КАК ЖИТЬ, ЕСЛИ
У ТЕБЯ

БОЛЬШАЯ ГРУДЬ



МАЛЕНЬКАЯ КНИГА,
КОТОРАЯ ПОМОЖЕТ РЕШИТЬ
БОЛЬШИЕ ПРОБЛЕМЫ

КРИСТИНА ГУНДЛАХ

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

18+

Психологический бестселлер (Эксмо)

Кристина Гундлах

Как жить, если у тебя большая грудь. Маленькая книга, которая поможет решить большие проблемы

«Эксмо»
2024

УДК 159.92
ББК 88.52

Гундлах К. С.

Как жить, если у тебя большая грудь. Маленькая книга, которая поможет решить большие проблемы / К. С. Гундлах — «Эксмо», 2024 — (Психологический бестселлер (Эксмо))

ISBN 978-5-04-214110-2

В мужскую ладонь должна помещаться ваша ладонь, а ваша грудь никому ничего не должна. Стандарты красоты — это бесперебойный источник стресса для всех на свете женщин: худых, полных, смуглых, бледных, высоких и низких. Казалось бы, грудь — самая привлекательная для мужчин часть тела — и та может быть причиной больших переживаний. «Как жить, если у тебя большая грудь» — это книга, читая которую хочется и посмеяться, и посочувствовать, и полюбить каждую клеточку своего тела еще сильнее. Кристина Гундлах, для которой синдром ОГОГО стал частью семейной истории и профессиональной судьбы, дает советы о том, как не делать большой размер большой проблемой. Она рассказывает, как большая грудь: - влияет на личную жизнь, карьеру и круг общения; - отражается на ежедневной рутине и бытовых привычках; - привлекает излишнее внимание (и как его отвлечь); - становится гордостью и даже спасает жизнь. Эта маленькая книга станет островом принятия, понимания и доброго юмора для женщин, которые страдают от пышных природных даров или наслаждаются ими. Советы, исторические факты, упражнения и аффирмации помогут найти комфортное положение для груди и комфортное состояние для психики. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-214110-2

© Гундлах К. С., 2024
© Эксмо, 2024

Содержание

Синдром огромной груди 7
Синдром огромной груди Олимпуса – Горского (общий) 7
Введение 8
1 10
Передается ли ОГОГО по наследству? 11
Может ли ОГОГО передаваться при переливании крови? 12
Можно ли подхватить ОГОГО через половой акт? 13
Следует ли сообщать врачам об ОГОГО? 14
Могут ли мужчины иметь ОГОГО? 15
Влияет ли ОГОГО на продолжительность жизни? 16
Зависит ли форма груди от ОГОГО? 17
Можно ли с ОГОГО кормить грудью? 18
2 19
Палеолит 20
Античность 21
Средневековье 22
Конец ознакомительного фрагмента. 23

Кристина Свеновна Гундлах
Как жить, если у тебя большая грудь
Маленькая книга, которая поможет решить большие проблемы

© Кристина Гундлах, текст, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Синдром огромной груди

Синдром огромной груди Олимпуса – Горского (общий)

Особенность анатомического строения, при котором грудь женщины отличается необычайно большим размером. Синдром назван в честь двух ученых – маммолога Ираклиса Олимпуса и хирурга Егора Горского. Исследователи впервые описали ОГОГО в 1970-е годы.

Статистика показывает, что во всем мире ОГОГО диагностируется у 0,2 % представительниц прекрасного пола. Казалось бы, это немного, но если вспомнить, что сейчас на нашей планете живет почти четыре миллиарда женщин, получается, что восемь миллионов из них имеют аномально пышные формы.

Разумно предположить, что эта статистика неполная, ведь диагностируют ОГОГО далеко не во всех странах, например, в некоторых африканских и азиатских государствах, где медицина развита в значительно низкой степени и отсутствует диспансеризация, вряд ли ведется такой учет.

Хотя именно в странах с низким уровнем социального развития общества женщины с большой грудью подвергаются особой дискриминации и испытывают трудности. Над ними издеваются, лишают работы, высмеивают в фильмах и на телевидении.

Средний возраст, когда девушкам диагностируют ОГОГО, совпадает с периодом полового созревания. К сожалению, пока не существует достоверного теста на предрасположенность к большой груди, а поэтому заранее узнать о синдроме нельзя. В большинстве случаев девушке и ее семье приходится решать проблему внезапно, без какой-либо подготовки.

Еще одна беда нашего общества – низкая информированность населения. Общественные движения и государства выделяют огромные средства, чтобы защитить от дискриминации и поддержать национальные меньшинства, людей с ментальными нарушениями, онкологических больных… Но вопрос ОГОГО почти не освещается.

Моя книга – попытка помочь женщинам, страдающим от синдрома огромной груди. К сожалению, лишь немногие способны наслаждаться этим даром природы.

Путь к принятию себя и своего тела может быть долгим и непростым. Я, как никто другой, знаю, насколько невыносима жизнь с аномально большим бюстом, поскольку посвятила десять лет своей жизни тому, чтобы помочь моей сестре, которая с 13 лет страдала от этой особенности.

Введение

Моя сестра Анна родилась на десять лет позже меня, и это событие стало по-настоящему счастливым для нашей семьи. Мама и отчим очень хотели ребенка, а я годами мечтала о младшей сестренке.

С первых дней жизни Анны в нее влюблялись все: врачи в роддоме, соседки по палате, воспитатели, дети в парке… Моя сестра росла жизнерадостным ребенком, была душой любой компании. Артистичная и веселая, она легко находила общий язык со сверстниками, взрослыми и малышами.

Когда Ане исполнилось восемь лет, она поступила в музыкальную школу. Сестра не отходила от фортепиано, увлеченно занималась, побеждала на конкурсах и завоевывала сердца зрителей на концертах.

Казалось бы, ее ждет восхитительная и яркая жизнь… но судьба и гены решили иначе.

Когда у Анны начался переходный период, мы заподозрили неладное. Пока ее ровесники наслаждались беззаботным детством, тело моей сестры стремительно менялось. Мама повела девочку к врачам. Благодаря связям отчима Анна побывала у ведущих специалистов страны. Свозили сестру и за границу, чтобы провести тесты и проконсультироваться у именитого профессора, известного в мире специалиста по особенностям развития женского тела.

Врачи были единодушны: у Анны синдром ОГОГО, которым страдала ее бабушка по отцовской линии. Мы поняли, что предстоит долгая борьба, но не собирались сдаваться.

Несколько лет с Анной работали психотерапевты. Иногда наступало улучшение, но в основном это были годы тьмы. Над девушкой издевались в школе, а уроки музыки пришлось забросить. К 18 годам она не могла играть даже простейшие этюды – огромная грудь ограничивала движения рук.

Мы поддерживали Анну как могли. Отдыхали в уединенных местах, где она могла почувствовать себя свободной от посторонних взглядов. Находили сообщества с похожими проблемами. Вместе смотрели фильмы о любви к своему телу и делали все, что могут сделать близкие в этой непростой ситуации.

Сплотившись вокруг Анны, мы смогли создать ей комфортную атмосферу, девушка постепенно освобождалась от отчаяния и начала открываться миру. Но именно в это время судьба решила уничтожить все, что мы создали…

Когда Анне было 19, наши родители попали в страшную автомобильную аварию. Они погибли на месте. Мы с сестрой остались вдвоем.

Нашему горю не было предела. Тем не менее я, как старшая сестра, взяла себя в руки. Я понимала, что нужна Анне и обязана завершить начатое родителями – вселить в нее уверенность и помочь стать полноценным членом общества, который не нуждался бы в моей опеке.

Мне тогда исполнилось 29 лет. И, несмотря на то что я только начала вставать на ноги, я решила во что бы то ни стало бороться за счастливую жизнь Анны.

Нам предстоял долгий путь. Признаюсь, через пять лет бесплодных попыток я сама впала в тяжелую депрессию. Сидела дома, точнее, почти все время лежала с ноутбуком, поглощая эклеры из кондитерской на углу нашего дома, спала по 16 часов в сутки, а просыпалась только для того, чтобы серфить в интернете, надеясь найти решение.

Я поправилась на 20 килограммов. Мое тело увеличилось на четыре размера. И на четыре размера увеличилась моя грудь. Позже, проходя психотерапию, я поняла, что подсознательно хотела испытать то, что испытывает моя сестра. Хотела узнать, как ей живется с ОГОГО, и разделить ее боль.

Однако даже тогда размер моего бюста не мог сравниться с ее. Осознав происходящее, я занялась спортом, похудела и вновь вернулась к решению задачи.

Мы с Анной прошли долгий путь. Сейчас я могу сказать, что сестра научилась любить свое тело таким, какое оно есть. Узнала, что огромная грудь – это не только проклятие, но и божий дар, с которым можно прожить счастливую жизнь.

Я надеюсь, моя книга окажется полезной для женщин, страдающих ОГОГО, и поможет их близким, которым тоже приходится нести эту ношу.

А еще она может стать пособием для тех, кто решил увеличить грудь, и, может быть, вдохновит на такое решение.

Помните: и с большой грудью вы можете выйти замуж, построить карьеру, родить детей и наслаждаться жизнью в полной мере!

1
ОГОГО для новичков

За многие годы я побывала на разных форумах, где общались девушки с ОГОГО и обсуждали насущные вопросы. Кстати, там в дискуссиях участвуют не только те, кому большая грудь досталась от природы, но и женщины, принявшие непростое решение: увеличить размер бюста хирургическим путем.

В этой главе я собрала вопросы, которые возникают у тех, кто находится в начале пути.

Передается ли ОГОГО по наследству?

Как выяснили ученые, синдром ОГОГО действительно может передаваться по наследству. Еще в 2012 году американские исследователи выделили семь генетических факторов, оказывающих влияние на размер бюста. Если у вашей мамы или бабушки была огромная грудь, вполне возможно, синдром обнаружится и у вашей дочери, хотя вы носите бюстгальтер второго размера.

Может ли ОГОГО передаваться при переливании крови?

Нет! При переливании крови синдром передать невозможно. Даже если пришлось пережить гемотрансфузию в детстве, рисков развития огромной груди нет. Ваша грудь будет того размера, каким его определила природа.

Одна моя знакомая так боялась ОГОГО, что отказалась от переливания крови после ужасной дорожной аварии. Она чуть не умерла, но, к счастью, нашлась девушка-донор с маленькой грудью, которая пришла к ней в палату и даже сняла майку, чтобы успокоить несчастную.

Можно ли подхватить ОГОГО через половой акт?

Синдромом огромной груди нельзя заразиться при интимной близости даже в том случае, если вы занимаетесь сексом без презервативов.

Хотя ОГОГО может передаваться и по отцовской линии, в сперме и слюне мужчины нет вирусов или бактерий, которые могут вызвать синдром. Единственный риск – это риск для плода. В случае вашей беременности мужчина, имеющий родственников с ОГОГО, может передать этот ген вашей дочери.

К сожалению, не все об этом знают. Расскажу историю мужчины, который ужасно боялся ОГОГО.

Увидев женщину с огромной грудью, он бежал прочь не оглядываясь. И однажды так шустро улепетывал от одной девушки с ОГОГО, что не заметил другую. На полной скорости он врезался прямо в ее бюст, упал на асфальт, ударился и потерял память.

Очнувшись, он напрочь забыл о своей фобии. Более того, ему теперь нравятся только девушки с ОГОГО!

Следует ли сообщать врачам об ОГОГО?

В некоторых случаях это необходимо. Например, если вы даете свою яйцеклетку как донор. Заполняя анкету, вы должны честно сообщить о том, что имеете ОГОГО. Даже если в опроснике нет соответствующей графы, обязательно впишите синдром в разделе «Дополнительно». Это поможет будущим родителям сделать осознанный выбор и оценить риск, на который они идут, зачав ребенка с помощью вашей яйцеклетки.

Могут ли мужчины иметь ОГОГО?

Важный вопрос, волнующий многих представителей сильного пола: может ли огромная грудь развиться у мужчины? С уверенностью могу ответить, что ОГОГО никак не проявляется у мужчин. Несмотря на то что мужская молочная железа имеет принципиально то же строение, что и женская, при нормальном балансе гормонов в организме она не увеличивается. А поскольку ОГОГО сам по себе никак не влияет на гормональную систему организма, мужчине не грозит огромная грудь, даже когда большой бюст есть у его бабушки, мамы или сестры.

Увы, на телевидении об этом не говорят, а в интернете пишут редко. Невежественность приводит к печальным последствиям.

Один знакомый мужчина, боявшийся ОГОГО, стал глушить страх алкоголем. Он начал пить пиво: сначала по праздникам, потом по пятницам, а потом и вовсе каждый день. В результате у него вырос огромный живот, а из-за эстрогена, содержащегося в пиве, увеличилась грудь! Она приобрела округлые формы и свисала над пузом.

Это очень грустная история, но она никак не связана с ОГОГО, ведь грудь мужчины увеличилась из-за злоупотребления спиртным.

Влияет ли ОГОГО на продолжительность жизни?

Большая грудь доставляет ряд неудобств, о которых я расскажу в главе «Проблемы большой груди». Женщины жалуются на боль в спине, шее, мигрень, раздражение кожи и многое другое.

Однако размер груди не определяет продолжительность жизни. Важно понимать, что ОГОГО нередко сопровождается депрессией, а вот депрессия является опасным заболеванием. Как показывают исследования, в юном возрасте депрессия увеличивает риск преждевременной смерти на 94 %, а после 50 лет – более чем на 100 %.

Зависит ли форма груди от ОГОГО?

Прямой связи формы груди и ОГОГО нет. Независимо от размера грудь женщины обладает индивидуальными особенностями: разным может быть расстояние между молочными железами, форма и расположение сосков. Как и в случае с обычной грудью, при ОГОГО одна железа всегда отличается размером от другой. Это следует помнить и не связывать естественные особенности с синдромом.

Можно ли с ОГОГО кормить грудью?

Новоиспеченная мама с огромной грудью может кормить младенца точно так же, как и женщины с маленьким или средним размером молочных желез. Не стоит бояться, что младенец получит слишком большую порцию молока или его придется сцеживать: объем груди никак не влияет на лактацию. Организм вырабатывает ровно столько молока, сколько нужно ребенку.

2
Вы не одни: огромная грудь в истории

На протяжении истории человечества встречались женщины, чья грудь сильно отличалась размерами. Однако общество не всегда одобряло пышные формы. Давайте посмотрим, как общество относилось к ОГОГО в разные периоды.

Палеолит

Тысячи лет назад, во времена палеолита и неолита, большая грудь была объектом поклонения. Статуэтки того времени с внушительными формами символизировали плодородие Матери-природы.

Слухи

Археологи находили статуи, у которых грудь была больше самой женщины. Это отражало верования людей: в каменном веке считали, что грудь – первоначальная форма человека, потом из нее развились тело, руки, ноги и голова.

В 1980-е годы ученые нашли странный предмет: круглый шар с толстыми пупырышками. Позже исследователи пришли к выводу, что это грудь с сосками, символизирующая материальный мир в представлении древних людей.

Античность

Во времена Античности красивой считалась спортивная фигура с небольшой и высоко посаженной грудью. Вспомните изображения древнегреческих богинь: Геры, Афродиты, Артемиды и других.

Однако у скульптур Астарты – богини любви, секса и власти – довольно внушительный бюст. Я советую женщинам с ОГОГО, которые боятся, что не выйдут замуж или не сделают карьеру из-за своих форм, почаще вспоминать про Астарту. Древние греки не допустили бы ошибки!

Слухи

Культ Астарты до сих пор популярен в некоторых сообществах. В дни религиозных праздников верующие женщины обнажают грудь, закрепляя ее специальными корсетами. Мужчины не остаются в стороне и украшают бюсты цветами. Заканчивается празднество поеданием пирогов и желе в форме груди.

Средневековье

В эпоху Средневековья для женщин с ОГОГО наступили темные времена. Общество выступало за целомудрие, а значит, требовалось скрывать обнаженное тело и округлые формы. Ценились худоба, впалые щеки, узкие бедра и, конечно, отсутствие выдающейся груди.

Пышногрудых женщин преследовали. Их сжигали на кострах, считая, что красотки слишком привлекательны и своей внешностью искушают мужчин.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.