

ما الربط؟

الربط هو عندما يستخدم شخص ما قطعة قماش ضيقة لجعل صدره يبدو مسطحًا.

مخطط المقاسات

الحجم	الصدر (بوصة)	الصدر (سنتيمتر)
صغير جدًا (XS)	29-31	74-79
صغير (S)	32-34	81-88
متوسط (M)	35-39	89-99
كبير (L)	40-43	102-110
كبيرًا جدًا (XL)	44-47	112-119
كبير جدًا جدًا (2X)	48-51	122-130
كبير جدًا جدًا (3X)	52-55	132-142
كبير جدًا جدًا (4X)	56-59	142-150

ما الهدف من استخدام أحزمة الربط؟

يمكن أن يساعدك على الشعور بمزيد من الثقة والراحة والسعادة. كما يمكن أن يجعل جسدك مرتبطًا بهويتك الجنسية أكثر. يمكن أن يساعد هذا الآخرين على رؤيتك بالطريقة التي تشعر بها داخليًا.

كيف يمكنني حماية صحتي عند الربط؟

يمكن أن يؤدي الربط بطريقة خاطئة على مر السنين إلى إيذاء بشرتك وأضلاعك. يمكن أن يساعد ذلك على تحسين صحتك العقلية، ولكن من الأهمية بمكان أن تكون حذرًا عند الربط.

كن نكيًا وآمنًا:

- ارتدِ ملابس مصنوعة من مواد تسمح بمرور الهواء، مثل القطن، أو الإسباندكس، أو النايلون.
- تأكد من أن حزام الربط الخاص بك ليس صغيرًا جدًا.
- لا ترتدي حزام الربط لأكثر من 8 ساعات في المرة الواحدة.
- انزع حزام الربط قبل الخلود إلى النوم.
- اغسل حزام الربط بشكل متكرر لتجنب الطفح الجلدي أو العدوى.
- لا تستخدم أبدًا شريطًا لاصقًا أو شريط لحم أو غطاءً بلاستيكيًا أو ضمادات مرنة "ACE". يمكن أن تؤذي جسدك وتجعل التنفس صعبًا.
- تأكد من استخدام قياساتك الدقيقة عند شراء حزام الربط.

أشياء يجب أن أعرفها:

- لا يُعدُّ الربط بشكلٍ مفرطٍ أفضل طريقة للربط. هذا ليس آمنًا. الهدف هو جعل صدرك يبدو أكثر تسطحًا، وليس تعريض أضلاعك للسحق أو جعل التنفس صعبًا.
- إذا شعرت بالألم، فهذا يعني أن هناك خطأ ما. إذا كان حزام الربط الذي تستخدمه يؤلمك، فقد لا يكون مناسبًا لك. يجب عليك إزالة حزام الربط الخاص بك إذا شعرت بالألم.
- أحزمة الربط ليست ذات مقاس واحد يناسب الجميع.
- هناك أنماط وأطوال مختلفة. جرب أنواع مختلفة لمعرفة المقاس الأفضل لجسمك.

- يمكن أن تعمل حمالات الصدر الرياضية أيضًا كأحزمة ربط.
- اطلع على سياسات الإرجاع. قد يستغرق الأمر بعض الوقت للعثور على حجم حزام الربط المناسب، لذا من الجيد أن تعرف ما إذا كان بإمكانك إرجاعه أو استبداله.

أين يمكنني شراء حزام الربط؟

يمكنك شراء أحزمة الربط من مواقع الويب مثل Underworks.com، وF2mbinders.com، وAmazon.com. تقدّم بعض المواقع أيضًا أحزمة ربط مجانية. للحصول على أحزمة ربط مجانية، تفضّل زيارة www.pointofpride.org/free-chest-binders أو www.Ftmessentials.com/pages/ftme-free-youth-binder-program. يمكنك أيضًا الحصول على أحزمة ربط مجانية من خلال Trans*Lounge، وهو برنامج من مركز المثليين في لوس أنجلوس (Los Angeles LGBT). للحصول على حزام ربط من Trans*Lounge، يمكنك ملء طلب عبر الإنترنت على <https://community.lalgbtcenter.org/trans-lounge> أو التواصل مع جينا بigham على g.ingham@lalgbtcenter.org.

نصائح احترافية:

- قد يكون من الأسهل ارتداء حزام الربط مثل البنطال بدلاً من ارتدائه مثل القميص وذلك حسب النوع الذي تستخدمه.
- يمكنك ارتداء قميص داخلي قطني رقيق أسفل حزام الربط لحماية بشرتك.
- إذا كان الجو حارًا بالخارج، يمكنك استخدام مسحوق الأطفال الخالي من التلك للمساعدة في امتصاص العرق.

قد تشعر بشيء غريب عند ربط الحزام لأول مرة. ربما لا يكون رد فعلك الأول تجاه مظهرك هو ما كنت تتوقعه، ولكن يمكن أن تشعر بتحسّن مع مرور الوقت.