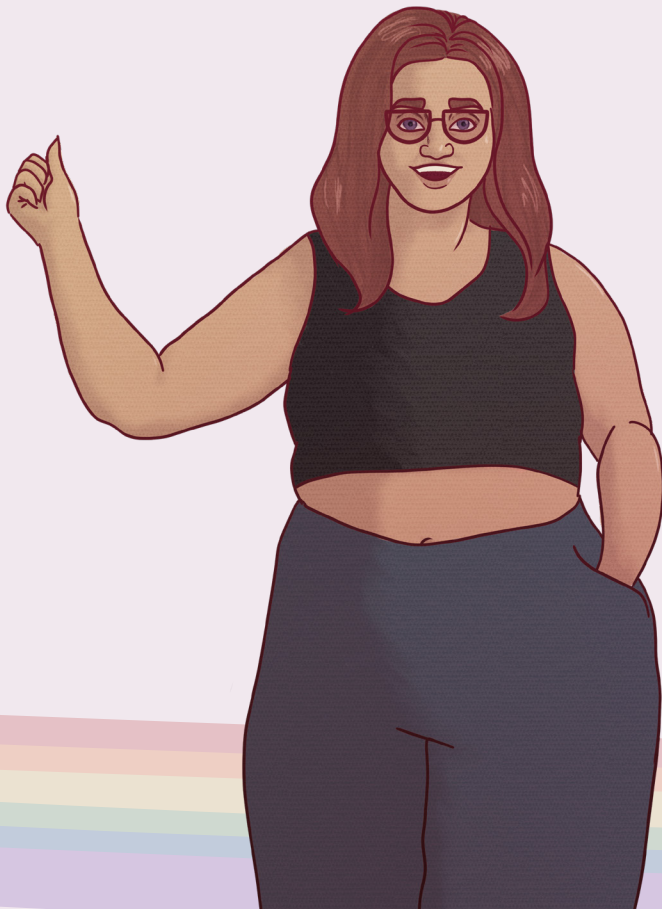


# Alles über sicheres Binding

Alles, was du über das Abbinden  
deiner Brust wissen musst!



## Was ist ein Binder? Wofür wird er benutzt?

Binder sind Kompressionskleidungsstücke für den Oberkörper. Sie werden oft von trans Männern, nichtbinären und anderen Menschen benutzt, um eine flachere und ‚maskulin‘ geformte Brust zu bekommen. Das hilft z.B. gegen Dysphorie, aber auch, um besser bestimmte Klamotten tragen zu können, sich im eigenen Körper wohler zu fühlen und in der Öffentlichkeit sicherer zu sein.

Binder können ein besseres Passing ermöglichen. („Passing“ bedeutet, als das Geschlecht gesehen zu werden, als das du gesehen werden möchtest.) Diese Broschüre soll dir dabei helfen, den richtigen Binder für dich zu finden und damit sicher und gesund umzugehen.

Weil beim Binden dein Rücken, deine Schultern und deine Rippen sehr belastet werden können, musst du dabei gut auf deine Gesundheit achten. Das ist vor allem wichtig, wenn du später vielleicht eine Mastektomie (also eine Operation zur Entfernung der Brüste) planst. Durch falsch sitzende Binder kann es bei einer solchen OP zu Komplikationen kommen.

**Aber keine Sorge:  
Wir erklären dir hier,  
was du beachten musst.**



## Einen Binder kaufen

**Es ist wichtig, dass du einen guten Binder findest, mit dem du dich wohl fühlst.**

**Das solltest du beim Kauf beachten:**

### Gesundheit

Ein guter Binder ist leider meist teuer.

Aber: Bei der Herstellung billiger Binder wird oft nicht darauf geachtet, ob sie negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben.

Gute Binder-Firmen arbeiten entweder mit der Expertise von gut informierten trans Personen oder Mediziner\*innen. Achte am besten auch auf Erfahrungsberichte von anderen trans Personen, z. B. im Internet.

### Maße

Achte beim Kauf darauf, keinen zu kleinen Binder zu kaufen – das ist nicht nur gefährlich, sondern bindet auch nicht besser. Viele Binder-Firmen haben auf ihrer Webseite Anleitungen dafür, wie du die richtige Größe findest. Außerdem kannst du meistens Binder zurückschicken, die nicht passen.

### Kauf

Wir können folgende Firmen empfehlen:

gc2b, Shapeshifters, Untag und transtoy.

Gebrauchte Binder gibt es günstig oder kostenlos beim Trans Health Kit oder bei Binder Giveaways. Wenn du den Binder nicht sicher nach Hause schicken lassen kannst (z. B. weil du nicht geoutet bist), frag Freund\*innen oder andere Vertraute, ob du den Binder zu ihnen schicken lassen darfst.

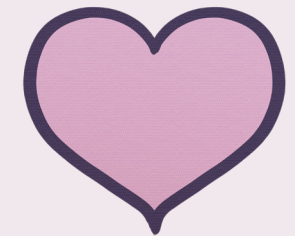
## Do

- Ziehe den Binder sofort aus, wenn dir schwindelig wird, sich deine Arme taub anfühlen, du Schmerzen in der Brust, in den Rippen oder beim Atmen hast.
- Weitere Alarmzeichen sind: großflächige Rötungen, Schwellungen, lokale Überwärmung, Abnahme von Bewegungs- oder Leistungsfähigkeit.
- Wenn Schmerzen, Atemnotgefühl, Entzündungen der Haut selbst mehrere Stunden nach Ausziehen des Binders fortbestehen, sollte ein\*e Ärzt\*in Schäden und/oder Verletzungen ausschließen.
- Wenn du deinen Ärzt\*innen vertraust, teile ihnen mit, dass du jetzt einen Binder trägst – damit sie im Auge behalten können, ob alles in Ordnung ist. Das ist vor allem wichtig, wenn du Rückenprobleme, chronische Schmerzen, Asthma, Panikattacken, Skoliose, oder andere gesundheitliche Einschränkungen hast.
- Binde ausschließlich mit einem Binder nicht mit zu engen Sport-BHs o. ä.
- Gönn dir Pausen (z. B. 5-10 min auf dem Klo) und strecke dich ab und zu. Die App „Binder Reminder“ kann dir dabei helfen.
- Achte darauf, dass du genug Wasser trinkst und nicht überhitzt.
- Bringe dir einen BH/Klamotten zum Wechseln mit, wenn du länger unterwegs bist.
- Probier einen neuen Binder erstmal am Wochenende oder Zuhause für einige Stunden an, um zu schauen, wie dein Körper darauf reagiert. Teste einen Binder nicht direkt in einer Situation, wo du ihn über Stunden nicht ausziehen kannst.

**Hör auf deinen Körper und geh es erst mal langsam an, wenn du dir unsicher bist.**

## Don't

- **Verwende nie Binder und Tape gleichzeitig, sondern entscheide dich für eine der Optionen.**
- Trage den Binder nicht, wenn er weh tut.
- Trage den Binder nicht zu lange (6-8 h sind eine gute Richtlinie, am Anfang lieber weniger).
- Trage den Binder nicht, wenn du eine starke Erkältung oder Grippe hast.
- Ziehe niemals zwei Binder übereinander an.
- Trage keinen Binder beim Schlafen.
- Trage beim Sport keinen Binder, sondern lieber einen Sport- oder Kompressions-BH.
- Ziehe keinen nassen Binder an, weil sich die meisten Stoffe beim Trocknen zusammen ziehen und dann enger werden.
- Ziehe den Binder nicht über die Hüften an.



**Dysphorie ist schlimm, aber deine Gesundheit geht vor! Du verdienst auch ohne Binder Respekt, die richtigen Pronomen und die richtige Anrede. Pass gut auf dich auf und frage zur Sicherheit immer nach (bei Ärzt\*innen, Beratungsstellen, bei uns oder bei anderen trans Menschen, denen du vertraust).**

## Binding mit TransTape

**TransTape ist der Markenname eines Produkts. Es ist unserer Information nach auch das einzige solche Produkt, das in Deutschland erhältlich ist.**

**Wichtig: Benutze für Binding nur dafür hergestelltes, medizinisches Tape und auf gar keinen Fall Klebeband oder Panzertape bzw. Duct Tape! Probiere vor dem Anbringen an einer kleinen Stelle aus, ob du allergisch auf den Klebstoff reagierst!**

## Vor dem Binding

- Verwende nie Binder und Tape gleichzeitig, sondern entscheide dich für eine der Optionen.
- Das Tape hält am besten auf sauberer, trockener Haut. Benutze vor dem Aufkleben keine Lotionen oder andere Pflegeprodukte.
- TransTape wird in verschiedenen Breiten angeboten. Welche Breite für dich passt, entimmst du am besten der Herstellerseite.
- Das Tape ist elastisch, aber nur in Längsrichtung (also in der Richtung, in der man es auch abrollt).
- Auf der Rückseite vom Tape sind Markierungen, damit du die Längen einfacher einschätzen kannst. Welche Länge für deinen Körper am besten passt, wirst du mit der Zeit selbst herausfinden, für den Anfang sind drei große Abschnitte ein guter Richtwert.
- Schneide die Ecken deiner Tape-Streifen immer rund, dann hält das Tape besser und das Risiko von Hautirritationen ist kleiner.

## Schritt 1: Vorbereitung

Am besten ist es, wenn Du alles vorbereitest, bevor du den ersten Klebestreifen anbringst. Das erspart dir, mit halb angebrachtem TransTape herumlaufen zu müssen, weil du irgendetwas vergessen hast.

Je nachdem, wie dein Körper beschaffen ist, brauchst du zwei oder vier Tape-Streifen, und zwei Nippel-Cover.

## Schritt 2: Nippel-Cover

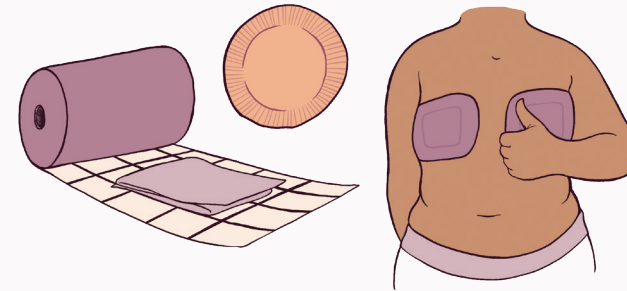
Du willst keinen Klebstoff direkt auf deinen Nippeln haben. Deswegen ist der erste Schritt, eine Abdeckung für deine Nippel zu bauen. Es gibt dafür extra Nipple Cover von TransTape, du kannst aber auch Folgendes machen:

- Falte ein Stück Klopapier drei Mal.
- Schneide ein kurzes Stück TransTape ab, und klebe das Stück Klopapier in die Mitte.
- Klebe das Stück TransTape so auf deine Brust, dass das Klopapier deinen Nippel bedeckt. Achte dabei darauf, dass das Tape beim Aufkleben nicht gespannt ist!

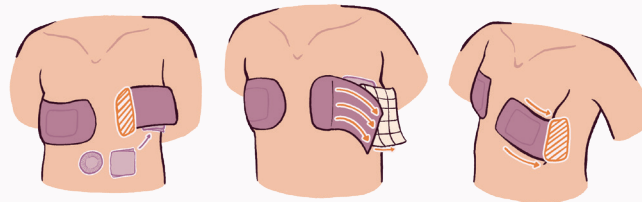
**Tipp: Wenn du empfindliche oder trockene Haut hast, kannst du auf dem Klopapier ein bisschen Pflegelotion aufbringen, bevor du das Cover festklebst.**

## Schritt 3: Ersten Klebestreifen anbringen

- Entferne an einer Seite des Klebestreifens ca. 2-3 cm vom Schutzpapier, und klebe diesen Streifen so auf deine Brust, dass die obere Seite dein Nippel-Cover verdeckt. Reibe mehrfach über den Streifen, um den Kleber zu aktivieren.



- Ziehe das Schutzpapier weiter ab, sodass nur noch 2-3cm übrigbleiben, an denen du das Tape gut festhalten kannst.
- Lehne dich ein bisschen zu der Seite, auf der du das Tape anbringen willst. Das Brustgewebe fällt von selbst ein bisschen zur Seite. Nimm jetzt den gegenüberliegenden Arm, und schiebe das Gewebe ohne starken Druck in Richtung Achsel



- Ziehe das Tape, sodass es sich dehnt – allerdings nicht zu stark! Das Tape sollte nur etwa halb so stark gedehnt sein, wie maximal möglich. Stärker zu ziehen, verstärkt nicht den Binding-Erfolg!
- Reibe wieder mehrfach über die Klebefläche, um den Klebstoff zu aktivieren
- Ziehe das letzte Stück vom Schutzpapier ab, und klebe dieses Stück wieder komplett ohne, dass die Dehnung aufreißt

## Schritt 4: Dasselbe wiederholst du auf der anderen Seite.

Wenn du mit dem Ergebnis noch nicht zufrieden bist, kannst du auf dieselbe Art und Weise einen zweiten Tape-Streifen oberhalb des ersten anbringen. Die Tape-Streifen sollten sich leicht überlappen. Denk, wenn du mehrere Tape-Streifen nutzt, am Besten vor dem Anbringen darüber nach, was dein Oberteil für einen Ausschnitt hat, und ob es dich stört, wenn man die Tape-Ränder sehen kann.

**Wichtig: Achte immer darauf, wie dein Körper reagiert. Für manche Menschen ist Tapen einfach nichts, und das ist okay. Fühl dich nicht entmutigt, wenn es beim ersten Mal nicht genau so aussieht, wie du dir erhofft hast. Probier etwas herum und schau, was für deinen Körper am besten funktioniert!**

Wenn du das Tape wieder ablösen willst, ziehe es auf keinen Fall einfach so ab. Das ist schlecht für die Haut, und kann zu Reizungen oder Verletzungen führen. Nimm stattdessen entweder das dafür vorgesehene Öl, oder eine (am besten ölhaltige) Körperlotion oder Creme, reibe sie auf das Tape, und warte einige Minuten. Dann löst sich der Klebstoff an, und du kannst das Tape einfach so runterziehen.

Quelle: <https://transtape.life/blogs/blog/how-to-apply-aaronc>

## Mehr Infos zum Tapen mit TransTape

**Website: [transtape.life](https://transtape.life) & auf deren YouTube-Kanal**  
(Einige Unterseiten der Webseite zeigen Nacktheit und Bilder, die als sexuell explizit empfunden werden könnten.)

## Fragen?

Du hast noch mehr Fragen zu den Themen Geschlecht, Transgeschlechtlichkeit, Nicht-Binarität, Transition, Binder oder ähnlichem?

Schreib uns gern jederzeit eine Mail oder auch anonym an unseren Kummerkasten.

**Mail: [hallo@queer-lexikon.net](mailto:hallo@queer-lexikon.net)**

**Zum Kummerkasten: [qlx.li/kummer](https://qlx.li/kummer)**



## Dies ist eine Broschüre des Queer Lexikons

Wir sind deine Online-Anlaufstelle zu sexueller, romantischer und geschlechtlicher Vielfalt. Auf unserer Webseite findest du viele Informationen, z. B. zu Coming Out, Labeln und der queeren Community. Wir sind ein gemeinnütziger Verein und finanzieren uns hauptsächlich über Spenden. Wenn du kannst, freuen wir uns über Unterstützung, indem du unsere Inhalte teilst, von uns weitererzählst, oder uns Geld spendest.

**Du hast weitere Fragen, Wünsche und Verbesserungsvorschläge? Kontaktiere uns:**



**@queerlexikon | [qlx.li/social](https://qlx.li/social) | [queer-lexikon.net](https://queer-lexikon.net)**



**[queer-lexikon.net/impressum](https://queer-lexikon.net/impressum)**

**8. Auflage – 2024**