

Transgénero en el gimnasio: Consejos y experiencias para el gimnasio y vestidores

Más que un eslogan, Planet Fitness demostró su "zona sin prejuicios" esta semana. Una mujer de Michigan ha tenido su membresía de gimnasio a Planet Fitness revocada después de quejarse repetidamente a otros miembros sobre una mujer Transgénero en los vestidores.

En su declaración, dijeron que "Planet Fitness está comprometido a crear un ambiente no intimidante y acogedor para nuestros miembros. Nuestra política de no discriminación de identidad de género establece que los miembros e invitados pueden usar todas las instalaciones del gimnasio basándose en su identidad de género".

La decisión reciente de Planet Fitness es un gran paso en la dirección correcta para la inclusión de transexuales en el gimnasio y el vestidor, que a menudo ha sido un lugar difícil para las personas trans. Con mucha frecuencia, a las personas trans, especialmente a las mujeres trans, se les dice que usen las instalaciones equivocadas, compitan con atletas de nuestro sexo asignado o, peor aún, acosan o simplemente rechazan. En otras noticias recientes, la atleta Transgénero Chloe Jonsson está demandando a CrossFit por \$ 2.5 millones en daños después de que le dijeran que no se le permitiría competir en los CrossFit Games en la división de mujeres.

El progreso está ocurriendo, lentamente, lo que significa que como personas Transgénero estamos en la necesidad de tomar precauciones adicionales al ir al gimnasio o en los vestidores del gimnasio.

Consejos para la persona Transgénero en el gimnasio

Conoce tu gimnasio

Algunos gimnasios (como Planet Fitness) implementan el no juzgar a los demás como una gran parte de su modelo de negocio, mientras que otros gimnasios pueden tener una sensación más agresiva y competitiva. No importa qué vestidor estás utilizando, lo mejor es tener una idea de la atmósfera de tu gimnasio. Eso significa conocer el diseño del vestidor y los tipos de personas que van al gimnasio. Mantenga su tarjeta de membresía del gimnasio en el caso de que sean abordados por el personal. Al final, recuerde que usted tiene el mismo derecho que cualquier otra persona a usar el gimnasio y el vestidor, y mantenerse tranquilo y confiado.

Dependiendo de su ambiente de gimnasio y lo cómodo que se sienta, es posible que tenga que considerar la posibilidad de evitar el vestidor por completo. Si puedes cambiarte antes de ir al gimnasio y dejar las pertenencias personales en casa o en el carro, es la mejor opción. También cambiarse y ducharse en casa si resulta conveniente para comodidad.

Elegir un vestidor

Para aquellos de nosotros que no pasan o son andróginos, elegir qué vestidor para usar en el gimnasio puede ser muy estresante. Para su seguridad personal, lo mejor es atenerse a cualquier vestidor en el que según su apariencia no tengan problemas.

Cambio de vestidores

Si usted es una mujer Transgénero que ha estado usando el vestidor de los hombres en su gimnasio por algún tiempo y desea hacer el cambio (o viceversa), lo que podría traer cuestionamientos por parte del personal o de otros miembros.

Lo que algunas personas hacen es tomar un descanso del gimnasio por un período de tiempo y hacer ejercicios en casa, luego, volver unos meses más tarde

para hacer la transición más desapercibida. O, usted podría cambiar su rutina, yendo a una hora diferente del día para evitar cruzar caminos con cualquier regular que podría acercarse a usted sobre el cambio de vestidor.

Por supuesto, siempre es más fácil comenzar fresco en un nuevo gimnasio, pero el dinero, la ubicación, y otros factores podrían no hacer eso posible.

Cambiarse y ducharse

En la mayoría de los vestidores, hombres y mujeres, las personas están concentradas en la rutina de cambiarse, ducharse, o agarrar sus pertenencias personales. La mayoría de la gente realmente no te notará.

Trans mujeres en el vestidor de las mujeres

Si usted es pre-HRT, pre-op, o no-op, cámbiese en una estancia privada, o trate de estar de pie frente a su armario para más privacidad.

La mayoría de los vestidores de las mujeres tienen duchas privadas con cortinas o estancias. Echa un vistazo a las instalaciones y ver lo cómodo que se siente.

Use una toalla larga alrededor de su cuerpo hacia y desde la ducha. Cuando llegue a su casillero, deje la puerta del armario abierta para más privacidad. Puedes dejar la toalla en su cuerpo para vestir su mitad superior primero. Si tienes una camisa más larga, puedes usar eso para ocultar tu mitad inferior mientras te ves, o para tirar de la ropa interior debajo de la toalla también.

Si usted usa formas de seno y desea cambiarlas de su sostén a un sujetador deportivo, quite el sostén y colóquelo en su bolsa de gimnasio. Luego, dentro de la bolsa, cambie los formularios al sujetador deportivo, luego coloque todo de una sola vez - necesitará un modelo embolsado para que esto funcione con mayor facilidad.

Hombres Trans en el vestidor de los hombres

En la mayoría de los vestidores de los hombres y las duchas, los hombres tienden a mantenerse a sí mismos y evitar el contacto visual. Siguiendo la conducta de esta manera te será más fácil.

Si eres pre-T, pre-op, o no-op, cámbiate en una estancia o área privada, o trate de estar de pie frente a su armario para más privacidad.

¡Nunca haga ejercicio con el binder puesto! Si usted está utilizando uno, quítatelo y ponte un bra deportivo, si lo necesitas). Si puedes quitarte el binder fácilmente por la parte superior, hágalo y luego te pones el suéter para entrenar. Mientras sea cómodo y seas rápido nadie notara tu pecho o el bra deportivo.

Si deseas usar prótesis, trate de usarlo dentro de la ropa interior, y elija un par de bóxer abotonados o ropa interior hecha para llevar su prótesis. ¡No querrás que se caiga en plena sesión de ejercicios!

Si te estás cambiando de ropa interior en el vestidor y necesitas cambiar la prótesis, pones la prótesis y el bóxer en la mochila, haces el cambio dentro, a continuación, te lo pones en un movimiento. De esa manera nadie verá tu prótesis.

Elige ropa fácil de poner, como boxeadores en vez de calzoncillos clásicos, o escoge camisetas más flojas en vez de camisas deportivas apretadas.

Algunos vestidores de los hombres tienen "duchas comunales" con muchos cabezales de ducha en un espacio y privacidad limitada, por lo que antes de utilizarla, echa un vistazo a las instalaciones. Si usted es pre-op o no-op, puede que no quieras ducharte públicamente.

Si alguien preguntar por tu binder, diles que es una prenda post-quirúrgica o un dispositivo de apoyo para la espalda. Nadie debe molestarle más sobre él, pero prepara tu respuesta apenas en caso de que.

Si alguien decide preguntar por tus cicatrices, puedes mentir sobre ella si lo deseas. Los hombres trans utilizan todo tipo de excusas, desde ataques de tiburones a accidentes extravagantes o simples decir que tuvieron una ginecomastia. Prepara tu respuesta en estos casos.

Preguntas

Si alguien se acerca a usted creyendo que usted está en el vestidor equivocado, evalúe la situación. Si no se siente seguro en cualquier ambiente de vestidor, camine lejos, hasta que sienta que es más seguro.

Si un miembro del personal se acerca a usted, podría pedir hablar con la persona en privado para explicar su situación. Algunos gimnasios no tienen problemas; Otros gimnasios pueden requerir que use la instalación incorrecta. Depende de ti para tratar de razonar con ellos o para tratar de encontrar un nuevo gimnasio donde estés más cómodo.

Si ha cambiado legalmente su nombre o género en la identificación, mantenga una tarjeta de identificación a mano para que pueda mostrarla si es necesario. Además, es bueno conocer los derechos o las políticas de su estado sobre atletas Transgénero y las leyes de sala de vestidor / vestidor.

¿Tienes algunos consejos que perdimos o quieres compartir tus experiencias de gimnasio?