



Bakalářská práce

Pomůcka pro transgender osoby

Chest Binder for Transgender People

Autor: **Barbora Dolečková**

Studijní program: (B) bakalářský
Studijní obor: (B212) Design

Vedoucí: MgA. Filip Streit

Praha, červen 2023

© Barbora Dolečková

České vysoké učení technické v Praze, 2023

Klíčová slova: *chest binder, transgender, dysforie, nebinarita, oděv*

Key words: *chest binder, transgender, dysphoria, non-binary, clothing*



2/ ZADÁNÍ bakalářské práce

jméno a příjmení: BARBORA DOLEČKOVÁ

datum narození: 9.6.2001

akademický rok / semestr: AR 2022/2023 / LS

obor: DESIGN

ústav: 15150 Ústav designu

vedoucí bakalářské práce:

IngA. Filip Streit

téma bakalářské práce:

viz přihláška na BP

Pomůcka pro transgender osoby

zadání bakalářské práce:

1/ popis zadání projektu a očekávaného cíle řešení

Návrh pomůcky pro AFAB transgender osoby, která stažením a tvarováním oblasti hrudníku přispěje ke smíření genderové dysforie.

2/ popis závěrečného výsledku, výstupy a měřítko zpracování

- jednotlivé fáze projektu
- technická dokumentace
- vizualizace
- model v měřítku

3/ seznam případných dalších dohodnutých částí BP

Datum a podpis studenta

1.3.2023

Dolečková

Datum a podpis vedoucího DP

1.3.23

Streit

České vysoké učení technické v Praze, Fakulta architektury	
Autor: Barbora Dolečková	
Akademický rok / semestr: 2022/23, LS	
Ústav číslo / název: 15150 Ústav designu	
Téma bakalářské práce – český název:	
Pomůcka pro transgender osoby	
Téma bakalářské práce – anglický název:	
Chest Binder for Transgender People	
Jazyk práce: čeština	
Vedoucí práce:	MgA. Filip Streit
Oponent práce:	RNDr. Alex Vinšů
Klíčová slova (česká):	chest binder, transgender, dysforie, nebinarita, oděv
Anotace (česká):	Snugy je chest binder, pomůcka určená především pro trans a nebinární osoby a pro všechny, kteří touží potlačit tvar svého hrudníku a dosáhnout více maskulinního vzhledu. Jedná se o textilní produkt, který může uživatel dle svého uvážení nosit jako spodní prádlo, nebo jako součást viditelného oděvu. Hlavní funkcí binderu Snugy je systém povolování a utahování, díky kterému si uživatel během dne může diskretně odpočinout od stahování, aniž by se musel převlékat.
Anotace (anglická):	Snugy is a chest binder, an aid designed primarily for trans and non-binary people and for all those who wish to suppress the shape of their chest and achieve a more masculine appearance. It is a textile product that the user can wear as underwear or as a part of visible outfit. The main feature of Snugy is the loosening and tightening system, thanks to which the user can discreetly take a break from binding during the day without having to change clothes.

Prohlášení autora

Prohlašuji, že jsem předloženou bakalářskou práci vypracoval samostatně a že jsem uvedl veškeré použité informační zdroje v souladu s „Metodickým pokynem o etické přípravě vysokoškolských závěrečných prací.“

V Praze dne 25.5.2023



Podpis autora bakalářské práce

Tento dokument je nedílnou, povinnou součástí bakalářské práce i portfolia (titulní list)

PODĚKOVÁNÍ

V první řadě děkuji MgA. Filipu Streitovi a MgA. Tomáši Polákovi za skvělé vedení práce, veškerou technickou pomoc a za otevřenost k tématu, které jim na začátku nebylo příliš blízké. Obrovský dík patří i mé kamarádce Lucii Rybkové za to, že ochotně testovala prototypy, poskytla mi cenné rady, a nakonec se nechala i vyfotit.

ANOTACE

Snugy je chest binder, pomůcka určená především pro trans a nebinární osoby a pro všechny, kteří touží potlačit tvar svého hrudníku a dosáhnout více maskulinního vzhledu. Jedná se o textilní produkt, který může uživatel dle svého uvážení nosit jako spodní prádlo, nebo jako součást viditelného oděvu. Hlavní funkcí binderu Snugy je systém povolování a utahování, díky kterému si uživatel během dne může diskrétně odpočinout od stahování, aniž by se musel převlékat.

ANNOTATION

Snugy is a chest binder, an aid designed primarily for trans and non-binary people and for all those who wish to suppress the shape of their chest and achieve a more masculine appearance. It is a textile product that the user can wear as underwear or as a part of visible outfit. The main feature of Snugy is the loosening and tightening system, thanks to which the user can discreetly take a break from binding during the day without having to change clothes.

OBSAH

Poděkování.....	5
Anotace.....	6
Annotation.....	6
Obsah.....	7
1.Úvod	8
2. Analytická část.....	9
2.1 Přehled pojmů:.....	9
2.2 Průzkum trhu.....	12
2.3 Analýza dotazníku.....	15
3. Výstup analýzy a formulace vize.....	26
5. Proces navrhování, prototypování a testování	28
6. Výsledný návrh.....	36
7. Technická dokumentace.....	45
8. Závěr a reflexe	47
9. Seznam použitých zdrojů:	49
7.1 Textové zdroje:.....	49
7.2 Obrázkové zdroje:.....	50

1. ÚVOD

Ve své bakalářské práci zpracovávám téma, o kterém mnozí možná uslyší poprvé. Nicméně pro mě, jakožto nebinární osobu, a pro mnoho trans* lidí v mém okolí představuje podstatnou část každodenního života. Rozhodl*a jsem se navrhnout chest binder – pomůcku, díky které se lidé trpící dysforií mohou cítit lépe ve svém vlastním těle.

Co je to chest binder?

Binder je pomůcka, která má za úkol vytvarovat tělo v oblasti hrudníku tak, aby nabylo více maskulinního vzhledu. Jedná se o pevný top, který může na první pohled vypadat jako tílko, nebo sportovní podprsenka. Trans* muži a někteří nebinární lidé jej používají za účelem zmírnění své tělesné dysforie. Chest binder může také napomáhat s *passingem* – správným rozpoznáním genderové identity dané osoby jejím okolím. Část transmaskulinních lidí používá binder v období před tzv. **top surgery** (mastektomií – odstraněním prsou). Někteří ale z různých důvodů operaci podstoupit nechtějí, nebo nemohou a používají binder dlouhodobě. V takovém případě je potřeba opravdu důsledně sledovat zdravotní rizika. Binder může kromě trans* lidí používat v podstatě kdokoliv, kdo má zájem vizuálně zploštit svůj hrudník.¹

Úskalí chest bindingu jsem poprvé začal*a řešit asi před dvěma lety poté, co jsem si pořídil*a svůj první binder. Pocit, který mnoho trans* lidí zažívá v prvních okamžicích po oblečení kusu látky, který zázračně transformuje jejich tělo do podoby, která jim není tak cizí, se dá popsat jediné jako euforie. I já ten pocit dobře znám. Zároveň s ním ale přicházejí i další, méně příjemné pocity. Sevření, úzkost, nedostatek kyslíku. Někdy i bolest. Binding zkrátka není pohodlná záležitost. S určitým stupněm diskomfortu je jistě nutno počítat, protože se jedná o stahování hrudníku. Ale když mě zásadním způsobem ovlivňuje při běžných činnostech, stojí to vůbec za to?

Cílem mého projektu je zvýšení fyzického pohodlí a zdraví osob, které binding praktikují a jeho zpřístupnění lidem, které chtějí, ale právě kvůli zdravotním problémům jej praktikovat nemohou. V první fázi jsem se zaměřil*a na průzkum trhu a analýzu již existujících produktů. Také jsem vytvořil*a dotazník, který se stal

¹ Binder – jak ho vybrat a pak správně nosit. *DYKKA: LGBTQ+ space* [online]. 9.11.2021 [cit. 2023-05-25]. Dostupné z: <https://www.dykka.com/rubriky/blog/binder-jak-ho-vybrat-a-pak-spravne-nosit/>

What is binding, and how can I do it safely? *MedicalNewsToday* [online]. June 29, 2022 [cit. 2023-05-25]. Dostupné z: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/breast-binding>

zásadním zdrojem informací o tom, jakým způsobem lidé pomůcky pro zploštění hrudníku používají a jaké jim působí potíže.

Proces navrhování se již v raných fázích z papíru přesunul do prostoru a všechny zásadní myšlenky byly testovány na prototypch. Výsledný produkt vychází z analýzy potřeb dotazovaných trans* lidí a z mých osobních zkušeností.

2. ANALYTICKÁ ČÁST

2.1 Přehled pojmů:

Problematika transgender osob je v české společnosti bohužel stále do velké míry tabuizována. Informace, které se dostávají květinové populaci mívají bulvární charakter, média životy trans* lidí vykreslují jako něco skandálního a nepřírodního. Tato prezentace má za následek, že i lidé, které trans témata žádným způsobem osobně nezasahují, proti nim zaujímají poměrně radikální postoje.

I když předmětem mé práce není tuto problematiku objasňovat, myslím, že je na místě, aby o ní čtenáři a čtenářky měli alespoň základní povědomí. V následující části se proto pokusím přiblížit pojmy, které budu v textu dále používat, nebo jsou pro pochopení smyslu mé práce zásadní.

Při vyhledávání definic mě překvapilo, jak moc se vzájemně liší v závislosti na zdroji. Některé jsou zastaralé a v současné době mohou dokonce působit ofenzivně. Nakonec se mi jako nevhodnější zdálo čerpat primárně z webových stránek organizace Trans*parent, která „*usiluje o prosazování práv a pozitivních společenských změn ve prospěch transgender, nebinárních a intersex osob.*“²

Gender je anglický pojem, který je někdy volně překládán jako **rod**, nebo **sociální pohlaví**. V angličtině existuje poměrně jasné rozlišení mezi pojmy *gender* a *sex*.

Podle World Health Organisation je gender sociální konstrukt odkazující na charakteristiky žen, mužů, dívek a chlapců. To zahrnuje například normy, chování a sociální role. Chápání genderu se liší v rámci různých kultur a zároveň se může měnit v čase. Gender je jednou z příčin nerovnosti a diskriminace.

² Kdo jsou trans* lidé. *Trans*parent* [online]. [cit. 2023-05-25]. Dostupné z: <https://jsmettransparent.cz/o-translidech/kdo-jsme/>

Oproti tomu **pohlaví** (anglicky sex), poukazuje na biologické a fyziologické znaky žen (females), mužů (males) a intersex osob, jako jsou chromozomy, hormony a pohlavní orgány.³

Intersex je označení pro osoby, jejichž biologické pohlavní znaky nejsou čistě ženské, ani mužské. To zahrnuje různé variace chromozomů (XXY, XXX, XYY, XO) a/nebo různé podoby genitálií a pohlavních žláz (gonád).⁴

Genderová identita je individuální vnitřní prožívání vlastního genderu, které může, ale nemusí korespondovat s pohlavím, které bylo jedinci připsáno po narození.⁵

Transgender osoba (často zkracováno jako trans osoba), je osoba, jejíž gender se liší od pohlaví, které jí bylo přiřazeno po narození. Od termínu transsexuál se postupně upouští, jelikož odkazuje především na fyzickou, operativní přeměnu pohlaví, o kterou má ne každý trans* člověk zájem, a ne každý ji může podstoupit. Zároveň tento termín (ať už jen zdánlivě, nebo úmyslně) může odkazovat na sexualitu, která ale s genderovou identitou prakticky nesouvisí – transgender osoby mohou mít různou sexuální orientaci.

Trans ženy jsou ženy, jimž bylo po narození připsáno mužské pohlaví, ale ztotožňují se s ženským.

Trans muži jsou muži, jimž bylo připsáno ženské pohlaví, ale ztotožňují se s mužským.

Nebinární osoby částečně, nebo zcela nezapadají do binárních kategorií muž/žena. Některé se zároveň identifikují jako transgender, jiné ne – může to být například z toho důvodu, že se do určité míry ztotožňují se svým biologickým pohlavím. Protože vnímání genderu je velmi individuální, vznikají pro různé druhy nebinárních identit více specifické kategorie (agender, bigender, genderfluid atd.) a nebinarita slouží jako jejich zastřešující pojem. Ne všichni nebinární lidé ale mají potřebu svoji identitu dále specifikovat.⁶

³ Gender and health. *World Health Organization* [online]. [cit. 2023-05-25]. Dostupné z: https://www.who.int/health-topics/gender#tab=tab_1

⁴ Kdo jsou trans* lidé. *Trans*parent*, pozn.2

⁵ Gender and health. *World Health Organization*, pozn.3

Gender: Základní pojmy. *Český Statistický Úřad* [online]. [cit. 2023-05-25]. Dostupné z: https://www.czso.cz/csu/gender/gender_pojmy

⁶ Kdo jsou trans* lidé. *Trans*parent*, pozn.2

Cisgender je protiklad slova transgender a označuje osoby, jejichž gender se shoduje s pohlavím, které jim bylo připsáno po narození.⁷

Některé používané zkratky:

AFAB – assigned female at birth – po narození připsané ženské pohlaví

AMAB – assigned male at birth – po narození připsané mužské pohlaví

FtM – female to male – z ženy na muže

MtF – male to female – z muže na ženu⁸

trans* - zkratka pro souhrnné označení transgender a nebinárních identit⁹

Dysforie je opak euforie. Obecně tedy znamená stav úzkosti, nepohody, rozmrzelosti.¹⁰

Genderová dysforie označuje pocit diskomfortu, který pociťuje jedinec, jehož biologické pohlaví neodpovídá jeho genderové identitě. Takový člověk často touží změnit svůj vzhled, chování a vystupování vůči společnosti (genderové role, jméno, rod, ve kterém se nechá oslovovat atd.) tak, aby odpovídaly jeho identitě. Někteří, nikoliv však všichni lidé trpící genderovou dysforií, užívají hormony, a/nebo podstupují operace, aby dosáhli požadované změny.

Podle NHS není genderová dysforie mentální poruchou, nicméně u některých lidí může vést k rozvinutí psychických problémů, jako je deprese, nebo úzkostné poruchy.

Dysforie se může objevit již v dětství, ale nejčastěji se začne projevovat v období puberty, kdy se fyzický vzhled daného člověka začne výrazněji měnit

⁷ What is Gender Dysphoria? American Psychiatric Association [online]. [cit. 2023-05-25]. Dostupné z: <https://www.psychiatry.org/patients-families/gender-dysphoria/what-is-gender-dysphoria>

⁸ DOLEŽALOVÁ, P., V. HEUMANN, B. ORLÍKOVÁ, G. HULL-ROCHELLE a K. PAVLICA et al. *Rozvoj duševní pohody u transgender klientů: Poznatky a holisticky orientovaný terapeutický přístup* [online]. Národní ústav duševního zdraví, Klecany, 2021 [cit. 2023-05-25]. ISBN 978-80-87142-44-8. Dostupné z: https://www.nudz.cz/fileadmin/user_upload/Ke_stazeni/Publikace_ke_stazeni/rozvoj-dusevni-pohody-u-transgender-klientu.pdf

⁹ Kdo jsou trans* lidé. *Trans*parent*, pozn.2

¹⁰ Pojem dysforie. *SCS.ABZ.CZ: Slovník cizích slov* [online]. [cit. 2023-05-25]. Dostupné z: <https://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/dysforie>

nežádoucím směrem. Někteří lidé si ji poprvé uvědomí i v mnohem pozdějším věku.¹¹

AFAB transgender osoby často pociťují tělesnou dysforii v oblasti hrudníku, protože prsa jsou obecně vnímána jako velmi femininní znak. Tento druh diskomfortu je možné řešit mastektomií (top surgery, operace vršku) – chirurgickým odstraněním prsní žlázy společně s estetickou úpravou hrudníku. Pro každého člověka, který se potýká s tělesnou dysforií však toto řešení nemusí být vyhovující, ať už z důvodu neochoty podstoupit tak dramatický zásah do své tělesné integrity, nebo ze zdravotních, finančních, věkových, či jiných důvodů.

Další možné řešení je dočasné zploštění hrudníku za použití různých pomůcek, jako jsou *chest bindery*, nebo *tejpy*. Někteří lidé se při jejich nedostupnosti musejí uchýlit k méně bezpečným praktikám, jako je stahování obinadly, nebo po domácku vyrobenými pomůckami.¹²

2.2 Průzkum trhu

gc2b je firma založená v roce 2015 v Marylandu, USA. Marli Washington, zakladatel firmy a trans člověk, využil své zkušenosti ze studia průmyslového designu a vytvořil dostupné, pohodlné a bezpečné bindery pro trans* lidi. Podle informací na jejich stránkách byl gc2b binder prvním kouskem oblečení navrženým a patentovaným přímo za účelem potlačení genderové dysforie. (Do té doby trans lidé používali pomůcky primárně určené pro cisgender muže.) Firma nabízí několik typů binderů lišících se délkou, tvarem výstřihu a stříhem zádové části. Vrchní strečový materiál je směs nylonu a spandexu a přední panel je podšitý pevnou bavlněnou látkou, takže nepruží. Jsou dostupné v různých barvách včetně dekorativních potisků. Velmi oblíbená je řada v pletových odstínech.¹³

Osobně binder gc2b vlastím a mohu potvrdit, že stříh mi velmi dobře sedí a pomůcka je funkční. Zklamala mě ale kvalita zpracování. Primární nedostatek tohoto produktu je, že se po několika vypráních (v ruce, ne v pračce) začíná řasit horní strečová látka na předním panelu, zatímco bavlněná podšívka zůstává stejná.

¹¹ Overview: Gender dysphoria. NHS [online]. [cit. 2023-05-25]. Dostupné z: <https://www.nhs.uk/conditions/gender-dysphoria/>

What is Gender Dysphoria? American Psychiatric Association, pozn.7

¹² Binder – jak ho vybrat a pak správně nosit. DYKKA: LGBTQ+ space, pozn.1

About. TRANSTAPE: The Original Body Transformation System [online]. [cit. 2023-05-25]. Dostupné z: <https://transtape.life/pages/about>

¹³ Gc2b [online]. [cit. 2023-05-25]. Dostupné z: <https://www.gc2b.co/>



Obr. 1: gc2b nude collection



Obr. 2: gc2b racerback binder

Spectrum outfitters je další značka založená trans mužem, tentokrát ve Spojeném království, za účelem zvýšit dostupnost binderů pro trans* osoby ve Spojeném království a v Evropě. Firma si zakládá na ekologickém přístupu – používají recyklované materiály, snaží se minimalizovat emise a odpady a za každou objednávku vysadí jeden strom. Stejně jako gc2b mají tyto bindery přední panel podšitý nepružnou bavlnou a celkově vypadají velmi podobně.¹⁴



Obr. 3: Binder spectrum



Obr. 4: bílý binder spectrum

¹⁴ *Spectrum Outfitters* [online]. [cit. 2023-05-25]. Dostupné z: <https://spectrumoutfitters.co.uk/>

Tomboyx je americká firma zaměřená na inkluzivní spodní prádlo. V nabídce mají kompresní topy, které jsou pohodlnější, i když o něco méně účinnou alternativou k binderům. Jeden z modelů disponuje nastavitelnou délkou ramínek. Materiál je směsí nylonu a spandexu.¹⁵



Obr. 5: Kompresní top s nastavitelnými ramínky



Obr. 6: Kompresní top Tomboyx

Dykka je český queer e-shop nabízející základní typy binderů – krátký basic, krátký extra pevný a dlouhý binder. Materiál pochází z Německa a výroba probíhá v Amsterdamu. Narozdíl od binderů gc2b nebo Spectrum outfitters jsou ušité pouze z jednoho druhu látky – přední i zadní panel jsou pružné. Použití tohoto materiálu přináší větší pohodlí, zvláště u větších velikostí ale nemusí mít kýžený efekt. Materiál přilehne k tělu a tím vyniknou nežádoucí křivky, které bindery s pevným předním panelem lépe potlačují.

Bindery od dykky jsou jistě kvalitně vyrobené, promítá se to ale na jejich ceně. Vyjdou stejně draze, jako bindery ze zahraničních e-shopů i s vysokým poštovním. Výhoda může být podpora evropské výroby a o něco vyšší rychlost dodání.¹⁶



Obr. 7: Full tank binder Dykka



Obr. 8: Krátký binder Dykka

¹⁵ Tomboyx [online]. [cit. 2023-05-25]. Dostupné z: <https://tomboyx.com/>

¹⁶ Bindery. DYKKA: LGBTQ+ space [online]. [cit. 2023-05-25]. Dostupné z: <https://www.dykka.cz/bindery/>

Breathe – Miles Kilburn studentský projekt

Binder, který je díky chytré tkanině možné povolit a zase utáhnout přímo na těle. Nevýhoda je, že technologie je příliš drahá. Vzhledem k tomu, že tuto pomůcku využívají především mladí lidé, kteří mají omezené prostředky, je podle mého názoru na místě se zaměřit především na cenově dostupnější varianty.¹⁷



Obr. 9: Binder Breathe



Obr. 10: Elektronika binderu Breathe

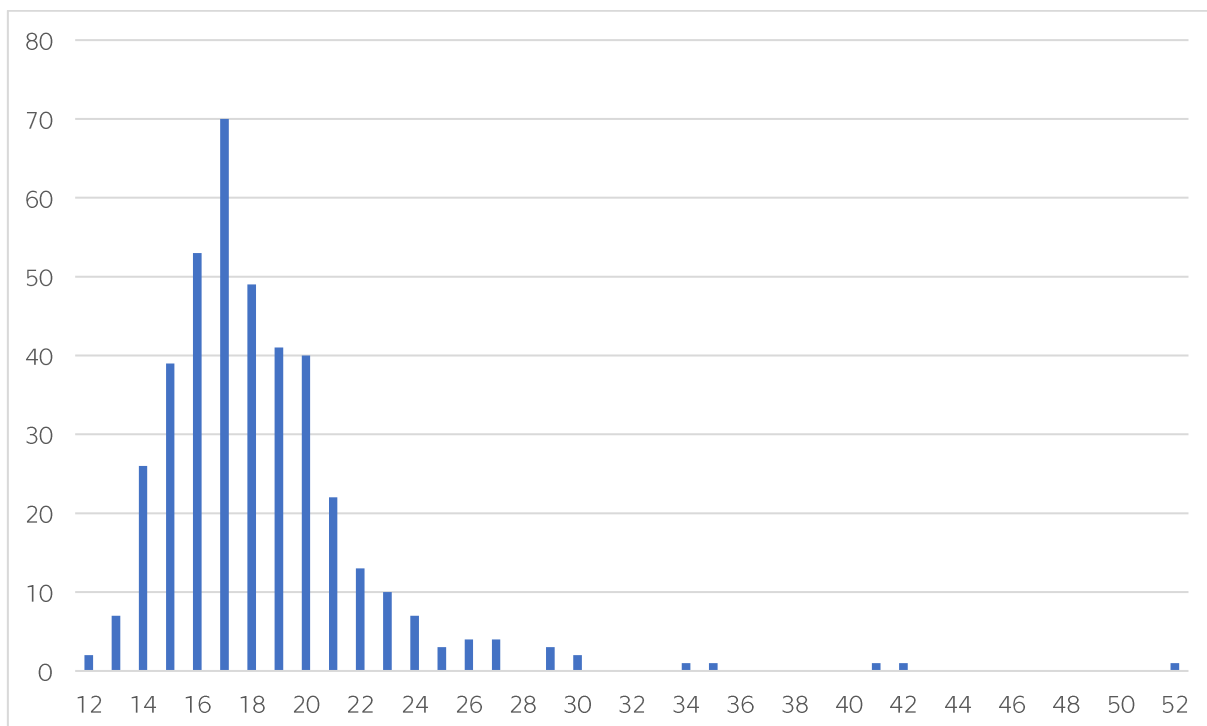
2.3 Analýza dotazníku

Dotazníkové šetření bylo spuštěno 25.2. 2023 a běželo až do 30.4.2023, ačkoliv naprostá většina odpovědí byla odeslána do 9.3. Dotazník byl sdílen na uzavřené facebookové skupině trans* lidí v Česku a na Slovensku. Následně jej také nasdílela organizace trans*parent na svém instagramovém profilu. Celkem mi přišly odpovědi od 408 anonymních respondentů, což výrazně předčilo mé očekávání a potvrdilo domněnku, že chest binding je pro trans* lidi důležité téma a setkávají se při něm s nepříjemnostmi a problémy, které by chtěli řešit.

Respondenti a respondentky mohli odpovídat celkem na 17 otázek, z nichž žádná nebyla povinná. Uváděly* i tak pouze informace, které jim nepůsobily diskomfort.

¹⁷ AOUF, Rima Sabina. Smart chest binder promises to ease pain for trans people. *Dezeen* [online]. 24.6.2019 [cit. 2023-05-25]. Dostupné z: <https://www.dezeen.com/2019/06/24/breathe-binder-miles-kilburn-loughborough-design/>

1. otázka: Věk



Obr. 11: Graf věku respondentů

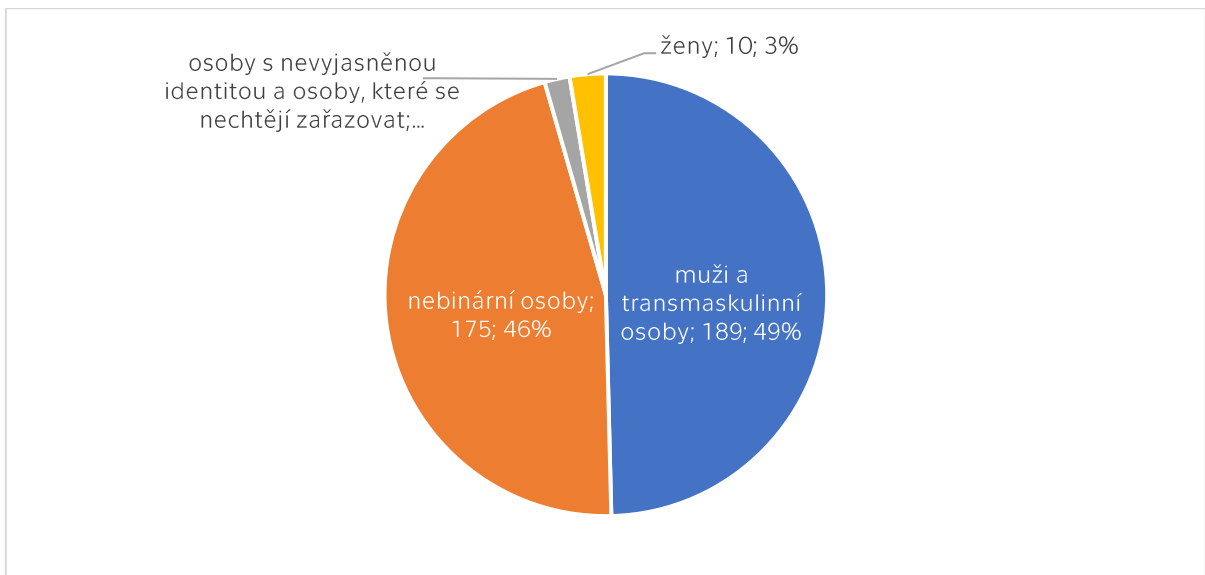
Věk dotazovaných se pohyboval od 12 do 52 let. Z grafu je vidět, že nejpočetnější skupinu tvořili* y sedmnáctiletí* é, kterých bylo 17,5 % (70 z 400 odpovědí). Mladistvých do 20 let bylo celkem 327 (81,8 %). Osm lidí svůj věk nevedlo.

2. otázka: Gender

Dále mě zajímal gender dotazovaných. Při tvorbě dotazníku jsem dlouho váhal* a, zda tuto otázku koncipovat jako výběr z možností, nebo ji nechat otevřenou. Nakonec mi druhá možnost připadala zajímavější a zároveň inkluzivnější k lidem na škále nebinarity. Až později, když přišla obrovská vlna odpovědí, mi došlo, že se tato data budou velmi obtížně zpracovávat a převádět do grafů.

Nebinárních identit se objevila celá škála. Uvedu několik příkladů: genderfluid (18x), agender (10x), demiboy (8x), genderqueer (4x), demigirl (3x), boyflux (1x), mascflux (1x), genderflux (1x), polygender (1x). Jedna osoba se označila jako intersex a nebinární.

Zastávám názor, že gender je široké spektrum a jeho vnímání je velmi individuální. Žádný graf by tedy nedokázal objektivně kvantifikovat identity dotazovaných. Nicméně zdálo se mi překvapivé, jak velkou skupinu odpovědí tvořily nebinární identity, a tak jsem se přeci jen rozhodl* a data setřídít do skupin a zobrazit graficky.

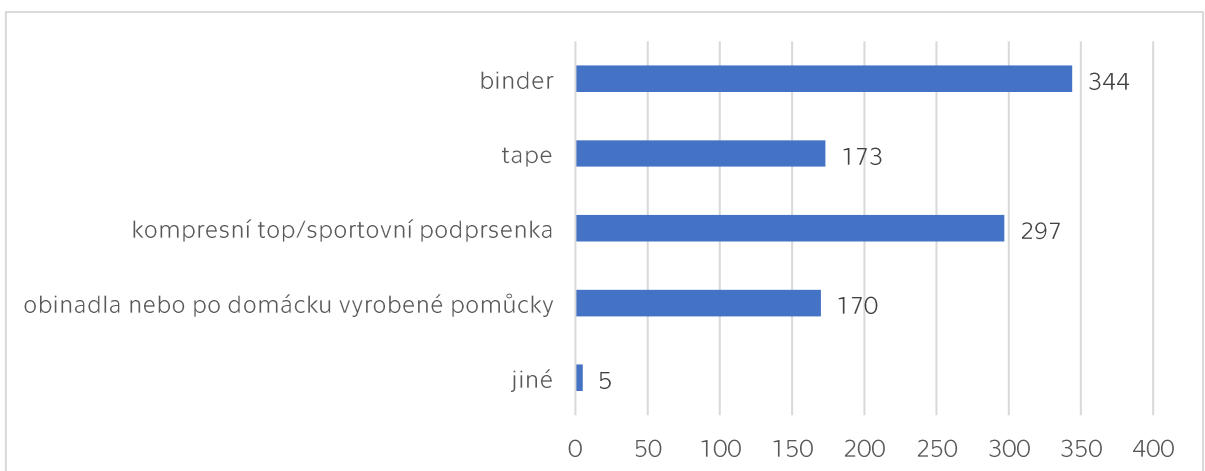


Obr. 12: Graf genderu respondentů

Je třeba podotknout, že toto rozdělení je jen orientační, je možné, že například některé osoby, které se označily jako transmaskulinní, by se raději řadily do nebinární kategorie než do kategorie s muži, a tak podobně.

Pokud ale bylo moje rozdělení přibližně správné, znamená to, že odpovídalo téměř stejné množství nebinárních osob, jako binárních trans mužů. Co se týče žen, mohlo se stát, že některé z nich vyplňovaly dotazník za blízkou osobu, takže jsou jejich odpovědi zařazeny špatně. U jedné z odpovědí na otevřené otázky vyplynulo, že žena popisovala zkušenosti svého přítele, proto byly její odpovědi přeřazeny do kategorie mužů. U zbylých deseti se zdá, že pomůcky pro zploštění hrudníku využívají samy. To podporuje mé tvrzení, že binder není pomůcka vyhrazená pouze pro trans* lidi, ale může ji používat kdokoliv.

3. otázka: Se kterými z následujících pomůcek pro zploštění hrudníku máte zkušenost?



Obr. 13: Graf zkušeností s pomůckami

Ve třetí otázce respondenti a respondentky mohli*y zvolit jednu, nebo více ze čtyř možností, nebo popsat svou vlastní. Binder se prokázal jako nejpopulárnější. Následovala sportovní podprsenka a kompresní top, které se dají označit jako jeho dostupnější a pohodlnější, i když méně účinné varianty. Třetí nejpopulárnější jsou tejpky a těsně za nimi obinadla a po domácku vyrobené pomůcky. Některé příspěvky z kategorie „jiné“ určitě stojí za zmínku:

„Stahovací pás přes břicho“

„Duct tape (ano, byla to chyba)“

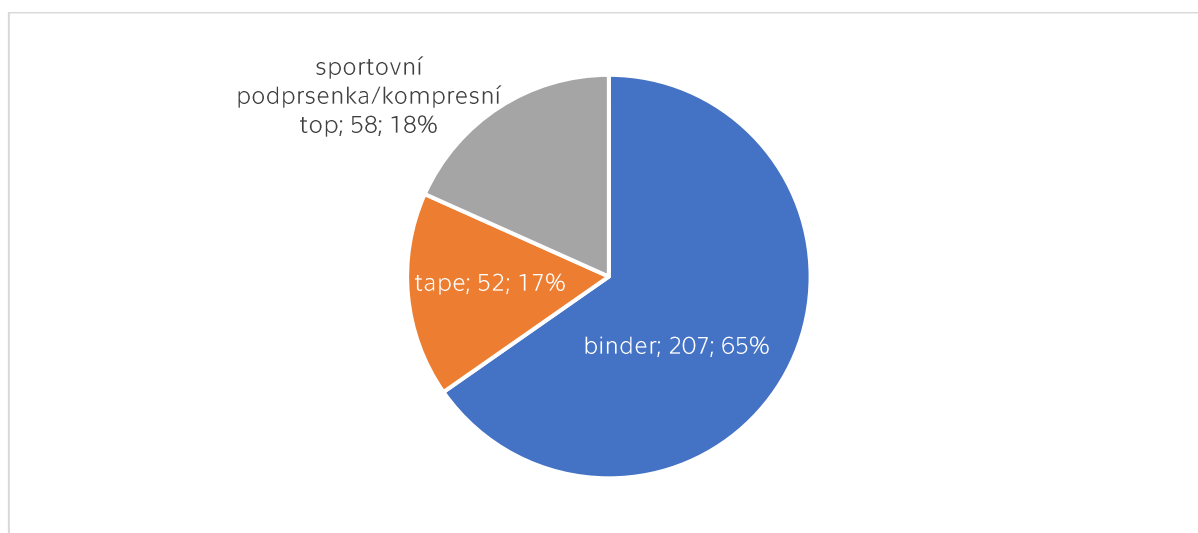
„Kobercová páska“

„Kombinace tape a binderu“

„Teoreticky po domácku vyrobený binder. Jsou to ustřižené hodně úzké punčochy, když se přeloží a sepnou špendlíky, zplošťují velmi efektivně.“

„izolepa“

4. otázka: Pokud jste zaškrtl*a více možností, kterou preferujete a proč?



Obr. 14: Graf preference pomůcek

Z respondentů, kteří vyzkoušeli více druhů pomůcek, jich nejvíce upřednostňuje binder (207, 65 %). 58 (18 %) preferuje sportovní podprsenku nebo kompresní top a 52 respondentů (17 %) zvolilo tejpky.

Dále uvedu některé zajímavé poznatky z otevřené části této otázky:

„Tejpování kvůli možnosti se koupat, plavat atd.“

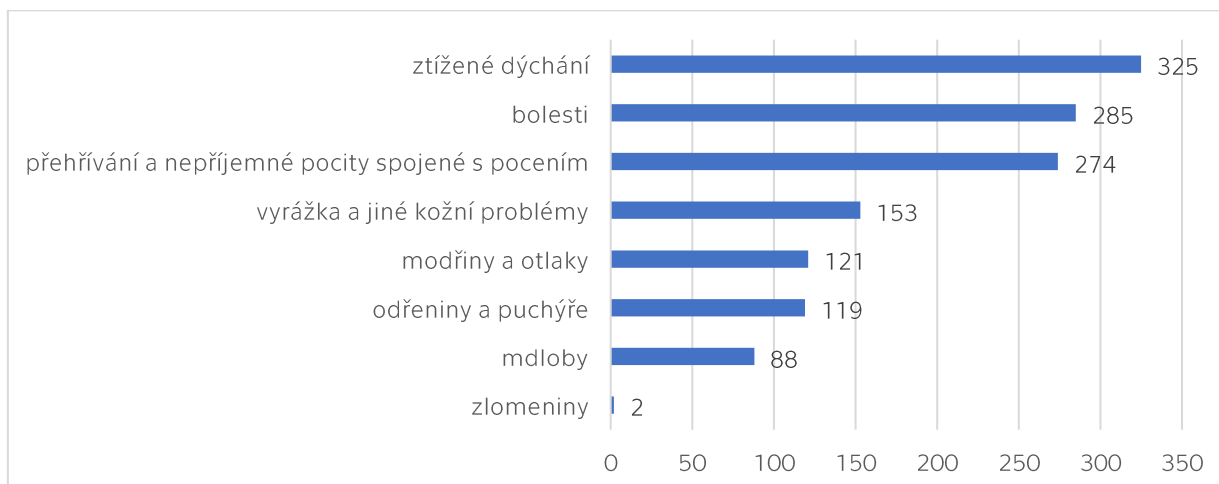
„Kompresní top, kvůli bolestem zad, kterou mi Binder zhoršuje“

„Preferuji binder kvůli vizuálnímu výsledku, ale momentálně nosím sportovní podprsenku, protože ta mi nezpůsobuje fyzickou bolest“

„Tape, protože je můžu nosit více dní v kuse a neztěžuje mi to dýchání. Jsem astmatik a je to pro mě pohodlnější.“

„Sportovní podprsenku, protože mám dlouhé dny ve škole a stojí mě větší dysforii si Binder sundávat během dne než ho na sobě nemít vůbec.“

5. otázka: Setkal*a jste se při jejich používání s některým z těchto problémů?



Obr. 15: Graf problémů

V páté otázce respondenti mohli označit některé z osmi kategorií obtíží, se kterými se při používání pomůcek setkali, nebo popsat svůj problém pod políčko 'jiné'.

96,6 % (394 ze 408) respondentů zaškrtno alespoň jeden problém. Jak je vidět, většina (325; 79,7 %) se setkala s potížemi s dýcháním. Ostatní druhy problémů jsou ale také velmi časté. Druhou nejčastější odpovědí (285; 69,9 %) jsou bolesti. S přehřívání a nepříjemnými pocity spojenými s pocením se setkala 274 (67 %) respondentů. Zlomeniny si při bindingu přivodili 2 lidé (0,5 %). I to je ale obrovské číslo a něco takového by se jen kvůli nošení kusu oblečení rozhodně nemělo stávat.

Někteří respondenti se rozhodli své problémy podrobněji popsat v otevřené části otázky. Uvedu několik příkladů:

„Zablokovaná žebra“

„Problém s polykáním“

„Kvůli několikaletému stahování hrudníku mi nyní pravá strana hrudního koše vystoupává víc než levá.“

„Od nošení binderu mám problémy s lopatkou“

„Problémy se žebrem (nevím, jestli úplně zlomenina, spíš změněná pozice)“

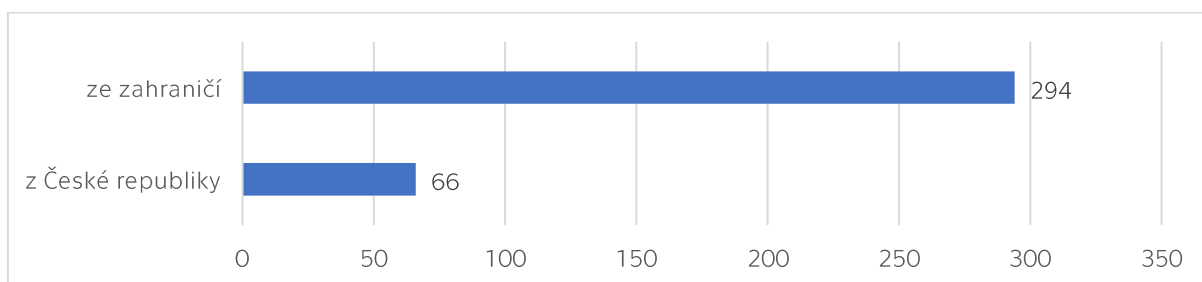
„Bohužel se mi jedno žebro permanentně posunulo kvůli předchozímu používání stahovacích ob vazů v mladších letech“

„Pohmožděná žebra“

„Srdeční problémy“

„Velmi nepříjemné nasazování a sundávání, ze začátku vzbuzující úzkost a pocit uvíznutí“

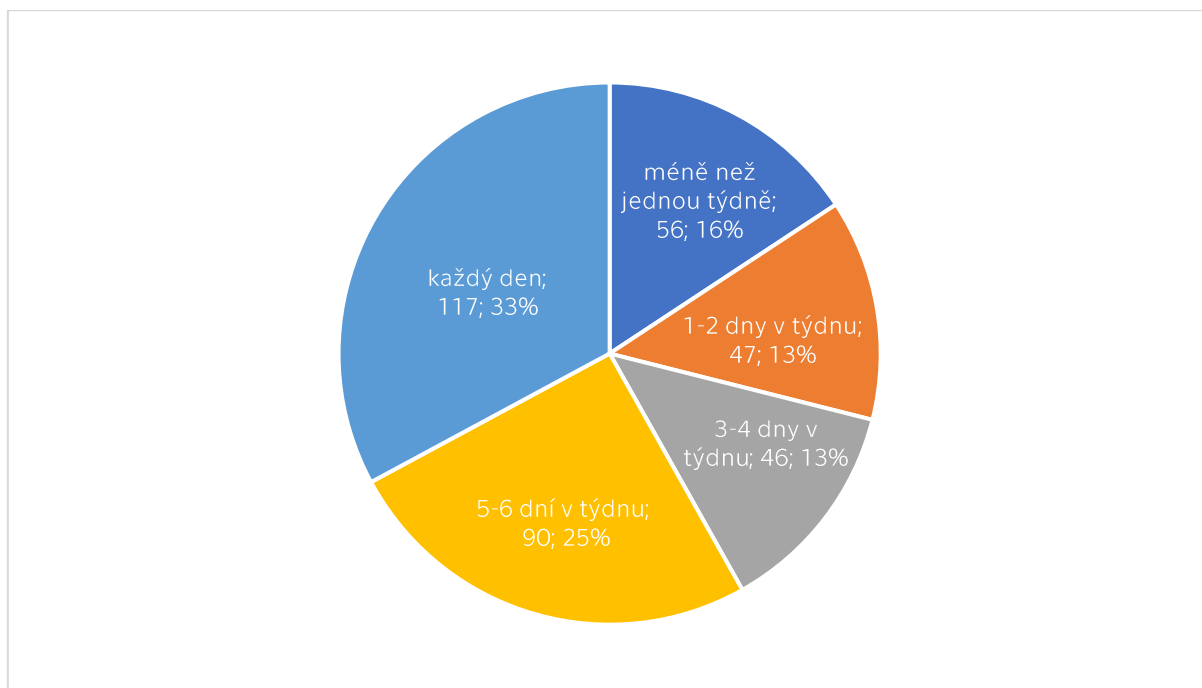
6. otázka: Pokud vlastníte binder, objednával* a jste ho z České republiky, nebo ze zahraničí?



Obr. 16: Graf z ČR nebo ze zahraničí

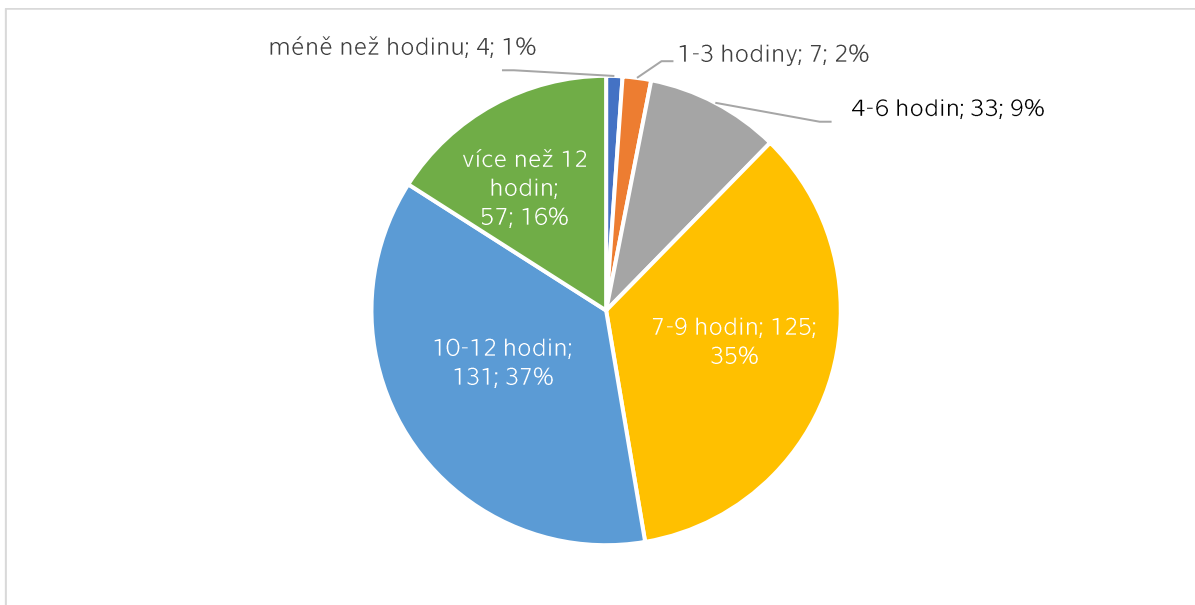
Následující otázky už byly cílené pouze na vlastníky binderů. Šestá otázka zjišťovala, odkud si dotazovaní binder objednávali. Odpovědělo celkem 342 lidí a z toho 294 (86 %) si objednávalo binder v zahraničí a 67 (19,6 %) v české republice. Někteří zaškrtnuli obě možnosti.

7. otázka: Jak často binder nosíte?



Obr. 17: Graf jak často binder nosíte

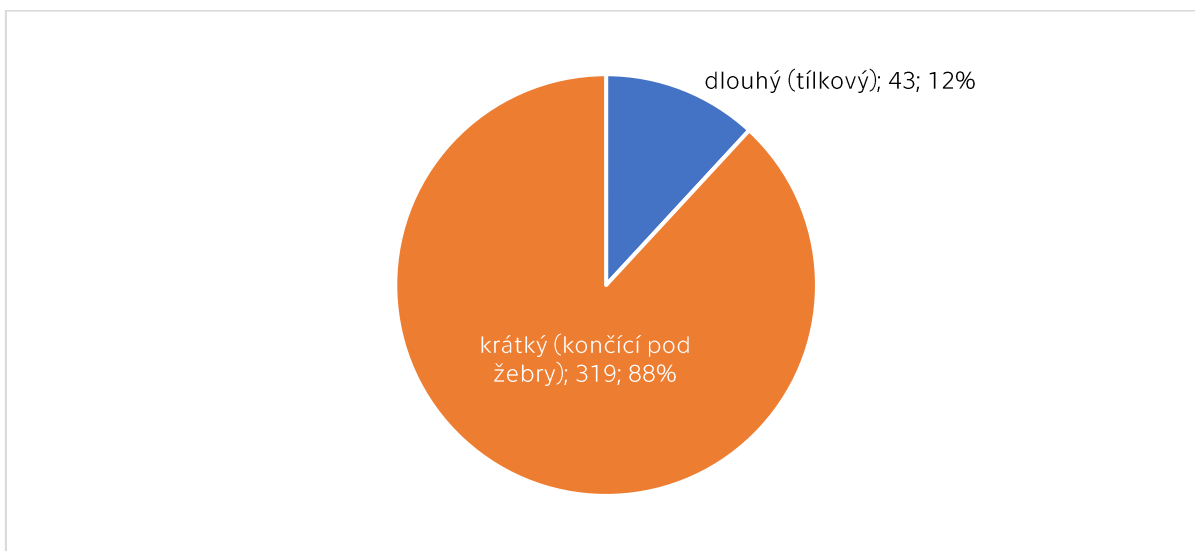
8. otázka: Jak dlouho v kuse máte binder obvykle na sobě?



Obr. 18: Graf jak dlouho binder nosíte

K osmé otázce je dobré podotknout, že nejdelší doporučená doba nošení binderu se pohybuje kolem šesti až osmi hodin. Z grafu můžeme vidět, že realita je značně odlišná.¹⁸

9. otázka: Jaký typ binderu preferujete?



Obr. 19: Graf dlouhý/krátký

¹⁸ What is binding, and how can I do it safely? *MedicalNewsToday*; pozn.1

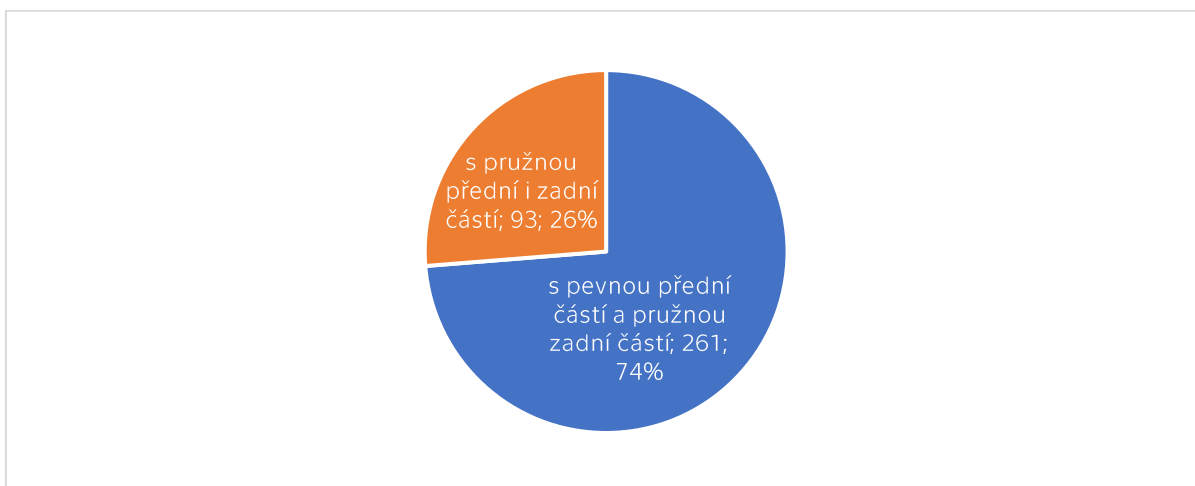
Binder – jak ho vybrat a pak správně nosit. *DYKKA: LGBTQ+ space*; pozn.1

10. otázka: Jaký typ binderu preferujete?



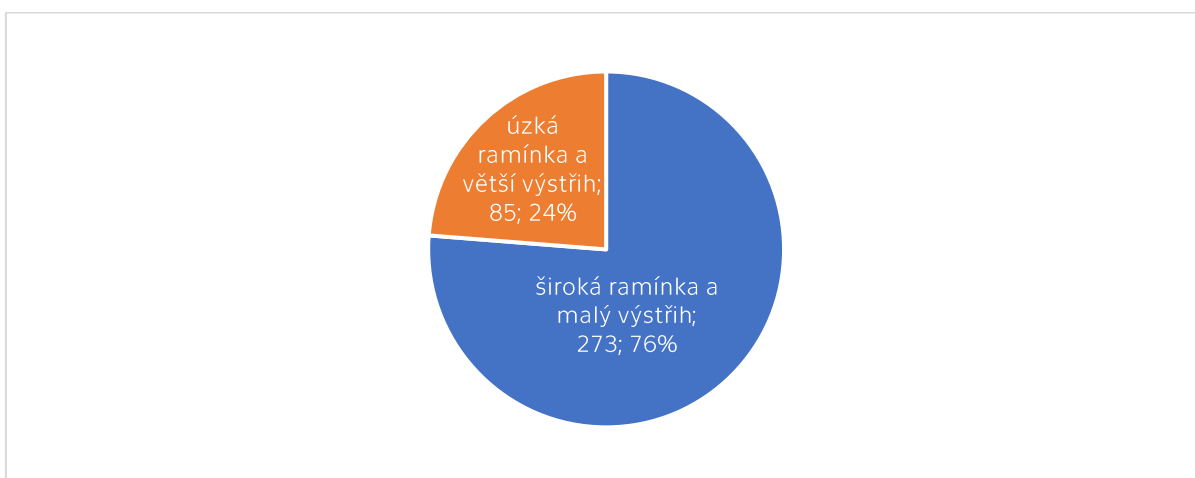
Obr. 20: Graf zapínání

11. otázka: Jaký typ binderu preferujete?



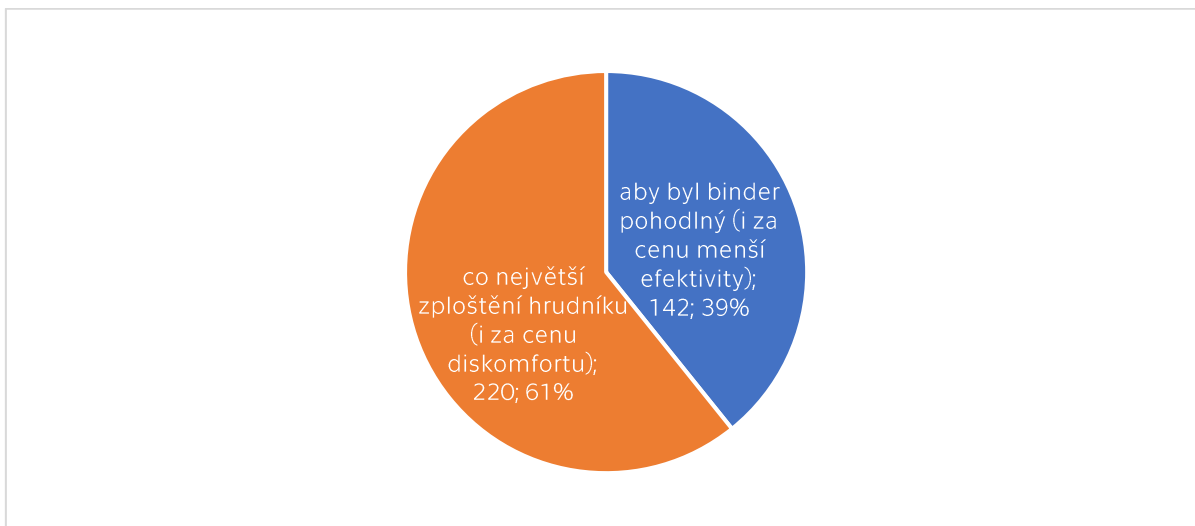
Obr. 21: Graf pružný/pevný

12. otázka: Jaký typ binderu preferujete?



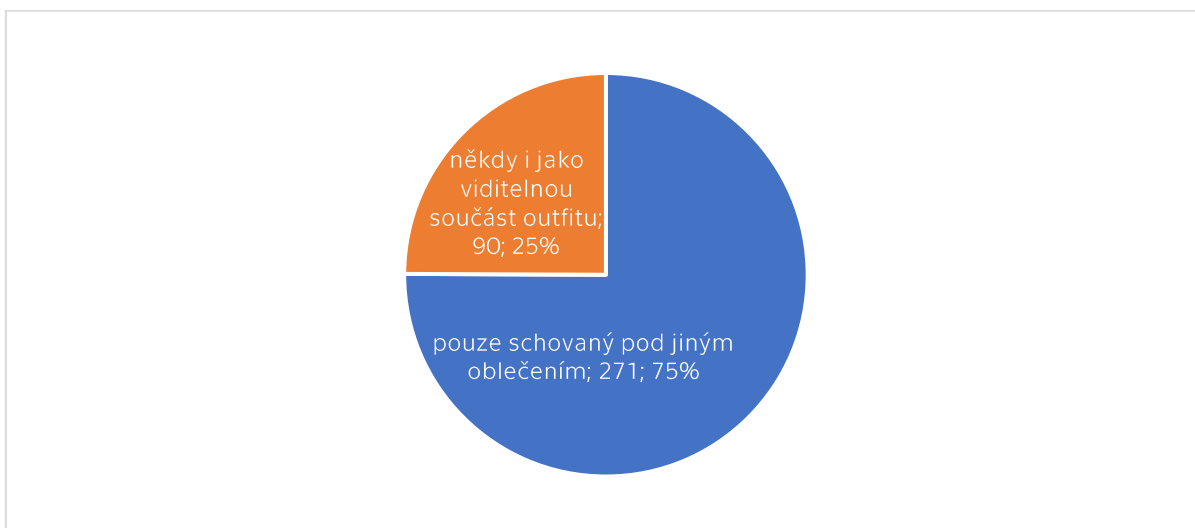
Obr. 22: Graf ramínka

13. otázka: Jaký typ binderu preferujete?



Obr. 23: Graf pohodlí

14. otázka: Nosíte binder...?



Obr. 24: Graf viditelný/schovaný

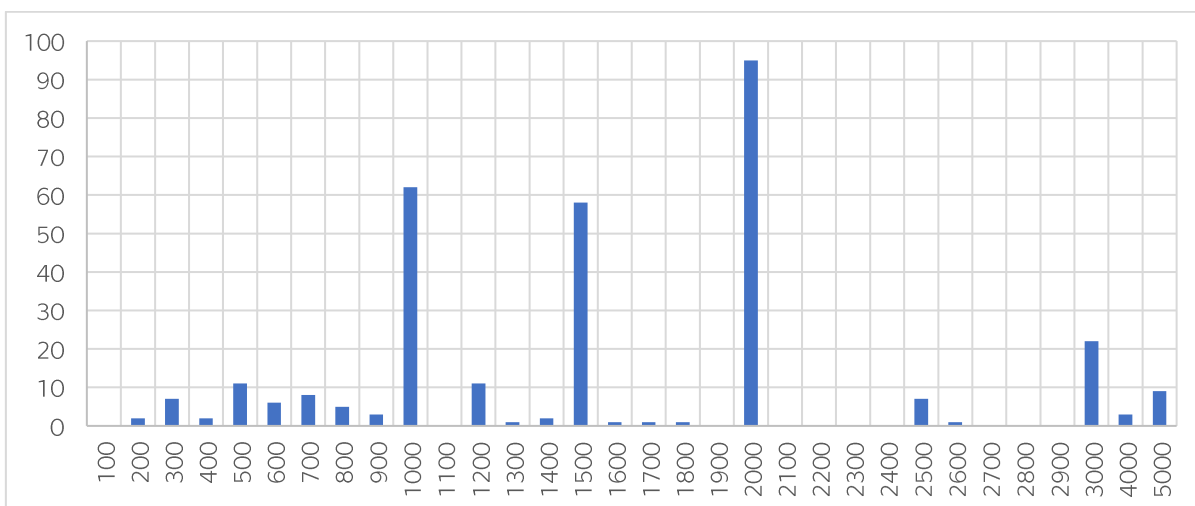
15. otázka: Ocenil*a byste možnost binder povolit a znovu utáhnout, aniž byste ho musel*a sundávat?

Následující otázka se týkala nápadu na vylepšení, který vychází z mých vlastních zkušeností. Tak jako většina dalších uživatelů chodím denně do školy, jiného zaměstnání, nebo zkrátka veřejného prostoru, kde jsem mezi lidmi často delší dobu, než jak dlouho je mi příjemné bez přestávky nosit binder. Také se mi stává, že musím nečekaně vykonat nějakou fyzickou aktivitu, například doběhnout tramvaj, nebo vyběhnout do schodů, a se staženým hrudníkem mám opravdu problém popadnout dech. Zajímalo mě tedy, jestli by uživatelé ocenili možnost binder povolit a znovu utáhnout, aniž by se museli převlékat. 87,9 % odpovědělo, že ano.



Obr. 25: Graf povolování

16.otázka: Kolik byste byl*a ochotný*á (schopný*á) do kvalitního binderu investovat?



Obr. 26: Graf finance

Dále mě zajímalo, jaké jsou finanční možnosti uživatelů. Dotazovaní by nejčastěji za kvalitní binder zaplatili 1-2 tisíce korun, někteří až pět tisíc. Mezi odpověďmi se ale také vyskytovaly hodnoty na druhém konci škály. Pro některé dotazované (především z řad studentů) se přijatelná cena binderu pohybuje řádově ve stovkách korun.

Na konci dotazníku bylo místo pro doplnění jakýchkoliv informací, které dotazované napadaly. Budu citovat některé z nich:

„Je velmi důležité, aby se binder nevyhrnoval a zůstával na místě, protože pak binding trochu ztrácí smysl, když člověk musí neustále chodit na záchod si binder upravovat. ...“

„Za mě je důležité zahrnovat do diskuze o bindingu i tlusté lidi a tělesně znevýhodněné. To mi tu chybí.“

„Je těžké ho získat/přemluvit rodiče na koupení vzhledem k tomu, kolik stojí. ...“

„Hodil by se binder který bere v potaz astmatiky. Což samozřejmě spadá pod to uvolňování, ale osobně třeba flexibilnější zadní panel by byl super, aby se v něm dalo lépe dýchat“

„Tím že mám větší hrudník tak je občas problém Binder na sobě mít a je v něm po třeba 5 hodinách nedýchatelno, bohužel v práci a ani ve škole nenosím nic jiného na převlečení, takže musím vydržet.“

„Sklouzává, vytahuje se nahoru při pohybu.“

„Niektoré bindery sú vyrobené z veľmi nekvalitnej látky a je to veľmi nepríjemné hlavne pre ľudí ktorí majú problém s určitým typom textury.“

„Aby byl binder více dostupný a ideálně i možnost vyzkoušení. Většinou nevím, jakou velikost si koupit a s mým štěstím si vždy koupím moc malý který ani neobleknu nebo moc velký.“

„Zjišťuju, že dlouhé full tank bindery mně osobně vůbec nesedí. Rolují se nahoru a často jsem trpěl žaludečníma potížema z konstantního bindingu i okolo žaludku. Ten full tank binding nebyl bůh ví jaký, ačkoliv je často advertizovaný i na hip dysforii. Nepřijde mi to moc jako cesta.“

„Mám relativně malý hrudník, a tak nosím velikost XS-S, která má tak malý výstřih, že je binder vidět skoro pod každým tričkem.“

„Mám astma a binding mi ho zhoršuje, jenže kvůli dysforii bez něj nevyjdu z domu. Nevím moc jak se to dá řešit.“

„Největší problém mám skrz dojždění. Musím proto binder mít na sobě déle, než bych chtěl, protože se např ve škole špatně převléká“

„Při objednání možnost diskrétního balení, aby nebylo poznat, že v balíčku je binder. Jelikož je spousta nezletilých trans lidí, co nemající podporující rodiče. Já například musím objednávat přes mého kámoše.“

3. VÝSTUP ANALÝZY A FORMULACE VIZE

Dotazníkové šetření mi poskytlo velmi cenný náhled do problematiky chest bindingu, díky němu jsem určil* a směr své práce.

Již z první otázky vyplynulo, že cílovou skupinou jsou především mladí lidé do 20 let. Většinou se tedy jedná o studentstvo, lidi, kteří jsou finančně závislí na rodičích, nebo mají jen velmi malé příjmy. Někteří dokonce uvedli, že by si binder museli pořídit potají z kapsného bez vědomí rodičů. Nemá tedy smysl navrhovat produkt, který by byl mimo jejich finanční možnosti. To je velký omezující faktor, co se týká materiálů a použitých technologií.

Dále je jasně vidět, že chest binding není fyzicky komfortní, ani dlouhodobě bezpečná záležitost. Velká část uživatelů se setkává s bolestmi, potížemi s dýcháním, přehříváním a dalšími nepříjemnostmi. Myslím, že na tom má jistý podíl i fakt, že pomůcky u nás není možné koupit v kamenných obchodech. Binder obepíná celý obvod hrudníku a aby plnil svou funkci, musí být velmi těsný. Když nesedí správně a síla, kterou působí na tělo, není rovnoměrně rozložená, způsobuje potíže. Kdyby existovala možnost si jej před zakoupením vyzkoušet, případně si osobně nechat poradit s výběrem správné velikosti a stříhu, jistě by se problémy do jisté míry eliminovaly.

Zároveň má dle mého názoru obrovský vliv doba, po kterou je hrudník stahován. Překvapilo mě, jak velké množství lidí uvedlo, že nosí binder každý, nebo téměř každý den a někteří v něm tráví i více než dvanáct hodin v kuse. Já osobně si velmi zakládám na tělesném komfortu, a i když je dysforie nepříjemná, není to pro mě důvod trpět bolestí. Dokážu ale pochopit i ty, kteří by za účelem potlačit dysforii udělali cokoli. Mnoho mladých lidí tráví většinu času ve škole, nebo v zaměstnání a pokud nechtějí být v tomto prostředí viděni bez binderu, nemají jinou možnost než vydržet. To může mít za následek i závažné zdravotní problémy, jak vyplynulo z odpovědí na otázku číslo pět.

Myslím, že by velmi pomohlo uživateli poskytnout možnost binder nenápadně povolit, když má pocit, že si potřebuje ulevit. Kdyby si každý den mohl dopřát několik diskrétních přestávek na prodýchání a protažení, nebo by mohl binder rychle povolit v situaci, kdy už jeho tělo opravdu nezvládá, aniž by se musel převlékat. Tato vlastnost produktu by mohla přispět ke snížení fyzického diskomfortu a potlačení incidence vzniku zdravotních problémů. Z odpovědí na otázku číslo 15 vyplývá, že většina respondentů by tuto možnost ocenila.

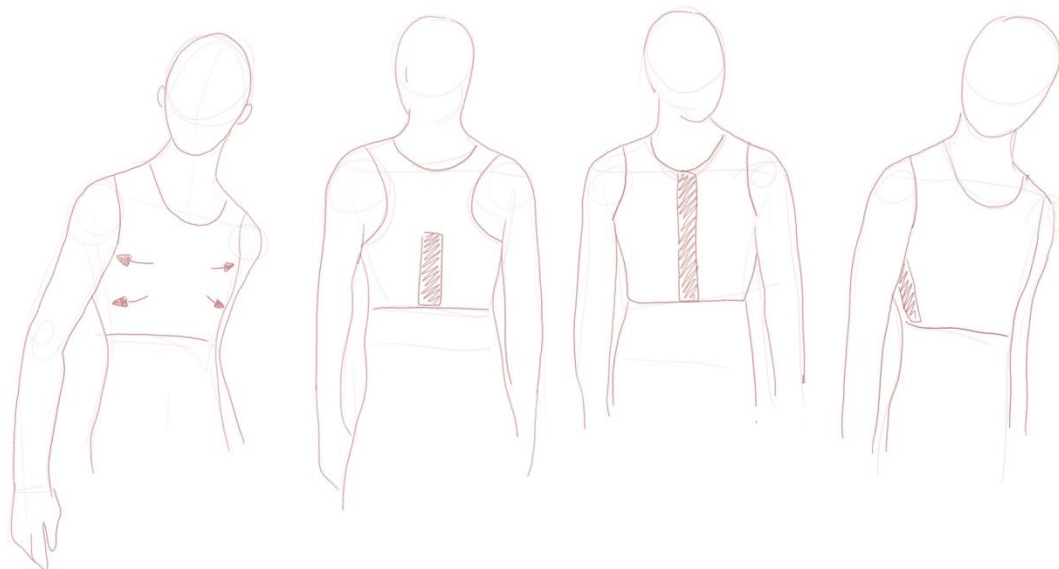
V otevřených otázkách se navíc objevily poznatky osob trpících astmatem, pro které je stahování hrudníku ještě komplikovanější. Systém povolování by i v tomto případě mohl být užitečný.

Podle výsledků analýzy stanovuji některé požadavky, které by měl návrh splňovat:

- Mechanismus by měl být uživatelem snadno dosažitelný a nahmatatelný, zároveň by ale neměl příliš výrazně vyčnívat pod oblečením, proto je důležité jeho umístění. Cílem je umožnit co nejsnadnější a nejrychlejší povolení. Zároveň by mechanismus měl být tichý, aby byla zachována diskrétnost.
- Je třeba se zaměřit na problém s posouváním a vyhrnováním binderu nahoru, který nastává zejména u větších velikostí.
- Přední panel by měl být ušitý z pevné látky, aby bylo dosaženo co nejlepšího efektu zploštění hrudníku. Zároveň by měl být pouze z jednoho druhu látky, aby nedocházelo ke krabacení jedné z vrstev.
- Zadní část by měla být celá pružná, aby se hrudník mohl při nádechu volně rozpínat.
- Materiál musí být prodyšný.
- Celý binder musí být pratelný.
- Při výběru materiálu by měla být brána v potaz jejich cena a dostupnost pro výrobu v České republice.
- Binder musí být otestován alespoň na dvou různých velikostech, aby bylo zajištěno, že je mechanismus použitelný pro různé typy postav.
- Zaměřím se na krátkou verzi binderu, která končí v úrovni žeber, protože z dotazníku vyplývá, že ji uživatelé preferují před dlouhou verzí.

5. PROCES NAVRHOVÁNÍ, PROTOTYPOVÁNÍ A TESTOVÁNÍ

První fází bylo především hledání vhodného umístění pro systém povolování.



Obr. 27: Tvarování a umístění povolování

Aby bylo dosaženo co nejlepšího efektu zploštění a tvarování, uživatel často musí v binderu své tělo jistým způsobem porovnat. Většinou je to směrem nahoru a do stran, jak je vidět na obrázku. Na stejném principu fungují i tejpky, které se nejčastěji lepí tak, aby táhly měkkou tkáň směrem do podpaží.

Kdyby byl mechanismus umístěn uprostřed hrudníku, při utahení by se hmota tlačila dopředu, přesně opačným směrem, než je žádoucí. Výhoda tohoto umístění je asi nejlepší dosažitelnost. Na druhou stranu, pokud by nebyl mechanismus naprosto subtilní, i pod tričkem by byl jasně zřetelný.

Umístění na zádech se mi zdálo asi nejméně nápadné. Je ale třeba brát v potaz, že ne každý člověk je sám schopný dosáhnout si mezi lopatky. Zároveň není žádoucí zbytečně zmenšovat plochu čistě pružného materiálu zádové části binderu pevnými prvky. Tato plocha je důležitá pro pohodlné dýchání.

Jako nejvýhodnější vyšlo umístění po stranách hrudníku. Tam si většina lidí pohodlně dosáhne a vystouplé prvky se skryjí pod pažemi a pod volnější látkou svrchního oblečení. Zaujala mě i možnost ponechání mechanismu pouze na jedné straně, to by ale znamenalo, že v jedné fázi – povolené, nebo utahené, by se tvar binderu stal asymetrickým a jeden průremek by byl volnější než druhý. Proto jsem nakonec zůstal* a u symetrického řešení.

Poté přišla řada na testování různých způsobů zapínání a utahování. V této fázi již obrázky nestačily a musel* a jsem se přesunout k šicímu stroji.

1. verze: šňěrování

První pokus se skládal ze spodní vrstvy pružné látky ve tvaru krátkého tílka a horní vrstvy pevné látky, která byla přišita pouze k ramínkům a okolo výstřihu. Přední část se k zadní přitahovala šňěrováním, podobně, jako tomu bývá u korzetů. Prototyp nebyl promyšlený, na každé straně místo dvou křížících se šňůrek vedla jenom jedna, kterou se po utažení nedalo zafixovat. Mohl* a jsem si ale vyzkoušet, že pouhé zatáhnutí za volný konec šňůrky nestačí na to, aby se binder utáhnul od spodu až nahoru.

Šňěrování korzetů není rychlý proces. Člověk musí postupně utahovat jednu obrátku šňůrek po druhé a když dojde na konec a není s výsledkem spokojený, nezbyvá mu než začít od začátku. Tento systém tedy nesplňuje základní myšlenku rychlého a nenápadného utahování a povolování.



Obr. 28: Šňěrování

2. verze: zipy

U druhého prototypu jsem použil* a obyčejné zipy. Jejich spodní konec musel zůstat spojený, aby nedošlo k úplnému oddělení přední a zadní části. Kdyby se to stalo, uživateli by se nemuselo podařit na těle zip znovu navléknout do jezdece. Na spodním konci zipu bylo přišité poutko, za které bylo možné jej podržet a napnout a usnadnit tím zapínání.

Tento princip u malé velikosti fungoval poměrně dobře, jen bylo potřeba dořešit fixování zipu v horní pozici. Problém, který se zdál na mém prototypu jen zanedbatelný by ale u větších velikostí mohl způsobit nefunkčnost. Protože lidský trup není dokonalý válec, při zapínání v různých místech zipu působí různě velká síla, která obě části odtahuje od sebe. Mohlo by se stát, že by bylo obtížné, nebo nemožné jezdec přetáhnout přes určitou část. Navíc by docházelo k rychlému opotřebení hrozilo by rozjetí zipu.



Obr. 29: Rozepnutý zip



Obr. 30: Zapnutý zip



Obr. 31: Zapnutý zip ze předu

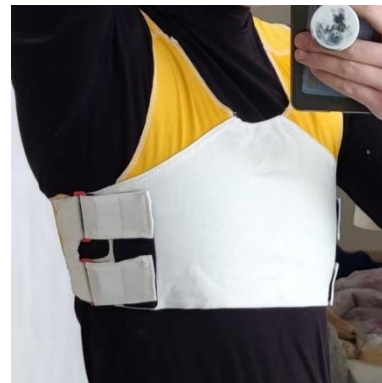
3. verze: popruhy

Další návrhy jsou inspirované druhem zapínání, které bývá například na sandálech, nebo dětských botách. Popruh vede od přední části k zadní, kde se přes průvlak otočí a vrací se zpět. Při zatažení za popruh dopředu je tedy přední panel binderu přitahován do stran a dozadu. Kvůli šířce látky, kterou je potřeba přitáhnout, musely být použity dva popruhy nad sebou.

Suchý zip se zdál jako nejjasnější a nejjednodušší způsob zafixování popruhu. Na prototypu je plyšová část zipu rozdělena do dvou stupňů, ale v reálu by byla vystřižena z jednoho kusu. Velkou výhodou je naprostá variabilita. Každý má možnost si utažení nastavit přesně tak, jak potřebuje. U tohoto prototypu se stávalo, že se suchý zip úplně vyvléknul z oka, čímž se přední a zadní část binderu na bocích úplně oddělily. Na to by se jistě dalo najít řešení. Bohužel, suchý zip je příliš hlučný na to, aby jej bylo možné rozepnout diskrétně.

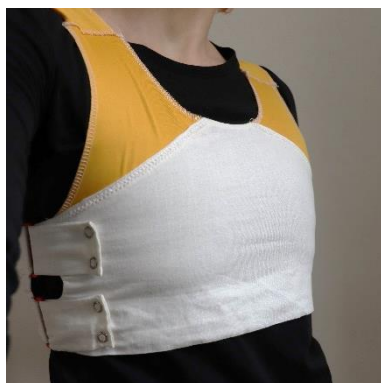


Obr. 32: Suchý zip zepředu



Obr. 33: Suchý zip z boku

Následovalo hledání tichých alternativ upevnování popruhů. Korzetové háčky se jevily poměrně titěrné a bylo by jich potřeba příliš velké množství na to, aby je člověk snadno nahmatal a zapnul či rozepnul. Vyzkoušel* a jsem verzi s druky, ale u té byl podobný problém.



Obr. 34: Druky



Obr. 35: Druky z boku

Další variantou byly větší ploché podprsenkové háčky. Druhou část zapínání by tvořila oka v z proužku textilu přišitého na několika místech v malých rozestupech. To by umožnilo nastavování utažení po jednotlivých krocích a zároveň různou míru utažení v horní a spodní části binderu. Upevňování za proužky textilu se mi zdálo praktické, protože využívá jen jeden pevný prvek – háček, zatímco oka jsou měkká a poddajná a nikde netlačí. Při testování se bohužel ukázalo, že ani tento způsob není příliš uživatelsky přívětivý. Zapnout binder pomocí tohoto mechanismu po hmatu není snadné.



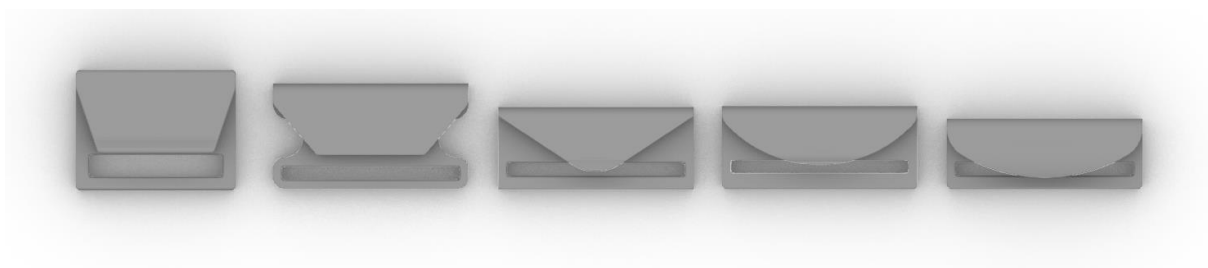
Obr. 36: G-háčky

Napadl mě ještě jeden podobný systém s háčkem, který se často využívá pro připnutí hrudního popruhu batohu. Textilní oka jsou tentokrát otočena o devadesát stupňů a háček se do nich zasouvá shora (nebo zdola) a zepředu, namísto ze strany. Při zapínání je popruh natažený a poté se háček posouvá po textilu zpátky, dokud se nezahákne za oko.

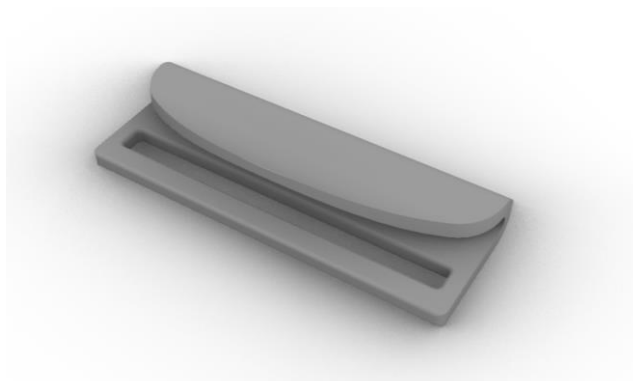


Obr. 37: Háčky na batohu

Háček vhodné velikosti a tvaru nebyl dostupný, proto jsem s jeho podobou začal*a experimentovat a jednotlivé prototypy vyrábět pomocí technologie 3D tisku. V prvních verzích jsem se pokoušel*a udělat sponu subtilnější odebráním materiálu po stranách, ale nakonec se ukázalo výhodnější celkově zredukovat její délku. Dále bylo potřeba najít vhodný tvar zakončení háčku, aby hladce vklouznul do oka. Zaoblený tvar jasně zvítězil nad hranatým.



Obr. 38: Tvar háčku

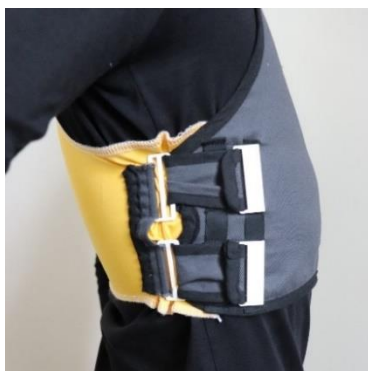


Obr. 39: Finální tvar háčku

Při přišívání háčku se osvědčilo ponechat konec popruhu volný a dostatečně dlouhý, aby bylo možné za něj háček chytit. Výrazně to usnadnilo zapínání.



Obr. 40: Dva popruhy zepředu

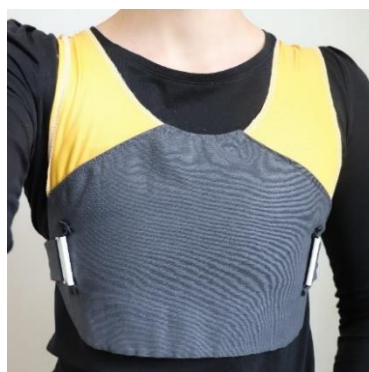


Obr. 41: Dva popruhy z boku

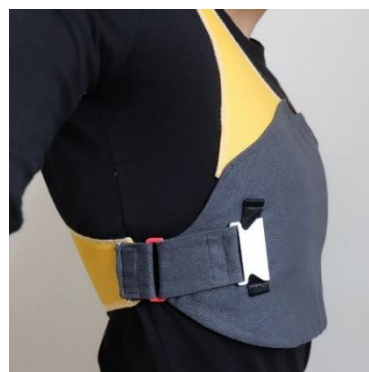


Obr. 42: Dva popruhy povoleno

Uvažoval*a jsem o tom, zda by se nedal počet popruhů s háčky zredukovat pouze na jeden na každé straně, což by usnadnilo a zrychlilo zapínání a rozepínání. Toto řešení by ale opět nebylo funkční u větších velikostí, kde by jeden popruh neposkytl dostatečnou oporu pro celý hrudník. Po vyzkoušení na prototypu se ukázalo, že by nebylo dostačující ani pro malou velikost. Binder při zvedání rukou nad hlavu vůbec nedržel na svém místě. Navíc bylo velmi obtížné přizpůsobit střih tak, aby nikde neodstával.

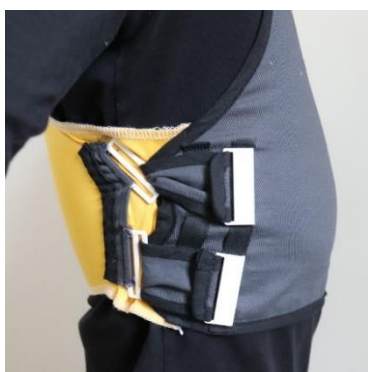


Obr. 43: Jeden popruh zepředu



Obr. 44: Jeden popruh z boku

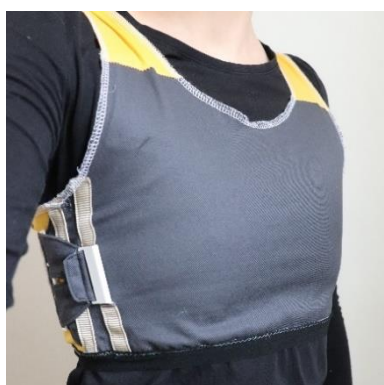
Kromě toho u všech těchto prototypů nastával problém u průvlačných spon, které jsou připevněné k zadní části binderu. Pokud nebyl popruh utahován naprosto rovně, což kvůli tvaru těla nenastalo téměř nikdy, průvlačná spona se otáčela, a to i v případě, kdy byla přišita pevným pruhem látky a velmi těsně.



Obr. 45: Otáčení průvlatku

Dále bylo stále potřeba zajistit, aby se po rozepnutí popruhy nevyvlékly z průvlaků a přední a zadní část binderu se od sebe neoddělily. I když by úplné rozepnutí usnadnilo oblékání, opětovné protahování háčků průvlaků přímo na těle by mohlo působit potíže. U verze se čtyřmi popruhy jsem pružnou látku zádové části prodloužil* a a propojil* a s přední částí, takže vedla pod popruhy. To zajistilo, že se boky binderu nerozpojily a zároveň to eliminovalo možné zařezávání popruhů. Nechtěnému vyvléknutí háčku bylo zabráněno zúžením otvoru průvlaků. I tak se ale stávalo, že se v něm háček vzpříčil.

Jako řešení všech tří problémů se nakonec ukázalo spojení dvou šikmých popruhů do jednoho háčku. Kdyby byly popruhy rovné, utahování přes dvě vratné spony by nefungovalo, protože by se v různých fázích utažení měnila jejich vzdálenost od sebe. Mohly by ale být vystřižené z pevné látky a tvarované tak, aby část, která prochází přes průvlak, byla víceméně rovnoběžná. Protáčení průvlačných spon bylo vyřešeno tím, že se spojily do jedné. Uprostřed mezi popruhy ale zůstala dělicí příčka. Tím se zároveň znemožnilo vyvlečení popruhů a vzpříčení háčku. Měl* a jsem obavy, že takovýto dlouhý pevný prvek bude na boku nepříjemný, ale ve skutečnosti vůbec není cítit. K zádové části binderu je průvlak připevněn třemi tunýlky látky. Tři jsou proto, aby byl co nejvíce minimalizovaný vertikální pohyb průvlaků. Tunýlky jsou překryté pruhem látky, který spojení vizuálně začiští a zároveň funguje jako zpevňující prvek.



Obr. 46: Spojení popruhů



Obr. 47: Spojení popruhů utaženo



Obr. 48: Spojení popruhů povoleno

Jelikož jsou ve výsledku oba „popruhy“ pouze z jednoho kusu, je potřeba je protáhnout průvlakem ještě před tím, než jsou přišity ke zbytku binderu.

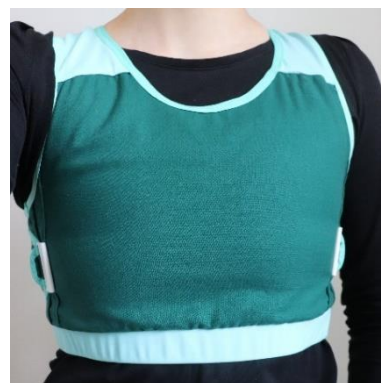
Pracoval* a jsem se dvěma stupni zapínání na každé straně. Sponu bylo u prvního prototypu možné připnout pouze do prostřední pozice, nakonec byla ale přidána i možnost připnout ji nahoru a dolů. Umožňuje to větší variabilitu. Umístěním háčku do různých pozic může uživatel dosáhnout různého tvarování, které si může přizpůsobit podle své anatomie a preferencí.



Obr. 49: Doprostřed povoleno



Obr. 50: Doprostřed utaženo



Obr. 51: Doprostřed zepředu



Obr. 52: Nahoru



Obr. 53: Doprostřed



Obr. 54: Dolů



Obr. 55: Mírně povoleno



Obr. 56: Povoleno

V této fázi byl prototyp ušitý na mě funkční a pohodlný. Bylo tedy na čase vyzkoušet návrh i na jiném člověku s jiným typem postavy. Moje kamarádka a spolubydlící se nabídla jako testovací subjekt. Jelikož jsem neměl* a žádnou předchozí zkušenost s šitím oblečení na míru někomu jinému než sobě, vznikala tento prototyp postupně, metodou pokus-omyl. Hned po prvním zkoušení jsme se shodli, že je potřeba vyřešit posouvání binderu nahoru. I když se zdálo, že dobře seděl, po každém zvednutí rukou nad hlavu bylo potřeba jej popotáhnout dolů a porovnat. Celkem dobře zafungovala obyčejná prádlová pruženka v tunýlku ze stejné látky, která byla použita na zádivou část.

Dále jsme zjistili, že dvojitá látka popruhů nedokázala dost dobře držet tvar a musely být vyztužené. Bylo potřeba ještě dodatečně pozměnit střih zádové části – zvětšit průramky tak, aby vznikl dostatek prostoru pro lopatky.

Nepodařilo se mi najít vhodnou bavlněnou látku pro přední panel, která by byla zároveň dostatečně pevná a nepoddajná a její povrch byl na omak jemný a příjemný. Musel* a jsem tedy použít dvě vrstvy tenčí tkaniny. Protože se jedná o dvě vrstvy stejného materiálu, které jsou k sobě sešity po celém obvodu, nedochází k problémům s posouváním, nebo krabacením.

6. VÝSLEDNÝ NÁVRH

Snugy je chest binder, pomůcka určená především pro trans a nebinární osoby a pro všechny, kteří touží potlačit tvar svého hrudníku a dosáhnout více maskulinního vzhledu. Jedná se o textilní produkt, který může uživatel dle svého uvážení nosit jako spodní prádlo, nebo jako součást viditelného oděvu.

Přední panel má za úkol zploštit a tvarovat hrudník. Je ušitý ze 100% bavlny, která je u prototypu kvůli pevnosti dvouvrstvá, ale v případě dostupnosti tkaniny o dostatečně velké gramáži a jemnosti povrchu by stačila jedna vrstva. Bavlněné plátno nepružní a drží svůj tvar, což zajistí maximální potlačení femininních znaků.

Zadní panel je naopak velmi pružný a poddajný a dává prostor volnému dýchání a pohybu uživatele. Střih je navržen tak, aby lopatky zůstaly volné. Část zadního panelu, která obepíná hrudník, je zdvojená, aby lépe držela tvar a nedošlo k rychlému vytahání, v prostoru mezi lopatkami a na ramenou ale stačí jedna vrstva. Materiál složený z 80 % polyamidu a 20 % elastanu bývá označován jako funkční úplet, sportovní úplet, nebo plavkovina a disponuje vysokou pružností, prodyšností a jemností.¹⁹

Hlavní inovací binderu Snugy je systém povolování a utahování, díky kterému si uživatel během dne může diskrétně ulevit, aniž by se musel převlékat. Utahování je realizováno popruhy po stranách binderu. Na každé straně jsou dva a vycházejí ze švů spojujících přední a zadní panel. Dále jsou protaženy skrz otvory průvlačné spony. Ta je pomocí tří tunýlků ze stejného bavlněného materiálu, jako je přední panel, přišita k pružné látce zadního panelu. Zaoblení konců spony zajistí, že se o ni uživatel při oblékání neporaní. Popruhy jsou tvarovány tak, že se po průchodu sponou spojují do jednoho a jsou zakončeny háčkem. Jako materiál pro sponu i háček jsem zvolil* a nerezovou ocel.

¹⁹ Sportovní plavkovina. *FLEX-TEX*[online]. 24.6.2019 [cit. 2023-05-25]. Dostupné z: <https://www.flex-tex.cz/latky/sportovni-plavkovina>

Celý binder je ohraničen pružnou lemovkou, kromě spodního okraje, který je zakončen pruženkou o šířce 3 cm schovanou v tunýlku ze stejného materiálu, jako je zadní panel. Ta udržuje Snugy na místě a zabrání posouvání a vyhrnování.

Nasazování je o něco snazší, než tomu bývá u jiných binderů, které se oblékají přes hlavu, protože jej uživatel dotáhne až přímo na těle. Učiní tak tím, že zatáhne za popruhy směrem dopředu a na každé straně zachytí háček o jedno z ok na předním panelu. Má na výběr celkem ze čtyř možností, čímž může ovlivnit míru utažení a tvarování podle své preference. Pro účel snadnějšího uchopení a přitažení popruhů se za oběma háčky nachází poutko, které je vlastně přebytečným materiálem, který zůstane po přišití háčku k popruhu.

Když má uživatel zájem binder povolit, jednoduše povytáhne háčky směrem dopředu a pustí je. Může tak učinit i přes svrchní oblečení, protože háčky je poměrně snadné nahmatat. V uvolněné pozici jsou popruhy narovnané a háčky směřují dozadu k lopatkám. Celý proces netrvá déle, než dvě vteřiny a může být provedený velice nenápadně.

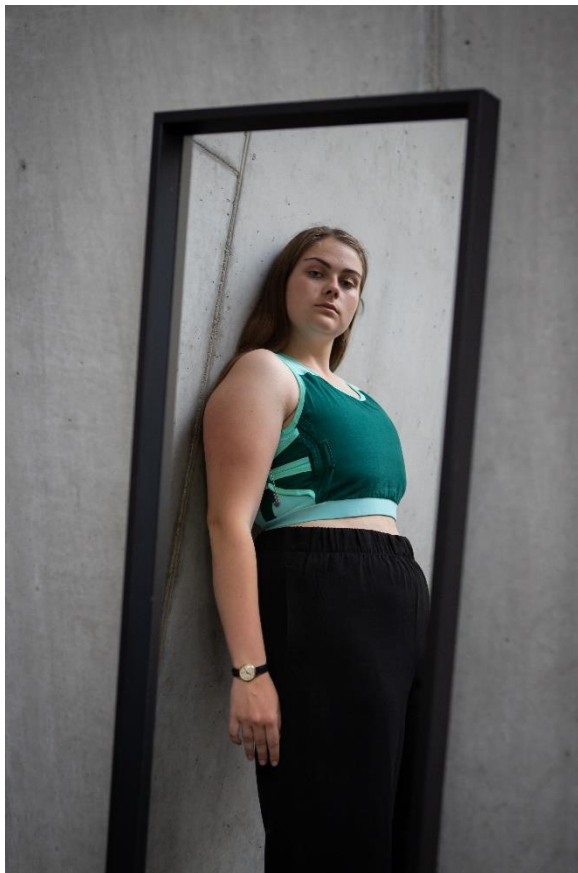
S trochou cviku je binder možné přes tričko i znovu utáhnout, pokud je to moc náročné, je potřeba sáhnout pod tričko. I to může být provedeno poměrně diskrétně.

Snugy by byl k dostání v neutrálních barvách, jako je černá, bílá, šedá a tělové odstíny, jelikož většina uživatelů nosí binder jako spodní prádlo. Zároveň jsem ale chtěl*a do produktu vnést jistou míru hravosti. Barevné varianty by byly ušity z látek dvou různých odstínů stejné barvy, doplněnými logem v kontrastní barvě.

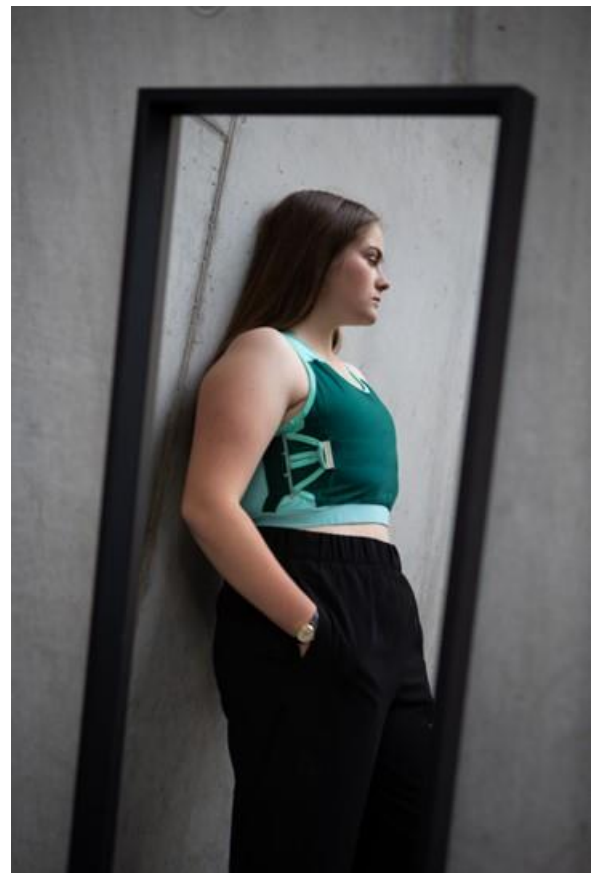
Je důležité, aby balení zůstalo z venku neutrální, bez jakéhokoliv loga a označení produktu, který se skrývá uvnitř. Barevný potisk jsem proto umístil*a na vnitřní stranu výklopného víka krabice. Trans* lidé často po zakoupení svého prvního binderu zažívají silné emoce, proto jsem chtěl*a udělat z prvního dojmu z otevření balíčku milé překvapení. Kromě samotného binderu se v krabici nachází ilustrovaný návod, jak o binder správně pečovat a tipy pro jeho snadné nasazování.



Obr. 57: Snugy



Obr. 58: Snugy povoleno z boku



Obr. 59: Snugy utaženo z boku



Obr. 60: V tričku bez Snugy



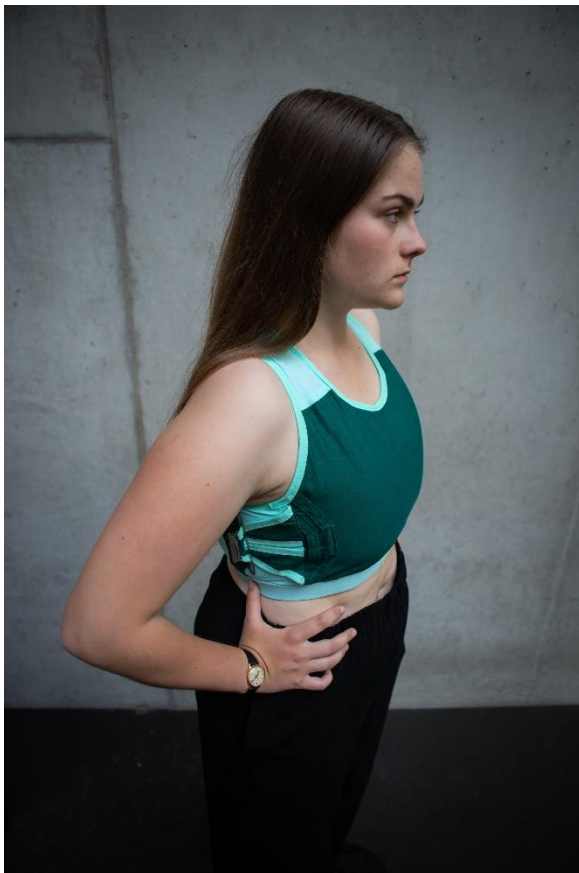
Obr. 61: V tričku se Snugy



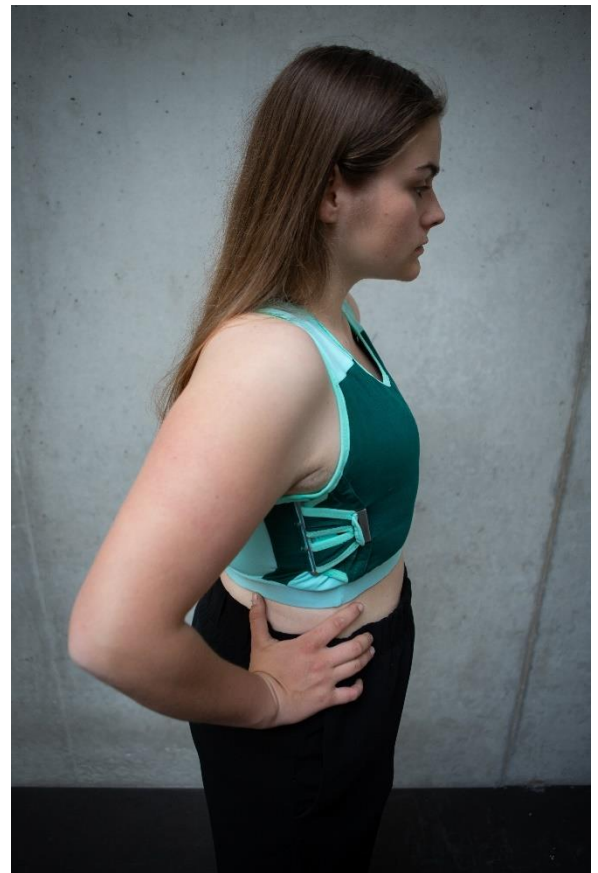
Obr. 62: Snugy zepředu utaženo



Obr. 63: Snugy na ramínku



Obr. 64: Snugy povoleno



Obr. 65: Snugy utáženo



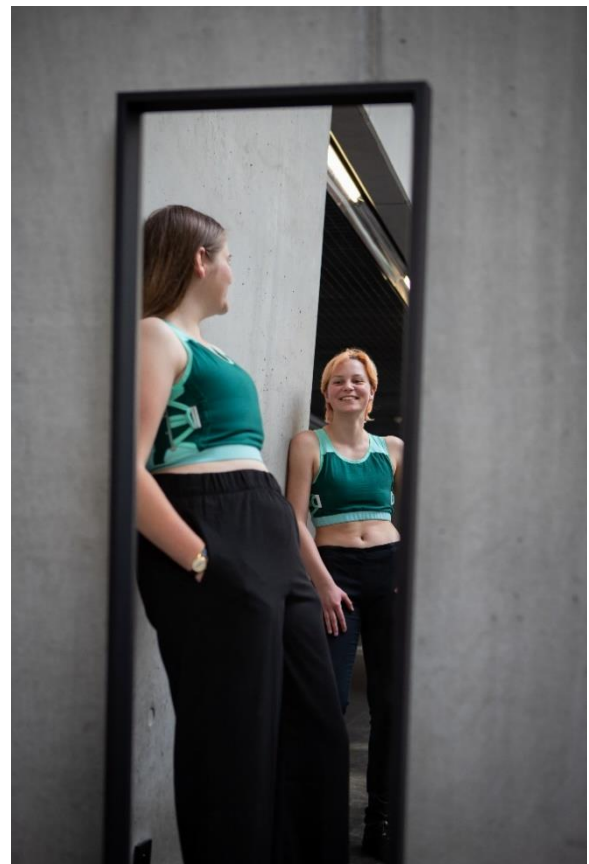
Obr. 66: před zrcadlem v tričku bez Snugy



Obr. 67: Před zrcadlem v tričku se Snugy



Obr. 68: Snugy zezadu



Obr. 69: Dva lidé ve Snugy



Obr. 70: Snugy na ramínku 3



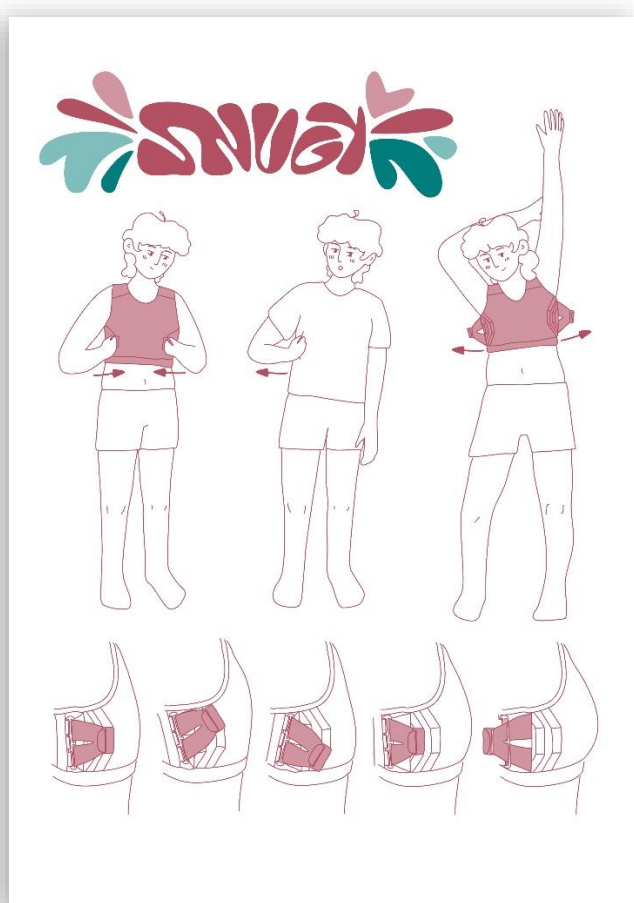
Obr. 71: Barvy



Obr. 72: Logo



Obr. 73: Balení

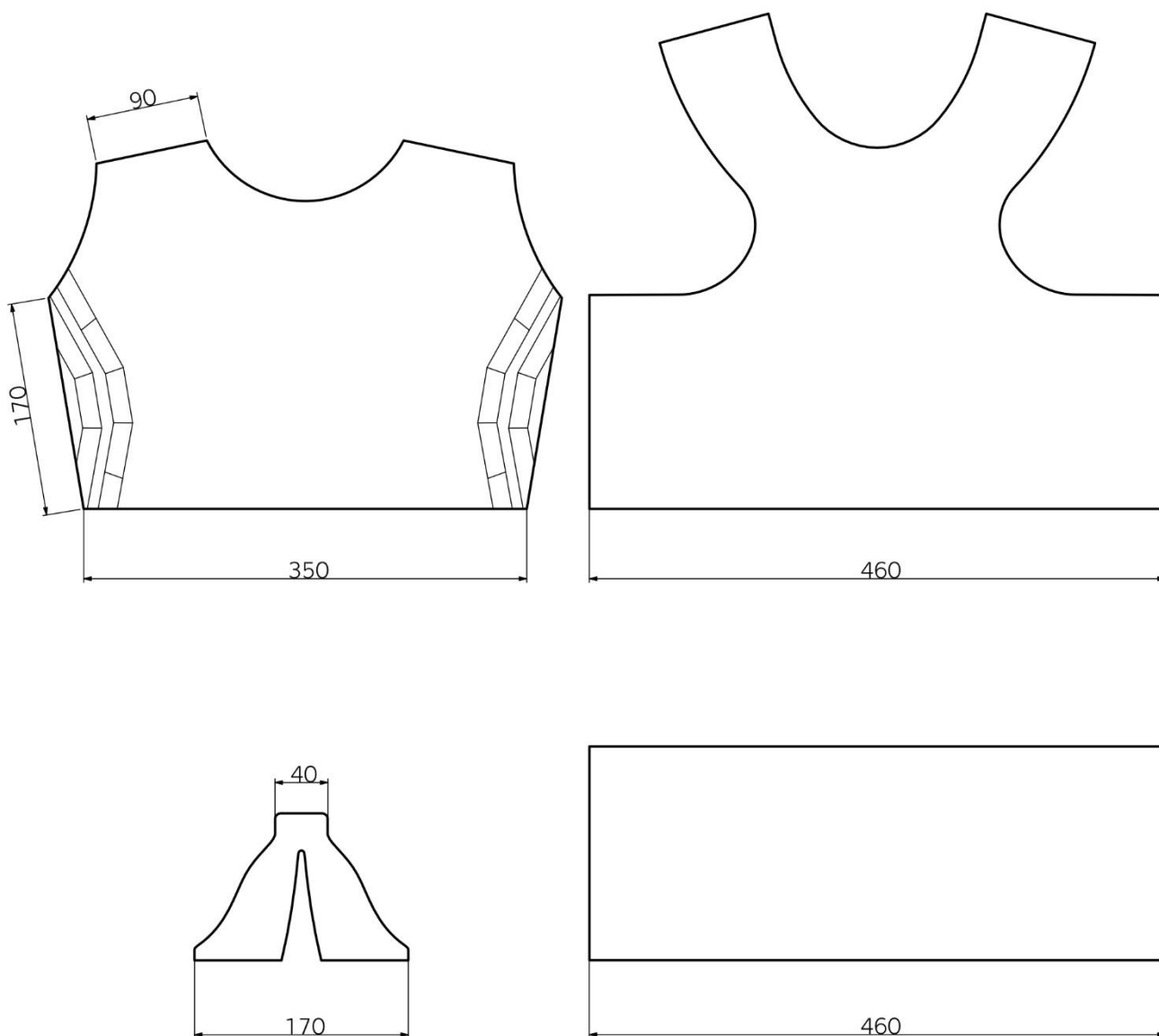


Obr. 74: Ilustrovaný návod

7. TECHNICKÁ DOKUMENTACE

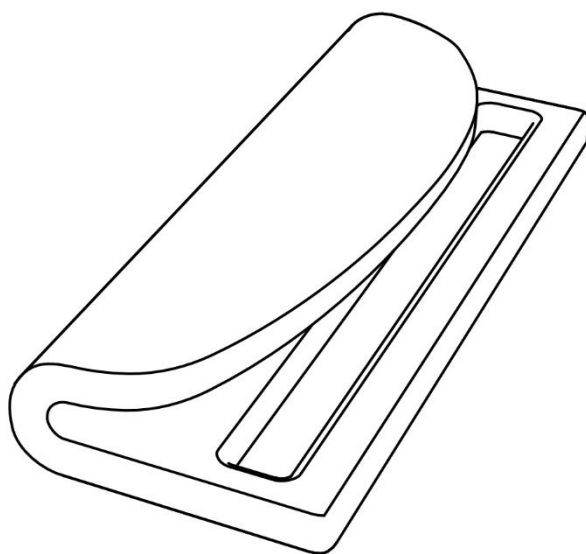
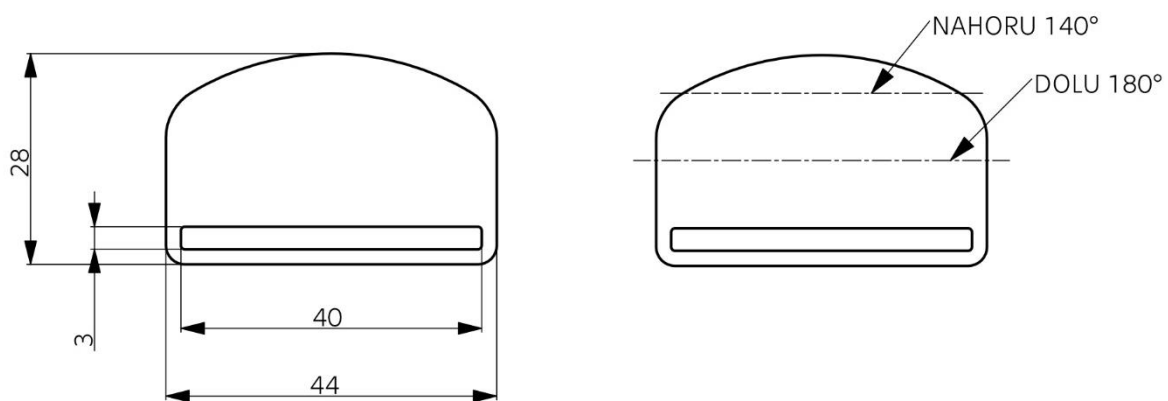
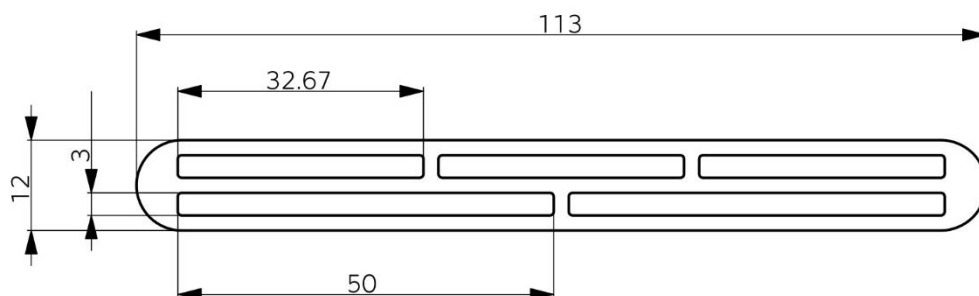
Výkres textilních částí pro obvod hrudníku 105 cm

Měřítko 1:5 (mm)



Výkres komponentů z nerezové oceli

Měřítko 1:1 (mm)



8. ZÁVĚR A REFLEXE

Na začátku semestru jsem spustil*a dotazníkové šetření, jež se ukázalo jako klíčové pro následující vývoj projektu. Obrovská vlna zájmu a upřímných výpovědí mi poskytla cenný náhled do života lidí, kteří praktikují chest binding. Některá data získaná z dotazníku mě nepřekvapila, potvrdila mé osobní zkušenosti a příběhy lidí, se kterými jsem se po několika letech pohybování se v LGBT+ komunitě setkal*a. Spousta věcí mě ale překvapila, a zvláště čtení některých výpovědí na otevřené otázky pro mě bylo emotivní. Věřím, že téma, které jsem si zvolil*a, je opravdu důležité a doufám, že tato práce alespoň malým dílem přispěje ke zkvalitnění života trans a nebinárních lidí. Mým ideálním cílem je najít řešení na všechny problémy, které vyvstaly z dotazníku. To je ale úkol daleko přesahující jednosemestrální práci.

Poslední prototyp, ke kterému se mi podařilo v této bakalářské práci dospět, není v žádném případě finální produkt. Je to spíše začátek dlouhé cesty, ve které se chystám pokračovat. Podařilo se mi navrhnout systém, který by mohl zmírnit diskomfort mnoha lidí, kteří za účelem zmírnění dysforie tráví v binderu dlouhé hodiny denně. Zatím nedokážu říct, zda bude mít můj produkt nějaký vliv i na dlouhodobé zdravotní problémy, se kterými se někteří trans* lidé kvůli bindingu setkávají. To se potvrdí až po mnohem delším a důkladnějším testování, na které v rámci semestru bohužel nebyl čas. Já sám*sama jsem ale Snugy (v různých fázích dokončení) nosil*a několik týdnů a cítil*a jsem se daleko svobodněji než v binderech, které jsem nosil*a předtím. Povolování jsem využíval*a několikrát denně v různých situacích – při dobíhání tramvaje nebo při vybíhání eskalátoru na Náměstí Míru, po zvláště vydatném obědě, nebo po dlouhých hodinách hrbení se za stolem u počítače. Nepřepadaly mě úzkostné pocity sevření a uvíznutí, protože jsem věděl*a, že mám možnost kdykoliv „uniknout“.

Snugy je vyrobený z poměrně levných a dostupných materiálů. Nebude levnější než konkurenční produkty, nebude ale ani výrazně dražší. Myslím, že se mi tedy podařilo dodržet i cenovou dostupnost pro velkou část cílové skupiny, kterou jsou studující do 20 let.

Je ale mnoho věcí, které se mi v rámci této práce dořešit nepodařilo. Nezbyl čas podrobně se zaměřit na problém s přehříváním a pocením. Samozřejmě byl brán v potaz při výběru materiálů, řešení by se ale jistě dalo dále rozvádět, například integrací síťoviny v některých částech předního panelu, nebo vypalováním drobných otvorů do strečového úpletu.

Technologie výroby prototypu byly přizpůsobeny tak, abych jej zvládl*a vlastnoručně ušít doma. Průmyslová výroba by ale otevřela dveře dalším technologiím, které by umožnily mimo jiné třeba jemnější lemování.

Celý povolovací mechanismus by jistě bylo možné přepracovat tak, aby byl subtilnější. V současné podobě se bez problému schová pod volným oblečením, cokoliv upnutého ale prozradí obrysy háčků po stranách hrudníku.

Dále by bylo dobré zamyslet se nad možností integrace tohoto systému i do dlouhé verze binderu, kterou někteří lidé upřednostňují.

Po dořešení těchto (a případně dalších) problémů, které po cestě vyvstanou, bude třeba vytvořit velikostní škálu a přizpůsobit stříhy potřebám lidí s různými typy postav.

Čeká mě tedy ještě dlouhá cesta, ale věřím, že tato práce je slibný začátek.

9. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ:

7.1 Textové zdroje:

DOLEŽALOVÁ, P., V. HEUMANN, B. ORLÍKOVÁ, G. HULL-ROCHELLE a K. PAVLICA et al. *Rozvoj duševní pohody u transgender klientů: Poznatky a holisticky orientovaný terapeutický přístup* [online]. Národní ústav duševního zdraví, Klecany, 2021 [cit. 2023-05-25]. ISBN 978-80-87142-44-8. Dostupné z: https://www.nudz.cz/fileadmin/user_upload/Ke_stazeni/Publikace_ke_stazeni/rozvoj-dusevni-pohody-u-transgender-klientu.pdf

Binder – jak ho vybrat a pak správně nosit. *DYKKA: LGBTQ+ space* [online]. 9.11.2021 [cit. 2023-05-25]. Dostupné z: <https://www.dykka.com/rubriky/blog/binder-jak-ho-vybrat-a-pak-spravne-nosit/>

What is binding, and how can I do it safely? *MedicalNewsToday* [online]. June 29, 2022 [cit. 2023-05-25]. Dostupné z: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/breast-binding>

Kdo jsou trans* lidé. *Trans*parent* [online]. [cit. 2023-05-25]. Dostupné z: <https://jsmetransparent.cz/o-translidech/kdo-jsme/>

Gender and health. *World Health Organization* [online]. [cit. 2023-05-25]. Dostupné z: https://www.who.int/health-topics/gender#tab=tab_1

Gender: Základní pojmy. *Český Statistický Úřad* [online]. [cit. 2023-05-25]. Dostupné z: https://www.czso.cz/csu/gender/gender_pojmy

What is Gender Dysphoria? *American Psychiatric Association* [online]. [cit. 2023-05-25]. Dostupné z: <https://www.psychiatry.org/patients-families/gender-dysphoria/what-is-gender-dysphoria>

Pojem dysforie. *SCS.ABZ.CZ: Slovník cizích slov* [online]. [cit. 2023-05-25]. Dostupné z: <https://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/dysforie>

Overview: Gender dysphoria. *NHS* [online]. [cit. 2023-05-25]. Dostupné z: <https://www.nhs.uk/conditions/gender-dysphoria/>

About. *TRANSTAPE: The Original Body Transformation System* [online]. [cit. 2023-05-25]. Dostupné z: <https://transtape.life/pages/about>

Gc2b [online]. [cit. 2023-05-25]. Dostupné z: <https://www.gc2b.co/>

Spectrum Outfitters [online]. [cit. 2023-05-25]. Dostupné z: <https://spectrumoutfitters.co.uk/>

Tomboyx [online]. [cit. 2023-05-25]. Dostupné z: <https://tomboyx.com/>

Bindery. *DYKKA: LGBTQ+ space* [online]. [cit. 2023-05-25]. Dostupné z: <https://www.dykka.cz/bindery/>

AOUF, Rima Sabina. Smart chest binder promises to ease pain for trans people. *Dezeen* [online]. 24.6.2019 [cit. 2023-05-25]. Dostupné z: <https://www.dezeen.com/2019/06/24/breathe-binder-miles-kilburn-loughborough-design/>

Sportovní plavkovina. *FLEX-TEX* [online]. 24.6.2019 [cit. 2023-05-25]. Dostupné z: <https://www.flex-tex.cz/latky/sportovni-plavkovina>

7.2 Obrázkové zdroje:

Obr. 1: gc2b nude collection [online] dostupné z: <https://www.gc2b.co/>

Obr. 2: gc2b racerback binder [online] dostupné z: <https://www.gc2b.co/>

Obr. 3: Binder spectrum [online] dostupné z: <https://spectrumoutfitters.co.uk/>

Obr. 4: bílý binder spectrum [online] dostupné z: <https://spectrumoutfitters.co.uk/>

Obr. 5: Kompresní top s nastavitelnými ramínky [online] dostupné z: <https://tomboyx.com/>

Obr. 6: Kompresní top Tomboyx [online] dostupné z: <https://tomboyx.com/>

Obr. 7: Full tank binder Dykka [online] dostupné z: <https://www.dykka.cz/bindery/>

Obr. 8: Krátký binder Dykka [online] dostupné z: <https://www.dykka.cz/bindery/>

Obr. 9: Binder Breathe [online] dostupné z:

<https://www.dezeen.com/2019/06/24/breathe-binder-miles-kilburn-loughborough-design/>

Obr. 10: Elektronika binderu Breathe [online] dostupné z:

<https://www.dezeen.com/2019/06/24/breathe-binder-miles-kilburn-loughborough-design/>

Obr. 11: Graf věku respondentů, archiv autora

Obr. 12: Graf genderu respondentů, archiv autora

Obr. 13: Graf zkušeností s pomůckami, archiv autora

Obr. 14: Graf preference pomůcek, archiv autora

Obr. 15: Graf problémů, archiv autora

Obr. 16: Graf z ČR nebo ze zahraničí, archiv autora

Obr. 17: Graf jak často binder nosíte, archiv autora

Obr. 18: Graf jak dlouho binder nosíte, archiv autora

Obr. 19: Graf dlouhý/krátký, archiv autora

Obr. 20: Graf zapínání, archiv autora

Obr. 21: Graf pružný/pevný, archiv autora

Obr. 22: Graf ramínka, archiv autora

Obr. 23: Graf pohodlí, archiv autora

Obr. 24: Graf viditelný/schovaný, archiv autora

Obr. 25: Graf povolování, archiv autora

Obr. 26: Graf finance, archiv autora

Obr. 27: Směrování hmoty a umístění povolování, archiv autora

Obr. 28: Šněrování, archiv autora
Obr. 29: Rozepnutý zip, archiv autora
Obr. 30: Zapnutý zip, archiv autora
Obr. 31: Zapnutý zip ze předu, archiv autora
Obr. 32: Suchý zip zepředu, archiv autora
Obr. 33: Suchý zip zboku, archiv autora
Obr. 34: Druky, archiv autora
Obr. 35: Druky zboku, archiv autora
Obr. 36: G-háčky [online] dostupné z: <https://www.stoklasa.cz/hacek-a-posunovac-na-pradlo-sire-25-mm-kovovy-x140957?barva=183945>
Obr. 37: Háčky na batohu [online] dostupné z: https://www.rockpoint.cz/batoh-patagonia-black-hole-pack-25l-uni_z1724/
Obr. 38: Tvar háčku, archiv autora
Obr. 39: Finální tvar háčku, archiv autora
Obr. 40: Dva popruhy zepředu, archiv autora
Obr. 41: Dva popruhy zboku, archiv autora
Obr. 42: Dva popruhy povoleno, archiv autora
Obr. 43: Jeden popruh zepředu, archiv autora
Obr. 44: Jeden popruh zboku, archiv autora
Obr. 45: Otáčení průvlaku, archiv autora
Obr. 46: Spojení popruhů, archiv autora
Obr. 47: Spojení popruhů utaženo, archiv autora
Obr. 48: Spojení popruhů povoleno, archiv autora
Obr. 49: Doprostřed povoleno, archiv autora
Obr. 50: Doprostřed utaženo, archiv autora
Obr. 51: Doprostřed zepředu, archiv autora
Obr. 52: Nahoru, archiv autora
Obr. 53: Doprostřed, archiv autora
Obr. 54: Dolů, archiv autora
Obr. 55: Mírně povoleno, archiv autora
Obr. 56: Povoleno, archiv autora
Obr. 57: Snugy, archiv autora
Obr. 58: Snugy povoleno zboku, archiv autora
Obr. 59: Snugy utaženo zboku, archiv autora
Obr. 60: V tričku bez Snugy, archiv autora
Obr. 61: V tričku se Snugy, archiv autora
Obr. 62: Snugy zepředu utaženo, archiv autora
Obr. 63: Snugy na ramínku, archiv autora
Obr. 64: Snugy povoleno, archiv autora
Obr. 65: Snugy utaženo, archiv autora
Obr. 66: před zrcadlem v tričku bez Snugy, archiv autora
Obr. 67: Před zrcadlem v tričku se Snugy, archiv autora
Obr. 68: Snugy zezadu, archiv autora
Obr. 69: Dva lidé ve Snugy, archiv autora

Obr. 70: Snugy na ramínku 3, archiv autora
Obr. 71: Barvy, archiv autora
Obr. 72: Logo, archiv autora
Obr. 73: Balení, archiv autora
Obr. 74: Ilustrovaný návod, archiv autora