

Binder broşürü

Binder hakkında bilmen gereken her şey!



Binder nedir? Ne için kullanılır?

Binderler vücudun üst kısmı için kullanılan sıkıştırma giysileridir. Genellikle trans erkekler, non-binary ve diğer kişiler tarafından daha düz ve ,erkeksi' şekilli bir göğüs elde etmek için kullanılırlar. Bu, mesela mutluluk bozukluğuna karşı yardımcı olur, ama aynı zamanda belirli kıyafetleri daha iyi giyebilmek, kendi bedeninde daha rahat hissetmek ve toplum içinde daha güvenli olmak için de yardımcı olur.

Binderler daha iyi ,Passing' sağlayabilir. (,Passing', kendini belirlediğin cinsiyet olarak algılandığın zaman demektir).

Bu broşür, doğru Binder'ı bulmanı ve onu güvenli ve sağlıklı bir şekilde kullanmanı sağlamak için tasarlanmıştır.

Binding sırasında sırtın, omuzların ve kaburgaların çok fazla zorlandığı için sağlığına dikkat etmen gerekir. Bu özellikle mastektomi (yani memeleri kaldırma ameliyatı) geçirmeyi planlıyorsan önemlidir.

Yanlış Binding böyle bir operasyonda komplikasyonlara neden olabilir.

**Ama merak etme:
Burada nelere dikkat
etmen gerektiğini açıklıyoruz.**



Bir Binder satın almak

Kendini rahat hissettiğin iyi bir Binder bulman önemlidir. Satın alırken bunlara önem vermen lazım:

Sağlık

Ne yazık ki, iyi bir Binder genellikle pahalıdır. Ancak: Ucuz Binderler genellikle sağlığı dikkate almazlar ve bu nedenle tehlikeli olabilirler. İyi Binder şirketleri ya iyi bilgilendirilmiş trans kişilerden ya da tıp uzmanlarından destek alır. En iyisi yorumları da araştırmaktır.

Boyutlar

Bir Binder satın alırken, çok küçük bir Binder almadığından emin ol – bu sadece tehlikeli değil, daha iyi de bağlayamaz. Birçok Binder şirketinin web sitesinde doğru boyutu nasıl bulacağından dair bilgiler bulunmaktadır. Ayrıca, uymayan Binderları genellikle iade edebilirsiniz.

Satın alma

Aşağıdaki şirketleri tavsiye edebiliriz: gc2b, Shapeshifters ve transtoy.

Kullanılmış Binderlar Trans Health Kit veya Binder Giveaways'den ucuza veya ücretsiz olarak alınabilir. Binder'ın eve gönderilmesi güvenli değilse (mesela outing olmadığı için), arkadaşlarına veya diğer sırdaşlarına Binder'ı onlara gönderebilir misin diye sor.

Do

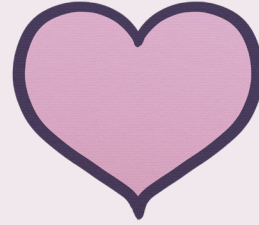
- Başın dönerse, kollarında uyuşma varsa, göğsünde, kaburgalarında veya nefes alırken ağrı hissedersen binder'ı derhal çıkar.
- Diğer alarm işaretleri şunlardır: yaygın kızarıklık, şişme, lokal aşırı ısınma, hareketlilik veya performans kaybı.
- Binder çıkarıldıktan birkaç saat sonra bile ağrı, nefes darlığı, ciltte iltihaplanma devam ederse, doktora başvurarak hasar ve yaralanmayı ihtimal dışı bırakmalısın.
- Doktorlarına güveniyorsan, artık bir Binder taktığını bilmelerini sağla - böylece her şeyin yolunda olup olmadığına göz kulak olabilirler. Bu, özellikle sırt problemlerin, kronik acıların, astımın, panik atakların, skolyozun veya diğer sağlık sorunlarının olması durumunda önemlidir.
- Sadece bir Binder ile bağla.
- Arada bir mola ver (mesela tuvalette 5-10 dakika) ve biraz gerin. "Binder Reminder" uygulaması bu konuda sana yardımcı olabilir.
- Yeterince su içtiğinden ve aşırı ısınmadığından emin ol.
- Uzun süre dışarıda kalacaksan yanına bir sütyen veya yedek kıyafet al.



Emin değilsen, vücudunu dinle ve yavaş ol.

Don't

- Eğer acıyorsa Binder'ı takma.
- Binder'ı çok uzun süre takma (6 - 8 saat yeterli bir süre, başlangıçta daha azı daha iyidir).
- Şiddetli üşüme veya grip geçiriyorsan Binder takma.
- Asla iki Binder üst üste kullanma.
- Uyurken Binder takma.
- Spor yaparken Binder takma, bunun yerine spor veya kompresyon sütyeni kullan.
- Islak bir Binder takma.
- Binder'ı kalçaların üzerine çekme.



Mutluluk bozukluğu kötüdür, ancak sağlığın her şeyden önce gelir! Bir Binder olmadan da saygıyı, doğru adları ve doğru hitap şeklini hak ediyorsun. Kendine iyi bak ve güvenli tarafta olmak için her zaman (doktorlara, danışmanlara, bize veya güvendiğin diğer translara) sor.

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](https://www.instagram.com/queerlexikon) | 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