

# Ohjeistusta kehopuheen haastamiseksi

**Miespuoliselle työkaverille:**

"Miksi se kuuluisi sinulle?  
Kaikkien hiukset ovat erilaiset  
ja se on hyvä, koska muuten  
maailma olisi tylsä paikka!"

**Sedälle:**

"Tiedän, että tarkoitat tuota  
kohteliaisuutena, mutta  
oikeastaan sanot, että olen  
kaunis vain laihana. Kaikki  
vartalot ovat hyviä vartaloita -  
olivat ne minkä kokoisia  
tahansa."

**Ystävälle:**

"Minut tekee surulliseksi se, että  
murehdit tuollaisesta asiasta. Tuo  
kuva muistuttaa minua päivästä,  
jonka vietimme yhdessä nauraen!  
Hymysi on tärkeämpi."

**Perheenjäsenille:**

"Saatatte pitää sanomaanne  
kohteliaisuutena, mutta oikeasti se saa  
minut tuntemaan, etten ollut kaunis  
ennen, ja se sattuu. Ihoni on uskomaton  
- se suojaa minua, uusiutuu 28 päivän  
välein ja pitää minut oikeassa  
lämpötilassa!"

**Hänelle:**

"Olet paljon enemmän kuin  
ulkonäkösi: ystäväsi,  
huumorintajusi, mahtava  
työsi! Me rakastamme sinua  
sellaisena kuin olet."

## Hänelle:

"Haaskaat kallista aikaasi ulkonäkösi vertailuun muihin ihmisiin sen sijaan, että vain nauttisit elämästä."

## Perheenjäsenille:

"Eikö olekin surullista, että häntä painostetaan maksamaan suuria summia ja ottamaan riskin menemällä leikkaukseen ulkonäkönsä muuttamiseksi? Minusta hän on kaunis sellaisena kuin on."

## Ryhmälle:

"Kaikki rinnat ovat erilaisia, ja on normaalia, että ne muuttuvat raskauden jälkeen (kehomme muuttuu koko ajan, ja se on ihan OK!). Tärkeämpää on se, miltä asu tuntuu päällä - ja voiko siinä tanssia!"

## Ystävälle:

"Tuollainen kehopuhe saa ihmiset ajattelemaan, että tumma iho ei ole kaunis - kuka niin sanoo?! Meidän ei tarvitse muuttaa ihonväriämme - olisi tylsää, jos näyttäisimme kaikki samalta!"

## Ystävälle:

"Hei, tuo on kehopuhetta, eikä meillä ole oikeutta kommentoida toisten ulkonäköä. Saatat ajatella, että kehut häntä, mutta tuo ei ole kehumista."