

Guide d'information des produits RDAAG

Ressource d'articles d'affirmation du genre

Rédaction

Adam Montminy
Théo-Rose Fréchette

Graphisme

Théo-Rose Fréchette

Illustration

Théo-Rose Fréchette
Adam Montminy

TransEstrie détient les droits exclusifs de propriété intellectuelle sur tous les documents, données, compilations et autres œuvres qu'il produit, publie ou diffuse, que ces documents soient des textes officiels ou administratifs, des lois et règlements, des rapports annuels, des brochures, etc. Il est interdit de reproduire, télécharger, stocker, traduire, adapter, publier ou représenter en public les contenus de transEstrie sans autorisation préalable.



Attention : Le vocabulaire utilisé contient des mots de description anatomique pour assurer la bonne compréhension des éléments décrits. Cela pourrait rendre des gens inconfortables.

Un article d'affirmation du genre est un vêtement ou accessoire qui permet de changer temporairement la forme de son corps, dans le but d'affirmer son genre.

Ces articles sont essentiels pour le bien-être et la santé de beaucoup de personnes trans, non-binaires, non conformes dans le genre et en questionnement. Ils peuvent aider à soulager la dysphorie de genre, et apporter un sentiment d'euphorie de genre et d'identification avec son corps. Bref, ils jouent un rôle important dans la santé de plusieurs!

Il peut être difficile de s'informer sur ces articles et comment les utiliser, et surtout, comment les utiliser de manière *sécuritaire*. L'Internet peut proposer des faits contradictoires et des astuces de bouche-à-oreille, donc les sites des fournisseurs sont habituellement la meilleure source d'information.

Ce guide présente différents articles d'affirmation du genre, la façon de les utiliser, comment les nettoyer et les ranger, les règles de sécurité et d'autres trucs et astuces utiles à leur sujet.

N'hésitez pas à aller chercher plus d'informations spécifiques sur les articles que vous possédez en vous rendant directement sur le site web du fabricant ou en contactant leur service à la clientèle si vous avez des questions.

Bonne lecture!

Table des matières

Packer (prothèse pénienne)	4
Porter un packer	4
Rendre le packer moins collant/huileux	4
Nettoyer un packer	5
Ranger son packer	5
Stand-to-pee (prothèse urinaire)	6
Apprendre à utiliser un stand-to-pee	6
Nettoyer un stand-to-pee	7
Ranger son stand-to-pee	7
Prothèse pénienne en érection	8
Utiliser la prothèse	8
Nettoyer la prothèse	9
Ranger la prothèse	9
Pochette pour packer	10
Porter une pochette pour packer	10
Nettoyer une pochette pour packer	10
Binder	11
Porter un binder	11
Règles de sécurité	11
Laver son binder	12
TransTape	13
Appliquer le TransTape	13
Règles de sécurité	14
Exemples d'application de TransTape	15
Retirer le TransTape	16
Utiliser le TransTape pour packer	16
Gaff	18
Porter un gaff	18
Règles de sécurité	18
Laver son gaff	19
Prothèses mammaires	20
Porter des prothèses mammaires	20
Ranger et entretenir ses prothèses mammaires	20



Packer (prothèse pénienne)

Un packer est une prothèse pénienne, de forme réaliste ou non, qui crée une bosse dans le sous-vêtement, donnant l'impression que la personne qui le porte a un pénis. Cela peut aider à diminuer la dysphorie de genre et à amener un sentiment d'euphorie et de bien-être.

Porter un packer

Le packer peut être simplement **mis dans un sous-vêtement bien ajusté** pour qu'il demeure en place, contre le corps.

Pour des sous-vêtements plus amples, comme des boxers brief, il est possible de se procurer **une pochette**, comme un Joey Pouch, qui s'attache au sous-vêtement à l'aide d'une épingle à couche. Il est aussi possible de se faire une pochette maison en ayant simplement en main une chaussette et une épingle à couche. Si vous utilisez une pochette attachée avec une épingle à couche, **assurez-vous de l'attacher en pointant l'aiguille vers l'extérieur**, et non vers le corps, pour éviter de se faire mal !

Sinon, on retrouve des **sous-vêtements possédant une pochette intégrée** pour contenir le packer et certains ont même une ouverture pour laisser passer la verge d'un stand-to-pee. Les boxers conçus pour les hommes cis et ayant une « poche à poche », comme la marque Hooks, peuvent aussi venir sécuriser la prothèse au niveau de l'entre-jambes et se trouve en magasin.

Les options avec pochette et soutien sont recommandées si vous prévoyez faire du sport ou bouger beaucoup. Votre packer ne risque pas de sortir par la jambe de vos sous-vêtements et de votre pantalon !

Rendre le packer moins collant/huileux

Dépendamment du matériau duquel est fait le packer, soit du silicone, du cyberskin ou un mélange des deux, ce dernier peut sécréter une substance huileuse qui rend le packer collant ou glissant. Laisseée ainsi, la prothèse devient rapidement sale, car les mousses de tissu, les poils et diverses saletés viennent s'y adhérer. L'huile du cyberskin peut aussi tacher les sous-vêtements.

Pour éviter que cela se produise, **vous pouvez poudrer votre packer avec de la fécule de maïs**, comme on retrouve dans la cuisine. Il suffit de le recouvrir à l'aide d'un pinceau à peinture ou à

maquillage, puis d'épousseter l'excédent. La prothèse aura alors une texture douce et satinée. De la poudre spécifiquement faite pour recouvrir les prothèses s'achète aussi en ligne.

Il ne faut absolument pas utiliser de poudre pour bébé ou tout autre produit contenant de la poudre de talc ! Des recherches ont lié la poudre de talc au cancer des ovaires. Les produits parfumés peuvent aussi favoriser le développement d'infections à levure et d'infections urinaires. Donc, rien avec du talc ou du parfum ! La fécule de maïs demeure la meilleure option.

Après chaque lavage, il faut repoudrer la prothèse qui redeviendra huileuse et collante une fois passée sous l'eau.

Nettoyer un packer

Il faut laver le packer à chaque fin de journée durant laquelle il a été porté pour éviter le développement de bactéries et d'odeurs.

Vous pouvez laver la prothèse avec de l'eau chaude et un savon doux que vous utilisez pour la peau. Un truc est d'amener le packer avec soi dans la douche et de le nettoyer en même temps, comme s'il s'agissait d'une partie du corps. Laisser sécher à l'air par la suite.

Lorsque la prothèse est composée à 100% de silicone (appelé parfois Platinium, catégorie A ou silicone médical), vous pouvez la faire bouillir un maximum de 5 minutes pour la stériliser de temps en temps. Les packers de matériaux mixés ou ceux en cyberskin ne doivent pas être mis dans l'eau bouillante ! La prothèse risque de fondre et de se déformer. Vous pouvez toujours vérifier les composants sur le site web du produit.

Ranger son packer

Vous devez ranger le packer dans **un endroit frais et à l'abri de la lumière directe du soleil**, qui peut le faire fondre. Un tiroir pourrait être un endroit parfait, par exemple. De plus, **vous ne devez pas mettre en contact direct deux produits à base de silicone**; ils réagiraient ensemble et pourraient fusionner. Une solution simple si vous devez ranger plusieurs prothèses au même endroit est de les glisser dans des chaussettes. Un bon usage pour les bas orphelins !



Stand-to-pee (prothèse urinaire)

Un stand-to-pee est une prothèse urinaire, ayant souvent une forme phallicque, mais pas toujours, dont le centre est creux et se termine par un trou au bout pour permettre d'uriner debout de façon naturelle. Une personne peut alors vider sa vessie à l'urinoire, dehors ou dans une cuvette de toilette en demeurant debout sans se soucier d'avoir à trouver des toilettes individuelles. Cette action peut aider à diminuer la dysphorie de genre et l'anxiété liée aux toilettes en lieux publics et à amener un sentiment d'euphorie et de bien-être.

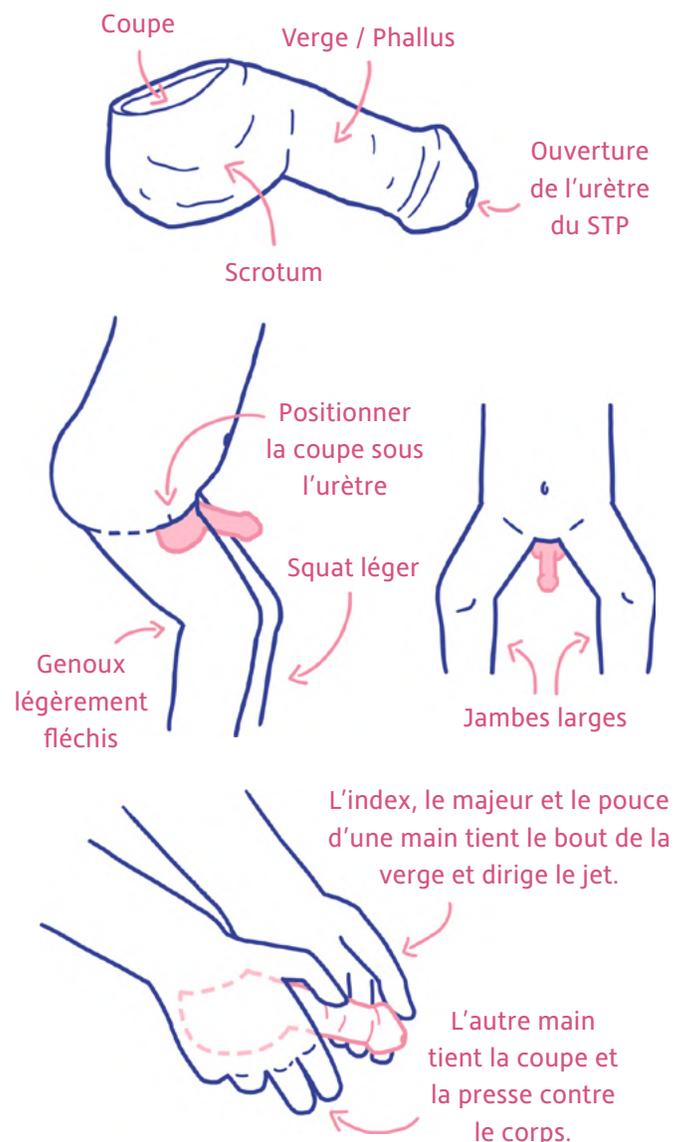
Apprendre à utiliser un stand-to-pee

Uriner debout est une habileté qui se développe ! Lorsque c'est une toute nouvelle expérience, cela demande de la pratique avant de devenir confiant et à l'aise.

La première étape est de **s'entraîner à maîtriser le stand-to-pee sous la douche**. Cela vous permettra d'apprendre comment bien placer la coupe sous l'urètre et comment contrôler votre débit d'urine pour éviter un débordement. En étant déjà sous la douche, un petit incident est vite nettoyé !

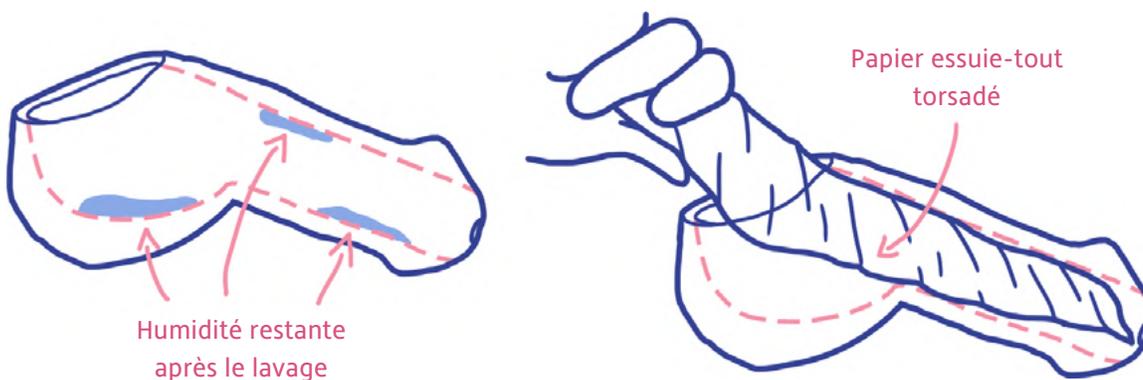
Lorsque vous serez plus à l'aise avec votre prothèse, vous pourrez passer aux essais à la toilette à la maison. Il est recommandé de d'abord l'essayer sans porter de pantalons et de mettre une serviette au sol en cas d'incident. Par la suite, vous pouvez commencer à rajouter des couches de vêtements et, éventuellement, à faire des essais dans les salles de bain publiques.

Pour les premières fois hors de la maison, nous vous recommandons d'avoir un pantalon, un sous-vêtement et une paire de bas de rechange en cas de dégât ! (Oui, oui ! Ça peut couler le long de la jambe et mouiller vos chaussettes !)



Nettoyer un stand-to-pee

Les stand-to-pee sont composés de silicone avec un centre creux, du scrotum jusque dans le phallus. **La prothèse doit être nettoyée dans son entièreté avec un savon doux et de l'eau chaude après chaque journée d'utilisation**, que vous ayez uriné à l'intérieur ou non. Vous pouvez laisser le stand-to-pee sécher à l'air par la suite, mais **vérifiez le lendemain que l'intérieur du phallus est sec**. Si ce dernier demeure humide, il y a un risque de développement de moisissure et d'odeurs. Passez un doigt sur la paroi interne et si vous remarquez que ce n'est pas sec, vous pouvez rouler une feuille de papier essuie-tout et essuyer doucement l'intérieur en effectuant des mouvements de rotation (voir le diagramme ci-dessous).



Lorsque les prothèses pour uriner sont en silicone médical (appelé parfois Platinum ou catégorie A), il est possible de stériliser le stand-to-pee en le faisant bouillir quelques minutes (pas plus de 5 minutes) de temps en temps.

Ranger son stand-to-pee

Vous devez ranger le stand-to-pee dans **un endroit frais et à l'abri de la lumière directe du soleil**, car il risque de se déformer. Essayez de **le placer de façon à ce que le phallus pointe vers le haut** pour que l'eau s'écoule vers la cup plutôt que de rester à l'intérieur si la prothèse est fraîchement nettoyée. De plus, **vous ne devez pas le mettre en contact direct avec un autre produit à base de silicone**; ils réagiraient ensemble et pourraient fusionner. Une solution simple si vous devez ranger plusieurs prothèses au même endroit est de les glisser dans des chaussettes. Un bon usage pour les bas orphelins !



Prothèse pénienne en érection

Contrairement aux packers qui sont des pénis flaccides, donc de texture molle, les prothèses en érection sont plus dures et demeurent dans une position droite et élevée. Ces dernières sont utilisées pour avoir des relations sexuelles, le plus souvent avec pénétration. Une prothèse en érection peut aussi servir à la masturbation lorsqu'elle possède un élément pour fournir du plaisir à la personne qui porte la prothèse.

La majorité des prothèses en érection se portent avec un harnais ou un sous-vêtement spécial qui amènera la prothèse contre le corps du « porteur » et la gardera en place et stable tout au long de l'utilisation. Cela peut aider à diminuer la dysphorie de genre et à amener un sentiment d'euphorie et de bien-être.

Utiliser la prothèse

Lors de relations sexuelles avec pénétration, **il est important d'appliquer du lubrifiant pour éviter des frictions douloureuses**, les microdéchirures et pour faciliter l'entrée dans l'orifice sollicité. Puisque ces prothèses sont à base de silicone, il faut absolument **choisir un lubrifiant à base d'eau** ! Un lubrifiant à base de silicone réagira avec le silicone de la prothèse et la dégradera par réaction chimique. Si un lubrifiant mixte est utilisé (lubrifiant à base d'eau avec ingrédient du silicone), il est recommandé de faire un test sur une partie peu visible de la prothèse afin de vérifier que le lubrifiant n'endommage pas la prothèse.

Si un élément texturé pour le plaisir de la personne portant la prothèse est présent, tel que trou, sleeve ou pastille texturée, on peut aussi y mettre quelques gouttes de lubrifiant à base d'eau pour que la friction soit agréable.

Il est recommandé de mettre un condom sur le phallus, car cela facilite le nettoyage à la fin (mais il faut tout de même nettoyer !) et le préservatif vient aussi protéger la prothèse pour qu'elle reste en bon état longtemps, particulièrement pour les prothèses peintes.

Rappel : Pour chaque nouvelle personne pénétrée, il faut changer le condom, car il est possible de transmettre des ITSS et le VIH par le biais de fluides corporels présents sur la prothèse. De plus, il faut aussi mettre un nouveau condom si on passe de l'anus au vagin pour éviter les infections bactériennes.



Nettoyer la prothèse

Si un condom a été mis sur la prothèse, le retirer et en disposer à la poubelle. Ensuite, **avec un savon doux, frotter la prothèse sous l'eau chaude et la nettoyer en intégralité** (même les sections qui n'ont pas été en contact avec les organes génitaux). Il est possible d'acheter du désinfectant à jouets sexuels en magasin ou en ligne qui désinfectera très bien la prothèse. Il suffit simplement de suivre les instructions sur la bouteille.

Tapoter la prothèse avec une serviette propre pour la sécher. Vous pouvez aussi laisser sécher à l'air libre. Si la prothèse possède un élément pour le plaisir avec des creux ou des trous, assurez-vous qu'il ne reste pas d'eau à l'intérieur pour éviter les moisissures et les mauvaises odeurs.

Si la prothèse est faite de silicone médical (appelé parfois Platinum ou catégorie A), elle peut être stérilisée en la plongeant dans l'eau bouillante pour un maximum de 5 minutes de temps en temps. En cas de doute, vérifiez sur le site web de la compagnie, car un mélange d'autres matériaux se déformerait à la chaleur.

Ranger la prothèse

Vous devez ranger la prothèse **dans un endroit frais et à l'abri de la lumière directe du soleil** pour éviter qu'elle se déforme. Un tiroir pourrait être un endroit parfait, par exemple. De plus, **vous ne devez pas la mettre en contact direct avec un autre produit à base de silicone;** ils réagiraient ensemble et pourraient fusionner ou se dégrader. Une solution simple si vous devez ranger plusieurs prothèses au même endroit est de les glisser dans des chaussettes. Un bon usage pour les bas orphelins!



Pochette pour packer

Les pochettes (ou poches) pour packer sont des pochettes en tissu accompagnées d'une épingle ou d'un aimant. Le packer est placé à l'intérieur de la poche puis cette dernière est accrochée à l'intérieur du sous-vêtement et est maintenue en place. On en trouve de tailles différentes pour accommoder les divers types de packer et de stand-to-pee.

Porter une pochette pour packer

La pochette est placée à l'intérieur du sous-vêtement, au niveau du pubis. S'il s'agit d'une poche à épingle, **piquez l'aiguille vers l'extérieur (et non vers le corps)** juste sous la bande élastique du sous-vêtement, puis refermez l'embout de sécurité. S'il s'agit d'une poche à aimant, simplement fermer les aimants ensemble sur l'élastique du sous-vêtement.

Nettoyer une pochette pour packer

Vous pouvez mettre la pochette dans la machine à laver sur le cycle à l'eau froide, après avoir retiré l'épingle. Sinon, vous pouvez laver la poche à la main dans le lavabo ou même dans la douche avec vous. Pour savoir lorsqu'elle est propre lors du lavage à la main, lorsque vous l'essorez, l'eau qui en sort devrait être claire et sans savon. Laissez sécher à l'air libre ou au sèche-linge au cycle délicat.

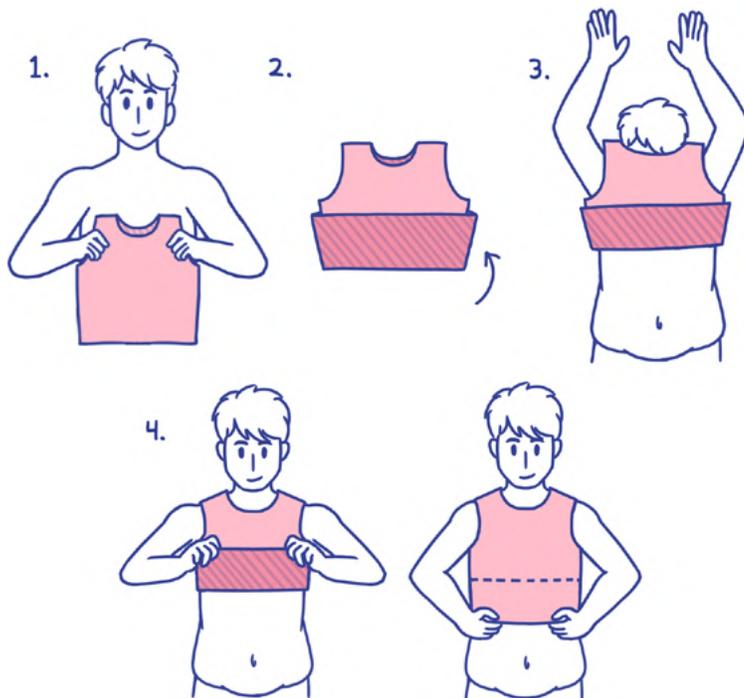


Binder

Un binder est un vêtement compressif qui permet d'aplatir les formes de la poitrine pour obtenir un torse plus plat. Le vêtement ressemble à une camisole ou une brassière de sport qui peut soit couvrir la moitié du torse (half binder) ou le tronc au complet (tank binder). Cela peut aider à diminuer la dysphorie de genre et à amener un sentiment d'euphorie et de bien-être.

Porter un binder

Le binder se porte sous les vêtements, comme une brassière, et est donc très peu visible. Il se peut par contre qu'une partie dépasse par le col du chandail, en fonction de la coupe du vêtement. Si le chandail est très ajusté au corps, on peut voir le contour du binder à travers.



Voici une méthode pour facilement enfiler un binder.

1. Prendre le binder,
2. Plier de binder en deux,
3. Entrer ses bras et sa tête dans le binder,
4. Déplier le binder, s'assurant que sa poitrine est dans un angle confortable (donc, pas tirée vers le bas, par exemple).

Règles de sécurité

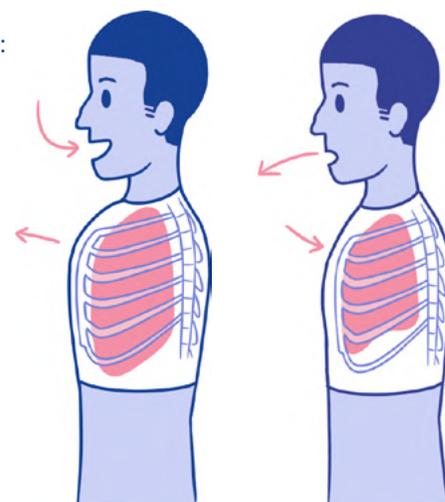
Puisqu'il s'agit d'une pièce de vêtement de compression, certaines règles de sécurité doivent être respectées pour assurer le bien-être du corps. Un mauvais port du binder peut causer :

- Des dommages aux organes internes, tels que les poumons;
- Des risques de fêler ou de casser des côtes;

- Une restriction de la respiration;
- Des dommages aux tissus mammaires;
- Une irritation de la peau.

Pour éviter de telles complications, certaines mesures doivent être respectées :

- Ne pas **le porter plus de 8h de suite** (prendre des pauses dans la journée peut faire du bien au corps);
- Ne pas **dormir avec son binder**;
- Ne pas **essayer de mettre un binder mouillé** (vous allez vous entortiller et rester coincé! Assurez-vous que votre peau soit sèche aussi.);
- Ne pas **porter le binder 7 jours sur 7** (prendre des jours de pause);
- S'assurer de pouvoir **bien respirer** (quand vous portez le binder, vous devriez pouvoir gonfler la cage thoracique sans sentir que le vêtement vous limite);
- Ne pas **faire de cardio en portant un binder**;
- Ne pas **porter un binder en avion**.



Il faut être capable de prendre une respiration complète.

L'important est d'écouter son corps! Si le binder fait mal ou rend la respiration trop difficile, il faut l'enlever.

Laver son binder

Si vous souhaitez laver votre binder à la machine à laver, il est recommandé de mettre le cycle de lavage à l'option « délicat ». L'eau peut être chaude ou froide et un détergent à lessive ordinaire peut être utilisé. L'eau froide est recommandée pour maintenir le binder dans un meilleur état le plus longtemps possible.

Si vous lavez le binder à la main, utilisez un peu de détergent à lessive ou du savon à vaisselle liquide dans de l'eau chaude ou froide. Assurez-vous en rinçant votre binder qu'il ne reste plus de savon dans le tissu et que l'eau qui en ressort est claire et sans bulles.

Il est recommandé de laisser le binder sécher à l'air libre pour qu'il demeure dans un bon état.

Il faut que le binder soit complètement sec avant de le ranger pour éviter qu'il ne garde une mauvaise odeur. Pour resserrer le tissu après une utilisation fréquente ayant causé l'étirement du vêtement, vous pouvez le mettre au sèche-linge une quinzaine de minutes, mais seulement quelques fois, sinon il perdra son élasticité. Il est normal qu'à force de le porter, les fibres du binder perdent leur élasticité et ne retiennent plus la poitrine aussi bien. Il sera alors temps de le changer pour un nouveau.



TransTape

Le TransTape est une bande adhésive, habituellement de différentes couleurs de peau, qui s'applique sur la poitrine pour lui donner un aspect plus plat en changeant la position naturelle de cette dernière. Il s'agit d'une alternative aux binders qui se porte plusieurs jours de suite et qui permet de dormir, prendre sa douche et se baigner avec.

L'objectif avec ce ruban est de déplacer individuellement les seins vers les côtés, et non d'écraser la poitrine. **Il est très important de ne pas faire de tour complet du torse pour l'enrouler; une telle utilisation est particulièrement dangereuse.**

Le site de la compagnie, transtape.life, a des vidéos et des guides d'instruction pour appliquer et retirer le TransTape, et qui expliquent comment le porter selon la taille de sa poitrine. La compagnie vend aussi trois différentes largeurs de ruban, dépendant de la taille de votre poitrine.

*** Bien que le TransTape soit de qualité médicale, hypoallergénique et sans latex, il est tout de même possible que vous y soyez allergique sans le savoir. Il est donc important de faire un test avant d'en appliquer une grande quantité : découpez un petit carré de ruban et collez-le sur votre torse. Retirez-le après 24 heures et vérifiez si la peau supporte bien le produit, en suivant les instructions de la section « Retirer le TransTape ». Soyez attentif aux démangeaisons, aux brûlures et aux enflures. En cas de blessures avec ouverture de la peau, telles que des déchirures ou des cloques d'eau percées, nettoyez bien la plaie et restez à l'affût de signes d'infection.**

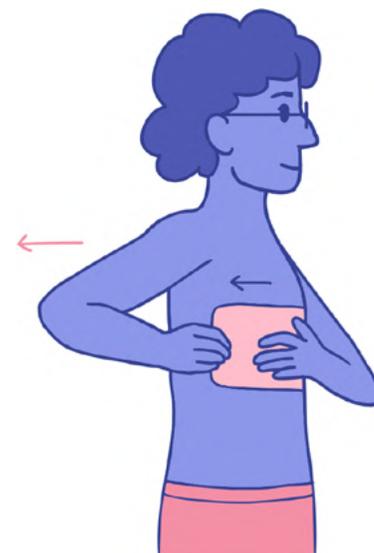


Appliquer le TransTape

Le TransTape se porte directement sur la peau. Celle-ci doit être propre et complètement sèche avant l'application.

1. Découpez des morceaux nécessaires. À l'arrière du ruban, il y a des sections démarquées par des lignes pleines, que vous pouvez utiliser pour le mesurer. La compagnie suggère d'utiliser un morceau qui mesure 3 sections, de chaque côté, et d'utiliser des morceaux de 2 à 4 sections pour corriger la forme, selon la forme et la taille de votre poitrine. Voir le diagramme après ces instructions pour des exemples.
2. **Recouvrez les mamelons avec un carré de mouchoir ou papier de toilette**, juste assez grand pour recouvrir le mamelon. Vous pouvez le fixer avec un petit morceau de TransTape. Le ruban ne doit pas être en contact avec les mamelons pour éviter de les assécher ou de les blesser lors du retrait du TransTape.
3. Prenez l'un des rubans et pelez environ 2 pouces du papier protecteur à l'arrière, à l'une de ses extrémités.

4. **Placez le côté adhésif du ruban sur un sein**, sans étirer le ruban ou la peau. Voir le diagramme après ces instructions pour savoir où le placer.
5. Enlevez le papier protecteur jusqu'à ce qu'il reste environ 2 pouces de ruban encore couverts par le papier.
6. Avec une main, **agrippez le bout couvert du ruban et emmenez le ruban vers l'arrière du corps**. Avec l'autre main, par dessus le ruban, **poussez le sein vers l'arrière**. Si possible, ne levez pas trop le bras qui tire le ruban, pour ne pas étirer la peau. Essayez de minimiser les plis dans le ruban. Vous pouvez replacer le tape juste après l'avoir appliqué s'il y a des plis, mais il adhère moins bien à la peau.
7. Rendu.e au bout du ruban qui est toujours couvert, enlevez le papier et déposez-le sur votre peau sans l'étirer.
8. **Frottez le ruban pour qu'il adhère bien à la peau**. La chaleur aide la colle du ruban à s'attacher à la peau.
9. Recommencez avec les autres morceaux.



Étape 6

Rappelez-vous que le TransTape n'écrase pas la poitrine : il déplace les seins vers les côtés, donnant l'apparence de pectoraux. Les résultats sont donc différents que ceux d'un binder.

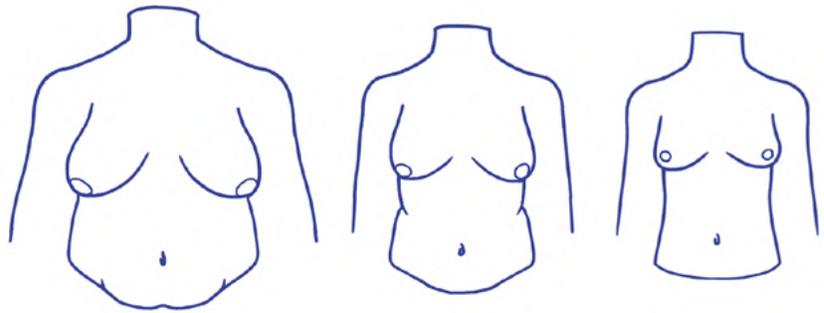
Règles de sécurité

Certaines mesures de sécurité doivent être respectées pour éviter des blessures et assurer le bien-être du corps :

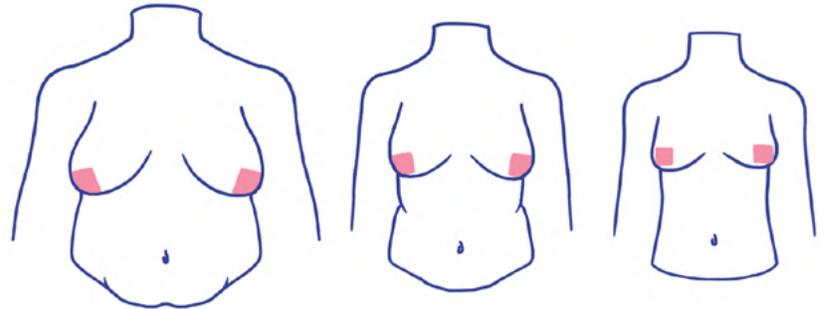
- La compagnie précise de **ne pas porter votre TransTape pour une durée de plus de 3 jours consécutifs**. Au troisième jour, retirez le ruban en suivant les instructions, hydratez votre peau et donnez-lui un temps de repos avant d'appliquer à nouveau du TransTape.
- En cas de rougeur après le retrait, TransTape recommande d'appliquer du lait de magnésie sur la poitrine avant de remettre une nouvelle couche plus tard pour protéger la peau.
- Si vous avez de la pilosité sur le torse, le retrait du TransTape risque d'être douloureux. **Vous pouvez raser vos poils avant l'application**. L'épilation ou la crème dépilatoire risquent de blesser la peau et de la rendre plus sensible avant d'appliquer le TransTape.
- **Il ne faut absolument pas enrober la circonférence de votre torse avec du ruban !** Vous risquez de blesser votre cage thoracique, de limiter votre respiration et d'endommager vos poumons. Suivez bien les instructions d'application ! Seuls les seins doivent être recouverts et de façon individuelle.
- Il faut faire attention de **ne pas surétirer le ruban** pour éviter que la peau ne soit trop tendue. Cela peut causer des éraflures, des cloques d'eau ou des boursouflures.
- **Il ne faut pas utiliser le TransTape pour tucker** (aplanir l'aspect de l'entre-jambe pour les personnes qui ont un pénis et un scrotum). Cela va blesser la peau et causer des blessures. Voir la section sur les gaffs pour le tucking sécuritaire.

Exemples d'application de TransTape

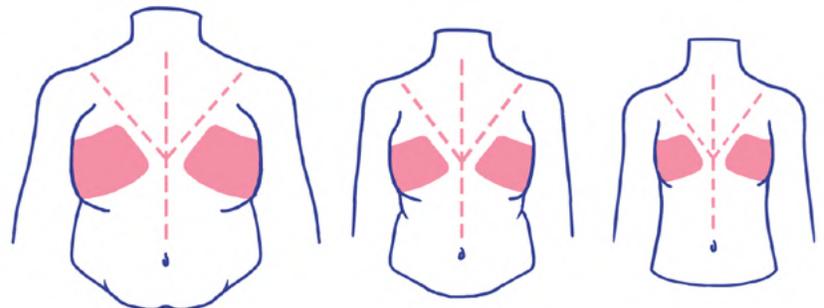
Avant l'application



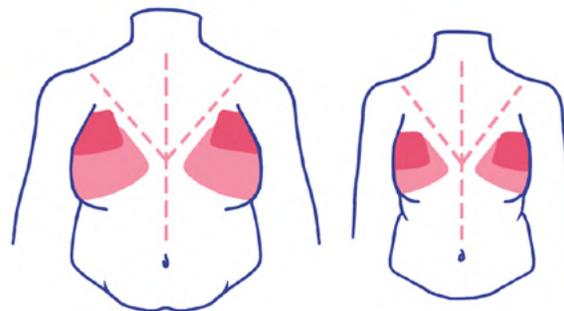
Mouchoirs pour protéger les mamelons, collés avec du ruban



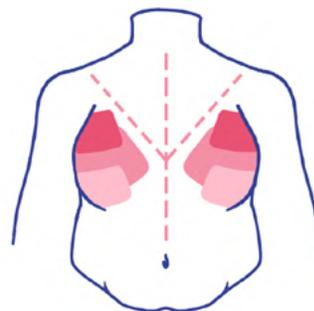
Premier morceau de ruban



Deuxième morceau de ruban



Troisième morceau de ruban



Ça peut prendre quelques applications avant de trouver le meilleur placement et nombre de morceaux de ruban pour arriver à la forme de poitrine désirée. Le site web et la chaîne YouTube de TransTape ont plusieurs tutoriels et exemples.

Retirer le TransTape

Comme mentionné précédemment, **vous pouvez porter le TransTape jusqu'à 3 jours consécutifs** avant de le retirer. Si le ruban commence à décoller aux extrémités et à s'enrouler sur lui-même, il sera sûrement plus confortable de l'enlever.

Il est possible d'acheter de l'huile spécialement faite pour retirer le TransTape sur le site web de la compagnie, mais de l'huile à bébé, de l'huile d'amande, de l'huile minérale ou de l'huile de coco font très bien le travail. **Commencez par bien imbiber le ruban d'huile** dans son entièreté. **Massez pour faire pénétrer l'huile dans le TransTape pendant une dizaine de minutes.** Pour le retrait, **agrippez un des bords du ruban et tirez doucement.** Ayez de la patience et n'essayez pas de l'enlever d'un grand coup ; allez-y petit à petit ! Vous pouvez aussi faire cette étape sous une douche chaude. Bien hydrater la peau lorsque tout est retiré et ne pas appliquer de nouveau ruban immédiatement, laissez le torse respirer.

Utiliser le TransTape pour packer

Le TransTape peut être utilisé pour maintenir un packer en place contre le pubis et même de le porter sous la douche ou pour nager. Pour se faire, il vaut mieux se munir du ruban le plus large disponible sur le site web de TransTape.

Le matériel requis est :

- Du TransTape
- Des ciseaux
- Un O-ring (un anneau de caoutchouc ou en plastique d'un diamètre assez large pour passer la verge du packer choisi)
- Un packer d'un matériau assez élastique et solide pour qu'il ne se déchire pas après plusieurs utilisations. Dans le cas d'un packer non adapté, les bris sont habituellement des déchirures à la jonction entre le scrotum et la verge. C'est à cet endroit que le O-ring est appuyé.

Pour que le TransTape reste bien en place, vous devez tailler un peu les poils pubiens; il n'est pas nécessaire de se raser jusqu'à la peau. Il est possible que vous arrachiez quelques poils en retirant le ruban, mais si vous suivez les mêmes consignes que pour le retrait au niveau de la poitrine. Vous pouvez garder le TransTape plusieurs jours de suite avant de le retirer.

10. Couper une bande de ruban. La compagnie TransTape recommande de prendre une longueur de 4 rectangles (les lignes sont visibles à l'arrière).
11. Plier en deux le ruban sur la longueur.
12. Couper le ruban plié en deux comme si vous faisiez un cœur en papier sans faire la pointe au centre dans le haut. (voir diagramme)
13. Dans le bas du demi cœur, faire deux incisions d'environ un pouce de long chacune de

façon à former un « X » lorsque vous dépliez le ruban. Ajouter une incision de la même longueur entre chaque « patte » du « X » après avoir déplié le ruban. Vous devriez avoir une étoile à 8 pointes.

14. Placer le côté en papier face à vous. Avec vos pouces et votre index, déchirer le papier dans le bas de votre forme, un peu plus haut que l'étoile. Retirer le papier protecteur fraîchement déchiré pour exposer la surface collante.
15. Déposer le O-ring pour que ce dernier encercle l'étoile. Prenez avec précaution chaque pointe au centre et entourer le O-ring pour bien le coller en place.
16. Faites une incision dans le centre du surplus de ruban sous le O-ring et de chaque côté. Enrouler ces petites « ailes » autour de la base du O-ring pour plus de support. Le surplus de ruban coupé à l'étape 3 peut être découpé en bandelettes pour renforcer certaines parties si nécessaire.
17. Prendre le packer choisi et glisser la verge dans le trou de l'anneau jusqu'à la base.
18. Déchirer le papier protecteur restant en deux et tirer les deux côtés pour exposer l'adhésif au centre.
19. Positionner le ruban sur le pubis pour que le packer pende à une hauteur confortable entre les jambes puis retirer les papiers protecteurs pour coller le ruban contre le pubis. Frotter le ruban pour qu'il adhère bien.

En cas de questions plus précises, consultez le site web de la compagnie : transtape.life



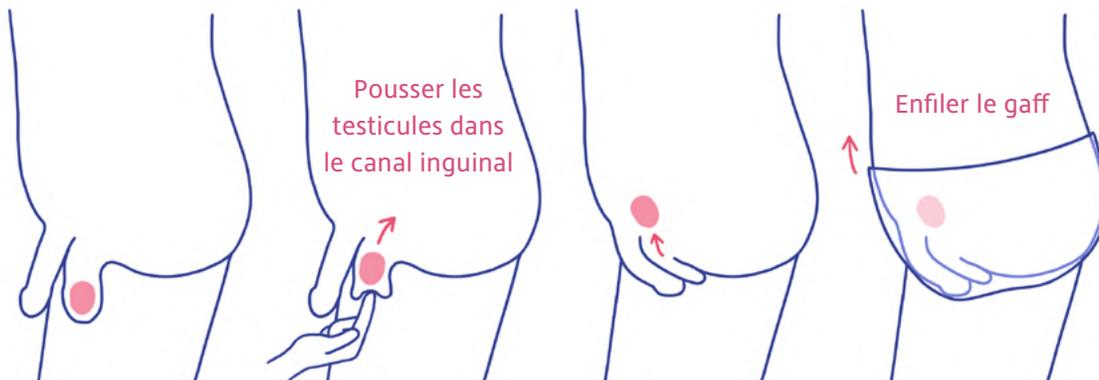
Gaff

Un gaff est un sous-vêtement compressif qui permet de donner une apparence plus plate à l'entre-jambes de façon sécuritaire.

On utilise aussi le terme « tucker » pour parler de ramener le pénis et les testicules vers l'arrière, entre les fesses, pour les camoufler à travers les vêtements. Les testicules peuvent aussi être poussés dans leur canal inguinal pour les cacher. Porter un gaff peut aider à diminuer la dysphorie de genre et à amener un sentiment d'euphorie et de bien-être.

Porter un gaff

Le gaff se porte sous les vêtements de tous les jours, de la même façon qu'un sous-vêtement ordinaire. Deux techniques sont souvent utilisées. **La première consiste à simplement ramener doucement la verge et les testicules vers les fesses**, donc l'arrière, pour ensuite monter le gaff en place pour faire tenir le tout. **La seconde manière est de délicatement pousser les testicules dans leur canal inguinal** (c'est dans ces canaux que les testicules remontent lorsqu'elles ont froid) pour les placer dans le corps. Ce n'est pas dangereux et la pratique aide à rendre le processus plus facile ! On ramène ensuite le pénis vers les fesses, ce qui soutient les entrées des canaux inguinaux, puis on remonte le gaff. Il ne reste plus qu'à s'habiller comme d'habitude.



Une technique pour tucker. On peut aussi simplement ramener doucement la verge et les testicules vers l'arrière, donc vers les fesses, avant d'enfiler le gaff.

Règles de sécurité

Tant que la taille est adéquate, il n'y a pas de danger pour la santé. **Il est important d'écouter son corps et ses limites et de prendre des pauses** en allant à la salle de bain pendant la journée pour descendre le gaff aux cuisses. **S'habituer progressivement à porter cet item** est aussi conseillé, donc commencer par quelques heures à la fois par jour pour ensuite faire une journée complète. **Il est recommandé de ne pas porter de gaff pour dormir.**

On peut observer parfois de l'irritation au niveau de la peau due à l'humidité et au frottement du tissu, c'est pourquoi il faut demeurer attentif aux sensations ressenties dans le corps pour adapter la taille du gaff et la technique de tucking. **Cela ne devrait pas être une expérience douloureuse.**

Le port du gaff peut réduire temporairement la fertilité, car maintenir les testicules près du corps augmente leur température, ce qui diminue le nombre de spermatozoïdes. Si vous désirez utiliser votre sperme pour concevoir un bébé, il faut donc prendre une pause de gaffs pendant la durée des essais.

Laver son gaff

Si vous souhaitez laver votre gaff à la machine à laver, il est recommandé de mettre le cycle de lavage à l'option « délicat ». L'eau doit être froide et un détergent à lessive ordinaire peut être utilisé.

Si vous lavez le gaff à la main, utilisez un peu de détergent à lessive ou du savon à vaisselle liquide dans de l'eau chaude ou froide. Assurez-vous en rinçant votre gaff qu'il ne reste plus de savon dans le tissu et que l'eau qui en ressort est claire sans bulles.

Il ne faut pas le mettre au sèche-linge pour ne pas endommager la propriété élastique du tissu. Le séchage à l'air libre est l'option recommandée : soit en suspendant le vêtement ou en le plaçant à plat sur une surface lisse.



Prothèses mammaires

Les prothèses mammaires servent à donner l'impression de la présence d'une poitrine ou d'une poitrine plus large et de forme naturelle. Elles peuvent être composées de différents matériaux : silicone, gel, latex, mousse ou en tissu. Cela peut aider à diminuer la dysphorie de genre et à amener un sentiment d'euphorie et de bien-être.

Porter des prothèses mammaires

Les prothèses mammaires se portent de différentes façons et nous présenterons celles les plus fréquemment utilisées. Il revient à vous de trouver ce qui vous convient le mieux et vous rendra confortable selon votre type de prothèses mammaires !

Les prothèses mammaires de tous types de matériaux peuvent être **portées dans un soutien-gorge ordinaire bien ajusté** pour que les prothèses restent en place contre le corps. La taille du bonnet de la brassière dépendra de la taille de la prothèse, mais elles doivent être adaptées.

Pour plus de sécurité lors du port ou pour éviter le contact de la prothèse avec la peau, **il est possible de se procurer sur Internet des soutiens-gorges qui comportent une pochette dans chacun des bonnets pour mieux supporter les prothèses**. Sinon, avec quelques retailles de tissus, du fil et une aiguille, vous pouvez confectionner vos propres pochettes dans les brassières que vous possédez déjà !

Pour les prothèses en silicone, **vous pouvez vous acheter, sur des sites web spécialisés en prothèse, de l'adhésif sous forme de colle ou de feuilles autocollantes qui permet d'accoler la prothèse directement à la peau** sans aucun dispositif externe tel qu'un soutien-gorge. Il est recommandé de vérifier sur le site de la compagnie si l'adhésif convient au type de silicone de vos prothèses et d'effectuer un test d'allergie sur une petite section de votre peau avant de l'appliquer sur toute la poitrine.

Ranger et entretenir ses prothèses mammaires

La façon de ranger des prothèses mammaires va dépendre du matériau qui le compose.

Les prothèses en tissu ou en mousse peuvent être facilement rangées dans une boîte ou un tiroir sans précautions particulières tant qu'elles sont bien nettoyées et complètement sèches. Le

moyen le plus sécuritaire pour les garder dans un bon état est le lavage à la main avec un peu de savon doux. Lorsque l'eau qui s'écoule de la prothèse est claire et sans bulles quand on la presse, on peut juger que cette dernière est propre. Ensuite, il suffit d'essorer doucement le tout et de laisser sécher à l'air libre, sur une surface plate.

Plus de précautions doivent être prises avec les prothèses en silicone, en gel ou en latex, tant pour le nettoyage que pour l'entretien. Il est possible de déchirer ou de percer la prothèse si l'on ne fait pas attention, ce qui la rend inutilisable. Voici donc les principales règles de maintien :

- **Il faut nettoyer les prothèses après les avoir portées chaque fois.** Le silicone, le gel et le latex sont des matériaux non poreux qui ne laissent pas passer l'air, ce qui cause de la transpiration.
- Pour nettoyer : **utilisez de l'eau tiède et un savon doux non parfumé.** Frotter avec douceur vos prothèses dans vos mains pour les savonner, puis rincer à l'eau froide. Tapotez doucement les prothèses avec une serviette pour enlever l'excédent d'eau et laissez le reste sécher à l'air libre. Si vous recevez un nettoyant spécialisé avec vos prothèses, utilisez celui-ci et suivez les instructions sur la bouteille.
- **Certaines prothèses sont très sensibles aux produits parfumés ou plus chimiques.** Il est donc recommandé de ne pas porter de déodorant ou d'antisudorifique très odorant ! La meilleure option est un antisudorifique (pour réduire la transpiration causée par le port des prothèses) naturel et sans parfum.
- Si vous prévoyez porter des bagues, **installez vos prothèses avant de mettre vos bijoux !** Cela retire le risque de déchirer ou percer la prothèse avec ceux-ci. La seule exception est pour les broches et épinglettes; il est plus sécuritaire de les accrocher sur vos vêtements avant de les enfiler pour ne pas percer directement la prothèse par accident.
- **Faites attention lorsque vous manipulez les prothèses et que vos ongles sont longs ou manucurés.** Vous pouvez porter des gants par précaution ou seulement être très doux. ce dans vos manipulations.
- **Les animaux avec des griffes peuvent déchirer l'enveloppe d'une prothèse.** Évitez de coller Minou sur votre poitrine lorsque vous portez vos prothèses mammaires !
- **Attention lorsque vous vous couchez à plat ventre sur le sol** en portant des prothèses pour ne pas les piquer avec une branche ou une roche pointue par mégarde.
- Quand vous ne les portez pas, **rangez-les dans leur boîte ou leur sac** pour assurer leur protection.

Chez TransEstrie, nous distribuons des articles d'affirmation du genre aux personnes trans, non-binaires et en questionnement de l'Estrie.

Ces articles peuvent être difficiles à accéder, parce qu'ils ne sont pas (ou peu) vendus dans des magasins sur le territoire : il faut donc les commander en ligne. Cela peut poser un problème en particulier pour les jeunes, qui ont moins d'indépendance financière. C'est un enjeu similaire pour les personnes qui doivent cacher leur exploration du genre ou leur transidentité des gens avec lesquels elles vivent. Enfin, des articles d'affirmation du genre peuvent être chers, donc inaccessibles aux personnes qui n'ont pas les moyens pour les acheter.

Pourtant, ces articles peuvent être primordiaux dans le bien-être et la santé de ces personnes, donc elles devraient y avoir accès! C'est pourquoi tous ces articles sont disponibles chez TransEstrie : nous gardons la plupart en stock, tandis que d'autres sont commandés sur demande (comme le TransTape).

Les articles sont disponibles sous un principe de contribution volontaire, voulant dire que nous vous invitons à contribuer un montant d'argent pour nous aider à rembourser les articles, mais ce n'est pas obligatoire. Cela permet donc aux personnes à faible revenu de se procurer gratuitement les produits dont elles ont besoin.

Pour venir chercher des articles d'affirmation du genre, vous pouvez soit venir à notre bureau durant l'une de nos périodes de sans-rendez-vous (drop-in), ou prendre rendez-vous avec l'un.e de nos intervenant.e.s en contactant services@transestrie.org.