzelo, že je jejich váha příliš nízká, nebo nemají žádné svaly, skoč na stranu → 36.

Chceš si víc přečíst o poruše příjmu potravy (zkráceně PPP)? Jdi na → 48.

A pokud tě zajímá, jak to vypadá, když člověk začne svému tělu ubližovat, jdi na → 78.



# Moje tělo a ideál krásy

Kráska, beauty... slyšíme to pořád dokola. Co to ta kráska vlastně je? Pojdme si to trochu rozebrat.

Představa o tom, co je krásné a co ne, není žádná univerzálně platná pravda. Mění se v čase a mění se i podle toho, na jaké části planety se zrovna nacházíš.

Kdybys teď nastoupil/a do stroje času, nejspíš bys překvapeně žasl/a, co všechno bylo v jiných dobách považované za velkou krásu a dnes by to působilo hodně divně.

Kdyby tě ten stroj času třeba přenesl do renesance, holky okolo tebe by si vytrhávaly obočí i řasy a holily si vlasy nad čelem, aby ho měly co nejvyšší. To byl tehdy symbol inteligence a krásy. A zatímco my se dnes opalujeme, tehdy lidé dělali všechno pro to, aby byli bílí jako stěna... – opálení totiž znamenalo, že musíš pracovat venku na slunci, zatímco šlechtici a bohatí lidé se schovávali ve stínu.

Pak bys mohl/a poskočit do barokní doby, kdy muži z vyšších vrstev rádi nosili krajky, mašle i paruky, na obličej si nanášeli vrstvu pudru, červenou rtěnku, na nohou měli punčocháče a boty s podpatkem a lepili si i umělé pihy. Proč? No aby byli krásní!

Podobné je to i při cestování z místa na místo. Kdybys zítra sedl/a do letadla a vydal/a se do Etiopie, mohl/a by ses setkat s dívkami z kmene Mursi, které ve spodním rtu nosí docela velký

kruhový předmět připomínající talířek. Považují ho za důležitý – takhle podle nich správně vypadá dívka z jejich kmene. A přestože je to pro nás hodně neobvyklý pohled, ony to vnímají jako krásné a významné. Zároveň už je dnes ale i dost dívek a žen, které ho nosit nechtějí, přestože u jejich rodičů a prarodičů to bylo běžné.

Ideál krásy zkrátka není žádný přírodní zákon. Je to společenská dohoda, která se neustále proměňuje. A je dobré na to pamatovat.

Módní vlny vyhovují těm, kdo na nich vydělávají – třeba kosmetickému průmyslu a výrobcům oblečení. Když miliony lidí začnou toužit po jednom typu bundy nebo pleťové masky, spousta firem na tom slušně vydělá.

Ideál krásy zároveň funguje jako žrout času a pozornosti. Když trávíš hodiny před zrcadlem, řešíš diety nebo utrácíš kapesné za nekonečné množství kosmetiky, nezbyvá ti už tolik prostoru a energie na jiné věci – třeba na vzdělávání, sport, setkávání s kamarády nebo prostě jen na odpočinek a klid. Je to taková daň za krásu, kterou často platíme proto, abychom se cítili přijatelní pro okolí.

Všudypřítomný tlak na vzhled navíc snadno vede k tomu, že uvěříme, že naše největší hodnota spočívá v tom, jak vypadáme, a ne v tom, co umíme nebo jak se chováme k druhým. To podporuje porovnávání, soutěžení a dá se říct, že je to i určitý způsob kontroly.

Zatímco od holek se často očekává, že budou půvabné, štíhlé, jemné a křehké, u kluků se víc řeší, jestli jsou dost silní, svalnatí, odvážní a výkonní. Může se stát, že okolí bude nevyžádaně komentovat, jestli jsme dost takoví nebo makoví. A to někdy dokáže hodně zabolet.

My říkáme: Tvoje tělo je tvůj domov. Můžeš v něm žít svůj život naplno. Za své tělo neseme zodpovědnost a je důležité o něj pečovat, ale není naší povinností vyhovovat představám druhých lidí.

# Váha

Teď tě čeká pár skutečných příběhů. A pozor – není to úplně veselé čtení. Pokud by tě přepadaly nepříjemné pocity, klidně přestaň číst nebo skoč na tipy na práci s emocemi na straně → 41.

A pokud chceš rovnou do fitka na odpálkování blbých keců, běž na → 84.



## Linda (16 let)



Můj starší brácha si ze mě často dělal srandu, že jsem tlustá, skládal písničky, třeba: „Jednoho dne časně zrána, snad mi to kdo uvěří, ozvala se strašná rána, když šla Linda do dveří“. A taky kreslil komiksy. Věděla jsem, že to myslí jako srandu, ale zároveň jsem se kvůli tomu cítila tlustá. Až později mi došlo, že jsem vůbec tlustá nebyla.

Pamatuju si, že když jsem jednou stála na zahradě v plavkách, tak na mě zařval: „Lindo, ty máš teda vanu! Jako břicho!“ To bylo strašně nepříjemné.

Ve 12 jsem si dělala různé challenge, třeba 100 dřepů najednou a různé nárazové věci. A dalo mi to hrozně nezdravý start do života.



Nezvládala jsem si vzít crop top, aby mi bylo vidět břicho, nesnášela jsem jít na koupaliště v plavkách. Hned jsem se běžela schovat do vody, aby mě nikdo neviděl, protože jsem měla pocit, že mám obří zadek a břicho. Strašně jsem nechtěla, aby mě třeba babička vyfotila. A vlastně tohle pořád nemám vyřešené.

Ty písničky od bráchy mi tehdy nevadily, ale teď zpětně mi to vadí hodně. Tehdy jsem to brala jako srandu, ale strašně moc mě to ovlivnilo. I s tím jídlem – vyčítala jsem si každé sousto jídla. Dodnes nejsem schopná koupit si jenom pro sebe čokoládu, měla bych blbý pocit.

Přitom mě nebaví posilovat nebo chodit do fitka.

Mamka je strašně hubená, má hubeňoučké nohy a často si stěžuje na sebe a na to, že má trošku větší bříško. Říká o sobě, že je tlustá, když se prohlíží v zrcadle. A já stojím vedle ní a mám pocit, že mě nikdy nemohla porodit, že je proti mně tak drobná. Myslím si, že má s jídlem sama problém.

Před dvěma měsíci mě mamka zase začala upozorňovat, že jsem ztloustla a že bych s tím něco měla dělat. A já jsem byla hrozně našťvaná a řekla jsem si, že z hecu přestanu jíst, aby pak všichni viděli, jaké to je a do čeho mě tlačí. Ale nevydržela jsem to. Nechodila jsem na školní obědy, ale přitom jsem věděla, že to stejně nemá smysl, že pak přijdu strašně hladová domů a nacpu se.

Pořád s tím bojuju. Jde to ve vlnách, někdy je to lepší a někdy horší. Nemám zatím řešení.


Teď jsem se dostala na IG do nějaké bubliny, kde se mi zobrazuje kupa contentu s fitness lidma, co řeší kondici a zdraví, strašně clean jídlo. Ale přitom každý z nich radí něco jiného. Asi mi přijde nejlepší prostě žít a zas to tolik neřešit. Ale to zároveň není tak snadné.

Můj brácha byl celý život hubený. Když se řekne slovo hubeňour, vybaví se mi můj brácha. On celé dětství jedl, co chtěl, ve dne v noci a vůbec nepřibíral. Ale před dvěma rokama poprvé ztloustnul, měl

trošku bříško a já jsem se přistihla, že z toho mám úplně škodolibou radost, až mě to děsilo, jak mě to těší. Rodina to teď říká i jemu a ráda jsem se k tomu přidávala, zároveň jsem věděla, že je to špatně. Vlastně jsem mu to s obrovskou chutí oplácela za to všechno a za ty písničky a kecy.

Ale zase mi i dost lidí, hlavně kámošky a taky babička, říkají, že jsem prostě hezká tak, jak jsem. A to mi dělá radost. Tak já se v tom nevyznám.

Teď chodím na terapii. Je to fajn. Ale i tak mám z toho všeho trochu nejistotu.

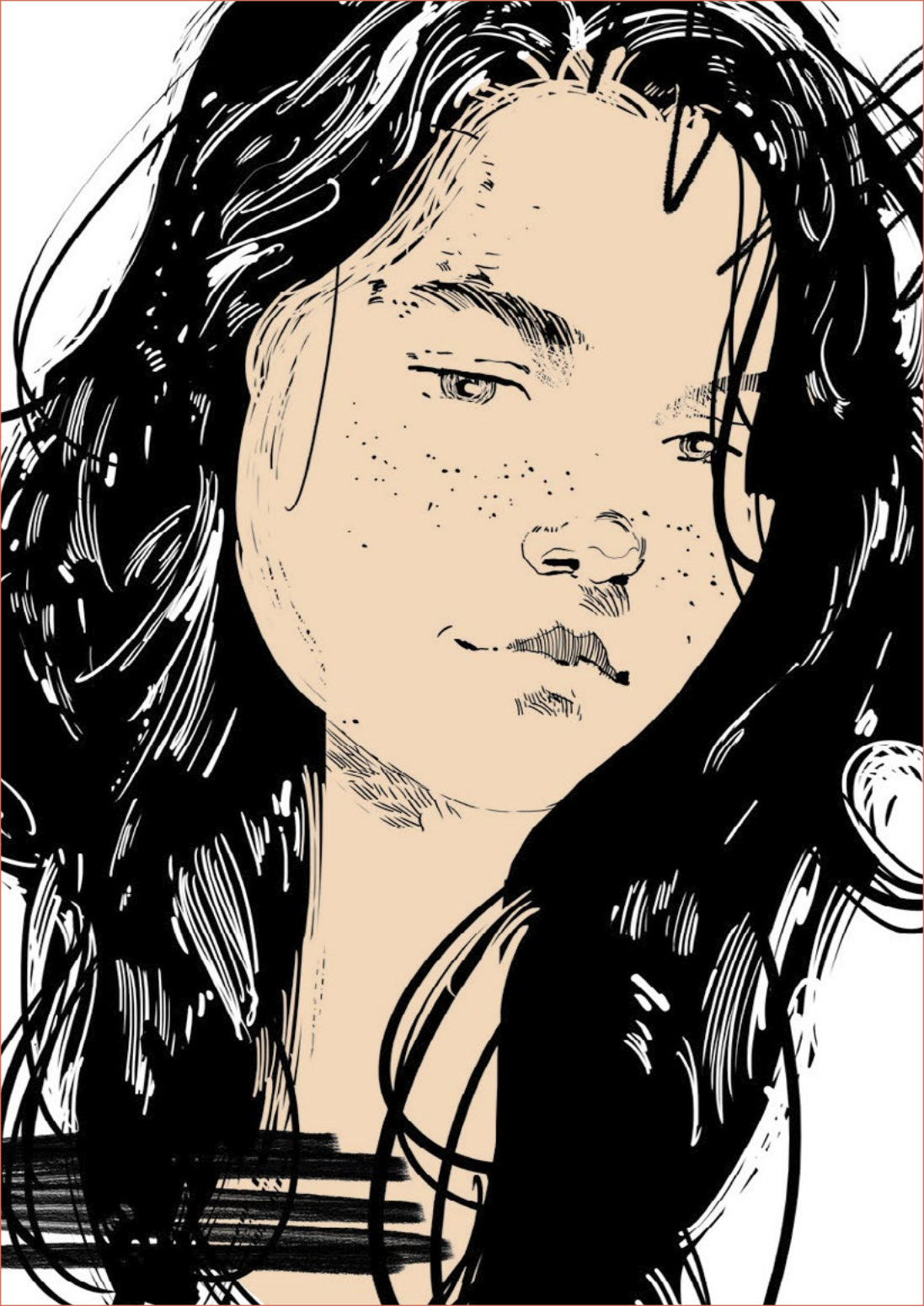


## Stázka (15 let)

Vždycky jsem si připadala tlustá. A srovnávala jsem se se sestřenicí. Ona chodila na akrobatický rokenrol, je vysoká a hubená. Ale jednu dobu jsem byla hubenější než ona a brala jsem to jako úspěch. Snažila jsem se hubnout vlastně už hodně brzo. To mi bylo 11–12, tehdy mi ještě máma dělala svačiny do školy, já se vyhýbala máslu, takže jsem byla schopná to seškrabávat z chleba. Máslo jsem vyhodila a snědla jsem suchý chleba. Zní to vlastně strašně, když to říkám.

Jídlo pro mě bylo nepříjemné téma. Vadilo mi třeba, když mamka dělala večeri a nandala mi jídlo na talíř a já byla strašně naštvaná, že si chci nandat sama. Měla jsem pocit, že se rozbřečím, že nemám kontrolu nad tím, kolik toho sním. Tak jsem většinou zalezla do pokoje, aby to, že brečím, nebylo vidět.

Taky jsem měla pocit, že se pořád musím hýbat. Třeba jsem si stáhla aplikaci se cvikama a cvičila jsem. Tajně, když nikdo nebyl doma.



Pamatuju si, jak jsme byly s mámou v Harrachově na dovolené, chodily jsme na výlety a měly jsme s sebou na oběd nějaké jídlo a ta-tranku. A já tu tatranku odmítala a hádala jsem se strašně s mámou, že ji jíst nebudu. Byla jsem nepříjemná, a přitom jsem se táhla vza-du, protože jsem byla už strašně unavená, ale to jídlo jsem odmítala. Vedlo to k různým konfliktům, který by si člověk možná nespojil ani s jídlem. Nevím, jestli si to mamka takhle spojila. To, že jsem řešila jídlo, u mě mělo rozhodně dopad na mezilidské vztahy.

Co mi pomohlo si ten vztah s jídlem srovnat? Vlastně nevím. Pa-matuju si ale, že jsem byla na skautském táboře na tři týdny a tam byla spousta programu a pořad hry a člověk je tam zaměstnaný tím, že někde běhá. Tam jsem neměla čas na to myslet a trochu jsem na to zapomněla. Pak to bylo lepší. Taky tam byli kluci, co se předháněli v tom, kdo sní víc knedlíků, takový úplně jiný přístup, než jsem měla já. To mi taky pomohlo.

A taky mi dělá moc dobře, že už spousta let chodím na dramataák. Jsou tam hodně fajn lidi. Vlastně jsem nikdy jindy a jinde nezažila ta-kovouhle partu, už se dobře známe, nemusím si na nic hrát. Cítím, že mě berou takovou, jaká jsem. A nasmějeme se dost. Tam je to super.

## Co na to ostatní?

**A co k tomuhle tématu říkají další teens? Tohle jsou reálné zkušenosti, které jsme posbírali při rozhovorech. Najdeš je skoro u každého tématu. A proč? Abychom ti ukázaly, že člověk v tom fakt není sám.**

Mám břicho jako na renesančních obrazech. Ale bohužel nežiju v renesanci. Žiju v době diet a fitka.

Mamka mojí spolužačky mi řekla: „Tys nějak zhubla, sluší ti to“. To znamená, že jsem předtím byla tlustá? Nebo jak to myslela?

Když mi 10 lidí řekne, že jsem zhubla, tak se tak vidím. Když mi 10 lidí řekne, že jsem ztloustla, tak se tak vidím, i když to nesouvisí s tím, co jsem reálně dělala a kolik jsem jedla nebo jak hodně jsem cvičila. Třeba mamka řekne: „Aha, ty jsi zhubla“, tak mi to oblečení začne bejt velký a všechno mi sluší a jako bych v tom oblečení začala mít víc místa. Jakmile přiberu i půl kila, tak je to vidět i v obličejí. A stává se mi, že když mě po půl roce viděla teta, tak řekla: „Ty jsi nám pohubla“ nebo „Ty máš plnější tváře“. A mě to, že mám plnější tváře, vždycky vyděsilo a běžela jsem se vážit, přitom to třeba bylo půl kilo. Ale měla jsem pocit, že je na mně to půl kilo strašně vidět. Že to všichni vidí.

Můj táta miluje říkat komentáře o váze. „Tahle herečka byla hezká, ale pak ztloustla“. A když mu řeknu, že podle mě váha nesouvisí s tím, jak dobře člověk vypadá, tak s tím vůbec nesouhlasí. Když jsem měla těžký období, byla jsem na tom psychicky dost špatně a měla velký problémy s jídlem, tak mi táta řekl do očí: „Teď ti to fakt sluší. Jako mohla bys možná trošku přibrat, ale fakt ti to teď sluší“. Vůbec nechápe, jaký maj ty poznámky vliv a jak můžou ublížit.