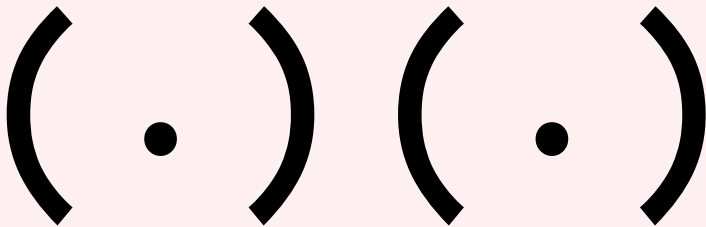


mell

(.)(.)

test • egészség • tudatosság

mell



felhasználói kézikönyv

Dr. Philippa Kaye



test • egészség • tudatosság

Mindenkinek joga van ismerni a testét. Ez azt jelenti, hogy megfigyeled és megérted önmagad, és képessé válsz optimálisan gondoskodni magadról.

Ez a sorozat segítségedre lesz, hogy ráhangolódj tested minden apró rezdülésére. Választ kapsz az összes kínos kérdésedre, és mindazt megtudhatod a testedről, ami a boldogabb, egészségesebb élethez szükséges. Ez nemcsak azt jelenti, hogy figyelsz a biológiai folyamatokra, hanem azt is, hogy felvértezed magad azzal a tudással, amit a tested üzen.

Ez a könyv segíthet, hogy jobban érezd magad a bőrödben, és pozitív változásokat indíts el az egészséged és jólléted érdekében.

Kezdd el még ma!

Tartalom

1.
A mell szerepe
11

2.
Anatómia és
mindennapi
gondoskodás 25

3.
Serdülőkorban
45

4.
A serdülőkor
után 69

5.
Várandósság
és szoptatás 87

6.
A menopauza
és utána 115

7.
Amikor baj van
127

8.
Mellrák 143

9.
Plasztikai
sebészet 185

Utószó 196
Felhasznált
irodalom 198

Tárgymutató
202
Köszönet-
nyilvánítás 206

Bevezetés

Milyen gyakran jut eszedbe a melled, vagy hányszor hozod szóba? A legtöbben keveset tudunk erről a testrészünkről. Ez azért ironikus, mert évezredek óta közérdeklődés övezi, az egymellű amazonokról szóló történetektől kezdve a közösségi médiában futó kampányokig, mint amilyen a #freethenipple („szabadságot a mellbimbónak!”). Ezzel együtt a mell sokszor tárgyiasító módon kerül szóba, mellőzve az egészség szemszögét.

Mindazon előrelépés ellenére, ami a múlt században történt, a nőket még mindig a külsőjük alapján ítélik meg. A mell és szerepe a szexualitásban, a vágy felkeltésében, a szoptatásban és az anyaságban továbbra is vita és véleménynyilvánítás témája. Épp aznap, amikor ezeket a sorokat írom, röppent fel egy hír arról, hogy egy nőnek azt mondták, „nem helyénvaló”, hogy megszojtatta a kisbabáját az autójában egy szupermarket parkolójában, miközben az üzlet maga feltehetően tele volt nőkről és női mellekről készült, szexuális tartalmú képeket felvonultató magazinokkal.

Talán csak a nemi szerveknek van több becenevük, mint a mellek. Íme a „szinonimák”: cici, csöcs, dinnye, légszák, dudu, didi, cickó, didkó, tőgy, bögy stb. Kevés testrésznek szentelünk ennyi gondolatot vagy műsoridőt... Ebben a könyvben a mell és a mellkas szavakat felcserélhetően használom, tiszteletben tartva a különféle nemi identitásokat. Mindenkinek joga van megismerni a testét, és ez a könyv mindenkinek szól.

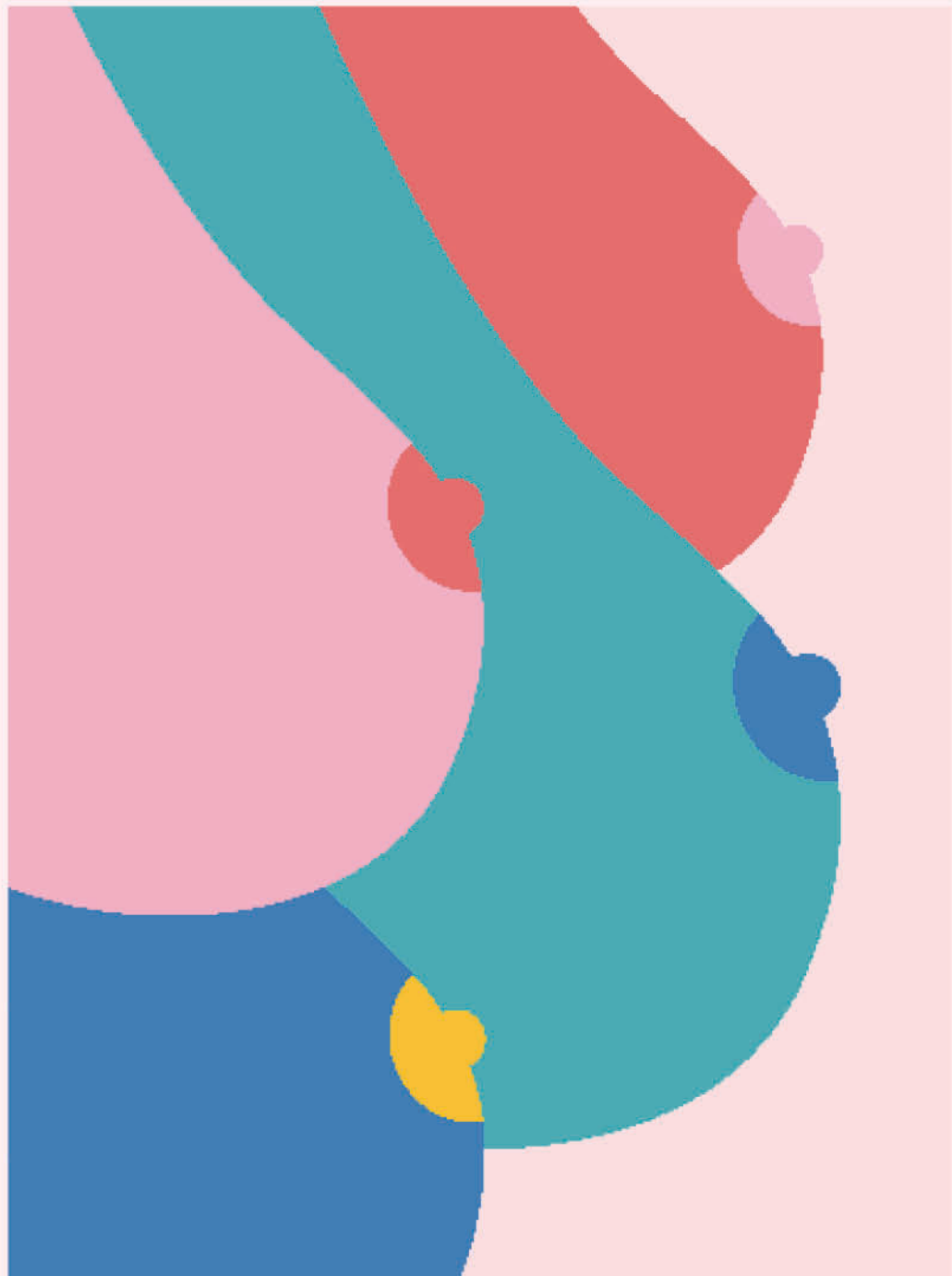
Ha mellünk van, az önmagában is hatást gyakorol az életünkre, ám kevés szó esik arról, hogyan vigyázzunk rá. Egy 2000 fős, 11 és 18 év közötti lányok bevonásával készült kutatásban a résztvevők 87%-a szeretett volna többet megtudni a mell egészségéről, ami

rámutat, milyen kevés hasznos információ áll rendelkezésre, és hányan szeretnének, illetve mennyire szükséges lenne ezen változtatni. Riasztó, hogy a megkérdezettek körülbelül fele érezte úgy, a melle akadályozza a testmozgásban (például a fájdalom miatt, vagy mert zavarban érzi magát miatta). A testmozgásnak számos jótékony hatása van testi és lelki egészségünkre, a mell egészségével kapcsolatos ismeretterjesztés pedig segíthet mérsékelni a testgyakorlást akadályozó tényezőket.

Nagyon kevés tudományos kutatást végeztek eddig a nők és lányok szükségleteiről, a mell egészségét is beleértve. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) egészségről alkotott definíciója kimondja: „Az egészség a teljes fizikai, mentális és szociális jóllét állapota, nem csupán a betegség vagy fogyatékosság hiánya.” Ez a meghatározás ugyanúgy vonatkozik a mell egészségére is, és emlékeztet rá, hogy fontos megértenünk a mellünk működését és egészségét ahhoz, hogy gondoskodjunk róla. A sportmelltartókkal kapcsolatos kutatások például miért csak az élsportolók szükségleteire összpontosítanak, miért maradnak ki belőlük a hobbisportolók vagy a várandós nők?

A nők tisztában vannak a mellrák rémével: tájékoztatnak minket arról, mennyire fontos megvizsgálnunk a mellünket, de arról sokszor nem, hogy miként fogjunk hozzá. Beszélünk a mellnagyobbításról vagy -kisebítésről, de arról nem, mi okozhatja, ha érzékeny a mellünk, és mit tehetünk ellene. Ha valaki véletlenül mellbimbót villant nézők milliói előtt, abból címlapsztori lesz, mégis kevés figyelmet fordítunk a saját mellünk egészségére és gondozására.

Ez a könyv ezen kíván változtatni.



1.

A mell szerepe

mire való a mellünk?

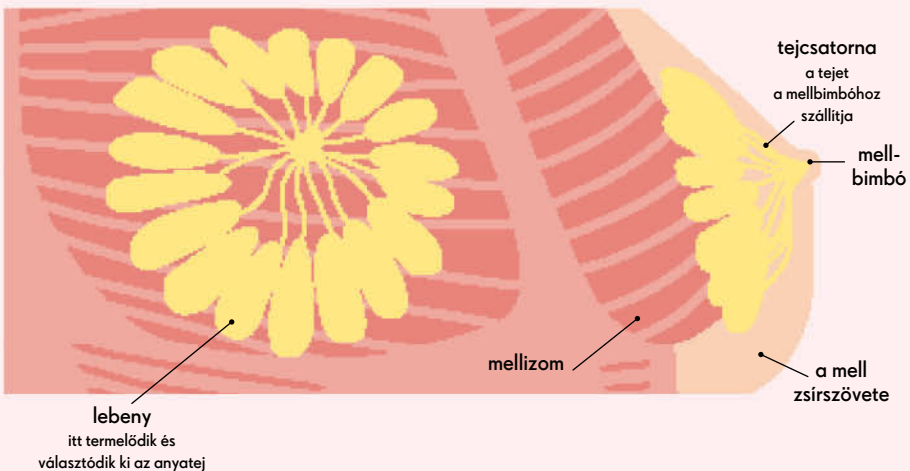
Erre a kérdésre nem is olyan egyszerű válaszolni, mint gondolnánk. Bár a mellünkből tápláljuk a kisbabánkat, ennél jóval többről van szó.

Egyes testrészeink szerepe és funkciója nyilvánvaló: a szívünk vért pumpál körbe a testünkben, a tüdőnk oxigént vesz fel a levegőből, és eltávolítja a felesleges széndioxidot. De mire való pontosan a mellünk? Erre a viszonylag egyszerű kérdésre nem könnyű választ adni, ezt ugyanis nemcsak a biológia, hanem a társadalom is befolyásolja, attól függően változhat tehát, hogy ki felel a kérdésre.

Biológiai szempontból az ember és más főemlősök emlőjének legnyilvánvalóbb funkciója a szoptatás. Mi, emberek, mégis különbözünk a többi főemlőstől: a mellünk

serdülőkorunkban megnő, és meg is őrzi méretét. Más főemlősöknél a mell csak a terhesség vagy a szoptatás alatt növekszik meg, majd összezsugorodik. Miért nő meg tehát az emberi mell kamaszkorban, még a várandósság és az első menstruáció előtt? Továbbá miért marad meg a mérete a menopauza után? Számos elmélet létezik arra vonatkozóan, mi lehet ennek az oka, a mell szexuális vonzalomban betöltött szerepétől kezdve egészen addig, hogy a csecsemők a mellbe kapaszkodnak, még etetés után is (elvégre egy nő munkája soha nem ér véget).

A MELL ANATÓMIÁJA



A mell és a mellbimbó szerepe túlmutat a biológiai funkción: potenciális erogén zónák minden nem esetében, fontos szerepet játszhatnak a szexuális élvezetben és izgalomban. A mellbimbó stimulációja során – ami sokak számára nyújt élvezetet – oxitocin szabadul fel, amely a szeretet, a szerelem és az orgazmus hormonjaként ismert. Ezt valószínűleg nem tanítják biológiaórán, mégis fontos megérteni, hogyan működünk, és segít feltérképezni a mellünkkel való kapcsolatunkat.

A mell evolúciója

Az evolúció évezredek alatt formálta olyanná testünket és működését, amilyen ma.

A mellünk is fontos szerepet játszik ebben a történetben. A „természetes szelekció” kifejezés azt jelenti, hogy azok, akik egy bizonyos előnyt jelentő génekkel rendelkeznek, nagyobb valószínűséggel maradnak életben és szaporodnak, átadva ezeket a géneket utódaiknak. Valószínűleg a természetes szelekció is közrejátszott a mell evolúciójában.

Ahogy a madarak élénk színű tollakat növesztenek, a csimpánzok és más állatok pedig különféle udvarlási kellékeket vonultatnak fel, hogy magukhoz vonzzák a párjukat, úgy az is logikus, hogy a mell szerepet játszik a pártalálásban. Bár a fogantatásra, illetve szoptatásra való képesség nem függ a mellmérettől (az emberek a mellméretüktől függetlenül képesek szoptatni), a mell alapvető jelzésként szolgálhat a hímek számára, hogy viselje nőstény, akivel lehetőség nyílt a reprodukcióra.

Vajon sokat változott az ember a korai főemlősökhöz képest? Egy kutatás, amelyben négy országból vettek részt férfiak, azt mutatta ki, hogy a válaszadók a mell feszségét tartották fontosnak, függetlenül a méretétől. Ez talán alátámasztja azt az elméletet, miszerint a mell a férfiak számára a reprodukzív készségre utal: a mell a serdülőkor végére fejlődik ki teljesen, majd mérete, alakja és feszsége idővel változik (például azoknak a nőknek, akik terméketlenek maradtak, a menopauza után általában puhább a mellük).

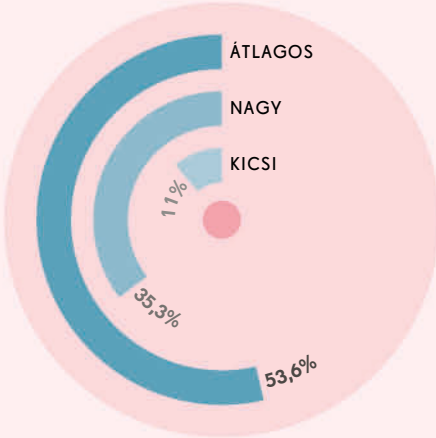
Egy másik elmélet a mellben lévő zsírszövet mennyiségére vonatkozik, amely energiaforrásnak tekinthető olyan időkben, amikor szűkös a táplálék. Tudományos bizonyítékok támasztják alá, hogy az egyén fizikai állapota befolyásolhatja a mellpreferenciát – egy kutatás szerint az éhes férfiak a nagyobb mellet részesítették előnyben azokhoz képest, akik már ettek.

• JELZÉS •

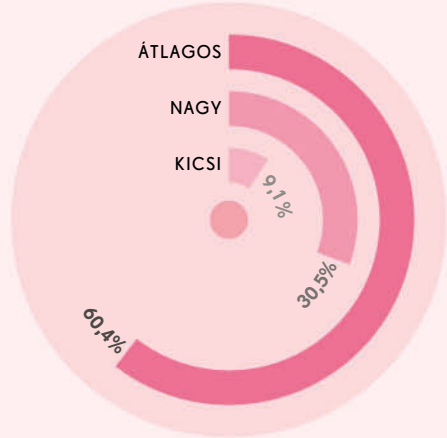
Amikor a főemlősöknél, például a páviánoknál és a csimpánzoknál közeleg az ovuláció, és készen állnak a párzásra, a nemi szervük megduzzad és rózsaszín lesz, így jelzik a potenciális partnernek, hogy termékenyek. Az emberek az evolúció egy bizonyos pontján felegyenesedtek, emiatt a nemi szervük többé nem szembetűnő – így talán a mell vált a párzási hajlandóság kimutatásának egyik eszközévé.

LÉTEZIK IDEÁLIS MELLMÉRET?

Egy 2000 fős felmérésből az derült ki, hogy a nők és a férfiak is az átlagos méretű (C kosaras) mellet részesítik előnyben.



férfipreferenciák



női preferenciák

Számít a méret?

Egy kutatás megállapította, hogy a nagy mellű és vékony derekú nőknél magas az ösztrogén és a progeszteron szintje, amiből arra következtek a kutatók, hogy ezek a nők nagyobb valószínűséggel képesek a reprodukcióra. Ezt azonban nem támasztották alá további vizsgálatok, és fontos megjegyezni, hogy a teherbe esés, a magzat kihordása, a tejtermelés és a szoptatás nem függ a mellmérettől. A termékenység és a gyermekvállalás szempontjából a mell mérete nem számít.

Az, hogy számít-e a méret, a kulturális különbségek függvényében is változik. A legújabb kutatások szerint az, hogy milyen

típusú mell számít vonzóknak, országonként, etnikumonként és kultúránként rendkívül eltérő. A brazil férfiak például nagyobb mellet preferálnak, mint a csehek, míg az afrikai azandé férfiak a hosszabb, lógó formájú mellet részesítik előnyben. A pápua új-guineai és új-zélandi férfiak közül az előbbieket részesítik előnyben a nagyobb emlőket. Az új-zélandi csoporton belül a nőtlen férfiak preferálták a kisebb mellet a házasokkal összehasonlítva. Ez úgy értelmezhető, hogy a kutatás alátámasztja az elképzelést, miszerint a nagyobb mell fokozott termékenységet jelent. Ám ennek ellentmond egy másik kutatás, amely arról számolt be, hogy azok a férfiak, akik a rövidebb, nem elkötelezett kapcsolatok hívei, a nagyobb mellet részesítik előnyben.

Úgy tűnik, hogy az eddigi kutatások főként a férfiak elképzeléseire és preferenciáira összpontosítanak a mell méretével és feszségével kapcsolatban, és kevés adatot vonultatnak fel a nem cisz-heteroszexuális férfiak és a nők véleményéről. Világviszonylatban a kutatások azt mutatják, hogy a heteroszexuális férfiak általában a közepes méretű mellet részesítik előnyben. De ha a szexuális vonzalom szempontjából átlagosnak lenni előnyösebb, akkor miért ennyire változó a mellméret?

Szexuális élvezet

A mell nem kizárólag táplálásra vagy a partner vonzalmának felkeltésére szolgálhat: szerepe van a szexuális élvezetben is. A legtöbb főemlős nem párizk szemtől szemben, csak az emberek és a bonobók tesznek így, ami lehetőséget nyújt a mell területének könnyebb elérésére és stimulálására. A mellbimbó stimulációja ölelkezés és szex közben oxitocint szabadít fel, amely a vajúdás és a szoptatás során is termelődik. Az oxitocint „szeretethormonnak” is nevezik, mivel jó érzést kelt, és elősegíti a kötődést. Lehetséges, hogy a szex közbeni mellbimbó-stimuláció egy módja annak, hogy az emberek elmélyítsék a kötődést a partnerükkel, mivel az ember gyakran monogám.

Az élvezeten túl

Kevés szó esik arról, hogy a mell negatív hatással is lehet tulajdonosa életére. Idetartozik a nemkívánatos szexuális figyelem, a mell

növekedése és a menstruációs ciklus során fellépő diszkomfortérzés, valamint a nagy mell okozta hát- és nyakfájdalom (néhányan a tünetek kezelése érdekében mellkisebbitő műtétet alkalmaznak). A mellrák a leggyakoribb ráktípus világszerte. Európában a 2020-as adatok szerint ez a leggyakoribb daganatos halálok a nők körében, megelőzve a tüdőrákot. Habár a mellnek megvan a maga szerepe, relatív költsége is kapcsolódik hozzá.

Világszerte megfigyelhető az a tendencia, hogy a mellméret növekszik, és ez nem csak a plasztikai sebészet terjedésével függ össze (lásd 9. fejezet, 185-195. oldal). A jelenség kapcsolatban állhat az étrenddel és az életmóddal: mivel az emberek testtömege nő az előző generációkéhoz képest, így a mell is egyre nagyobb.

Még ha létezik is egyfajta biológiai „nyomás” a nagyobb mellméret irányába – akár a szexuális vonzalom felkeltését, akár a szaporodást vagy a szoptatást szolgálja –, továbbra is érvényesülnek a kulturális és társadalmi tényezők hatásai, amelyek azonban idővel változhatnak. A biológia vagy a szocializáció határozza meg, milyen mell számít éppen a legvonzóbbnak?

Talán a legérdekesebb, hogy az összes eddig említett elmélet a mell azon szerepére összpontosít, amit az valaki más számára tölt be. Ami a tejtermelést illeti, a mell célja az utódok táplálása, a szexuális vonzalom szempontjából pedig a partner vonzása. Nincs mit csodálkozni tehát azon, hogy a nők a mellüket olyan testrésznek tekintik, amely a társadalom szerint valójában nem tartozik hozzájuk.