



BINDING MIT TAPE: EINE BROSCHÜRE



Bevor du beginnst

↓ INFOS ↓



In dieser Broschüre findest du zwei Anleitungen zum Taping: Die Erste stammt von *TransTape*, einer Firma, die Tape speziell für geschlechtsangleichendes Taping herstellt (du kannst aber auch andere Tapes mit Hilfe ihrer Anleitung anwenden). Die Anleitung wurde von uns, FLUSS e.V. Freiburg, ins Deutsche übersetzt.

Die zweite Anleitung stammt von juicyshop.de, einem queeren Sexshop aus Leipzig.

Es gibt verschiedene Arten von Tape, die du benutzen kannst:

- Von der Firma *TransTape*
- Andere Tapes, die für geschlechtsaffirmierendes Taping beworben werden, z.B. bei juicyshop.de (queerer Sexshop)
- Herkömmliches Kinesio Tape mit 95% Baumwolle + 5% Elasthan Anteil

Bitte achte darauf: Für die Entfernung von Tape solltest du unbedingt Öl benutzen! Es gibt speziell hergestelltes Öl für Binding mit Tape, aber du kannst auch jedes andere Öl benutzen - am besten in der Dusche.

Achte beim Taping auf deine Haut und creme sie danach gut ein. Gönn ihr immer wieder Tape Pausen und tape nicht über Wunden.



ANLEITUNG ZUR ANWENDUNG

BITTE VOR DER ANWENDUNG LESEN

TransTape ist ein geschlechtsangleichendes Körpertransformationssystem für transmaskuline, transfeminine, nicht-binäre, genderfluide und gender-nonkonforme Personen, die nach einer nahtlosen und wasserdichten Alternative zu herkömmlichen Binder, Packing- und Tucking-Methoden suchen.



www.transtape.life

BENUTZT DU TRANSTAPE DAS ERSTE MAL?

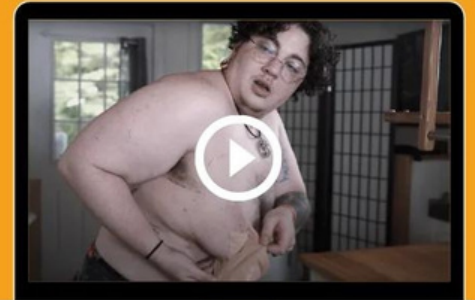


2

Ein 24-48 Stunden Test-Streifen ist notwendig, bevor du TransTape das erste Mal verwendest
Beachte die Anleitung zum Entfernen von TransTape, um den Test-Streifen richtig zu entfernen

Anleitung Test-Streifen:

1. Schneide ein 5 x 5 cm Streifen vom TransTape zurecht.
2. Bringe den Streifen ohne Spannung dort an, wo du auch später TransTape verwenden möchtest.
3. Beobachte die Stelle für 24-48 Stunden.



Besuche [Transtape.life](https://transtape.life)

Entferne das Tape immer mit Öl!

BEVOR DU STARTEST:



Ein 24-48 Stunden 5x5cm Test-Streifen ist vor der Benutzung notwendig



Überspanne das Tape nicht



Beginne mit einer sauberen Haut, frei von Lotionen oder Ölen



Trimm deine Haare, aber rasier dich nicht kahl



Ziehe oder reiße TransTape niemals von der Haut ab



Entferne TransTape immer mit der Hilfe von Öl

PASS AUF ANDERE SYMPTOME AUF

Ein leichtes Jucken ist normal, während sich deine Haut und Haare daran gewöhnen bedeckt zu sein. Falls du extremes Unwohlsein, Juckreiz oder Schmerz verspürst, entferne TransTape so schnell wie möglich auf eine sichere Art und Weise. Überdehnen als auch falsches Entfernen sind die gängigsten Gründe für Hautirritationen oder Blasenbildung.



ERNSTHAFT.

Ziehe oder reiße TransTape NIE von der Haut ab. Entferne TransTape IMMER mit der Hilfe von Öl. Desto länger du TransTape trägst, desto stärker ist die Klebung.

BEREITE DEINE HAUT VOR:

Für den besten Klebehalt, starte mit sauberer Haut, frei von Lotionen und Ölen. Wasche die Haut mit einer Seife, die nicht befeuchtet; wasch sie gut ab. Lass die Haut komplett trocknen. TransTape sollte nicht auf verletzte Haut aufgetragen werden. (Eventuell musst du bei vielen Haaren die Stelle kürzen, ein ca. 0.6 cm Trim ist okay, aber rasiere die Stelle nicht kahl, um Hautirritation zu vermeiden)



ANWENDUNG AM BRUSTKORB

3

Bevor du startest, solltest du dir Zeit und Raum für dich nehmen. Jeder Körper ist unterschiedlich und es gibt verschiedene Wege Tape zu verwenden. Bleibe ruhig und entspannt und erinner dich daran, dich selbst zu lieben, egal wo du dich auf deinem Weg befindest. Es ist am Besten Tape auszuprobieren, wenn du viel Zeit hast und dich nicht beeilen musst oder gestresst bist. Du bist wunderschön und wir schicken dir Liebe und Kraft.



1 VERWENDE NIPPELABDECKUNG

Wende TransTape NIEMALS direkt auf dem Nippel an. Trage IMMER unseren Nippelschutz, eine Bandage oder schaffe einen Nippelschutz mit einem kurzen Streifen TransTape und einem Stück Toilettenpapier. Trage es ohne Spannung auf.

2 BEREITE DAS TRANSTAPE VOR

Messe



Schneide



Runde



Reiss auseinander

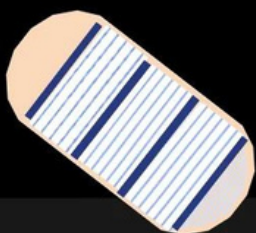


Ziehe ab



Schneide alle Streifen auf die richtige Größe, runde die Ecken mit einer Schere, um vorzubeugen, dass sich die Ecken kringeln und um eine geformtere Erscheinung zu kreieren. TransTape wird sich sehr dehnen, starte daher mit einem kürzern Anfang als du denkst. Wir empfehlen mit 3-4 Abschnitten zu starten (dunkelblaue Linien) und danach anzupassen. Du solltest nur 2-3 Streifen pro Seite brauchen.

3 GRIFFE HERSTELLEN



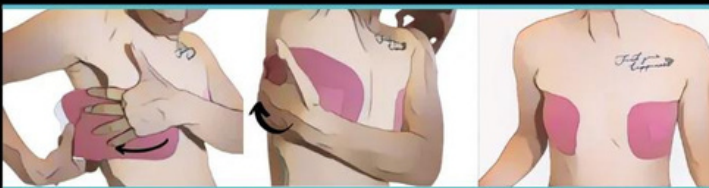
Reiße das Schutzpapier in der Mitte durch, während es noch an deinem TransTape haftet. Entferne die eine Hälfte und werfe sie weg. Ziehe die zweite Hälfte so weit ab, dass du sie als Griff nutzen kannst und den klebrigen Teil nicht anfassen musst und damit die Klebung verringerst.

www.transtape.life

SCAN DEN CODE FÜR VIDEO ANLEITUNGEN >



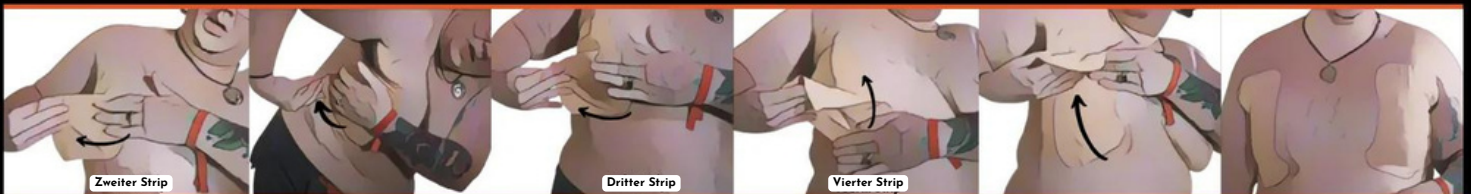
KLEIN (S):



MEDIUM (M):



GROSS (L):



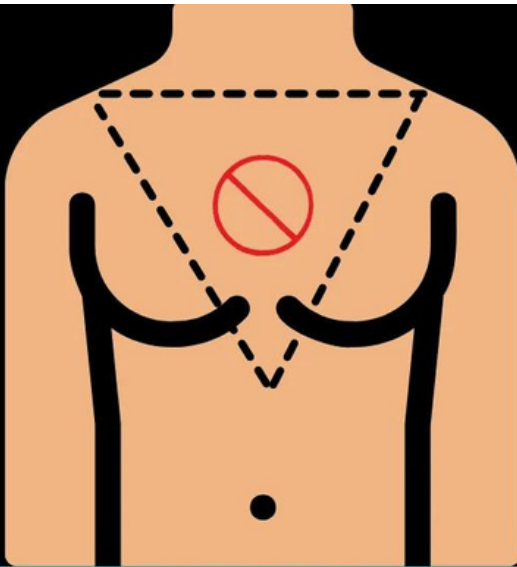
ERINNERUNG: ZIEL IST ES, SICH WOHL ZU FÜHLEN

**STELLE SICHER, DASS DU ANGENEHM ATMEN
UND DICH BEWEGEN KANNST.**

WENN DU DAS NICHT KANNST, SITZT DAS TAPE NICHT KORREKT.

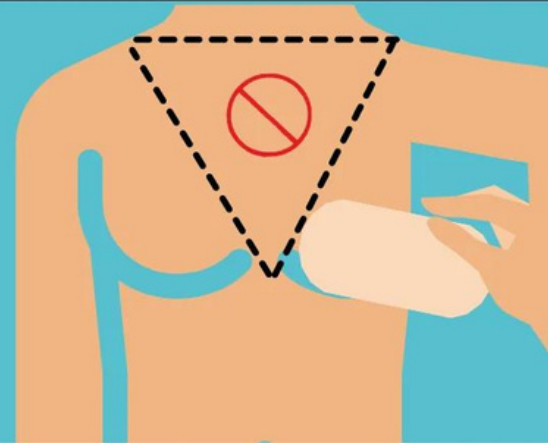
STELLE DIR EIN "V" VOR

Teile deine Brust bildlich in Abschnitte ein, starte in der Mitte deines Schlüsselbeins, abwärts durch dein Brustbein und dann wieder hoch von der Mitte deines Brustkorbs zu jeder Schulter. Halte diesen Bereich frei von Tape; dadurch kannst du offene T-Shirts tragen und deine Brust wird flacher aussehen.



BRING DEINEN ANKER STREIFEN AN

Lege die ersten 5 cm vom TransTape sanft auf deine Haut und reibe leicht darüber, um den Kleber zu aktivieren. Nimm dir deine Zeit, arrangiere dein Brustgewebe so, dass alles unter das Tape kommt. Halte dein TransTape gespannt, um Falten zu vermeiden.



SCHIEBE DEIN BRUSTGEWEBE ZUR SEITE

Drücke dein Brustgewebe flach und führe dein Tape über deinen Körper. Sobald du es geschafft hast, dass dein Gewebe angenehm liegt, entferne das Schutzpapier und lege das Tape sanft ohne Spannung an. Reibe kräftig über das TransTape, um mit der Reibung die Haftung des Klebers zu aktivieren. Du kannst ein zusätzliches Stück vertikal unter deiner Achsel anbringen, das die Enden deiner Streifen bedeckt und dir mehr Sicherheit gibt.



ÜBUNG MACHT DEN* DIE MEISTER*IN

Manche schaffen es ihr gewünschtes Ergebnis direkt bei der ersten Anwendung von TransTape zu erreichen und das ist TOLL. Aber! Das ist oft nicht der Fall. Du musst dich vielleicht mit deiner Methode ausprobieren und das ist okay! Schau dir unser YouTube für verschiedene Methoden an. Und unsere Live Chats haben TransTape Expert*innen, die bereit sind dir bei der Anwendung zu helfen, Streifen für Streifen.¹ Wir schätzen dich und sind da, um zu helfen!



www.transtape.life

¹ Kleine Anmerkung von FLUSS e.V.: Der Live-Chat ist auf Englisch. Bedenke die Zeitverschiebung in die USA.

ENTFERNUNG VON TRANSTAPE

6

Sei extra vorsichtig, wenn du TransTape entfernst. Unser Kleber wurde dafür entworfen, das Tragen über mehrere Tage mit Duschen, Schwimmen, Aktivitäten, Sport, Dreck und Schweiß zu überstehen. Geduld ist der Schlüssel für einen erfolgreichen Entfernungsprozess.



TRÄNKE DAS TAPE IN ÖL

Gieße Öl über das TransTape und die gesamte Umgebung, bis sich das Tape komplett vollgesaugt hat. Massiere das Tape und die Haut. Lass das Öl sich für ungefähr 1-3 Minuten vollsaugen, bevor du zum nächsten Schritt weiter gehst.

ZIEH ES LANGSAM VON DER MITTE NACH AUSSEN AB

Ziehe die Ecke deines TransTapes mit einer ölgetränkten Hand ab, wobei du den Kleber mit Öl immer wieder lockerst. Fang mit der obersten Schicht an und trage mehr Öl auf, falls nötig. Nimm dir Zeit und sei vorsichtig. Du kannst das Ganze auch unter einer heißen Dusche versuchen, um eine sanftere Entfernung zu fördern. Außerdem kannst du ausprobieren ein paar Tropfen Öl in deine Badewanne hinzuzugeben.



MASSIERE DIE HAUT MIT ÖL

Trag noch ein bisschen mehr Öl auf, nachdem das TransTape entfernt wurde und massiere es in dein Gewebe ein. Das regeneriert die verlorene Feuchtigkeit, stärkt das Gewebe und erhöht die Bluzirkulation sowie die Elastizität.

VERWENDE EINE HEILSALBE

Verwende unsere Heilsalbe², nachdem deine Haut sauber und trocken ist. Benutze sie für jeden Bereich, der beansprucht wurde. Das wehrt die Entwicklung von Bakterien, Hautirritationen oder Blasenbildung ab und stärkt die allgemeine Gesundheit deiner Haut. Es ist wichtig die Hautzellen zu regenerieren, die im Entfernungsprozess verloren gegangen sind. Trage die Salbe nicht auf verletzte Haut auf.



² Kleine Anmerkung von FLUSS e.V.: Du kannst auch andere Salben, als die von *TransTape*, benutzen. Es eignet sich z.B. Bepanthen, was auch auf verletzte Haut aufgetragen werden kann.

TransTape besteht aus einem Mix aus 95% Baumwolle und 5% Elasthan, mit einem medizinischem Acryl-Kleber. Es ist frei von Latex und nicht medizinisch behandelt, was es hypoallergen macht.

17



ANWENDUNG DER HEILSALBE:

Trage die Salbe großzügig auf saubere, trockene Haut auf und massiere sie in kreisförmigen Bewegungen sanft ein. Du kannst die Salbe auch direkt auf einen Verband auftragen und den betroffenen Bereich bedecken. Du kannst sie auf trockener, spröder oder verletzter Haut verwenden, aber sie sollte nicht auf kaputte oder offene Haut angewendet werden. Vermeide Kontakt mit dem Auge; nur für äußere Anwendung. Wenn Symptome anhalten, höre auf sie zu verwenden.



Wir empfehlen die Anwendung vor dem Schlafengehen und eine ganze Nacht Ruhe für deine Haut, um sich zu erholen und die essentiellen Öle zu absorbieren, die fördernd für das Wiederherstellen von Elastizität und Stärke sind. Je öfter du es aufträgst, desto gesünder wird deine Haut sein.



... UND DANN KAM SKIN CARE

ANLEITUNG: Tränke das TransTape in Öl, lasse es für 1-3 Minuten langsam zu deiner Haut durchdringen. Ziehe dein TransTape langsam ab, um Hautirritation zu vermindern. Das kannst du auch unter einer heißen Dusche machen, um eine sanftere Entfernung zu fördern.

Unser Öl zur Entfernung ist noch besser geworden. Wir benutzen jetzt 100% Jojobaöl, nicht nur um den Entfernungsprozess zu erleichtern, sondern auch um die Wiederherstellung und Gesundheit deiner Haut zu unterstützen. Jojobaöl ist reich an natürlichen Nährstoffen, die bei der Elastizität der Haut, Vernarbung, Feuchtigkeit und vielen anderen Dingen helfen, die dir eventuell begegnen. Es ist sehr wichtig, das Öl jedes Mal zu verwenden, wenn du TransTape entfernst.

www.TransTape.life

WICHTIGE INFO

DANACH SOLLTEST DU AUSSCHAU HALTEN

Achte hierauf: Falsche Benutzung von TransTape kann schädliche Kurz- und Langzeitnebenwirkungen verursachen. Unsere Art von Taping ist am sichersten, wenn sie richtig verwendet wird. Bitte lese alle Anweisungen vor der Anwendung oder kontaktiere uns für mehr Informationen. TransTape sollte nicht auf kaputter oder offener Haut verwendet werden. Falls du das tust, könnte es zu weiteren Irritationen, Blasen und offenen Wunden führen. Das kann bei falscher Behandlung zu Infektionen führen. Wende dich an ein*e Ärzt*in, wenn du jegliche Anzeichen einer Infektion einschließlich Fieber, Schüttelfrost, Ausfluss oder Übergeben aufweist. TransTape sollte niemals komplett um deinen Oberkörper gewickelt sein. Bitte schau dir die Videos zur Anwendung an. Seltene, aber mögliche Zeichen einer Rippendeformität beinhalten Atemnot, Brustschmerzen oder abnormales Atmen. Bitte höre auf Tape zu verwenden und kontaktiere deine*n Ärzt*in, wenn du irgendeinen dieser Symptome aufweist.

Warnung zur Salbe: Die Salbe sollte nicht auf kaputter oder offener Haut verwendet werden. Falls deine Haut nach der Entfernung des Tapes offen ist, lasse deiner Haut bitte ein paar Tage Zeit, um eine Kruste zu bilden, bevor du die Salbe verwendest. Offene Wunden können mit Wasser und Seife behandelt werden, bis die Salbe angewendet werden kann. Bitte pass auf mögliche Zeichen einer Infektion einschließlich Fieber, Schüttelfrost, Ausfluss oder Übergeben auf. Wende dich an ein*e Ärzt*in, wenn du irgendeinen dieser Symptome aufweist.

WEITERE ANLEITUNG VON JUICYSHOP. DE ("QUEERER SEXSHOP FÜR ALLE")

Binding mit Tape

Was ist Tape und wie kann es für Binding benutzt werden?

Tape wird zum Br•ste abbinden/flacher machen verwendet. Taping schränkt die Atmung weniger ein, als zum Beispiel ein Binder. Tape bedeckt nicht so viel Haut und ist so auch gut für den Sommer und zum Beispiel offene Hemden geeignet.

Nimm bitte keinen Sprühkleber oder Panzertape/Gaffa! Trans Tape oder Tape von uns kannst du gefahrlos verwenden.

Vorbereitungen:

Manche Menschen sind allergisch auf den Kleber. Teste das Tape am besten mit einem kleinen Stück am Unterarm (hier ist deine Haut dünn).

Kleb unbedingt deine Nippel ab – zum Beispiel mit Pflastern oder Watte/Klopapier und Tape. Tape direkt auf den Nippeln tut weh beim Entfernen.

Schneide das Tape zurecht: es soll von der Mitte der Nippel bis mittig unter die Achsel gehen (wenn es noch auf dem Papier klebt). Zwei bis drei Streifen solltest du für jede Seite einplanen.

Runde die Ecken des Tapes ab, dann ist es ein natürlicherer Übergang und das Tape geht nicht so leicht ab an den Stellen.

Tapen:

Halt eine Br•st zur Seite, dann kleb das Tape von der Oberkörpermitte nach außen. Am äußeren Ende nur ganz leicht andrücken. Reibe mit der Hand über das Tape, so wird es warm und hält noch besser.

Du kannst von oben oder unten anfangen, probier aus, was bei dir gut geht.

Achte darauf das Tape nicht zu fest nach hinten zu ziehen.

Eine zweite Lage an der höchsten Stelle der Br•st kann hilfreich sein.

Es gibt verschiedene Positionen, die du ausprobieren kannst: stehend, nach hinten gelehnt, liegend.

Helfende Hände können toll sein!

Achtung! Klebe das Tape auf gar keinen Fall komplett um deinen Oberkörper! Das ist sehr gefährlich, weil es dich am Atmen hindert!

Bilder und Videos findest du zum Beispiel bei transtape.life/pages/manual oder bei Instagram [trans_tape](https://www.instagram.com/trans_tape).

Während des Tragens:

Du kannst das Tape mehrere Tage tragen. Achte aber auf dich und deinen Körper. Wenn es sich doof anfühlt, dann mach es lieber ab. Du kannst mit dem Tape auch duschen und schwimmen gehen.

Wenn Taping neu für dich ist, ist es praktisch ein bequemes Wechseloberteil (zum Beispiel ein Sport-BH) mitzuhaben.

Tape entfernen:

Entferne das Tape IMMER mit Öl. Welches Öl ist egal. Mach so viel Öl auf das Tape, dass keine trockenen Stellen mehr zu sehen sind. Lass es ca. 5min einwirken. Das Tape sollte anfangen, sich von selbst zu lösen. Jetzt kannst du es langsam, möglichst flach und nach und nach abziehen.

Hilfreich kann auch sein, das eingeeölte Tape mit einem Föhn zu erwärmen oder mit dem eingeeölte Tape duschen zu gehen.

Wenn du kannst, creme deinen Oberkörper ein und gib ihm ein bisschen Tape-Pause. Als Creme eignet sich z.B. Bepanthen (falls deine Haut wund ist) oder andere Cremes ohne Parfüm.

Taping kann sehr emotional sein. Bereite dich darauf vor, atme durch.

Du bist gut, wie du bist- mit oder ohne Tape.

Quelle: <https://shop.juicyshop.de/binding-tape/>



MATERIALIEN:

TransTape

<https://transtape.life/>

Juicy GmbH

<https://shop.juicyshop.de/binding-tape/>

IMPRESSUM:

Herausgeber*in

FLUSS e.V. - Bildungsarbeit zu Geschlecht und sexueller Orientierung
Bertoldstraße 3
79098 Freiburg

Januar 2024

Kontakt

www.fluss-freiburg.de
E-Mail: mail@fluss-freiburg.de
Telefon: 0761/ 42966005

Redaktion & Übersetzung der Anleitung von *TransTape* ins Deutsche

Sophia Bensch

Die Übersetzung wurde Januar 2024 von *TransTape* genehmigt. Vielen lieben Dank!