

# Balthis Binder Broschüre

**Alles, was du über  
Binder wissen musst!**



## **Einen Binder kaufen**

Es ist wichtig, dass du einen guten Binder findest, mit dem du dich wohl fühlst. Das solltest du beim Kauf beachten:

### **Gesundheit**

Ein guter Binder ist leider meist teuer. Aber: Billige Binder achten oft nicht auf Gesundheit und können deshalb gefährlich für dich sein.

Gute Binder-Firmen arbeiten entweder mit der Expertise von gut informierten trans Personen oder Mediziner\*innen. Achte am besten auch auf Erfahrungsberichte.

### **Maße**

Achte beim Kauf darauf, keinen zu kleinen Binder zu kaufen – das ist nicht nur gefährlich, sondern bindet auch nicht besser. Viele Binder-Firmen haben auf ihrer Webseite Anleitungen dafür, wie du die richtige Größe findest. Außerdem kannst du meistens Binder zurückschicken, die nicht passen.

### **Kauf**

Wir können folgende Firmen empfehlen: gc2b, Shapeshifters und transtoy. Gebrauchte Binder gibt es günstig oder kostenlos beim Trans Health Kit oder bei Binder Giveaways. Wenn du den Binder nicht sicher nach Hause schicken lassen kannst (z.B. weil du nicht geoutet bist), frag Freund\*innen oder andere Vertraute, ob du den Binder zu ihnen schicken lassen darfst.

## **Do**

- Ziehe den Binder sofort aus, wenn ... dir schwindelig wird.  
... sich deine Arme taub anfühlen.  
... du Schmerzen in der Brust, in den Rippen oder beim Atmen hast.
- Wenn du mehrere Stunden nach dem Ausziehen Schmerzen in der Brust hast oder schlecht Luft bekommst, geh unbedingt sofort zum\*zur Ärzt\*in! Du kannst damit dauerhafte und lebensgefährliche Schäden verhindern.
- Wenn du deinen Ärzt\*innen vertraust, teile ihnen mit, dass du jetzt einen Binder trägst – damit sie im Auge behalten können, ob alles in Ordnung ist. Das ist vor allem wichtig, wenn du Rückenprobleme, chronische Schmerzen, Asthma, Panikattacken, Skoliose, oder andere gesundheitliche Einschränkungen hast.
- Binde ausschließlich mit einem Binder.
- Gönn dir Pausen (z.B. 5-10 min auf dem Klo) und strecke dich ab und zu. Die App „Binder Reminder“ kann dir dabei helfen.
- Achte darauf, dass du genug Wasser trinkst und nicht überhitzt.
- Bringe dir einen BH/Klamotten zum Wechseln mit, wenn du länger unterwegs bist.



**Hör auf deinen Körper und geh es erst mal langsam an, wenn du dir unsicher bist.**

## Don't

- Trage den Binder nicht, wenn er weh tut.
- Trage den Binder nicht zu lange (6 – 8 h sind eine gute Richtlinie, am Anfang lieber weniger).
- Trage den Binder nicht, wenn du eine starke Erkältung oder Grippe hast.
- Ziehe niemals zwei Binder übereinander an.
- Trage keinen Binder beim Schlafen.
- Trage beim Sport keinen Binder, sondern lieber einen Sport- oder Kompressions-BH.
- Ziehe keinen nassen Binder an.
- Ziehe den Binder nicht über die Hüften an.



**Dysphorie ist schlimm, aber deine Gesundheit geht vor! Du verdienst auch ohne Binder Respekt, die richtigen Pronomen und die richtige Anrede. Pass gut auf dich auf und frage zur Sicherheit immer nach (bei Ärzt\*innen, Beratungsstellen, bei uns oder bei anderen trans Menschen, denen du vertraust).**

## Was ist ein Binder und wofür wird er benutzt?

Binder sind Kompressionskleidungsstücke für den Oberkörper. Sie werden oft von trans Männern, nichtbinären und anderen Menschen benutzt, um eine flachere und ‚maskulin‘ geformte Brust zu bekommen. Das hilft z.B. gegen Dysphorie, aber auch, um besser bestimmte Klamotten tragen zu können, sich im eigenen Körper wohler zu fühlen und in der Öffentlichkeit sicherer zu sein.

Binder können ein besseres ‚Passing‘ ermöglichen. (‚Passing‘ bedeutet, als das Geschlecht gesehen zu werden, als das du gesehen werden möchtest.) Diese Broschüre soll dir dabei helfen, den richtigen Binder zu finden und damit sicher und gesund umzugehen.

Weil beim Binden dein Rücken, deine Schultern und deine Rippen sehr belastet werden können, musst du dabei gut auf deine Gesundheit achten. Das ist vor allem wichtig, wenn du später vielleicht eine Mastektomie (also eine Operation zur Entfernung der Brüste) planst. Falsches Binden kann nämlich dazu führen, dass es bei so einer OP zu Komplikationen kommt.

Aber keine Sorge: Wir erklären dir hier, was du beachten musst.



Du hast noch mehr Fragen zu den Themen Geschlecht, trans Sein, Transition, Binder oder ähnlichem?

Schreib uns gern jederzeit eine Mail an [hallo@queer-lexikon.net](mailto:hallo@queer-lexikon.net) oder auch anonym an unseren Kummerkasten: <https://queer-lexikon.net/askbox/>

**Dies ist eine Broschüre des Queer Lexikons!**

3. Auflage  
2021



@queerlexikon

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



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