

מדל טוב על רכישת הביינדר, אנו מקווים שתהנה ממנו!

חשוב לקרוא את הפרטים בעלון, על שימוש
בטוח בביינדר שרכשת

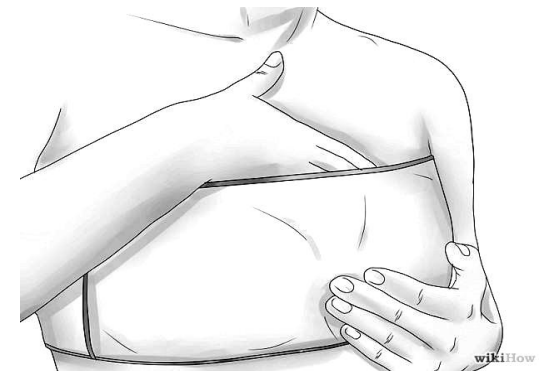


מה זה ביינדר ולמי הוא מיועד?

ביינדר הוא פריט לבוש המאפשר להשטיח את החזה במטרה לשנות את הנראות. הטקסט במסמך זה נכתב בלשון אתה, אך מיועד לכל מי שרוצה להשטיח את החזה, גברים טרנסים, א-בינאריים, נשים, מלכי דראג ועוד. חשוב לזכור כי אין קשר בין בגדים לבין זהות, וישנם גברים רבים בקהילה הטרנסית שבחרים שלא להשטיח את החזה, כמו שיש נשים וא-בינאריים שכן. ארגון מעברים מוכר ביינדרים פשוטים המאפשרים התנסות ראשונית.

הוראות שימוש:

ישנם אנשים שיותר קל להם לסגור את הביינדר ואז ללבוש אותו, וישנם אנשים המעדיפים ללבוש את הביינדר ורק אז לסגור אותו. כדאי ללבוש את הביינדר בחדר קריר שבו לא תזיע ולהשתדל לקחת את הזמן בלבישתו כדי לא להתאמץ יותר מידי - אל תדאג אם לבישת הביינדר או הסרתו לוקחת הרבה זמן, זה נורמלי. דחיסה של החזה כלפי חוץ ולמעלה לבעלי חזה קטן, או דחיסה שלו החוצה ולמטה לבעלי חזה גדול (ראה איור) יכולים לתת מראה של שרירי חזה (בלי ללכת לחדר כושר). נסה כל מיני אופציות מול המראה בבית ותבדוק מה עובד לך.



תופעות וסיכונים בשימוש בביינדר:

שימוש לא נכון או מתמשך בביינדר יכול לסכן את הבריאות שלך, ואת תוצאות הניתוח העליון אם אתה מתכנן אחד כזה. שימוש קבוע בביינדר לאורך זמן עלול להביא להשלכות פיזיות ואף לנזקים תמידיים ורציניים לגוף. תופעות המוזכרות בהמשך יכולות להשתנות מאדם לאדם ותלויות במבנה הגוף, בסוג ובמידה של הביינדר, בתדירות השימוש ובמשך תקופת השימוש. לעיתים ניתן למצוא פתרונות שיקלו על המצב: ביינדר מסוג אחר, ביינדר יותר גדול, או לדאוג להאריך את משך הזמן שאתה נותן לגוף מנוחה ללא ביינדר.

הימנעות מזיעה, גירוד, פצעים ושפשופים:

הביינדר שקנית עשוי מחומר המאפשר לגוף לנשום. מעבר לכך, ניתן ללבוש מתחתיו גופיה דקה מבד הסופח זיעה וניתן לפזר טלק או אבקה דומה. אם ישנו שפשוף או בד הבולט כתוצאה מאי-התאמה של הביינדר למבנה הגוף שלך באזור בתי השחי, נסה לגזור או לתקן את הביינדר. ניתן לחתוך קצת את הביינדר ולתפור אותו.

הימנעות מקשיי נשימה וכאבי גב:

כאשר אנו לובשים את הביינדר, הריאות ובית החזה שלנו מוגבלים. הם צריכים זמן לנשום ולנוח על מנת למנוע נזקים ארוכי-טווח. הביינדר מפעיל לחץ על עמוד השדרה ומגביל את התנועה הרגילה של הגב ושל השרירים. תן לגוף שלך מנוחה. אסור להשתמש בביינדר באופן רצוף מעל 8 שעות ללא מנוחה. קח זמן לנשום ולנוח על מנת למזער סכנה של נזקים ארוכי טווח. אין לישון עם ביינדר. חשוב לבחור בביינדר במידה מתאימה, שימוש בביינדר קטן מידי יפעיל לחץ על אזורים אחרים ויכול להוביל לנזקים בלתי הפיכים לגוף. אין ללבוש ביינדר בזמן פעילות גופנית מאומצת. כאשר אתה לובש את הביינדר בזמן פעילות גופנית, לא נכנס מספיק חמצן לריאות, מה שעלול להוביל להתעלפויות, סחרחורות, וקשיי נשימה. ניתן במקום הביינדר, ללבוש חזיית ספורט ו\או גופייה צמודה בזמן האימון.

סיכונים נוספים ובלתי הפיכים:

שימוש לא נכון בביינדר, בביינדר לא מתאים, או מעבר לתקופת הזמן המומלצת עלול להוביל לבעיות וקשיי נשימה לצמיתות, הידלדלות של הרקמות בחזה, שינוי צורת החזה ומתיחה של העור המלווה בסימני מתיחה, סדקים ושברים בצלעות, עקמת, סדקים ופצעי לחץ באזור הגב ועמוד השדרה, בעיות יציבה, בעיות כתפיים, ועוד.

בשל הסיכונים המפורטים ביינדר אינו מהווה פתרון קבוע מוצלח, ושימוש לאורך זמן יכול ליצור נזקים. במידה ואתה חושב שברצונך להסתובב עם חזה שטוח באופן קבוע, כדאי לחשוב על פתרונות נוספים.

ביינדר אינו הדרך היחידה לנראות שטוחה:

ניתן להסוות את החזה אם תבחר חולצות עם הדפס במקום חולצות חלקות; תלביש כמה שכבות בגדים, כאשר הראשונה צמודה, וכל אחת נוספת יותר רופפת; חולצות כפתורים; חולצה שנסגרת עם ריצ'רצ' ועוד. חשוב לזכור כי גם לגברים שנולדו כזכרים אין חזה שטוח לחלוטין, ולכן אין צורך לכרוך את החזה בצורה חזקה ומסוכנת מדי מחשש לא "לעבור" כגבר.

ניתן לרכוש ביינדרים בארבעת הבתים הגאים, יש ליצור קשר מראש כדי לתאם הגעה ולוודא כי המידות קיימות במלאי.

ירושלים:

community@joh.org.il | 0545445823

הבית הפתוח לגאווה וסובלנות, שמואל הנגיד 1, קומה 4, ירושלים



תל אביב:

ימי א-ה 10:00-22:00 במזכירות 03-5252896 (שלוחה 0)
המרכז הגאה, טשרניחובסקי 22 א, בתוך גן מאיר, תל אביב



באר שבע:

lgbtq.bsh@gmail.com | 0543203522


הבית הגאה בבאר שבע והדרום, משה סמילנסקי 36, באר שבע.



כל זה חדש לך?

בכל שאלה אל תהססו לפנות אלינו למעברים:

info@maavarim.org | 0524776707 (אפשר גם בוואטסאפ)

מעברים לקשת הטרנסית 

מידע נוסף ניתן למצוא באתר: maavarim.org

