

Die zehn Gebote des Abbindens

<http://transformationen.wordpress.com/2008/05/20/bruste-abbinden/>

1. Trag einen Binder nie so eng, dass es dir schwerfällt, darin zu atmen.
2. Binde nicht mit einem Material ab, das nicht irgendeine Form von elastischen Fasern hat. Dein Binder muss es dir ermöglichen, ohne Probleme ein- und auszuatmen.
3. Trag einen Binder nicht länger als 12 Stunden an einem Tag. Die optimale [maximale] Tragezeit sind 8-10 Stunden.
4. Trag nie einen Binder beim Schlafen. Deine Atmung verlangsamt sich, wenn du schläfst, und deine Muskeln entspannen sich. Der Binder könnte zu eng werden und Atemstillstand verursachen. Außerdem könnte sich durch den Binder Flüssigkeit ansammeln, aus der eine Lungenentzündung entstehen kann.
5. Wenn du ein Rasseln oder Pfeifen in deinen Lungen hörst, wenn du ein- oder ausatmest, nimm deinen Binder SOFORT ab und huste ein paar Mal kräftig, um Flüssigkeit zu lösen. Dies bedeutet, dass du deinen Binder zu lang oder zu eng getragen hast.
6. Wenn du länger als 24 Stunden Rasseln oder Flüssigkeit in deiner Lunge hörst, geh zum Arzt. Geh da nicht drüber hinweg, du könntest dich auf dem Weg zu einer Lungenentzündung befinden.
7. Huste immer ein paar Mal kräftig, wenn du den Binder abnimmst. Das löst Flüssigkeit, die sich evtl. in deinen Lungen oder in deiner Brusthöhle angesammelt hat. Mach danach unbedingt ein paar tiefe Atemübungen, um deine Lungen zu öffnen.
8. Wenn die Muskeln unter deinem Binder zucken oder sich verkrampfen, nimm den Binder ab und gönne ihnen eine Pause. Muskelkrämpfe sind wahrscheinlicher, wenn du zu wenig Magnesium zu dir nimmst, und viele Männer, die Testosteron nehmen, haben von Problemen mit Muskelkrämpfen berichtet. Ein gutes Magnesiumpräparat hilft dagegen. Sprich immer zuerst mit deinem Arzt, bevor du anfängst, solche Präparate zu nehmen!
9. Über lange Zeit abzubinden, vor allem über Jahre, kann dazu führen, dass Brüste anfangen zu hängen, und dass sich das Gewebe dauerhaft verflacht.
10. Kauf einen Binder, der die Brüste gerade genug abdrückt, um sie zu verstecken, der aber nicht deinen Brustkorb zusammendrückt.

Das Original:

The 10 Binding Commandments

1. Never wear a binder so tight that you have a hard time breathing in.
2. Never wear a binder or binding device that doesn't have a form of elastic within the fibers. Your binder must allow you to breathe in and out without any trouble.
3. Never wear a binder for more than 12 hours in a single day: Optimum wearing time is between 8 to 10 hours.
4. Never wear a binder when you sleep. Your breathing slows when you sleep and your muscles relax. The binder could become too tight and cause apnea symptoms (you could stop breathing in your sleep) and could cause fluid to build resulting in a form of pneumonia.
5. If you hear a rattling or wheezing in your lungs when you breathe in or out, take off your binder NOW and cough hard a few times to loosen up fluid. This means you have been wearing your binder too long or too tight.
6. If you continue to hear rattling of fluid in your lungs for more than a 24 hours, see your doctor, do not ignore this, you could be heading toward pneumonia.
7. Always cough hard a few times when you take off your binder for the day. This will loosen any fluid that has built up in your lungs or the pleura of your lungs. Be sure to follow with a few deep breathing exercises to open the lungs.
8. If your muscles under your binder twitch or spasm, take off your binder and give them a rest. Muscle spasms are more likely a diet poor in magnesium and many men using Testosterone have reported muscle spasms problems, which are helped with a good magnesium supplement. Always consult your doctor before starting any supplement!
9. Binding for long periods, mostly years, can cause the breasts to droop flattening the tissue permanently.
10. Buy a binder that compresses the breasts just enough to hide them but does not compress your rib cage.

Quelle: <http://www.thetransitionmale.com/Binders.html#tips>

Übersetzung: miss.behavior, März 2006

Gefunden habe ich das bei butch-femme.de.

Was man zum Abbinden alles verwenden kann, findet ihr [hier](#). Kaufen kann man fertige Binder z.B. bei [Laura Méritt](#) ([underworks.com](#) will gerade nicht so wie ich will).

Mehr Infos gibt es im Archiv des [TransMann-Forums](#). Dort kann man die alten Beiträge noch lesen. Im neuen Forum ([FTM-Portal](#)) ist das nicht mehr möglich und man muß sich anmelden, um dort mitlesen zu können.