

Kõrgem Kunstikool Pallas
Nahadisaini osakond

Vähemustele suunatud aksessuaarikollektsioon “BRAH”

Lõputöö

Birgit Peerna ja Moolen Veering

Juhendaja: Kerli Jõgi

Tartu 2024

SISSEJUHATUS.....	4
1. KOLLEKTSIOONI SIHTGRUPP.....	7
1.1. Rinnavähi olemus.....	7
1.1.1. Statistika.....	8
1.1.2. Rinnavähi ravi.....	9
1.2. Operatsioonijärgsed rinnatarvikud.....	12
1.2.1. Kompressiooni avaldavad rinnatarvikud.....	12
1.2.2. Rinnaproteesid ja proteesirinnahoidjad.....	14
1.3. Transinimeste sooline identiteet.....	17
1.3.1. Transinimesed.....	17
1.3.2. Mida tähendab olla transsooline ja kogemuste erinevus transkommunis intervjuude näitel.....	18
1.3.3. Ülemineku operatsioon rinnapiirkonnas.....	19
1.4. Transinimeste identiteeti toetavad rõivad ja rinnatarvikud.....	20
1.4.1. Transinimesed ja mood.....	20
1.4.2. Riided ja rinnatarvikud.....	22
2. SUGU KUI SOTSIAALNE KONSTRUKTSIOON.....	28
2.1. Binaarne ja mittebinaarne sookäsitlus.....	28
2.3. Mina- ja kehapilt.....	29
2.3.1. Suitsiid transsooliste seas.....	30
2.3.2. Rinnavähki põdenud naiste mina- ja kehapilt.....	31
3. TÜÜPILISED EHK LEVINUMAD RINNAHOIDJAD.....	34
3.1. Tüüpiliste rinnahoidjate kasutus rinnavähki põdenud naiste seas.....	35
3.2. Tüüpiliste rinnahoidjate kasutus transinimeste seas.....	38
4. AKSESSUAARIKOLLEKTSIOON “BRAH”.....	42
4.1. Mastektoomiat läbinud naistele suunatud rinnatarvikute omadused.....	44
4.2. Transinimestele suunatud rinnatarvikute omadused.....	46
4.3. Kollektiooni läbivad omadused.....	50
4.4. Kollektiooni analüüs.....	53
KOKKUVÕTE.....	60
SUMMARY.....	63
KASUTATUD ALLIKAD.....	66
LISAD.....	77
LISA 1. Rinnavähi mõisted.....	77
LISA 2. Rinnavähi sõeluuring ja enesekontrolli õpetus.....	79
LISA 3. LGBT- ja transkogukonna mõisted.....	81
LISA 4. Informeerimise ja nõusoleku vorm intervjuus osalemiseks.....	83
LISA 5. Intervjuu Ingaga.....	85
LISA 6. Intervjuu Meriliga.....	88
LISA 7. Intervjuu Karuga.....	95

LISA 8. Intervjuu Lailaga.....	103
LISA 9. Intervjuu Tormiga.....	107
LISA 10. Tööproovid naha ja Worblaga.....	111
LISA 11. Viimistletud 3D-prinditud mudelid.....	112
LISA 12. Aksessuaarikollektsiooni “BRAH” kavandid.....	113
LISA 13. Valminud kollektsiooni pildid.....	117

SISSEJUHATUS

Käesoleva lõputöö kirjalik ja praktiline osa on teostatud koostööna. Lõputööl on kaks uuritavat vähemusgruppi – rinnavähiga seonduvat uurib Birgit Peerna ja transinimesi Moolen Veering. Koostöö kujunes vajalikuks, sest uurimistöö teema on lai ja uuritavate sihtgruppide mured sarnased. Koos uurides saime teemasse põhjalikult süveneda ja mõlemale kogukonnale võrdset tähelepanu osutada. Koos disainides saime luua tooteid, mis vastavad kindla sihtgrupi ootustele ja vajadustele, aga ka tooteid, mis on kogukonnaülesed.

Cis-naistena identifitseerides, oleme teadlikud sobiva rinnahoidja leidmise raskustest. Mõeldes, mis raskustega peavad silmitsi seisma vähemused, nagu näiteks transinimesed ja rinnavähki põdenud naised, tekkis meil soov seda teemat lähemalt uurida. Leiame, et spetsiaalselt kollektsiooni sihtgruppidele suunatud tooted võivad avaldada positiivset psühholoogilist mõju, parandades kandja enesekindlust, mina- ja kehapilti. Soo kui sotsiaalse kontseptsiooni ja meditsiini arengu tõttu on suurenenud ka rinnahoidjaid või muid rinnatarvikuid kandvate inimeste turg. Kuigi oleme ühiskonnana arenenud, on rinnad või nende puudumine üks põhilisemaid soo visuaalse määratlemise aspekte ja performatiivsuse tunnuseid. Binaarsest sookäsitlusest järjest eemalduv inimkond vajab ka kaasavamat disaini ja tootevalikut.

Sihtgruppide jaotusest lähtuvalt on minu, Birgit Peerna, kirjaliku osa eesmärgiks selgitada välja, miks on mastektomia järgsed tooted vajalikud rinnavähki põdenud naistele, võrreldes tüüpiliste rinnahoidjatega nii füüsiliselt kui ka vaimselt. Kuna olen naine, siis olen loomupäraselt rinnavähi riskirühmas. Rinnavähi sõeluuring on aastate jooksul muutunud aktuaalseks teemaks, kuid rinnavähi järgset elu nii laialt ei kajastata. Samas leian, et haigusjärgne elu on sama oluline kui diagnoosi saamine. Sellest arenes välja mõte ja soov panustada positiivselt rinnavähki põdenud naiste haigusjärgsesse füüsilisse ja vaimsesse heaollu.

Minu, Moolen Veeringu, kirjaliku töö eesmärgiks on uurida, millised on transinimeste personaalsed vajadused ja soovid rinnatarvikute osas ning kuidas need toetavad soolist identiteeti. Mind on õpingute ajal kõnetanud sooneutraalsed tooted ja olen lähtunud sellest, et need oleksid, olenemata soost või stiilist, kantavad kõigile. Leian, et sooline enesemääratlus ehk sooline identiteet ei ole piiritletud ainult bioloogilise aspektiga - mees või naine, vaid on

enam seotud inimese enda tunnetusega. Sellest arenes välja mõte panustada positiivselt transkogukonda ja toetada neid enesekindla minapildi kujundamisel.

Lõputöö kirjalik osa on jagatud neljaks suuremaks peatükiks. Alapeatükid on jagatud autorite vahel vastavalt sihtgrupile. Esimeses peatükis tutvustame kollektsiooni sihtgruppe ja nendele suunatud tooteid. Birgit Peerna käsitleb rinnavähi olemust ja operatsioonijärgseid rinnatarvikuid ning Moolen Veering avab transinimeste soolist identiteeti ja seda toetavaid rõivaid ja rinnatarvikuid. Teises peatükis tutvustab Moolen Veering binaarse ja mitte-binaarse soo käsitlust. Samuti käsitleb ta keha- ja minapilti transinimeste seas. Birgit Peerna tutvustab selles peatükis rinnavähi järgset keha- ja minapilti. Kolmandas peatükis avab Birgit Peerna tüüpiliste ehk laialt levinud rinnahoidjate omadusi ning toob välja nende kasutust rinnavähki põdenud naiste seas. Moolen Veering käsitleb selles peatükis tüüpiliste rinnahoidjate kasutust transinimeste seas. Neljandas peatükis tutvustame praktilise tööna valminud kollektsiooni ja toome välja, milliseid eelmistes peatükkides kirjeldatud rinnatarvikute omadusi lisaks intervjuudest saadud infole, on toodete valmistamisel rakendatud. Viimaseks kirjeldame ja analüüsime valminud esemeid. Töö lisades on sihtgruppidega seonduv täiendav info, intervjuu nõusoleku vorm, täispikad intervjuud kogukondade liikmetega, fotod 3D-prinditud mudelitest, algsed tööproovid, kollektsiooni kavandid ja valminud kollektsiooni pildid.

Töö praktilises osas on meie ühiseks eesmärgiks luua sihtgruppide vajadustest lähtuv aksessuaarikollektsioon, mis toetab soolist identiteeti ja minapilti. Kolektsiooni nimi “BRAH” on kombinatsioon sõnadest “bra” ja “bruh”. “Bruh” on inglise keelne slängisõna kirjeldamaks olukordi, mis tekitavad tugevaid emotsioone, nagu näiteks šokk või aukartus. Rinnavähki põdenud naiste ja transinimeste rinnatarvikuid uurides leidsime lahendamata kitsaskohti (peamiselt kättesaadavus Eestis), mis tekitasid meis “bruh momenti” (bruh hetke). Kolektsioon koosneb rinnatarvikutest, mille ingliskeelne üldine nimetus on “bra”. Sõnade kokkupanekul saime termini “brah”, milles säilib mõlema sõna kirjalik pilt. Eesti ja inglise keeles hääldades jääb “brah” samaks.

Kollektsiooni loomesse oleme kaasanud ka sihtgruppide liikmeid, kellega viisime läbi intervjuud. Intervjuudest saadud infot kasutame lisaks kirjandusest leitud materjalile disainiprotsessis, et luua kollektsioon, mis arvestab kogukonna liikmete vajaduste ja eelistustega.

Soovisime jääda oma eriala raamidesse ja rakendada õpingute jooksul omandatud oskusi nii, et need teeniksid maksimaalselt kogukonna huve. Meie varasem kokkupuude pesu õmblemisega oli tööd alustades napp ja sellepärast ei võtnud me endale eesmärgiks luua reaalselt kasutatavaid tooteid, vaid katsetada pesu teostamise võimalusi meie eriala raames ehk nahast ja naha eeliseid rakendades. Seega võib lõputöö praktilist osa pidada katsetuslikuks tootearenduseks, kus oleme sidunud reaalseid probleemilahendusi kontseptuaalse lähenemisega. Tahame osutada suuremat tähelepanu vähemustele ja nende muredele, sest leiame, et kaasav disain aitab luua mõistvat ühiskonda.

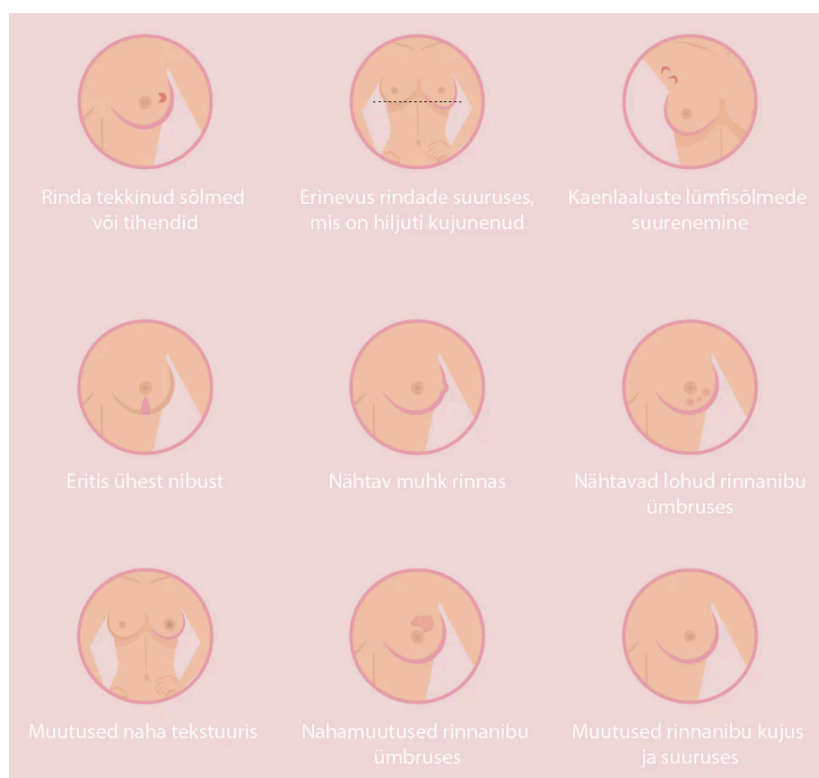
Kollektsioonist valmis moefoto seeria koostöös fotograafiaosakonna lõpetaja Karmel Kulliga, mis on osa tema lõputööst “Moefoto seeria “BRAH””.

1. KOLLEKTSIOONI SIHTGRUPP

Selles peatükis annab Birgit Peerna ülevaate rinnavähist ja operatsioonijärgsetest tarvikutest. Moolen Veering tutvustab transinimeste identiteeti ja sugu kinnitavat riidet.

1.1. Rinnavähi olemus

Rinnavähk saab alguse ühest kontrollimatult jagunema hakanud rinnanäärme rakust (Ida-Tallinna keskhaigla vähiravi 2024). Normaalne rakk läbib neljaosalise rakutsükli. Nii nimetatakse raku eluperioodi ühest jagunemisest teiseni ehk raku paljunemist. Rakutsüklite faaside vahetus on kontrollitud, mis tagab rakkude normaalse pooldumise. (Tartu Ülikool 2024) Vähirakul on aga paljunemise käigus tekkinud geneetiline muutus või mutatsioon, mis laseb sellel paljuneda kontrollimatult (Ostrander 2024). Rinnavähi puhul moodustavad kontrollimatult paljunenud rakud rinnas tüki. Lisaks valule või ebamugavustundele, võib rinnavähk visuaalselt väljenduda mitmel viisil (Pilt 1). (Ida-Tallinna keskhaigla vähiravi 2024). Rinnavähil on palju erinevaid vorme, millest kõige sagedamini diagnoositakse juhatekkelist rinnavähki (Lisa 1. Rinnavähi mõisted) (Dr. Tigane 2021).



Pilt 1. Rinnavähi sümptomid (BonBon Lingerie 2024)

Tõenäoliselt sõltub rinnavähi teke inimese geneetiliste omaduste ja keskkonna mõju koostööl.

Kuid haigusel on ka mitmeid riskifaktoreid :

- vanus (riski kasv peale 40. eluaastat)
- naissugu (Tartu Ülikooli Kliinikum 2015)
- mitte sünnitamine
- esmasünnitus peale 30. eluaastat
- menstruatsioonide algus enne 13. eluaastat
- rinnavähi diagnoos lähisugulastel
- healoomuliste rinnahaiguste esinemine
- rinnapiirkonnas teostatud kiiritusravi
- hormoonide (näiteks östogeen, progesteron) tarvitamine
- ülekaalulisus
- alkohoolsete jookide liigtarvitamine.

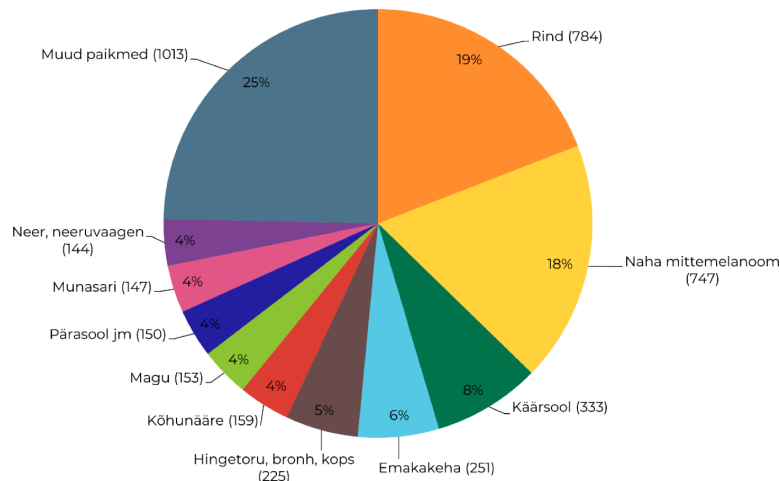
(Ida-Tallinna keskhaigla vähiravi 2024)

Eelmainitud riskifaktorite mõju vähi tekkimisele on suhteliselt väike või mõõdukas, kuid nende esinemisel saab enda kehale suuremat tähelepanu pöörata, tehes enesekontrolli ja käies regulaarselt arsti juures (Lisa 2. Rinnavähi sõeluuring ja enesekontrolli õpetus). Selle abil saab ennetada rinnavähi kaugemale arenemist. (*Ibid.*)

1.1.1. Statistika

Rinnavähk on maailmas naiste seas kõige levinum vähivorm. Seda esineb lausa nii tihti, et igas minutis diagnoositakse maailmas kolm uut rinnavähi juhtumit. Igal aastal sureb haigusesse umbes 500 000 naist. (Roche 2024) Euroopa Liidus saab rinnavähi diagnoosi oma elu jooksul ligikaudu üks naine kümnest (World Health Organization 2016).

Rinnavähk on ka Eestis üks kahest enim levinud vähivormidest naistel. Tervise Arengu Instituudi lehelt kättesaadavate uuringute kohaselt diagnoositi aastate 2015-2020 lõikes naiste seas kõige sagedamini lisaks nahavähile ka rinnavähki. Viimaste andmete järgi, 2020. aastal, registreeriti rinnavähi esmasjuhte kõigist vähivormidest 19% ehk 784 naist sai diagnoosi (Pilt 2) (Zimmermann *et. al* 2023). Lisaks on see naiste seas kõige sagedamini esinev pahaloomuline kasvaja (Dr. Tigane 2021).



Pilt 2. Vähkhaigused Eesti naistel 2020. aastal (Zimmermann *et. al* 2023)

Rinnavähki esineb ka meestel, kuid seda kordades vähem kui naistel. Suhe haigestumises meestel võrreldes naistega on umbes 1:100-le. (Tartu Ülikooli Kliinikum 2015). Näiteks sai 2020. aastal rinnavähi diagnoosi 6 meest (Zimmermann *et. al* 2023).

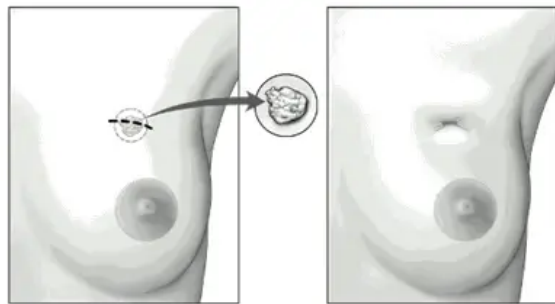
Transnaistel kasvab risk haigestuda rinnavähki peale hormoonravi. Kusjuures on neil suurem tõenäosus saada diagnoos, kui seda on cis-meestel (mõiste tähendus Lisa 3. LGBT- ja transkogukonna mõisted), aga väiksem risk kui cis-naistel. Transmeestel jällegi kahaneb rinnavähi tõenäosus peale hormoonravi. Kuid neil on siiski kõrgem risk haigestuda, kui on cis-meestel. Tõenäosus kahaneb veelgi peale rinnaeemaldusoperatsiooni. (Breast Cancer UK 2022)

Statistika tulemusi vaadates, selgub, et teema on aktuaalne. Keskmiselt diagnoositakse aastas rinnavähk 700-l Eesti naisel. Disainides rinnatarvikuid rinnavähki põdenud naistele, peaks arvestama nende heaolu ja arvamustega. Intervjuust rinnavähki põdenud naisega (Lisa 6. Intervjuu Meriliga) selgus, et rinnavähk on kasvutrendis noorte naiste seas, mistõttu peaksid mastektomiajärgsed rinnatarvikud olema kättesaadavad ka noortepärasema disainiga.

1.1.2. Rinnavähi ravi

Esmane ravimeetod, mida kasutatakse rinnavähi puhul on kirurgiline. Selle käigus eemaldatakse kasvaja. Olenevalt vähi iseloomust, suuruselt ja levikust, teostatakse kas rindasäästev või rinnaeemaldusoperatsioon. (Dr. Tigane 2021)

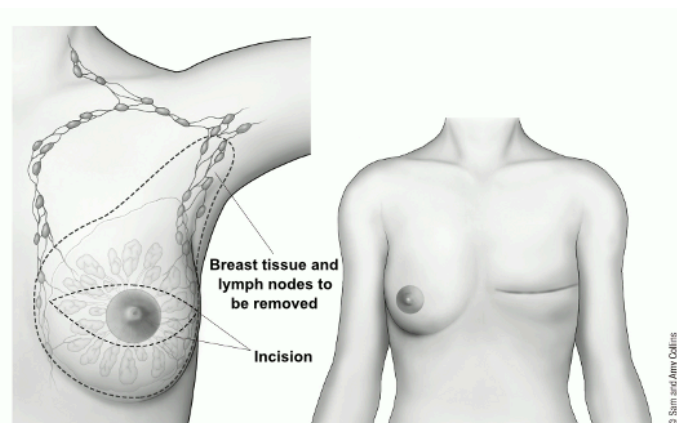
Rindasäästvat operatsiooni (Pilt 3) saab teha, kui vähk avastatakse varajases staadiumis. Selle käigus eemaldatakse kasvaja koos ümbritseva koega. (*Ibid.*)



Pilt 3. Rindasäästev kirurgia (Meditex 2020)

Operatsiooni ajal on võimalik rinda vajadusel rekonstrueerida, kui eemaldatav kasvaja on rinnamahuga võrreldes suhteliselt suur. Selleks kasutatakse tavaliselt patsiendi enda kude, näiteks selja või kõhu piirkonnast, mis paigutatakse eemaldatud vähikoe asemele, et mahtu täita. Kui vähikolle on väiksem ja operatsiooni käigus jääb alles piisavalt tervet rinnakudet, saab rindade sümmeetrilisust saavutada ka teise (terve) rinna vähendamisega. (Meditex 2020)

Mastektoomiat ehk rinnaeemaldamist (Pilt 4) teostatakse, kui kasvaja on rinnas suur, koldeid on mitu, asub nibutaguses piirkonnas või on agressiivse iseloomuga. Lisaks kasutatakse mastektoomiat kui tegu on päriliku rinnavähiga. (Dr. Tigane 2021) Mastektoomia ulatus oleneb sellest, kas vähil on siirdeid lähedalolevatesse lümfisõlmedesse (Lisa 2. Rinnavähi mõisted) (Cristinas Clinic 2024). Mastektoomiat kasutatakse ka transmeeste ülemineku operatsioonina (vaata lisaks “Ülemineku operatsioon ülakeha piirkonnas”).



Pilt 4. Mastektoomia (American Cancer Society 2023)

Mastektomia järgselt on võimalik rindu taastada. Tänapäeval on rinna rekonstruktsioon võimalik mastektomiaga samaaegselt. Nagu rinda säilitava operatsiooni puhul, saab ka mastektomia järgselt rinda taastada patsiendi enda koega, kuid see oleneb olemasoleva rinna suurusest ja kujust. Kui kudedest üksi ei piisa, kasutatakse ka rinnaproteesi. (Dr. Tigane 2021)

Operatsiooni järgselt teostatakse kiiritus-, keemia- ja/või bioloogilist ravi võimalike allesjäänud vähirakkude hävitamiseks. Teatud rinnavähi vormide puhul kasutatakse ka hormoonravi, et aeglustada või peatada vähirakkude paljunemist. (*Ibid.*)

Aastatega on juurde tulnud patsiente, kes ei soovi rinnataastus operatsiooni (Cuthrie 2017). Põhjuseid selleks võib olla mitu:

- ei tunta, et rekonstruktsioon oleks nende jaoks õige valik;
- ei taheta läbida lisa operatsioone ja taastusaega, mida rekonstruktsioon nõuab. Parima tulemuse jaoks võib vaja minna rohkem kui ühte operatsiooni ning säilib risk, et see ebaõnnestub;
- tunne, et miski ei suuda asendada nende päris rinda. Taastatud rinnaga elades, ei ole sarnast tunnet nagu naturaalsega;
- meditsiinilised põhjused rekonstrueerimise edasi lükkamiseks;
- vajatakse aega, et kohaneda oma uue kehaga ja aru saada, kas rinna taastamine oleks õige tee nende jaoks.

(Breast Cancer Now 2022)

Populaarsem on rinna rekonstruktsioonist ära ütlemine naiste seas, kellel on eemaldatud mõlemad rinnad. Rohkem lasevad taastada naised, kellel on üks rind eemaldatud. (Cuthrie 2017)

Kirurgiline ravi on rinnavähist taastumisel suur osa. Olenevalt selle ulatusest, võib operatsioonijärgselt olla vajalik välise rinnaproteesi kasutamine, kui rinda ei lasta taastada. Selle kandmine aitab ära hoida võimalikke terviseprobleeme. Proteesi kandmiseks on vajalikud spetsiaalsed rinnatarvikud, mis teevad igapäevaelu rinnaproteesiga mugavamaks. Proteese ja teisi operatsioonijärgseid rinnatarvikuid tutvustan järgnevides peatükkides.

1.2. Operatsioonijärgsed rinnatarvikud

Operatsioonijärgselt umbes kuus nädalat või rohkem, tuleb kanda kompressiooni avaldavaid rinnahoidjaid või sidemeid (Erilan 2024). Kompressiooniga suunatakse survet paistes alale, vähendades sellega kahjustatud kudede ümber kogunevat verd ja vedelikku. See aitab kaasa haava paranemisele ja turse vähendamisele. (Meditex 2024) Survet avaldavateks rinnatarvikuteks on rõhkside või spetsiaalselt välja töötatud kompressioonrinnahoidja. Eriti vajalikud on need patsientidele, kellel on operatsiooni käigus eemaldatud lisaks rinnale ka lümfisõlmed. Surve avaldamisega välditakse lümfiturset (Mastectomy Shop 2024). Peale haava paranemist, saab kanda väliseid rinnaproteese ja spetsiaalseid proteesirinnahoidjaid.

1.2.1. Kompressiooni avaldavad rinnatarvikud

Mastektomia järgselt peaks kandma rõhksidet (Pilt 5) umbes üks kuu peale operatsiooni ööpäevaringselt. Eemaldada saab seda peale esimest nädalat siis, kui on vaja ennast või sidet pesta. (Dr. Mckee 2024) Kuna rõhkside peaks olema sobiv ööpäevaringseks kandmiseks, peab see olema valmistatud spetsiaalselt operatsioonijärgseks kandmiseks. See kaitseb haava hõõrdumise ja muude ärritavate tegurite eest. Mastektomiajärgne rõhkside peab avaldama kerget survet ja pakkuma tuge rinnapiirkonnale. (Health Products For You 2024) See on valmistatud elastsest materjalist ja on kinnitatav takjapaelaga (Erilan 2024). Saadaval on erineva laiusega rõhksidemeid.



Pilt 5. Operatsioonijärgne rõhkside (Marena 2024)

Rinna rekonstrueerimise järgselt kantakse koos kompressioon rinnahoidjaga kitsamat rõhksidet (Pilt 6), et stabiliseerida rinnaimplantaati. See peab olema paigutatud tihedalt ümber rinnapiirkonna ülemise osa. (Erilan 2024)



Pilt 6. Rõhkside kompressioon rinnahoidjaga (Macom 2024)

Rõhkside kasutavad ka transinimesed ülemineku operatsiooni järgselt (vaata lähemalt “Riided ja rinnatarvikud”).

Kompressioonrinnahoidjad (Pilt 7) on valmistatud õmblusteta ja hingavast materjalist, mis ei ärrita nahka ega haavu. Tavaliselt kasutatakse materjalidest puuvilla või puuvilla-polüestri segu, kuna need juhivad niiskust. Surve tagamiseks peaks materjal lisaks sisaldama elastseid kiude, et tekitada kangale venivust. (A Fitting Experience Mastectomy Shoppe 2023)

Sellel rinnahoidjal on kompressioonpaneelid, mis avaldavad kerget survet rinnakoele. See omakorda pakub rinnale tuge, ennetades samal ajal komplikatsioonide teket. Kompressioonrinnahoidja aitab kaasa ka vereringele, tänu millele jõuab haavani rohkem hapniku ja toitaineid. Neid on saadaval eri rõhuastmega ning sobiva astme paneb paika tervishoiutöötaja vastavalt teostatud operatsioonile. (*Ibid.*)

Kompressioonrinnahoidjal on reguleeritavad õlapaelad ja kinnitid, mida saab paranemise käigus vastavalt muutuvale rinnakujule ja suurusele reguleerida. Saadaval on luku või haakidega eest ja tagant kinnitatavad kui ka üle pea käivad mudelid. Eest kinnitatavad rinnahoidjad on parimad peale operatsiooni, kuna see kinnitusviis on mugavam ja ei vaja suuremat kätega liigutamist, mis võib operatsioonijärgselt olla raskendatud. (*Ibid.*)

Kompressioonrinnahoidjaid on olemas nii proteesitaskuga kui ka ilma. Seega saab kanda välist rinnaproteesi ka peale operatsiooni, kui haav on paranenud ja rekonstrueerimist ei teostatud. Seetõttu võivad kompressioonrinnahoidjad pakkuda naistele emotsionaalset tuge ja turvatunnet keha muutuse tagajärjel. (*Ibid.*)



Pilt 7. Kompressioonrinnahoidja (Bras & Honey 2020)

Rõhkside ja kompressioonrinnahoidja on välja töötatud tervislikuks taastumiseks ning need vajavad meditsiinilisi teadmisi ja lahendusi. Samuti on nende rinnatarvikute kandmisperioodil operatsioonipiirkond eriti tundlik. Seetõttu ei kajasta ma neid tooteid töö praktilises osas. Kuid pidasin siiski tähtsaks kirjalikus osas neid tutvustada, kuna need on suur osa rinnavähist taastumisel. Samas saan oma disaini sisse tuua nende toodete visuaalseid elemente, nagu näiteks luku kasutus, siluett või õlapaelte reguleerimisviis.

1.2.2. Rinnaproteesid ja proteesirinnahoidjad

Kui rinda ei saa kohe taastada või otsustatakse mitte lasta rekonstrueerimise operatsiooni teostada, siis saab kasutusele võtta välised rinnaproteesid. Umbes kuus nädalat peale operatsiooni, kui haav on paranenud, saab hakata kasutama allergiavabast silikoonist rinnaproteesi (Pilt 11). Neid on saadaval erinevates nahatoonides. (Breast Cancer Now 2022) Silikoon jäljendab naturaalsed rinnakudet. Kuna protees valitakse vastavalt olemasolevale rinnasuursele ja kaalule (kui on eemaldatud üks rind), aitab see kaasa korrektsele kehahoiakule ning väldib õla- ja seljavalu ning tasakaalu probleeme. (Johns Hopkins Medicine 2024) Kui on eemaldatud mõlemad rinnad, saab valida rinnaproteesi suuruse meele järgi (Breast Cancer Now 2022).



Pilt 11. Silikoonprotees (Mastectomy Shop 2023)

Lisaks silikoonile on saadaval ka vahtplastist või polüpropüleen helmestega täidetud proteesid (Breast Cancer Now 2022).

Olemas on ka osalised proteesid (Pilt 12), mis on mõeldud naistele, kellel on eemaldatud osa rinnast. Kestprotees (Pilt 13) on sobilik neile, kelle rinnad on operatsioonijärgselt eri suurustega. (*Ibid.*)



Pilt 12. Osaline protees.



Pilt 13. Kestprotees

(Mastectomy Shop 2023)

Proteesirinnahoidjad (Pilt 8 ja 9) on välimuselt tüüpiliste rinnahoidjate moodi, kuid need on ehituselt ja funktsioonilt erinevad. Armide ärritumise vältimiseks, on valmistatud proteesirinnahoidjad hingavast ja nahasõbralikust kangast. (Erilan 2024) Proteesirinnahoidjal on laiad õlapaelad, mis aitavad paremini jaotada allesjäänud rinnakoe ja proteesi raskust õlgade vahel. See aitab omakorda ära hoida kaela ja selja pingeid. (Mastectomy Shop 2024)

Proteesirinnahoidjad on saadaval sarnaselt kompressioonrinnahoidjaga nii eesmise kui ka tagumise kinnitusviisiga. Ees asuv kinnitus pakub aga kergemat ligipääsu rindadele tänu, millele on vajalikke kohendusi (näiteks proteesi paigutuse parandamine) võimalik

mugavamalt teostada. Tihti on proteesirinnahoidjatel sarnaselt tüüpiliste rinnahoidjatega haakkinnitus, kuid pakutakse ka lukk- ja nõõpkinnisega mudeleid. (*Ibid.*)

Proteesirinnahoidjal on laiem rinnahoidjavöö, mis pakub lisa tuge ja peidab arme (A Fitting Experience Mastectomy Shoppe 2022). See aitab ennetada rinnahoidja ja proteesi paigalt liikumist. Mastektomia järgsed rinnahoidjad on tavaliselt ilma alustraadita, kuna see võib hakata armi torkima ja seeläbi niigi hella piirkonda ärritama. (Mastectomy Shop 2024) Seetõttu on neil ka õmblused tasased (A Fitting Experience Mastectomy Shoppe 2022).



Pilt 8 ja 9. Proteesirinnahoidjad (Naturalwear 2020)

Proteesirinnahoidjatel on taskud (Pilt 10), kuhu saab paigutada välist rinnaproteesi. Tavaliselt on taskud õmmeldud rinnakorvi sisemisele poolele, kuid on olemas ka mudeleid, millel on eemaldatavad taskud. (Mastectomy Shop 2024) Siinkohal tuleb olla kindel, et olemasolev protees sobib kokku rinnahoidjaga, kuna mõningad mudelid on disainitud kokku sobima vaid kindla proteesiga (Erilan 2024).



Pilt 10. Proteesitasku (Boost Advisory Group 2020)

Pärast operatsioonist taastumist võib olla vajalik välise rinnaproteesi kasutamine. Selle kandmine aitab ära hoida võimalikke terviseprobleeme, anda kehale nii füüsilist kui ka

visuaalset sümmeetrilisust ning toetada ka positiivset minapilti. Proteesi kandmiseks on aga vajalikud proteesirinnahoidjad, mis teevad igapäevaelu rinnaproteesiga mugavamaks.

Rinnaproteesid ja proteesirinnahoidjad on sugu kinnitavateks toodeteks lisaks rinnavähki põdenud naistele ka transnaistele (vaata lähemalt “Riided ja rinnatarvikud”).

1.3. Transinimeste sooline identiteet

Inimese sünnil määratakse sugu esmasel välisel kehapildi vaatlusel. Eestis on nendeks sugudeks mees või naine. Enamus neist, kes on määratletud sünnijärgselt meheks või naiseks, identifitseerivad ennast sugudele vastavalt. (National Center for Transgender Equality 2016)

Transsoolised inimesed ei identifitseeri end sünnijärgselt paika pandud soo põhiselt, vaid võivad olla ükskõik, millise soo identiteediga. Sooline identiteet on inimese tunnetuslik sugu ehk kuidas inimene enda soolist eksistentsi näeb, kogeb ja väärtustab, võrreldes teiste eelmainitud sünnijärgsete identiteetidega. Inimese soolist identiteeti ei saa peale vaadates paika panna ja eeldada seda tema oleku, väljanägemise või hääletooni järgi. (Eesti Transinimeste Ühing 2024)

1.3.1. Transinimesed

Ühiskonna ja ühiskondliku mõtlemise liberaliseerimisel on transsoolisus järjest rohkem saanud ka teaduslikku tähelepanu ja viimase kümne aasta jooksul on tekkinud statistika. Eestis küll puudub statistika transkogukonnast, kuid maailma mastaabis on määratletud transinimesi ligikaudselt 0,6-3% kogu inimpopulatsioonist (Healthline 2023).

Transsoolisus ei lähe soolise identiteedi kategooria alla, vaid kirjeldab soo ja identiteedi suhet. Soo ja identiteedi erinevus sünnil määratud soost ei ole tervises seisund isegi, kui on soov teha või on juba tehtud samme seoses üleminekuga. Tihti tekitavad kaks järgnevat mõistet inimestes segadust - transinimesed ja transseksuaal. Tänapäeval ei kasutata enam terminit “transseksuaal”, kuna järelliide “-seksuaal” viitab pigem seksuaalsele orientatsioonile kui soolisele identiteedile. Seega on seda terminit lubatud kasutada vaid ajalooliste materjalide kajastamisel või kui inimene kasutab seda terminit enda kirjeldamiseks. (Eesti Transinimeste Ühing 2024)

Järgmiseks seletan lahti mõisted “transsooline mees”, “paiksooline mees” ja “transmehelik inimene”. Transsooline mees (edaspidi kasutatav lühend transmees) on inimene, kelle

sooliseks identiteediks on mees, kuid kes on sünnijärgselt naine. Paiksooline mees ehk cis-mees on inimene, kelle sooline identiteet on vastavuses sünnil määratud sooga. Transmehe ja cis-mehe sooline identiteet on sama, kuid erinevuseks on sünnil määratud sugu. Inglisekeelne sõna *transmasculine* on otsetõlkes transmaskuliine, kuid eesti keeles kasutatakse terminit transmehelik inimene. Transmehelik inimene on isik, kes samastub mehelikkusega rohkem kui naiselikkusega ehk kelle sooline identiteet ja eneseväljendus on mehelik. Samuti võivad nad teha samme üleminekuks hormoonide võtmise, sugu kinnitava riidetuse või ülemineku operatsiooniga. Transmehelikuks võivad samuti end määratleda mittebinaarsed kui ka kväär inimesed, kes suhestuvad rohkem mehelikkusega, kuid neil puudub soov ennast mehena identifitseerida. (Eesti Transinimeste Ühing 2024; Out & Equal Workplace Advocates 2019)

Eelmainitud mõistetele lisaks on olemas ka “transsooline naine”, “paiksooline naine” ja “transnaiselik inimene”. Need mõisted on vastandid eelnenud maskuliinsetele terminitele. Täpsemalt on lahti seletatud mõistete tähendus töö lisades (LISA 3. LGBT- ja Transkogukonna mõisted).

1.3.2. Mida tähendab olla transsooline ja kogemuste erinevus transkommunis intervjuude näitel

Külastades transinimeste erinevaid jututubasid ja foorumeid on loomulikult probleemide ring lai nii meditsiinilisest aspektist lähtuvalt kui ka pealtnäha “lihtsate asjade” käsitlemisel. Näiteks, mida selga panna alates aluspesust kuni muude riideesemeteni. Seetõttu pidasin vajalikuks küsida intervjuueeritavatelt küsimusi seoses transkogukonna ja nende inimeste kogemustest.

Intervjuudest selgus (LISA 7-9), et transsoolisus või mittebinaarne sookäsitlus seisneb selles, et tunnetuslik sugu erineb sünnipärasest soost. Teisisõnu on see vaimne tunnetus soost, mis ei kattu inimese bioloogilise soo ja sellega kaasnevate sotsiaalsete rollidega. Vahepeal ei pruugi olla vastavuses ka inimese tunnetuslik sugu ja tema välimus ehk, kuidas teised inimesed teda sotsiaalselt näevad. Siit tuleb välja, et sugu saab tunnetada väga erinevalt. Palju on ühiskondlikult määratletud rolle ja stereotüüpeid vaateid, mille järgi inimesi sildistatakse. Inimesed ei pruugi tunda ennast hästi ettekirjutatud soorollides, mis on seotud meeste ja naistega. Samuti võib tulla ette inimese poole valesti pöördumist, mis võib tekitada

ebamugavust. Esineb ka olukordi, kus ei saa parandada õige soolise termini kasutust. Näiteks pöörduakse inimese poole maskuliinsete või feminiinsete terminitega, kuid ta eelistab pigem neutraalset pöördumist.

Kogemuste erinevust kinnitavad kõik intervjueeritavad. Mõne inimese jaoks on sugu hõljuv (vulasoolisus), teise jaoks võib see olla aga kindel. Binaarsetel transmeestel ja -naistel on olemas “ettekirjutatud” omadused, mille abil saab liikuda oma soovitud identiteedi poole. Mittebinaarsetel inimestel ei ole aga kindlat mudelit, mille järgi toimida, sest nad ei seostu olemasolevate binaarsete rollidega. Lisaks on kogukonnaliikmetel erinev suhe oma sünnipärase sooga. Mõnel inimesel on see hea. Nad ei kasutata *binder*’it ega paranda inimesi, kes eksivad sooliste terminitega, kuigi nad identifitseerivad end mittebinaarsena.

Kõikide transinimeste jaoks ei ole vajalik meditsiiniline sekkumine. Siinkohal mängivad tähtsamat rolli isiklikud väärtused. Mõnede jaoks võib see tähendada, et identiteeti tunnustavad aksessuaarid ja riietus on piisavalt sugukinnitavad. Määravaks on ka soolise tunnetuse tugevus. Binaarne sootunnetus on pigem tugev ja mittebinaarne ei ole tugev. Binaarse puhul tuntakse, olenemata sellest, mis kehas nad on sündinud, kindlalt naise või mehena. Mittebinaarsed inimesed ei samastu sünnijärgse sooga, vaid leiavad sarnasusi vastassooga karakterite või kuulsuste eeskujul.

1.3.3. Ülemineku operatsioon rinnapiirkonnas

Rinnapiirkonna operatsioon on protseduur, mille käigus eemaldatakse või suurendatakse rinnakudet. Samuti kujundatakse ümber nibud ja rind, et luua trans- ja mittebinaarsetele inimestele vastavalt nende soovile mehelikum või naiselikum rindkere. Rinnapiirkonna operatsioonid jagunevad järgmiselt: rindkere maskulineerimine ja feminiseerimine. Transinimesed ja mittebinaarsed inimesed võivad valida rinnapiirkonna protseduuri ühe osana oma soo kinnitamise ravist. Soolise kuuluvuse kinnitamine kirurgia abil, sealhulgas rinna maskuliinsuse või rinna feminiseerimise protseduurid, võivad parandada transsooliste heaolu. (Liang 2024)

Rindkere maskulineerimise puhul kasutatakse mitmeid kirurgilisi lähenemisviise, et eemaldada rinnakudet ning mõnel juhul kujundada ümber või paigutada nibud, et saavutada kinnitav välimus. Üheks kirurgiliseks lähenemisviisiks on topelt mastektomia. See protseduur on rindkerekirurgia puhul üks tavalisemaid ja selle käigus eemaldatakse vajalik osa rinnakoest. Kirurg teeb kaks horisontaalset sisselõiget rinna vasakule ja paremale küljele,

mis rõhutavad rinnalihaste loomulikku kontuuri. Eemaldatakse nii nibud kui ka areool ja soovi korral need asendatakse, et saavutada mehelikum välimus. (*Ibid.*)

Rindkere feminiseerimine on protseduur, mis võib olla osa sugu kinnitavast kirurgilisest plaanist ja loob naiselikuma rinna välimuse. Protseduur hõlmab endas kirurgi poolt geeliga või vedelikuga täidetud implantaadi paigaldamist rinnakoe taha või rinnalihase alla moodustatud taskusse. (*Ibid.*)

Transmeeste puhul rinnakoe eemaldamine ei välista rinnavähi tekke riski rinnapiirkonnas. Mõned kirurgid soovivad enne protseduure teha mammograafiat. Samuti tuleb pärast operatsiooni teha rindkere enesekontrolli ja jätkata rinnavähi tekke võimaluse jälgimist. Transnaiste puhul võib östrogeen suurendada rinnavähiriski. Mõned arstid võivad soovitada enne rinna feminiseerimist mammograafiat ja pärast protseduuri jätkuvat rinnavähi tekke jälgimist. (*Ibid.*)

Enne ülemineku operatsiooni rinnapiirkonnas mängivad siiski suurt rolli sugukinnitavad rinnatarvikud, mida tutvustan lähemalt järgmises alapeatükis.

1.4. Transinimeste identiteeti toetavad rõivad ja rinnatarvikud

Sooline eneseväljendus viitab välistele tunnustele ja käitumisviisidele ning on sotsiaalselt määratletud kas meheliku või naiselikuna. Soo väljendamine toimub läbi riietuse, kommete, kõnemaneeeri, käitumise ja sotsiaalse suhtluse järgi. Kasutades oma välimust identiteedi konstrueerimiseks ja enese väljendamiseks, on riietusel oluline roll välimuse vormimisel. Riietust võib ka lugeda sõnadeta suhtlusvahendiks, mida on võimalik kasutada individuaalsuse väljendamiseks ja on abiks sotsiaalsetes suhtlustes inimeste paremaks mõistmiseks. Inimeste reaktsioon sõltub sellest, kuidas nad tajuvad ja tõlgendavad teise inimese välimust ning läbi selle luuakse enda arusaam teistest inimestest. Samuti võivad olla sotsiaalsed ja kultuurilised normid väga erinevad. Omadused, mis on ühes kultuuris mehelikud, võivad olla teises kultuuris naiselikud või hoopis neutraalsed. (Eesti Transinimeste Ühing 2024; Family Industries 2023; Strübel *et al.* 2022, 4)

1.4.1. Transinimesed ja mood

Maailma mastaabis on moetööstus hakanud järjest enam muutuma mitmekesisemaks. Viimase kümnendi jooksul on mood aeglaselt, kuid järjekindlalt liikunud kaasavama tuleviku

suunas. Ümber on lükatud vananenud iluideaalid, mida on peetud erinevates maailmaosades traditsioonilisteks. (Mohammed 2022)

Üks oluline transmodell, keda võib lugeda üheks teerajajaks moemaailmas on Valentina Sampaio (Pilt 14), kes palgati 2019. aastal Victoria Secreti esimeseks transmodelliks. Samuti sai 2017. aastal temast esimene transmodell Vogue moeajakirja esikaanel. Prantsuskeelse Vogue kaanel oli kirjas “Transsooline ilu: kuidas nad maailma raputavad”. Modell sõnas toona *Buzzfeed Newsi* intervjuus: "Minu pilt esikaanel on veel üks väike, kuid oluline samm, et näidata, et meil on võimalik olla Vogue'i kaanetüdrukud." (Kacala 2020)



Pilt 14. Vogue Paris kaas 2017 (Vogue 2017)

Peale Valentina Sampaio on veel silmapaistvaid modelle, nagu näiteks Hunter Schafer ja Ceval Omar, kes oli esimene YSL-i transmodell, kellega leping sõlmiti. Kaasatavus on kaasa toonud arengu ning on viinud moetööstuse kohta, kus see reflekteerib ümbritsevat maailma ning inimesi selle sees. (Mohammed 2022)

Viimase näitena transmodellidest tooks välja Tracey "Africa" Normani (Pilt 15), kellest sai 1971. aastal esimene transmodell pärast seda, kui ta valiti Vogue Italia konkurssi võitjaks. Hiljem võis teda näha kõndimas Balenciaga moeetendustel. Vaatamata konkursi võidule, ei olnud tol ajal ühiskond vastuvõtlik transsoolistele modellidele, mistõttu oli Normanil keeruline tööd leida. Tänapäeval toimub moetööstuses positiivne areng ning ollakse kaasava hoiakuga, mis on lisaks vastuvõtlikkusele ka toetav transsoolistele modellidele osas. Maailma mastaabis on see aidanud kaasa kogukonna kaasatusele ja nende täieõiguslikule positsioonile ühiskonnas. (Eugenios 2021; Mohammed 2022)



Pilt 15. Norman poseerib koos enda pildiga Clairoli karpidel 2016. aastal (Bryant 2016)

Need on vaid mõningad näited muutuvast moemaailmast ja transinimeste kaasamisest sellesse. Lisana saaks laiemalt tuua moemaailma transinimestele suunatud rinnatarvikuid. Selliste toodete moelavadele toomine, tõstaks teemale tähelepanu ja aitaks omakorda moetööstust veel kaasavamaks muuta. Transinimeste poolt kasutatavaid rinnatarvikuid on erinevaid ja tutvustan neid lähemalt järgnevas peatükis.

1.4.2. Riided ja rinnatarvikud

Rõivaste tähtsus on oluline osa soolise identiteedi väljendamisel. Transinimeste jaoks mängib riietus üliolulist rolli eneseleidmisel ja soo väljendamisel. Riided on esimene samm ülemineku protsessis, need kinnitavad nende soolist identiteeti ja parandavad nende minapilti. (Strübel *et al.* 2022, 4)

Rõivad ja rinnatarvikud on viis, kuidas ennast väljendada ning seeläbi tunda end mugavalt oma kehas ja identiteedis. Esimene asi, mida teiste inimeste juures märkame on riietus. Paljude inimeste jaoks aitavad riided kinnitada nende sugu. Soopõhises ühiskonnas kipuvad konkreetsed riided, lõiked ja mustrid määratlema konkreetseid soopõhiseid tunnuseid, milleks peetakse üldiselt naiselike ja mehelike riided. Arusaam, et riietel on defineeritud kindel sugu, on sotsiaalne konstruktsioon. (Family Industries 2023; Shepard 2023) Rõivaste leidmine võib aega võtta, et leida sobiv stiil, mis on kõige enam sugu kinnitav. See on pidev protsess mitte läbikukkumine. Cis-inimestel on terve elu aega, et välja selgitada, milline on nende stiil ja mida on hea kanda ja mida mitte. Sama mõte kehtib ka transinimeste kohta. (TransHub 2024)

Riietumisstiilid jagatakse kolme järgnevasse kategooriasse: sooneutraalne, sooliselt mitmekesine ja sugu kinnitav riietus. Sooneutraalse riietuse (Pilt 16) puhul puudub nii-öelda

mehelik või naiselik sooline eristatavus. Stiilil ei ole kindlaid reegleid. Juba erinevates ajastutes ja kultuurides on näha erinevaid arusaamu, kuidas sugu läbi rõivaste väljendub. Oli aegu, kus mehed kandsid sukkpükse ja parukaid, ning aegu, kus naised olid valdavalt topless. Sooneutraalsed tooted on tavaliselt vabamad, mis suurendab tõenäosust, et neid saavad kanda erinevate kehade ja soovidega inimesed. Soovaba stiil on kaasav ja seda võib kanda igaüks, kes tunneb ennast selles mugavalt. (Shepard 2023)



Pilt 16. Sooneutraalne riietus (The Good Trade 2023)

Sooliselt mitmekesine riietus (Pilt 17) on stiil, mis ei ole kindlalt määratletud. Moemaailmas käivad vaidlused selle üle, mida see stiil täpsemalt tähendab ja kas see erineb üldse sooneutraalsest riietusest. Selle stiili puhul ei ole tegemist ainult ühe rõivaga, mida võib pidada mitmekesiseks, vaid pigem erinevate rõivaste, aksessuaaride ja muude eneseväljendusvahendite kombinatsiooniga, mis loob välimuse, mida loetakse just voolavaks või mitmekesiseks. (Shepard 2023)



Pilt 17. Sooliselt mitmekesine riietus (Binkley 2023)

Sugu kinnitav rõivas (Pilt 18) on konkreetsemalt suunatud sooliste vajadustele ja soovidele. Sinna alla kuuluvad funktsionaalsed tarvikud nagu kompressioonside, *binder*'id ja proteesirinnahoidjad. Samuti ka riided, mis on loodud spetsiaalsete proportsioonide järgi transkogukonnale ja mittebinaarsetele inimestele, et nad tunneksid riideid kandes end mugavalt. Konkreetsete mudelitega rõivad on funktsionaalsed ning loodud selleks, et täita kindlaid vajadusi ja saavutada soovitud tulemus. (Shepard 2023)



Pilt 18. Sugukinnitav riietus (Marcus 2023)

Riietusel ja stilistikal ei ole kindlaid reegleid. Riided on eneseväljenduskeeleks, mida kõik tunnetavad erinevalt nagu sugugi. Eelmainitud stiilid on näide sellest, kuidas võib riiete abil ennast hästi tunda oma kehas.

Sugukinnitavaid rinnatarvikuid on mitmeid, nendeks on: kompressioonside, transteip, *binder*, tavaline spordirinnahoidja, kompressiooniga spordirinnahoidja, proteesirinnahoidja ja protees. Kompressioonside (Pilt 19) ehk rõhkside sobib kandmiseks peale ülemineku operatsiooni, et hoida turset madalal. Seda kasutavad ka rinnavähki põdenud naised operatsioonijärgse kompressiooni vajaduse korral. (GenderBender 2024)



Pilt 19. Kompressioonside (GenderBender 2024)

Transteip (Pilt 20) on alternatiiv kompressioonsidemele. Sideme asemel kantakse kehasõbralikku riidest teipi, mille abil saab rinnad võrdselt ära mahutada. Transsooliste poolt välja töötatud teip on saanud inspiratsiooni kinesiooteibist, mida kasutatakse füüsiliste vigastuste raviks kergejõustikus. Kinesiooteipi võib kasutada odavamana alternatiivina transteibile, kuid see pole saadaval vajalikes suurustes ja nahale sobilikes toonides. Teip ei avalda kompressiooni, seega ei mõjuta see rindkere, kopse või muid organeid nagu seda teevad kompressioonsidemed või *binder*'id. Transteip on ohutu kui seda õigesti kasutatakse, vahetatakse või eemaldatakse. Seda võib kanda nii magamise, treenimise kui ka duši all käimise ajal. Kandmise vahemik sõltub elustiilist, kuigi seda toodet soovitatakse kanda 3-5 päeva järjest ja jätta vahele paar päeva. (TransTape: A Guide 2021)



Pilt 20. Transteip (TransTape: A Guide 2021)

Binder'ite (Pilt 21) eesmärk on kompressiooni abil vähendada rindade väljapaistvust. *Binder* on üks viisidest, mille abil on võimalik end tunda vastavalt oma tunnetuslikule soole. *Binder*

võib olla transmehe jaoks oluline tarvik ja mõned inimesed kasutavad seda igapäevaselt. Toote kandmisel tuleb meeles pidada, et kompressioon, mida toode avaldab, võib kahjustada keha nii lühi- kui ka pikaajaliselt. Rindkerel on oluline töö ning seal paikneb palju olulisi organeid. Kopsud ja ribid peavad saama vabalt liikuda, et keha saaks end hapnikuga varustada. Raske võib olla kinni pidada soovitud kandmise ajast, milleks on 8 tundi. Turvalisuse säilitamine on viis, kuidas töötada koos oma kehaga mitte selle vastu. (TransHub 2024)

Tavalised ja kompressiooniga spordirinnahoidjad (Pilt 21) on viimastel aastatel kogunud populaarsust. Toode pakub füüsilise tegevuse ajal optimaalset mugavust ja tuge. Kvaliteetsed spordirinnahoidjad on disainitud nii, et nad saavutavad täiusliku tasakaalu paindlikkuse ja toe vahel. Selleks kasutatakse elastseid materjale ja venivaid kangaid, mis sobituvad erinevatele keha- ja rinnakudede tüüpidele, ilma, et see tekitaks nahaärritust. Kompressioon spordirinnahoidjad on spetsiaalsed rinnahoidjad, mis rakendavad rindadele õrna kompressiooni, tagades intensiivse treeningu ajal minimaalse rindade liikumise. Siiski on oluline märkida, et kuigi kompressiooniga spordirinnahoidjad pakuvad suuremat stabiilsust ja tuge, ei vähenda need piisavalt rindade väljapaistvust. Kompressiooniga spordirinnahoidjate esmane eesmärk on vähendada rindade liikuvust, võimaldades kasutajatel enesekindlalt treenida. (The Fluxion 2023)



Pilt 21. Spordirinnahoidja (vasakul) ja *binder* (paremal) (The Fluxion 2023)

Kõik eelnimetatud tooted vähendavad mingil määral rindade liikuvust ja kuju, kuid neil kõigil on omad plussid ja miinused. Kompressioonsidet kasutatakse eelkõige peale operatsiooni kui rinnale on vaja survet avaldada. Võrreldes teiste toodetega avaldavad *binder* ja kompressioonside kõige enam survet. Nahaärritust tekitab kõige rohkem *binder*, mida teiste puhul ei tähelda. Seevastu ei paku spordirinnahoidja piisavalt survet, vaid on pigem

mõeldud treeninguteks. Spordirinnahoidjat ja transteipi võib kanda pikema aja vältel kui teisi tarvikuid.

Proteesirinnahoidjad (Pilt 23) on üldiselt suunatud cis-naistele pärast mastektoomiat. Antud rinnahoidjad on mugavad ning korvi sisse on ehitatud tasku, kuhu saab paigutada rinnavormi või -proteesi. Iga transnaine soovib end oma kehas hästi tunda ja rinnaproteesid on selleks suurepärane lahendus. Proteesid on silikoonist või vahtplastist vormitud sünteetilised rinnad, mida on saadaval erinevates kujudes, suurustes ja nahatoonides. Neid saab kleepida otse nahale või paigutada spetsiaalsetesse rinnahoidjatesse, kuhu on õmmeldud rinnavormi taskud. (urBasics 2024) (Vaata lähemalt peatükist “Operatsioonijärgsed rinnatarvikud”)



Pilt 23. Proteesirinnahoidja (Salutaris 2024)

LGBT ühingu lehel on soovitusel, kust endale *binder*’it soetada. Lehekülgedeks on Underworks ja gc2b Transitional Apparel. (Eesti LGBT Ühing 2024). Transnaistel on see kohati lihtsam just kättesaadavuse mõttes, kuna kiirmoe poodides ja suuremates supermarketites on saadaval nii tava rinnahoidjad kui ka bralette. Viimasena mainitud täidetakse tavaliselt rinnaproteesi või kodus olevate muude täitematerjalidega (vaata lähemalt peatükist “Tüüpilised rinnahoidjad”).

2. SUGU KUI SOTSIAALNE KONSTRUKTSIOON

Naine, mees või mis tahes muu sooline käsitlus on palju enamat kui sünniga määratud sugu. Inimesed võivad segamini ajada mõisteid: sugu, soolisus ja sooline identiteet. Sugu määratakse sünnihetkel suguelundite ja kromosoomide põhjal, milleks on mees või naine. Soolisus on sotsiaalne staatus ning ühiskonna ootuste kogum käitumise, omaduste ja tõekspidamiste kohta. Erinevates kultuurides on traditsioonilised standardid, kuidas inimesed peaksid käituma ja välja nägema vastavalt soole. Sooline identiteet on see, kuidas inimene end sisemiselt tunneb ja kuidas ta väljendab oma sugu läbi riietuse, käitumise ja välimuse. Enamik inimesi tunneb, et nad on kas mees või naine. Seevastu on inimesi, kes tunnevad ennast maskuliinse naisena või hoopiski feminiinse mehena. Samuti on inimesi, kes ei tunne end ei mehe ega naisena. Paljudele inimestele sünnijärgselt määratud sugu ja sooline identiteet on samad, neid inimesi nimetatakse cis-soolisteks. (Planned Parenthood 2024)

Eelmainitule lisaks avab Moolen Veering antud peatükis binaarse ning mittebinaarse sookäsitluse teemat. Viimaseks tutvustab ta transinimeste mina- ja kehapilt ning Birgit Peerna kirjutab rinnavähki põdenud naiste kogemustest mina- ja kehapildiga.

2.1. Binaarne ja mittebinaarne sookäsitlus

Binaarne sookäsitlus on uskumus, et soosüsteemis eksisteerib ainult mees ja naine ning isikud peavad olema rangelt sünnijärgselt määratud sooga. (Out & Equal Workplace Advocates 2019). Intervjuudes selgus, et on olemas ka binaarseid transinimesi. See tähendab, et neil on tugev tunnetuslik sugu ning nad tunnevad end kindlalt naise või mehena.

Mittebinaarne sookäsitlus tähistab kõiki soolisi identiteete, mis on vastand ühiskonna poolt määratud traditsioonilisele sookäsitlusele. Mittebinaarne inimene võib ennast identifitseerida mitme või mitte ühegi sooga, kuid see võib ajas muutuda. Samuti võivad nad end nimetada transsoolisteks, kui sünnil määratud sugu ei vasta tunnetuslikule soole. (Eesti Transinimeste Ühing 2024)

Paljud soopõhised identiteedid eksisteerivad kas binaarsuse vahel või väljaspool seda, milleks on mitmiksoolised, vulasoolised, kväärid, mittebinaarsed või asoolised (Division of Cancer Epidemiology & Genetics 2022)

1. Mitmiksooline on inimene, kes identifitseerib end rohkem kui ühe soolise identiteediga (Gender Identities 2024).
2. Vulasooline on inimene, kes liigub erinevate sooliste identiteetide vahel ning see võib aja jooksul muutuda. (Eesti Transinimeste Ühing 2024).
3. Kväär on mitmetähenduslik sõna, mida kasutatakse sageli lühisõnana viidates sellega lesbidele, geidele, biseksuaalidele, transsoolitsel ja kväär-indiviididele kui tervele kogukonnale. Samuti kasutatakse seda terminit konkreetselt enesemääratlemisena. (Out & Equal Workplace Advocates 2019)
4. Asooline on inimene, kes ei identifitseeri ennast ühegi soo järgi. (Eesti LGBT Ühing 2024).

2.3. Mina- ja kehapilt

Mõtteid ja tundeid enda keha suhtes mõjutavad teised inimesed, ühiskond ja keskkond. Positiivne kehapilt saavutatakse siis, kui suudetakse oma keha aktsepteerida ja austada. Protsessi jooksul tuleb mõista, et on mitmeid erinevaid viise, kuidas end oma kehas paremini tunda. Inimeste juures on rohkemat kui nende füüsiline välimus ja võimekus. Negatiivsed mõtted ja tunded oma keha suhtes võivad tekitada kehaga rahulolematust. Noorte seas on see probleem esikohal, kuid see puudutab inimesi erineva vanuse, tausta ja sooga. Kehaga rahulolematuse all kannatavad inimesed võivad püüda oma kehakuju muuta selleks, et end oma kehas paremini tunda. (TransHub 2024)

Enamikul transinimestel on oma kehaga eriline ja keeruline suhe. Trans- ja mittebinaarsed inimesed ei koge ainult soolist ja transfoobset ühiskonda, vaid nad on ka survestatud samadele ühiskondlikele normidele, mis puudutab "ideaalset" keha. Mõned transsoolised ja mittebinaarsed inimesed võivad kogeda lisaks ka võitlust, kus nende sooline identiteet ei ühti nende kehaga. (Bushell 2023)

Need probleemid võivad viia soolise düsfooria või kehadüsmorfiani. Nende mõistete segamine ajamine võib haiget teha inimesele, kes kogeb või on kogenud seda. Sooline düsfooria tähendab seda, et sooline identiteet ja sünnil määratud sugu ei ole samad. Sooline düsfooria on meeleoluhäire, mille sümptomid on ebamugavustunne, ärevus või depressioon, ning see võib viia söömishäireteni. Sümptomid on tingitud transfoobiast, homofoobiast, diskrimineerimisest ja kiusamise ohvriks langemisest. See omakorda raskendab toimetulekut

negatiivsete mõtete ja tunnetega. Toimub konflikt, mis tundub sisemiselt tõene, võrreldes sellega, mida teised väliselt näevad ja tajuvad. Tegemist on häirega, mis hõlmab endas rohkem kui ühte kehaosa. Seda saab vähendada läbi ülemineku operatsiooni. Mastektomia aitab leevendada rindade düsfooriat neil, kes on sünnijärgselt määratud naiseks, kuid kes ei soovi rindu omada. (*Ibid.*)

Kehadüsmorfiat peetakse ärevushäireks, mille all kannatavad inimesed muretsevad oma välimuse pärast. Selle häire all kannatavad inimesed on moonutanud ettekujutust endast, millega kaasneb tavapäraselt häbi oma keha ja välimuse pärast. Võrreldes soolise düsfooriaga ei pruugi kehadüsmorfia all kannatav inimene näha kehaga toimunud muutuseid. Kehadüsmorfiast paranemine hõlmab endas pikaajalist teraapiat, kus patsienti julgustatakse enda kohta tekkinud mõtteid vastupidiselt mõtestama. Teisalt soolist düsfooriat aitavad leevendada sugu kinnitavad tegevused, mille alla kuuluvad hormoonravi või sugukinnitavate riiete kandmine. (*Ibid.*)

Soolist düsfooriat ja kehadüsmorfiat saab käsitada kahe erineva probleemina, kuid siiski üks ei pruugi välistada teist. Seega trans- kui ka mittebinaarsed inimesed võivad kogeda mõlemat häiret samaaegselt, kuid nende tekke vahel puudub seos. (*Ibid.*)

Intervjuude käigus selgus, et *binder*'ite kandmine parandab minapilti. Mõne jaoks see tekitab eufooriat ja leevendab düsfooriat. Mentaalselt aitab see füüsilises kehas eksisteerida. *Binder* muudab keha kuju ja tekitab hea tunde, kui väline keha vastab sisemisele tundele. See on oluline etapp enda hästi tundmiseks ja annab võimaluse rõivaste kaudu ennast väljendada.

2.3.1. Suitsiid transsooliste seas

Taanis läbi viidud rahvastiku-uuringu kohaselt on transsoolistena identifitseerivatel inimestel võrreldes ülejäänud elanikkonnaga oluliselt kõrgem enesetappude ja suitsiidikatsete määr. Ligikaudselt 6,6 miljoni inimesega tehtud uuringus selgus, et transinimesteks tunnistatud inimeste seas oli 7,7 korda rohkem enesetapukatseid ja 3,5 korda suurem enesetapu surmade määr kui tervel Taani elanikkonnal. Uuringud ei anna täpseid vastuseid, miks transinimestel on suurem suitsiidirisk kui cis-inimestel. Teadlased spekulavad, et osa probleemist võib olla "vähemuste stress", mille puhul inimesed kannatavad kiusamise, diskrimineerimise, sotsiaalse tõrjutuse või ühiskondlike eelarvamuste all. Teadlaste varasemad uuringud on näidanud, et 60% Taani transsoolistest inimestest on kogenud väärkohtlemist, ahistamist või

kiusamist ning 30% transinimestest on kogenud füüsilist vägivalda. Teadlased toonitavad, et töö ei pruugi kajastada olukorda teistes riikides. (Christensen 2023)

Hiljutised USA-s tehtud uuringud näitavad, et 82% inimestest, kes tunnistavad end transsoolisteks, ütlesid, et kaaluvad suitsiidi, ja 40% on teinud enesetapukatseid. (Austin *et al.*, 2020).

2023. aasta USA riiklikus LGBTQ noorte vaimse tervise uuringus leiti, et üle poole trans- või mittebinaarsetest noortest olid 2022. aastal kaalunud enesetapukatset. Umbes 20% oli sel aastal enesetapukatse teinud ja ligikaudu kolm viiest transsoolisest või mittebinaarset noorest, kes soovis juurdepääsu meditsiinilisele abile, ei saanud seda. (The Trevor Project 2023) 2023. aasta uuringud näitasid, et kohene juurdepääs soopõhisele hormoonravile võib täiskasvanueas leevendada stressi, depressiooni ja enesetapumõtteid. (Viswanathan 2023).

Vaimset tuge võib leida lisaks psühholoogidele ka teistelt LGBT- või transkogukonna liikmetelt, kellaga saab jagada kogemusi ja seeläbi tuge leida. Eestis on selleks Eesti Transinimeste Ühing, mis on vabaühendus. Kogukonna eesmärgiks on kasvatada võimekust, nähtavust ja juhtida tähelepanu probleemidele Eesti ühiskonnas. Neil on uskumus, et igal inimesel on õigus, sõltumata oma soolisest identiteedist enesemääratlusele ning elule, mis on kiusamisvaba. Nad on pühendunud ühiskondliku müüri lammutamisele ja transinimeste õiguste edasi viimisele. (Eesti Transinimeste Ühing 2024)

2.3.2. Rinnavähki põdenud naiste mina- ja kehapilt

Rinnad on läänemaailmas naiselikkuse, emaduse ja seksuaalsuse sümbolid ning naised võivad mastektomia järgselt tunda end kui kaotajatena. Seega on lisaks efektiivsele raviplaanile seljatamaks rinnavähki mastektomia järgselt vaja ka vaimset ja hingelist tuge. (Paal 2007)

Ühiskondlike ideaalide kohaselt on naiste roll olla “isetu hooldaja”, “hoolitsev lapsekandja” ja “seksuaalne armastaja”. Vähiravi tõttu aga toimub kehas, sealhulgas rindades, juustes, tupes, viljakuses, energiatasemes ja kaalus muutusi. Seetõttu on võimalik, et ravijärgselt on raskendatud sobituda nendesse heteronormatiivsetesse standarditesse. (Trachtenberg *et al.* 2022)

Perekondlikul tasandil on naiste ülesandeks enda vajadusi ja tundeid alla suruda samal ajal teiste eest hoolitsedes ning häid suhteid ja turvatunnet hoides. See norm aga ei lase naistel

oma muresid ja häbitunnet väljendada, mis omakorda tõstab stessi ja kahjustab vaimset tervist. (*Ibid.*) Siit tuleneb ka raskus, kus haigusjärgselt võib olla keeruline teistega samastuda ja vastupidi. Rinnavähi seljatanud naise lähedased ehk ootavad tema muutumist tagasi inimeseks, keda nad enne diagnoosi tundsid. See omakorda põhjustab üksilduse ja isolatsiooni tundeid ning võib panna neid naisi vältima situatsioone, kus nad peavad silmitsi seisma teiste arvamusega nende suhtes. Siinkohal on tähtis suhelda sõprade, sugulaste, partneri ja/või lastega ning anda üksteisele teada oma vajadustest, tunnetest ja hirmudest. Nii saab anda aimu probleemidest, mida pruugitakse haigusjärgselt tunda. (Breast Cancer Now 2022)

Enese-objektifitseerimine võib põhjustada kehahäbi ja suurenenud enesevaatlust läbi teiste pilkude, olenemata haigusest. Kuid on leitud, et rinnavähi läbipõdemine võib soodustada kehahäbi, mis tuleneb enese võrdlemisest traditsiooniliste ilunormidega. See aitab kaasa negatiivse kehapildi ja enesehinnangu kujunemisele, mis omakorda takistab end normaalsena tunda. Välimusnormide säilitamine võib aga ravijärgselt ja/või käigus muutuda rõhuvaks. (Trachtenberg *et. al* 2022) On normaalne, et peale operatsiooni tekivad armid, keemiaravi tõttu võib esineda juuste väljalangemist ja paljudel inimestel tõuseb kehakaal ravi käigus või järgselt (Breast Cancer Now 2022)

Rinnaoperatsioon ei takista suguelu, aga uue kehaga kohanemisel tekkivad emotsioonid võivad. Hirm partneri, isegi kauaaegse, reaktsiooni ees võib põhjustada naise kartust oma keha näidata või seda puudutada lasta. Vallalisel naistel võib aga tekkida kahtlus, kas ja millal end kellegagi siduda. Suguelu jätkamiseks ei ole õiget ega valet aega. Kuidas ja millal seda teha, sõltub naise tunnetest ja suhetest. (Dr. Tigane 2021) Mõningate naiste jaoks aga aitab intiimelu jätkamine säilitada normaalsuse tunnet. (Breast Cancer Now 2019)

Ühiskondlike ootuste taustal võib rinnavähi järgselt naistel tekkida hoopiski kriitiline hoiak idealiseeritud sooliste mõistete vastu: seksikas, naiselik, hooldav. Niisamuti mõjuvad negatiivselt haigusega seotud mõisted, mis viitavad puudustele: haige, patsient, “kahjustatud kaup”. (Trachtenberg *et. al* 2022)

Tähtis on muredega mitte üksi jääda ja otsida tuge. Kaasajal on loodud vähiseltse, kus sarnase kogemusega inimesed saavad kokku, et jagada oma kogemusi ning seeläbi teineteist toetada. Lisaks toetavale grupele, saab liikmena osa erinevatest tasuta koolitustest ja teraapiatest. See omakorda aitab hoida inimese tegusana ja pakkuda kuuluvustunnet. Eesti Vähiliit on suurim Eesti vähipatsiente koondav katusorganisatsioon, kuhu kuulub 17 liikmesorganisatsiooni.

Sinna alla kuuluvad rinnavähile spetsialiseerunud seltsid nagu Rinnavähihaigete Selts ja Rinnavähk BCF MTÜ, kuid on ka mitmeid üldiseid vähiühinguid. (Eesti Vähiliit 2021)

Aidates rinnavähki põdenud naistel kriitiliselt suhtuda traditsioonilistesse soonormidesse, võib see nende üldisele heaolule kasu tuua (Trachtenberg *et. al* 2022). Siinkohal saavad abiks olla nõustamissessioonid ja kognitiivne käitumisteraapia. Ka igapäevased esemed võivad aidata kaasa enesekindlusele ja positiivsele minapildile. Nendeks saavad olla näiteks hästi istuv protees, atraktiivne ja mugavalt istuv rinnahoidja või keha komplimenteeriv riietus. (Breast Cancer Now 2022) Lisaks võidakse enesekindlust leida läbi tätoveerimise. Seda võidakse teha nii mastektoomia, rekonstrueerimise või rinda säästva operatsiooni järgselt. Mõni naine soovib väljendada, mida ta on läbi elanud ja luua miskit personaalset. Teiste jaoks aitab tätoveering peita armi. (Breast Cancer Now 2019)

3. TÜÜPILISED EHK LEVINUMAD RINNAHOIDJAD

Tüüpiliste ehk levinumate rinnahoidjate mõiste all oleme mõelnud laialt kättesaadavaid *ready-to-wear* rinnahoidjaid. Neid on saadaval erinevas hinnaklassis ja on seetõttu ilmselt kättesaadavad peaaegu kõigile. *Ready-to-wear* rinnahoidjaid on saadaval eri rinnakorvi kujuga (Pilt 24), millest peamisteks on *bralette*, T-särk, *push-up*, *balconette*, *full*- ja *demi-cup*, *plunge*, kolmnurk ning spordirinnahoidja tüüpi mudelid. Rinnahoidjaid on saadaval nii alustraadiga kui ka traadita, polsterdatud ja polsterdamata, laiemate ja kitsamate õlapaeltega või üldsegi ilma nendeta.



Pilt 24. Peamised rinnahoidja tüübid (Treasurie 2024)

Nii nagu riietel, on ka rinnahoidjatel suurused. Need jagunevad kaheks: rinnahoidjavöö ja rinnakorvi suurus. Rinnahoidjavöö suuruse saab rindkere ümbermõõdu (rindade alt) järgi, mis tuleb vajadusel ümardada lähima nulli või viiega lõppevaks arvuks. Rinnakorvi suuruse jaoks on vaja mõõta rinnaümbermõõd, millest tuleb lahutada ümardatud rindkere ümbermõõd. Alla 2,5 cm vahega on rinnakorvi suuruseks AAA või AA. A korv on siis, kui mõõtude vahe on 2,5 cm ning iga lisa 2,5 cm tähistab järgmist korvi: 5 cm vahet võrdub B korviga, 7,5 cm vahet võrdub C korviga jne. (Hong, Cardenas 2023)

Antud meetodil leitud suurusele lisaks, on olemas *sister size* suurused (Pilt 25), mis kujutavad endast omavahel sarnaseid rinnahoidja suurusi, suurema või väiksema rinnahoidjavöö ja korvi mõõduga, kuid sama suure tugikaarega. (Granum 2024)

	65	70	75	80	85	90	95	100
65AA								
65A		70AA						
65B		70A	75AA					
65C		70B	75A	80AA				
65D		70C	75B	80A	85AA			
65E		70D	75C	80B	85A	90AA		
65F		70E	75D	80C	85B	90A	95AA	
65G		70F	75E	80D	85C	90B	95A	100AA
65H		70G	75F	80E	85D	90C	95B	100A
65I		70H	75G	80F	85E	90D	95C	100B
65J		70I	75H	80G	85F	90E	95D	100C
65K		70J	75I	80H	85G	90F	95E	100D
		70K	75J	80I	85H	90G	95F	100E
			75K	80J	85I	90H	95G	100F
				80K	85J	90I	95H	100G
					85K	90J	95I	100H
						90K	95J	100I
							95K	100J
								100K

Pilt 25. Rinnahoidjate suurused. *Sister size* suurused esindatud horisontaalselt (Granum 2024)

Kuigi rinnahoidja suuruse leidmine võib tunduda lihtne, kannab siiski umbes 80% naise vale rinnahoidja suurust. Sellest 70% liiga väikest ja 10% liiga suurt suurust. (Dr. Namnoum 2024) Põhjuseks võib olla tööstusstandardi suuruste spetsifikatsioonide puudumine, mistõttu esinevad pesupakkujate vahel erinevused. Ka ühe brändi toodangus võib esineda ebajärjekindlust mudelite suuruste vahel. Seega ei saa klient olla kindel suuruse sobivuses erinevate brändide või rinnahoidja tüüpide vahel. (Klabunde 2022)

Need probleemid võivad ka lisa raskusi tekitada vähemuste seas. Järgnevates alapeatükkides on arutatud *ready-to-wear* rinnahoidjate kasutust kollektsiooni sihtgruppide seas ja sellest lähtuvaid probleeme. Lisaks eelmainitud põhiteadmistele rinnahoidjate osas, toob Birgit Peerna välja rinnavähki põdenud naiste võimalusi tüüpiliste rinnahoidjate seas, võrreldes neid operatsioonijärgsete rinnahoidjatega. Moolen Veering tutvustab *ready-to-wear* rinnahoidjate kasutust transinimeste seas.

3.1. Tüüpiliste rinnahoidjate kasutus rinnavähki põdenud naiste seas

Naised, kes on läbinud mastektoomia, vajavad rinnahoidjaid, mis sobivad nende uue rinna suuruse ja kujuga ning armide ja suurenenud nahatundlikkusega. On aga leitud, et tüüpilised *ready-to-wear* rinnahoidjad ei ole kõige kasulikumad mastektoomia järgseks kandmiseks.

Tuleb arvestada armide, paistetuse, kiiritusravi tõttu tundlikuks muutunud naha, uue rinna suuruse ja kujuga. (Nicklaus *et. al* 2020) Näiteks võib juhtuda, et operatsioonijärgselt ei saa enam kanda operatsioonieelset rinnahoidja suurust turse tõttu - kui varem kanti suurust 75B siis peale mastektoomiat võib sobivaks suuruseks olla hoopiski 80B (Breast Cancer Now 2022). Rinnahoidjad on aga seotud naiste kehapildiga. Seega, kui esinevad raskused mugava rinnahoidja leidmisel, võib see tekitada füüsilist ja vaimset ahastust, mis omakorda takistab operatsioonijärgselt tunda end hästi ja normaalselt. (Nicklaus *et. al* 2020)

Erinevate vähiravi meetoditega kaasnevad ka erinevad vajadused rinnahoidjate osas. Naistel, kes on läbinud topelt mastektoomia ning ei soovi rindade rekonstruktsiooni, on võimalus mitte kanda rinnaproteese. Kuid ka neil võivad siiski olla vajadused alusrõivastuse osas. Nimelt võib mastektoomia järgselt rindkerre tekkida nõgusus ja selle tasandamiseks saab soovi korral kasutada alussärki või spordirinnahoidjat. Kuid paljudel naistele suunatud toodetel on jäetud ruumi rindade jaoks, mis aga ei istu hästi rindateta keha del. (*Ibid.*)

Naised, kellel on eemaldatud üks rind, kuid pole teostatud rinna rekonstruktsiooni, saavad kasutada välist proteesi. Selleks oleks aga vaja spetsiaalset proteesirinnahoidjat, millel on siseküljel tasku, kuhu saab proteesi paigutada (A Fitting Experience Mastectomy Shoppe 2022). Võimalik on ka kanda tüüpilisi *ready-to-wear* rinnahoidjaid, kuid sel juhul peaks kasutataval mudelil olema proteesirinnahoidjaga sarnased omadused: tasased õmblused, laiem rinnahoidjavöö, kõrgele ulatuv rinnakorv nii rindkere keskelt kui ka kaenlaalt, rinda üleni kattev alustaadita korv, reguleeritavad õlapaelad ja lihtne disain. (Breast Cancer Now 2022) Parim mudel selleks on *full-cup* rinnahoidja (Pilt 26), mis on tavaliselt mõeldud suurema rinnasuurusega naistele.



Pilt 26 . *Full-cup* rinnahoidja (Ample Bosom 2024)

Suurim erinevus *full-cup* rinnahoidja ja proteesirinnahoidja vahel ongi rinnakorvi siseküljel asuv proteesitasku. (Nicola Jane 2023) See on aga kasulik, kuna tasku hoiab proteesi kindlalt paigal, mis omakorda vähendab liigset hõõrdumist naha ja proteesi vahel, ennetades seeläbi

ebamugavustunnet. See kaitseb füüsilise tegevuse ajal proteesi välja kukkumise eest. Seetõttu võivad proteesid ja proteesirinnahoidjad parandada kandja tervist, välimust ja enesekindlust. (A Fitting Experience Mastectomy Shoppe 2022) Enne proteesirinnahoidjaid, õmmeldi tüüpilisele rinnahoidjale ise venivast kangast taskud. Seda saab teha ka kaasajal. (Breast Cancer Now 2022). See on aga aeganõudev protsess ja tulemus ei pruugi olla hea - oleneb käelistest oskustest. (Nicola Jane 2023). Proteesirinnahoidjad on aga spetsiaalselt disainitud mastektoomia järgseks kandmiseks (Breast Cancer Now 2022).

Kompressioonrinnahoidja alternatiiviks on spordirinnahoidja (Pilt 27). Sellel on operatsioonijärgsete rinnahoidjatega sarnased omadused: rinda kattev, pehmete rinnakorvidega, alustraaiteta, hingav ja lihtsa disainiga (ilma iludetailideta). Siinkohal peaks lisaks sobiv spordirinnahoidja mudel avaldama kerget survet, olema reguleeritav (paistetuse vähenedes, saab kitsamaks teha), eest või tagant poolt kinnitav, minimaalsete õmblustega, polsterdatud õlapaeltega ja kõrge puuvilla sisaldusega. (A Fitting Experience Mastectomy Shoppe 2020)



Pilt 27. Eest lukuga kinnitav spordirinnahoidja (Decathlon 2024)

Selliste omadustega spordirinnahoidjat ei pruugi olla kerge leida. Enamus neist on ülepea selga tõmmatavad, mis ei ole ideaalne operatsioonijärgselt, kuna kätega tehtavad liigutused võivad olla valulikumad ja piiratud. Spordirinnahoidjad ei ole disainitud lümfiteede vähendamiseks, sest need ei avalda seljapoolel piisavalt survet, põhjustades lümfivedeliku kogunemise alaselga. Tihti on spordirinnahoidjatel õmblused, mis ärritavad kahjustunud ja tundlikku nahka. Neid pole saadaval piisavalt erineva kompressiooniastmega, mistõttu ei pruugi need piisavalt tuge pakkuda. Nagu ka proteesirinnahoidjate puhul on kompressioonrinnahoidjad disainitud spetsiaalselt operatsioonijärgseks kandmiseks, vältimaks võimalikke komplikatsioone ja pakkudes optimaalset mugavustunnet. (Amoena 2024)

Kuigi on olemas spetsiaaltooted, siis ei saa tüüpiliste rinnahoidjate (lisaks arutatud mudelitele ka teiste tüüpide) kasutust siiski välistada rinnavähki põdenud naiste seas. Lõppude-lõpuks on igaühel õigus valida endale mugavaim ning sobivaim variant enesetunde ja/või spetsialistide soovitude põhjal. Kõige tähtsam suurte muutuste tagajärjel on vaimne ja füüsiline heaolu, mille saavutamine väljendub inimestel erinevalt.

Intervjuudest (Lisa 5. Intervjuu Ingaga ja Lisa 6. Intervjuu Meriliga) on välja tulnud, et proteesirinnahoidjate kandjad tunnevad puudust ilusast pesust. Neil on soov, et valik oleks Eestis laiem ja saadaval oleksid ka seksikama välimusega tooted. Näiteks tuuakse välja, et proteesirinnahoidjatel võiks olla kasutatud pitsi, mis loob naiselikuma mulje. Merili tõi enda intervjuus välja, et Eestis võiksid proteesirinnahoidjaid olla müügil ka pesu- ning riidepoodides. Hetkel on neid koheselt saadaval paari mudelina ainult Lindexis. Otsides, kust Eestis üldse saab soetada proteesirinnahoidjaid ja muid operatsioonijärgseid tarvikuid, on vastuseks tulnud mõningad tervise, kliniku, invaabi ja vähiühingu poed, nagu näiteks Salutaris, Invaabi, Reio Vilipuu taastusravikliinik ja Jalaexpert (Lõuna-Eesti Vähiühingu e-pood). Antud poode leidub vaid teatud Eesti piirkondades ja mudelite valik on piiratud. Intervjueeritavad on soetanud endale proteesirinnahoidjaid Lõuna-Eesti Vähiühingu kaudu, kuid see on aeganõudev protsess. Selleks tuleb aeg broneerida, mille käigus saab proovida erinevaid rinnahoidja mudeleid. Sobiva leidmisel, tellitakse see Eestisse. Seetõttu leian, et operatsioonijärgsete tarvikute kättesaadavus ja haigestumustase ei ole omavahel tasakaalus, mis võib tekitada ebamugavusi haigusjärgses elus. Kättesaadavuse võrdluseks saabki siinkohal tuua tüüpilisi rinnahoidjaid, mida leidub alates pesupoodidest kuni toidupoodideni välja.

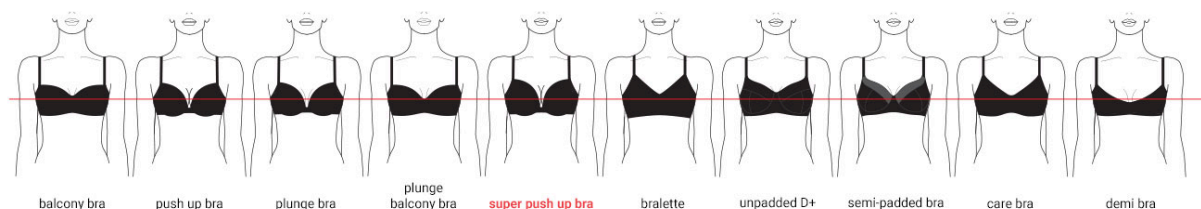
3.2. Tüüpiliste rinnahoidjate kasutus transinimeste seas

Transinimestel võib olla raskusi oma kehale sobiva ja soolist identiteeti kinnitava alusrõivaste leidmisega. Rinnahoidjad on iga riietuse alus ja paljud transsoolised toetuvad moele kui enda väljendamise viisile. (Brooks 2021)

Õige rinnahoidja suuruse leidmine on oluline kõigile naistele, ka transnaistele, kes soovivad sugu ja ülakeha visuaalselt kinnitada läbi alusrõivaste. Transnaistel on sageli konkreetsed soovid ja eelistused seoses nende kehakujuga ja sooviga luua naiselikum figuur. Konkreetsete vajaduste märkamine on oluline transnaiste individuaalsetele soovidele vastavate rinnahoidjate leidmisel, mis oleksid mugavad, lisaksid enesekindlust ja aitaksid kaasa

eneseväljendamisega. Täpsete mõõtude võtmine on aluseks sobivate rinnahoidjate leidmisel. Transnaised saavad rinnahoidjavöö kindlaks määrata, mõõtes rinna alumist ümbermõõtu. Sobituv korvi mõõt saadakse kui mõõdetakse rindade kõige täidlasemat osa kas koos proteesiga või juba kujundatud rinnaga. Need mõõdud on lähtepunktiks õige rinnahoidja leidmisel. (Lingerie 2023)

Transnaistel on erinevaid rinnahoidja stiilide valikuid (Pilt 28). Polsterdatud rinnahoidjad pakuvad suurendavat mahtu ja naiselikumat välimust. *Push-up* rinnahoidjad loovad suurema dekoltee ja tõstavad juba olemasolevat rinda. Tugikaarteta rinnahoidjad tõstavad esikohale mugavuse, samas kui *balconette*- või *demi-cup* rinnahoidjad pakuvad veidi suuremat dekolteed ja rohkem tuge. (*Ibid.*)



Pilt 28. Rinnahoidja stiilid (Marlies Dekkers 2024)

Mugavuse ja enesekindluse saavutamiseks on oluline leida soovitud stiil, tugi ja istuvus. Oluline on leida enda soovidele, vajadustele ja eelistustele vastav rinnahoidja, mis pakub piisavat katvust. Reguleeritavad ja laiemad õlapaelad aitavad rindade kaalu ühtlaselt jaotada ning annavad juurde toetust. Õige suuruse ja mudeli leidmine on transnaiste jaoks teekond eneseväljenduse, mugavuse ja enesekindluse suunas. Personaalsete vajaduste mõistmine, võttes arvesse täpseid mõõtmeid, uurides erinevaid stiile, otsides professionaalset abi ja võttes arvesse täiendavaid nõuandeid, saavad transnaised leida rinnahoidjad, mis aitavad neil kinnitada sugu. Eneseväljenduse ja mugavuse tagamine hästi sobivate rinnahoidjate abil võimaldab transnaistel tunda end oma kehas kindlalt ja hästi. (Lingerie 2023)

Spordirinnahoidjaid (Pilt 29) kasutavad nii transnaised, kelle on peale hormoonravi hakanud tekkima rinnad kui ka transmehed, kes otsivad midagi, millega vähendada rindade väljapaistvust. Need sobivad kõigile aktiivse eluviisiga inimestele, olenemata nende soost. Siiski võib olla raske leida oma kehatüübile ja vajadustele sobivat spordirinnahoidjat. Transnaistel võib ette tulla raskusi sobiva spordirinnahoidja suuruse leidmisega, kuna nende rinna- ja/või seljapiirkonna mõõdud võivad olla laiemad. Kompressiooniga spordirinnahoidjad (Pilt 30) on mõeldud rinnapiirkonna kokkusurumiseks ja lamendamiseks.

Spordirinnahoidja vähendab rindade liikumist ja aitab ära hoida nende põrkamist. Transmehed, kes otsivad mugavat rindade lamendamise viisi, võivad leida abi kompressiooniga spordirinnahoidjatest. Tooted minimeerivad rindu, istuvad mugavalt üle rindkere ja aitavad tasandada rinnapiirkonda. Väiksema rinnakorviga inimestel on lihtsam saavutada lamedam rindkere, võrreldes rinnakamate inimestega. Kompressiooniga spordirinnahoidja võib piisavalt vähendada rindade väljapaistvust, et ülakeha oleks täiesti lame. See on alternatiivne toode tegelikule *binder*'ile. (Transgender Thailand 2024)



Pilt 29. Tavaline spordirinnahoidja (Sportland 2024)



Pilt 30. Kompressiooniga spordirinnahoidja (CW-X 2024)

Intervjuudest tuli välja, et Eestis pole *binder*'eid saadaval. Alternatiive võib leida näiteks H&M-ist spordirinnahoidjate näol, mille väiksema suuruse soetamisel, täidab see *binder*'i funktsiooni, kuid annab soovitud tulemuse pigem väikese rinnakorviga inimestele. Suurema rinnakorviga inimestel on raskusi *binder*'i alternatiivide kasutamisega, sest see ei vii soovitud tulemuseni. Üks intervjuueeritavatest märkis, et Euroopa Liidu väliselt on *binder*'i tellimise protsess pikaajaline ja kallis. Tellida saab ka Euroopast, kuid hinna poolest on *binder*'id kallid. Üks intervjuueeritavatest tõi välja *binder*'i, mille tükihind on 50 eurot. Samuti on tuntud *binder*'eid pakkuvate brändide seas, nagu näiteks gc2b-l, kvaliteet langema hakanud. Üheks esile kerkinud probleemiks e-poest *binder*'ite soetamisel on aru saamine, kas tellitav suurus üldse sobib selga. Alati on võimalus tagasi saata, kuid see võib teinekord olla peaaegu sama

kallis või kallim kui toode ise. Sellised takistused võivad pikendada sobiva ja vajaliku rinnatarviku kättesaamise aega. Samuti toodi välja, et Eestis võiksid *binder*'id olla paremini kättesaadavad. Seejuures mainis üks intervjuueeritavatest, et ta samas mõistab, miks ei ole, sest selle nõudlus on pigem väike. Ühiselt toodi välja, et oleks hea, kui kasvõi ühes poes Eestis oleks kõige tavalisem *binder*'i variant olemas. Tuues välja intervjuude käigus idee poest, kus oleksid saadavad LGBT kogukonna kasutatavad tarvikud, vastati, et see oleks väga hea. Sel juhul peaks pood olema kogukonna või selle toetajate tehtud ja hallatud. Samas tõi üks intervjuueeritav välja, et kõik inimesed ei pruugi tunda end mugavalt avalikus kohas rinnatarvikuid proovides, sest kõigil on erinev suhe oma kehaga.

4. AKSESSUAARIKOLLEKTSIOON “BRAH”

Töö praktilises osas on meie eesmärgiks luua sihtgruppide vajadustest lähtuv aksessuaarikollektsioon, mis toetab nende soolist identiteeti ja minapilti. Tahame juhtida tähelepanu sellele, et lisaks heteronormatiivsele mehe- ja naisekehale on olemas ka kehasid, mis ei mahu stereotüüpsetesse soonormidesse. Tahame, et see teema oleks rohkem normaliseeritud ja oma tooteid valmistades arvestame vähemuste soovide ja vajadustega. Tahame seada küsimuse alla, kas ehk käibel olev arusaam ja süsteem rinnahoidjatest ja -tarvikutest on iganenud. Oleme seisukohal, et tehnoloogia kaasamine disainiprotsessi aitab luua mugavamaid ja kaasavamaid lahendusi.

Valisime kollektsiooni põhimaterjaliks taimparknaha, mis sümboliseerib meie jaoks naturaalsust ja loomulikkust. Soovime oma kollektsiooniga normaliseerida keha kõigi oma iseärasuste ja eripäradega ning sellepärast ei peida me naha pinnal esinevaid defekte, kriime, arme, kulumist ja laikusid. Esemete valmistamise tehnoloogias lähtume samuti nähtavuse aspektist ja sellepärast ei peida me õmblusi ja kinnitusi toote siseküljele, vaid toome need just esile. Kollektsiooniga soovime edasi anda mõtet rõivaesemest kui teisest nahast, mis normaliseerib ja väärtustab meie isiklikku nahka oma kortsude, kriimude, täppide ja laikudega.

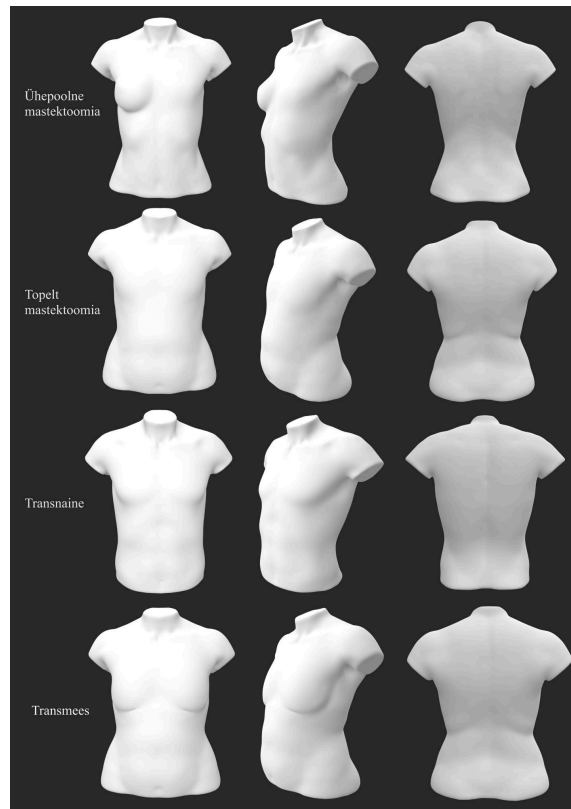
Kuna kollektsiooni sihtgrupiks on rinnavähki põdenud naised ja transinimesed, siis pidasime oluliseks nende kaasamist disainiprotsessi. Tegime seda intervjuude näol, kuna pidasime tähtsaks otsest suhtlust meie kui disainerite ja sihtgrupi vahel. Nii õppisime tundma nende kogemusi ja vajadusi ning avastasime, millised on nende ootused disainile. Üleskutse intervjuudes osalemiseks saatsime laiali e-maili teel LGBT-, trans- ja vähiühingutesse. Lisaks tegime postituse üleskutsega sotsiaalmeedias (Instagram ja Facebook), kus palusime seda inimestel jagada. Intervjuudes küsisime, millised on vastaja isiklikud eelistused rinnatarvikute osas ja kuidas need mõjutavad tema keha- ja minapilti. Küsimusi koostasime eelneva uurimistöö alusel. Intervjueeritavatelt saadud vastused võtsime aluseks kollektsiooni loomisel. Täispikad intervjuud on loetavad töö lisades (Lisa 5-9). Kokku oli intervjueeritavaid viis, kellest kaks on transmehelikud inimesed, üks transmees ning kaks rinnavähki põdenud naist. Transnaisi kahjuks ei õnnestunud intervjuueerida, kuna ühelt nõusoleku andnud naiselt me intervjuu vastuseid ei saanud. Teisi transnaiselikke huvilisi ei leidnud. Algselt oli olemas ka kolmas rinnavähki põdenud naine, kuid ka temalt ei õnnestunud küsimustele vastuseid saada. Privaatsuse tagamiseks ja osapoolte huvide

kaitsmiseks sõlmisime intervjueeritavatega nõusoleku vormi (Lisa 4. Informeerimise ja nõusoleku vorm intervjuus osalemiseks).

Intervjuudest kogukonna liikmetega saime positiivset tagasisidet lõputöö teema valikule. Vastajad leidsid, et teema on tähtis ning et seda peaks Eestis rohkem kajastama. Samuti olid nad mõistval seisukohal, et meie praktiline töö ei loo lõpuni toimivat lahendust. Projekti eesmärgiks on pigem teemat aktualiseerida ja kogukonda disainiprotsessi kaasata. Seetõttu olid intervjueeritavad positiivselt meelestatud ja lootusrikkad, et see võib viia suurema muutuseni.

Algselt oli plaanis kogukondade liikmete (nõusoleku saamisel läbi intervjuude) kehasid skaneerida, mille abil oleksime saanud nende isiklikele eelistustele ja mõõtudele vastava toote valmistada. Proovimise käigus sai selgeks, et see on oodatust aeganõudvam protsess ning meil puuduvad piisavad teadmised selles valdkonnas. Leiame, et sellel on potentsiaali edasiseks arendustööks, mille käigus saab tooted arendada ka personaalsemaks. Praeguses disainiprotsessis oli võimalik sisse tuua isiklike eelistusi intervjuudest saadud vastustega. Meie varasem kokkupuude pesu õmblemisega oli tööd alustades napp ja sellepärast ei võtnud me endale eesmärgiks luua reaalselt kasutatavaid tooteid, vaid katsetada pesu teostamise võimalusi meie eriala raames ehk nahast ja naha eeliseid rakendades. Seega on kollektsioon eksperimentaalne sidudes reaalseid probleemipüstitusi konseptuaalse lähenemisega. Tahame osutada suuremat tähelepanu vähemustele ja nende muredele, sest leiame, et kaasav disain aitab luua mõistvat ühiskonda.

Kollektsiooni teostamiseks kasutatud 3D- prinditud mannekeenid imiteerivad sihtgruppide kehade omadusi ega ole konkreetsete inimeste kehad. Need on modelleeritud Vesse Veeringu poolt ja printimisel oli abiks Rasmus Eist. 3D-mudeleid on neli: transmehe, transnaise, ühepoolse ja topelt mastektoomiaga naise keha (Pilt 31). Soovisime kaasavamaks lähenemiseks tuua sisse erineva suurusega kehasid. Kuna suur 3D-printer polnud printimise hetkel kättesaadav, pidime suures osas töötama ruumalaga 50x50x50 cm, mis seadis ette piirid. Siiski saime transnaist imiteerivat torsot printida eraldi osadena, mis tõttu erineb see teistest torsodest pikkuse poolest, kuna bioloogilisest vaatepunktist on üldiselt sünnipärase mehe keha pikem kui bioloogilise naise oma. Naiste torsode mõõt mahtus kasutatud printeri piiridesse. Mannekeenid on prinditud osaliselt jääkfilamendist, muutes printimisprotsessi taaskäitlevaks.



Pilt 31. 3D-mudelid torsodest

Vähemustele suunatud aksessuaarikollektsioonis “BRAH” oleme aluseks võtnud rinnavähki põdenud naiste operatsioonijärgse keha ja transinimeste operatsioonieelse keha, kuna nendel juhtudel vajatakse spetsiaalseid rinnatarvikuid.

Eelnevast uurimistööst allikatega, saime paika panna omadused, mis on sihtgruppide poolt kasutatavate rinnatarvikute juures tähtsad, ja need võtta disainiprotsessis aluseks. Lisaks arvestame intervjuueeritavate isiklike eelistustega.

4.1. Mastektoomiat läbinud naistele suunatud rinnatarvikute omadused

Intervjuust Ingaga (Lisa 5. Intervjuu Ingaga), kes kasutab igapäevaselt rinnaproteesi ja proteesirinnahoidjat, tuli välja, et tema jaoks on oluline, et rinnahoidja toetaks proteesi ja oleks mugav. Tähtis on ka ilus välimus. Ta on rahul kättesaadava valikuga, kuid soovib, et saadaval oleks veel huvitavama ja seksikama välimusega mudeleid. Inga eelistab seljatagant haakkinnitusega rinnahoidjaid, kuna ta on sellega kõige rohkem harjunud, seega on see kinnitusviis ja koht kõige mugavam. Lisaks peab ta tähtsaks seda, et rinnahoidja oleks lihtsasti kasutatav. Protees ja proteesirinnahoidja on olulised tema igapäeva elus, sest need loovad kogu tema välimuse.

Intervjuust Meriliga (Lisa 6. Intervjuu Meriliga), kes kasutab igapäevaselt rinnaproteesi ja põhiliselt proteesirinnahoidjat, tuli välja, et ka tema jaoks on kõige tähtsam mugavus. Vahepeal, kui proteesirinnahoidjad on pesus, kannab ta tüüpilisi rinnahoidjaid, kuid miinuseks on selle puhul proteesi ebakindel olek - oht on, et see kukub sealt välja. Ta on lahendanud seda muret *bodyga*, mille ta on rinnahoidja peale tõmmanud, et see kataks proteesi paremini. On ka olukordi, kus Merili ei kanna rinnaproteesi, kui see ei sobitu tema riietusega. Kuid ta proovib proteesi kandmist silmas pidada, sest siiski on see tähtis tema igapäevaelus, kuna see ennetab võimalikke seljaprobleeme ja tasakaaluhäireid. Ta pole eriti rahul proteesirinnahoidjate kättesaadavusega Eesti turul. Oma esimesed proteesirinnahoidjad soetas ta läbi Lõuna-Eesti Vähiühingu, kuid need pole ta lemmikud, sest need moonutavad rinnakuju, mis talle ei meeldi. Seega võiks rinnaproteesi kandmisel proteesirinnahoidjaga tekkida mulje, et tegu on tavalise rinnaga. Lisaks sellele ei tohiks rinnahoidja kusagilt kiskuda ega pigistada. Protees võiks olla lihtsasti lisatav ja eemaldatav. Samuti peaksid õlapaelad pigem olema laiemad, et oleks rohkem tuge. Lisaks mainis Merili, et tal esineb mõne proteesirinnahoidjaga proteesi ära nihkumist. Vahepeal kipub see vajuma rindkere keskele. Kinnitusviisidest peab ta mugavaimaks klassikalist haakkinnitust, mis asub seljal. Lukk tundub põnev variant, kuid liibuva riietuse all võib see jääda paistma. Välimuselt võiks olla rohkem varieeruvust. Igapäevased rinnahoidjad võivad olla neutraalsed, aga mugavad. Erilisteks puhkudeks võiks olla olemas ka ilusad ja naiselikud mudelid, mida võiks kanda põhimõtteliselt ka niisama (näiteks festivalidel). Rohkem võiks olla noortepärast disaini, sest kahjuks on rinnavähi haigestumus kasvanud ka noorte naiste seas. Merili mainis intervjuus mitu korda Lindexit, kus on paar proteesirinnahoidja mudelit saadaval. Need on tema jaoks kõige mugavamad ja kättesaadavamad. Mujal peab proteesirinnahoidjate ostmiseks aja kinni panema. Siis saab proovida üldiselt vaid tootenäidiseid, mis sobivuse korral Eestisse tellitakse. See protsess on aeganõudev ja ta soovib, et oleks lihtsam viis. Näiteks, et oleks rohkem poode, kus proteesirinnahoidjaid müüakse (ka teised riide- ja pesupoode) - kasvõi esialgu igapäevaseid mudeleid. Sealt saaks edasi mõelda turu laiendamisele.

Mõlemast intervjuust tuli välja, et number üks faktor on mugavus. Mugavuse üheks põhikomponendiks on hea proteesi istuvus ja toestatus, mida tõid välja mõlemad intervjuueeritavad. Merili mainitud proteesi vajumist rindkere keskele saaks ehk lahendada kasutatava proteesi järgi täpselt tehtud (personaliseeritud) taskuga. Sel juhul kaob proteesil võimalus ära nihkuda. Teiseks mugavuse aspektiks saab lugeda käepärase kinnitusviisi ja -koha. Mõlemad intervjuueeritavad eelistavad seljapoolset haakkinnist. Samuti soovivad nad

välimuse poole pealt rohkem valikuvõimalusi. Näiteks võiksid saadaval olla naiselikumaid, huvitavamad, noortepärasemad ja seksikamad mudelid.

Lisaks eelmainitule olen kavandamisel aluseks võtnud eelnevatest peatükkidest välja tulnud omadused, mis on mastektoomia järgsetes rinnatarvikutes tähtsad. Siinkohal saab need jaotada vastavalt rinnaproteesi kasutusele. Kui kasutatakse rinnaproteesi/-proteese, siis on toote disainis olulised:

- laiem rinnahoidjavöö, mis pakub lisatuge ja aitab proteesi paremini paigal hoida;
- rinda kattev alustadita korv;
- laiad pehmenusega reguleeritavad õlapaelad;
- mugav kinnitussüsteem ja käepärane asukoht (isiklik eelistus);
- kinnitus proteesile (tasku vms);
- nahka mitteärritavate tehniliste lahenduste leidmine (õmblusvarude paigutus, niidiotste peitmine).

Kui on teostatud topelt mastektoomia ja ei kasutata rinnaproteese, siis on toote disainis olulised:

- rindadeta naise kehale sobituv lõige;
- mugav kinnitussüsteem ja käepärane asukoht (isiklik eelistus);
- reguleeritavad õlapaelad;
- pikkus, mis katab rinnapiirkonna täielikult;
- nahka mitteärritavate tehniliste lahenduste leidmine (õmblusvarude paigutus, niidiotste peitmine).

Personaalne lähenemine vastavalt teostatud operatsioonile ja proteesi kandmisharjumustele aitab luua vajadustele vastava toote.

4.2. Transinimestele suunatud rinnatarvikute omadused

Intervjuust Karuga (LISA 7. Intervjuu Karuga) selgus, et ta on katsetanud nii ülepea *binder*'it, transteipi ja kinesiooteipi. Rinnatarvikute positiivseks küljeks peab ta seda, et need vähendavad rindade väljapaistvust. Samuti minimaliseerivad need rindade liikuvust füüsiliste tegevuste ajal. Peamiselt kasutab ta *binder*'it keha ilme muutmiseks, mis annab talle hea tunde. Rinnatarviku abil rinda lamedamaks tehes, tekitab see temas eufooriat, kuna ta tunneb ennast rohkem neutraalse või maskuliinsena. See annab talle võimaluse kanda erinevaid

rõivaid, mida muidu kanda ei saa, näiteks nõõpidega särgid. *Cosplays binder*'i kandmine annab tunde, et ta on maskuliinsem ja rohkem karakteri sarnane, keda ta kehastab. Samastumine tekitab temas rõõmu ja vabastava tunde. Rinnatarvikute negatiivsete omadustena tõi välja nii seljavalud kui ka raskendatud liikumise. Temal on *binder*'i kandmisel tekkinud tugevamad seljavalud. Liikumine on raskendatud, sest see on ekstra kattev kiht, mis veel omakorda tekitab palavust. Igapäevane *binder*'i kandmine muudab tema naha, liigesed ja selja valusamaks. Karu toob välja, et *binder*'id ei peaks küll valu tekitama, aga tal tekitavad.

Ta kannab ülepea *binder*'it, millel on rinnal kompressiooni avaldav paneel. Ta sooviks proovida ka küljelt reguleeritavat *binder*'it, mis oleks haakide või krõpsuga, mille abil saaks suurust muuta riiete all. Selle all võiks olla elastik, mis ei tule täiesti lahti, kuid saab kergelt reguleerida. Ta eelistab *binder*'it, mis oleks nahatooniga ning ei paistaks välja ekstra asjana riiete all, sest kui *binder* välja paistab, võib see olla häiriv. Ta märgib, et rõivaste peal niisama kandmine oleks tore, kui on erinevaid värve ja mustreid. Ta on katsetanud kinesiooteipi, mida saab apteegist, ja transteipi, sest need on vähem koormust tekitavad ja on abiks ka mõne *cosplay* juures. Tema sõnul tuleb teipimist harjutada eriti, kui on suurem korvisuurus, aga temal ei tekitanud see suurt vahet.

Kinnituste kohapealt avaldas ta arvamust, et need võiksid paikneda külje peal. Kinnitusviisidest võiksid olla tema jaoks kõige sobivamad haagid või krõps, võib-olla ka lukk. Samuti lisas, et need võiksid olla pigem reguleeritavad. Karu arvates ei pruugi lukk, paiknedes kaenla all, olla kuigi mugav, mis võib pidevalt kandes hakata lahti tulema. Ülepea *binder* on kõige klassikalisem ja lihtsam - sellel ei ole lisaosi, mille purunemist karta. Ta lisab, et ülepea *binder* võib mõne inimese jaoks olla ebamugav selga pannes.

Intervjuust Lailaga (LISA 8. Intervjuu Lailaga) selgus, et ta kasutab tavaliselt mitut kihti riideid ning talle meeldib rõivastust kihtidena lisada või vähendada. Kihid jagunevad järgmiselt: esimene on õhuke spordirinnahoidja, teine on eest lukuga *binder* ja viimaseks on crop top, mis ühtlustab alumisi kihte. Ta eelistab pikemaid ja suuremaid *binder*'eid, mis katavad rinnapiirkonna, kuid ei kata kõhtu. Samuti märgib ta, et ülepea *binder* on ka hea variant, kuid sel juhul peab see olema hästi venivast materjalist. Intervjuu käigus selgus veel, et tema jaoks ideaalset tarvikut on raske leida. Ideaal, mida ta ise otsib peaks olema musta värvi, kõrge kaelakaarega, kaenla alt kattev, pikem ja peaks lamendama rinda. Visuaalselt ta ei saavuta täiesti lamedat rinda oma suurema rinnakorvi tõttu. Ta mainis, et Aliexpressist on

võimalik ka *binder*'eid osta, aga need on tema jaoks väikesed. Laila lisas, et spetsiaalsetel lehtedel on parem valik, kuid palju kallim hind.

Binder võiks olla tema arvates pigem osa kehast igapäevasel kandmisel, aga statement piece'ina oleks lahe kanda ka riiete peal. Negatiivse omadusena toob ta välja suured lukud ja haagid, mis võivad jääda riiete alt näha või need suruvad kuskilt vastu keha. Samuti on üheks negatiivseks küljeks trenni tehes ebameeldiva surve tekkimine. Ta soovib, et mugav oleks ka trenni tehes, et rind ei liiguks hullult ringi ja ta ei tunneks seda. Laila eelistaks pigem rinnatarvikut, kus ei oleks kinnitusi ehk ülepea *binder*'it. Teiseks kinnitusviisi valikuks jäi lukk, mis on tema arvates kindel valik ning seda on lihtsam kinni panna kui haake. Temale haagid väga ei sobi, kuna need võivad torkida ja nende kinnitamine on raskem. Kinnitused võiksid tema arvates paikneda pigem ees.

Tormi intervjuust (LISA 9. Intervjuu Tormiga) selgus, et ta on kasutanud *binder*'it. Positiivsete omadustena tõi ta välja selle funktsiooni ehk see teeb rinna lamedamaks. Tema jaoks töötas see funktsioon hästi. Samuti tõi ta välja selle, et kui *binder* on õiges suurus, siis on see oluliselt mugavam lühiajaliselt kandes kui rinnahoidja või teised selle sarnased tooted. *Binder*'id on tema jaoks ühtlase survega ja need ei sooni kuskilt. Negatiivse omadusena tõi ta välja selle, et seda ei saa kasutada pikka aega järjest ning toote kandmise piir on 8 tundi. Torm mainib, et isegi kui seda kantakse vastavalt soovitatud aja piirile (igapäevaselt 8 tundi) siis on see ikka keha jaoks kurnav. Seejuures toob ta välja, et see ei ole asi, mida saaks disaini abil parandada. Enda kogemusest rääkides tõi ta välja tekkinud seljavalud ning õlgadele tekkiva surve, mis põhjustab keha ebaloolumuliku asendi. Samuti lisas, et kandis *binder*'it liiga palju, niiet see oli osati ka tema süü. Pärast operatsiooni pidi ta teadlikult harjutama ennast uuesti sirge seljaga olema ning rühi taastumisega läks aega umbes üks aasta.

Talle meeldis enim ülepea *binder*. Alternatiividest ehk spordirinnahoidjate valikust ta ei leidnud sellist, mis täidaks piisavalt *binder*'i funktsiooni ja oleks piisavalt lamendav. Spordirinnahoidjate puhul kandis ta vahel kahte paari, aga see tekitas palavust. Samuti kui need paigast nihkusid oli tal väga ebamugav. Spordirinnahoidjate juures ei meeldinud talle nähtavad randid, mis õhema riietuse alt välja paistsid. *Binder*'ite puhul oli hea nende vestilaadne kuju, millel pole väga rante näha. Ta märkis, et tarvikute juures on oluline diskreetsus. Kaeluse suurus oli tema jaoks väga olulisel kohal, kuna talle ei meeldinud väga kõrged kaelused. See oli oluline, kuna sellest olenes ka tema riiete valik. Eriti kui *binder*'i eesmärgiks on see, et see poleks nähtav. Torm eelistas enim siiski ülepea *binder*'it võrreldes

reguleeritavate *binder*'itega. Reguleeritavate bineritega ei olnud kogemus väga hea, kuna neid kantakse pikka aega järjest ning need on keha vastas, siis lõpuks võib reguleeritav koht muutuda ebamugavaks.

Binder'il võiks tema arvates olla võimalikult vähe lisaosi ja õmblusi, et ei tekiks ärritusi ja ei oleks väga nähtav. Samuti peaks see oma funktsiooni täitma ja rindu lamedaks tegema. Tormi jaoks oli oluline neutraalsus. Ülepea *binder* oli tema arvates siiski kõige mugavam. Ta teab, et osad kinnitused asuvad külje peal, aga see kõlab tema jaoks ebamugavalt, kuid ta kujutab ette ka selja peal olevaid kinnitusi.

Kõigi kolme intervjuueeritava puhul tuli välja, et nad kõik eelistavad pigem ülepea *binder*'it. Karu ja Laila tõid mõlemad välja riiete peal kandmise võimaluse, kuid siiski tuuakse välja, et see peaks olema vähe märgatav. Kõik intervjuueeritavad eelistavad neutraalset joont. Kinnituste kohapealt oli eriarvamusi, milleks olid erinevad paiknemised ja kinnitusvahendid. Karu ja Torm tõid välja seljavalude ägenemise *binder*'i kandmisel.

Transmeeste puhul hoiavad tüsistused ära õige suurusega *binder*'id. *Binder*'i liiga väike suurus, võib põhjustada järgnevaid tüsistusi (WebMD 2023):

- raskendatud hingamist;
- nahaärritust;
- kahjustada kudesid;
- palavust;
- liiga suur surve võib muljuda või murda roided.

Personaalne lähenemine hoiab ära liiga kitsa toote, millega võib kehale haiget teha.

Transnaiste puhul rinnahoidja ja proteesi mitte koos kandmine võib keerulisemaks teha sobiva suuruse leidmise. Sagedaseks probleemiks on väikese korvidega ja mitte standardsete suurustega rinnahoidjavöö leidmine, kuna neid ei pruugi olla saadaval igas poes. Rinnaproteesi kandmisel tuleks valida õige löikega rinnahoidja või kasutada konkreetseid proteesirinnahoidjaid, et saada mugav proteesi paigal püsivus. (Sorella 2024) Personaalse lähenemise teel on võimalik saada endale sobiv suurus ja toode.

4.3. Kollektsooni läbivad omadused

Kollektsooni sihtgruppide poolt kasutatavad rinnatarvikud kohati kattuvad. Paljud rinnavähki põdenud naised ja transnaised kasutavad rinnaproteese. Selle jaoks on neil ka vaja sarnaste omadustega rinnahoidjaid, milleks võib olla spetsiaalselt välja töötatud proteesirinnahoidja. Topelt mastektoomiat läbinud naised, kes ei soovi kasutada rinnaproteese, võivad vajada rindkere tasandavat aluspesu, mis sobitub rindateta naise kehale. Sarnaste omadustega aluspesust võivad kasu saada ka transnaised, kui nad ei soovi kanda rinnaproteese või kui nende naturaalne rinnakorv pole väga suur. Seega mõningad kollektsooni esemed ja omadused on kogukondade ülesed. Peamiseks argumendiks on mugavus ja ärrituste vähendamine, mille alusel sai paika pandud järgnevad omadused.

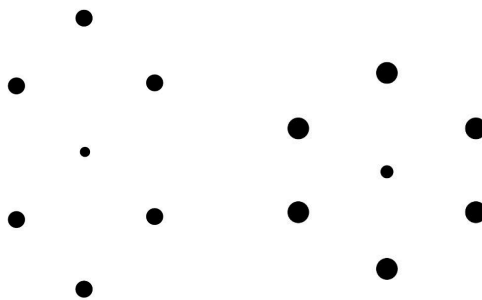
Esimeseks ühiseks jooneks on õmblusvarude "peitmine". Pesu on otseses kontaktis nahaga, mistõttu tööme armide ja nahaärrituste vähendamiseks õmblusvarud toodete välimisele poolele, et siseküljel oleks võimalikult sile pind. Selleks, et õmblusvarud toote välisküljel turritama ei jääks, õmblesime need maha kas mõlemale või ühele poole õmblust. Tasase pinna loomiseks õmblesime varud kahele poole. Toe tekitamiseks (näiteks rinnakaarel) õmblesime varud ühele poole õmblust. Õmblusvaru laiusega oleme toodete vahel mänginud. Naiselikuma mulje jaoks on osadel toodetel kitsamad õmblusvarud. Maskuliinsema või neutraalse mulje jaoks on õmblusvarud natukene laiemad.

Teiseks omaduseks on mugavad kinnituse ja reguleerimisviisid ning nende asukohad toodetel. Õlapaelad peaksid olema reguleeritavad näiteks keha eespoolel, et kandja saaks neid iseseisvalt reguleerida. Samuti peaks toote kinnitus olema paigutatud käepäraselt, et seda saaks iseseisvalt ilma suurema jõupingutusega selga panna. See omadus on individuaalne ja oleme siinkohal kollektsooni toodetes aluseks võtnud intervjueritavate eelistused.

Kolmandaks omaduseks on kollektsooni tõhusamaks loomeks paika pandud läbiv õlapaela laius, milleks on 2 cm. Pesutööstuses kasutusel olevast tavalisest laiema õlapaelaga, saab tooted muuta rohkem tuge pakkuvaks, mis on tähtis rinnaproteesi kandjale. Lisaks saab vältida õlapaelte poolt tingitud soonimist, mis võib ette tulla peenemate paelte puhul. Läbivalt sama õlapaela laiuse kasutamine lihtsustab tootmisprotsessi, sest nii oli võimalik tellida reguleerimiseks kasutatavad furnituurid kõik ühes mõõdus.

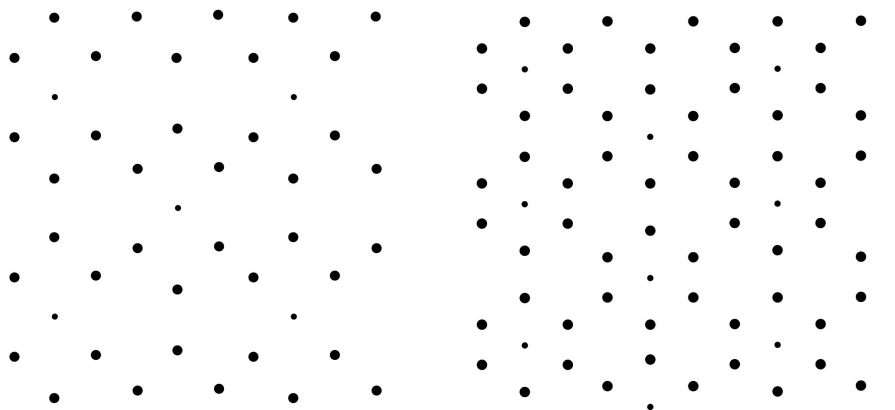
Neljandaks ühtseks jooneks on kaunistustehnika, milleks on perforeering. Intervjuudest rinnavähki põdenud naistega tuli välja, et nad soovivad naiselikumat ja seksikamat proteesiga

kandmise pesu. Ühtselt toodi välja pitsi kasutust, mida oli võimalik imiteerida perforeeringuga. Selleks, et perforeeringu muster sobiks nii meestele kui naistele, peaks see olema sooneutraalse joonega või muudetav vastavalt vajadusele. Kolleksioonis kasutasime perforeeringu tegemiseks kahe erineva läbimõõduga auku, millest koostasime pildil nähtavad kujundid (Pilt 32).



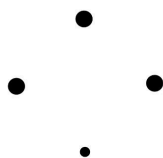
Pilt 32. Algne kujund hõredamalt ja tihedamalt

Kui augud on paigutatud hõredamalt, saab mustri, mis on neutraalse muljega ja sobib kasutamiseks maskuliinsematel toodetel (Pilt 33). Liigutades augud üksteisele lähemale, meenutab algne kujund lille, andes mustrisse paigutatuna sellele feminiinsema mulje (Pilt 34).



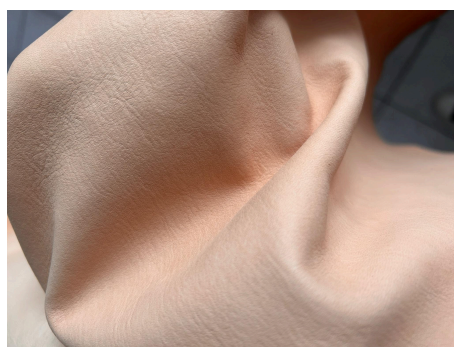
Pilt 33 ja 34. Algne kujund mustrisse panduna hõredamalt ja tihedamalt

Algkujundit saab kasutada üksik elemendina (Pilt 35), see tähendab mustrisse mitte panduna. Lisaks saab kasutada vaid osa sellest kujundist ja seda ka vajadusel korduma panna.



Pilt 35. Osa algsest kujundist

Viiendaks ühiseks omaduseks on naha kasutamine toodete valmistamisel. Algselt mõtlesime valmistada tooted pehmemast rõivanahast ehk õhukesest kroomparknahast. Materjalidega katsetades leidsime, et naha omadused võiksid ikkagi ühtida toote ülesandega. Kollektiooni toodete funktsioonid on erinevad, mistõttu vajavad need ka erinevate omadustega nahku. Kui toode peaks näiteks kompressiooni avaldama, siis peaks see ka olema tugevamast nahast valmistatud. Siinkohal sai kroomparknahale saatuslikuks selle pinnaviimistluse varieeruvus, mistõttu võib olla raske leida sarnase viimistlusega nahku erinevas jäikusastmes. Meie sooviks on kasutada läbivalt ühtlast pinnamustrit, seega osutuks valituks taimparknahk (Pilt 36), kuna see on visuaalselt sarnane olenemata jäikusastmest. Tänu sellele on võimalik luua kollektiooni läbiv ühtne esteetika. Peamiselt kasutame õhemat (0,8-1,2 mm) nahka, sest see on sarnasem rõivanahale paksuse poolest ja istub paremini ümber keha. Lisaks jätame sisse erinevad nahale omased laigud, kriimud ja armid, et jääks inimese nahale sarnane loomulik välimus.



Pilt 36. Taimparknahk

Lähtudes nahasõbralikkuse aspektist, on taimparknaha plussiks see, et parkimisprotsessis ei kasutata toksilisi aineid ja raskemetalle, vaid loodusliku päritoluga parkaineid, mis ei ärrita tundlikku nahka (Tannin 2019). Kroomparknaha valmistamiseks kasutatakse kemikaale. Lisaks on taimparknaha positiivseks küljeks selle tõhus märgvormitavus, mis on alternatiiviks pesutööstuses laialt kasutatavale kuumvormimise tehnikale. Samuti on taimparknahal naturaalne beežikas pinnakate, mis on kergesti toonitav looduslike andide abil,

milleks on näiteks oliiviõli, kurkum, mesilasvaha, sibulakoored ja erinevad marjad (Davies 2022). Nahk on oma olemuselt üsna jäik materjal, seega kasutame lisaks kollektsioonis ka kummipaela, mis on klassikalistes rinnahoidjates laialdaselt kasutusel. Selle abil on võimalik anda tootele juurde venivust seal, kus seda vaja.

Esialgu oli meil mõttes kasutada toestusmaterjalina Worblat, mis on mittetoksiline termoplast, mida oleksime kombineerinud nahaga. Worblat oleksime kasutanud näiteks rinnatoestuseks või kehakumeruste rõhutamiseks (näiteks puusa esiletoomine transnaistel). Peale katsetusi (Lisa 10. Tööproovid naha ja Worblaga) otsustasime sellest loobuda. Materjal on küll kombates sile, kuid selle kasutamise peamiseks murekohaks on materjali mittehingavus. Samuti tekitas küsitavust üsna jäiga materjali kasutus mugavuse aspektist. Sellele vaatamata on Worbla efektne materjal.

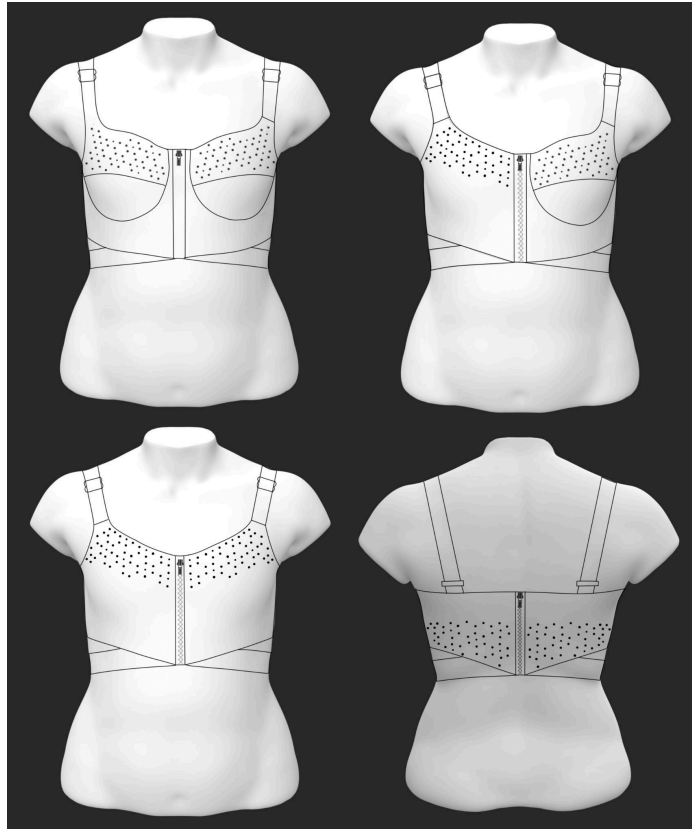
Kuna meie sihtgruppi kuuluvad ennast nii mehe kui naisena identifitseerivad inimesed, siis tahtsime ka kollektsiooni värvikasutuses ja kaunistustehnikates luua sooneutraalset üldmuljet. Järgnevas peatükis tutvustame kollektsiooni esemeid ja analüüsime nende omadusi.

4.4. Kollektiooni analüüs

Aksessuaarikollektsioon “BRAH” koosneb kaheksast rinnatarvikust, millest oleme teostanud käesoleva lõputöö raames neli. Esindatud on nii transmeestele (transmaskuliinsetele inimestele) ja -naistele kui rinnavähki põdenud naistele mõeldud mudelid. Kuigi kollektsioon on kavandatud pidades silmas kindlaid sihtgruppe, on tooted osaliselt kogukondade ülesed ja nendest võivad kasu saada ka sihtgruppide välised inimesed (näiteks teised LGBT liikmed ja õnnetuste tagajärjel muutunud kehadega inimesed). Kollektiooni esemed ei ole mõeldud vaid alusriietusena kandmiseks, vaid võivad olla kasutusel ka aksessuaaride või omaette riietusesemetena. Järgnevalt analüüsime valminud mudeleid, illustreerides neid toodete kavanditega. Analüüsis lähtume eelnevast uurimistööst ja intervjuu vastustest. Täiskollektsioon on nähtaval töö lisades (Lisa 12. Aksessuaarikollektsiooni “BRAH” kavandid).

Esimene toode (Pilt 37) on kavandatud mannekeenile, mis jäljendab topelt mastektoomiaga naise keha. Seda saab kanda nii proteesidega kui ka ilma ning pooled on hõlpsasti vahetatavad luku abil, mis asetsevad seljal ja rindkere keskel. Kui eelnevalt sulgeda seljapealne lukk ja hiljem selga pannes eespoolne lukk, siis on toode üsna mugavalt

kasutatav. Ka õlapaelu saab reguleerida toote eespoolel pingutite abil. Tänu nendele elementidele ei pea liigselt käsi liigutama ja neid painutama seljale, mis võib ära hoida võimalikku ebamugavustunnet kätes operatsioonijärgselt.



Pilt 37. Topelt mastektoomiaga mannekeenile kavandatud toode

Luku miinuseks on toote mittereguleeritavus. Seetõttu istub valminud toode kõige paremini selga vaid kehale, mille järgi see on tehtud. Ka ei arvesta selline kinnitusviis keha ajas muutumist (kaalu tõus või langus). Sellel tootel pole kasutatud haakkinniteid, mida on tehtud teistel kollektsiooni esemetel, kuna eespoolel pole selleks piisavalt ruumi eriti just rinnakorvidega pooltel. Seal nõuab ruumi rinnakaare õmblusvaru. Küll saaks haake kasutada seljal, aga toote ühtse joone jaoks, sai otsustatud luku kasuks mõlemal keha poolel. See jällegi annab edasi mõtet, et pesu on personaalne ja peaks sobituma kandja kehaga. Seda mainis ka intervjuul osaleja Merili (Lisa 6. Intervjuu Meriliga), et lukk oleks huvitav variant kinnitamise viisiks.

Samast intervjuust välja tulnud probleem proteeside ära nihkumisest, on aluseks proteeside järgi välja töötatud rinnakorvile. See tähendab, et protees mahub täpselt taskusse ning lisaruumi ei ole jäetud, et sel ei oleks võimalust liikuda tasku sees ringi, vajuda ära või välja tulla. Viimase sammuna on toode vormitud kehasse märgvormiga, tänu millele on rinnakorv

võtnud veelgi enam proteesi kuju. See aitab proteesil istuda täpselt õiges kohas ja seda paigal hoida. Tugikaare imiteerimiseks on kolm kihti (rinnakorvi, tasku ja rinnahoidjavöö) varusid õmmeldud ühele poole õmblust, tekitades rinnakaarele tuge. Toote teised õmblusvarud on õmmeldud mõlemale poole õmblust maha, et need oleksid võimalikult lamedad ja ei tekitaks massi sinna, kuhu pole vaja.

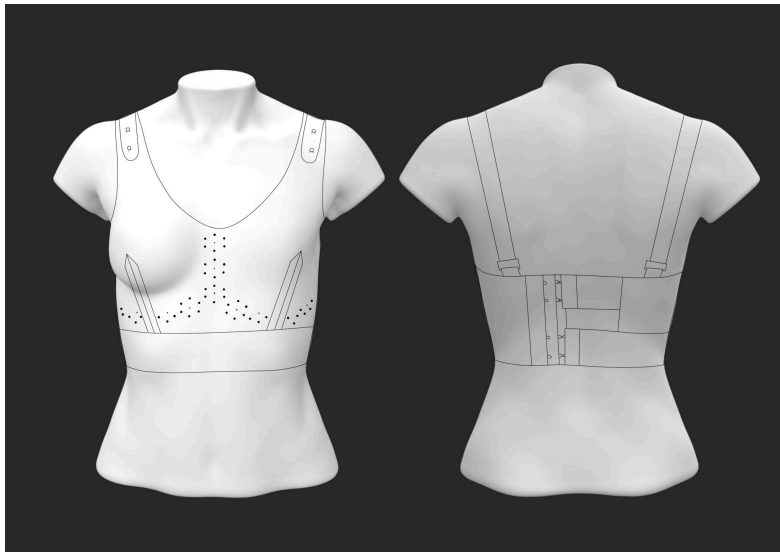
Tootel on väljatöötatud korv, mis pakub tuge suurematele rindadele. Valminud mudelil on mõlemal rinnakorvil proteesitasku, kuna torsol, mille järgi toode sai kavandatud, on kaks rinnaproteesi. Sama toodet saab ka teha nii, et ühel poolel pole proteesitaskut, kui kandjal on teostatud ühepoolne mastektomia. Siis on võimalik toodet kanda ka ilma proteesita nii, et ühel keha poolel, kus rind on alles, on rinnakorviga pool, ja teisel pool, kus rinda pole, on ilma rinnakorvita pool. Niisamuti saab teha, kui on teostatud topelt mastektomia. Siis saab lihtsalt rinnakorviga poolel täiteks kasutada rinnaproteesi. Ühe rinnaga pikaajaliselt olemine pole küll kõige tervislikum, kuid kuna soovime oma kollektsiooniga tähelepanu tuua erinevatele kehadele, siis on see variant kavandis ja valminud tootes esindatud sõnumi väljendamiseks.

Perforeering on paigutatud rinnakorvi ülemisele poolele, proteesi taskule toote siseküljel, seljale ja rinnakorvita osale kaeluse äärde sama laialt, kui see on rinnakorviga detailil. Perforeeringu joon jälgib toote alumist diagonaali, luues korduse disaini ja ühendades eseme erinevad osad omavahel. Mustrina on kasutatud varianti, mis on tihedama kordusega (Pilt 34). Kuna seda on kasutatud nii rinnakorviga kui -korvita poolel, annab perforeering tootele ühtlase naiseliku mulje, olenemata lõikest. Soov seksikamate ja naiselikumate proteesirinnahoidjate järele selgus mõlemast rinnavähki põdenud naisega läbiviidud intervjuust. (Lisa 5. Intervjuu Ingaga ja Lisa 6. Intervjuu Meriliga). Perforeeringu abil saan tootele anda juurde eelmainitud omadusi, sõltumata rinna olemasolust.

Toode ulatub torsol vöökohani, seetõttu on sinna paigutatud kumm, mis annab tootele piha juurest venivust, et seda kandes oleks hõlpsam liikuda ja hingata. Kumm aitab luua tootele pikkust ja stabiliseerida pikemaid esi- ja tagaosi ning lühemaid külgi. Antud toodet saavad kanda ka transnaised nii rinnaproteesidega kui ka ilma.

Teine toode (Pilt 38) on kavandatud mannekeenile, mis jäljendab ühepoolse mastektomiaga naise keha. Kui eelmine toode on kavandatud pidades silmas suurema rinnakorviga naisi (seetõttu ka välja töötatud rinnakorv), siis on see toode mõeldud pigem väiksema rinnakorviga naistele. Antud toote meenutab lõikeliselt bralette tüüpi rinnahoidjat või

alussärki ning sellel pole eraldi proteesitaskuid. Seega sobib see naistele, kellel on teostatud topelt mastektomia või kes kasutavad väiksema suurusega rinnaproteesi.



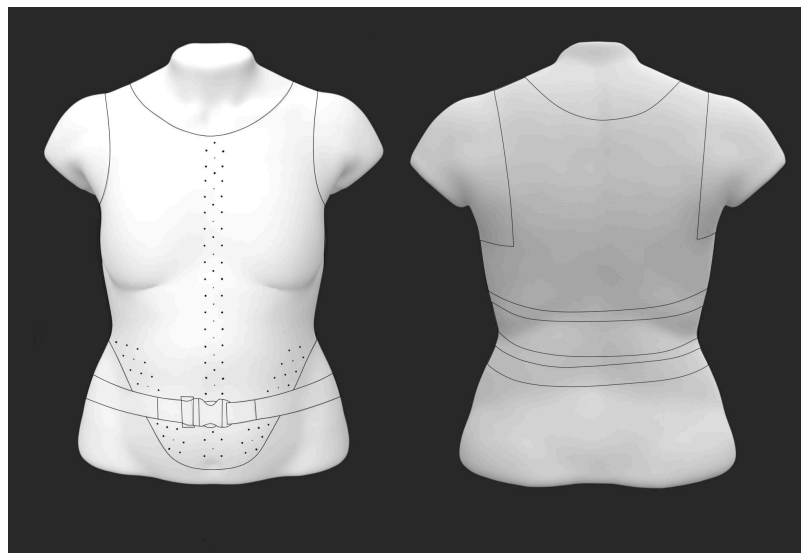
Pilt 38. Ühepoolse mastektomiaga mannekeenile kavandatud toode

Toode on seljatagant kinnitatav haakidega. Mõlemast intervjuust tuli välja, et siiski eelistatakse sellist kinnitusviisi ja -kohta, kuna see on harjumuspärane. Õlapaelad on reguleeritavad toote eespoolel. Reguleerimisviisiks on kruvinupud, mis on pesu puhul ebatavalised, kuid nahadisainis laialt kasutatav kinnitus- ja reguleerimisviis. Nupud käituvad tootel kaunistuselemendina, kuna meenutavad neete, mida kasutatakse toodetel ka iludetailidena. Nuppe on ühel õlal neli ja need on paigutatud 2,5 cm vahemaaga. Antud vahemik tähistab uut rinnakorvi suurust. Näiteks, kui kanda toodet ühepoolse mastektomiaga ilma rinnaproteesita, siis saab rinnaga poolel õlapaela reguleerida nii, et on ruumi olemasoleva rinna jaoks, ja rinnata poolel nii, et see on vastu rindkere. Tootel kasutatavad kummid on reguleeritavad vastavalt proteesi kasutusele. Kui seda ei kasutata, siis on ka rinnaümbermõõt väiksem ja kumme saab pingutada, et toode istuks paremini ümber keha.

Perforeering sellel tootel jälgib rinnakaart, tekitades illusiooni rinnast ka siis kui seda ei ole. Kasutatud on algse kujundi tihedamat varianti, mis meenutab lille ja on naiselikuma muljega. See on pandud korduma rinnakaarele, mis annab tootele põneva lähenemise mustri kasutuses. Toode on lõikeliselt pigem lihtne ning selge joonega, mis teeb selle nooruslikuks. Intervjuust Meriliga (Lisa 6. Intervjuu Meriliga) tuli välja, et ta soovib, et saadaval oleks noortematele naistele sobilikku pesu proteesiga kandmiseks, kuna kahjuks on rinnavähk noorte naiste seas kasvutrendis. Seetõttu võiks olla mõeldud ka nende haigusjärgsele heaolule ja maitsele.

Proteesitasku puudumine võib olla selle toote juures miinuseks, kuna on võimalus, et protees nihkub seetõttu paigast ära. Kuid kuna toode on kavandatud pidades silmas väiksema rinnakorviga naisi, kes soovivad vahepeal olla ilma proteesi või proteesideta, siis sai kollektsiooni ühe variandina toodud ka sellist tüüpi rinnatarvik. Nagu eelnevast uurimistööst välja tuli, pole ebatavaline proteesitaskuteta rinnahoidjate kandmine proteesi kasutavate naiste seas. Seega on antud toode sobilik pigem vaba aja veetmiseks kodus või mujal vabamas õhkkonnas, mil vahepeal saab proteesi kandmisele paus teha ja seda hõlpsasti vajadusel eemaldada ning toode vastavalt kehale sobivaks reguleerida. Seda rinnatarvikut saavad kanda ka transnaised nii proteesidega kui ka ilma.

Kolmas toode (Pilt 39) on kavandatud mannekeenile, mis jäljendab operatsioonieelset transmehe või transmaskuliinse inimese keha. *Binder*'i funktsiooniks on rindade lamedamaks muutmine, seega on ka valminud tootel sama funktsioon.



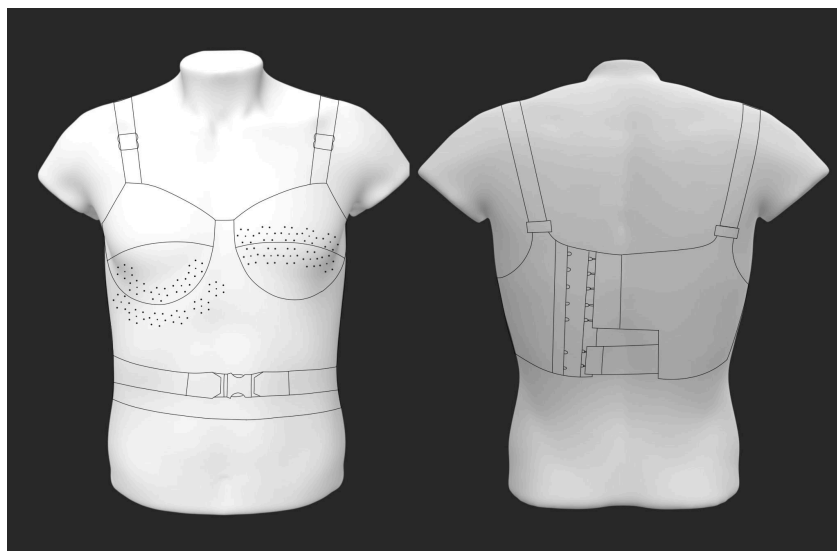
Pilt 39. Operatsioonieelsele tranmehele või transmaskullinsele inimesele kavandatud toode

Disainides pidasin silmas minimalistlikku ja neutraalset joont. Intervjuudest selgus, et enim kasutatakse ülepea *binder*'it, mis on tehtud venivast materjalist, et seda oleks mugav selga panna ja ära võtta. Taimparknahal see omadus kahjuks puudub, kuna see pole piisavalt veniv. Valmis toode on küljelt reguleeritav, mis oli ühe intervjuueeritava nõuanne. Teiseks intervjuueeritava poolt välja toodud sooviks oli vestilaadne kuju, mis mind toote kavandamisel inspireeris. Samuti selgus intervjuudest, et pigem eelistatakse nahavärvi toone. Seega on taimparknahk hea variant, kuna seda saab toonida vastavalt vajadusele.

Toode on vestilaadse kujuga ja külje pealt haakidega reguleeritav. Teisest küljest on toode kinnine ehk seda saab reguleerida vaid üheks küljest. Toode erineb kujupoolest tavalisest *binder*'ist, kuna see pole eest ja tagant sarnase lõikega. Lisatoeks olen kasutanud kummi, mis annab võimaluse vajadusel ülevalt poolt survet vähendada, kui ei soovi seda täielikult seljast ära võtta. Toodet disainides oli kindel visioon tuua läbi lõike meeste kehale omane V-kuju esiosa alumises pooles, mis annab edasi maskuliinsemat joont. Toodet on võimalik kanda ka riiete peal. Seda töid välja ka kaks intervjuueeritavat, kelle arvates oleks see põnev lahendus. Samuti kuulub toote juurde ka metallpandlaga kinnitatav elastikvöö, mida riiete all ei pea lisama, aga riiete peal on huvitava lisadetailina.

Perforeering on minimalistlik ning selle abil olen soovinud anda edasi maskuliinsemat joont asetades perforeeringud keskele ja V-kuju külgedele. Perforeering on venitatud algsest kujust laiemaks, et mitte esile tuua lillemotiivi. Nii meenutab see pigem rombilikku mustrit. Mustri venitamine aitas luua neutraalsema joone. Toode on pärast valmimist märgvormitud mannekeenile, et see parandaks toote istuvust.

Neljas toode (Pilt 40) on kavandatud mannekeenile, mis jäljendab operatsioonieelset transnaise keha. Sihtgrupi intervjuueeritavalt ei saanud lõpuks vastuseid, mistõttu lähtusin eelnevalt leitud infost, millest on lähemalt kirjutatud alapeatükis "Transinimestele suunatud rinnatarvikute omadused". Selgus, et suuremateks murekohtadeks on väike rinnakorv ja ebastandardse rinnahoidjavöö leidmine.



Pilt 40. Operatsioonieelsele transnaisele kavandatud toode

Kuna valminud toode on mõeldud rinnaproteesiga kandmiseks, siis sain võtta arvesse rinnavähki põdenud naistele mõeldud rinnatarvikute omadusi ja kohati ka nende intervjuudest

selgunud eelistusi. Sellel tootel on sarnaselt esimese tootega proteesi järgi väljatöötatud rinnakorv, millel on ka proteesitasku. Need omadused aitavad proteesi hoida õiges kohas ja luua päris rinna muljet. Antud toode sobib kasutamiseks ka rinnavähki põdenud naistele.

Rinnahoidjavöö osa on pikendatud, et luua korsetilikum toode, mis aitab anda kehale naiseliku silueti. Pikendatud rinnahoidjavöö pakub ka rinnale rohkem tuge tänu, millele on proteesid veelgi rohkem toetatud.

Toode on kinnitav seljatagant haakide abil, et imiteerida tavalise rinnahoidja kinnitusviisi. Samuti on terves kollektsioonis toodud õlapaelte reguleerimine ettepoole, et kandja saaks ise vastavalt vajadusele reguleerida. Tugikaare imiteerimiseks kasutasin sama meetodit nagu topelt mastektomiaga mannekeenile kavandatud tootel. Selleks oli kolme kihi (rinnakorv, proteesitasku ja rinnahoidjavöö) varude õmblemine rinnakaarele. Selle meetodi abil oli hea imiteerida tugikaart ilma metalli või mõne muu tugeva materjali kasutamiseta.

Perforeeringu juures kasutasin sama lillemustrit, mida Birgit kasutas rinnavähki põdenud naiste toodetel. Asümmeetriline mustri paigutus muudab toote mänguliseks. Samas annab lillemotiiv juurde naiselikkust. Proteesitaskud on perforeeritud sama mustriga, kuid terve tasku detaili ulatuses. Toote juurde kuulub ka eemaldatav metallpandlaga elastikvöö, mida saab lisada tootele kui kanda seda riiete peal.

Kokkuvõtteks, saame järeldada, et meil on õnnestunud täita oma eesmärk ja luua sihtgruppide vajadustest lähtuv aksessuaarikollektsioon, mis toetab nende soolist identiteeti ja minapilti. Võtsime toodete disainimise käigus arvesse uurimistööst ja intervjuudest saadud infot. Pidasime silmas, kas toode on mõeldud maskuliinse või feminiinse identiteediga inimesele ja selle tuginedes töötasime erinevate joonte ja lõigetega. Maskuliinsema toote jaoks on jooned konkreetsed, sirged ja jälgivad mehelikke kehajooni. Feminiinsema mulje jaoks on toodetel õrnemad ja pehmemad jooned, mis jälgivad naiselikke kumerusi. Need omadused aitavad füüsilise välimuse viia kokku tunnetusliku sooga ja tekitada kandjas enesekindlust ja head tunnet, mis panustavad positiivselt minapilti. Samuti õnnestus meil koostöös luua terviklik kollektsioon, mis ühendab sihtgruppe omavahel.

KOKKUVÕTE

Meie lõputöö kirjalikus osas oli kaks eesmärki. Esiteks, selgitada välja, miks on mastektomia järgsed tooted vajalikud rinnavähki põdenud naistele, võrreldes tüüpiliste rinnahoidjatega nii füüsiliselt kui ka vaimselt. Teiseks, uurida, millised on transinimeste personaalsed vajadused ja soovid rinnatarvikute osas ning kuidas need toetavad soolist identiteeti. Praktilise töö eesmärgiks oli luua sihtgruppide vajadustest lähtuv aksessuaarikollektsioon, mis toetab nende soolist identiteeti ja minapilti. Meie hüpotees toetab praktilise töö eesmärki - spetsiaalselt sihtgruppidele suunatud tooted avaldavad positiivset psühholoogilist mõju, parandades kandja enesekindlust, mina- ja kehapilti.

Uurimise käigus selgus, et mastektomia järgsed tooted on vajalikud ainuüksi meditsiinilisest vaatepunktist. Operatsioonijärgsed kompressiooni avaldavad tarvikud tagavad tervisliku taastumise. Proteesiga kandmiseks mõeldud tooted aitavad igapäevaelu paremaks ja mugavamaks muuta, mis omakorda mõjub positiivselt vaimsele tervisele. Peamiseks omaduseks on hea proteesitasku, mis aitab hoida proteesi terve päev paigal ja annab sellele päris rinna mulje. Rinnaprotees ei ole vaid visuaali loomiseks, vaid on vajalik ka füüsilise tervise jaoks. See aitab ennetada võimalikke selja- ja kaelavalusid ning pingeid. Lisaks aitab see kaasa korrektsele rühile, mis võib eemaldatud rinnamassi tõttu paigast minna, sest kehamass pole tasakaalus. Tüüpilised rinnahoidjad on aga disainitud pidades silmas teisi eesmärke. Need ei pea hoidma paigal välist proteesi, mis kipub füüsilise tegevuse ajal välja tulema. Samas saab õmmelda tüüpilistele rinnahoidjatele tasku ise külge, kuid selle edukus oleneb käelistest oskustest. Kui juba on disainitud proteesiga kandmiseks spetsiaalne rinnahoidja, siis on mugavam seda kasutada. Küll võiks proteesirinnahoidjatel olla rohkem stiile või varieeruvust välimuselt, et igaüks leiaks endale meeldivaima. Nagu Merili intervjuu käigus ütles, siis see, et ta proteesi kannab, ei tähenda, et ta tahab käia vanamoelise lõikega rinnahoidjatega.

Transmaskuliinsete inimeste kui ka transmeeste poolt tuli erinevaid soovitusi, kuidas saaks rinnatarvikuid paremaks muuta. Intervjuudest selgus, et transinimesed peavad rinnatarvikute osas oluliseks vestilaadset kuju, reguleeritavat kinnitust ja värvi puhul nahatoon. Intervjuud andsid hea sisendi ka tulevikuks, kuidas tootearendusse personaalsemat vaadet lisada. Kuigi esineb üks aspekt, mida näib olevat raske lahendada - see on 8-tunnine kandmise piirang, sest rindkerele surve avaldamine võib raskendada hingamist. Selgus, et rinnatarvikud aitavad

palju kaasa minapildile ja sookinnitamisele. Intervjuudest tuli välja, et *binder* muudab kehakuju ja tekitab hea tunde, kui väline keha vastab sisemisele tundele.

Uuringu käigus selgus, et rohkem infot leidis rinnavähi kohta. Informatsioon transinimeste kohta oli pigem ingliskeelne, kuid seda oli kordades vähem kui rinnavähi kohta. Transinimeste Ühingu ja LGBT Eesti lehel on hea sõnastik, kuid enamus infot leidis siiski ingliskeelsetest allikatest. Info oli pigem artiklite või blogi formaadis, aga leidis ka mõningaid teaduslikke uuringuid. Rinnavähi kohta aga oli nii eesti kui inglise keeles saadaval artikleid ja muud kirjandust. Eesti keeles oli enim tutvustatud rinnavähi olemust ja selle eri vorme, statistikat ning vähkhaigust üleüldiselt. Haigusjärgsest elust: proteesidest, rinnahoidjatest ja minapildist, oli aga vähem kirjutatud. Selle kohta leidis paremat infot ingliskeelsetest materjalidest. Kirjanduse kättesaadavust saab võrrelda intervjuus osalemise huviga. Siinkohal võtsid rohkem ühendust transinimesed - täpsemalt transmaskuliinsed või -mehed. Rinnavähki põdenud naised näitasid huvi üles läbi tutvuse või seetõttu, et on ise oma haigusteekonda varem avalikkusega jaganud.

Peamiseks murekohaks, mis intervjuudest välja tuli, on kogukondade poolt kasutatavate rinnatarvikute nappus Eesti turul. Välismaalt tellimine või pika ooteaja tõttu on protsess tülikas. Kuigi turul olevad tooted on disainitud pidades silmas nende vajadusi, on nende kvaliteet varieeruv ja esineb puudusi. Samas pole need tooted kõige odavamas hinnaklassis ja uute soetamine pole selle tõttu võimalik. Kui sellised rinnatarvikud oleksid Eestis paremini kättesaadavad, võiksid need leevendada ka eelmainitud muresid, sest sel juhul saaks tooteid enne ostu proovida. Laiem valik suurendaks ka sobiliku mudeli leidmise võimalusi.

Aksessuaarikollektsioon "BRAH" toetab kogukondi peamiselt läbi selle, et kaasasime neid disainiprotsessi. See aitab tähelepanu juhtida teemadele, mis on vähemustele olulised ja ka teisi mõtlema, arvestama ja mõistma panema. Võtsime toodete disainimise käigus arvesse uurimistööst ja intervjuudest saadud infot. See andis meile hea sisendi arvestamiseks sihtgruppide vajadustega ja luua kollektsioon, mis toetab nende soolist identiteeti ja minapilti. Arvestasime, kas toode on mõeldud maskuliinse või feminiinse identiteediga inimesele, ja sellele tuginedes töötasime erinevate joonte ja lõigetega. Sarnast ideed järgisime perforeeringu tegemisel. Need omadused aitavad füüsilise välimuse viia kokku tunnetusliku sooga ja tekitada kandjas enesekindlust ja rahulolu. Naturaalse ja loomuliku tekstuuriga naha kasutamisega soovisime väljendada ka erinevate inimkehade loomulikkust ja normaliseerida

iluideaalide väliseid aspekte. Oleme toodetele jätnud sisse naha iseloomulikud “vead”, nagu näiteks armid, kriimud ja laigud.

Õppisime lõputöö tegemise käigus uut tüüpi toodete teostamist. Varem oleme õpingute jooksul kokku puutunud peamiselt kottide ja muude aksessuaaridega ning rõivakonstrueerimisega, mis andis algteadmised lõigete valmistamiseks. Eelnev kokkupuude pesu konstrueerimise ja õmblemisega meil puudus. Ambitsioonikusele vaatamata, leiame, et saime seatud eesmärgiga hästi hakkama. Hindame selle juures kõrgelt seda, et rakendasime just oma eriala põhimaterjali ning tänu sellele õppisime nahka veel paremini ja põhjalikumalt tundma.

Leiame, et lõputöö tegemine koostöö vormis oli nii vajalik kui kasulik. Saime teemat uurida läbi mitme kogukonna ning avastada seoseid, milleni üksi ei oleks jõudnud. Koos uurimine võimaldas avastusi vastastikku peegeldada ja konteksti paigutada. Kahe kogukonna kõrvutamine ja nende probleemidele lahenduste leidmine annab tööle laia kõlapinna. Kolleksiooni kavandamisel täiendasime ja arendasime edasi üksteise ideid ning leidsime võimalusi kompromissideks ja parimate lahenduste välja selgitamiseks. Toodete teostamisel saime vastastikku teineteist tasakaalustada, kas nutikaid lahendusi välja töötades või mängulisi lahendusi pakkudes. Selle tulemusena sündis ühtse joonega kolleksioon, mis vastab nii sihtgruppide kui võimalike sihtgrupiväliste kasutajate soovidele.

Näeme, et sellel teemal on potentsiaali magistritööks, kus saaksime selle töö käigus omandatud teadmisi suuremal määral siduda kaasaegsete tehnoloogiliste võimaluste ja materjalidega, et suurendada toodete praktilist väärtust ja turustamise potentsiaali. Projekti edasiseks arendamiseks sooviksime teha ka koostööd reaalse teaduse kandjatega. Kogukonna liikmetega tehtud intervjuudest saime kinnitust, et meie lõputöö teema vajab laiemat kõlapinda. Samuti olid intervjuueeritavad õnnelikud, et selle teemaga tegeleme, ning positiivselt meelestatud ja lootusrikkad, et see võib viia suurema muutuseni.

Täname südamest intervjuudes osalenud inimesi vastutulelikkuse, julguse ja heasüdamlikkuse eest. Õppisime tundma nende kogemusi ja vajadusi ning avastasime, et meie ootused disainile on tihti sarnased. Nende lood identiteedist ja minapildist on inspireerivad ja ilusad. Sellepärast soovime ka edaspidi panustada nende heaolule ja võimalusel neid disainiprotsessi suuremal määral kaasata.

SUMMARY

“BRAH” Accessory Collection for Minorities

The written and practical parts of the thesis were made in collaboration between Moolen Veering and Birgit Peerna. In the written part of the thesis, we investigate the need for breast accessories among women who have had breast cancer and transgender individuals. The thesis examines breast cancer related topics by Birgit Peerna and transgender issues by Moolen Veering. Based on this, we formulated two main objectives for the thesis. Firstly, to identify why post-mastectomy products are necessary for women who have had breast cancer, both physically and mentally. Secondly, to explore the personal needs and desires of transgender individuals regarding breast accessories. The practical part of the work aims to create an accessory collection that supports self-image and gender identity.

The design process behind the collection started by conducting interviews with the target groups. The common concern that emerged from the interviews was the shortage of breast accessories in Estonia. We received reassurance from the community members that the issue requires more attention. The interviews also allowed us to gain insights from the personal experiences of community members, as well as additional information about some aspects of the lives of transgender people and women who have had breast cancer.

The study on breast cancer showed that post-mastectomy products are necessary from a medical point of view alone. Post-operative compression products ensure a healthy recovery. Mastectomy bras help to make everyday life better and more comfortable, which in turn has a positive impact on mental health. A breast prosthesis can help prevent possible pain and tension in the back and neck, contributing to a correct posture, which can be out of place due to unbalanced body mass. Typical bras, however, are not designed to hold external prostheses in place as they might shift or fall out of the bra entirely during physical activity. However, prosthetic bras could have more styles or variations in appearance, so that anyone can find a suitable and comfortable option for themselves.

The interviews with transgender people revealed that transmasculine people favor a vest-like shape, an adjustable fastening and skin-like tones when it comes to breast accessories. As the current product is still highly experimental, the interviews provided great input for further development in the future, as to further personalize the products used by transmen. Although there is one aspect that seems to be difficult to resolve - that is the 8 hour wear limit - as

while applying pressure to the chest area they may also complicate breathing as a result. The interviews revealed that binders alter the shape of the body and create euphoric feelings when the outer body matches the inner feeling. Unfortunately, we were unable to conduct interviews with transfeminine people, so as a result the design for them is based on information from written sources.

The accessory collection "BRAH" supports minority communities mainly by raising awareness to their unique issues and making people consider their needs. When designing the products, we incorporated information from previous research and interviews. This helped us to fulfill the goal of taking into account the needs of the target groups and creating a collection that supports their gender identity and self-image. We considered whether the product is intended for a person with a masculine or feminine identity when playing around with the patterns and silhouettes for the products. These qualities help align the physical appearance with the emotional gender and create confidence and euphoria in the wearer.

In order to create a unified aesthetic for the collection, we agreed on the main characteristics that run through the collection. To avoid skin irritation, we agreed to put the seam allowances on the right sides of the products. We set the shoulder strap width to 2 cm, which can be adjusted at the front of the body. The location and type of the product's fastening is combined based on personal preferences gathered from the interviewees. The majority preferred hook fastening on the back. For the decorative technique we used perforation. The pattern of perforation is versatile - it can be adjusted to be more feminine or masculine as required. When making the collection, we used vegetable tanned leather as it symbolizes naturalness to us, which in turn conveys the idea that underwear should be comfortable and fit like a second skin. Vegetable tanned leather also proved to be a great choice as regardless of the thickness or stiffness of the leather, the surface finish remains consistent. In addition, it has a neutral skin-like tone. With the soft and natural aesthetic of the collection, we express the uniqueness of different bodies and normalize the aspects that don't fit into mainstream beauty ideals. We would like to point out that there are bodies that do not fit into social norms of beauty and gender and it should be normalized. In order to express this idea, we have left in the small quirks and flaws that are inherent and unique to skin, such as scars, scratches and spots, to the products.

The 3D models used in the collection mimic the characteristics of the target groups' bodies. They were modeled by Vesse Veering and printed with the help of Rasmus Eist. There are

four different 3D models: the body of a transman, a transwoman, a woman with an unilateral mastectomy and a woman with a double mastectomy. The products in the collection are designed based on these bodies.

In addition to our thesis, the graduate, Karmel Kull, created a photo series of the collection, which is also part of her final project "Fashion Photography Series BRAH".

KASUTATUD ALLIKAD

- A Fitting Experience Mastectomy Shoppe. (2023). *The Right Post-Surgery Compression Bra Can Make All the Difference to recovery*. [WWW]
<https://www.afittingexperience.com/the-right-post-surgery-compression-bra-can-make-all-the-difference-to-recovery/> , 07. märts 2024.
- A Fitting Experience Mastectomy Shoppe. (2022). *Why Wear a Breast Prosthesis and Pocketed Bra After Breast Surgery*. [WWW]
<https://www.afittingexperience.com/why-wear-breast-prosthesis-pocketed-bra-breast-surgery/>, 08. märts 2024.
- A Fitting Experience Mastectomy Shoppe. (2020). *Wearing a Sports Bra After Breast Surgery*. [WWW]
<https://www.afittingexperience.com/wearing-sports-bra-after-surgery/> , 19. märts 2024.
- American Cancer Society. (2023). *Mastectomy*. [WWW]
<https://www.cancer.org/cancer/types/breast-cancer/treatment/surgery-for-breast-cancer/mastectomy.html> , 29. veebruar 2024.
- Amoena. (2024). *Why a compression bra is better than a sports bra after breast surgery*. [WWW] <https://www.amoena.com/uk-en/your-lifestyle/compressionbra-vs-sportsbra/> , 19. märts 2024.
- Ample Bosom. (2024). *Grace Support Soft Cup Cotton Bra - 513*. [WWW]
<https://www.amplebosom.com/product/royce-grace-support-soft-cup-cotton-bra-513> , 11. märts 2024.
- Austin, A., Craig, L Shelley., D'Souza, S., McInroy. (2020). *Suicidality Among Transgender Youth: Elucidating the Role of Interpersonal Risk Factors*. [WWW]
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32345113/> , 29. märts 2024.
- Binkley, C. (2023). *Gender-fluid fashion is here. How should retailers sell it?*. [WWW]
<https://www.voguebusiness.com/consumers/gender-fluid-fashion-is-here-how-should-retailers-sell-it> , 15. aprill 2024.

- BonBon Lingerie. (2023). *Kõik, mida peaksid teadma rinnavähist ja ühe noore naise ilustamata lugu sellega võitlusest*. [WWW]
https://bonbonlingerie.com/et/blogs/uudised/koik-mida-peaksid-teadma-rinnavahist?gad_source=1&gclid=CjwKCAiArfauBhApEiwAeoB7qKaZtD0PBi6ADS9Df14o-EmDk61PTffRAmJU-HrCfBtJ5TKFvWLG-hoCIKUQAvD_BwE , 27. veebruar 2024.
- Boost Advisory Group. (2020). *SELF TRAINING: Intro to Mastectomy Bras and Prosthesis*. [WWW]
<https://www.boost-llc.com/product-page/self-training-intro-to-mastectomy-bras-and-prosthesis> , 07. märts 2024.
- Bras & Honey. (2020). *Anita Valencia Compression Bra Front Closure Wire-Free Post-Operative Bra, Champagne*. [WWW]
<https://www.brasandhoney.com/products/anita-valencia-compression-bra-front-closure-wire-free-post-operative-bra-champagne> , 07. märts 2024.
- Breast Cancer Now. (2022). *Breast prostheses, bras and clothes after breast surgery*. [PDF]
https://breastcancernow.org/sites/default/files/publications/pdf/bcc123_breast_prostheses_web_0.pdf , 07. märts 2024.
- Breast Cancer Now. (2022). *Moving Forward: For People living with and beyond a diagnosis of breast cancer*. [PDF]
https://breastcancernow.org/sites/default/files/publications/pdf/bcn_moving_forward_booklet_web.pdf , 11. märts 2024.
- Breast Cancer Now. (2019). *Your Body, Intimacy And Sex*. [PDF]
https://breastcancernow.org/sites/default/files/bcc110_your_body_intimacy_and_sex_web.pdf , 15. märts 2024.
- Breast Cancer UK. (2022). *Transgender and breast cancer risk*. [WWW]
[https://www.breastcanceruk.org.uk/resource-for-transgender-people/#:~:text=Transgender%20and%20breast%20cancer%20risk,to%20cis%20women%20\(1\),](https://www.breastcanceruk.org.uk/resource-for-transgender-people/#:~:text=Transgender%20and%20breast%20cancer%20risk,to%20cis%20women%20(1),) , 08. märts 2024.
- Brooks, L. (2021). *Transgender Women Struggle To Find Gender Inclusive Lingerie*. [WWW]

- <https://www.forbes.com/sites/lakenbrooks/2021/12/26/transgender-women-struggle-to-find-gender-inclusive-lingerie/?sh=20d045e336fc> , 29. märts 2024.
- Bushell, J. (2023). *Gender Dysphoria, Body Dysmorphia & Body Image in Trans & Non-Binary Folks*. [WWW] <https://centerfordiscovery.com/blog/gender-dysphoria-body-dysmorphia-trans-non-binary-folks/> , 14. märts 2024.
- Bryant, T. (2016). *The First Black, Transgender Model Is Getting A New Contract*. [WWW] <https://www.refinery29.com/en-us/2016/08/120267/tracey-africa-norman-clairol-black-transgender-model> , 11. aprill 2024.
- Cambridge Dictionary. (2024). *Cross-dresser*. [WWW] https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/cross-dresser#google_vignette , 12. märts 2024.
- Cuthrie, C. (2017). Oprah. *Why More Breast Cancer Survivors Are Going Flat?* [WWW] <https://www.oprah.com/inspiration/going-flat-why-some-women-reject-breast-reconstruction-surgery> , 29. veebruar 2024.
- Christensen, J. (2023). *Transgender people face significantly higher suicide risk, Danish study finds*. [WWW] <https://edition.cnn.com/2023/06/28/health/transgender-suicide-risk/index.html> , 29. märts 2024.
- Christinas Clinic. (2024). *Rindade eemaldamine*. [WWW] <https://www.christinasclinic.ee/et/rinnad/rindade-eemaldamine/> , 29. veebruar 2024.
- CW-X. (2024). *Xtra Support High Impact Sports Bra*. [WWW] <https://cw-x.com/products/xtra-support-high-impact-sports-bra-black> , 16. aprill 2024.
- Davies, A. (2022). *How to dye leather naturally (natural leather dye)*. [WWW] <https://wemadethislife.com/how-do-you-colour-leather-naturally/> , 28. märts 2024.
- Decathlon. (2024). *Tugeva toestuse ja tõmbelukuga spordirinnahoidja, must*. [WWW] <https://www.decathlon.ee/p/323708-30052-tugevalt-toestav-ees-lukuga-spordirinnahoidja-920-must.html> , 19. märts 2024.

Division of Cancer Epidemiology & Genetics. (2022). *Beyond the Gender Binary*. [WWW] <https://dceg.cancer.gov/about/diversity-inclusion/inclusivity-minute/2022/beyond-gender-binary> , 15. märts 2024.

Dr. Daniel Mckee. (2024). VancouverTopSurgery. *Compression Binders After Top Surgery*. [WWW] <https://www.vancouvertopsurgery.com/topics-compression-binders-vest#:~:text=The%20chest%20binder%20is%20worn,fragile%20healing%20nipple%20skin%20underneath.> , 14. märts 2024.

Dr. James D. Namnoum. (2024). *8 Consequences of Wearing the Wrong Size Bra*. [WWW] <https://drnamnoum.com/blog/8-consequences-of-wearing-the-wrong-size-bra/#:~:text=A%20chiropractic%20and%20osteopathy%20study,bra%20size%20can%20be%20difficult.> , 17. märts 2023.

Dr. Tiit-Liis Tigane. (2021). Eesti Vähiliit. *Teadmisi rinnavähist*. [PDF] <https://cancer.ee/wp-content/uploads/2018/02/Teadmisi-rinnavahist.pdf> , 29. veebruar 2024.

Eesti Vähiliit. (2021). *Toetust üksteiselt*. [WWW] <https://cancer.ee/toetust-uksteiselt/>, 11. märts 2024.

Eesti Transinimeste Ühing. (2024). *Meist*. [WWW] : <https://transinimesed.ee/uhing/> , 15. märts 2024.

Eesti Transinimeste Ühing. (2024). *Sõnastik*. [WWW] <https://transinimesed.ee/media-guide/sonastik/> , 29. veebruar 2024.

Eesti LGBT Ühing. (2024). *Transsoolitus*. [WWW] <https://www.lgbt.ee/transsoolitus> , 15. veebruar 2024.

Eesti Vähiliit. (2021). *Vähiliidu liikmed*. [WWW] <https://cancer.ee/liikmed/> , 11. märts 2024.

Erilan. (2024). *Mastectomy Bras*. [WWW] https://www.erilan.com.au/collections/mastectomy-bras?usf_take=236 , 07. märts 2024.

- Erilan. (2024). *Lipelastic Breast Band*. [WWW]
<https://www.erilan.com.au/collections/mastectomy-bras/products/lipoelastic-breast-band> , 07. märts 2024.
- Eugenios, J. (2021). *Tracey “Africa” Norman, the 1st Black trans model, was born before her time*. [WWW]
<https://www.today.com/style/tracey-africa-norman-1st-black-trans-model-was-born-her-t219674> , 12. märts 2024.
- Family Industries. (2023). *The Rise of Gender-neutral Clothing*. [WWW]
<https://www.familyindustries.com/blog/the-rise-of-gender-neutral-clothing> , 12. märts 2024.
- GenderBender. (2024). *Post-op compression wrap*. [WWW]
<https://genderbenderllc.com/products/post-op-compression-wrap> , 13. märts 2024.
- Gender Identities. (2024). *Multigender*. [WWW]
<https://genderidentitynegotiatedstudy.wordpress.com/agender/multigender/> , 14. märts 2024.
- Granum, M. (2024). *Bra Sister Size*. [WWW]
<https://www.sizechart.com/brasize/sistersize/index.html> , 17. märts 2024.
- Healthline. (2023). *Understanding the Transgender Portion of Our Population*. [WWW]
<https://www.healthline.com/health/transgender/how-common-is-transgender> , 19. veebruar 2024.
- Health Products For You. (2024). *Breast Binders*. [WWW]
<https://www.healthproductsforyou.com/c-breast-binders.html> , 14. märts 2024.
- Hong, H., Cardenas, L. L. (2023). *How to Measure Your Bra Size at Home*. [WWW]
<https://www.realsimple.com/beauty-fashion/clothing/shopping-guide/how-to-measure-bra-size> , 17. märts 2024.
- Ida-Tallinna keskhaigla. (2022). *Rindade enesekontroll*. [WWW]
<https://www.itk.ee/patsiendile/patsiendi-infomaterjalid/enesehooldusest/rindade-enese-kontroll> , 20. märts 2024.

- Ida-Tallinna keskhaigla vähiravi. (2024). *Rinnavähk*. [WWW]
<https://cancer.itk.ee/vahist/vahipaikmed/rinnavahk/> , 27. veebruar 2024.
- Inimene.ee. (2023). *Rinnavähk*. [WWW]
<https://www.inimene.ee/haigused-ja-seisundid/list/haigused-ja-seisundid/rinnavahk> ,
27. veebruar 2024.
- Johns Hopkins Medicine. (2024). *Post-Mastectomy Prosthesis*. [WWW]
<https://www.hopkinsmedicine.org/health/treatment-tests-and-therapies/postmastectomy-prosthesis> , 07. märts 2024.
- Kacala, A. (2020). *Valentina Sampaio makes history as 1st trans model to appear in Sports Illustrated Swimsuit*. [WWW]
<https://www.today.com/tmrw/who-valentina-sampaio-transgender-model-makes-history-t186469> , 12. märts 2024.
- Klabunde, E. (2022). *Why Your Bra Size Is Different From Store To Store*. [WWW]
https://www.huffpost.com/entry/bra-size-different_1_5d9e11e7e4b087efdba7094a ,
17. märts 2024.
- Laande, S. (2015). *Rinnavähk ja Tarvastu Gümnaasiumi õpilaste teadlikkus sellest*. [PDF]
<https://akadeemiake.ee/wp-content/uploads/2016/05/Laande.pdf> , 20. märts 2024.
- Liang, F. (2024). *Top Surgery (Chest Feminization or Chest Masculinization)*. [WWW]
<https://www.hopkinsmedicine.org/health/treatment-tests-and-therapies/top-surgery> ,
13. märts 2024.
- Lingerie, H. (2023). *Bra Fit for Transgender Women: Finding Bras that Help Achieve Desired Shape*. [WWW]
<https://medium.com/@lifehsia/bra-fit-for-transgender-women-finding-bras-that-help-achieve-desired-shape-591e1967254f> , 29. märts 2024.
- Macom. Compression Garments. (2024). *Adjustable Breast Band - with Velcro Fastening & Ultra Soft Lining*. [WWW] <https://www.macom-medical.com/products/breast-band> ,
07. märts 2024.
- Mammograaf radioloogiakliinik. (2024). *Rinnavähk ja sõeluuringud*. [WWW]
<https://mammograaf.ee/teenus/rinnavahk-ja-soeluuringud> , 20. märts 2024.

- Marcus, O. (2023). *10 of the Cutest Gender-Affirming Clothing Brands & Accessories*. [WWW] <https://stylecaster.com/gallery/gender-affirming-clothing-brands/> , 15. aprill 2024.
- Marena. (2024). *9-inch breast wrap*. [WWW] <https://marena.com/products/bw9-breast-wrap> , 14. märts 2024.
- Marlies Dekkers. (2024). *Bra shape guide*. [WWW] <https://www.marliesdekkers.com/en-global/bra-shape-guide.html> , 16. aprill 2024.
- Mastectomy Shop. (2024). *Special Bras for Breast Cancer Patients*. [WWW] <https://www.mastectomyshop.com/categories/bras/> , 07. märts 2024.
- Mastectomy Shop. (2023). *Types of Breast Prosthesis*. [WWW] <https://www.mastectomyshop.com/blogs/types-of-breast-prosthesis/> , 07. märts 2024.
- Meditex. (2020). *Rinnavähi operatsioonid II*. [WWW] <https://meditex.ee/rinnavahi-operatsioonid-ii/> , 29. veebruar 2024.
- Meditex. (2024). *10 head põhjust Carefix rinnahoidjate kasutamiseks peale rinnaoperatsiooni*. [WWW] <https://meditex.ee/10-pohjust/> , 07. märts 2024.
- Mohammed, S. (2022). *How trans models are shaping the future of fashion*. [WWW] <https://www.voguescandinavia.com/articles/how-trans-models-are-shaping-the-future-of-fashion> , 12. märts 2024.
- National Center for Transgender Equality. (2016). *Frequently Asked Questions about Transgender People*. [WWW] <https://transequality.org/issues/resources/frequently-asked-questions-about-transgender-people> , 29. veebruar 2024.
- Naturalwear. (2020). *Mastectomy Bras*. [WWW] <https://www.naturalwear.co.nz/product-category/post-mastectomy-products/bra/> , 07. märts 2024.
- Nicklaus, K. M., Bravo, K., Liu, Chi., Chopra, D., Reece, G. P., Hanson, S. E., Markey, M. K. (2020). *Undergarment Needs After Breast Cancer Surgery: A Key Survivorship Consideration*. [WWW] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7321884/> , 8. märts 2024.

- Nicola Jane. (2023). *What is a mastectomy bra?* [WWW]
<https://www.nicolajane.com/what-is-a-mastectomy-bra/> , 11. märts 2024.
- Ostrander, Elaine A. (2024). *Cancer*. [WWW]
<https://www.genome.gov/genetics-glossary/Cancer> , 27. veebruar 2024.
- Out & Equal Workplace Advocates. (2019). *Glossary of LGBTQ Terms*. [PDF]
<https://outandequal.org/wp-content/uploads/2019/11/LGBTQ-Terminology-2019.pdf> ,
29. veebruar 2024.
- Paal, P. (2007). *Vähihaigete lood raamatus*. [PDF]
<https://www.folklore.ee/tagused/nr41/tutvus.pdf> , 28. veebruar 2024.
- Planned Parenthood. (2024). *Sex and Gender Identity*. [WWW]
<https://www.plannedparenthood.org/learn/gender-identity/sex-gender-identity> , 14.
märts 2024.
- Postimees Tervis. (2023). *Aina rohkem noori naisi langeb raske ja agressiivse vähivormi küüsi*. [WWW]
<https://tervis.postimees.ee/7843067/aina-rohkem-noori-naisi-langeb-raske-ja-agressiivse-vahivormi-kuusi> , 20. märts 2024.
- Roche. (2024). *Rinnavähk - lootuse teekond*. [WWW]
<https://www.roche.ee/lahendused/tegevusalad/onkoloogia/rinnavahk> , 08. märts 2024.
- Regionaalhaigla. (2024). *Rinnavähi sõeluuringud*. [WWW]
<https://www.regionaalhaigla.ee/et/rinnavahi-soeluuringud> , 20. märts 2024.
- Salutaris. (2024). *Maria proteesirinnahoidja*. [WWW]
<https://www.salutaris.shop/et/a/prim-proteesirinnahoidja-maria> , 15. veebruar 2024.
- Shepard, F. (2023). *Top 5 trans apparel brands to watch in 2023*. [WWW]
<https://www.bothandapparel.com/blogs/journal/top-5-trans-apparel-brands-to-watch-in-2023> , 12. märts 2024.
- Sorella, L. (2024). *Crossdressing / Transgender Bras: Your Top 7 Bra Problems - Solved!*
[WWW] <https://feminizationsecrets.com/transgender-crossdressing-bra-problems/> ,
28. märts 2024.

- Sportland. (2024). *NIKE INDY WOMEN'S LIGHT-SUPPORT SPORTS BRA*. [WWW] https://sportland.ee/product/nike_w_df_indy_v_neck_bra_cz4456_100 , 23. mai 2024.
- Strübel, J., Goswami, S. (2022). Clothing and Self Concept in Cisgender and Transgender Individuals. *Textiles, Fashion Merchandising and Design Faculty Publications* (39), 4.
- Zimmermann, M-L., Innos, K., Paapsi, K., Härmaorg, P., Mägi, M. (2023). *Vähk Eestis: haigestumus 2020, elulemus 2016-2020 ja hematoloogilised kasvaja 2011-2020*. [PDF] https://tai.ee/sites/default/files/2023-10/Vahk_Eestis_2020_.pdf , 27. veebruar 2024.
- Tannin. (2019). *What is vegetable tanned leather?* [WWW] <https://www.tannins.org/what-is-vegetable-tanned-leather/#:~:text=Vegetable%20tanned%20leather%20is%20particularly,most%20sensitive%20skins%2C%20including%20children%27s> , 28.märts 2024
- Tartu Ülikool. (2024). *Raku jagunemistsükkel*. [WWW] https://kodu.ut.ee/~padu/rakubioloogiaAU/Raku_jagunemistsukkelTartu_Ulikool , 27. veebruar 2024.
- Tartu Ülikooli Kliinikum. (2015). Hematoloogia-onkoloogia kliinik. *Rinnavähk*. [WWW] <https://www.kliinikum.ee/ho/info-haiguste-kohta/2-uncategorised/99-rinnavaehk> , 27. veebruar 2024.
- Tartu Ülikooli Kliinikum. (2024). *Üldinfo vähktõve kohta*. [WWW] <https://www.kliinikum.ee/ho/info-haiguste-kohta/2-uncategorised/83-ueldinfo-vaehktove-kohta> , 27. veebruar 2024.
- The Good Trade. (2023). *11 Gender Neutral Clothing Brands For Genderless Style*. [WWW] <https://www.thegoodtrade.com/features/sustainable-gender-neutral-clothing/>, 15. aprill 2024.
- The Fluxion. (2023). *3 Big Differences: Chest Binders Vs Sports Bras-You Should Know*. [WWW] <https://thefluxion.com/blog/chest-binders-vs-sports-bras/#what-are-chest-binders> , 13. märts 2024.

- The Trevor Project. (2023). *2023 U.S. National Survey on the Mental Health of LGBTQ Young People*. [WWW] <https://www.thetrevorproject.org/survey-2023/#intro> , 29. märts 2024.
- Trachtenberg, L., Esplen, M. J., Toner, B., Piran, N. (2022). *Gender Socialization as a Predictor of Psychosocial Well-Being in Young Women with Breast Cancer*. [WWW] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9689583/> , 28. veebruar 2024.
- Transgender Thailand. (2024). *Sports Bras: A Guide*. [WWW] <https://www.transgenderthailand.com/post/sports-bras-a-guide/> , 3. aprill 2024.
- TransHub. (2024). *Binding*. [WWW] <https://www.transhub.org.au/binding> , 13. märts 2024.
- TransHub. (2024). *Body image*. [WWW] <https://www.transhub.org.au/body-image> , 14. märts 2024.
- TransHub. (2024). *Clothes*. [WWW] <https://www.transhub.org.au/clothes> , 12. märts 2024.
- TransTape: A Guide*. (2021). [WWW] <https://nothorses.tumblr.com/post/650052836864966656/transtape-a-guide> , 13. märts 2024.
- Treasurie. (2024). *Types of Clothing 2023 You Should Know About*. [WWW] https://blog.treasurie.com/types-of-clothing/#Types_of_Clothing_Undergarments , 17. märts 2024.
- urBasics. (2024). *The Trans Woman's Ultimate Guide to Bras*. [WWW] <https://urbasics.ca/pages/the-trans-woman-s-ultimate-guide-to-bras> , 15. veebruar 2024.
- Viswanathan, G. (2023). *Immediate access to gender-affirming hormone therapy eases distress, depression, suicidal thoughts for transgender adults, research finds*. [WWW] <https://edition.cnn.com/2023/06/18/health/gender-affirming-hormone-therapy-mental-health/index.html> , 29. märts 2024.
- Vogue. (2017). *Valentina Sampaio covers Vogue Paris March 2017*. [WWW] <https://www.vogue.fr/fashion/fashion-news/diaporama/valentina-sampaio-transgender-ed-model-front-cover-vogue-paris-march-2017-trans-transgender/40811> , 11. aprill 2024.

WebMD. (2023). *Chest Binding: the Types, the Risk, and More.* [WWW]
<https://www.webmd.com/a-to-z-guides/what-is-chest-binding> , 21. veebruar 2024.

WebMD. (2023). *What Is Chest Binding?* [WWW]
<https://www.webmd.com/a-to-z-guides/what-is-chest-binding> , 28. märts 2024.

World Health Organization. Euroopa Vähitõrje Reeglistik. (2016). *Mis on rinnavähk?*
[WWW]
<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/et/12-viisi/soeluringud/rinnavaehi-soeluringud/2500-mis-on-rinnavaehk> , 08. märts 2024.

LISAD

LISA 1. Rinnavähi mõisted

Duktaalne ehk juhatekkeline rinnavähk - piimajuha limaskesta rakkudest alguse saanud vähivorm. Suurem osa (75%) rinnavähi juhtudest on juhatekkelised. (Dr. Tigane 2021)

Lobulaarne rinnavähk - näärmesagarikes esinev vähivorm (Dr. Tigane 2021).

Tubulaarne rinnavähk - iseloomulikud on toruja kujuga vähirakud (Laande 2015).

Mutsinoosne rinnavähk - piimajuhadest alguse saanud rinnavähk, millele on iseloomulik lima eritus (Laande 2015).

Medullaarne rinnavähk - selle vähivormi puhul on iseloomulik kasvaja värv, mis meenutab ajukude (Laande 2015).

Papillaarne rinnavähk - iseloomulik on vähirakkude sarnanemine näsajaliste moodustistega (Laande 2015).

Pageti tõbi - see harvaesinev rinnavähi vorm areneb piimajuha nibuosa limaskestas. Nähtav on see rinnal ekseemitaolise lööbena nibul ja selle ümbruses (Dr. Tigane 2021).

Põletikuline rinnavähk - nahasisesed ja nahaalused lümfiteed on suletud vähirakkude poolt. Visuaalselt meenutab rinnapõletikku: turses, punetav, kuumav, ja valulik. (Dr. Tigane 2021)

Kolmiknegatiivne rinnavähk - rinnavähi haruldane vorm, mis on tekkinud östrogeeni ja progesterooni retseptorite ning HER2-valgu liigtootmise puudumise tagajärjel (Roche 2024).

Metastaseerumine ehk siirete tekkimine - vähirakkude tungimine läbi vere- ja lümfisoonte seinade ja seeläbi kandumine teistesse keha kudedesse ja organitesse (Dr. Tigane 2021).

***In situ*-vorm ehk tekkekohaga piirdunud piimajuhakartsinoom** - vähirakke leidub ainult piimajuhades ja need ei ole levinud ümbritsevatesse kudedesse. Lobulaarse rinnavähi *in situ*-vormi ei loeta vähiks, vaid selle riskifaktoriks. (Dr. Tigane 2021)

Esimene staadium - vähirakud on jõudnud kolde ümber olevatesse kudedesse, kuid mitte kaenlaalustesse lümfisõlmedesse. Ka pole vähi leviku tunnuseid teistes kehapiirkondades. Kasvaja mõõdud on alla 2 sentimeetri. (Dr. Tigane 2021)

Teine staadium - vähirakud on levinud ka kaenlaalustesse lümfisõlmedesse või kasvaja mõõdud on 2-5 sentimeetrit. Võivad esineda ka mõlemad tunnused. Puuduvad siirded teistesse kehapiirkondadesse. (Dr. Tigane 2021)

Kolmas staadium - vähirakud on levinud ka kaenlaalustesse lümfisõlmedesse ning kasvaja mõõdud on üle 5 sentimeetri. Rinna kuju võib olla deformeerunud või olla turses. Puuduvad siirded teistesse kehapiirkondadesse. (Dr. Tigane 2021)

Neljas staadium - vähirakud on levinud kaenlaalustesse lümfisõlmedesse ja tekkinud on uued vähikolded teistes kehapiirkondades. Kasvaja võib olla erineva suurusega. (Dr. Tigane 2021).

Pahaloomuline kasvaja - kasvaja levib otsese leviku, lümfisõlmede ja vereringe kaudu ka teistesse organitesse (Tartu Ülikooli Kliinikum 2024).

Mastektomia - ühe või mõlema rinna eemaldamise operatsioon. Mõlema rinna eemaldamist nimetatakse topelt mastektoomiaks. (Christinas Clinic 2024)

Nahaalne mastektomia - operatsiooni käigus eemaldatakse kogu rind, aga säilitatakse rinnanibu (Christinas Clinic 2024).

Totaalne mastektomia - operatsiooni käigus eemaldatakse kogu rind, rinnanibu ja rinnas olevad lümfisõlmed (Christinas Clinic 2024).

Modifitseeritud radikaalne mastektomia - operatsiooni käigus eemaldatakse kogu rind koos rinnanibu, rinnas olevate ja kaenlaaluste lümfisõlmedega (Christinas Clinic 2024).

Radikaalne mastektomia - operatsiooni käigus eemaldatakse kogu rind koos rinnanibu, rinnas olevate ja kaenlaaluste lümfisõlmedega. Lisaks eemaldatakse ka rinnalihas. (Christinas Clinic 2024)

Preventiivne mastektomia - seda tehnikat kasutatakse inimestel/naistel, kellel on geneetiline eelsoodumus rinnavähile või on varem rinnavähki põdenud. See vähendab rinnavähki haigestumise riski. (Christinas Clinic 2024)

LISA 2. Rinnavähi sõeluuring ja enesekontrolli õpetus

Rinnavähki esineb aastatega aina rohkem, kuna inimkonna elatustase tõuseb ning ka risk haigestuda kasvab vanuse suurenedes (Inimene.ee 2023; Mammograaf radioloogiakliinik 2024). Suurim oht haigestuda rinnavähki on 50-69 aastastel naistel, seetõttu viiakse igal aastal selles vanuserühmas läbi tasuta sõeluuringuid (Regionaalhaigla 2024). Kuid rinnavähk ei ole vaid vanemas eas naiste seas leviv haigus. Nimelt moodustab 10-20 protsenti kõigist esmasjuhtudest kolmiknegatiivne rinnavähk, mis on eriti raske ja agressiivne. See vähivorm esineb eelkõige 20-30 aastastel naistel. (Postimees Tervis 2023)

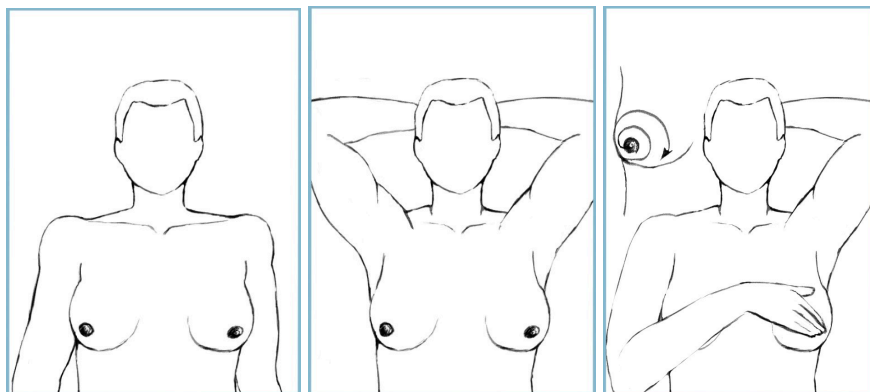
Varajaseks avastamiseks tuleks teha kord kuus kindlal kuupäeval rindade enesekontrolli, mis seisneb rindade vaatlemises ja kompamises. Naised, kel on menstruatsioonid, peaksid enesekontrolli tegema pärast menstruatsiooni lõppu, sest siis on rinnakude pehmem. (Ida-Tallinna keskhaigla 2022)

Esimeseks sammuks enesekontrollis on lahti riietumine ja peegli ette minemine. Seejärel tuleks rindu vaadelda käed all ja siis käed üleval (Pilt 41). Tähele tuleb panna,

- kas rinnad on tavalise kuju ja suurusega;
- kas nahk on ühtlane ja sile;
- kas esineb värvimuutusi nahal;
- kas rinnanibud liiguvad käte tõstmisel üles poole ning on tavapärase välimusega.

(*Ibid.*)

Seejärel saab kontrollida kompimise teel. Seda on parim teha pesemise käigus, kuna seebise käega on sõlmekesi ja tihendeid parem tunda. Alustuseks tõsta vasak käsi üles ja parema käe sirgete sõrmedega teha vasakul rinnal ringjaid liigutusi, alustades rinnanibust ja liikudes väljapoole (Pilt 41). Seda viisi tuleb kompida läbi terve rind ja kaenlaalune piirkond. Sama protseduur korrata paremal rinnal, kombates seda vasaku käega. (*Ibid.*)



Pilt 41. Rindade enesekontroll (Ida-Tallinna keskhaigla 2022)

Kui rinnas on avastatud vähile viitav tunnus, tuleks pöörduda arsti poole, kes teostab rindade ja kaenlaaluste lümfisõlmede läbivaatuse (Ida-Tallinna keskhaigla vähiravi 2024)

LISA 3. LGBT- ja transkogukonna mõisted

Asooline - inimene, kes ei identifitseeri ennast ühegi soo järgi (Eesti LGBT Ühing 2024).

Binaarne sookäsitlus - uskumus, et soosüsteemis eksisteerib ainult mees ja naine ning isikud peavad olema rangelt sünnijärgselt määratud sooga (Out & Equal Workplace Advocates 2019).

Drägiesineja - inimene, kes kehastab sookäsitluse põhjal loodud karakterit. Show ja karakteri efektsus on loodud meelelahutuslikul eesmärgil. Traditsioonide järgi riietutakse sünnijärgsest soost erinevalt. Kehastatakse nii meeskarakteereid ehk drääg *king*'id ja naiskarakteereid ehk drääg *queen*'id. (Eesti Transinimeste Ühing 2024)

Kväär - mitmetähenduslik sõna, mida kasutatakse sageli lühisõnana viidates sellega lesbidele, geidele, biseksuaalidele, transsoolitsel ja kväär-indiviididele kui tervele kogukonnale. Samuti kasutatakse seda terminit konkreetselt enesemääratlemisena. (Out & Equal Workplace Advocates 2019)

Mittebinaarne sookäsitlus - tähistab kõiki soolisi identiteete, mis on vastand ühiskonna poolt määratud traditsioonilisele sookäsitlusele. Mittebinaarne inimene võib ennast identifitseerida mitme või mitte ühegi sooga, kuid see võib ajas muutuda. Samuti võivad nad end nimetada transsoolisteks, kui sünnil määratud sugu ei vasta tunnetuslikule soole. (Eesti Transinimeste Ühing 2024)

Mitmiksooline - inimene, kes identifitseerib end rohkem kui ühe soolise identiteediga (Gender Identities 2024).

Paiksooline mees ehk cis-mees - inimene, kelle sooline identiteet on vastavuses sünnil määratud sooga (Eesti Transinimeste Ühing 2024).

Paiksooline naine ehk cis-naine - inimene, kelle sooline identiteet on vastavuses sünnil määratud sooga (Eesti Transinimeste Ühing 2024).

Ristiriietuja ehk cross-dresser - isik, kes kannab aeg-ajalt riideid, mida tavaliselt kannab teine sugupool. Tavaliselt oma sünnil määratud sooga rahul olev mees, kes kannab mõnikord riideid, meiki ja ehteid, mida tavaliselt kasutab vastassugupool. (Cambridge Dictionary 2024; Eesti Transinimeste Ühing 2024)

Transmehelik inimene - isik, kes samastub mehelikkusega rohkem kui naiselikkusega ehk kelle sooline identiteet ja eneseväljendus on mehelik. Samuti võivad nad teha samme üleminekuks hormoonide võtmise, sugu kinnitava riituse või ülemineku operatsiooniga. Transmehelikuks võivad samuti end määratleda mittebinaarsed kui ka kväär inimesed, kes suhestuvad rohkem. (Eesti Transinimeste Ühing 2024; Out & Equal Workplace Advocates 2019)

Transnaiselik inimene - isik, kes samastub naiselikkusega rohkem kui mehelikkusega ehk kelle sooline identiteet ja eneseväljendus on naiselik. Samuti võivad nad teha samme üleminekuks hormoonide võtmise, sugu kinnitava riituse või ülemineku operatsiooniga. Transnaiselikuks võivad end määratleda ka mittebinaarsed kui ka kväär inimesed, kes suhestuvad rohkem naiselikkusega, kuid neil puudub soov ennast naisena identifitseerida. (Eesti Transinimeste Ühing 2024; Out & Equal Workplace Advocates 2019)

Transsooline mees - inimene, kelle sooliseks identiteediks on mees, kuid kes on sünnijärgselt naine (Eesti Transinimeste Ühing 2024; Out & Equal Workplace Advocates 2019).

Transsooline naine - inimene, kelle sooliseks identiteediks on naine, kuid kes on sünnijärgselt mees (Eesti Transinimeste Ühing 2024; Out & Equal Workplace Advocates 2019).

Vulasooline - inimene, kes liigub erinevate sooliste identiteetide vahel ning see võib aja jooksul muutuda (Eesti Transinimeste Ühing 2024)

LISA 4. Informeerimise ja nõusoleku vorm intervjuus osalemiseks

Hea uuringus osaleja

Uuring on aluseks lõputööle “Vähemustele suunatud aksessuaarikollektsioon “BRAH””.

Sellest lähtuvalt on meie eesmärgiks selgitada välja,

- miks on mastektomia järgsed tooted vajalikud rinnavähki põdenud naistele nii füüsiliselt kui ka vaimselt, võrreldes tüüpiliste rinnahoidjatega;
- millised on transinimeste personaalsed vajadused ja soovid rinnatarvikute osas ning kuidas toetavad need soolist identiteeti.

Uuring on vajalik, sest läbi intervjuude toimub vahetu suhtlus sihtgrupi ja uuringu läbiviijate vahel. Saadud infot kasutame disainiprotsessis, et luua personaliseeritud toodetega kollektsioon, milles on arvestatud konkreetsete inimeste eelistustega. Intervjuudes puudutame teemasid seoses isikliku eelistusega rinnatarvikute osas ja kuidas need mõjutavad kandja keha- ja minapilti. Rinnatarvikute all mõtleme rinnaproteesi või -proteese, proteesirinnahoidjaid, tüüpilisi ehk *ready-to-wear* rinnahoidjaid, bindereid, transteipi, sidemeid, spordirinnahoidjad (tavalised ja kompressiooniga). Uuringus intervjuueeritakse rinnavähki põdenud naise ja transinimesi. Uuringu vastuseid kajastatakse lõputöö kirjalikus osas kokkuvõtlikult ja täispikalt lisades. Lisaks on vastused aluseks kollektsiooni loomisel. Uuringut viivad läbi Birgit Peerna ja Moolen Veering, neljanda kursuse nahadisaini osakonna tudengid Kõrgemast Kunstikoolist Pallas.

Saan aru, et

- Intervjuu vastused on nähtavad uuringu läbiviijatele.
- Intervjuu vastused pseudonüümi nime all on nähtavad kõigile lõputöö lugejatele.
- Intervjuust saadud infot kasutatakse praktilise töö alusena anonüümselt.
- Intervjuu käigus esitavad intervjuueeritavad mulle minu rinnatarvikute eelistuse ning mina- ja kehapildi kohta käivaid küsimusi.
- Intervjuudest saadud infot kasutatakse tekstides ja ettekannetes ainult anonüümselt - minu eelistusi ja arvamusi ei seostata minu nimega.
- Intervjuu salvestatakse minu nõusolekul ning helisalvestise põhjal kirjutatakse kokkuvõtte ja täispikk versioon sellest.
- Minu intervjuu helisalvestis säilitatakse parooliga turvatud uurija telefonis (rinnavähi põdenud naiste vastused- Birgit Peerna/transinimeste vastused - Moolen Veering),

alates intervjuu salvestamise päevast (st tänasest) kuni uuringu lõpuni (14.06.2024).

Minu intervjuu salvestist ei levitata.

- Mul on võimalik igal hetkel intervjuust loobuda.
- Ma osalen intervjuus vabatahtlikult.
- Informeerimis ja teadliku nõusoleku vormist on kaks võrdset eksemplari, millest üks jääb mulle ja teine intervjuu läbiviijatele (Birgit Peerna ja Moolen Veering).

Mind,, on informeeritud ülalmainitud uuringust ja ma olen teadlik läbiviidava lõputöö eesmärgist ja esitatava info kasutamisest. Kinnitan oma nõusolekut selles osalemiseks ja oma isikuandmete töötlemiseks allkirjaga. Tean, et uuringu käigus tekkivate küsimuste kohta annavad mulle täiendavat informatsiooni uuringu läbiviijad Birgit Peerna (birgit.peerna@pallasart.ee) ja Moolen Veering (moolen.veering@pallasart.ee).

Uuritava pseudonüüm:

Uuritava allkiri:

Kuupäev, kuu, aasta

Uuritavale informatsiooni andnud isiku nimi: Birgit Peerna

Uuritavale informatsiooni andnud isiku allkiri

Kuupäev, kuu, aasta

Uuritavale informatsiooni andnud isiku nimi: Moolen Veering

Uuritavale informatsiooni andnud isiku allkiri

Kuupäev, kuu, aasta

LISA 5. Intervjuu Ingaga

Kas soovite, et kasutame intervjuu transkribeerimisel pseudonüümi või Teie pärisnime? On Teil endal ettepanek pseudonüümiks?

Võite kasutada lihtsalt INGA

Kas olete nõus, et kajastame intervjuud täispikalt oma lõputöö lisades? Kasutame Teie soovil nime asemel pseudonüümi - Teie nime ei seostata teie arvamuste ja eelistustega.

Võib kasutada täispikka intervjuud.

Kas ja kuidas on rinnavähk Teie ostmisharjumusi muutnud? Kas leiate omale sobiva toote laialt levinud poodidest või eripoodidest?

Olen alates masektoomiast (aasta tagasi) soetanud endale kaks rinnahoidjat ning need on pärit Lõuna-Eesti Vähiühingust. Tavapoodidest ei ole veel endale rinnahoidjat vaadanud, kuid olen kuulnud, et ka need peaksid sobima.

Milliseid rinnatarvikuid kasutate? Kas nendeks on rinnaprotees, tüüpiline rinnahoidja (selle all mõtlen, laialt kättesaadavaid ready-to-wear rinnahoidjaid), proteesirinnahoidja, mõlemad?

Kasutan rinnaproteesi ja proteesirinnahoidjat.

Millised omadused on Teie jaoks tähtsad proteesirinnahoidjal nii funktsioonilt kui ka välimuselt?

Minu jaoks on oluline, et proteesirinnahoidja toestaks proteesi ja oleks mugav. Samas on ka ilus välimus oluline.

Kas proteesirinnahoidjatel esineb puudusi (ka visuaalselt), mis tekitavad ebamugavust, ei meeldi? (Kui JAH - millised puudused? Kui EI - mis on head omadused proteesirinnahoidjate juures?)

Ühe firma (kahjuks ei mäleta nime) proteesirinnahoidja on varem selja pealt kuidagi torkinud, kuid Anita firma proteesirinnahoidja on väga mugav ja ka välimuselt kena. Mõlemad on lihtsasti kasutatavad ja seda peangi kõige olulisemaks omaduseks.

Kust olete soetanud proteesirinnahoidjaid? Kuidas hindate nende kättesaadavust Eestis?

Olen hetkel soetanud Tartus ainult Lõuna-Eesti Vähiühingust, kuid tean, et Tartus peaks olema vähemalt veel üks koht, kust saab osta. Ülejäänud Eesti kohta ei oska kommenteerida.

Kas olete teinud ise muudatusi soetatud rinnahoidjatele, et need sobiksid Teie vajadustega? (Kui JAH - milliseid? (nt. proteesitasku õmblemine))

Ei ole.

Millised kinnitusviisid: haagid, trukid, nõöbid, lukk või krõps, on Teie arvates kõige tõhusamad ja/või mugavamad rinnahoidjate juures? Kus need võiksid paikneda (küljel, ees, seljal)?

Kuna olen kasutanud ainult seljatagant kinnitatavaid haagitavaid rinnahoidjaid, siis olen sellega kõige rohkem harjunud, seega on nende kasutamine minu jaoks kõige mugavam.

Kas ja kuidas on mõjutanud vähiravi Teie minapilti?

Masektoomia otseselt ei ole mõjutanud minu minapilti.

Kas ja kuidas on mastektoomia järgsed rinnatarvikud (protees ja/või proteesirinnahoidja) mõjutanud teie enesekindlust? Ja Teie füüsilist tervist (tasakaal, selja ja kaela pinged, liikumine jne).

Kaelapinged on küll tekkinud alates masektoomiast, aga muus osas ei ole muutust täheldanud ning minu enesekindlust ei ole see ka muutnud.

Kui tähtsad on mastektoomia järgsed rinnatarvikud (protees ja /või proteesi, kompressioon rinnahoidja) Teie igapäeva elus?

Väga tähtsad, sest need loovad minu kogu välimuse. Ilma proteesi/rinnahoidjata tunnen end mugavalt ainult kodus, väljas olles ilma nendeta olen justkui poolik.

Kas Teil on mingeid soovitusi või nõuandeid meile kui disaineritele, kes soovivad luua kaasavamaid ja identiteedi toetavaid rinnatarvikuid?

Mina olen hetkel kättesaadava valikuga rahul, kuid proteesirinnahoidjate disainid iseenesest võiksid olla veel huvitavamad ja seksikamad näiteks.

Kas ja mida on Teil veel lisada intervjuu teemaga seoses?

Kuna minul on see kõik veel värske teema, siis ma ehk olengi selline algaja kasutaja veel, nii et ma oskan vastata hetkel suhteliselt pinnapealselt.

Kuidas hindate küsitluse/projekti teemapüstitust? Kas see on Teie jaoks oluline teema? Mis põhjusel?/Miks mitte? Kas selliste küsimustega tuleks rõivaste ja aksessuaaride disainis rohkem tegeleda?

Mina arvan, et seda on vajalik teha. Ja, et inimesed, kes on ise läbi põdenud peaksid saama ka öelda sõna sekka nt disaini osas jne. Minu jaoks on nüüd kindlasti tegemist olulise teemaga.

LISA 6. Intervjuu Meriliga

Kas soovite oma haiguslugu meile enne rinnatarvikutele keskenduvate küsimuste tutvustada?

Kui lühidalt kokku võtta - olin 29-aastane, kui viibisin kahepäevasel festivalil, mil ootamatult märkasin järgmisel hommikul, et mul on rinnas suur tükk. Peale seda hakkas pihta kolmekuuline arstide vahelt jooksmine. Igasuguseid uuringuid tehti ja lõpuks ka biopsia, mis võeti sellest tükist (rinnas). Biopsia andis alles diagnoosi. Selline pikk ja raske oli see teekond. Ma praegu olen väga elevil saabuva suve pärast. Nüüd on esimene suvi (üle paari aasta), kus ei ole mingisugust valutavat rinda, ma ei taastu operatsioonist, ma ei saa kiiritust ja ei ole muid protseduure. Tuleb esimene suvi peale kahte aastat, kus ma saan lihtsalt olla ja ma ei pea arstide vahelt jooksuma. See on hästi tore. Aga jah, see avastamise lugu tuli väga äkki minu ellu. Aga kust või miks rinnavähk tekkis, seda ilmselt tagantjärele ei saa kunagi enam teada. Alguses oli kohe teada, et rinnast ma ilma jään, et seda ei ole võimalik säästa. Lihtsalt küsimus oligi see, et kas läheb üks rind või mõlemad. Kõik olenes geenitestist, aga see ei näidanud geneetilist soodumust, seega jäingi ühest rinnast ilma. Seda ma teadsin algusest peale ja see oli minu jaoks täiesti okei. Ma teadsin küll, et tehakse (rinna) taastamist ka samal operatsioonil (mastektoomia), aga ma kuidagi tundsin, et ma ei taha. Mul oli lihtsalt eesmärgiks sellest rinnast lahti saada. Peaasi, et mul ei ole enam valus ega vastik. See oli ka aeg, kus ma esimest korda kuulsin, et rinnaproteesi peab hakkama edaspidi kandma. Varem ei teadnudki sellest ma midagi, sest polnud kokku puutunud, kuna perekonnas varem ei ole olnud rinnavähki. Jällegi hästi uus maailm minu jaoks. Kui ma läksin esimest korda proteesirinnahoidjaid proovima ja nägin rinnaproteesi, siis see oli kuidagi naljakas minu jaoks. Huvitav teekond on olnud. Kui ma diagnoosi sain, siis vaatasin ringi YouTube's ja üldse internetis. Kas on kedagi, kes näitaks, milline näeb välja ära lõigatud rind. Leidsin ainult inglise keelset sisu selle kohta. Aga, et Eestis keegi räägiks lihtsas eesti keeles, et selline näeb välja ja sellised on võimalused, ma ei leidnud. Sellepärast hakkasin ise sellest rohkem rääkima. Võiksime olla Eestis julgemad ja rääkida nendest asjadest. Näitame ka siin neid naisi, kes on seda läbi elanud. Me oleme ju ka osa ühiskonnast, mitte mingid veidrikud. Mulle tundub, et sellest ei taheta Eestis väga rääkida. Minu opi- ja raviarst ütlesid, et ma olen kahe jalaga maa peal ja julgen rääkida. Väga palju on naisi, kes häbenevad ja kardavad. Teema võiks olla normaliseeritum.

Kas soovite, et kasutame intervjuu transkribeerimisel pseudonüümi või Teie pärisnime? On Teil endal ettepanek pseudonüümiks? Enda poolt pakume...(intervjueeritav 1, intervjueeritav 2...?)

Merili

Kas olete nõus, et kajastame intervjuud täispikalt oma lõputöö lisades? Kasutame Teie soovil nime asemel pseudonüümi - Teie nime ei seostata teie arvamuste ja eelistustega.

Jah

Kas ja kuidas on rinnavähk Teie ostmisharjumusi muutnud? Kas leiate omale sobiva toote laialt levinud poodidest või eripoodidest?

Täitsa oleneb, ma praegu olen põhiliselt Lindexist ostnud. Lindexil on pisikene osa, kus on proteesirinnahoidjate valik. Just sellised, kus protees ilusti sisse läheb. Need on minu jaoks olnud praegu kõige mugavamad. Ma kasutan ka enda varasemaid rinnahoidjaid, kus ei ole seda proteesitaskut, aga need on lihtsalt ebamugavad, sest kui ma näiteks kummardan, siis on alati oht, et protees lihtsalt libiseb sealt välja. Seega ei ole see eriti kindel variant. Tavalisi rinnahoidjaid saan kasutada, kui ma näiteks panengi *body* selga, mis on keha ümber. Siis ma tean, et see ekstra kiht hoiab ülevalt proteesi ilusti paigal. Natukene on muutnud ostmisharjumusi ka riiete soetamisel. Ma vaatan peamiselt, kuidas rinnahoidja ja protees riiete all paistab. Vahel ka loobun ostust, kui protees ei sobitu riietega. Kuigi enamus ajast ikkagi ostan, kui ma väga tahan. Sel juhul ma lihtsalt ei kanna proteesi. E-poes vaatan mõõtude järgi, kas rõivaese katab ära rinnaosa. Varasemalt ei mõelnud sellistele asjadele, lihtsalt ostsingi ja paningi selga. Nüüd on ikkagi vaja kaaluda enne ostu.

Milliseid rinnatarvikuid olete kasutanud? Kas nendeks on olnud rinnaprotees, tüüpiline rinnahoidja (selle all mõtlen, laialt kättesaadavaid *ready-to-wear* rinnahoidjaid), proteesirinnahoidja või mõlemad?

Rinnaprotees, proteesirinnahoidja ja tüüpiline rinnahoidja. Ma olen katsetanud erinevaid viise. Mingite riidetustega proovisin rinnateipi. Proovisin teipida proteesi rindkere külge, et teada saada, kuidas see toimib. Kui hea see proteesile on, ma ei tea, aga vähemalt see ei liigu paigast. Kuna ma olen higistaja, siis on mul alati hirm, et teip tuleb kusagilt lahti ja protees lendab küljest ära. Seega väljas ei ole julgenud niimoodi käia. Igaks juhuks ei hakka inimesi traumeerima. Lindexi proteesirinnahoidjaid kannan igapäevaselt. Need on minu jaoks kõige

mugavamad. Neil on ilus kuju ja nad ei moonuta rinda. Alguses ostsin ma kaks rinnahoidjat Lõuna-Eesti Vähiühingu kaudu. Nemad tegelevad proteeside ja proteesirinnahoidjate tellimisega. Kui ma proteesi sealt ostsin, siis rinnahoidjate lisamine ostule tegi kokkuvõttes hinna soodsamaks. Sealt tellitud rinnahoidjate puhul märkasid, et need on vanamoodsad - sellised nagu mu vanaema kannab. Ma tahaks pigem, et need oleksid nooruslikumad. Samuti see rinnahoidja moonutab rinna kuju. Aga alguseks oli see hea variant, sest vähemalt on tasku, kuhu saab proteesi kenasti sisse mahutada. Eelmisel suvel katsetasin erinevaid variante, aga rohkem ma kasutan ikka proteesirinnahoidjaid. Kui ma olen otsinud internetist erinevaid proteesirinnahoidjaid, siis on suhteliselt keeruline neid leida. See teeb veidi kurvaks. Olen leidnud selliseid, mis näevad välja suured ja imelikud. See, et ma kannan rinnaproteesi, ei tähenda, et pesu ei võiks ilus välja näha. Eks ma olen tähele pannud, et suht raske on leida. Tegelikult võiks olla rohkem tavapoodides ka saadaval, näiteks H&M (riietepood) või pesupoed. Olen proovinud pesupoest küsida, kas neil on proteesirinnahoidjaid, aga nad ei ole aru saadud, mida ma küsin/soovin. See on küll kurb, aga järjest enam esineb seda, et noortel naistel avastatakse rinnavähk, mille tõttu nad kaotavad rinna/rinnad. Tegelikult võiks olla see teema ühiskonnas normaliseeritum. Praegu peab proteesirinnahoidjate ostmiseks aja kinni panema poodi (näiteks Jalaexpert) ja sinna selleks ajaks kohale minema. Äkki ma tahan hoopiski e-poest salaja ära tellida. Inimesi on ju erinevaid, kõik ei ole nii avatud - mõni ei taha.

Millised omadused on/olid Teie jaoks tähtsad proteesirinnahoidjal nii funktsioonilt kui ka välimuselt?

Mugavus on number üks. Võiks jääda mulje, et protees on tavalise rinna kujuga. Esimeste proteesirinnahoidjate puhul märkasid, et see moonutab minu arvates tugevalt rinnakuju - mulle see ei meeldi. Lisaks soovin, et rinnahoidja ei kisuks kuskilt ja ei pigistaks. Tahan, et see oleks lihtsalt pestav. Samuti võiks olla lihtne proteesi sisse panna ja ära võtta ilma, et see sooniks kuskilt. Pigem olgu paelad laiemad, et oleks rohkem tuge. Enda puhul märkan, et rindkerel tekib proteesi ümbruses lohk, mis mind ennast häirib. Siis ma pean kogu aeg rinnahoidjat sättima, et see istuks normaalselt. Liigutades kipub protees vajuma rindkere keskele. Mõnel proteesirinnahoidjal esineb seda probleemi rohkem. Vahel naeran sõbrannadele, et tiss on poole nabani. Aga mul ei ole ideed, kuidas seda saaks lahendada. Välimuselt võiksid proteesirinnahoidjad olla ilusad ja naiselikud. Näiteks pool pitsist või sellised nagu tavaline pesu. Igapäevased rinnahoidjad võiksid olla mugavad, aga vahel soovin kanda ka naiselikumaid. Kui mul on üks rind, siis see ei tohiks tähendada, et pean elu lõpuni

käima vanaema stiilis rinnahoidjatega. Noore inimesena tahan olla seksikas. Vaadates Eesti turgu, siis võiks olla saadaval kasvõi igapäevasemad proteesirinnahoidjad. Sealt edasi saab siis juba mõelda turu ja disainide laiendamisele. See oleks küll väga lahe.

Kas proteesirinnahoidjatel esineb puudusi (ka visuaalselt), mis tekitavad ebamugavust, ei meeldi? (Kui JAH - millised puudused? Kui EI - mis on head omadused proteesirinnahoidjate juures?)

Eelmises vastuses mainitud peamised puudused. Hetkel mul rohkem ei tule pähe. Eks tekib võib-olla neid ajaga juurde.

Kust olete soetanud proteesirinnahoidjaid? Kuidas hindate nende kättesaadavust Eestis? Kas võiks olla spetsiaalne pood või pesupood proteesi rinnahoidjate valik?

Lindex ja Lõuna-Eesti Vähiühing (Jalaexpert). Lindexi ees müts maha. Neil on küll poes väga väike, kuid olemasolev valik - 2 lõiget (varianti) ja paar värvivalikut. Üks on ainult mustas ja teist saab nii musta kui ka heleroosana. Need on enamasti Lindexi poes kohapeal ka olemas. Vähiühingu kaudu soetades peab helistama ja aja kinni panema. Pärast aja broneerimist tuleb minna kohale, proovida ja siis pärast seda tellitakse soovitud mudel või kui on kohapeal, siis saad juba osta. Protsess on väga aeganõudev. Tahaks, et oleks olemas lihtsam viis. Samas see oli oluline, kuna ostsin sealt endale proteesi, mis valitakse vastavalt mõõtudele. Tegelikult võiks olla see protees saadaval ka otse kliinikumist - see võiks olla osa operatsioonist taastumise teekonnast. See lihtsustaks kõike. Olgem ausad, vähihaigel on infot tohutult ja segadus on suur. Liida juurde teiste inimeste arvamusi. Seal keskel olles ei saa ikka midagi aru.

Kas olete teinud ise muudatusi soetatud rinnahoidjatele, et need sobiksid Teie vajadustega? (Kui JAH - milliseid? (nt. proteesitasku õmblemine))

Ma olen sellele mõelnud, sest õmblemine meeldib mulle. Olen mõelnud päris mitu korda, et õmbleks või disainiks iseendale, aga asi jääb hetkel aja taha. Ma olen vaadanud enda rinnahoidjaid ka sellise pilguga, et kas saaks midagi lisada, aga ei tea kuidas. Ma ei imesta kui mingi hetk isegi selle ära teen ja õmblengi midagi endale valmis. Ema soovitas, et äkki hakkab ise disainima. Endale ikka võin, aga teistele pigem mitte.

Millised kinnitusviisid: haagid, trukid, nõöbid, lukk või krõps, on Teie arvates kõige tõhusamad ja/või mugavamad rinnahoidjate juures? Kus need võiksid paikneda (küljel, ees, seljal)?

Rinnahoidja haagid ikkagi, see on kõige mugavam. Need võiksid paikneda seljataga. Mulle tundub, et nii on kõige mugavam. Lukk olek ka huvitav variant, aga mingi liibuva riietuse all võib jääda paistma. Haak on ikkagi kõige lollikindlam. Trukki ma ei usaldaks - üks hingetõmme ja see lõppeb halvasti.

Kas ja kuidas on mõjutanud vähiravi Teie minapilti?

Ikka on mõjutanud. Peab pidevalt harjuma erinevate etappidega oma välimuse juures. Kõigepealt hakkavad juuksed langema, siis oled kiilakas. See oli hästi põnev periood minu jaoks. Ükski naine ei ajaks ennast vabatahtlikult kiilakaks. Teises ravipooles läksid ripsmed ja kulmud. Siis mõtlesin, et nüüd olengi täiesti karvutu. Päris põnev ja ei teagi, mida teha. Kui juuksed hakkasid tagasi kasvama, siis oli algselt selline imelik vanamehe hall juus või selline udu. Siis jälle hakkad harjuma iseendaga. Peale seda on kulmude ja ripsmete kasvamise faas. See on pidev välimuse muutumine. Novembris sain viimase immuunravi, mille järgselt hakkas kaal kasvama, kuna ma ei piiranud otseselt ennast. Need etapid on hästi veidrad. Eriti see, et mul nüüd ongi üks rind. Minu puhul on muutused mõjunud pigem lihtsalt - see pole minu jaoks olnud kuidagi traumeeriv. Enne operatsiooni rääkisid paljud inimesed, et esimene hetk kui sa näed ennast ilma rinnata, saab olema õudne. Peale operatsiooni ärgates esimese asjana vaatasin pluusi alla ja ma olin nii õnnelik, et see rind oli läinud. See ei olnud minu jaoks kurb hetk. Nüüd on vaja paraneda ja edasi minna. Ma arvan, et abiks on olnud see, et olen protsessi enda jaoks mõelnud põnevaks ja ägedaks. Lahe, et sain olla kiilakas. Ma pigem mäletan positiivseid momente. Negatiivsed ununevad ära. Kõige olulisem on, et ma olen terveks saanud. Ma mõistan, et mõne naise jaoks on see väga suur traagika. Eestis on õnneks võimalik operatsiooni ajal taastada ka rind. Tõesti see vähidiagnoos ja see teekond on tegelikult hull, aga samas parim asi, mis minuga juhtuda sai. See pani kõik asjad nii paika ja elu on palju vingem ja lahedam, kui see üldse kunagi olnud on. Kui minu 20ndad eluaastad olid väga masendavad, siis minu 30ndad on palju paremad. Olen enesekindlam ühe rinnaga, lühikeste juustega ja veidi suurema ning raskemana kui noore ja peenikesena. Naljakas, kuidas see on välja mänginud.

Kas ja kuidas on mastektomia järgsed rinnatarvikud (protees ja/või proteesirinnahoidja) mõjutanud teie enesekindlust? Ja Teie füüsilist tervist (tasakaal, selja ja kaela pinged, liikumine jne).

Ei olegi mõjutanud. Ma ei tunne küll, et need oleks kuidagi minu enesekindlust mõjutanud. Ma mäletan, et Halloweeni ajal läksin esimest korda sellise kostüümiga välja, kust arm paistis ja ma ei tundnud ennast üldse veidralt või imelikult. Minu jaoks oli see naljakas - ühelt poolt vaatad, et on naine ja teiselt poolt nagu ei ole ka. Eks on ikka veider kui ühel hetkel lähen kellegagi kohtingule. Siis on küll see, et pean ütlema, aga kardan, et ma hakkan lihtsalt naerma. Panen kohe kõik lauale. Mulle tundub, et mehed natukene kardavad seda. Mul on enesekindlust kordades rohkem kui varem. Vaimsel tasandil on ikka mõjutanud, kui oled sellise asja läbi elanud. Tervise ärevus on suurenenud ja haigena olles on esimene mõte, et vähk on tagasi tulnud. Vaimse tasakaalu hoidmine ja leidmine on raske. Paljud vähihaiged tarvitavad ravi ajal ja ravi lõppedes antidepressante. Mul ei ole sellega kogemust olnud, aga selle arvelt olen teinud tugevat tööd oma vaimse tervisega. Väga tähtis on tugisüsteem ja inimesed, kes on ükskõik milles sinu ümber. Keegi, kes ei kohtleks mind nagu vähihaiget, vaid sellisena nagu ma olen alati olnud. See on mind palju aidanud nii vaimsel tasandil kui ka minapildiga. Kuna keegi ei ole vaadanud mind imelikult, siis endal ei teki ka sellist tunnet. Tõesti ma ei tunne, et mul oleks sisemist pinget peale minapildi muutumist. Pigem on paremuse poole läinud.

Kui tähtsad on/olid mastektomia järgsed rinnatarvikud (protees ja /või proteesi, kompressioon rinnahoidja) Teie igapäevaelus?

Minu rind kaalus üle 600g. Ise ka imestasin, et nii palju. Protees on selja tervise seisukohalt hästi oluline. See on ka põhjus, miks tervisekassa proteesi ostu rahastab. Protees on tähtis tasakaalu jaoks ja tulevikus seljaprobleemide ennetamiseks. Ma alguses ütlesin arstile, et ma ei pea seda kandma. Siis sain arstilt põhimõtteliselt sugeda, et ega ikka ei või küll. Proteesi pean ma ikkagi igapäevaselt kandma. Seda üritan ma ka meeles pidada. Vahepeal ikka läheb meelest ära ka.

Kas Teil on mingeid soovitusi või nõuandeid meile kui disaineritele, kes soovivad luua kaasavamaid ja identiteedi toetavaid rinnatarvikuid?

Ma arvan, et tähtis on nende naiste kaasamine disainiprotsessi. Võiks kasvõi olla tootepildil. Igal indiviidil on oma kriteeriumid või soovid rinnahoidja juures. Miski, mis mulle on oluline

või sobib, jällegi ei pruugi olla teisele parim. Disain võiks olla naiselik ja ilus. See võiks olla nagu aksessuaar. Põhimõtteliselt panen rinnahoidja selga ja kui ma tahan, lähen selle väel välja. See sobiks festivali riietusega, kus tihti rinnahoidja võib välja paista. Proteesirinnahoidjaga võiks olla sama, et ma ei peaks põdema, et see kuskilt paistab. Lisaks on tähtis see, et oleks mugavusega arvestatud.

Kuidas hindate küsitluse/projekti teemapüstitust? Kas see on Teie jaoks oluline teema? Mis põhjusel?/Miks mitte? Kas selliste küsimustega tuleks rõivaste ja aksessuaaride disainis rohkem tegeleda?

Jah, teema on ilmselgelt oluline. Mul on hea meel, et keegi võtab selle käsile ja tunneb huvi. Ma südamest loodan, et see on millegi algus Eestis. Miski, mis annab rinnavähi patsiendile kindluse, et ei peaks kartma - olemas on lahendus ja tooted, mis aitavad. Ma saan ennast kõige selle keskel tunda naiselikuna ja ei pea ennast sellepärast katma, et minuga on midagi sellist juhtunud.

LISA 7. Intervjuu Karuga

Kas soovite oma haiguslugu/transinimeseks olemise kogemust meile enne rinnatarvikutele keskenduvate küsimuste tutvustada?

Jah, võin küll. Ma olen mittebinaarne. Vahel ka ütlen transmaskuliine, sest hetkel kaldun rohkem sinna poole. Proovin saada Eestis sooülemineku teenuseid, mis on paras jama. Rinnatarvikutega seoses olen ma kandnud kuskil 15-16-aastasest saati neid. Sain oma esimese binderi siis.

Düsfooria on peamiselt rindade suhtes, aga binderit ei ole ma järjepidevalt kandnud. Olen kandnud peamiselt *cosplay*ks ehk kui riietusin (fiktsionaalseteks) tegelasteks. See tekitas minus eufooriat. Kandsin (kooli) lõpetamistel ülikondi, kuna maskuliine presentatsioon on mulle oluline. Igapäevaselt ei kannan, sest binder on ekstreemselt ebamugav minu jaoks. Nüüd ei saa ma väga kanda, sest binder tekitab hingamisraskusi peale Covidi läbipõdemist. Samuti tekitab see ka ärevust. Kannan binderit, kui teen *cosplay*d, aga olen seda hakanud vähem tegema, sest see protsess tekitab füüsilist koormust ja raskust.

Olen identiteetilt mittebinaarne. Ma ei saa aru, kuidas saab tunda end binaarsena. Kuigi ma ikkagi austan oma binaarseid õdesi-vendi. Tahan olla neutraalse presentatsiooniga pigem - nii-öelda vahepealne. Kuna mu sünnipärane sugu on naine või mis iganes, siis liigun rohkem maskuliinsuse poole välimuse poolest. Pigem oleksin vahepealne ja segadusseajav, kui kindlalt mehe moodi.

Kas soovite, et kasutame intervjuu transkribeerimisel pseudonüümi või Teie pärisnime? On Teil endal ettepanek pseudonüümiks? Enda poolt pakume...(intervjueeritav 1, intervjueeritav 2...?)

Karu

Kas olete nõus, et kajastame intervjuud täispikalt oma lõputöö lisades? Kasutame Teie soovil nime asemel pseudonüümi - Teie nime ei seostata teie arvamuste ja eelistustega.

Jah.

Mida tähendab Teie jaoks olla transsooline (mittebinaarne) ja kas oskate välja tuua kogemuste erinevusi kogukonnas (kui jah, siis millised need on)?

Minu jaoks olla transsooline/mittebinaarne peamiselt ongi see, et mu identiteet erineb sünnitunnistusel olevast ja mida ühiskond ootab minult seetõttu. Mulle ei meeldi üldised rollid ja stereotüübid, kuhu inimesi lükatakse. Keeldun jälgimast neid. Teen, mida ma tahan, riietun nagu ma tahan. Eelistan neutraalseid või vahepeal maskuliinseid termineid. Düsfooria poole pealt häirib mind, kui minu poole pöördutakse eeldades, et olen naissoost. Eelistan mittebinaarset segadust, neutraalset pöördumist või eeldamist. Aga vahel on ka okei, et pöördutakse minu poole maskuliinsete terminitega. See ei ole küll päris õige, aga see ei ole nii segav, kui teine võimalus (feminiinsed terminid). Võtan küll vastu, kui seda juhtub, sest ma ei viitsi, kui ma ei ole keskkonnas, kus saan parandada teisi. Eesmärgiks on muuta oma isikukood ja sugu dokumentides mehe omaks. Kuigi eelistan, et oleks olemas ka neutraalne variant.

Tean üpris palju mittebinaarseid inimesi ja kõigil on väga erinev kogemus. Eriti kui võrrelda binaarsete transmeeste ja -naistega, kuna mittebinaarsetel ei ole kindlat malli, mille poole püüelda. Kuigi kõikidel binaarsetel transinimestel ei ole see sooviks niikuinii. Aga kui tahta liikuda soovitud rolli, siis on olemas omadused, mille järgi saab liikuda oma soovitud identiteedi poole. Aga mittebinaarsetel ei ole seda, sest meil ei ole otsest (binaarset) rolli ühiskonnas. Teeme, mis iganes. Tunded on erinevad. Näiteks, mõnel on oma sünnisooga hea suhe: ei kasuta binderit ega paranda inimesi (sooliste terminite kasutuste poolest), kuigi identifitseerivad end mittebinaarsena. Kõigil on mingi suhe oma sünnil antud sooga (ka binaarsetel inimestel). Hea kohtuda nende inimestega, kellega saab rääkida sarnasustest ja erinevustest.

Olen mingil määral osa Eesti Transinimeste Ühingust- olen seal vabatahtlik. Seal on hästi palju erinevaid inimesi, kes töötavad transinimeste nähtavuse ja toetuse nimel. Korraldame erinevaid üritusi ja jagame sotsiaalmeedias infot, mis on väga oluline ja mulle väga tähtis. Läbi ühingu olen saanud teada erinevatest kogemustest ja see on aidanud mind elus. Palju erinevaid inimesi, kellega suhestuda ning keda saan toetada ja kes saavad toetada mind.

Kuidas olete rahul jaekaubanduses kättesaadavate toodete valikuga? Kas saate jagada oma kogemusi rinnatarvikute leidmisel?

Vahel kannan (binderit), kui käin sõpradega väljas kostüümis või kui käin üritustel. Vahel esinen ka laval, siis olen kostüümis ja saan inimestega rääkida olles karakteris, mis on üks mu lemmiktegevusi. Selle jaoks ikkagi kannan ja kannatan ära. Hetkel kasutuses olev binder on liiga pikk minu jaoks, seega kerin alumise ääre üles, kuna muidu hakkab väga palav. Ekstra

kihi kandmine on minu jaoks keeruline. Kannan binderit paar korda kuus päeval ja proovin mitte minna üle 8 tunni, mis on binderi kandmise soovituslik piir. See on keeruline, sest igapäeva elus esineb düsfooriat isegi rohkem kui varem. Olen 16-aastasest saadik soovinud rinnaoperatsiooni, aga nüüd olen 22-aastane ja püüdlen ikka selle poole, seega on füüsiline düsfooria süvenenud. Seda on raskem taluda. Mul on hingamisraskused peale Covidit ja muudel tervislikel põhjustel on seljavalud nii, et kui ma kannan binderit siis see on läinud märgatavalt keerulisemaks. Düsfooriat saan vältida nii, et mõtlen millegi muu peale. See pole ideaalne, aga ma ei saa väga midagi teha.

Ma olen uurinud erinevaid brände, mis pakuvad bindereid. Hetkel enam väga sellega ei tegele, sest olen väsinud. Aga ma plaanisin teha dokumenti või veebilehte erinevast infost transinimestele. Osa sellest oli nimekiri lehekülgedest, kust saab tellida binderit. Kuna Eestis ei ole mingisugust varianti. Seetõttu on mul hea meel, et teie projekt eksisteerib. Ma väga ootan tulemusi. Binder, mis mul hetkel on pärit gc2b-st, mis on peamine (bränd), mida soovitatakse. Kuigi nüüd viimasel ajal olen kuulnud ka, et selle brändi binderite kvaliteet on alla käinud. Alati ei soovitata neid enam. Kuid minu oma on ühes tükis kaua seisnud ja eelmine (binder) kestis umbes 4 aastat või rohkem. Olen proovinud ka Underworksi oma, kuid tellisin vale suuruse. See ost oli juba niikuinii kallid ja selle tagasisaatmine veelgi. Sain selle kellelegi hoopiski ära antud.

Eestis pole mitte midagi (kätte saada binderite osas). Kui vahel ainult näiteks H&M-s saadaval spordirinnahoidja, mille väiksema suuruse soetamisel, võib see töötada binderina. See on tavaliselt just väikese rinnakorviga inimeste jaoks. Ma ei tea, mis minu korvi suurus on, aga see ei ole just kõige väiksem. Seetõttu on mul raskusi binderi alternatiivide kasutamisega. Olen kandnud väiksema suurusega spordirinnahoidjaid, kuid see tekitab ka minus nüüd ärevust. Jälgin transmaskuliinseid soovitusi: ei kannan madala kaelusega esemeid ja eelistan suuremaid suurusi või riiete kihtidena kandmist. Samuti meeldib lõigata ära särgivarukad, mis tekitab eufooriat ja on mugavam kuumuses.

Online brändide kaup on erineva kvaliteediga. Ise ma väga paljusid ei ole proovinud. Aga tagasisidesid lugedes saab teada, et arvamused on erinevad. Minu sõbral on ujumisbinder, mida ma tahaks ka, aga see maksab umbes 80€. Kui ma niigi kannan bindereid pigem harva, siis ma ei hakka hetkel jamama sellega. Lootsin, et saan see talv käia rinnaemaldus operatsioonil, aga ma ei saanud. Nüüd lihtsalt kulgen edasi. Aga see ujumisbinder on kinnitatav külje pealt lahti krõpsu või haakidega. Sellel on kaks kihti. Alumine kiht on

venivast kangast, mis käitub kattena või topina, mida saab seljas kogu aeg hoida. Selle peal on tugevam survet avaldav kangas, mida saab eemaldada. Erinevaid tehnilisi lahendusi on loodud. Näiteks on olemas ka mehaaniline binder, mis jälgib hingamist. Aga kuna see on tehnoloogia, siis on see veel kallim. Seega ma just rahul ei ole. Kui Eestis oleks isegi saadaval mingisugune *basic* binderi võimalus, siis oleksin juba väga õnnelik.

Millised rinnatarvikuid Te kasutate ja mis on nende toodete positiivsed ja negatiivsed omadused? (esinenud probleemide loetelu või pikem kirjeldus)

Olen kasutanud tavalist ülepea binderit, millel on kompressiooni avaldav paneel rinnal. Olen kasutanud ka transteipi ja kinesiooteipi. Positiivseks rinnatarvikute puhul on, et need vähendavad rindade väljapaistvust ja teevad mind nii-öelda lamedamaks. Vähendab rindade liikuvust füüsilise tegevuse ajal. Kui rinnatarvik muudab rinna lamedamaks, tekitab see eufooriat, kuna ma tunnen, et näen välja rohkem neutraalne või maskuliine. Siis saan kanda erinevaid särke, mida muidu ei saa (nööpidega särk). See annab eufooriat ja vähendab düsfooriat. Paneb mind tundma, et ma ei näe välja nagu naine, aga ma ei tea kui väga see vähendab seda, et mind nähtakse naisena. See on tavainimestele segadust tekitav, sest nad tahavad aru saada, kas ma olen pigem üks või teine. Peamiselt on (binder) minu enda keha ilme muutmiseks ja selle läbi see annab mulle hea tunde. (Binder kandmine) *Cosplays* annab tunde, et olen maskuliinsem ja rohkem karakteri moodi, keda kehastan. Tunnen, et karakter on nagu mina - saan samastuda. See toob mulle rõõmu ja annab vabastava tunde. Negatiivseks rinnatarvikute puhul on see, et need teevad minu seljavalu hullemaks. Liikumine binderis on raske, sest see on ekstra keha kattev kiht, mis tekitab palavust. Mida rohkem kannan seda valusamaks muutuvad nahk, liigesed ja selg. Binder ei peaks valu tekitama muidu, aga minul tekitab. Tean, et mõnel on düsfooria nii suur, et peab spordirinnahoidjat kandma ka magades. Covidi ja ärevuse tõttu tekivad mul hingamisraskused, mis teevad binderi kandmise veel raskemaks. Tekitab kinni olemise tunnet. Kui ma kannan binderit, pean valmis olema selleks nii vaimselt kui ka füüsiliselt.

Kuid eufooria ja cosplay mängivad üle selle valu ja ebamugavustunde. Eufooriat tekitab ka olemine teiste inimeste ümbruses, kes aitavad kinnitada minu identiteeti. Peamiselt ma olen teiste trans ja LGBT+ inimeste ümbruses, kes ei soovi mind soostada ja tõmmata tähelepanu minu väljanägemisele või nende osadele, mille üle ma uhke ei ole (rindade väljapaistmine). Samuti ma ei ole kokku puutunud seksualiseerimisega, sest ma ei ole sotsiaalsetele

standarditele vastavalt atraktiivne, nii et ma pole kogenud *cat call*imist. Üldiselt kui ma olen LGBT+ inimeste ümbruses, siis on nad alati austavad ja annavad positiivseid emotsioone.

Kas saate kirjeldada väljakutseid, millega olete kokku puutunud, ostes tarvikuid, mis ei ole soospetsiifilised, ja kuidas olete nende väljakutsetega hakkama saanud?

Binderid ja transteip ei ole soospetsiifilised. Kui need tooted on loodud transinimeste poolt, siis nad teavad, et need pole seotud su sooga, kui sa kannad neid või tahad kasutada. Üldiselt soospetsiifiliste toodete ostmine, mis on väga ebameeldiv. Ei soovi kulutada raha, kui on võimalus rinnaoperatsioonile. Riideid otsin nii meeste- kui ka naisteosakonnast. Olen kasutanud transteipi ja kinesiooteipi. Naistele on mõeldud rinnateip, aga naistele suunatud tooted on alati kallimad (*pink tax*). Kõige odavam variant on kinesiooteip, mida saab apteegist.

Kas oskate nimetada, millist stiili rinnatarvikud on parimad teie jaoks? (kui transnaine, siis pilt eri rinnahoidja stiilidest, kust ta saab näidata parimaid)

Minu jaoks on kõige parem ülepea binder. Sooviksin proovida ka küljelt lahtivõetavat biderit, millel saaks suurust muuta riiete all.

Milliseid omadusi otsite rinnatarvikute juures (õlapaelad, kinnitusviisid, reguleeritavus, välimus)?

Otsin, et binder oleks nahatooni ja see ei paistaks välja ekstra asjana riiete all (kui välja paistab võib olla häiriv). Tekitab ka eufooriat, kui see natukene paistab rõiva alt just siis kui olen kehastunud karakteriks - tekib samastusmoment. Kuigi siiski eelistan eri nahatoone. Niisama (rõivastuse peal) kandmine on ka tore (kui on erinevaid värve ja mustreid). Värvilised ja mustritega binderid on pigem nende jaoks, kes teavad, et nad hetkel ei saa operatsiooni ja neil on raha, et osta selliseid ilusaid, milles end hästi tunda. Ülepea binder on kõige efektiivsem, kuid meeldiks kui oleks lahtivõetav (haakide või krõpsuga). Selle all võiks olla elastik, mis ei tule täiesti lahti ja saab kergelt reguleerida. Kui tekib tunne, et binder on liiga kitsas siis ei pea reguleerimiseks seda täiesti seljast võtma (ei pea nahka paljastama). Transteipi ja kinesiooteipi (apteegist) olen katsetanud, kuna need on vähem koormust tekitavad ja see on abiks mõne *cosplay* juures erinevate riidetusega. Teipimist tuleb harjutada eriti, kui on suurem korvisuurus, aga minul see ei tekitanud suurt vahet (väga palju ei aidanud). Samuti teibi ära võtmine ja *aftercare* (järelhooldus) olid ebaolulised minu jaoks. Seetõttu tekkisid teibist kriimustused, nahakahjustused. Nahaõli polnud, kuna see nõuab ekstra raha ja teeb

toote kallimaks. Transteips on laiem ja kinesiooteip kitsam, aga transteibi miinuseks on tellimine ja ootamine.

Millised on peamised tegurid rinnatarvikute puhul, mis tekitavad ebameeldivust?

Eelnevalt mainitud tegurid. Peamiselt tunne, et pean seda tegema -pole miski, mida tegelikult tahan teha. Binderi kandmine on ajutine võimalus enne operatsiooni (aga operatsiooni ootamine on keeruline ja väga pikk aeg). Kõik ei soovi operatsiooni, mõne jaoks on binderi kandmine piisav eneseväljendusvahend.

Milliseid ülesandeid peavad Teie jaoks sobilikud rinnatarvikud täitma?

Peavad rinna väljapaistvust vähendama. Samas, et see ei oleks ekstreemselt ebamugav (mis minu puhul ei ole võimalik). Miinuseks on see, et binderit ei saa pesumasinas pesta (venib välja). Seetõttu peab seda pesema hoopiski käsitsi, mis on raske minu jaoks, sest füüsiline pingutus on keeruline.

Kas olete teinud ise muudatusi soetatud rinnatarvikutele, et need paremini sobiksid teie vajaduste ja kehaga? (Kui jah, siis millised?)

Vanal binderil tulid mingi hetk seljapealt niidid lahti. Siis aitas sõber parandada seda. Pikal (hetkel kasutuses oleval) binderil kerin alumise osa üles, et oleks vähem kaetud nahka (palavuse pärast).

Millised kinnitusviisid: haagid, trukid, nõöbid, lukk või krõps, on teie arvates kõige tõhusamad või mugavamad rinnatarvikute juures? Kus need võiksid paikneda (küljel, ees, seljal)?

Kinnitused võiksid paikneda külje peal. Kinnitusviisidest võiksid sobida haagid või krõps, võib-olla ka lukk. Sel juhul võiks olla reguleeritav. Arvan, et lukk ei pruugi olla mugav kaenla all ja pidevalt kandes võib lahti tulema hakata. Ülepea binder on kõige klassikalisem ja lihtsam. Sellel ei ole lisaosi, mille purunemist karta. Aga ülepea võib olla ebamugav selga panna mõne jaoks.

Kust olete soetanud rinnatarvikuid? Kuidas hindate nende kättesaadavust Eesti turul?

Eestis ei ole saadaval binderid. Olen soetanud gc2b, Underworks ja Transteip brädidelt. Poode ja brände on muidu palju (välismaal). Kui on ehk siis Eestis ainult saadaval mõni spordirinnahoidja, mis on kompresseeriv. Olen ise proovinud, aga kuna mul pole väike

rinnakorv, siis pole saanud soetada (ei tööta suure rinnakorvi puhul piisavalt hästi). Raske on, et Eestis ei ole bindereid, mida saaks proovida. Tähtis on, et binder sobiks sulle: pole liiga kitsas ja ei tekitaks valu. Päriselt kohapeal proovimine oleks hea võimalus, kui sul on kohe binderit vaja. Kui tellida välismaalt, siis võtab kohale jõudmine aega ning mitte sobiva toote tagastamine (mõnes kohas on tasuta tagastamine aga kõigis mitte) võtab veel lisaaega ja on kulukas. Kui oleks selline pood Eestis, siis võiksin isegi teise Eesti otsa sõita, sest nii oleks palju kergem (kui tellimine). Hetkel on ainuke võimalus proovida sõprade ja teiste transinimeste bindereid, kui nad seda pakuvad.

Kas ja kuidas on sugu kinnitavate rõivaste kandmine mõjutanud teie heaolu ja minapilti?

Hästi, kui kannan binderit, siis see tekitab minus eufooriat ja tõmbab maha düsfooriat. Mentaalselt see väga palju aitab füüsilises kehas eksisteerida ja sotsiaälärevust peletada (mis teiste inimestega suheldes tekib). Füüsiliselt muudab keha kuju ja tekitab rõõmu, et mu väline keha vastab sisemise tundega.

Millist mõju avaldavad teie hinnangul rinnatarvikud enesekindlusele ja eneseväljendusele?

Rinnatarvikud avaldavad enesekindlusele ja eneseväljendusele head mõju. Need teevad mind enesekindlamaks ja mul on okei, et inimesed näevad ja vaatavad siis mind. Kohe on julgem tunne, olen ekstravertsem ja suhtlen inimestega, kui kannan selliseid riideid, mis on sugukinnitavad ja mis abistavad minu füüsilist ja vaimset olekut.

Kas teil on mingeid soovitusi või nõuandeid meile kui disaineritele, kes soovivad luua kaasavamaid ja identiteedi toetavaid rinnatarvikuid?

Kõik eelnevalt mainitu (isiklikud vajadused ja eelistused). Tarvikuid ei peaks spetsiifiliselt sooga siduma, et ka mittebinaarsed saaksid kanda. Oleks tore, kui transinimeste kogukonda ei jäetaks tootekirjelduses välja. Mudelid võiksid olla suure suuruse valikuga (mitte standardsed mõõdud). Kasutusel võiksid olla erinevad kinnitusviisid (peale ülepea klassikalise binderi).

Kuidas hindate küsitluse/projekti teemapüstitust? Kas see on teie jaoks oluline teema? Mis põhjusel?/Miks mitte? Kas selliste küsimustega tuleks rõivaste ja aksessuaaride disainis rohkem tegeleda?

Väga oluline projekt. See teema on Eestis minu jaoks ainulaadne. Kasuks tuleb transkogukonnast info kogumine. Teie lõputöö teema on potesiaaliks neile, kes tahaksid luua sealt edasiarendusi. Ma loodan, et see viib kuhugi...

LISA 8. Intervjuu Lailaga

Kas soovite oma haiguslugu/transinimeseks olemise kogemust meile enne rinnatarvikutele keskenduvate küsimuste tutvustada?

Ma vanasti ei tajunud nii väga seda, kui ma laps olin. Teismeeas väga informatsiooni selle kohta ei levinud. Sellel ajal infot üldse ei olnud aga aja jooksul on rohkem sellist infot tulnud. Mäletan, et rinnateema on minu jaoks olnud hästi ebamugav, eriti teismeeas. Eestis olles see nii hull ei olnud aga välismaal olles pöörduti minu poole *she/her* ja siis sain aru, et miski pole õige. Mind nähti teistmoodi kui mu meessõpru. Eestisse tagasi tulles sain rohkem infot LGBTQ kohta. See oli 2018. aastal. Mingit silti pole endale otseselt külge pannud. Sõprade seltskonnas olen mittebinaarne või midagi sellist. Minu arusaam soost on voolav. Kui peaks valima siis oleksin maskuliinsema presentatsiooniga.

Kas soovite, et kasutame intervjuu transkribeerimisel pseudonüümi või Teie pärisnime? On Teil endal ettepanek pseudonüümiks? Enda poolt pakume...(intervjueeritav 1, intervjueeritav 2...?)

Laila.

Kas olete nõus, et kajastame intervjuud täispikalt oma lõputöö lisades? Kasutame Teie soovil nime asemel pseudonüümi - Teie nime ei seostata teie arvamuste ja eelistustega.

Jaa võib.

Mida tähendab Teie jaoks olla transsooline ja kas oskate välja tuua kogemuste erinevusi kogukonnas (kui jah, siis millised need on)?

Ma ei ole sellest ise veel aru saanud. Kui ma olen mugavamas keskkonnas, siis pigem pean ennast sinna (transsooliste) alla. See teeb igapäeva elu liiga raskeks. Pigem tavaelus ei maini oma sugu ja lihtsalt olen, kes ma tunnen, et ma olen. Kui keegi väga valesti aru saab, siis ma parandan võib olla, aga tavaliselt mitte. Minu jaoks oli täiesti arusaamatu alguses, kui ma sain aru, et transinimesed on olemas, kuidas inimesed saavad tunda, et nad on mingist (binaarsest) soost. Rinnapiirkond ja keha on mind alati häirinud aga ma pole kunagi aru saanud milline see tunnetuslik sugu või identiteet on. Ma ei ole kunagi mõelnud, et ma tunnen ennast naisena - see on täiesti arusaamatu. Definitsiooni järgi tähendab, et see sootunnetus ei lähe kokku sünnil määratud sooga. Minu puhul ei lähe sünnil määratud sugu tunnetuslikuga kokku.

Osadel on kindlasti tugev sootunnetus - osad tunnevad ennast naise või mehena, olenemata, mis kehas nad sündinud on. Ma ei ole kunagi seda täpselt tundnud, aga ma tunnen, et samastun pigem maskuliinsema presentatsiooniga. Tunnen, et olen meestega sarnasem, nagu näiteks (mees) karakterid, kuulsused jne, kellega suudan samastuda. Osadel on tugev (binaarne) soo tunnetus aga minul ei ole.

Kuidas olete rahul jaekaubanduses kättesaadavate toodete valikuga? Kas saate jagada oma kogemusi rinnatarvikute leidmisel?

Eestis ei ole midagi saada. Kunagi hakkasin spordirinnahoidjat kasutama, mis tegi elu mugavamaks. Algselt tellisin netist kalli hinnaga binereid, mille hind on kuskil 50€ tk. Bindereid on suhteliselt raske saada. Üheks probleemiks on aru saada, kas see üldse sobib sulle. Nüüd on olukord parem, sest kompressiooniga spordirinnahoidjaid on rohkem saadaval. Need on binderile sarnasemad. Eestis võiks (binderi) kättesaadavus parem olla, aga saan aru, et nõudlus on pigem väike.

Millised rinnatarvikuid Te kasutate ja mis on nende toodete positiivsed ja negatiivsed omadused? (esinenud probleemide loetelu või pikem kirjeldus)

Kasutan mitut kihti riided. Esimene kiht on õhuke spordirinnahoidja (mis on mugav), teine kiht on eest lukuga binder, pealmine kiht on crop top, mis katab rinnapiirkonna ja ühtlustab alumisi kihte. Negatiivne rinnatarvikute puhul on suured lukud ja haagid, mis jäävad näha riiete all, mis on kole. Aliexpressist saab ka osta, aga need on väiksed minu jaoks. Spetsiaalsetel lehtedel on parem valik, aga kallis. Mulle meeldib, kui saab rõivastust kihtidena lisada või vähendada, siis saan vastavalt olukorrale seda muuta.

Kas oskate nimetada, millist stiili rinnatarvikud on parimad teie jaoks? (kui transnaine, siis pilt eri rinnahoidja stiilidest, kust ta saab näidata parimaid)

Kõige paremad on pikemad ja suuremad, mis katavad rinnapiirkonna, aga mitte kõhtu. Ei ole nähtavaid suuri haake ja lukke. Ülepea käidav on ka hea, kuid võiks olla hästi venivast materjalist. Ideaalset tarvikut on raske leida.

Milliseid omadusi otsite rinnatarvikute juures (õlapaelad, kinnitusviisid, reguleeritavus, välimus)?

Kõige ideaalsem, mida ise otsin, on musta värvi, kõrge kaelakaarega, kaenla alt kattev, pikem, rinda lamendav.

Millised on peamised tegurid rinnatarvikute puhul, mis tekitavad ebameeldivust?

Rinnatarvikute puhul on ebameeldivalt surve, eriti trenni tehes. Saan aru, et pikaajaliselt mõjub (binderi kandmine) kehvasti. Konkreetsemalt häirivad lukud ja haagid või siis, kui kusagilt ühe kohapealt surub (näiteks kaelapiirkonnas). Tahaks, et binder oleks justkui osa kehast (mugav). *Statement piece*’ina (riiete peal) oleks ka lahe kanda, aga igapäevaselt esinevad pigem eelmainitud probleemid.

Milliseid ülesandeid peavad Teie jaoks sobilikud rinnatarvikud täitma?

Binder peab rinda kokku suruma. Visuaalselt ei saa ma päris lamedat rinda (suurem rinnakorv). Olen mõelnud rinnavähendust, aga see tekitab hirmu, kuna on kuulnud halba tagasisidet. Soovin, et mugav oleks ka trenni tehes, et rind ei liiguks hullult ringi ja ma ei tunneks seda.

Kas olete teinud ise muudatusi soetatud rinnatarvikutele, et need paremini sobiksid teie vajaduste ja kehaga? (Kui jah, siis millised?)

Olen üritanud ise õmmelda binderit, aga ei leidnud sobivat kangast ja see osutus liiga suureks väljakutseks. Ise olen õlapaelu (ostetud rinnatarvikul) lühemaks teinud - need tavaliselt pikad või venivad välja. Pigem panen palju kihte ja kombineerin neid (tarvikuid) omavahel - üks kiht on ühe ülesandega, teine kiht on teise ülesandega.

Millised kinnitusviisid: haagid, trukid, nõöbid, lukk või krõps, on teie arvates kõige tõhusamad või mugavamad rinnatarvikute juures? Kus need võiksid paikneda (küljel, ees, seljal)?

Ilma kinnitusviisita on parim minu jaoks. Lukk vast oleks teine parim ja pigem kindel variant. Haagid võivad torkida või on raske neid kinni panna - ühe haagi paned kinni, teine tuleb juba lahti. Lukku on lihtsam kinni panna. Sel juhul võiks see paikneda ees.

Kust olete soetanud rinnatarvikuid? Kuidas hindate nende kättesaadavust Eesti turul?

Eestis on väikseid tegijaid vist - nagu mäletaks, et oleks näinud sotsiaalmeedias. Nad on ka ise sel juhul transkogukonnas. Aga suuremas tootmises Eestis ei ole - Eestis turgu kui sellist ei ole. Olen välismaalt tellinud Saksamaa lehtedelt ja Amazonist (masstootmine). Valikuvariante võiks olla rohkem ja odavam ka. Pood, kus saaks proovida on hirmutav minu jaoks, kui tunned end oma kehas juba niigi ebamugavalt. Tellimine ja tagasisaatmine on

lihtsam minu jaoks. Poes proovimise jaoks on vaja privaatsust, kuna see on ebamugav tegevus minu jaoks. Kindlasti on inimesi, kes tahavad sellist kohta.

Kas ja kuidas on sugu kinnitavate rõivaste kandmine mõjutanud teie heaolu ja minapilti?

Teeb elu väga palju mugavamaks. Kui kandsin naiste rinnahoidjaid, ei olnud see sobiv minu jaoks. Ajapikku kadusid need minu garderoobist ära ning nüüd on ainult spordirinnahoidjaid, binderid ja maskuliinsema siluetiga riided. Avalikkuse ette minemine ei tule kõne alla, kui ei ole mingit tarvikut seljas. Ma tahan seda (binderi) survet tunda. See annab mulle turvatunde.

Millist mõju avaldavad teie hinnangul rinnatarvikud enesekindlusele ja eneseväljendusele?

Väga head mõju avaldavad. Hoopis teine on olla, kui on olemas sellised tarvikud.

Kuidas hindate küsitluse/projekti teemapüstitust? Kas see on teie jaoks oluline teema? Mis põhjusel?/Miks mitte? Kas selliste küsimustega tuleks rõivaste ja aksessuaaride disainis rohkem tegeleda?

Oluline teema, millega tuleks rohkem tegeleda. Sain ise uusi ideid. Näiteks, et binderit saab kanda ka riiete peal.

LISA 9. Intervjuu Tormiga

Kas soovite oma transinimeseks olemise kogemust meile enne rinnatarvikutele keskenduvate küsmuste tutvustada?

Olen transmees. Covidi ajal alustasin hormoonidega. Enne ülakeha operatsiooni kandsin binderit. Binderit kandsin kolm aastat enda elust. See oli päris kohutav 3 aastat, sest binder tekitas palju terviseprobleeme. Minu jaoks see ei ole enam otseselt nii aktuaalne teema, aga mul on see kogemus olemas (minevikust).

Kas soovite, et kasutame intervjuu transkribeerimisel pseudonüümi või Teie pärisnime? On Teil endal ettepanek pseudonüümiks? Enda poolt pakume...(intervjueeritav 1, intervjueeritav 2...?)

Torm

Kas olete nõus, et kajastame intervjuud täispikalt oma lõputöö lisades? Kasutame Teie soovil nime asemel pseudonüümi - Teie nime ei seostata teie arvamuste ja eelistustega.

Jah

Mida tähendab Teie jaoks olla transsooline ja kas oskate välja tuua kogemuste erinevusi kogukonnas (kui jah, siis millised need on)?

Transinimeseks olemine on see, et sugu milles oled sündinud või kuidas teised sotsiaalselt sind näevad, ei ole vasta sellele, mida tunned. Sugu saab väga erinevalt tõlgendada. Minu jaoks on see binaarne kogemus. Sündisin tüdrukuna, aga ei tundnud ennast nii. Osade inimeste jaoks on sugu rohkem hõljuv (vulasoolisus) või teiste jaoks võib see olla seotud ühiskonna normidega. Nad ei tunne ennast hästi nende soorollide ja kõige sellega. Põhimõtteliselt on see tunnetus enda soost ei kattu sellega, mis on bioloogiline sugu või mida sotsiaalne roll eeldab sinust. Palju on seda, et kõigi transinimeste jaoks ei ole vaja meditsiinilist sekkumist (erinev inimeseti (eriti mittebinaarsete puhul)). Oleneb, mis on nende jaoks oluline. Kas üldse see meditsiiniline osa on oluline, sest tihti on tähtis pigem sotsiaalne, aga selles kontekstis see võib ka tähendada, et identiteeti tunnustavad aksessuaarid ja riietused võivad olla hästi tähtsad nende jaoks.

Kuidas olete rahul jaekaubanduses kättesaadavate toodete valikuga? Kas saate jagada oma kogemusi rinnatarvikute leidmisel?

Eestis ei ole sellist asja. Tellisin ise UK-st vist. Ma olin vist rahul nendega, mis olid. Selles mõttes binder on ebamugav niikuinii. Gc2b olid tol ajal hea kvaliteediga, aga enam vist mitte. Need venisid välja mingi aja pärast. Arusaadav, sest see on midagi, mida sa kannad palju. Kättesaamise protsess on päris pikaajaline ja kallid ka (eriti Euroopa Liidu väliselt).

Millised rinnatarvikuid Te kasutate ja mis on nende toodete positiivsed ja negatiivsed omadused? (esinenud probleemide loetelu või pikem kirjeldus)

Kasutasin binderit. Positiivseks on selle funktsioon, et see teeb lamedaks. See töötas küllaltki hästi selles osas. Kui binder on õige suurusega ja mugav, siis lühikest aega kandes on see oluliselt mugavam, kui rinnahoidjad või teised tooted, sest surve on hästi ühtlane ja see ei sooni kuskilt. Kui binder toimib sinu jaoks, siis see võib su elu kergemaks teha ja parandada enesetunnet igapäevaselt. Tore, et eksisteerivad (binderid) ja on nii turvalised, kui vähegi saab. Negatiivne on nende juures on see, et ei saa kasutada pikka aega (kandmise piir on 8h). Aga isegi siis, kui kannad iga päev 8 tundi, on ka siis päris halb juba. Binder ei ole vist asi, mida saaks disainiga parandada, see lihtsalt on nii. Minul olid lõpuks pidevad seljavalud ja binder surub õlgu ettepoole (keha ebaloormulik asend). Pärast operatsiooni pidin teadlikult harjutama ennast uuesti sirge seljaga olema. Läks kuskil aasta, et taastuda. Muidugi ma kandsin binderit liiga palju ka, nii et see oli osati ka minu süü. Tundide mõttes ei hoidnud ka kinni, kui koolipäev oli pikem kui 8 tundi, siis ei ole väga varianti seda ära võtta. Aga ma ei kandnud binderit igapäevaselt ja üritasin teha pause. Isegi kui sa teeksid seda täpselt õigesti siis see põhjustaks ikka probleeme (omad riskid).

Kas oskate nimetada, millist stiili rinnatarvikud on parimad teie jaoks? (kui transnaine, siis pilt eri rinnahoidja stiilidest, kust ta saab näidata parimaid)

Klassikaline ülepea binder meeldis mulle kõige rohkem. Spordirinnahoidjaid ma ei leidnud kunagi sellist, mis toimiks piisavalt hästi. Mulle ei meeldi nähtavad randid (kui on õhem riideese peal). Binderite puhul on hea nende vestilaadne kuju, millel väga palju rante pole näha (riiete all). Selle juures on oluline diskreetsus. Kaeluse suurus oli minu jaoks päris oluline. Mulle ei meeldinud, kui kaelus oli väga kõrgel. Siis see piiras väga palju, mis riideid sain kanda. Eriti kui binderi eesmärgiks on see, et see poleks nähtav. Ülepea binder oli minu kogemusest kõige parem.

Milliseid omadusi otsite rinnatarvikute juures (õlapaelad, kinnitusviisid, reguleeritavus, välimus)?

Olemas on ka reguleeritavaid, aga minu kogemus ei olnud väga hea nendega. Binder on rõivaese, mida sa kannad pikka aega järjest ja see on hästi keha vastas. Reguleeritav koht võib lõpuks muutuda ebamugavaks. Pigem on oluline, et see oleks täpselt õige suurusega (inimesele). Võiks olla võimalikult minimaalselt (nii vähe kui võimalik) lisaosi ja õmblusi, et ei tekiks ärritusi ja ei oleks väga nähtav.

Millised on peamised tegurid rinnatarvikute puhul, mis tekitavad ebameeldivust?

Kui kandsin näiteks spordirinnahoidjaid, siis need ei töötanud piisavalt hästi. Selleks, et nad töötaksid, kandsin vahel kahte paari, aga siis oli tihti hästi palav. Eriti kui need paigast nihkusid oli väga ebamugav. Samuti minimaalsed õmblused, et ei paistaks riiete alt välja. Binderi puhul on ka need turvalisuse probleemid.

Milliseid ülesandeid peavad Teie jaoks sobilikud rinnatarvikud täitma?

Binder võiks olla neutraalne, et toimiks ja rind näeks piisavalt lame välja. Minu jaoks oli oluline neutraalsus. Tean, et on palju inimesi, kellele meeldivad kirjud ja mustritega binderid. Parem on, et ei ole reljeefsed aga mustrid võivad olla toredad. Sellel ajal kui ma kandsin, siis ei olnud väga valikuid ka niikuinii. Olid saadaval näiteks must, beež ja roheline.

Kas olete teinud ise muudatusi soetatud rinnatarvikutele, et need paremini sobiksid teie vajaduste ja kehaga? (Kui jah, siis millised?)

Ma pole muudatusi teinud. Aga hiljem olen tutvavatele õmmelnud bindereid. Olen teinud inimeste vajadustest lähtuvalt. Milleks on siis pikkus, kaeluse suurus ning olen teinud ilma kinnituseeta vesti kujuga bindereid. Leian kangaid kaltsukatest. Binderi juures on oluline, et alumine kangas oleks mitte veniv, mis on ka kehasõbralik. Pealmine kangas peaks olema veniv. Olen leidnud sobivaid kangaid ja õmmelnud paar tükki.

Millised kinnitusviisid: haagid, trukid, nõöbid, lukk või krõps, on teie arvates kõige tõhusamad või mugavamad rinnatarvikute juures? Kus need võiksid paikneda (küljel, ees, seljal)?

Ülepea binder meeldis mulle kõige rohkem. Selja peal kinnitust ma kujutan ka ette. Ma tean, et osad kinnitused asuvad ka külje peal, aga see kõlab ebamugavalt mulle.

Kust olete soetanud rinnatarvikuid? Kuidas hindate nende kättesaadavust Eesti turul?

Eesti turul on väga halb kättesaadavus. Olen ainult väljastpoolt Euroopat ostnud. See oleks kõige parem, kui Eestis oleks selline võimalus. Ises olen mõelnud tegeleda sellega rohkem, aga mitte tootes neid, vaid igale inimesele eraldi õmmeldes. Kuna binder on hästi inimese spetsiifiline - täpsed mõõdud, et toimiks piisavalt hästi. Nii et midagi sellist oleks tore, mis tähendaks, et see ei saaks olla ikkagi hullult odav (mis on halvem). Tore oleks, kui oleks võimalik osta neid Eestist. Kasvõi välismaa brände, aga ei oleks kulukat transporti.

Kas ja kuidas on sugu kinnitavate rõivaste kandmine mõjutanud teie heaolu ja minapilti?

Hästi on mõjutanud. See on väga oluline etapp, kui sul on võimalus vajalikeks rinnatarvikuteks. Võimalus rõivaste kaudu väljendada, kuidas ennast tunned. See võib olla keeruline ja hirmus ka samal ajal, eriti algul, kui sa ei tea, kuidas ja mida.

Millist mõju avaldavad teie hinnangul rinnatarvikud enesekindlusele ja eneseväljendusele?

See on kahetine, sest ühest küljest mõjutavad need hästi enesekindlust, aga samas on tihti probleem, et kui kannad binderit ja see on ebamugav siis see toob sellele tähelepanu, mis võib olemist ebakindlamaks teha. See on üks põhjus, miks binder peab olema võimalikult hästi istuv, et vähe märkasid seda. Üldiselt on hästi mõjunud, aga need olukorrad, kus sa paned tähele binderit võivad olla rasked.

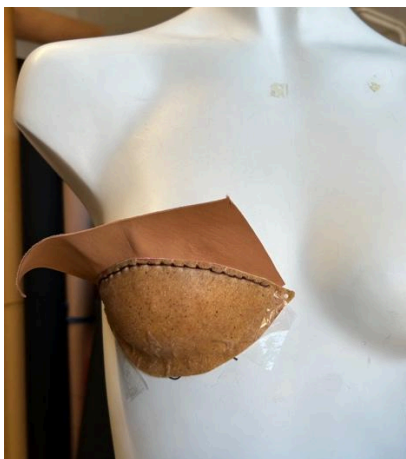
Kas teil on mingeid soovitusi või nõuandeid meile kui disaineritele, kes soovivad luua kaasavamaid ja identiteedi toetavaid rinnatarvikuid?

Number üks asi, mida teha, on rääkida kogukonna inimestega, mida te juba teete. See tihti peale kaob ära. Tuleks mitmekesisust tähelepanna kogukonna sees (inimesed on erinevad). Mugavus on üldse riietega oluline, aga selle koha pealt on see eriti oluline, sest see mõjutab igapäevaelu, kui see on inimese jaoks oluline aksessuaar.

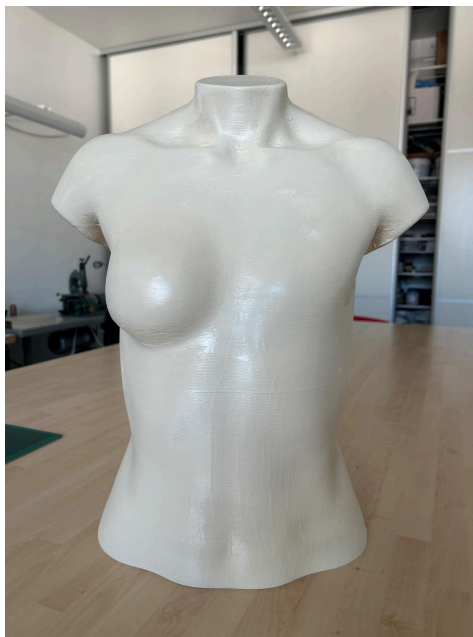
Kuidas hindate küsitluse/projekti teemapüstitust? Kas see on teie jaoks oluline teema? Mis põhjusel?/Miks mitte? Kas selliste küsimustega tuleks rõivaste ja aksessuaaride disainis rohkem tegeleda?

Mul on heameel, et teete midagi sellist.

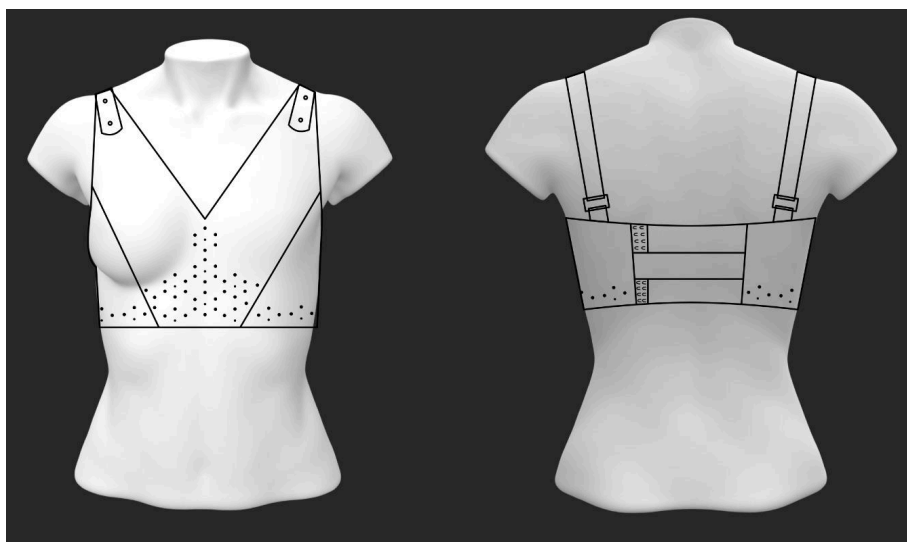
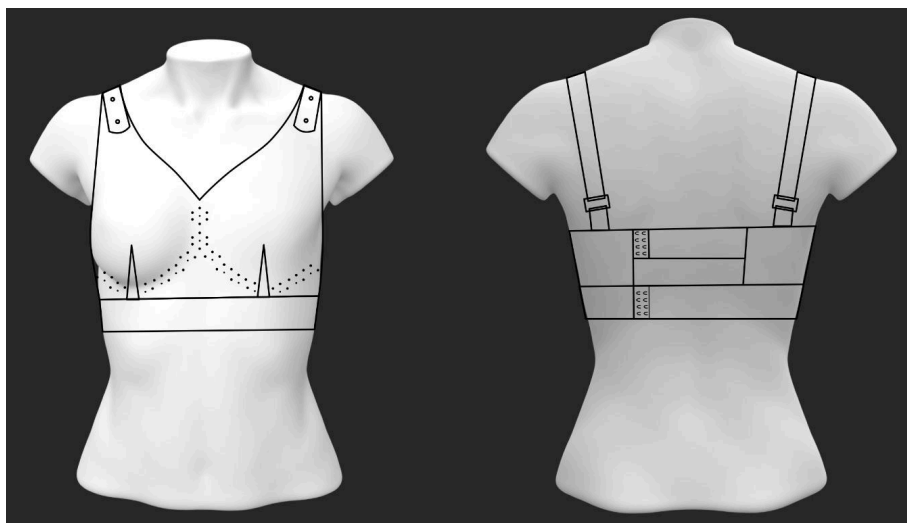
LISA 10. Tööproovid naha ja Worblaga

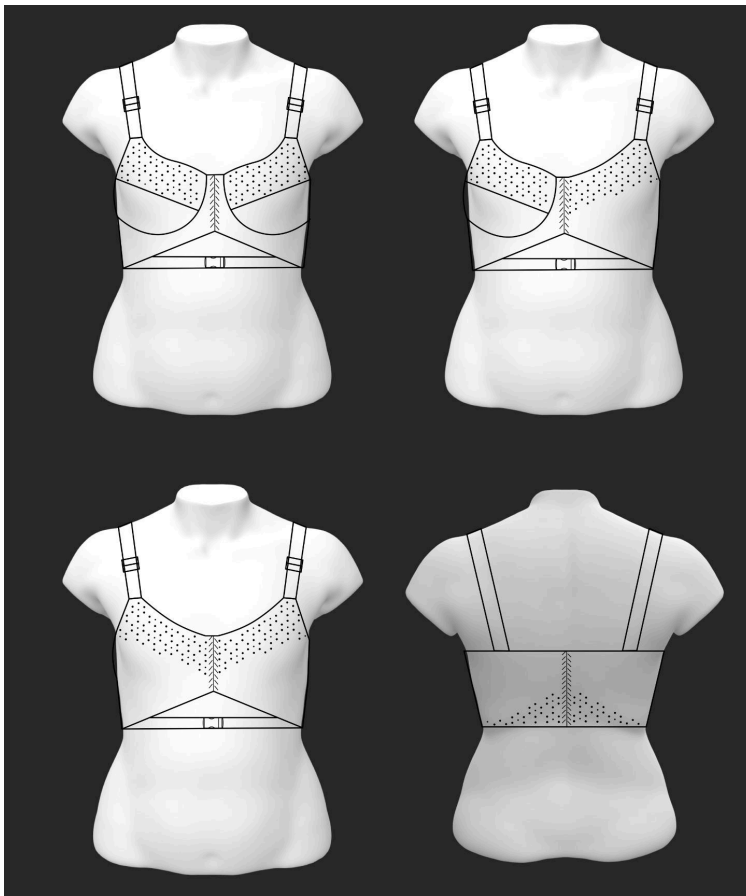
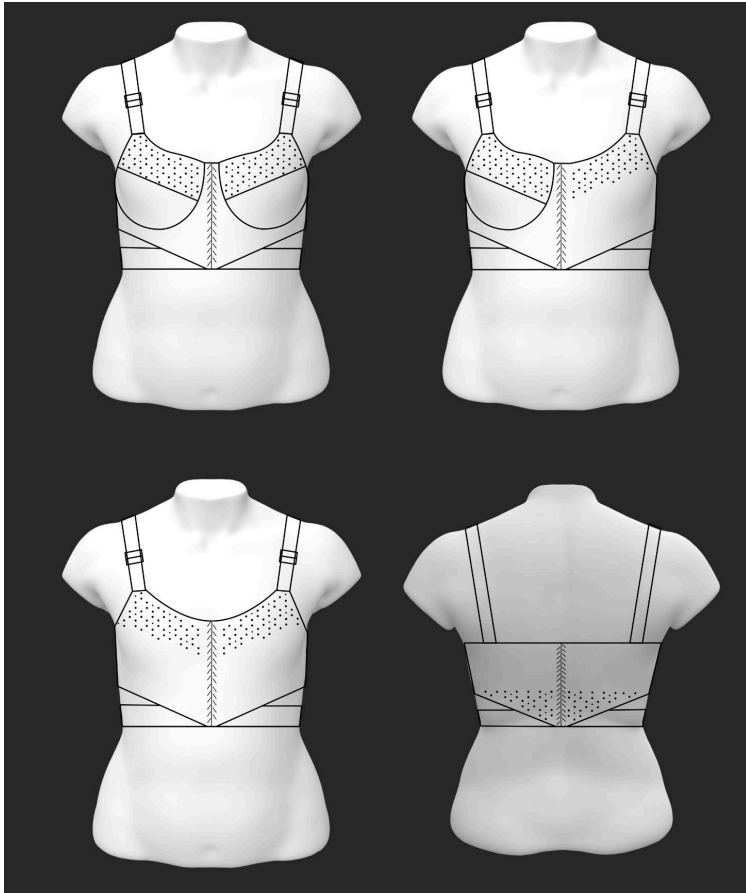


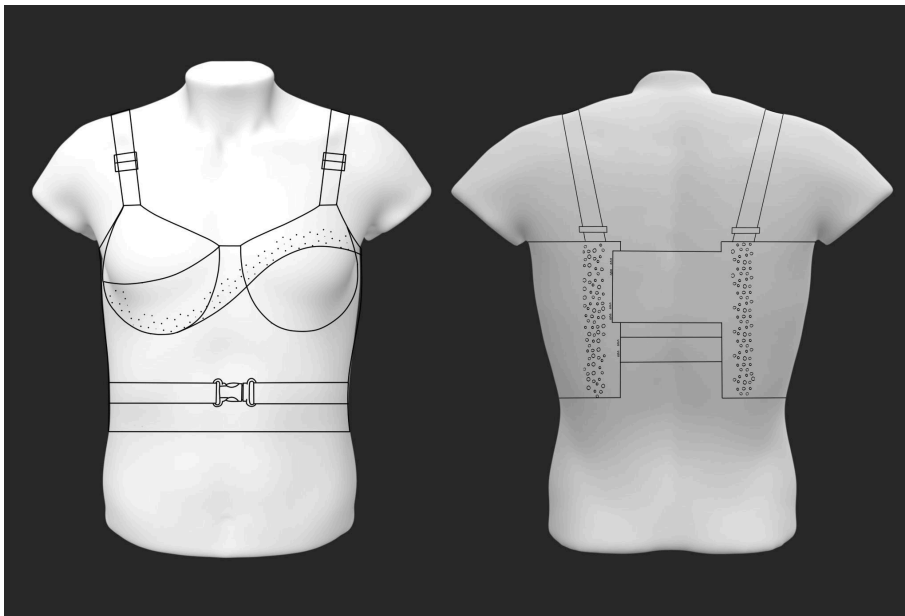
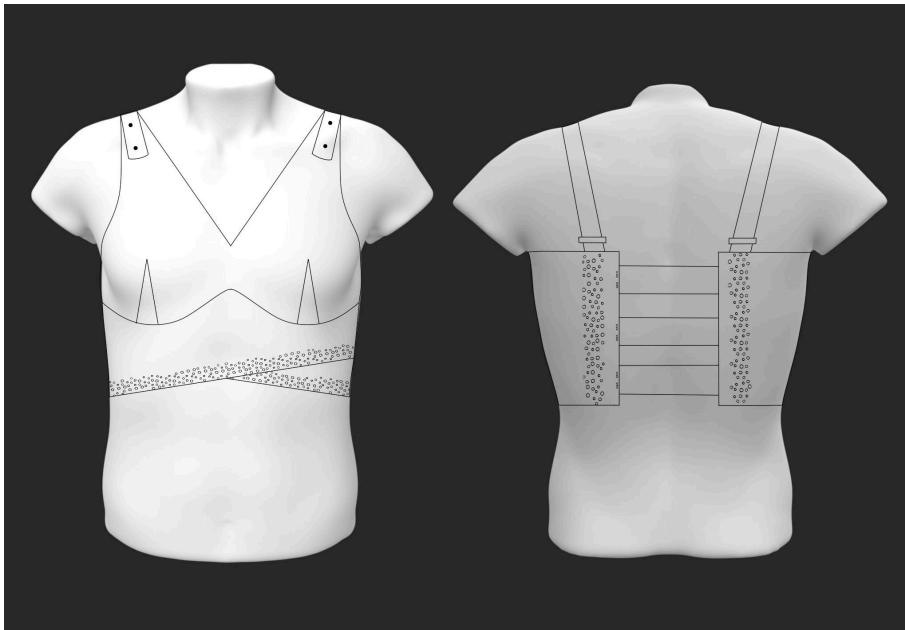
LISA 11. Viimistletud 3D-prinditud mudelid

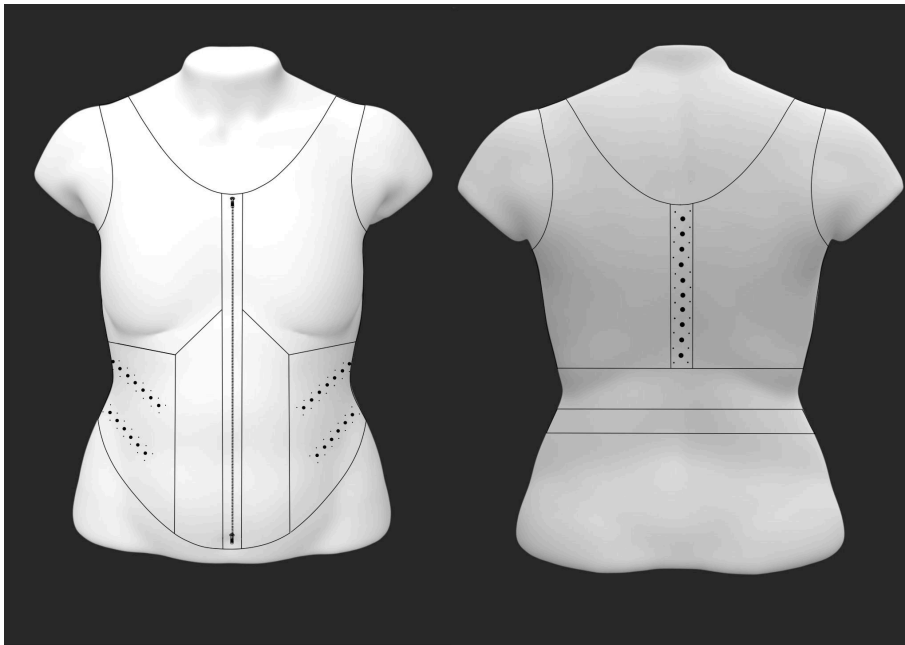
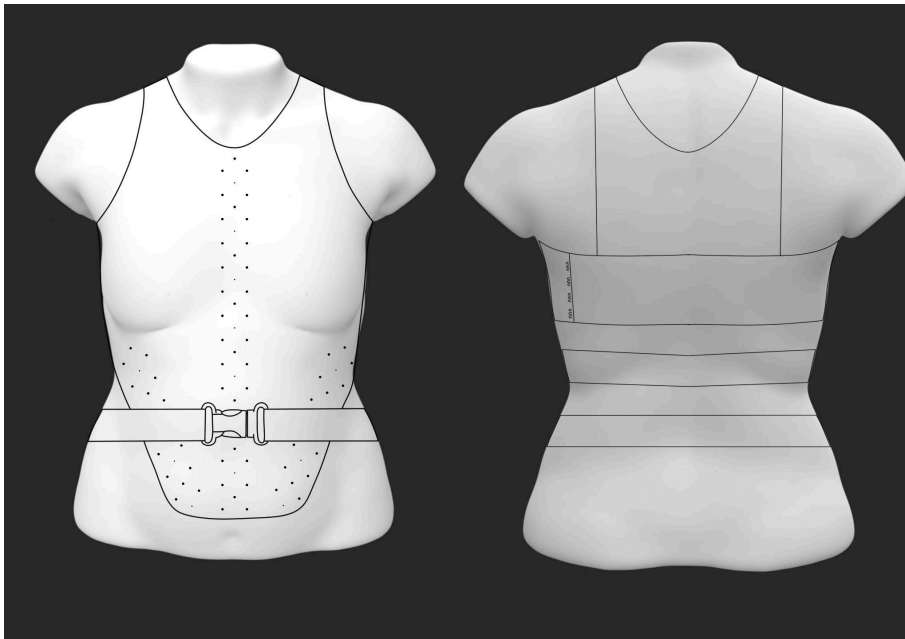


LISA 12. Aksessuaarikollektsiooni “BRAH” kavandid









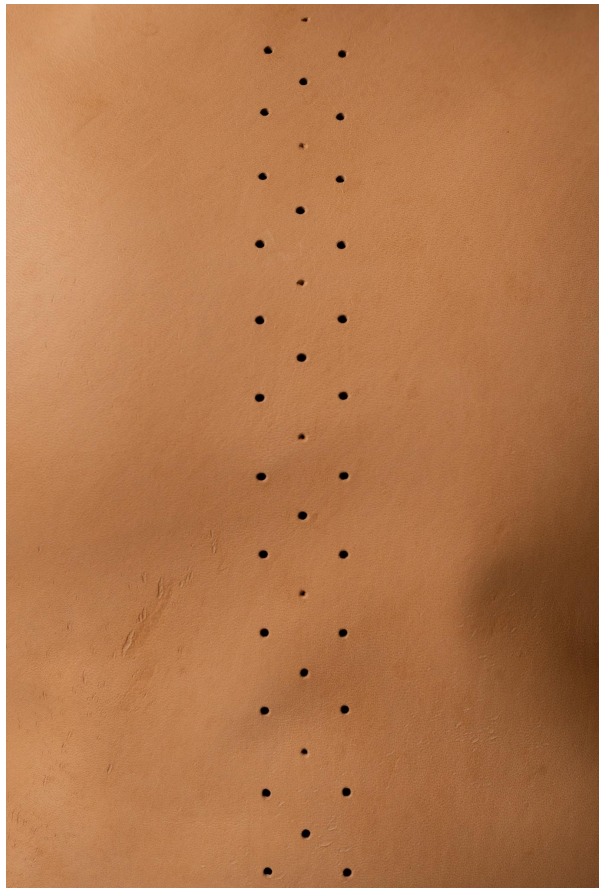
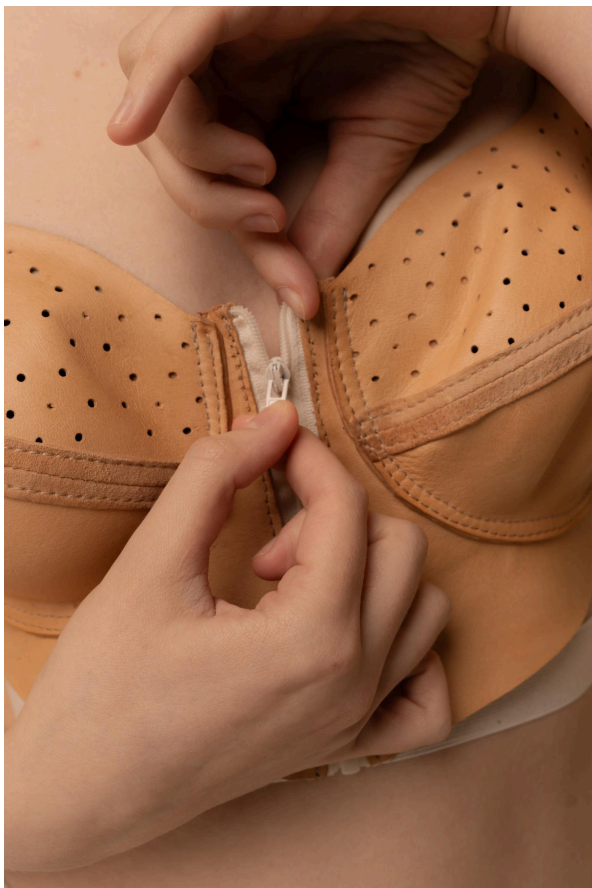
LISA 13. Valminud kollektsiooni pildid



Fotograaf: Karmel Kull



Fotograaf: Karmel Kull



Fotograaf: Karmel Kull