

Брошюра о биндерах

Все, что вам нужно знать о биндерах!



Что такое биндер? Для чего они используются?

Биндеры – это компрессионное белье для верхней части тела. Их часто используют транс-мужчины, небинарные и другие люди, чтобы получить более плоскую и «мужскую» форму груди. Это помогает, например, при дисфории, а также позволяет лучше носить определенную одежду, чувствовать себя более комфортно в собственном теле и чувствовать себя более уверенно на публике.

Связующие могут обеспечить лучшее «passing». («Passing» означает, что вас считают представителем того пола, которым вы хотите, чтобы вас считали).

Эта брошюра предназначена для того, чтобы помочь вам найти подходящие биндеры и использовать их безопасным и здоровым способом.

Поскольку утягивание может вызвать большую нагрузку на спину, плечи и ребра, вам нужно хорошо заботиться о своем здоровье, делая это. Это особенно важно, если вы планируете в дальнейшем мастэктомию (операцию по удалению груди), потому что неправильное наложение биндера может привести к осложнениям во время такой операции.

**Но не волнуйтесь:
здесь мы объясняем,
что вам требуется знать.**



Покупка биндера.

Важно, чтобы вы нашли правильную размерную сетку для вашего комфорта.

Вот что следует учитывать при покупке:

Здоровье.

К сожалению, качественные биндеры обычно дорого стоят. Дешевые биндеры часто не безопасны для здоровья и могут навредить вам. Хорошие компании, производящие биндеры, работают либо с позитивным опытом трансгендерных людей, либо с медицинскими работниками. Также лучше поискать отзывы об использовании определенных биндеров.

Измерения.

При покупке будьте осторожны, чтобы не купить слишком маленький биндер— это не только опасно, но и не утягивает лучше. На веб-сайтах многих компаний, производящих биндеры, есть инструкции о том, как подобрать нужный размер. Кроме того, вы обычно можете вернуть биндеры, которые вам не подходят.

Покупка

Мы можем порекомендовать следующие компании: gc2b, Shapeshifters и Transtoy.

Подержанные биндеры доступны дешево или бесплатно в Trans Health Kit или Binder Giveaways. Если вы не можете безопасно доставить биндер домой (например, из-за того, что не хотите чтобы о вас знали), попросите друзей или других доверенных лиц разрешить доставку биндера им.

Что делать если что-то идёт не так?

- Немедленно снимите биндер, если вы чувствуете головокружение, онемение рук, боль в груди, ребрах или при дыхании.
- Другие тревожные признаки включают: сильное покраснение, припухлость, локальное повышение температуры тела, снижение способности двигаться или работать.
- Если боль, одышка, воспаление кожи сохраняются даже через несколько часов после снятия биндера, врач должен исключить повреждение и/или травму.
- Если вы доверяете своим врачам, сообщите им, что теперь вы носите биндер, чтобы они могли следить за вами, чтобы убедиться, что все в порядке. Это особенно важно, если у вас проблемы со спиной, хронические боли, астма, приступы паники, сколиоз или другие заболевания.
- Утягивайте себя только биндером .
- Делайте себе перерывы (например, 5-10 минут в туалете) и время от времени растягивайтесь. В этом вам может помочь приложение «Binder Reminder».
- Убедитесь, что вы пьете достаточно воды и не перегреваетесь.
- Принесите смену бюстгалтера/одежды, если вы собираетесь отсутствовать в течение длительного времени.

Прислушайтесь к своему телу и по началу делайте это медленно, если вы не уверены.

Чего не стоит делать?

- Не надевайте биндер, если он причиняет боль.
- Не носите биндер слишком долго (6-8 часов - хорошей ориентир, но лучше меньше времени в начале).
- Не надевайте биндер, если у вас сильная простуда или грипп.
- Никогда не надевайте два биндера друг на друга.
- Не надевайте биндер во время сна.
- Во время тренировки носите не биндер, а спортивный или компрессионный бюстгалтер.
- Не надевайте мокрый биндер.
- Не надевайте биндер на бедра.

Дисфория — это плохо, но ваше здоровье на первом месте! Вы заслуживаете уважения, правильных местоимений и правильного приветствия даже без биндера. Берегите себя и всегда просите о помощи (врачей, консультантов, нас или других трансгендерных людей, которым вы доверяете).

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

To the question box: 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 | queer-lexikon.net



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