

# Binder Brochure

كل ما تحتاج إلى معرفته عن  
الضاغطات!



## ما هو الضاغط؟ وما هي الأغراض التي يستخدم من أجلها؟

الضاغطات هي ملابس ضاغطة للجزء العلوي من الجسم. غالبًا ما يتم استخدامها من قبل الرجال العابرين جنسيًا، اللانثائيين ، وغيرهم من الأشخاص بهدف الحصول على صدر مسطحاً وبشكل "ذكوري". يساعد ذلك في التغلب على الاضطراب في الهوية الجنسية، على سبيل المثال، ولكن أيضًا للارتداء الأفضل لبعض الملابس والشعور بالراحة في جسدك وزيادة الثقة بالنفس عند التواجد في الأماكن العامة.

الضاغطات يمكن أن تساعد على تحقيق المزيد من التمويه (التمويه يعني أن يتم اعتبارك كما ترغب في أن يرى جنسيًا).

تم تصميم هذا الكتيب لمساعدتك في العثور على الضاغط المناسب واستخدامه بطريقة آمنة وصحية.

نظرًا لأن استخدام الضاغط يمكن أن يضع ضغطًا كبيرًا على ظهرك وكتفيك وأضلاعك، يجب عليك الاعتناء جيدًا بصحتك أثناء الارتداء. وهذا مهم بشكل خاص إذا كنت تخطط لإجراء استئصال للثدي (عملية إزالة الثدي) لاحقًا، لأن الارتداء غير الصحيح للضاغط يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات خلال مثل هذه العملية.

## شراء الضاغط:

من المهم أن تجد ضاغطًا جيدًا تشعر بالراحة معه. إليك ما يجب أن تأخذه في عين الاعتبار عند الشراء:

### الصحة:

إن الضوابط الجيدة غالبًا ما تكون مكلفة. ولكن: الضوابط الرخيصة غالبًا ما لا تهتم بالصحة وبالتالي يمكن أن تكون خطيرة بالنسبة لك. تعمل شركات الضوابط الجيدة إما بخبرة الأشخاص النقليين المستنيرين أو المحترفين الطبيين. كما يفضل البحث عن شهادات التصديق.

### القياسات:

عند الشراء، كن حذرًا من عدم شراء ضاغط صغير جدًا - فهذا ليس خطيرًا فقط، ولكنه لا يقوم بالضغط بشكل أفضل. كثير من شركات الضوابط تقدم تعليمات على موقعها على الويب حول كيفية العثور على الحجم المناسب. بالإضافة إلى ذلك، يمكنك عادةً إعادة الضوابط التي لا تناسبك.

### الشراء:

يمكننا أن نوصي بالشركات التالية: Shapeshifters، gc2b، و transtoy.

الضوابط المستخدمة متاحة بأسعار معقولة أو مجانًا في Trans Health Kit أو Binder Giveaways. إذا لم تتمكن من توصيل الضاغط بشكل آمن إلى منزلك (على سبيل المثال، لأنك لم تكشف عن هويتك)، فاسأل الأصدقاء أو الأشخاص الموثوق بهم إذا كان بإمكانك توجيه الضاغط إليهم.



انه حرشن: قلقت ال نكلو  
ني عي ف هذخأت نأ بجي ام  
رأبتعال

## Any Questions?

If you have more questions about gender, being trans, transition, binder, or similar topics, please feel free to send us an email or anonymously to our question box.

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

**To the question box:** [qlx.li/kummer](https://qlx.li/kummer)



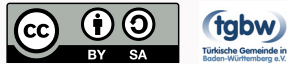
## This is a booklet of the Queer Lexikon

We are a non-profit organization, we organize our work on a voluntary basis and our expenses are financed by donations. If you can, we appreciate your support by sharing our content, telling others about us, or supporting us on Patreon. You can find information about sexual and gender diversity, coming out, safer sex, and much more.

**You have further questions, wishes and suggestions for improvement? Contact us.**



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



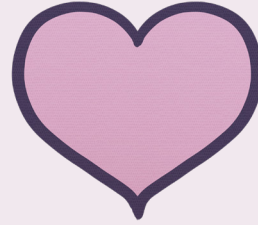
[queer-lexikon.net/impressum](https://queer-lexikon.net/impressum)

1. Edition - 2024

The brochure was translated by the project „trans\* - Participation, Resilience & Education Sustainably Ensured“. The project is supported by the Turkish Community in Baden-Württemberg e.V. (TGBW). The TGBW is a non-partisan, independent, and secular association that supports the peaceful and solidary coexistence of people living in Baden-Württemberg by consistently standing up for equal rights of all segments of the population. More info at: [www.tgbw.de](http://www.tgbw.de)

## لا تفعل:

- لا ترتدي الضاغط إذا كان يسبب ألمًا.
- لا ترتدي الضاغط لفترة طويلة (6-8 ساعات) هو إشارة جيدة، وأقل في البداية).
- لا ترتدي الضاغط إذا كنت تعاني من نزلة برد شديدة أو إنفلونزا.
- لا ترتدي أبدًا ضاغطين فوق بعضهما.
- لا ترتدي الضاغط أثناء النوم.
- لا ترتدي الضاغط أثناء ممارسة الرياضة، ولكن ارتدي حمالة صدر رياضية أو ضاغطة.
- لا ترتدي الضاغط وهو مبلل.
- لا تضع الضاغط فوق أعلى الوركين.
- الاضطراب في الهوية الجنسية سيء، ولكن صحتك تأتي أولاً! تستحق الاحترام والضمائم



الصحيحة حتى بدون ضاغط. اعتني بنفسك جيدًا واستشر دائمًا (الأطباء، والمستشارون، ونحن، أو أشخاص نقلين آخرين تتق بهم) لضمان سلامتك.

## افعل:

- ازيل الضاغط على الفور إذا شعرت بالدوار، أو إذا شعرت بتنميل في ذراعيك، أو إذا شعرت بألم في صدرك، أو أضلاعك، أو عند التنفس.
- تشمل علامات الإنذار الأخرى: احمرار واسع، وانتفاخ، ودفء (ارتفاع حرارة) في منطقة الارتداء، وانخفاض القدرة على التحرك أو الأداء.
- إذا استمر الألم، وضيق التنفس، والالتهاب في الجلد حتى بعد ساعات عديدة من إزالة الضاغط، يجب عليك استشارة طبيب لاستبعاد وجود أي ضرر أو إصابة.
- إذا كنت تتق بأطبائك، فأخبرهم بأنك ترتدي ضاغطًا الآن - حتى يمكن لهم مراقبتك للتأكد من أن كل شيء على ما يرام. هذا مهم بشكل خاص إذا كنت تعاني من مشاكل في الظهر، أو آلام مزمنة، أو الربو، أو هجمات الهلع، أو متلازمة الانحراف الجانبي للعمود الفقري، أو حالات صحية أخرى.
- اربط نفسك باستخدام الضاغط فقط.
- امنح نفسك استراحات (مثل 5-10 دقائق على المرحاض) وامتد من وقت لآخر. يمكن لتطبيق „Binder Reminder“ أن يساعدك في ذلك.
- تأكد من شرب كمية كافية من الماء وعدم الإفراط في التسخين.
- اصطحب تغييرًا للحملات/الملابس إذا كنت ستكون في الخارج لفترة طويلة.

اصغ إلى جسمك وكن بطيبًا في البداية إذا كنت غير واثق.

