

MINDEN ROSSZBAN VAN VALAMI JÓ!




 /  • **KORÁN KEZDTÉL EL SERDÜLNI?** Gondolj arra, hogy te már rég túl leszel minden „megpróbáltatáson”, amikor a többiek épp csak elkezdik majd. Lehet, hogy tőled fognak tanácsot kérni!

 /  • **KÖRÜLÖTTED MÁR MINDENKINEK VAN CICIJE, CSAK NEKED NINCS?** – Na és! Örülj annak, hogy mire nőni kezd, addigra már ez az egész cici-téma fontosságát veszti az osztályban, és „feltűnés nélkül” fogod behozni a többieket.

 /  • **NAGYOBBAK A MELLEID, MINT AZ OSZTÁLYTÁRSAIDNAK?** Eljöhet a nap, amikor nagyon, nagyon büszke leszel a melleidre, és a többiek majd csak nézik, amint elsétálsz mellettük a legmenőbb fiúval.

 /  • **KISEBBEK A MELLEID, MINT AZ OSZTÁLYTÁRSAIDNAK?** Hurrá! Lehet, hogy sokan irigyelni fognak, amiért nem kell mell-tartód hordanod, mert még futás közben sem lobognak a melleid és főleg, ha a legmenőbb fiú téged választ!

Minden helyzetnek megvannak az előnyei és a hátrányai. Lehet az egyikre vagy a másikra figyelni, de ha a jó dolgokra koncentrálsz, biztosan jobban fogod magad érezni! 

Lehet, hogy a melleid növekedése jóleső örömmel tölt el, vagy épp ellenkezőleg, egyáltalán nem vagy lelkes a gondolattól. Bárhogyan is érezz, előbb-utóbb mindenképp megnőnek (kinek nagyobbra, kinek kisebbre), és mivel ezen úgysem változtathatsz, jobb, ha örülsz nekik!

**A nővéremnek kicsi a cicije, és ez zavarja.
Párnás melltartót hord, amiben nagyobbak tűnik. Az
osztályomban is van olyan lány, akinek már van melltartója.
Mikor kell elkezdeni melltartót viselni?**

SOHASEM kell. De bármikor lehet, amikor úgy érzed, hogy neked úgy kényelmesebb lenne.

Az 1970-es évek vége felé, amikor én körülbelül annyi idős lehettem, mint most te, még nem gyártottak lányoknak való melltartót. Igazság szerint akkoriban senkiben fel sem merült, hogy „gyerekeknek” melltartót kéne viselniük, mert a felnőtt nők közül is csak azok hordtak, akiknek nagyobb volt a melle, és kényelmesebben érezték magukat, ha felvették. Vidáman rengtek és lengtek a mellek, amin akkor senki sem csodálkozott, mert így volt természetes.

Manapság alig látni olyan nőt, aki ne viselne, pedig a melleink sokkal jobban érzik magukat szabadon, mint egy melltartó „fogságában”.



Neked is azt tanácsolom, hogy nem kell az első melltartó vásárlását elsietni csak azért, mert esetleg az osztályodból másoknak már van, vagy azért, hogy nagyobbak tűnjenek a melleid. Pont elég lesz akkor venni egyet, ha már tényleg lesz mit tartania! Ha viszont már úgy érzed, hogy futni vagy tornázni

kényelmesebb lenne úgy, hogy nem ugrál a cicid, akkor bátran állj elő a kérésseddel, hogy melltartót szeretnél. Biztos van valaki a családban (az anyukád, a nővéred vagy az egyik unokanővéred, kedvenc nagynénid), aki egyrészt tapasztalt melltartó-vásárlásban, másrészt szívesen vonod be egy ilyen „nagylányos” kalandba.

Én az unokanővéremmel mennék. Ő biztos ismeri a méreteket is, mert nekem fogalmam sincs róluk.



IGEN, akik már hordanak melltartót, tisztában vannak a méretezéssel. Ha kifejezetten fehérneműboltba mész, az eladók általában csak rád néznek, és tudják a méretedet. De elárulom, hogyan határozhatod meg te is. A melltartók méretezése egy számból és egy betűből áll. Mondjuk 75A, 80C vagy 85B.

A szám a melled alatti mellkas-méreted centiméterben. A betű úgy jön ki, hogy megméred ezt a mellkas körüli méretet (ez a *mell alatti körméret*), majd ugyanígy körben kicsit följebb, a mellbimbóidnál, ahol a „legszélesebb” vagy (ez lesz a *mellbőség*). A kettő különbsége adja meg a kosárméretet. Vagyis mellbőség – mell alatti körméret = kosárméret. Ha valakinek például 85 a mellbősége és 73 a mell alatti körmérete, akkor a különbség 12, ami az A kosárnak felel meg, tehát 85A-s melltartóra lesz szüksége.

A kosár	B kosár	C kosár	D kosár	E kosár	F kosár
12-14 cm	14-16 cm	16-18 cm	18-20 cm	20-22 cm	22-24 cm



A számozás ötösével ugrik, vagyis, ha valakinek 72 vagy 77 centiméter a mell alatti körmérete, akkor valószínűleg a 75-ös méret lesz neki jó. A következő táblázatban mindent ki tudsz keresni, és még a kosárméretet sem kell magadnak kiszámolnod, mert megadtam centiben is!

MELLTARTÓ MÉRETEK

Mell alatti körméret	63-67	68-72	73-77	78-82	83-87	88-92	93-97	98-102
Méret	65	70	75	80	85	90	95	100
A kosár	77-79	82-84	87-89	92-94	97-99	102-104	107-109	112-114
B kosár	79-81	84-86	89-91	94-96	99-101	104-106	109-111	114-116
C kosár	81-83	86-88	91-93	96-98	101-103	106-108	111-113	116-118
D kosár		88-90	93-95	98-100	103-105	108-110	113-115	118-120
E kosár			95-97	100-102	105-107	110-112	115-117	120-122
F kosár			97-99	102-104	107-109	112-114	117-119	122-124

A számok és a betűk azt nem mutatják, te hogy érzed magad az adott melltartóban, vagyis tanácsos mindig felpróbálnod is azt. A legfontosabb, hogy neked kényelmes legyen, bármit mutasson is a számozása.

A kosárméret adott, vagyis azon nem lehet változtatni. A mellkasodat körülvevő rész csatjánál általában két-három kampócskát találsz, így ezen igazíthatsz egy kicsit. Ezért lehet jó például a 70-es méret 68 vagy akár 72 centis mell alatti körméretre is. A legtöbb melltartó vállpántja is rövidíthető, hosszabbítható, így szintén beállíthatod a saját méreteredre.

Jó, ha nem úgy marad meg benned az első melltartóvásárlás, hogy egyedül, tanácstalanul fészengsz egy boltban, hanem kellemes élményként emlékezhetsz vissza rá. Akár több méretet is bevihetsz magaddal a próbafülkébe, hogy kiderüljön, melyik is illik rád. Ha megtaláltad a megfelelő méretet, vedd vissza a pólódat, blúzodat, pulóveredet, és nézd meg a tükörben, hogy ruhában milyen. Ilyenkor nagyon jól jön, ha valaki más is van veled, mert meg tudod kérdezni, szerinte hogy áll. Miután sikerült kiválasztanod a megfelelőt, akár be is ülhetek valahová egy sütire vagy fagyalatra, megünnepelni ezt a különleges alkalmat.

Az, hogy lesz melltartód, nem jelenti feltétlenül, hogy onnantól kezdve mindig hordanod kell. Én például, amint hazaérek, rögtön leveszem a melltartómat, hogy „lélegzethez jussanak” a melleim. Írtam már, hogy a melleink jobban szeretnek szabadon maradni, mint bezárva, mert

HASZNOS TUDNIVALÓK

- **MOZGÁSBAN VANNAK**, ami frissen tartja a mellet alkotó szöveteket, amelyek így nem lustulnak el;
- **A CÍCIK SZERETNEK** egy kicsit hűvösebben lenni, mint a testünk többi része, és ha szivacsos párnák közé dugjuk őket, akkor „melegük van”;
- **A MELLTARTÓ MELLKAS KÖRÜLI PÁNTJA** elzárja a testedben keringő nyirokfolyadék szabad áramlását, aminek az lenne a feladata, hogy minden anyagot, amire a cicidnek nincs szüksége, szépen elszállítson onnan.



A melltartóról sokan azt gondolják, megakadályozza, hogy megereszkedjenek, „lógjanak” a mellek. Ez sajnos nincs így. Hogy egy mell lógni fog vagy sem, az szinte csak attól függ, milyen „fajta”. Vannak cicik, amelyek fiatalosak maradnak negyven-ötven évesen is, és vannak olyanok, amelyek megereszkedettebbnek tűnnek már egészen fiatalon. És ez is teljesen normális. **Tudod, minden mell más, és úgy jó, ahogy van!** 😊

Én az Első Melltartómat nem sokat hordtam. Talán csak otthon volt rajtam. Az anyukám kolléganőjétől kaptam. A lányának hozta ajándékba egy külföldi rokon, de eltévesztették a méretet, és neki kicsinek bizonyult, így sose viselte. Testszínű volt, apró, fehér és rózsaszín csipkevirágokkal, és egy kis bugyi is járt hozzá. Persze rögtön felpróbáltam, és a bugyi pont rám illett, de a melltartó bizony jócskán nagyobb volt, mint az én bimbózó melleim. Nem nagyon bántam, mert egyébként is szúrta a cicimet a csipke! Ám azért titokban időről időre felpróbáltam, vajon már belenőttem-e, de évekig kellett várnom, mire legalább az egyik cicim úgy, ahogy kitöltötte.

Micsodaa? Lehet az egyik mell kisebb, mint a másik?



BIZONY lehet! Sőt, kamaszkorban nagyon is gyakori, hogy az egyik mell gyorsabban növekszik, mint a másik, aztán a kisebb vagy beéri a nagyobbat, vagy nem. **A legtöbb nőnek felnőtt korában sem tökéletesen egyforma a két melle,** de így van ez sok más páros

testrészünkkel is. Az arcunk két fele sem pontos tükörképe egymásnak, és ha megnézed a két kezedet vagy lábfejedet, valószínűleg találsz különbséget közöttük is. Ha az embereket számítógéppel terveznék és futószalagon gyártatnák le, nem lennének ilyen eltérések. Mivel ez nincs így, mindenkinek megvannak a maga kis „hibái”, de épp ez tesz mindnyájunkat egyedien széppé!

Néha hallom, miről beszélget a nővérem a barátnőivel, és állandóan bajuk van magukkal. Leginkább a cicijükkel. Egyáltalán nem érzik magukat szépnek, pedig szerintem azok. Nagyon szépek!

ÉN is kevés olyan lányt ismerek, aki büszkén kihúzná magát, és azt mondaná: Igen, én szép vagyok. 😊

Ez talán azért van, mert „nem divat” elégedettnek lennünk magunkkal. Kritizálni, elégedetlenkedni sokkal inkább. Egy másik ok az lehet, hogy állandóan másokhoz hasonlítgatjuk magunkat, és persze mindig találunk valakit, akinek szebb a cicije, formásabb a fenéke, karcsúbb a dereka, kedvesebb az arca és még sorolhatnám. Igen. Különbözőek vagyunk, és egyikünkön ez, másikunkon az szebb. De egy nő vagy egy lány soha nem csak a melle, a fenéke vagy az arca. A plakátokon igen, de az életben ott a hangja, a mozdulatai, a mosolya, a nevetése, a szeme csillogása, a kedvessége, az élénksége is. Vagyis az egész lénye, és általában ez az egész ember az, akít valamiért megkedvelünk (és nem csak a fülét vagy a haját).



Amikor elégedetlenkedünk magunkkal, hajlamosak vagyunk csak azokat a dolgokat észrevenni, amik nem tetszenek. Odaállunk a tükör elé, és egész valónkból például csak egyetlen pattanást veszünk észre, úgy érezve, vége a világnak, így nem lehet buliba menni! Vagy csak a „túl kicsi” vagy „túl nagy” cicinket látjuk a tükörben, ami mellett a testünk minden más szépsége eltűnik. A jó hír az, hogy a többiek valószínűleg nem azt látják a tükörben, amit te, azaz nem egy két lábbon járó pattanást, nem is csak két apró cicit vagy egy pár nagy dudát, hanem téged!



Ha mosolyogsz, akkor egy kedves, vidám lányt.



Ha elégedetlen vagy magaddal, akkor egy fancsali képű lányt.



Te kivel barátkoznál szívesebben?

Naná, hogy a mosolygóssal!... De azért nekem olyan bonyolultnak tűnik ez az egész cici dolog...

IGEN, sok lánynak nem könnyű megbarátkozni azzal, hogy nőni kezd a melle. Nincs miért csodálkozni ezen, hiszen egy (sőt két!)

Új „testrésszel” gazdagodunk, és időbe telik, mire megszokjuk testünk szokatlan érzéseit, és azt az újfajta figyelmet, amit a melleink kapnak. Ez a figyelem lehet jóleső („Tetszem neki!”), de zavarba ejtő is („Mit bámulja állandóan a cicimet?!”), és ami a legfurcsább, hogy ez a kettő egyszerre is jelentkezhethet. Vagyis zűrzavarosan érezhetjük magunkat ilyenkor.

Vannak lányok, akiknek segít, ha érzéseiket leírják a naplójukba. Mások az anyukájukkal vagy a barátnőikkel szeretik megbeszélni, ha valami a szívüket nyomja. Szerintem ha őszintén elmondjátok egymásnak, mi minden kavarog bennetek, akkor már magától a beszélgetéstől felvidultok. **(Figyelem! Ezek szigorúan titkos beszélgetések! Barátnői titkokat nem fecsegünk ki másoknak!)** Kiderülhet, hogy hasonló érzésekkel, gondokkal küzdötök, és ennek tudata máris hozhat egy kis megkönnyebbülést. Sőt, az is lehet, hogy azokon a dolgokon, amelyeken egyedül búsultál, együtt jókat fogtok nevetni!

A felnőttekkel készült mellbeszélgetésekből idéznék még néhány gondolatot, vagyis inkább egy üzenetet a fejezet végére:

„Ha tudtam volna akkor, milyen szép vagyok, valószínűleg teljesen másképp alakul az életem! Ha akkor merem vállalni a melleimet, a vágyaimat, önmagamat, ha nem akarok mindig másokhoz hasonlítani, mások elvárásainak megfelelni, most nem érezném úgy, hogy sok szépből és jóból kimaradtam fiatal koromban. Lányok, lássátok és éljétek meg a szépségeteket!”