

了解束胸：跨性别青少年资源指南



什么是束胸？

束胸是指用紧身材料让胸部看起来平坦。

束胸衣对我有什么帮助？

它可以帮助您感到更自信、更舒适和更预约。它还能让您的身体感觉更符合您的身份认同。这可以帮助他人以您内心的感受来看待您。

束胸时如何保护我的健康？

多年来以错误的方式束胸可能会伤害您的皮肤和肋骨。尽管束胸可以改善您的心理健康，但束胸时务必要小心。

明智行事，确保安全：

- 穿透气的材质，如棉质、氨纶或尼龙材质。
- 确保您的束胸衣不要太小。
- 每次穿戴束胸衣的时间不要超过 8 小时。
- 睡前脱下束胸衣。
- 经常清洗束胸衣，以避免皮疹或感染。
- 切勿使用胶带、管道胶带、保鲜膜或 ACE 绷带。它们会伤害您的身体并导致呼吸困难。
- 购买束胸衣时，一定要使用您准确的身体尺寸数据。

尺码表

尺码	胸围 (英寸)	胸围 (厘米)
XS	29-31	74-79
S	32-34	81-88
M	35-39	89-99
L	40-43	102-110
XL	44-47	112-119
2X	48-51	122-130
3X	52-55	132-142
4X	56-59	142-150

我应该知道的事情：

- 束胸太紧并不是更好的束胸方式。这不安全。束胸的目标是让您的胸部看起来更平坦，而不是挤压您的肋骨或造成呼吸困难。
- 如果您感到疼痛，则意味着有问题。如果您的束胸衣造成疼痛，那么它可能不适合您。如果您感到疼痛，应该脱下束胸衣。
- 束胸衣不是均码的。
- 它们有不同的样式和长度。尝试不同的束胸衣，看看哪种最适合您的身体。

- 运动文胸也可以当做束胸衣。
- 查看退货政策。找到合适的束胸衣尺码可能需要一些时间，因此最好了解您是否可以退货或换货。

我在哪里可以买到束胸衣？

您可以从 [Underworks.com](https://www.underworks.com)、[F2mbinders.com](https://www.f2mbinders.com) 和 [Amazon.com](https://www.amazon.com) 等网站购买束胸衣。一些网站还提供免费的束胸衣。要获取免费的束胸衣，请访问 www.pointofpride.org/free-chest-binders 或 www.ftmessentials.com/pages/ftme-free-youth-binder-program。

您还可以通过洛杉矶 LGBT 中心的 Trans*Lounge 项目获得免费束胸衣。要从 Trans*Lounge 获取束胸衣，您可以在 <https://community.lalgbtcenter.org/trans-lounge> 上填写在线申请表，或通过 gbigham@lalgbtcenter.org 联系 Gina Bigham。

专业提示：

- 根据您所穿的束胸衣类型，像穿裤子那样把它套上去可能会比像穿 T 恤那样往上拉要更容易些。
- 您可以在束胸衣里面穿一件薄棉汗衫来保护皮肤。
- 如果外面很热，您可以使用不含滑石粉的婴儿爽身粉来帮助吸汗。

第一次束胸可能会感觉很奇怪。您对自己外表的第一反应可能与预期不同，但随着时间的推移，这种感觉可能会变好。