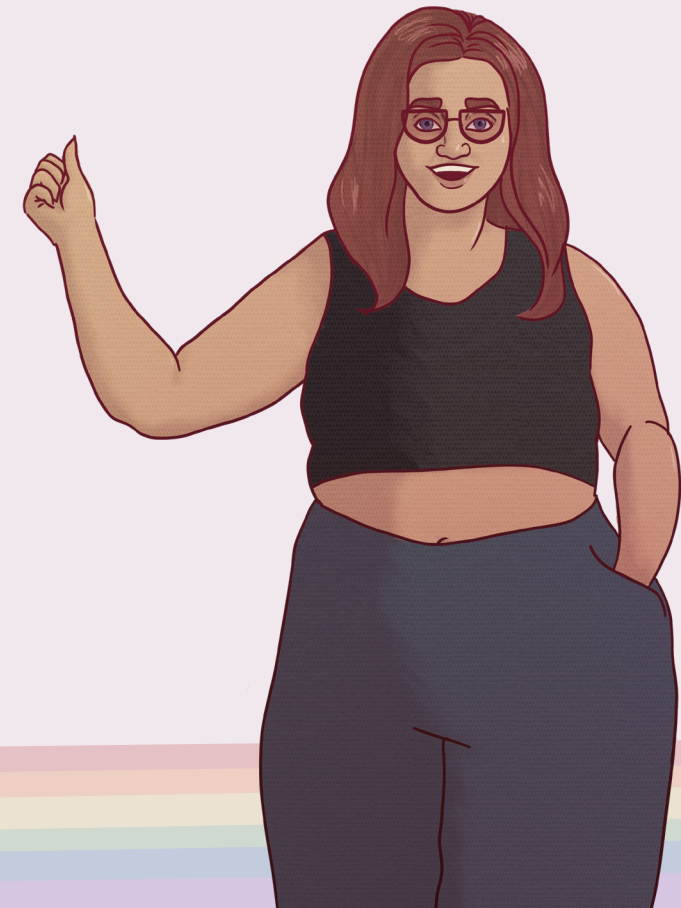


# بروشور بایندر (تخت کن سینه)

هر آنچه که باید در مور  
بایندر بدانید!



## بایندر چیست؟

### آنها برای چه مواردی مناسب اند؟

بایندرها لباس های فشرده سازی برای قسمت بالایی بدن هستند. آنها اغلب توسط مردان ترنس، غیر باینری و افراد دیگر استفاده می شود تا سینه ای صاف تر و مردانه داشته باشند. به عنوان مثال، این به ناراحتی کمک می کند، اما همچنین به پوشیدن لباس های خاص، احساس راحتی بیشتر در بدن خود و اعتماد به نفس بیشتر در جمع کمک می کند.

بایندرها می توانند «عبور» بهتری را ایجاد کنند. («گذر» به معنای دیده شدن به عنوان جنسیتی است که می خواهید با آن دیده شوید).

این جزوه برای کمک به شما در یافتن بایندر مناسب و استفاده از آن به روشی ایمن و سالم طراحی شده است.

از آنجایی که بستن می تواند فشار زیادی به کمر، شانه ها و دنده ها وارد کند، باید در حین انجام آن به خوبی مراقب سلامتی خود باشید. اگر قصد دارید بعداً ماستکتومی (عملی برای برداشتن سینه ها) انجام دهید، این امر بسیار مهم است، زیرا اتصال نادرست می تواند منجر به عوارضی در طی چنین عملی شود.

## خرید بایندر

مهم است که یک بایندر خوب پیدا کنید که با آن احساس راحتی کنید. در اینجا مواردی است که باید هنگام خرید در نظر بگیرید:

### سلامتی

ک بایندر خوب متأسفانه معمولاً گران است. اما: بایندر های ارزان اغلب به سلامتی توجه نمی کنند و بنابراین می توانند برای شما خطرناک باشند. شرکت های بایندر خوب یا با متخصصان آگاه از افراد ترنس یا متخصصان پزشکی کار می کنند. همچنین بهتر است به دنبال توصیفات باشید.

### اندازه گیری ها

هنگام خرید، مراقب باشید که یک بایندر خیلی کوچک خریداری نکنید - این نه تنها خطرناک است، بلکه بهتر چسبانده نمی شود. بسیاری از شرکت های بایندر در وب سایت خود دستورالعمل هایی در مورد چگونگی یافتن اندازه مناسب دارند. همچنین، معمولاً می توانید بایندرهایی را که مناسب نیستند، برگردانید.

### خرید

ما می توانیم شرکت های زیر را توصیه کنیم:

.sretfhsepahS , yotsnart dna bc۲g

بایندر های استفاده شده به صورت ارزان یا رایگان در snarT syawaeviG redniB ro htlaeH هستند. اگر نمی توانید بایندر را با خیال راحت به خانه تان ارسال کنید (مثلاً به دلیل نداشتن امنیت)، از دوستان یا سایر همرازان خود بپرسید که آیا می توانید بایندر را برای آنها ارسال کنید.



اما نگران نباشید: ما در اینجا آنچه  
را که باید در نظر داشته باشید  
توضیح می دهیم.

## 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](https://www.instagram.com/queerlexikon) | [qlx.li/social](https://qlx.li/social) | [queer-lexikon.net](https://www.queer-lexikon.net)



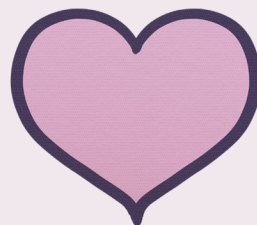
[queer-lexikon.net/impressum](https://www.queer-lexikon.net/impressum)

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)

## نباید ها

- در صورت درد از بایندر استفاده نکنید.
- بایندر را برای مدت طولانی نپوشید (۶-۸ ساعت راهنمایی خوبی است، در ابتدا کمتر).
- در صورت ابتلا به سرماخوردگی یا آنفولانزای شدید از بایندر استفاده نکنید.
- هرگز دو بایندر را روی هم نپوشید.
- هنگام خواب از بایندر استفاده نکنید.
- هنگام ورزش از بایندر استفاده نکنید، بلکه از سوتین ورزشی یا فشاری استفاده کنید.
- بایندر مرطوب نپوشید.
- بایندر را روی باسن خود قرار ندهید.



دیسفورا(حالت ناراحتی یا نا رضایتی) بد است، اما سلامتی شما حرف اول را می زند! شما سزاوار احترام هستید، ضمائر صحیح، و حتی بدون بایندر به درستی مورد خطاب قرار می گیرید. به خوبی از خود مراقبت کنید و برای اینکه در امنیت باشید، همیشه از (پزشکان، مشاوران، ما یا سایر افراد ترنس مورد اعتمادتان) سوال کنید.

## باید ها

- در صورت احساس سرگیجه، احساس بی حسی بازوها، درد در قفسه سینه، دنده ها یا هنگام تنفس، بایندر را فوراً خارج کنید.
- سایر علائم هشدار عبارتند از: قرمزی شدید، تورم، گرمای موضعی، کاهش توانایی حرکت یا انجام.
- اگر درد، تنگی نفس، التهاب پوست حتی چند ساعت پس از برداشتن بایندر ادامه یابد، پزشک باید آسیب وزخم را درمان کند.
- اگر به پزشکان خود اعتماد دارید، به آنها اطلاع دهید که اکنون یک بایندر می پوشید - تا آنها بتوانند شما را زیر نظر داشته باشند تا مطمئن شوند همه چیز درست است. این امر به ویژه در صورت داشتن مشکلات کمر، درد مزمن، آسم، حملات پانیک، اسکولیوز یا سایر محدودیت‌های سلامتی مهم است.
- فقط با بایندر سینه را تخت کنید.
- به خود استراحت دهید (مثلاً ۱-۵ دقیقه در توالی) و هر از چند گاهی حرکات کششی انجام دهید. اپلیکیشن „rednimeR redniB,“ می تواند در این زمینه به شما کمک کند.
- مطمئن شوید که آب کافی می نوشید و بیش از حد گرم نمی شوید.
- اگر می خواهید برای مدت طولانی بیرون باشید، با یک سوتین/لباس عوض کنید.

**به بدن خود گوش دهید و اگر مطمئن نیستید ابتدا آن را به آرامی به تن کنید.**

