

Binders – um guia para homens trans e outro pessoal transmasculino

Adaptado d'Um Gajo Trans A Falar de Cenas - <http://transcenas.blogspot.pt/>



Index

1.	Sobre o guia	3
2.	Informação básica	4
3.	Compressão com segurança	4
3.1	Várias razões para não usarem ligaduras.....	5
4.	Dicas de Utilização	6
5.	Lojas	7
5.1	Lojas Europeias	7
5.2	Lojas fora da Europa	8
6.	Métodos caseiros	10
Binder caseiro #1	10	
Binder caseiro #2	13	
Outros métodos caseiros	14	
7.	Programas de troca de binders.....	15
7.1	Programas acessíveis a residentes de Portugal:	15
7.2	Programas não acessíveis a residentes de Portugal:	15
8.	Outras Informações e links.....	15

1. Sobre o guia

Este guia foi redigido com o objetivo de reunir e tornar mais facilmente acessível informação sobre os vários métodos de “binding”, muito comumente usados por rapazes e homens transexuais (ou outras pessoas que se identifiquem algures no espectro transmasculino). A informação aqui contida é fruto de muito tempo dedicado à pesquisa sobre os mesmos, recolha de testemunhos de várias pessoas trans e experiência pessoal do autor.

É importante referir que a experiência que cada pessoa tem com os vários métodos de binding pode variar muito. Este guia pretende ser apenas uma referência daquilo que é mais comum ou que é mais frequentemente reportado.

Este guia é baseado no post “Masterpost: Binders”, publicado originalmente em: <http://transcenas.blogspot.pt/2014/09/masterpost-binders.html>

O guia pode ir sofrendo alterações à medida que nova informação possa surgir. Para encontrarem a versão mais atual do guia, por favor dirijam-se ao link acima mencionado. Caso tenham alguma sugestão para melhorar os conteúdos do guia, alguma crítica ou correção que queiram fazer, fiquem à vontade para entrar em contacto (os contactos encontram-se no final deste texto).

IMPORTANTE

A informação aqui contida nunca deve ser usada como substituto de qualquer profissional de saúde; caso tenham dúvidas (relativas à vossa saúde) em relação à utilização segura dos métodos aqui descritos, consultem um médico.

Contactos:

transcenas@gmail.com

<http://transcenas.blogspot.pt/>

2. Informação básica

Como "binder" pode entender-se qualquer peça de roupa ou tecido usado para comprimir as mamas, com o objetivo de criar a aparência de se ter um peito masculino (liso). Existem diversos materiais e métodos, não existindo um "gold standard" ideal que funcione com toda a gente.

Os binders podem ser usados por homens transexuais (que tenham mamas) com o objetivo de aliviar a disforia ou para fazer com que mais facilmente sejam vistos como homens pelas outras pessoas.

3. Compressão com segurança

Os binders, independentemente do método ou do material usado, causam stress no nosso corpo devido à compressão da caixa torácica. Por isso, é aconselhado nunca usar um binder por mais de 8 horas seguidas.



Ligaduras elásticas ou de compressão nunca devem ser usadas como binders, assim como fita-cola. Estes métodos estão facilmente acessíveis à população em geral, mas são uma péssima ideia para comprimir o peito: restringem a respiração, não permitem a expansão do tórax, podem causar problemas respiratórios, compressão das costelas (em casos extremos podendo levar a costelas partidas), nódoas negras, etc.

Mesmo usando um material adequado, nunca se deve usar o tamanho abaixo daquele que é recomendado para a nossa estrutura corporal. Usar o tamanho abaixo pode ser tentador, mas vai acabar por provocar desconforto e provavelmente danos ao nosso corpo. Outra má ideia é usar dois binders simultaneamente. A compressão extra do segundo binder vai causar desconforto e, mais uma vez, danos ao corpo.

Os mesmos problemas que estão associados às ligaduras e à fita-cola também se aplicam nos casos de má utilização de um binder.

Usar binders a longo prazo (durante anos seguidos) pode modificar ou danificar o tecido mamário permanentemente e pode comprometer os resultados de uma futura mastectomia.

Do [site do Dr. Décio Ferreira](#), cirurgião plástico:

"Uma compressão no sentido perpendicular à base da mama mantendo o mamilo centrado com a mama é a correta. Pode não parecer tão eficiente e ser mais complicado de fazer mas é de facto muito vantajosa no futuro.

(...)

Quando a compressão não é bem feita o problema é maior para o transexual que para o cirurgião.

De facto na tentativa de esconder as mamas por vezes fazem uma compressão de cima para baixo e com isso vão provocar um estiramento da pele que está do mamilo para cima criando mamas em forma de saco de café. Na verdade a glândula é pequena mas nestes casos foi criado um excesso de pele que obriga à criação de cicatrizes. Para tirar a pele que está a mais e que resultou da compressão mal feita o cirurgião não tem hipóteses; tem de criar cicatrizes."

Fonte: <http://www.joaodecioferreira.com/cirurgia-dos-transexuais/cirurgia-feminino-para-masculino/107-transexual-compressao-mamas.html>

3.1 Várias razões para não usarem ligaduras

Muitíssimas vezes vêm-se representações de rapazes trans a usar ligaduras para enfaixar e esconder o peito, por isso sinto que devo deixar uma nota com algum destaque sobre este assunto. Este método é altamente contra-indicado por poder ser bastante perigoso. As ligaduras não foram feitas para serem enfaixadas no peito, podendo colocar uma pressão enorme no mesmo, o que pode levar a inúmeras complicações de saúde a curto, médio e longo prazo (ex: hematomas, dores de costas, costelas partidas).

Eu usei ligaduras durante meses antes de as substituir por um binder mais "a sério". Alguns problemas que encontrei durante a sua utilização incluíam:

- **Dificuldade em respirar:** as ligaduras não têm muita elasticidade, o que significa que não acompanham os movimentos de expansão da caixa torácica durante a respiração;
- **Dificuldade em apertar corretamente as ligaduras:** apesar de as ter usado durante algum tempo, nunca consegui atinar com o método certo para as apertar. Se apertava pouco elas caíam, se apertava demasiado passava o dia com imensa dificuldade em respirar e num desconforto enorme; pior ainda quando o tinha de fazer às escondidas, a meio do dia, num WC público;
- por falar em ligaduras a cair, era bastante comum as **ligaduras saírem do sítio e desfazerem-se** durante o dia (principalmente em dias mais movimentados, quando tinha de correr para apanhar um autocarro ou quando tinha de fazer algum tipo de atividade mais física);
- **não são assim tão baratas a longo prazo:** as ligaduras que eu usava custavam cerca de €2,5, o que parece pouco, mas quando tinha de comprar umas novas a cada duas semanas, acabava por me ficar caro caso as usasse durante um ano (2.5 x 2 x 12 = 60 euros/ano);
- **paranóia constante:** quando usava ligaduras estava constantemente a verificar se ainda estavam no sítio, se nenhum dos ganchos de tinha soltado ou se não se notavam debaixo da camisola;
- **irritação da pele:** principalmente de lado, abaixo das axilas, à mistura com suor, o material das ligaduras não era muito amigável para a pele.

4. Dicas de Utilização

- Alguns binders compridos (que cobrem o tronco todo) podem ter tendência a enrolar para cima. Uma possível solução é enfiar o binder dentro das calças ou da roupa interior.
- Os binders devem ser lavados à mão e deixados a secar ao ar. É também aconselhado usar água fria durante a lavagem. Isto não é essencial para a utilização do binder, mas pode aumentar o seu tempo de vida.
- Os binders feitos com materiais pouco elásticos, apesar de poderem ser mais eficazes no início, costumam ter menos tempo de vida do que os feitos com materiais mais flexíveis.
- Caso o material do binder provoque desconforto ou irritação na pele, pode-se usar uma t-shirt por baixo do binder sem que este perca eficácia.
- Os binders que permitem ajustamento (ex: binders com velcro de lado) costumam ser mais fáceis de retirar, mas mais difíceis de colocar. O método adequado para os colocar costuma ser ajustar o binder antes de o vestir.
- Caso não consigam vestir o binder como uma camisola normal (por cima, ou seja, enfiar o pescoço e os braços e depois deslocar o binder para baixo para tapar o peito e o tronco), tentem vesti-lo por baixo: virem o binder do avesso e de pernas para o ar, "entrem" com os pés nele e depois puxem-no para cima até ao início do tronco; daí, puxem as alças para cima e enfiem os braços no local adequado (explicação visual [neste vídeo](#)).
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=tR4qfN5pQvk>
- Para avaliar a eficácia do binder, o ideal é olharem para a vossa imagem num espelho. Se tentarem avaliar olhando para vocês mesmos (olhar para baixo, para o vosso próprio peito) vai sempre parecer que o peito é maior do que é na realidade.
- Ao comprar um binder, caso se encontrem entre dois tamanhos, o mais seguro é comprar o tamanho acima (ex: se estiver entre um S e um M, o melhor é comprar o M). Com o tamanho abaixo correm o risco de ficar com um binder demasiado apertado, desconfortável ou até impossível de vestir.
- Os homens cissexuais também não têm (ou raramente têm) um peito perfeitamente liso. É normal ter um bocado de volume no peito.

Transmoments
Mario Julián "Atte-F"
Taking your binder off for the first time



5. Lojas

Uma nota sobre tamanhos e as diferentes lojas: cada loja tem o seu próprio método de medição de tamanhos. É muito importante tirarem bem as vossas medidas e compararem-nas às tabelas de tamanhos de cada loja, uma vez que estas podem variar (por exemplo, numa loja podem vestir o tamanho M, mas noutra já ser tamanho L). Algumas lojas também têm diferentes tabelas de tamanhos para diferentes modelos.

5.1 Lojas Europeias

Danae

Endereço: <http://www.danae.info/en/female-male/tops>

País: Holanda

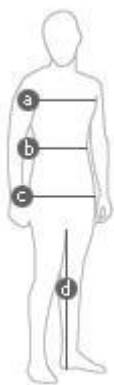
Preços: 37-59 euros

Inclui modelos ajustáveis com velcro ou fecho zipper, e um binder de natação. Tem outros produtos de interesse aos homens e mulheres transexuais.

Tabela de tamanhos:

	S	M	L	XL	XXL	XXXL
Peito	76-80	84-88	92-96	100-104	110-116	122-128
Cintura	60-64	68-72	76-80	84-88	94-100	106-112
Anca	84-88	92-96	100-104	108-112	117-122	127-132
Altura de pernas	80-81	82-83	84-85	86-86	86-86	86-86

Todas as unidades em cm



- a) Peito
- b) cintura
- c) anca
- d) altura de pernas

5.2 Lojas fora da Europa

(vendem para Portugal)

Underworks

Endereço: <http://www.f2mbinders.com/>

País: Estados Unidos da América

Preços: 23-30 euros

Bastante popular por ser uma das lojas com a melhor relação preço/qualidade e por serem eficazes para a maioria dos tamanhos e estruturas corporais. Têm um bom atendimento ao cliente e são trans-friendly. Têm modelos variados, incluindo um binder de natação.

Por vezes aceitam os códigos "under10" ou "aj4uw10" para obter um desconto de 10%.

Tabela de tamanhos:

Os tamanhos nesta loja variam para cada modelo. No entanto, as medições para esta loja devem ser feitas da seguinte maneira:

- 1) Medir o perímetro imediatamente abaixo da linha do peito;
- 2) Medir o perímetro na parte mais volumosa do peito (normalmente ao nível dos mamilos)
- 3) Fazer a média entre estas duas medições

O valor que obtiverem desta forma é o valor que devem usar para verem o vosso tamanho em cada um dos modelos.

GC2B

Endereço: <http://www.gc2b.co/>

País: Estados Unidos da América

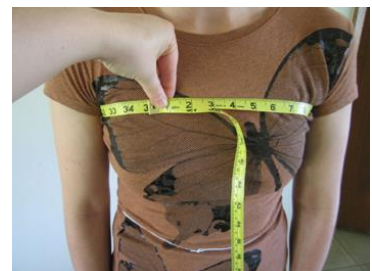
Preços: 30-32 euros

Tabela de tamanhos:

Tamanho	XXS	XS	S	M	L	XL	XXL	3XL	4XL	5XL
Medida (cm)	71-76	76-81	81-87	87-92	92-97	97-102	102-107	107-112	112-119	119-127

Como medir:

Devem medir o perímetro imediatamente acima do início do tecido mamário, um bocado abaixo das axilas (ver imagem à direita).



T-Kingdom

Endereço: <http://www.t-kingdom.com/>

País: Taiwan

Preços: 23-52 euros

Bastante popular entre homens transexuais, principalmente entre os que têm mamas mais pequenas. Têm modelos ajustáveis com velcro ou fecho zipper.

Tabela de tamanhos:

A T-Kingdom tem uma tabela de tamanhos bastante complexa que tem em conta não só a medida do peito, mas também a altura e peso da pessoa. Podem consultar as tabelas no seguinte endereço: <http://www.t-kingdom.com/shopping/english/size.htm>

Love Boat

Endereço: <http://www.lesloveboat.com/shop/index.php?language=en>

País: Taiwan

Preços: 17-78 euros

Vendem outros produtos de interesse à população transexual e LGBT em geral. Têm uma grande variedade de modelos (ajustáveis, sem alças, etc) e várias marcas diferentes, incluindo um binder de natação. Têm uma secção "Plus size".

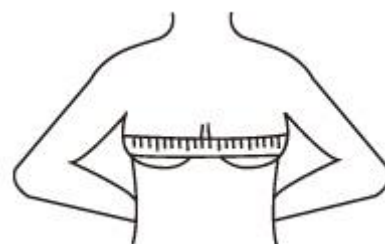


Tabela de tamanhos:

Os tamanhos nesta loja variam para cada modelo. No entanto, as medições para esta loja devem ser feitas medindo o perímetro na parte mais volumosa do peito (ver figura à direita).

Mansculpture

Endereço: <http://www.mansculpture.com/>

País: Estados Unidos da América

Preços: 30-52 euros

Tabela de tamanhos:

Os tamanhos nesta loja variam para cada modelo. No entanto, as medições para esta loja devem ser feitas medindo o perímetro na parte mais volumosa do peito (à semelhança da Love Boat).

Esha

Endereço: <http://www.esha-taipei.net/en/gallery-4.html>

País: Taiwan

Preços: 20-41

Tabela de tamanhos:

Esta loja tem uma tabela de tamanhos complexa, que tem em conta não só as medidas do peito como também o peso e altura. Podem consultar as várias tabelas no seguinte endereço: <http://www.esha-taipei.net/en/product-906.html>

Além destas lojas especializadas, também se encontram binders na Amazon, no Ebay, ou em outros sites. A qualidade destes binders é muito debatível sendo que, na maior parte dos casos, é proporcional ao preço (preço baixo => qualidade baixa). Recomenda-se bastante precaução ao comprar e usar estes binders mais baratos, uma vez que muitos deles podem ser prejudiciais para a saúde pois não contêm elasticidade adequada para permitir uma respiração normal

Nota pessoal: Um modelo comum e bastante popular no ebay pelo seu preço é [este](#). Eu já usei esse modelo durante alguns meses, e não o recomendo: não tem qualquer elasticidade, restringe a respiração e é muito desconfortável; entre usar esse modelo e usar ligaduras, quase não notei qualquer diferença.

Link: http://www.ebay.com/itm/Breathable-Strapless-Chest-Breast-Binder-Trans-Lesbian-Tomboy-Cosplay-3-Colors-/181270138459?pt=US_Corsets_Bustiers&var=&hash=item2a348ace5b

6. Métodos caseiros

Binder caseiro #1

Material:

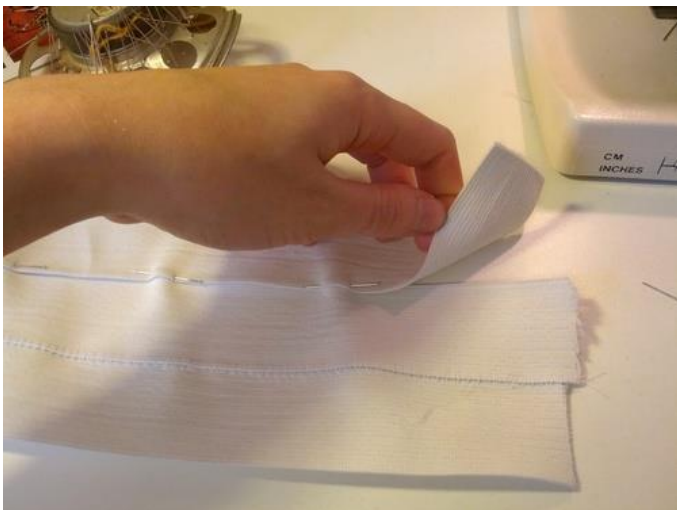
- Feixo zipper
- Tecido de algodão
- Tesoura
- Banda elástica
- Agulhas
- Fita métrica
- Caneta
- Régua



- 1) Tira as tuas medidas, de uma axila à outra
- 2) Desenha, no tecido, um retângulo com a medida que tiraste no ponto (1) e com uma altura que seja o dobro que chegue para cobrir o peito todo (ver na figura seguinte)
- 3) Corta e dobra o tecido ao meio; fixa o material no sítio com agulhas (ver figura seguinte)



- 4) Cose o tecido (à mão ou com máquina)
- 5) Corta 3 tiras da banda elástica, com cerca de 2/3 do comprimento do tecido + 1cm
- 6) Cose as tiras umas às outras (ver figura seguinte)



- 7) Coze as bandas elásticas no tecido de algodão



- 8) Cose o zipper às bandas elásticas e à outra ponta do tecido de algodão
- 9) Remata o zipper à mão, para que o fecho não saia do mesmo



Se o binder ficar demasiado pequeno, abre-o e adiciona mais banda elástica. Se ficar grande, retira alguma banda elástica.

O binder pode ser usado tal como ficar, ou podem ser adicionadas tiras de suporte nos ombros:

- 1) Coloca o binder e mede a distância desde a frente até às costas, passando por cima do ombro
- 2) Corta dois pedaços de banda elástica com o comprimento que mediste
- 3) Cose os dois pedaços no binder, de forma a que fiquem colocados no local onde os teus ombros estão (ver figura seguinte)

Se ficarem demasiado compridas ou curtas, retira ou adiciona mais banda elástica às tiras.



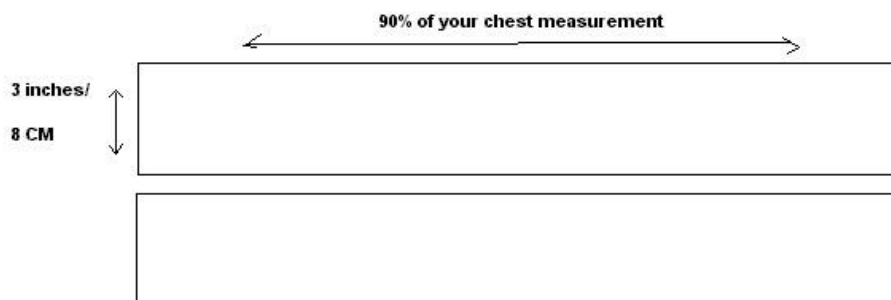
Fonte: <http://transitioningdownunder.tumblr.com/post/60059037344/tutorial-chest-binder>

Binder caseiro #2

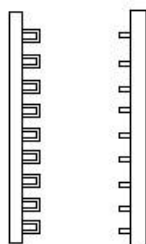
Material:

- Bandas elásticas
- Feizo zipper
- Agulha e fio

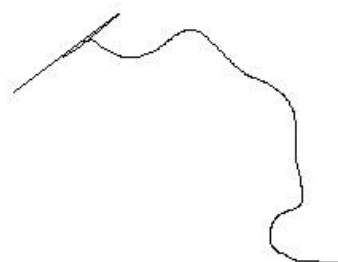
2 to 3 strips of elastic



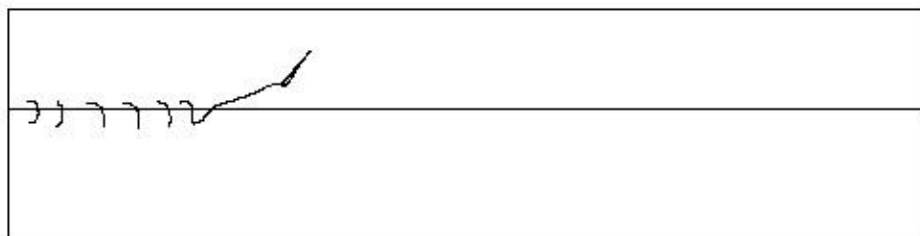
Hook + Eye fasteners (you can buy them pre-sewn on to strips of material)



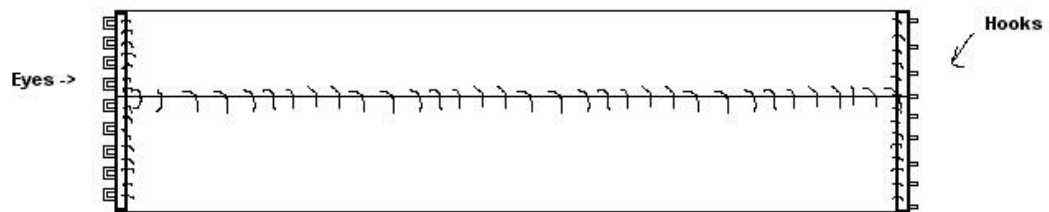
Needle and thread



- 1) Mede o perímetro na parte mais volumosa do peito. Calcula 90% dessa medida ($0,9 \times [\text{medida}]$)
- 2) Corta as bandas elásticas com o comprimento que calculaste
- 3) Determina quantas faixas de banda elástica precisas para cobrir o teu peito todo
- 4) Cose as faixas umas às outras (ver imagem seguinte)



- 5) Cose o zipper a ambas as pontas dos elásticos que coseste no passo anterior (ver imagem seguinte)



O binder pode ser usado tal como ficar, ou podem ser adicionadas tiras de suporte nos ombros:

- 1) Coloca o binder e mede a distância desde a frente até *as costas, passando por cima do ombro
- 2) Corta dois pedaços de banda elástica com o comprimento que mediste
- 3) Cose os dois pedaços no binder, de forma a que fiquem colocados no local onde os teus ombros estão

Se ficarem demasiado compridas ou curtas, retira ou adiciona mais banda elástica às tiras.

Fonte: <http://ftmbinding.tripod.com/>

Outros métodos caseiros

➤ Soutiens de desporto

O método, provavelmente, mais facilmente acessível. Consiste em usar um ou dois soutiens de desporto simultaneamente, por vezes usando um deles com o tamanho abaixo do recomendado.

➤ Faixas de material elástico ou borracha

Também facilmente acessível, estas faixas podem ser encontradas em lojas de desporto, farmácias ou em lojas menos especializadas (lojas dos 300, chineses, etc).

7. Programas de troca de binders

7.1 Programas acessíveis a residentes de Portugal:

MORF Binder Exchange

Endereço: <http://morf.org.uk/binder.html>

Sediado no Reino Unido, enviam binders para todo o mundo. É preciso pagar os custos de envio apenas. Enviem um email para binders@morf.org.uk a pedir o catálogo disponível.

Free/cheap ftm binders @ Facebook

Endereço: <https://www.facebook.com/groups/freeftmbinders/>

Grupo no facebook para troca, oferta e venda de binders.

FTM Garage Sale

Endereço: <http://ftmgaragesale.livejournal.com/>

Comunidade no LiveJournal de venda, oferta e troca de binders e outros objetos de interesse à população FTM.

7.2 Programas não acessíveis a residentes de Portugal:

In a Bind

Endereço: <https://www.transactiveonline.org/inabind/>

Só disponível para residentes dos EUA. Limitado a menores de 21 anos.

Replace The Ace

Endereço: <http://replacetheace.wordpress.com/binders/>

Só disponível para residentes dos EUA.

Pay It Forward

Endereço: <http://binderprogram.ftmaustralia.org/>

Só disponível para residentes da Austrália e Nova Zelândia.

8. Outras Informações e links

The Chest Binder Review Blog

Endereço: <http://chestbinders.wordpress.com/>

Este blog está inativo desde 2010, mas tem opiniões e avaliações sobre vários binders que ainda são relevantes hoje em dia. Pode ser útil para decidir qual binder comprar.