



КАК ЖИТЬ, ЕСЛИ
— У ТЕБЯ —

БОЛЬШАЯ ГРУДЬ



МАЛЕНЬКАЯ КНИГА,
КОТОРАЯ ПОМОЖЕТ РЕШИТЬ
БОЛЬШИЕ ПРОБЛЕМЫ

КРИСТИНА ГУНДЛАХ

УДК 159.92
ББК 88.52
Г94

Гундлах, Кристина Свеновна.

Г94 Как жить, если у тебя большая грудь : маленькая книга, которая поможет решить большие проблемы / Кристина Гундлах. — Москва : Эксмо, 2025. — 176 с.

ISBN 978-5-04-195070-5

«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.

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.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-195070-5

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

СОДЕРЖАНИЕ

СИНДРОМ ОГРОМНОЙ ГРУДИ.....	9
Синдром огромной груди Олимпуса — Горского (общий)	9
ВВЕДЕНИЕ	11
1. ОГОГО ДЛЯ НОВИЧКОВ	15
Передается ли ОГОГО по наследству?.....	17
Может ли ОГОГО передаваться при переливании крови?.....	18
Можно ли подхватить ОГОГО через половой акт?.....	18
Следует ли сообщать врачам об ОГОГО?	19
Могут ли мужчины иметь ОГОГО?	19
Влияет ли ОГОГО на продолжительность жизни? ..	20
Зависит ли форма груди от ОГОГО?	20
Можно ли с ОГОГО кормить грудью?	21
2. ВЫ НЕ ОДНИ: ОГРОМНАЯ ГРУДЬ В ИСТОРИИ.....	23
Палеолит	25
Античность	26
Средневековье.....	26
Возрождение	27
Эпоха Просвещения	28

Как жить, если у тебя большая грудь

Технологическая революция	29
1920-е	30
1950-е	31
1990-е	32
XXI век.	33
3. ЧТО ТАКОЕ ОГРОМНАЯ ГРУДЬ?	35
Как определить размер груди.....	37
Выводы	39
4. ДИСКРИМИНАЦИЯ И ПРЕСЛЕДОВАНИЕ	41
Крест на карьере.....	43
Что делать	44
Обвинения в развратности.....	45
Что делать	46
Нездоровое любопытство	46
Что делать	47
Дискриминация со стороны женщин	48
Что делать	49
5. КАК МАСКИРОВАТЬ БОЛЬШУЮ ГРУДЬ	51
6. ПРОБЛЕМЫ БОЛЬШОЙ ГРУДИ.	57
Грудь загоразивает обзор.....	59
Лишний вес	60
Дорогое белье	61
Ограничения в спорте	62
Мода идет мимо	63
7. БОЛЬШАЯ ГРУДЬ И ЗАМУЖЕСТВО	65
Мужчины боятся женщин с ОГОГО.....	68
Насмешки над мужем и социальная изоляция ...	69
Грудь кажется важнее женщины	71
8. БОЛЬШИЕ ПЛЮСЫ ОГРОМНОЙ ГРУДИ.	73
Революция в искусстве	75
Величайший гол	78
Имя на карте	82

Содержание

9. ОГРОМНАЯ ГРУДЬ: СТАТИСТИКА И ФАКТЫ	87
Исследование: как огромная грудь влияет на счастье в личной жизни	90
Исследование: как огромная грудь влияет на карьеру	91
Исследование: связь большой груди с психическими заболеваниями	93
Агорафобия	93
Клаустрофобия	94
Панические атаки	95
Обсессивно-компульсивное расстройство	95
ПТСР	96
Дисморфофобия	96
Влияние большой груди на здоровье и продолжительность жизни	97
10. ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ УВЕЛИЧИВАЮТ ИЛИ УМЕНЬШАЮТ ГРУДЬ	101
Основные причины, по которым женщины хотят увеличить грудь	103
Основные причины, по которым женщины хотят уменьшить грудь	105
Превращение в королеву	105
Снегурочка вместо снеговика	106
Принцесса на тыквах	106
11. ОТЛИЧИЯ СИЛИКОНОВОЙ ГРУДИ ОТ ОГОГО	109
Внешние отличия	111
У кого больше проблем?	112
12. ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ	115
13. КАК УХАЖИВАТЬ ЗА БОЛЬШОЙ ГРУДЬЮ	133
Специальное белье	135
Особая гигиена	136

Как жить, если у тебя большая грудь

Берегите грудь!	138
Остерегайтесь маленьких пространств	138
Ожоги и обморожения.	139
Защищайте грудь от огня	139
Не носите грудью тяжести	140
Удар молнии	140
14. ДНЕВНИК САМОПОДДЕРЖКИ.	143
15. УПРАЖНЕНИЯ	161
Мои ценности	163
Что важно для вас сейчас	165
Реальное положение дел	166
Как изменить жизнь к лучшему	167
Составьте план	167

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

Как жить, если у тебя большая грудь

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. Свезили сестру и за границу, чтобы провести тесты и проконсультироваться у именитого профессора, известного в мире специалиста по особенностям развития женского тела.

Как жить, если у тебя большая грудь

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.

Введение

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.

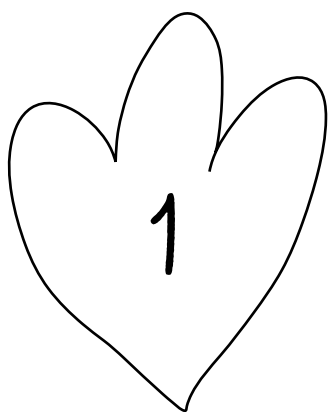
Однако даже тогда размер моего бюста не мог сравниться с ее. Осознав происходящее, я занялась спортом, похудела и вновь вернулась к решению задачи.

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!



ОЗООО

для
навыков