

HULPSTUKKEN

Welke hulpstukken bestaan er om je genderexpressie aan te passen aan je genderidentiteit?



Een uitgave van het
Transgender Infopunt

transgenderinfo.be

Laatste update: januari 2026

OVER DEZE INFOBUNDEL

Er bestaan verschillende hulpstukken die je kunnen helpen een uiterlijk te bekomen dat beter aansluit bij jouw genderidentiteit. Ze kunnen dienen als alternatief voor, als voorbereiding op, of als aanvulling bij medische opties zoals hormonale therapie en chirurgie.

Hulpstukken kunnen ervoor zorgen dat je er meer uitziet zoals je je vanbinnen voelt. Met behulp van hulpstukken kan je veel veranderen aan je genderexpressie, je zelfbeeld én aan de manier waarop anderen je waarnemen.

In deze infobrochure vind je een overzicht terug van de meest gebruikte hulpstukken en de door ons gekende (bijna altijd) trans specifieke verkooppunten. Sommige webwinkels doen enkel aan nationale verzending, maar de meeste doen aan internationale verzending.

- Ken je nog andere verkooppunten?
- Ken je nog andere hulpstukken?
- Heb je positieve of negatieve ervaringen met een bepaald hulpstuk of verkooppunt?
- Zie je iets in deze infobrochure dat (niet meer) klopt of dat je liever anders geformuleerd ziet?

Neem dan zeker contact met ons op via: contact@transgenderinfo.be of tel: 0800 96 316.



We willen dat dit een **dynamisch document** is en staan open voor feedback en suggesties zodat we info kunnen aanbieden die te allen tijde up-to-date is. Onderaan het titelblad kan je makkelijk nagaan wanneer we dit document voor het laatst hebben aangepast.

We kiezen er bewust voor om hulpstukken zo weinig mogelijk te genderen, omdat we vinden dat iedereen diens genderexpressie op een vrije manier moet kunnen vormgeven en beleven.

Je kan alle verkooppunten terugvinden op onze [webpagina's](#).

TIP ALS PAS- EN DONATIEPUNT

Je kan **in alle discretie en gratis** bij het TIP **op afspraak** hulpstukken komen **bekijken en passen**. Mail of bel ons om een afspraak te maken.

We beschikken over een **pasruimte** in onze onthaalruimte. Je kan met al je vragen over hulpstukken bij ons terecht. Weten we iets niet, dan zoeken we het voor je uit!



Hulpstukken aankopen?

Het TIP is geen verkooppunt, maar kan wel doorverwijzen naar (web)winkels. Er zijn heel wat webshops, maar helaas zijn er in vlaanderen slechts twee fysieke verkooppunten: GenderGender en seksshop Babylon.

- GenderGender is een webshop en heeft een fysiek verkooppunt (Victor Braeckmanlaan 34, 9040 Gent).
- Seksshop Babylon heeft een webshop en filialen verspreid over heel Vlaanderen.

Hulpstukken doneren?

Heb je hulpstukken die je niet meer nodig hebt, en wil je deze graag schenken? Het TIP is een donatiepunt en neemt ze graag in ontvangst indien gewassen, ontsmet en ongeschonden! Wij bezorgen jouw hulpstukken dan aan iemand die het financieel moeilijk heeft of houden het bij om te kunnen tonen aan geïnteresseerden.

Je kan donatiehulpstukken:

- Opsturen (mail ons voor instructies - helaas kunnen wij geen gratis poststickers voorzien)
- Komen afgeven tijdens onze openingsuren (zie bereikbaarheid)
- Anoniem in ons donatieschuif deponeren

Inhoud

1. BOVENLICHAAM

Binders	4
Borstprotheses	7

2. ONDERLICHAAM

Menstruatieondergoed en -cups	10
Tucking en corrigerend ondergoed	11
Packing ondergoed	13
Penisprotheses	14
Vulvaprotheses	18

3. OVERIGE

Pruiken en haarprotheses	19
Make-up, kledij en styling	20

1. BOVENLICHAAM

BINDERS

Een binder is een soort kledingstuk waarmee je een **plattere borstkas** creëert. Binders hebben doorgaans een stevige, niet-rekbare stof aan de voorkant om de borst goed plat te drukken, terwijl de achterkant uit een elastischer materiaal bestaat om ademend vermogen en comfort te garanderen.

Binders zijn verkrijgbaar in **verschillende maten, kleuren en materialen**.

Er zijn ook **zwembinders** die geschikt zijn om mee te zwemmen, vaak gecombineerd met een zwemshort of -broek (met ruimte voor een packer). Verder bestaan er ook **sportieve badpakken** met platdrukkende stof aan de voorkant.

Er bestaan zowel **korte als lange binders**. Lange binders kunnen voor sommige mensen, zoals personen met een grotere borstomvang of een zwaarder postuur, prettiger zijn dan kortere modellen, al verschilt dit per individu. In de winter kan een lange binder comfortabeler aanvoelen, terwijl een korte variant in de zomer vaak aangener is.

Correct en veilig binden

Heel wat masculiene trans personen of non-binaire personen die (nog) geen borstverwijdering of -verkleining lieten uitvoeren willen graag een platte borstkas. Er zijn veel **verschillende methoden** bekend die hiervoor gebruikt kunnen worden, al is de ene al gezonder dan de ander.

Als je wilt binden zijn **duct tape en andere doe-het-zelf methoden sterk af te raden**, want deze verdelen de druk niet gelijkmatig over de huid en zijn niet voldoende elastisch. Deze methoden kunnen een negatieve invloed hebben op je gezondheid en op de resultaten van een eventuele ingreep. Je maakt beter gebruik van een sport-bh, tape of binder.

Binders kunnen echter ook leiden tot milde tot ernstige **negatieve gezondheidsklachten**, zoals pijn in de borststreek, schouders en rug, verandering in postuur, zwellingen, uitslag door zweten, kneuzingen en ademhalingsproblemen. Denk goed na of de mogelijke fysieke gevolgen voor jou opwegen tegen het psychische lijden of ongemak.

Bij het kopen van een binder is het essentieel om de **juiste maat** te kiezen. Een binder die te strak zit, kan ademen en bewegen bemoeilijken en maakt het lastig om hem aan en uit te trekken. Raadpleeg daarom altijd de maattabel en vermijd het kiezen van een te kleine maat.

! Een binder hoort stevig en strak te zitten, maar mag geen pijn of ongemak veroorzaken.

Uit onderzoek (Pleitzmeier et al, 2021) bij trans personen die regelmatig binden blijkt dat het dragen van een sportbh, meerdere sportbh's over elkaar en speciaal ontwikkelde compressietops/binders de meest veilige methoden zijn om te binden. Vooral door stigma, angst en een gebrek aan correcte informatie gaan trans personen op een onveilige manier binden.

Houd rekening met volgende adviezen:

- Draag een binder niet langer dan 8u per dag
- Las af en toe een bindervrije dag in
- Slapen, intensief sporten of douchen met een binder doe je beter niet
- Was een binder via handwas of op max. 30 graden in een kort programma
- Doe een binder niet in de droogkas
- Koop min. 2 binders zodat je kan afwisselen
- Gebruik talkpoeder bij overmatig zweten/na het wassen
- Raadpleeg een huisarts of kinesist bij pijnklachten



Deze en meer tips kun je ook terugvinden op de [webpagina Binders](#) onder "meer info".

Binden en borstverwijdering of -verkleining

Plan je in de toekomst een borstverwijdering of -verkleining, dan is het belangrijk om te weten dat het **lang en intensief binden niet zo goed is voor de elasticiteit van je huid**. Door het platdrukken van de borstkas wordt de huid immers uitgerekt en dit verhoogt de **kans op grotere littekens** en minder mooie resultaten na een borstverwijdering. Bespreek dit uitvoerig met je psycholoog en chirurg.

Tepelpads

Sommige trans personen hebben **last van prominent aanwezige tepels en tepelhof** die nog steeds zichtbaar zijn bij het dragen van een binder. Tepelpads of -compressen kunnen hiervoor een oplossing bieden.

Verder kunnen trans personen die een borstverwijdering lieten uitvoeren ook gebruik maken van **'adhesive' tepelpads**. Soms zien de tepels er na een borstverwijdering esthetisch gezien wat minder mooi uit. Zogenaamde 'adhesive' tepelpads die je op je huid kan plakken en meebewegen met je huid kunnen dan een oplossing bieden.

Kostprijs

Reken op een 40 à 100 euro voor een binder, afhankelijk van invoer- en verzendkosten, kwaliteit, merk en materiaal.

Te bekijken en passen bij het TIP

- Korte binders in alle maten van GC2B, Spectrum Outfitters, TransUndeez en BWYA
- Korte en lange binders in verschillende maten van GC2B, UNTAG, Paxsies, Underworks, H&M,...
- Binders met sluiting, velcro, rits, racerback in diverse kleuren, materialen en motieven
- Tepelpads (minder zichtbare tepels)
- Litteken verzorgingsolie

BORSTPROTHESES

Uitwendige borstprothesen zijn twee losse prothesen die een **vollere boezem** creëren. Ze bestaan in **verschillende vormen, huidskleuren en materialen**, zoals foam of siliconen. Sommige borstprothesen zijn zelfklevend, voor de meeste moet je een bh dragen. Vaak vind je ze in **triangel- of druppelvorm**.

Welke je best kiest, hangt ook grotendeels af van je lichaamsbouw. Ben je erg tenger, dan kies je beter voor een a of b cup, ben je wat zwaarder of groter dan kan je opteren voor een grotere cup maat. Zo zorg je ervoor dat je decolleté er natuurlijk uit ziet.

Je kan ook via speciale **contour technieken met make-up** je borsten optisch groter doen lijken. Op YouTube vind je veel inspirerende filmpjes.

Kies een goede bh

Door hormoontherapie met oestrogenen neemt het borstvolume bij de meeste trans personen toe, al blijft dit vaak beperkt tot een kleine a of b cup. Ook kiest lang niet iedereen voor een hormonale behandeling.

Wil je graag een vollere boezem, dan kan je in eerste instantie opteren voor een **push-up bh of maximizer bh met vulling**. Een push-up bh heeft extra (schuim of gel) vulling onderaan de cup waardoor je borsten omhoog en dichter bij elkaar geduwd worden, en dus groter lijken. Een maximizer bh doet in principe hetzelfde als een push-up bh, maar zorgt er bijkomend voor dat je 2 cup maten erbij krijgt omdat er naast de vulling onderaan de cup, ook extra vulling is aan de zijkant van de cup.



Er bestaan ook **bh-verlengers of extenders** voor mensen die wat breder gebouwd zijn. Hierdoor kan je de sluiting van de bh wat verlengen zonder per se voor een grotere cupmaat te moeten kiezen.

Je kan borstprothesen in gelijk welke bh dragen, maar het handigst is een **bh met een externe pocket of ingewerkte pocket/ruimte**. Op die manier blijven de borstprothesen mooi op hun plaats. Laat je eventueel bijstaan door een winkelbediende in een gespecialiseerde lingeriezaak.

Correct en veilig borstprotheses dragen

Kies voor borstprotheses die gemaakt zijn uit lichaamsveilige materialen zoals silicone of foam. Je draagt deze vaak op de huid en wil zo weinig mogelijk huidirritaties.

Silicone borstprotheses zijn wat duurder, maar zijn wel kwaliteitsvoller en voelen realistischer aan. Foam borstprotheses nemen sneller zweet op en zijn minder makkelijk te reinigen, maar zijn dan weer goedkoper. Foam borstprotheses wegen aanzienlijk minder, en je kan er niet mee zwemmen zonder dat chloor of water ze beschadigt.

Het is belangrijk om je borstprotheses goed te onderhouden door ze regelmatig te bevochtigen met handwarm water en eventueel meegeleverde onderhoudsproducten.

Houd rekening met volgende adviezen:

- Draag borstprotheses niet continu
- Las af en toe een borstprothesevrije dag in
- Slapen of douchen met borstprotheses doe je beter niet
- Was borstprotheses met de hand en gebruik geen agressieve zepen
- Koop min. 2 goede bh's
- Gebruik talkpoeder bij overmatig zweten

Tepelpads

Sommige borstprotheses hebben geen voorgevormde tepels en zijn vlak. Er bestaan opklabare of adhesive tepels in verschillende huiskleuren.

Borstplaten

Naast twee afzonderlijke borstprotheses bestaan er ook borstplaten. Dit zijn silicone bustes die je kan aantrekken. Vaak bedekken deze ook de hals en ademsappel. Let op: je kunt hierin flink gaan zweten, daarom raden we aan om het niet te lang te dragen. Gebruik ook een haarnetje om de borstplaat makkelijk aan- en uit te trekken.

Prijs

Reken op een 60 à 400 euro voor borstprotheses, afhankelijk van invoer- en verzendkosten, kwaliteit en materiaal.

Te bekijken en passen bij het TIP

- Triangel- en druppelvormige borstprothesen in verschillende maten en materialen van Amoena, GenderGender, UNTAG,...
- Opplakbare realistisch aanvoelende tepels
- 2 borstplaten
- Bh met ruimte voor borstprothesen
- BH-verlengers
- Huidlijm/spray

2. ONDERLICHAAM

MENSTRUATIEONDERGOED EN -CUPS

Trans personen die (nog) menstrueren kunnen gebruik maken van menstruatieondergoed of zogenaamde **“period boxers”**. Het is een duurzaam alternatief voor menstruatieproducten en is gemaakt van absorberende en ademende stoffen die het bloed opvangen. Er bestaat een breed assortiment aan menstruatieondergoed dat in vele fysieke en online verkooppunten te vinden is.

Daarnaast heb je ook trans-specifiek menstruatieondergoed. Dit zijn boxershorts die het bloed opvangen én een afsluitbare ruimte of “pocket” voor een penisprothese hebben. **Je kan menstruatieondergoed lang dragen**, wat het aantal confrontaties met bloed en het geslachtsdeel beperkt. Verder kan je er nog steeds rechtopstaand mee plassen indien je een penisprothese type STP draagt.

Naast menstruatieondergoed bestaan er ook menstruatiecups. Dit zijn rubberen of siliconen cups die je inbrengt. **Menstruatiecups kan je vrij lang laten zitten**, wat het aantal confrontaties met bloed en het geslachtsdeel beperkt. Het vergt wel wat oefening om een menstruatiecup correct in te brengen.

In mannentoiletten vind je vaak geen vuilbakjes. Gebruik maken van tampons of maandverband wordt hierdoor bemoeilijkt. Een menstruatiecup kan je discreet uitwassen aan de wasbekkens of reinigen met wc-papier. Beide zijn zowel **goed voor lichaam, portemonnee en milieu!**

Prijs

Reken op een 15 à 40 euro voor een menstruatiecup of -boxershirt afhankelijk van invoer- en verzendkosten, kwaliteit, merk, materiaal,...

Te bekijken en passen bij het TIP

- Menstruatiecup
- Menstruatieboxershirt

TUCKING EN CORRIGEREND ONDERGOED

Tucking ondergoed zijn slips met een extra laag lycra of een stevige, niet-rekbare stof aan de voorkant om de **penis weg te drukken**, terwijl de achterkant uit een elastisch materiaal bestaat om ademend vermogen en comfort te garanderen.

Er bestaan tucking slips (ook wel "gaffs" genoemd) in verschillende maten, materialen en kleuren. Houd er rekening mee dat je best een slip kiest met een brede laag, zodat de penis goed weggewerkt blijft zitten.

Er zijn ook tuckingslips die geschikt zijn om mee te **zwemmen**, vaak gecombineerd met een bikinitop of verwerkt in een badpak.

Correct en veilig tucken

Heel wat feminiene trans personen of non-binaire personen die (nog) geen vaginoplastie lieten uitvoeren willen graag een minder zichtbare penis of bult in de broek. Er zijn veel **verschillende methoden** bekend die hiervoor gebruikt kunnen worden, al is de ene al gezonder dan de ander.

Als je wilt tucken zijn **duct tape en andere doe-het-zelf methoden sterk af te raden**, want deze verdelen de druk niet gelijkmatig over de huid en hebben invloed op de vruchtbaarheid. Deze methoden kunnen een negatieve invloed hebben op je gezondheid en bovendien kan het ook pijnlijk zijn om telkens wanneer je naar het toilet moet de duct tape te verwijderen.

Tucking slips kunnen echter ook leiden tot milde tot ernstige **negatieve gezondheidsklachten**, zoals lichte pijn in de schaamstreek, uitslag door zweten, infecties,... Denk goed na of de mogelijke fysieke gevolgen voor jou opwegen tegen het psychische lijden of ongemak.

Naast tucking slips wordt er soms ook **medische tape** gebruikt. De penis wordt dan met behulp van de medische tape tussen de billen gestopt. Ook de ballen worden naar achter geduwd, of net naar voraan tegen de onderbuik aan.

Bij het kopen van tuckingondergoed is het essentieel om **de juiste maat** te kiezen. Een slip die te strak zit, kan ademen en bewegen bemoeilijken en maakt het lastig om hem aan en uit te trekken.

Als je regelmatig en lang tuckt, moet je rekening houden met het **effect op de kwantiteit en kwaliteit van je sperma**. Laat eventueel zaadcellen invriezen als je een kinderwens hebt.

Houd rekening met volgende adviezen:

- Draag tuckingondergoed niet langer dan 8u per dag
- Las af en toe een tuckingvrije dag in
- Slapen of douchen met tuckingondergoed doe je beter niet
- Koop verschillende slips zodat je kan afwisselen
- Gebruik talkpoeder bij overmatig zweten/na het wassen
- Raadpleeg een huisarts bij pijnklachten

Corrigerend ondergoed

Naast tuckingondergoed bestaat er ook corrigerend ondergoed. Dit zijn **slips met voorgevormde billen of heupen** die de rondingen accentueren en versterken. Soms zit het niet ingewerkt in het ondergoed, en wordt er gebruik gemaakt van stukken foam. Dit wordt ook wel **padding** genoemd, en komt voornamelijk voor in de drag scene.

Tot slot bestaan er ook **waist cinchers/korsetten** die meer taille creëren, zodat je heupen optisch breder lijken.

Prijs

Reken op een 15 à 50 euro voor een tuckingslip afhankelijk van invoer- en verzendkosten, kwaliteit, merk, materiaal,...

Te bekijken en passen bij het TIP

- Tucking ondergoed in verschillende maten van BWYA en UNTAG
- Padded panties

PACKING ONDERGOED

Packing ondergoed zijn slips of boxershorts **met een extra afsluitbare ruimte voor een penisprothese of packer** (zie verder). Soms is er ook nog een lusje of elastisch haakje in verwerkt. Daarnaast vind je ook packing ondergoed waar reeds een voorgevormde bult in verwerkt zit.

Er bestaan packing slips in **verschillende maten, materialen en kleuren**. Houd er rekening mee dat je best een nauw aansluitende slip kiest, zodat de penisprothese goed blijft zitten.

Er zijn ook packingslips of -boxershorts die geschikt zijn om mee te **zwemmen**.

Correct en veilig packen

Heel wat masculiene trans personen of non-binaire personen die (nog) geen falloplastie lieten uitvoeren willen graag een zichtbare penis of bult in de broek. Er zijn **verschillende methoden** bekend die hiervoor gebruikt kunnen worden, al is de ene al handiger dan de ander.

Voor sommige penisprotheses heb je geen packing ondergoed nodig, en volstaat een strakke onderbroek. Je bevestigt de penisprothese dan bijvoorbeeld aan je lichaam met **huidlijm**. In de meeste gevallen heb je echter wel een **harnas** of/en packing onderbroek nodig.

Langdurig een harnas dragen om de penisprothese op z'n plaats te houden, kan lichte pijn en wondjes veroorzaken door het schuren van de bandjes. Met een packingslip of -boxershort vermijd je dit.

Prijs

Reken op een 15 à 50 euro voor een packingslip of -boxershort afhankelijk van invoer- en verzendkosten, kwaliteit, merk, materiaal,...

Verkooppunten

Zie penisprotheses

Te bekijken en passen bij het TIP

- Packing ondergoed in verschillende maten van Paxsies, UNTAG,...
- Diverse harnassen (Wet for her, UNTAG, peacock products, NY Toy Collective,...) zie [webpagina](#) voor volledig overzicht.

PENISPROTHESES

Een penisprothese is een **op een penis lijkende prothese of dildo** die je in je broek kan dragen. Deze worden dagelijks (packer en STP) of/en tijdens seks (voorbinddildo/strap-on) gedragen.

Ze bestaan in **verschillende diktes, lengtes, huidskleuren en materialen**, zoals foam of siliconen. Ze kunnen een basic look en feel hebben, of net heel kleurrijk en speciaal van vorm zijn, maar er bestaan ook heel wat penisprotheses met een **gedetailleerde realistische afwerking**. Denk aan: voel- en zichtbare aderen, eikel, inknijp- en beweegbare ballen, beweegbare voorhuid of dual density, schaamhaar,...). Verder kan je kiezen voor een **besneden of onbesneden** penisprothese.

Sommige penisprotheses zijn geschikt om mee te **zwemmen of douchen**, maar vraag dit steeds na. De meeste penisprotheses zullen verkleuren door chloor of zout zeewater. Ook kunnen sommige penisprotheses krimpen (bv. de Mr. Limpy). Het helpt om de penisprothese nadien door maïzena of talkpoeder te rollen om te voorkomen dat deze gaat plakken.

Correct en veilig een penisprothese dragen

Kies voor een penisprothese die gemaakt is uit lichaamsveilige materialen zoals **silicone of foam**. Je draagt deze vaak op de huid en wil zo weinig mogelijk huidirritaties.

Silicone penisprotheses zijn wat duurder, maar zijn wel kwaliteitsvoller en voelen realistischer aan. Foam penisprotheses (ook wel "bulges" genoemd) nemen sneller zweet op en zijn minder makkelijk te reinigen, maar zijn dan weer goedkoper. Foam penisprotheses wegen aanzienlijk minder, en je kan er niet mee zwemmen zonder dat chloor of water ze erg beschadigt.

Een penisprothese uit silicone is zacht, maar trekt makkelijk stof en haar aan. Dat is niet ideaal wanneer je met de penisprothese wil penetreren. Het is belangrijk om je penisprothese **goed te onderhouden** door ze regelmatig te bevochtigen met handwarm water en eventueel meegeleverde onderhoudsproducten (bv. toycleaner).

Vermijd zeker penisprotheses waar weekmakers inzitten. Dit zie je soms aan de verpakkingen die "jelly" of "pvc" vermelden. Deze stoffen zijn toxisch en kunnen interageren met lichaamsvocht, waardoor ze potentieel gevaarlijk zijn voor jou en een sekspartner bij penetratie.

Tot slot is het belangrijk om het juiste glijmiddel te gebruiken bij penetratieve seks. Gebruik altijd **glijmiddel op waterbasis** bij silicone penisprotheses. Doe je dat niet, dan gaat je penisprothese minder lang mee.

Penisprotheses vallen vaak groot uit – foto's zijn soms bedrieglijk –, dus bekijk goed de maat. Meestal wordt de grootte in Amerikaanse inch uitgedrukt. Doe steeds de omrekening naar cm (1 inch = 2,54 cm).

Als je de penisprothese als broekvulling wil dragen, kies dan voor een zachte of semi-harde packer die niet te groot is. Als je de penisprothese tijdens de seks wil dragen, kies dan voor een semi-harde of harde voorbindpenis in een lengte en dikte die aansluit bij jouw wensen en die van je sekspartner.

Verschil tussen packer, STP, 3in1, pack & play en voorbinddildo/strap-on

Packer

Een packer is een kleine of middelgrote buigzame en zachte penisprothese, bedoeld als broekvulling. Je kan er niet mee rechtopstaand plassen of vrijen.

STP

Een STP, of "Stand To Pee", is een packer waarmee je rechtop kunt plassen. Deze penisprotheses hebben een intern urinereservoir en een plasgaatje bovenaan de eikel. In gebruik lijkt een STP op een plastuit, zoals die soms op festivals wordt gebruikt. Rechtop plassen met een STP vergt wat oefening. Begin daarom altijd thuis, in de douche of op het toilet. Houd er rekening mee dat plassen aan een urinoir misschien nooit goed zal lukken. Vaak moet je namelijk ver voorover buigen zodat het urinereservoir volledig kan leeglopen, en dat is niet altijd praktisch aan een urinoir.

Plas rustig en met korte pauzes (stop – plas – stop) om te voorkomen dat het urinereservoir overstroomt. Vanuit urologisch standpunt is deze manier van plassen niet ideaal, omdat je je blaas mogelijk niet volledig leegt. Toch helpt het om een natte broek te vermijden. Kies ook voor een STP met een ruim urinereservoir en een non-spilling lip.

3in1 of pack & play

Een 3in1 of pack & play is een penisprothese met twee of drie van deze functionaliteiten: broekvulling, plassen en penetratie.

Vaak krijg je dan een buigzame erectiestaaf (ook wel "erection rod" genoemd) bij je penisprothese. Deze kan je in de packer of STP schuiven zodanig dat je ermee kan penetreren.

Houd er rekening mee dat deze erectiestaven niet altijd stevig genoeg zijn of soms een ongewenst piepend geluid maken tijdens de seks.

Vorbinddildo/strap-on

Een vorbinddildo (ook wel "strap-on" genoemd) is een harde penisprothese bedoeld voor penetratieve seks. Dit soort penisprotheses kan je niet als broekvulling dragen, omdat ze te stijf zijn.

Je houdt deze met behulp van een harnas of speciaal daarvoor ontworpen onderbroek op zijn plek. Sommige vorbinddildo's zijn strapless, wat betekent dat je één van beide zijdes inbrengt en ophoudt zodanig dat je zonder harnas kan penetreren. Dit vraagt wel wat oefening en ervaring en kan mogelijks dysforie opwekken.

Er bestaan ook holle vorbinddildo's waarin je na een falloplastie je penis kunt plaatsen, zodat deze wordt verlengd. Daarnaast zijn er varianten met ruimte voor een mini- of bulletvibrator, waardoor zowel jij als je sekspartner van de vibraties kunnen genieten.

Tot slot zijn er penisprotheses waarmee je een ejaculatie kunt nabootsen. Daarbij vul je met een spuitje een klein reservoir in de prothese met een mengsel van water en glijmiddel, water met maïzena of talkpoeder, of speciale cumlube. Wanneer je vervolgens stevig en kort in de penis knijpt, kun je zo een ejaculatie simuleren.

Heb je een meta (of clitorisgroei door een testosteronbehandeling?)

De meeste trans personen met een meta of clitorisgroei kunnen noch rechtopstaand plassen, noch penetreren. Naast een klassieke penisprothese kan er ook een zogenaamde "**meta extension**" gebruikt worden.

Dit is een **kleine holle penisprothese die je over je meta of clitoris rolt**. Dit zorgt voor een vacuüm effect waardoor de meta extension op zijn plek blijft en fijn aanvoelt tijdens masturbatie. Vaak is de holte geribbeld vanbinnen, wat voor extra stimulatie zorgt.

Een meta extension kan ook gedragen worden als packer in een strak zittende onderbroek. De meeste meta extensions beschikken over een plasgaatje, waardoor staand plassen een optie wordt indien je een metadoioplastie met plasbuisverlenging onderging. Voor penetratie is een meta extension vaak minder handig.

Heb je een fallo?

Pas een jaar na de falloplastie, en wanneer je complicatie-vrij bent, kan je een inwendige erectieprothese laten plaatsen. Een inwendige erectieprothese vergt opnieuw een operatie en kan opnieuw complicaties opleveren. Een inwendige erectieprothese heeft daarnaast een beperkte levensduur.

Alternatieven voor een inwendige erectieprothese zijn **penissleeves of holle penisprotheses, Star'Tex maxi strong condoms, een exocondoom of een lifter**.

Exocondoom

Een exocondoom is een uit silicone vervaardigd verlengstuk voor de fallo. De verharde tip zorgt voor een erectie-effect. Penissleeves of holle penisprotheses kan je bij verschillende seksshops vinden, maar passen niet altijd. Een op maat gemaakt exocondoom (huidskleur, grootte en lengte) is te verkrijgen via [Eqwal](#) en kost ongeveer 350 euro.

Lifter

Een lifter (Elator, Erektor,...) is een extern hulpstuk dat bestaat uit twee op maat gemaakte ringen die rond de basis en eikel van de penis worden geplaatst, verbonden door een stijve staaf. Dit creëert een gesimuleerde erectie die stijf genoeg kan zijn voor penetratie. De lifter wordt tot nu toe en bij ons weten enkel geproduceerd in de VS en kost ongeveer 260-350 euro.

Prijs

Reken op een 20 à 500 euro voor een penisprothese afhankelijk van invoer- en verzendkosten, kwaliteit, merk, materiaal,...

Een realistisch uitziende penisprothese is een dure aankoop, mede door hoge douane- en verzendkosten wanneer je via een niet-Europese webshop bestelt. Sommige webshops werken op verzoek via een afbetalingsplan. Je kan ook samen met een vriend een bestelling plaatsen en de verzendkosten delen.

Via de Facebookgroep "Brotherhood" vind je soms 2dehands koopjes en tips door en voor trans personen op zoek naar een penisprothese.

Te bekijken en passen bij het TIP

- Diverse penisprotheses, meta extensions, trans masc pump, exocondoom, elator en black tickle elator (+ meetbandjes), zitring,... Zie [webpagina](#) voor volledig overzicht.

VULVAROTHESES

Een vulvaprothese is een **op een vulva lijkende uitwendige prothese** die je in je onderbroek kan dragen over je weg getuckte penis (zie tuckingondergoed). Deze worden dagelijks of/en tijdens seks gedragen.

Ze bestaan in **verschillende huidskleuren en materialen**, zoals foam of siliconen. Ze kunnen een basic look en feel hebben, of net heel kleurrijk en speciaal van vorm zijn, maar er bestaan ook vulvaprotheses met een gedetailleerde realistische afwerking.

Houd er rekening mee dat deze vulvaprotheses of voorgevormde slips vaak voor wat verdikking zorgen. Velen willen net géén zichtbare bult of verdikking.

Correct en veilig een vulvaprothese dragen

Kies voor een vulvaprothese die gemaakt is uit lichaamsveilige materialen zoals silicone of foam. Je draagt deze vaak op de huid en wil zo weinig mogelijk huidirritaties.

Silicone vulvaprotheses zijn wat duurder, maar zijn wel kwaliteitsvoller en voelen realistischer aan. Foam vulvaprotheses (ook wel "camel toes" genoemd) nemen sneller zweet op en zijn minder makkelijk te reinigen, maar zijn dan weer goedkoper.

Het is belangrijk om je vulvaprothese goed te onderhouden door ze regelmatig te bevochtigen met handwarm water en eventueel meegeleverde onderhoudsproducten (bv. toycleaner). Vermijd zeker vulvaprotheses waar weekmakers inzitten. Dit zie je soms aan de verpakkingen die "jelly" of "pvc" vermelden. Deze stoffen zijn toxisch en kunnen interageren met lichaamsvocht, waardoor ze potentieel gevaarlijk zijn voor jou en een sekspartner.

Prijs

Reken op een 20 à 200 euro voor een vulvaprothese afhankelijk van invoer- en verzendkosten, kwaliteit, merk, materiaal,...

Te bekijken en passen bij het TIP

- Vulvaprothese in slip
- Voorgevormde vulva slip - camel toe

3. OVERIGE

PRUIKEN, HAARPROTHESES EN EXTENSIONS

Pruiken, extensions of haarprotheses kunnen een oplossing bieden wanneer je geen of kort haar hebt en geen medische interventies (bv. haartransplantatie of medicatie tegen uitdunning) wenst.

Pruik

Een goede pruik zit comfortabel en is nauwelijks van echt haar te onderscheiden. Pruiken kunnen zowel van natuurlijk als synthetisch haar gemaakt worden, en het ene is niet noodzakelijk slechter dan het andere. Pruiken van natuurlijk haar zijn wel duurder in aankoop.

Het voordeel van natuurlijk haar is dat het natuurlijker valt en beweegt, en dat het zoals echt haar ook kan bewerkt worden met een krul- of stijltang en kleur. Natuurlijk haar zal ook op een andere manier het licht weerkaatsen. Tegenwoordig zijn er ook pruiken die synthetisch en natuurlijk haar combineren, zodat deze bewerkt kunnen worden.

Houd er rekening mee dat een pruik verslijt en dat je ze dus moet vervangen. Laat je bijstaan door een gespecialiseerde zaak die samen met jou kan zoeken naar een passend model qua lengte, snit en kleur bij je gezicht.

Haarprothese

Een haarprothese kan voor het gehele hoofd of een kalende plek worden voorzien. Natuurlijke donorharen worden hiervoor bevestigd op een soort grondlaag die wordt vastgekleefd aan de hoofdhuid. Vervolgens kan dit haarstuk bijgesneden worden zodat het mooi geïntegreerd is in het kapsel.

De levensduur van een dergelijke prothese is afhankelijk van het type, waardoor de haarprothese soms per maand of per kwartaal moet worden vernieuwd.

Extensions

Extensions zijn haarstukken die aan je eigen haar worden bevestigd om de lengte, het volume of de textuur te veranderen.

MAKE-UP, KLEDIJ EN STYLING

Make-up

Het zijn vaak de kleine details die een groot verschil maken. Door te experimenteren met verschillende soorten make-up zoals schmink, valse wimpers en lippenstift kan je ontdekken wat het beste bij je past.

Met eenvoudige technieken kan je je gezicht bijvoorbeeld ronder laten lijken, je voorhoofd optisch verkleinen of baardgroei minder opvallend maken. Een baardschaduw kan je camoufleren met producten met een oranje ondertoon. Ook een concealer met een roze tint kan helpen om de kleur te neutraliseren. Online zijn tal van stap-voor-stap video's te vinden die hierbij helpen.

Kies bij voorkeur voor een goed dekkende foundation om eventuele gezichtsbeharing of stoppels te verbergen. Wil je die stoppels net benadrukken, bijvoorbeeld als trans man, dan kan je je baard licht bijkleuren. Daarnaast kan het ook helpen om je wenkbrauwen te laten bijwerken of in te kleuren.

Kledij

Voor kleding kan je in principe in elke winkel terecht, al zijn afdelingen vaak nog sterk gegenderd. Wanneer je in transitie bent, kan het daardoor onveilig of ongemakkelijk aanvoelen om zomaar een bepaalde afdeling binnen te stappen. Ook voor non-binaire personen vormt dit soms een drempel.

Je kan ervoor kiezen om op rustigere momenten te winkelen of hulp in te schakelen van een stylist of personal shopper. Die kan je begeleiden bij het kiezen van kleding die past bij jouw lichaamsbouw. Met een kleuranalyse kan bovendien snel worden bepaald welke kleuren jou het best laten stralen.

Online shoppen is uiteraard ook een laagdrempelige optie. Via webshops kan je verschillende kledingstukken bestellen en vaak kosteloos retourneren als ze niet bevallen. Naast kleding kunnen accessoires zoals een horloge, hoofddekseel of sieraad je uitstraling versterken.


Het vinden van goed passende schoenen kan een uitdaging zijn, zeker bij grotere of kleinere maten. Gelukkig bestaan er gespecialiseerde schoenwinkels en schoenmakers die schoenen op maat aanbieden, al hangt daar vaak een hoger prijskaartje aan.

Wil je je voeten optisch kleiner laten lijken, vermijd dan te kleine schoenen. Die veranderen niets aan de grootte van je voeten en zorgen vooral voor ongemak en pijn. Voel je je onzeker, kies dan voor neutrale schoenen die minder opvallen en mooi aansluiten bij je outfit.

Wil je je voeten juist groter laten lijken, draag dan geen te grote schoenen. Die kunnen schuren, blaren veroorzaken en minder steun bieden. Inlegzolen of gelpads kunnen helpen om schoenen één tot twee maten groter comfortabel te dragen. Ook stoerdere laarzen zijn een goede keuze om zowel jezelf als je voeten iets groter te laten ogen.

Hakken kunnen je houding en uitstraling versterken, maar vragen wel oefening en aandacht. Begin met een lage, brede hak en bouw dit geleidelijk op naar hogere of fijnere modellen. Oefen eerst thuis op een stabiele ondergrond en let op je houding: zet je voeten recht neer en houd je rug recht. Kies hakken die goed passen en voldoende steun bieden om pijn of blessures te vermijden.

Transgender Infopunt • C. Heymanslaan 10 • 9000 Gent
contact@transgenderinfo.be • transgenderinfo.be

 0800 96 316

bereikbaar van maandag t.e.m.
donderdag tussen 9-16u



Het TIP werkt structureel samen met het CAW.