

# Outils de transition sociale

POUR LES PERSONNES TRANSMASCULINES



## En quoi consiste la compression de la poitrine (« binding »)?

La compression de la poitrine, ou binding, permet d'aplatir le torse et constitue une stratégie bénéfique pour atténuer la dysphorie de genre et accroître l'aisance corporelle. Diverses techniques existent, chacune différant en termes de sécurité, de confort et d'efficacité. Le port d'une veste de compression constitue l'option la plus populaire.

## En quoi consiste une veste de compression (« binder »)?

Une veste de compression, ou binder, est un sous-vêtement confortable conçu pour donner l'impression d'un torse plus plat. Certains modèles peuvent être tirés par-dessus la tête ou enfilés, tandis que d'autres sont munis de fermetures éclair, de crochets ou de bandes velcro pour les maintenir en place.

## Méthodes

Il existe différentes méthodes permettant d'aplatir la poitrine, et la meilleure approche dépend de la taille de votre poitrine et de votre morphologie. L'option choisie doit permettre à la personne de respirer librement et d'être à l'aise, tant au repos que dans ses activités physiques. Voici quelques options couramment utilisées :

- Camisoles compressives médicales
- Camisoles moulantes
- Soutiens-gorge de sport
- Camisoles de compression athlétiques vendues dans les magasins de sport



## Aspect sécuritaire

Lorsqu'elles sont employées correctement, les méthodes de compression de la poitrine comportent généralement peu de risques pour la plupart des personnes. Cependant, des dangers existent tout de même et la prudence est de mise. Si vous souffrez de maladies chroniques préexistantes, telles que l'asthme, la scoliose, le lupus ou la fibromyalgie, il est essentiel de consulter un médecin, car la compression de la poitrine peut avoir une incidence sur ces affections.

## Ressources additionnelles (disponible en anglais seulement, sauf Clue )

[Transguy Supply: Binding Guide](#)

[Point 5cc : Binding 101 - Tips to Bind Your Chest Safely](#)

[Hudson's FTM Resource Guide](#)

[Trans Guys : Chest Binding](#)

[Clue: Chest Binding Tips and Tricks for Tran Masc/Non-Binary Folks:](#)

[Chest Binder Review Blog](#)



santé arc-en-ciel ontario

SHERBOURNE HEALTH

# Outils de transition sociale

## POUR LES PERSONNES TRANSMASCULINES

### En quoi consiste le port de prothèses génitales (« packing »)?

Le port de prothèses génitales, ou packing, consiste à utiliser divers objets pour créer une bosse qui ressemble à un pénis. Cette pratique est couramment utilisée pour atténuer la dysphorie de genre et la dysphorie génitale.

Pour certaines personnes transmasculines, le port d'une prothèse génitale peut être aligné sur leurs objectifs en matière d'affirmation de genre. D'autres choisiront de ne porter une prothèse que dans certaines circonstances, ou encore pas du tout. En fin de compte, tout dépend des préférences et du niveau de confort individuel de la personne concernée.

### Pourquoi certaines personnes choisissent-elles de porter une prothèse génitale?

Les gens portent des prothèses génitales pour diverses raisons : obtention d'une bosse plus proéminente, imitation de l'apparence et de la sensation d'un pénis, capacité à uriner debout ou encore utilisation pendant les rapports sexuels.

## Méthodes

### Prothèses génitales pour petits budgets

Plusieurs options peu coûteuses existent, notamment :

- Prothèses génitales artisanales à base de nylons ou de chaussettes
- Prothèses tricotées disponibles en ligne
- 

### Pisse-debout (ou STP, pour « Stand-to-Pee »)

Ce type de prothèse génitale est spécialement conçu pour permettre aux gens d'uriner debout, grâce à sa structure creuse en forme d'entonnoir.

### Prothèses génitales prothétiques

Several affordable choices are available, made from pliable plastic and resembling a penis in shape, though they tend to exhibit a slightly reduced level of realism compared to their pricier counterparts in terms of intricate detailing.

### Prothèse génitale de type « Pack and Play »

Ce type de prothèse est généralement conçu pour remplir plusieurs fonctions, notamment pour le port quotidien et la pénétration. Elles sont conçues pour être polyvalentes, ce qui évite d'avoir à alterner entre plusieurs prothèses pour des activités différentes. Cependant, elles ont souvent tendance à être plus chères que les autres types de prothèse.



## Pratiques sécuritaires

Lors d'activités sexuelles, il est conseillé de privilégier la sécurité en utilisant un condom avec les prothèses. Il est important de noter que le partage de prothèses peut entraîner la transmission du VIH et d'autres infections transmises sexuellement (ITS) d'un individu à l'autre.

## Ressources additionnelles

(disponible en anglais seulement)

[Hudson's FTM Resource Guide](#)

[Trans Care BC](#)

[Folx Health: Transgender Packer Guide](#)



santé arc-en-ciel ontario

SHERBOURNE HEALTH

# Outils de transition sociale

POUR LES PERSONNES TRANSMASCULINES

## Références

### Compression de la poitrine (« binding »)

Jarrett, B. A., Corbet, A. L., Gardner, I. H., Weinand, J. D., & Peitzmeier, S. M. (2018). Chest Binding and CareSeeking Among Transmasculine Adults: A Cross Sectional Study. *Transgender health*, 3(1), 170-178.

Peitzmeier, S., Gardner, I., Weinand, J., Corbet, A., & Acevedo, K. (2017). Health impact of chest binding among transgender adults: a community-engaged, cross-sectional study. *Culture, health & sexuality*, 19(1), 64-75.

[fenwayhealth.org/wp-content/uploads/Binding\\_Resource\\_Guide.pdf](http://fenwayhealth.org/wp-content/uploads/Binding_Resource_Guide.pdf) (disponible en anglais seulement)

[phsa.ca/transcarebc/care-support/transitioning/bind-pack-tuck-pad](http://phsa.ca/transcarebc/care-support/transitioning/bind-pack-tuck-pad) (disponible en anglais seulement)

### Port de prothèses génitales (« packing »)

[phsa.ca/transcarebc/care-support/transitioning/bind-pack-tuck-pad](http://phsa.ca/transcarebc/care-support/transitioning/bind-pack-tuck-pad) (disponible en anglais seulement)

[ftmguide.org/packing.html](http://ftmguide.org/packing.html) (disponible en anglais seulement)

[emoryoakley.com/packing-for-ftm-trans-guys-beginners-guide/](http://emoryoakley.com/packing-for-ftm-trans-guys-beginners-guide/) (disponible en anglais seulement)

[urbasics.ca/collections/stps](http://urbasics.ca/collections/stps) (disponible en anglais seulement)

[etsy.com/market/packing\\_ftm](http://etsy.com/market/packing_ftm) (disponible en anglais seulement)

[transguysupply.com/blogs/news/how-to-make-a-packer](http://transguysupply.com/blogs/news/how-to-make-a-packer) (disponible en anglais seulement)



santé arc-en-ciel ontario

SHERBOURNE HEALTH