



## Auf dem Weg zur Brustlosigkeit? Unsere Tipps:

Wenn Du Dich für den Verzicht auf einen Brustaufbau entschieden hast, sag das im Gespräch mit deinem Arzt/deiner Ärztin deutlich!

Es ist empfehlenswert, dass du Dich dabei von einer vertrauten Person begleiten lässt!

Überzeuge Dich davon, dass der Arzt/die Ärztin dazu bereit ist, Deiner Entscheidung zu folgen und Dich bei der Umsetzung optimal zu unterstützen!

### Trau Dich, konkret nachzufragen:

- Hat der Chirurg/die Chirurgin Erfahrung mit dieser Art von Operation?
- Ist er/sie in der Lage, einen flachen Oberkörper zu modellieren?
- Kann der Eingriff mit einer einzigen Operation abgeschlossen werden?
- Wie wird mit dem individuellen Körperbau bzw. der Gesamterscheinung umgegangen (großer Busen, Adipositas usw.)?
- Ist nach der Brustentfernung mit einer Wölbung des Brustkorbs nach innen zu rechnen? Was kann in dieser Hinsicht unternommen werden?
- Wie werden sogenannte „dog ears“ vermieden? (Das ist ein Hautüberschuss an den seitlichen Rändern des Schnitts, der entsteht, wenn in der Mitte mehr gestrafft wird als am Rand.)
- Wie werden die Schnitte verlaufen und wie lang werden sie sein?
- Wird die Schwerkraft berücksichtigt? Werden die Markierungen im Sitzen oder im Stehen gemacht?

## Wir unterstützen Dich!

Wenn Du Dich für die Option „Brustlosigkeit“ interessierst und Unterstützung brauchst, sei es durch Erfahrungsberichte, Bildmaterial, gute Worte oder das Wissen, dass es andere Brustlose Frauen gibt, bitte wende Dich an uns. Wir helfen Dir – und wir akzeptieren jede Deiner Entscheidungen.

## AMSOB e.V.

AMSOB ist die Kurzform von Ablatio mammae – Selbstbewusst ohne Brust. Wir sind ein gemeinnütziger, überregional aktiver Selbsthilfeverein. Wir wollen mit AMSOB dazu beitragen, dass die gesellschaftliche Akzeptanz für Brustlose Frauen wächst.

Wir sind eine Anlaufstelle für alle Frauen, die Rat und Austausch suchen. Sowohl für Frauen, die noch in der Entscheidungsfindung sind, als auch für Frauen ohne Brust, die ihr Selbstbild stärken möchten.

Wir meinen, dass die Weiblichkeit einer Frau nicht davon abhängt, ob sie eine Brust hat oder nicht.