

Брошура про біндери

Все, що вам потрібно знати
про біндерів!



Що таке біндер? Навіщо вони використовуються?

Біндери – це компресійна білизна для верхньої частини тіла. Їх часто використовують транс-чоловіки, небінарні та інші люди, щоб отримати більш плоску та «чоловічу» форму грудей. Це допомагає, наприклад, при дисфорії, а також дозволяє краще носити певний одяг, відчувати себе комфортніше у власному тілі та почуватися впевненіше на публіці.

Сполучні можуть забезпечити найкраще „passing”. («Passing» означає, що вас вважають представником тієї статі, якою ви хочете, щоб вас вважали).

Ця брошура призначена для того, щоб допомогти вам знайти відповідні біндери та використовувати їх безпечним та здоровим способом.

Оскільки стягнення може викликати велике навантаження на спину, плечі та ребра, вам потрібно добре дбати про своє здоров'я, роблячи це. Це особливо важливо, якщо ви плануєте надалі мастектомію (операцію видалення грудей), тому що неправильне накладення може призвести до ускладнень під час такої операції.

**Але не хвилюйтеся:
тут ми пояснюємо,
що вам потрібно знати.**



Купівля біндеру

Важливо, щоб ви знайшли правильну розмірну сітку для вашого комфорту.

Ось що слід врахувати при покупці:

Здоров'я.

На жаль, якісні біндери зазвичай дорого коштують. Дешеві біндери часто є безпечними для здоров'я і можуть нашкодити вам. Хороші компанії, які виробляють біндери, працюють з позитивним досвідом трансгендерних людей або з медичними працівниками. Також краще пошукати відгуки про якісні біндери.

Вимірювання.

При покупці будьте обережні, щоб не купити занадто маленький біндер - це не тільки небезпечно, а й не стягне краще. На веб-сайтах багатьох компаній, що виробляють біндери, є інструкції щодо того, як підібрати потрібний розмір. Крім того, ви зазвичай можете повернути біндери, які вам не підходять.

Покупка.

Ми можемо порадити наступні компанії: gc2b, Shapeshifters та Transtoy.

Біндери доступні дешево або безкоштовно в Trans Health Kit або Binder Giveaways. Якщо ви не можете безпечно доставити біндер додому (наприклад, через те, що не хочете, щоб про вас знали), попросіть друзів або інших довірених осіб дозволити доставку біндера їм.

Що робити, якщо щось йде не так?

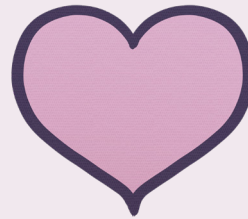
- Негайно зніміть біндер, якщо ви відчуваєте запаморочення, оніміння рук, біль у грудях, ребрах або диханні.
- Інші тривожні ознаки включають: сильне почервоніння, припухлість, локальне підвищення температури тіла, зниження здатності рухатися або працювати.
- Якщо біль, задишка, запалення шкіри зберігаються навіть через кілька годин після зняття біндера, лікар повинен виключити ушкодження та/або травму.
- Якщо ви довіряєте своїм лікарям, повідомте їм, що тепер ви носите біндер, щоб вони могли стежити за вами, щоб переконатися, що все гаразд. Це особливо важливо, якщо у вас проблеми зі спиною, хронічний біль, астма, напади паніки, сколіоз або інші захворювання.
- Стягуйте себе тільки біндером.
- Робіть собі перерви (наприклад, 5-10 хвилин у туалеті) і час від часу розтягуйтеся. У цьому може допомогти додаток «Binder Reminder».
- Переконайтеся, що ви п'єте достатньо води і не перегрієтесь.
- Принесіть зміну бюстгальтера/одягу, якщо ви збираєтеся відсутні протягом тривалого часу.



Прислухайтесь до свого тіла та спочатку робіть це повільно, якщо ви не впевнені.

Що не варто робити?

- Не надягайте біндер, якщо він завдає болю.
- Не носите біндер занадто довго (6-8 годин – хороший орієнтир, але краще менше часу на початку).
- Не надягайте біндер, якщо у вас сильна застуда чи грип.
- Ніколи не надягайте два біндери один на одного.
- Не надягайте біндер під час сну.
- Під час тренування носіть не біндер, а спортивний або компресійний бюстгальтер.
- Не надягайте мокрий біндер.
- Не надягайте біндер на стегна.



Дисфорія – це погано, але ваше здоров'я на першому місці! Ви заслуговуєте на повагу, правильні займенники та правильне вітання навіть без біндера. Бережіть себе і завжди просіть допомоги (лікарів, консультантів, нас чи інших трансгендерних людей, яким ви довіряєте).

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