

#sex

#tlustejtým

#špekyvedou

Aneta  
CHRISTOVÁ

DENÍK  
TLUSTÝ  
KOČIČANDY

#sugFetkaAnetka

#láska

#bodypositivity

xyz

# Deník tlustý kočičandy

Vyšlo také v tištěné verzi

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

**xyz**

**Aneta Christovová**  
**Deník tlustý kočičandy – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

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

**ALBATROS**  **MEDIA**

Deník tlustý  
kočičandý


xyz




# Něco málo na úvod...

**V**edli jste si někdy deník? Já jsem psala ráda už od doby, co jsem se naučila psát. Asi tak v šesté třídě bylo moderní mít deník. I já podlehla trendu a koupila si ten speciální se zámkem. Vydržela jsem do něj zapisovat svoje moudra asi týden a měsíc poté jsem stydlivé, romantické pasáže o chlapcích přeškrtnala černou fixou. Plánovala jsem ho spálit, aby nikdo nikdy nečetl moje tajemství, ale bylo mi líto navždy zlikvidovat tak drahocenný paměti. Při vstupu do puberty jsem se někde dočetla, že ze smutku je třeba se vypsat. A tak jsem začala psát knihu, pořád utrápená z nenaplněné lásky ke stejnému chlapci. Jo, já když se zabouchla, tak nadlouho. V lásce jsem kdysi byla monogamní, o sexu se to říct nedá. Časem jsem ale zjistila, že moje srdce je veliké, plné lásky, která nešla dát jen jednomu člověku, musela být rozdělena poctivě, i když to znamenalo chodit s více kluky najednou. Takže jako teenager jsem psala tu romantickou knihu, no, spíš telenovelu o svém objektu touhy a fantazírovala jsem o sto šest. Tehdy jsem ale ještě netušila, že moje cesta životem bude plná fantazmagorie a nebudu si ani muset vymýšlet. Nicméně knížku jsem nedopsala, protože jsem toho kluka dostala. Moje poslední jakási forma deníku vznikla, když už jsem byla sexuálně aktivní, dostala jsem od někoho vizitníček, takový ten klasický, jako malý sešitek, s fochy na vizitky.

A nenapadlo mě nic chytřejšího, než že si nastříhám papírky a udělám seznam milenců, abych měla přehled. Povedlo se a poctivě, i když už ne poctivá, jsem evidovala každého jedince, který za ten zápis stál, ostatní jsou uloženi někde v mém mozku, některé si ještě vybavím, ale dost jich zůstalo v zapomnění. Naposledy jsem ten milenecký vizitkář viděla při rekonstrukci bytu, kdy jsem na něj narazila při balení věcí. Bohužel ho viděl i můj partner! Naštěstí Prince neumí česky ani bulharsky. Jasně, že jsem to zkusila uhrát na to, že jde o seznam mých dlužníků, ale nakonec jsem si řekla, že v dlouhodobém vztahu musí být upřímnost, alespoň v něčem, že, a vylezla jsem s pravdou ven. Neřešil, je to pašák. ☺

●  
● Jméno: *Jirka* 1  
●  
● Věk: *21*   
● Výkon a nádobičko :  
● *Jemný, snaživý, tulivý, dobře*  
● *libá, penis tak akorát.*

●  
● Jméno: *Tomáš* 2  
●  
● Věk: *18*   
● Výkon a nádobičko :  
● *Zmatenej, ale má potenciál,*  
● *na mě moc velký penis.*

Takže, co se týče mých deníků, nejsou úplně klasického rázu, a ani tenhle nebude výjimkou. Nejde ani o můj životopis, protože kdybych sem měla napsat všechny pravdivé příběhy, co se mně a mému okolí dodnes staly, tak tomu stejně nikdo neuvěří. Na to, abych zažila takový storky, jsem totiž ještě moc mladá, slýchám často od okolí. Některé příběhy jsou však nepublikovatelné, dokud žijí moji rodiče. Jistě chápete proč. Třeba je jednou hodím do druhého dílu. Ale na ten si ještě dloouho počkáte, každopádně by na něm zcela jistě bylo kolečko 18+.

*Takže tohle není běžný deník, ani týdeník,  
ani měsíčník, je to můj svět, moje fantazie,  
moje krásná i krutá realita.*

Pokud se do ní ponoříte se mnou, zjistíte, že i když není všechno v životě růžový a sladký, můžete si to vždycky nabarvit a dochutit, jak chcete. Jinak věřte, čemu chcete, a nevěřte všemu, co čtete. Hlavně na tom internetu. ☺

*#deníktlustýjkočičandy  
#sugarfetkaAnetka*

# Kdo jsem...

**S**ám sebe popsat je dost těžký, natož když jde o mě. Nic u mě není jasně daný, protože nic není černobílý, ale tak barevný, že všechny odstíny života fakt nemáš šanci vidět, zažít ani pochopit. Odpouštím, ale nezapomínám. Nesoudím, ale mám názor, i když se ti nemusí líbit. Jsem cholerik, dělám chyby, snažím se z nich poučit, ale ouvej, ono to není vždycky tak jednoduchý. Dokud něco nezažiješ, nevíš, jen se můžeš snažit vcítit a být empatickejší. Mám kila nad kilo, poctivě vybudovaný ce- loživotníma špatnejma dietama a nepravidelnou stravou, ale hezky vyvážený dobrůtkama za miliony. Miluju se, někdy víc, někdy míň, ale nikdy jsem k sobě necítila nenávisť, nasranost ano, vlastně všechny další možný pocity, co existují. Abys mohl milovat ostatní, musíš nejdřív milovat sám sebe. Toho se drž. Ale nepleť si #selflove s něčím, co musíš, je to něco, co bys měl, ale sebeláska není na lusknutí prstů, musíš na ní pracovat stejně jako na každým vztahu, když chceš, aby byl funkční. Takže i na vztahu sama se sebou. A to chce čas. Čas léčí, čas vyjasňuje, čas ukáže proč, čas pomáhá i hojí, dejte si čas, dopřejte si ho, jen v těch ošklivých věcech tím časem neplýtvajte, to je jediný, co se u času nevyplácí. Patlat s ním na něco, co si ho nezaslouží. Páč času máme v životě moc málo.

Byla jsem rebel, živel, divoška, požitkářka, prostě bohém tělem i duší a vlastně jsem taková pořád, jen se jaksi změnil ty tělesný i duševní potřeby. Dneska mě nejvíc uspokojí skvělý jídlo a potěšení mám už jen z divokejch vzpomínek. ☺ Nechci se chlubit, ale vydrž!



mi nadlouho, páč mám za sebou do třiceti tolik zážitků, že by vystačily na pět životů. 😊

Jsem zvláštní kombinace cholera s flegmatikem, a najdeš ve mně i romantika, pragmatika, hodně sangvinika a trošku melancholika. Miluju sebe a miluju všechno a všechny kolem sebe, co opravdu miluju. A jo, dělám si ze všeho sranda, páč se chci dívat na život zvesela a ne z deprese. Ono to ze mě lítá



samo, asi proto, že smích lidí mě nabíjí energií. Nic u mě neber vážně, dokud to opravdu nemyslím vážně.

Hele, dostat se do depky umí každej i z toho nejmenšího hovna, ale dostat se z depky a těch největších sraček, to je teprve život! Sice to stojí víc práce a úsilí, ale pak je na světě všechno mnohem lehčí a hezčí. Náhled a sranda musí bejt, i když ti osud háže pod nohy kretenský překážky. Dneska si žiju v klidu, divočina mě láká už jen v pracovním směru, toužím v lásce zestárnout se svým partnerem a dělat svůj vysněnej bláznivej job. Moderuju, hraju, píšu, dabuju, menedžuju, dokonce taky Instagramuju a TikTokuju, tahle doba je pro mě totálně šílená.

To by o mně asi stačilo, jestli chceš vědět víc, tak si přečti tuhle knížku až do konce. A třeba se dozvíš i něco o sobě. 😊

# JAK SHODIT 5 KILO ZA TÝDEN?

*Tak to vám neřeknu, páč to není zdravý!*

**A** no, jde to, ale zaručeně pak za další týden přiberete kilo deset. Takže co se týče hubnutí a těchto rychle „speciálních“, rádobý zdravých, prý detoxikačních diet, tak vám je všechny a všem ZAKAZUJU!!! A mějte na paměti, že jojo efekt se pak shazuje ještě hůř než dobrý dortík. Navíc z omezování, hladování a týrání máte náladu pod psa a všechno vám leze na nervy, ale taky všem kolem vás lezete na nervy. Nějakou dobu drsný režim držíte, ale pak už to nevydržíte a to je ta chvíle, kdy tělo zavelí: **„Jíííídlloooo, hurááá, pořádný jídlo, tak honem, ukládat, schraňovat, šetřit na horší časy. Uložte jí to všechno do zadku, tato partie je u ní problematická, tam se zásoby déle udrží.“** A jste v řiti, máte to na řiti, a přitom dobře víte, že to nemáte v řiti, protože to na svý řiti nechcete. Nemusela jste se trápit hladu, stačilo si dát ten lahodný zákusek, mít z něj radost, nahodit úsměv a pak ho jít vychodit nebo vysexovat nebo vyuklízet – prostě jakkoliv vypotit. Nebojte se kalorií, my je potřebujeme, kalorie rovná se energie. Takže pokud se chcete navždy zamotat do kolečka jojo efektů, ve finále skončit nejtlustší, co

jste kdy byli, prosím, je to vaše. Plus se k tomu všemu přidají zdravotní problémy. Páč tělo sice snese hodně a zvládne se poprat se vším, ovšem s úderem čtyřicítky už zdaleka nedává to, co předtím. Na starý kolena vám to všechno, jak jste se k němu chovali, vrátí.

Nic se nesmí přehánět, ani jeden extrém není správně. Zkuste najít balanc. Poslouchejte svoje tělo, co chce a po čem touží. Pokud chce zrovna zmrzlinku, dejte mu ji. U mě to taky platí, ale mám svoje slabosti, obrovské slabosti, a tím jsou sladkosti. Dokázala bych je jíst po tunách. Tudíž zrovna tenhle vnitřní hlas úplně poslouchat nesmím, a vím, že mě ten šmejd bude otravovat až do mé smrti. Vlastně už mám doživotní dietu. Občas, když mám PMS, si pláknou, jak je nespravedlivý, že si nemůžu dát pět zmrzlinek denně a zajíst to celým balením Kinder čokoládek. Ale smířit se dá se vším, jen teda dodržím to, co říkával můj český děda, zasloužilý námořník: **„Tělo musí jít do hrobu zhuntovaný.“** Věřím, že po sedmdesátce už mi budou nějaký pravidla jedno a říkám vám, že se budu ládovat zmrzkou od rána do večera, dokud nepadnu. Zajímavý ale je, že jakmile pravidelně jím kvalitní stravu, nehladovím a hýbu se, jsou chutě na cukr mnohem menší. Ale i tak, zmrzlinu málokdy odmítnu, i když jsem třeba přežraná a nemám na ni chuť. Ovšem zase po ovoci, panáku či zmrzlině vám dobře slehne, že?! Do konce života už se nezbavím věčného omezování, hlídání a kontrolování cukru. A to jen proto, že jsem si zničila hladověním a špatnýma dietama tělo zevnitř i zvenku, naštěstí ale nedostaly moji psychiku. Poškodila jsem si svaly, slinivku, vlasy, všechno šlo „do kšá“ jen proto, že jsem se do osmatřiceti nepoučila a furt dietařila. Kdybych mohla vrátit čas, neměnila bych nic, až na jednu jedinou věc: Nikdy bych nedržela diety!!! To, co jsem vám ale ve finále chtěla sdělit, je, že pokud se necítíte dobře ve své kůži, je plno jiných způsobů, jak to zdravě změnit. Zhubněte čtyři kila za měsíc a napořád tím, že budete JÍST a budete se hýbat!!! Protože ta šílená věta „NEŽER, VOLE!“ je blábol! Když už, měla by motivační slova znít takhle: „Nepřežirej se!!!“

# CO DĚLAT S TLUSTOU, KDYŽ JE ZIMA?

**1.** Nic, je spokojeně obalená tukem. A i když se říká, že tuk nehřeje, tak když ho máte dostatek, funguje jako přímotop.

**2.** Výhoda pro milovníky intimností všude a za každých okolností je, že u tlustý holky nikdy nesundáváte dvacet vrstev oblečení, ale jen jednu.

**3.** Macatá holka slouží jako dokonalý kamínka. Použít ji lze i jako polštář a teplou peřinku.

**4.** Tlustý holky milují sníh a vůbec se ho nebojíme. Jdeme do jakýchkoliv cool hrátek. Můžeme být ideální základ pro sněhuláka a jsme taky skvělý jako zateplený boby.

**5.** Při zimních výletech do hor se držte poblíž baculky. Lavina vás tak nikdy nezasype, a pokud přece jen ano, tak ta holka macatá má u sebe vždycky zásoby jídla i pití – aj zahřeje. Prostě přežijete, vám říkám.

**6.** Máte zasněženo před barákem? Nevadí. Čapněte macatou sousedku za nohy, poslouží jako dokonalý sněžný pluh.

**7.** Pravda, musíte nás dobře krmit, abychom byly výkonné. Což taky něco stojí, ale ne až tolik jako třeba benzín. Nám stačí pár rohlíků, sice ne dlouhodobě, ale stačí.

**8.** S baculkou můžete dělat sex každý den, celý rok. Ovšem v zimě pozor, hrátkami přímo ve sněhu riskujete roztavení – a tím pádem nějakou obří povodeň.

**9.** Zapomněli jste si doma čepici, šálu a rukavice, mrznete? Nevadí, víte co je prsní ohřívač? Stojí vedle vás!

**10.** Když s macandou zapadnete do sněhu, není problém. Normálně vyleze a vytlačí vás odevšad. Vlastně v jakoukoli roční dobu umí roztlačit auto a nikoho k tomu nepotřebuje.

**11.** Jediná nevýhoda je, že v tomto ročním období bojujeme se zimním spánkem, buďte na nás proto hodní a tolerantní.

# PROČ MUŽI PODVADEJÍ PARTNERKY S MACANDAMA?

**V**šimli jste si, že když partner začne babu podvádět se štíhlou sexynou, že to v nikom nevyvolává podezřelé otázky? Ale vůbec! To je přece přirozený, ne? To je normální. Ovšem jakmile chlap podvádí s macandou nebo dokonce s tlustoprdkou, tak to vyvolává všelijaké emoce. Třeba údiv, nepochopení, zmatení, rozhořčení a nevěřící až znechucené výrazy. Padají dotazy, jak je toto možné, to tě vážně podvedl s tímhle? Vždyť je přece tlustá.

Tak je to možný! Víte, já třeba na milenci okamžitě poznám, že má doma nějakou tu špagetku, jelikož v momentě, jak mě vidí, ani vlastně nemluví, jenom se na mě vrhne a začne ohmatávat, zkoumat špičky, objevovat každé zákoutí, každý milimetr záhybu. V tý vlně všech ňader se nemůže nabažit. On si mě vlastně ani nevšímá, on si všímá jenom těch špeků a toho mýho těla. Holt chlapi mají různý chutě. A když jsme teda u těch chlapských chutí, tak já vám vysvětlím takový 3 základní kategorie.

## **1. Pokrytec**

Týpek, co má doma hubenou, do společnosti reprezentativní partnerku. Nemusí být ani hezká, to přece vyladí make-up a plastika, stačí, že je štíhlá a okolím obdivovaná. Podobný jedinec by nesnesl, kdyby byl na veřejnosti viděn s velrybou. Milenky si ale většinou vybírá – čím tlustší, tím lepší.

## **2. Obojživelník**

To je fajnový fajšmekr. Ten má totiž rád úplně všechno! Všeho chuť, to je jeho krédo. Tedy když chci zrovna hubenou, dám si hubenou, když mám chuť na tlustou, dám si tlustou, když prdelatou, tak pořádně. Ocení sice krásu každé ženy, ale taky často lítá za každou sukni. Když mu necháte moc volnosti, hrozí, že se všech těchto velikostí, tvarů a druhů nabaží a zdrhne vám za chlapem.

## **3. Proutník od přirození**

Miluje lovení! Jemu nestačí, že má doma ženu, která je třeba překrásná, skvěle vaří, uklízí, prostě naprosto dokonalá. To je přece jeho vybudované zázemíčko, to je v pořádku, ať tam je. Ale on musí chodit dál, ven, čmuchat a lovit. A to už je pak jedno, jestli má doma hubenou a je na hubený, bude ji tedy podvádět se štíhlýma, jestli je na tlustý a má doma tlustou, bude ji stejně podvádět s macandama. Prostě bude tajně utíkat. S tím už nenaděláš nic.

Takže, holky moje špagetkové, pokud jste zjistily, že vám partner občas uteče za baculindou, je to prostě fakt, který nelze změnit. A jestli přemýšlíte nad tím, že přiberete, abyste mu tím dopřála tu baculku, tak to nedělejte. Stejně bude potom lítat zase za hubenou, hledat opak toho, co má doma. Je ovšem pravdou, že pokud si vás našel hubenou a vy jste mu přibrala v průběhu společných let na

velikost dvou hubených, tak se na něj nemůžete zlobit. Ne každý chlap má rád špeky. I když se říká, že polovina chlapů miluje baculky a druhá polovina si to nechce přiznat, tak se najdou jedinci, co mají k faldíkům odpor. Nebudeme se ale kvůli tomu čertit, my taky máme svoje líbivé požadavky, že?! ☺

A platí to i naopak, když zhubnete chlapovi, co miluje macandy, nedivte se, že po vás pak tolik vášnivě netouží.

Nicméně mám takovou starou osvědčenou dobrou radu nad zlato: Ať už jste malý, tlustý, hubený, velký, vysoký, jakýkoliv... Lidičky, proboha, nepátrejte! Když nebudete pátrat, nic se nedozvíte, a když se nic nedozvíte, bude doma klid. Dokud váš chlap chodí domů, maká, stará se, není lakomej, rozesměje vás a milujete ho, tak buďte happy, šetřete si nervy a užívejte života! ☺



#špekyvedou

#sex



#láska





# JAK KOLEM SVÁTKŮ NEPŘIBRAT?

**Mikuláš...** Holky, buďte vděčný za brambory a uhlí a dál o tom nebudeme diskutovat. I když, my jsme schopný sežrat i to uhlí. Ale to bych nedělala, pak se půl roku nedostanete na záchod.

**Adventní kalendáře...** Ano, v nabídce jsou hlavně ty, co jsou plné sladkostí, ale také prášků na uklidnění, kondomů, sexuálních pomůcek a šperků.

**Pečení cukroví...** My zásadně NEPEČEME! Vlastně nikdy nepečeme, nikdy, nikdy, nikdy! Ani koukat se nesmíte na pečení!!!

**Štědrý den...** V tenhle den můžete všechno a to klidně 2x. Já vím, že jinak je to celoročně těžký, je to nadlidský výkon, je to pomalu hodno Nobelovy ceny za objevení pevné vůle, proto si zasloužíte na Vánoce odměnu.

Pokud je pokušení na sladký kolem svátků opravdu už neodolatelné, doporučuji vymlátit zuby. Ale zase, my jsme schopný v všechno sladký rozemlít do koktejlů a vypít. Tak já už fakt nevím.

# JAK PŘEŽÍT VÁNOCE DÍKY TLUSTÝ KAMARÁDCE

**1.** *Máte stres?*  
Nevadí, stačí pořádné baculaté obejmutí a rázem je klid.

**2.** *Nakupujete dárky na poslední chvíli?*  
Přizvěte si k ruce baculku. Ta jen vejde do vámi určeného prostoru, rozmáchne ruce, roztočí se a máte vylidněno. Můžete v klidu vybírat dárky až do zavíračky.

**3.** *Nemáte ještě stromeček?*  
Není problém, nazdobte si baculku, co má stabilní základ. Stačí pravidelný příjem

potravy a vydrží vám až do Velikonoc. Pak ji jen předěláte na velký vejce.

#### 4. Štve vás prodavačka?

• Přivzte k ruce hladovou baculku. Prodavačka vám pak splní jakékoliv přání, jen aby ji ta zuřivá velká paní nesnědla.

#### 5. Nestihli jste nakoupit na štědrovečerní večeři?

Zavolejte baculce, určitě má navařeno jak pro armádu spásy, ráda se s vámi podělí. Baculky jsou hodná a štědrá stvoření. Pokud pro sebe mají dost.

### POZOR!

V jedné věci vám však tlustá kámoška nemůže pomoci a není to její chyba, jde o přirozený pud. Nesmí se motat kolem pečení cukroví, většina by totiž skončila v ní a ne na štědrovečerní tabuli.