

CIĄŁOBEZPIECZNIK

poradnik dla osób użytkujących
bindery i gaffy
oraz ich bliskich



CIAŁOBEZPIECZNIK

**poradnik dla osób użytkujących
bindery i gaffy
oraz ich bliskich**

Kinga Janik-Koncewicz, Eden Gajda

we współpracy z:

Remy Gajdą

Karoliną Kabot

Arkadiuszem Parker

Julianem Stradomskim

Natalią Wawarczyk

Heleną Zakliczyńską

W niniejszej publikacji staraliśmy się używać języka możliwie neutralnego. Stosowaliśmy słowa ze znakiem „_” takie jak np. „pacjent_”, co może oznaczać „pacjent”, „pacjentka”, „pacjentek”, „pacjentów”, zależnie od osoby czytającej. To prosty sposób, by nie zakładać z góry czyjejs płci i dać też przestrzeń osobom, które nie odnajdują się w tradycyjnych końcówkach. Mimo naszych starań, pojedyncze zwroty mogły nam umknąć. My też nadal uczymy się korzystać z inkluzywnych form. Jeśli zauważysz coś, co warto dopracować, potraktuj to jako zaproszenie do wspólnego udoskonalenia tej broszury.

Fundacja „Transpłciowość w rodzinie”
2026



Witaj!

Przed Tobą broszura poświęcona bieliznie spłaszczającej, stworzona z myślą o osobach transpłciowych, niebinarnych oraz wszystkich, które chcą dowiedzieć się więcej i wspierać swoich bliskich w bezpiecznym użytkowaniu tego typu odzieży. Skierowana jest zarówno do tych, którzy już korzystają z bielizny spłaszczającej, jak i tych, którzy chcą dowiedzieć się więcej, by lepiej zrozumieć potrzeby swoich dzieci, przyjaciół czy osób partnerskich. Każda osoba znajdzie tu wiele praktycznych informacji – od tego, czym jest binder i gaff, po zasady bezpiecznego użytkowania.

Odpowiednie dobranie i użytkowanie bielizny spłaszczającej pomaga nie tylko w zachowaniu codziennego komfortu, ale również w ochronie zdrowia fizycznego. Bielizna spłaszczająca może być ważnym narzędziem pomagającym osobie poczuć się bardziej sobą, bardziej komfortowo we własnym ciele. Jednak bezpieczeństwo i zdrowie są najważniejsze! Edukacja, samoświadomość i dbałość o ciało to fundamenty, które pozwalają korzystać z bielizny spłaszczającej w sposób odpowiedzialny i zdrowy. Bezpieczeństwo jest najważniejsze!

Zdajemy sobie sprawę, że wielu rodziców stoi przed trudną decyzją: czy kupić swojemu dziecku bieliznę spłaszczającą? Czy to dobre i bezpieczne rozwiązanie? Ta broszura została przygotowana również po to, by pomóc w podjęciu takiej decyzji, z uwzględnieniem zdrowia, komfortu psychicznego i dobrostanu osoby nastoletniej.

Broszura powstała z wykorzystaniem zarówno wiedzy naukowej, jak i doświadczeń samych osób transpłciowych noszących bieliznę spłaszczającą, rodziców osób transpłciowych i niebinarnych, specjalistek i specjalistów z zakresu zdrowia oraz producenta bielizny. Dzięki temu możesz mieć pewność, że informacje zawarte w tej broszurze są rzetelne i praktyczne. Mamy nadzieję, że okażą się dla Ciebie przydatne. Zapraszamy do lektury i odkrywania możliwości, jakie daje bielizna spłaszczająca, w zgodzie z Tobą, Twoim ciałem i Twoimi potrzebami, a także z troską o siebie i innych.

Zapraszamy do czytania i przekazywania broszury osobom, którym może się przydać!
Kinga, Eden i Remy

BINDER

Binder (spłaszczak) to specjalistyczna odzież/bielizna uciskowa zaprojektowana w celu spłaszczenia klatki piersiowej. Pomaga wielu osobom transpłciowym, niebinarnym oraz osobom z dysforią płciową czuć się bardziej sobą i redukować napięcie psychiczne związane z własnym ciałem.

Spłaszczanie klatki piersiowej jest dla wielu osób transpłciowych i niebinarnych ważnym elementem afirmacji płciowej, który może znacząco poprawić jakość życia. Pomaga ono złagodzić dysfориę płciową – głębokie cierpienie wynikające z rozbieżności między przypisaną przy urodzeniu płcią a rzeczywistą tożsamością płciową. Dzięki spłaszczaniu klatki piersiowej wiele osób może poczuć się bardziej autentycznie i komfortowo we własnym ciele, co przekłada się na wzrost samoakceptacji i lepsze samopoczucie psychiczne. Dodatkowo zmiana sylwetki może wpływać na sposób, w jaki dana osoba jest postrzegana przez otoczenie, co z kolei ułatwia funkcjonowanie społeczne, budowanie relacji i uczestniczenie w codziennych aktywnościach bez lęku czy poczucia wyobcowania.

Spłaszczanie klatki piersiowej pomaga m.in.:

- poczuć się bardziej autentycznie i komfortowo w swoim ciele,
- złagodzić dysfориę płciową, czyli cierpienie spowodowane różnicą między płcią przypisaną danej osobie przy urodzeniu a jej tożsamością płciową,
- zwiększyć samoakceptację i jakość życia,
- wpłynąć na postrzeganie przez inne osoby,
- umożliwić udział w życiu społecznym.

Spłaszczanie w obrębie klatki piersiowej może wiązać się z wieloma negatywnymi skutkami dla zdrowia, szczególnie gdy jest nieumiejętne. Z drugiej strony wiąże się ze znaczną poprawą zdrowia psychicznego.

Osoby noszące bindery doświadczają poprawy nastroju, poczucia własnej wartości i pewności siebie, zmniejszenia skłonności samobójczych i zwiększonego poczucia bezpieczeństwa w przestrzeni publicznej [1-3]. Możliwość założenia bindera jest szczególnie ważna dla młodzieży, która doświadcza pierwszych efektów dojrzewania płciowego i np. nie ma możliwości zastosowania blokerów dojrzewania, aż do momentu korekty klatki piersiowej afirmującej płeć. Są osoby, które nie podejmą operacji klatki piersiowej i spłaszczanie będzie im towarzyszyć w kolejnych etapach życia.

Niewłaściwe noszenie bindera może prowadzić m.in. do:

- dolegliwości bólowych w plecach, klatce piersiowej, ramionach, brzuchu, żebrach, szyi i in.,
- problemów z oddychaniem,
- otarć skóry, wysypki, swędzenia, powstawania blizn i obrzęków,
- bólów i zawrotów głowy,
- drętwienia, zmęczenia, osłabienia i ograniczeń ruchowych,
- niestabilności stawu barkowego, zmian w tkankach żeber i kręgosłupa,
- zaniku mięśni.

Wyniki prowadzonych badań naukowych pokazały, że prawie 100% osób noszących bindery odczuwa negatywne skutki fizyczne ich noszenia [1-3]. Jednak osoby stosujące bieliznę uciskową podają, że zalety z noszenia binderów przewyższają negatywne skutki [1]. Ponadto u wielu osób założenie bindera sprawiło, że czuli się mniej niespokojni, mniej odczuwali dysfориę i depresję, zyskali większe poczucie pewności siebie i umożliwiło im to bezpieczne wychodzenie w miejsca publiczne. Dlatego tak ważne jest, aby poznać wszystkie zasady bezpieczeństwa użytkowania binderów i zmniejszyć ryzyko negatywnych skutków.

Nie ma standardowych wytycznych dotyczących praktyki spłaszczania klatki piersiowej. Nie znamy dokładnych danych z Polski, jednak badania z innych krajów wskazują, że nawet 80% nastolatków może praktykować spłaszczanie [4,5]. Dysforia płciowa, często obecna w życiu osób transpłciowych i niebinarnych, pogarsza zdrowie psychiczne i objawia się na różne sposoby. Na przykład dysforia klatki piersiowej opisuje szczególnie niepokój wynikający z obecności tkanki piersi u osób transpłciowych [6]. Dysforia klatki piersiowej została powiązana ze zwiększonym lękiem, depresją, negatywną samooceną i mniejszym zadowoleniem z życia [2,7,8].

**BINDER TO WSPARCIE,
NIE ZAGROŻENIE!**



ZASADY BEZPIECZNEGO NOSZENIA BINDERA:

1

CZAS NOSZENIA:

- Noś maksymalnie 8-10 godzin dziennie.
- Rób regularne przerwy w ciągu dnia.
- Co najmniej 1-2 dni w tygodniu nie noś bindera.
- Nigdy nie śpij w binderze.
- Rozważ noszenie sportowego topu po domu.

2

DOBÓR ROZMIARU:

- Dobierz właściwy rozmiar – za mały binder nie daje lepszego efektu, a zwiększa ryzyko powikłań.
- Korzystaj z konsultacji producenta lub wsparcia Fundacji „Transpłciowość w rodzinie”.

3

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:

- Unikaj intensywnego wysiłku w binderze (biegania, podnoszenia ciężarów, pływania).
- Na WF czy podczas innej aktywności rozważ top sportowy.

4

SYGNAŁY ALARMOWE:

- Jeśli czujesz duszność, ból, mrowienie rąk, zawroty głowy to zdejmij natychmiast binder.
- Stan skóry - unikaj noszenia bindera na wilgotną skórę. Obserwuj otarcia, odparzenia, stan zapalny i nie ignoruj pierwszych objawów.
- W przypadku powtarzających się dolegliwości skonsultuj się z lekarzem lub fizjoterapeutą.

5

WSPARCIE DLA CIAŁA – ĆWICZENIA

- Rozciąganie i relaksacja mięśni po bindowaniu:
 - Delikatne rozciąganie klatki piersiowej, ramion, pleców.
 - Rozciąganie barków i szyi.
- Ćwiczenia oddechowe:
 - Oddech przeponowy, stabilizacja oddechu.
 - Krótkie codzienne sesje poprawiają funkcjonowanie dróg oddechowych.

6

HIGIENA I PIELĘGNACJA:

- Miej przynajmniej 2 bindery na zmianę.
- Pierz ręcznie lub w pralce w 30°C, bez wybielaczy i środków zmiękczających.
- Susz na płasko – nie wieszaj, by uniknąć rozciągnięcia.

JEŚLI ODCZUWASZ PRZEWLEKŁY BÓL, TRUDNOŚCI Z ODDYCHANIEM, LUB INNE OBJAWY, SKONTAKTUJ SIĘ JAK NAJSZYBCIEJ Z LEKARZEM LUB FIZJOTERAPEUTĄ!

UWAGA!

Jeśli jesteś osobą, która cierpi na astmę, skoliozę, fibromialgię lub inne schorzenia związane z postawą lub oddychaniem, przed zakupem bindera skonsultuj się z lekarzem.

Ponadto każda osoba, która jest chora (przeziębiona) nie powinna zakładać bindera. Może on spowodować gromadzenie się płynu w płucach, co może być niebezpieczne dla zdrowia.



ODDYCHANIE I POSTAWA

Warto, aby każda osoba zadbała o ruchomość klatki piersiowej w czasie poza noszeniem bindera. Zwracaj uwagę na:

- garbienie się,
- nadmierne unoszenie barków,
- sztywność klatki piersiowej.

Wskazane są regularne ćwiczenia mobilizujące klatkę i kręgosłup piersiowy.

BINDER NA MIARĘ – NIE NA SIŁĘ!



ZESTAW PRZYKŁADOWYCH ĆWICZEŃ

Przykładowe ćwiczenia do wykonywania w domu, bez bólu, najlepiej po zdjęciu bindera:



SPOKOJNE ODDYCHANIE „DO BOKÓW”

Połóż dłonie na dolnych żebrach. Weź wolny głęboki wdech, czując jak klatka lekko się rozszerza i długi spokojny wydech. Możesz stać, siedzieć lub leżeć. Wykonaj 5–10 oddechów.



PROSTOWANIE PLECÓW

Stań lub usiądź, spleć dłonie za plecami i delikatnie „otwórz” klatkę piersiową. Głowę unieś lekko w górę. Oddychaj swobodnie. Wykonuj serie po 30–60 sekund.





SKŁONY BOCZNE TUŁOWIA

Usiądź, unieś jedną rękę do góry, drugą połóż na biodrze i z wydechem pochyl się do boku w kierunku ręki opartej. Pozostań w tej pozycji na 3 oddechy, zmień stronę. Wykonuj po 3 razy na stronę.



GAFF

Gaff to specjalistyczna bielizna (najczęściej stringi lub majtki z dodatkowym wzmocnieniem), służąca do wygładzania okolic genitaliów u osób z penisem. Stosowany najczęściej przez kobiety transpłciowe, osoby niebinarne, transfeminine, drag queens czy osoby cross-dressingowe. Celem stosowania gaffów jest redukcja dysforii płciowej związanej z wyglądem krocza, zwiększenie komfortu psychicznego i społecznego, poprawa proporcji sylwetki i umożliwienie noszenia bardziej dopasowanych ubrań.

Bezpieczne stosowanie gaffów wymaga przestrzegania kilku podstawowych zasad, które pozwalają zminimalizować ryzyko zdrowotne i zwiększyć komfort noszenia. Przede wszystkim ważne jest dobranie odpowiedniego rozmiaru i kroju, tak aby gaff dobrze przylegał, ale nie powodował nadmiernego ucisku. Zbyt ciasne założenie może prowadzić do drętwienia, otarć, podrażnień skóry, a nawet zwiększyć ryzyko infekcji. Gaffa nie należy nosić przez cały dzień, regularne przerwy pozwalają skórze odpocząć i utrzymać prawidłowe krążenie. Równie istotna jest higiena: bieliznę należy prać po każdym użyciu i codziennie ją zmieniać, aby uniknąć gromadzenia się zarazków. W przypadku pojawienia się bólu, podrażnień lub problemów urologicznych, warto skonsultować się z lekarzem, bo zdrowie i bezpieczeństwo powinny zawsze być priorytetem.

BEZPIECZNE STOSOWANIE GAFFA:

- Dobierz właściwy rozmiar i krój.
- Nie zakładaj zbyt ciasno – ucisk może blokować przepływ krwi i powodować drętwienie, otarcia, infekcje skóry. Jeśli poczujesz zimno, zaburzenia czucia czy zaobserwujesz zmianę koloru skóry, zdejmij gaff.
- Nie stosuj przez cały dzień bez przerwy (noś 6-8 godzin dziennie).
- Zdejmij gaff w czasie gdy śpisz.
- Dbaj o higienę – pierz regularnie, zmieniaj codziennie.
- Przy problemach urologicznych (np. ból lub pieczenie w cewce moczowej, problemy z oddawaniem moczu, obrzęk jąder lub ból w okolicy krocza, pachwin, podbrzusza) – skonsultuj się z lekarzem.

ŚWIADOMIE, Z TROSKĄ, BEZPIECZNIE.

Bielizna spłaszczająca, w tym gaffy, stanowi istotne narzędzie afirmacji płciowej dla wielu osób transpłciowych i niebinarnych, doświadczających dysforii płciowej. Brak możliwości skutecznego maskowania genitaliów może prowadzić do nasilonego lęku, depresji, poczucia izolacji, unikania kontaktów społecznych, a nawet do myśli samobójczych. Niestety dostęp do dobrej jakości gaffów bywa ograniczony z powodu ich wysokiej ceny, braku dostępności w lokalnych sklepach, strachu przed ujawnieniem swojej tożsamości czy po prostu braku wiedzy na temat bezpiecznych metod spłaszczania. W takich sytuacjach osoby często sięgają po alternatywne, prowizoryczne i niebezpieczne metody, takie jak taśmy klejące, folia spożywcza czy bandaże elastyczne. Choć mogą przynieść chwilową ulgę, niosą poważne zagrożenia dla zdrowia, od uszkodzeń skóry i bolesnych ran po blizny i zwiększone ryzyko infekcji. Dlatego tak ważne jest zwiększanie dostępności bezpiecznych rozwiązań oraz edukowanie o ryzyku związanym z nieprofesjonalnymi metodami spłaszczania.

BEZPIECZNE METODY SPŁASZCZANIA - TUCKING.

Jeśli dana osoba nie ma dostępu do profesjonalnego gaffa, istnieją bezpieczne, domowe metody spłaszczania krocza (tucking), które mogą zapewnić komfort i redukcję dysforii bez narażania zdrowia. Jedną z opcji jest użycie bielizny modelującej, takiej jak wysokiej jakości majtki uciskowe typu shapewear, które zapewniają umiarkowany nacisk i stabilizację. Coraz bardziej dostępne są również silikonowe wkładki tuckingowe, które można kupić w niektórych sklepach internetowych.

Są one zaprojektowane z myślą o bezpieczeństwie i wygodzie. Można także sięgnąć po delikatne, oddychające materiały uciskowe, jednak zawsze należy pamiętać o kilku podstawowych zasadach: dobór odpowiedniego rozmiaru, unikanie nadmiernego ucisku, robienie regularnych przerw w noszeniu oraz utrzymywanie higieny. Przestrzeganie tych reguł pozwala zminimalizować ryzyko podrażnień, otarć i innych powikłań zdrowotnych.



ZESTAW PRZYKŁADOWYCH ĆWICZEŃ

Przykładowe ćwiczenia do wykonywania w domu, bez bólu, najlepiej po zdjęciu gaffa:



DELIKATNE ROZCIĄGANIE PACHWIN

Położ się na plecach, stopy złącz jak w pozycji “żabki”, pod kolana podłóż poduszki, wałek lub koc. Rozluźnij pachwiny, oddychaj spokojnie. Wykonuj po około 2-3 minuty.





ROZLUŻNIANIE BIODER

Leżąc na plecach, zegnij kolana i pozwól im spokojnie opadać raz w jedną, raz w drugą stronę. Wykonuj po 1–2 minuty.





ROZLUŻNIANIE MIEDNICY.

Stojąc na lekko ugiętych nogach kołysz miednicą do przodu i do tyłu, następnie wykonaj krążenia biodrami w prawą a potem w lewą stronę. Wykonuj po 10 powtórzeń.



ZDEJMIJ, ODPOCZNIJ, ZADBAJ O CIAŁO.

PRZESTRZEŃ DLA RODZICÓW I BLISKICH

Doświadczenia z Polski i innych krajów pokazują, że nastolatki szukają informacji na temat praktyki spłaszczania w internecie lub od rówieśników. Niektóre uzyskane informacje mogą być mylące i potencjalnie szkodliwe. Ponadto osoby niepełnoletnie często zgłaszają, że to rodzice stanowią barierę w dokonaniu zakupu i noszeniu bindera czy gaffa. Nie każdy rodzic rozumie, jak ważny może być binder dla młodego człowieka, który odczuwa dysfориę. Czasami założenie bielizny uciskowej umożliwia funkcjonowanie, warunkuje wyjście z domu, rozmowę z innymi osobami, życie... U wielu osób założenie bindera sprawiło, że czuli się mniej niespokojni, zmniejszyło się odczuwanie dysfории i depresji, zyskali większe poczucie pewności siebie i umożliwiło im to bezpieczne wychodzenie w miejsca publiczne [1]. Dla wielu młodych osób różnorodnych płciowo spłaszczanie jest tak ważne, że zdarza się, że bez wiedzy na temat bezpiecznych metod lub z braku dostępu, wykorzystują do spłaszczania rzeczy, które stanowią zagrożenie dla zdrowia (np. taśmy klejące, folie lub bandaże uciskowe). Młody człowiek zrobi wszystko, żeby choć na chwilę lepiej się poczuć, ale często odbywa się to nieumiejętnie i kosztem swojego zdrowia...

Czasami rodzice martwią się, że ich dziecko jest wycofane, ma objawy depresji, nie wychodzi z pokoju, z domu. Poszukiwanie swojej tożsamości dla niektórych młodych osób może być trudne, jednak jest naturalne i wpisuje się w prawidłowy proces rozwoju człowieka. Spłaszczanie jest często jednym z pierwszych sposobów, w jaki młodzi nadal poszukująca, transpłciowa i niebinarna, może elastycznie, odwracalnie, czasami cicho pod ubraniem i bez wiedzy innych „przymierzyć” nową tożsamość płciową, aby sprawdzić, jak się z nią czuje.

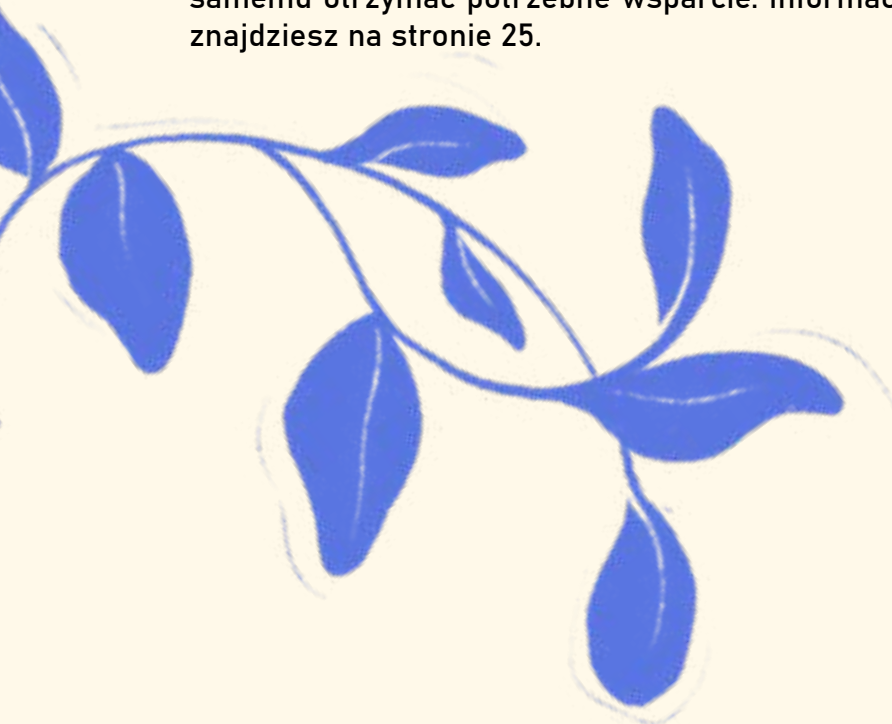


Rodzicu, osobo bliska! Ryzyko zdrowotne związane ze spłaszczaniem jest zwiększone przez konieczność jego ukrywania. Dla przykładu nastolatki, którzy próbują ukryć swój binder przed rodzicami, często mają problem z regularnym praniem. W rezultacie nagromadzenie się brudu i potu na brudnym binderze predysponuje ich do powikłań skórnych. Bez wsparcia finansowego rodziców wielu nastolatków nie może kupić bindera. Niektóre osoby uciekają się do stosowania bandaży elastycznych, które są łatwiej dostępne, ale znacznie bardziej niebezpieczne, ponieważ są zaprojektowane tak, aby kompresować stan zapalny.

Kiedy osoby transpłciowe są chronicznie źle postrzegane w pracy lub szkole i na przykład nie mogą rozpocząć tranzycji, spłaszczanie może być jednym z niewielu narzędzi, jakie mają, aby lepiej poczuć się ze sobą. Będą bardziej skłonni ignorować oznaki, że ich ciało zmagają się ze skutkami ubocznymi spłaszczania, ponieważ nie mają niczego innego, co mogłoby potwierdzić odczuwanie ich tożsamości. Jeśli połączymy to z brakiem informacji o tym, jak bezpiecznie się spłaszczać i brakiem opieki zdrowotnej, aby rozwiązać pojawiające się problemy, może się to skończyć poważnymi skutkami zdrowotnymi.

W dzisiejszym świecie wiele osób z powodzeniem spłaszcza się z minimalnymi fizycznymi efektami ubocznymi. Gdyby każda osoba transpłciowa, która chce się spłaszczyć, mogła to zrobić za pomocą odpowiednio dopasowanego bindera czy gaffa, żyjąc z dnia na dzień bez strachu przed dyskryminacją i przemocą z powodu widocznej transpłciowości, a jednocześnie mając dostęp do fachowej i afirmującej opieki medycznej, spłaszczanie mogłoby stać się bezpieczniejsze dla wszystkich. Brak wsparcia od rodziców, specjalistów zdrowia tym bardziej zwiększa ryzyko poważnych konsekwencji. Spłaszczanie jest praktyką ekspresji płciowej i afirmacji płci, która wiąże się z różnymi korzyściami dla zdrowia psychicznego, takimi jak redukcja dysforii klatki piersiowej, depresji i lęku [9]. Dlatego tak ważne jest, aby rodzice otrzymali wsparcie, zostali wyposażeni w rzetelną wiedzę i nie posługiwali się poglądami w tak ważnej sprawie, jak zmniejszenie dysforii swojego dziecka i poprawa komfortu ich życia. Rodzice powinni współpracować z dziećmi, aby rozumieć ich motywacje, minimalizować ryzyko i wspierać ich zdrowie. Może przekonujący będzie fakt, że to po prostu bielizna, która musi być umiejętnie noszona. Nawet jeśli wystąpią skutki noszenia, to są one w przeważającej wielkości odwracalne. Wsparcie ze strony rodziny i bliskich odgrywa kluczową rolę w życiu osób transpłciowych i niebinarnych, zwłaszcza dzieci i młodzieży. Badania jednoznacznie pokazują, że osoby różnorodne płciowo, które otrzymują akceptację i wsparcie ze strony swoich najbliższych, znacznie rzadziej doświadczają depresji, lęków oraz kryzysów samobójczych.

Wsparcie nie musi być skomplikowane: wystarczy rozmawiać, słuchać, wspólnie zdobywać wiedzę, używać właściwych zaimków i imienia, a także pomagać w bezpiecznym doborze takiej bielizny afirmującej jak binder czy gaff. Warto także korzystać z pomocy organizacji wspierających rodziny osób transpłciowych i niebinarnych – nie tylko po to, by lepiej zrozumieć bliską osobę, ale również by samemu otrzymać potrzebne wsparcie. Informacje na temat gdzie szukać wsparcia znajdziesz na stronie 25.



**AKCEPTACJA RODZINY JEST
JEDNYM Z NAJSILNIEJSZYCH
CZYNNIKÓW OCHRONNYCH
DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO
DZIECKA - MOŻE DOSŁOWNIE
URATOWAĆ ŻYCIE!**

Rodzice niepełnoletnich osób transpłciowych i niebinarnych często mogą mieć wiele pytań i wątpliwości związanych z używaniem binderów i gaffów. Mogą one wynikać z troski o zdrowie dziecka, braku wiedzy na temat transpłciowości czy ogólnego niepokoju związanego z procesem dojrzewania i odkryciem tożsamości płciowej. Jednym z najczęstszych dylematów jest kwestia, czy noszenie bindera lub gaffa jest bezpieczne, zwłaszcza dla młodych osób, których ciała wciąż się rozwijają. Choć brakuje długoterminowych badań w tym zakresie, specjaliści zalecają ostrożność, dobór odpowiedniego rozmiaru, stosowanie niskiej kompresji i regularne przerwy w noszeniu. Rodzice zastanawiają się też, czy ich dziecko „na pewno wie”, kim jest, i czy wspieranie go w noszeniu bielizny afirmującej płeć to nie „zachęta” do tranzycji. Tymczasem uznanie tożsamości dziecka, nawet jeśli ulegnie zmianie, jest wyrazem troski, a nie presji. Wielu opiekunów czuje się również zagubionych i niepewnych, jak rozmawiać o tych sprawach, skąd czerpać rzetelne informacje, oraz jak dobrać odpowiednią bieliznę. Pojawiają się też pytania o to, czy noszenie bindera może wpłynąć na przyszłe decyzje medyczne – choć sam binder nie przesądza o tranzycji, może być ważnym narzędziem łagodzenia dysforii.

Rodzice martwią się również o kwestie praktyczne: jak rozpoznać, że bielizna jest źle dopasowana, jakie są objawy zbyt dużego ucisku i kiedy należy skonsultować się z lekarzem. W obliczu tych pytań warto szukać wsparcia u specjalistów, w organizacjach LGBT+ oraz rozmawiać otwarcie z dzieckiem, z szacunkiem, uważnością i gotowością do wspólnego uczenia się.

PRZECZYTAJ GŁOSY INNYCH RODZICÓW!



„Wielu rodziców dzieci transpłciowych i niebinarnych zмага się z pytaniem, czy pozwolić dziecku na używanie bindera. Osoby transpłciowe i niebinarne, które je noszą, mają znaczące korzyści, ale istnieją również ryzyka, które należy wziąć pod uwagę. Jako rodzic, który sam to przechodził z moim synem, wiem, jak ważne jest podjęcie świadomej decyzji. Mam nadzieję, że moja wypowiedź pomoże tym, którzy obecnie dyskutują na ten temat ze swoimi dziećmi, zrozumieć ważne korzyści i kwestie bezpieczeństwa oraz poczuć się pewnie w swojej ostatecznej decyzji.”

Tata transpłciowego dziecka

„Gdy moje dziecko zaczęło nosić gaffy odzyskaaliśmy trochę spokoju. Przed gaffami kilka razy dziennie używana była taśma budowlana, bo była najtrwalsza. Każde wyjście z domu to był odgłos tej okropnej taśmy. Każde korzystanie z łazienki to był odgłos tej taśmy. Do tego dochodziło 12-13 par majtek i to bardzo obcisłych. Zima to jeszcze uszło, ale lato to był koszmar. Gdy zakupiliśmy pierwsze gaffy (od razu dwie pary), to był cud! Zniknęły odparzenia i uczucie, że coś jest nie tak. Na początku były jeszcze jakieś dwie pary dodatkowo zwykłych majtek, ale z czasem przestały być potrzebne. Był nawet czas, że gaffy nie były aż tak potrzebne i wystarczały zwykłe koronki w panterkę. W tej chwili na wyjścia wróciły dodatkowo jedne gaffy, ale to już nie jest taki koszmar, jak kiedyś. Rodzice! Jeśli macie możliwość, zakupcie choć jedną parę gaffów na próbę, a przekonacie się, jak bardzo odmieni to życie Waszego dziecka i Wasze również.”

Mama – Basia

„Mam transpłciowego syna. Jeśli chcecie porady, to zainwestujcie w binder! Przede wszystkim weźcie pod uwagę swoje dziecko. Jak jeden nie będzie działał, nawet piąty, to nie denerwujcie się na dziecko, tylko szukajcie, bo może szósty będzie odpowiedni. To bardzo podnosi komfort życia Waszych dzieci, może podnieść ich pewność siebie i polepszyć wygląd w ubraniach (co automatycznie przełoży się na komfort dziecka). Dodatkowo należy pamiętać, żeby dziecko robiło przerwy, szczególnie jak musi być duży ucisk, żeby nie doszło do duszności lub innych efektów ubocznych.”

Mama – Paulina

PRZECZYTAJ CO NA TEMAT SPŁASZCZANIA MÓWIĄ OSOBY NIEBINARNE I TRANSPŁCIOWE, KTÓRE SKORZYSTAŁY Z PROGRAMU WSPARCIA FTWR:



„Hej! Bindery dotarły i jestem zachwycony. Leżą idealnie, a co najważniejsze, spełniają swoją rolę perfekcyjnie. Zupełnie jakbym naturalnie był taki płaski, hah. Materiał też muszę pochwalić, bo przez swoje zaburzenia sensoryczne bardzo zwracam na to uwagę, a ten jest wyjątkowo przyjemny i miękki, więc kolejna zaleta. Jeszcze raz niezmiernie dziękuję!”

Allen

„Cześć, odebrałem dzisiaj binder (błyskawicznie, jestem w szoku), nawet już go przymierzałem. Jest świetny, pasuje jak ulał, a nawet powiedziałbym, że jest lepszy niż mój poprzedni, bo ma szerzej rozstawione ramiączka i nie widać ich pod kołnierzykiem koszulki przy szyi, co było moją największą zmartówką, bo przez to ludzie bardziej zaznajomieni z tematem pytali, co to jest to coś pod koszulką... Jeszcze raz dziękuję, naprawdę, bardzo mi to pomogło z poczuciem komfortu i tak naprawdę nawet bezpieczeństwa, takiego psychicznego.”

Alex

„Nie pamiętam w 100% dnia kiedy pierwszy raz przemierzyłem binder na przymiarkach, ponieważ byłem pełen emocji i oczywiście szczęścia, gdy zobaczyłem, jak dobrze mnie spłaszcza, i mimo że jestem otyły, binder świetnie sobie poradził. Gdy w pełni gotowy przyszedł już do domu przemierzyłem go i z 10 minut stałem przed lustrem ze łzami w oczach pozując do lustra. W końcu mogę patrzeć na swoje odbicie z zachwytem. Potem było pierwsze wyjście w nim. Pierwsza zmiana była, gdy spojrzałem na swoje odbicie w witrynie sklepów i przez ten krótki czas, gdy przechodziłem obok, nie oderwałem od siebie wzroku. Było to cudowne uczucie, że w końcu nadszedł ten moment, że mogę na siebie patrzeć. Nie z obrzydzeniem, a ze szczęściem, zachwytem i wzruszeniem...”

Alan

PORADY I OPINIE SPECJALISTEK I SPECJALISTÓW

OPINIA FIZJOTERAPEUTKI – NATALII WAWSZCZYK, FIZJO PELVI

Jako fizjoterapeutka pracująca na co dzień z osobami transpłciowymi widzę, jak dużą ulgę psychiczną może przynieść noszenie spłaszczaków. Dla wielu nastolatków jest to realne wsparcie w radzeniu sobie z dysforią i funkcjonowaniu w szkole, w relacjach oraz w codziennym życiu. Choć bindery i gaffy nie są obojętne dla ciała, stosowane rozsądnie i zgodnie z zaleceniami pozwalają znacząco zmniejszyć ryzyko bólu i przeciążeń. Moje doświadczenie pokazuje, że przy odpowiednim doborze, przerwach i uważności na sygnały ciała, korzyści psychiczne zdecydowanie przeważają nad potencjalnymi trudnościami fizycznymi. Wsparcie rodzica i bezpieczne zasady użytkowania mają tu kluczowe znaczenie.



MIT: „Jeśli coś boli tylko trochę, to nie ma znaczenia.”

FAKT: Nawet niewielki, ale powtarzający się ból może prowadzić do problemów.

MIT: „Skoro dziecko się nie skarży, to wszystko jest w porządku.”

FAKT: Nastolatki często ignorują sygnały ciała, żeby lepiej wyglądać lub uniknąć dysforii.

MIT: „Ucisk jest normalny, trzeba się przyzwycząć.”

FAKT: Dyskomfort i ból to sygnał ostrzegawczy, nie coś, co trzeba znosić.

ZALECENIA FIZJOTERAPEUTKI – KAROLINY KABOT

Stosowanie binderów i gaffów w procesie afirmacji płciowej może być bezpieczne, jeśli towarzyszy mu odpowiedzialna dbałość o ciało. Jako fizjoterapeutka zwracam uwagę na kilka kluczowych aspektów:

Oddychanie i układ krążeniowo-oddechowy

Binder ogranicza swobodę ruchów klatki piersiowej, co może wpływać na płytki, niepełny oddech oraz zwiększone napięcie mięśni oddechowych.

Zalecam:

- codzienne krótkie ćwiczenia oddechowe (oddech przeponowy, ćwiczenia torowania oddechu),
- obserwację objawów duszności, szybkiego męczenia się, zawrotów głowy — przy ich występowaniu: przerwa w noszeniu bindera, konsultacja lekarska.

Układ mięśniowo-szkieletowy

Binder poprzez stały ucisk na klatkę piersiową, barki i plecy może prowadzić do:

- ograniczenia ruchomości kręgosłupa piersiowego,
- bólu karku, barków i pleców,
- kompensacji postawy i przeciążeń.

Zalecam:

- codzienne proste ćwiczenia rozciągające obręcz barkową, klatkę piersiową i odcinek szyjny kręgosłupa,
- dbanie o ergonomię pracy (zwłaszcza przy komputerze), regularne przerwy od bindowania — dajmy mięśniom czas na regenerację.

Skóra i tkanki miękkie

Długotrwały ucisk i wilgoć mogą powodować:

- otarcia,
- podrażnienia skóry,
- zmiany skórne (potówki, wypryski),
- lokalne zaburzenia mikrokrążenia.

Zalecam:

- codzienna pielęgnacja skóry,
- właściwa higiena binderów,
- szybkie reagowanie na wszelkie zmiany skórne.

Profilaktyka bólu i dyskomfortu

- W przypadku pojawiającego się bólu, warto zgłosić się na indywidualną konsultację do fizjoterapeuty.
- Im szybciej wprowadzimy profilaktykę, tym mniejsze ryzyko powikłań w przyszłości.

WAŻNE:

Binder i gaff to narzędzia wspierające afirmację płci. Ich stosowanie powinno służyć poprawie jakości życia, a nie powodować nowe dolegliwości. Odpowiedzialna profilaktyka i samoobserwacja są tutaj kluczowe.

BEZPIECZEŃSTWO = AFIRMACJA + TROSKA O CIAŁO

OPINIA PSYCHOLOGA, PSYCHOTERAPEUTY - ARKADIUSZA PARKER, PREZESA ZARZĄDU FUNDACJI PROMENADA

Stosowanie binderów, gaffów i innych bezpiecznych sposobów zmniejszających dysfориę sprawia, że osoba czuje się lepiej ze sobą, poprawia się jej samopoczucie, wzrasta pewność siebie i chęć do życia. Mniejsza dysforia ma wpływ na funkcjonowanie w relacjach ze znajomymi, z rodziną i nauczycielami. Osoba może czuć się swobodniej w kontakcie z drugą osobą, śmieiej prezentować swoją ekspresję, realizować plany. Osoby, które czują się źle w swoim ciele, koncentrują swoją codzienność wokół zadbania o właściwe postrzeganie społeczne, np. jako chłopaka, dziewczynę, osobę niebinarną, kobietę, mężczyznę... Inne sprawy schodzą na dalszy plan. Odczuwana dysforia wpływa na alienację społeczną. Osoba zamyka się w sobie, wycofuje z kontaktów społecznych, zaczyna ograniczać aktywności. Konsekwencje takich sposobów radzenia sobie z cierpieniem mogą prowadzić do trudności natury psychologicznej, m.in. depresji, lęku społecznego, samookaleczeń, narastającej niechęci i nienawiści do własnego ciała. Chciałbym podkreślić, że głównie mowa jest o osobach w wieku nastoletnim, zależnych od rodziców/opiekunów prawnych. Ma to ogromne znaczenie w kontekście zrozumienia doświadczeń i przeżyć młodych ludzi. Sam moment dojrzewania jest trudnym etapem w życiu adolescentów i adolescentek. To czas, kiedy osoba odkrywa kim jest, poznaje swoje możliwości i ograniczenia, buduje swoją sprawczość, odrębność i niezależność. To moment, w którym zaczyna sprawdzać i wybierać własną drogę życiową, jednakże spotyka się z wieloma niemożnościami, uczy się, że nie wszystko jest możliwe dokładnie tak jakby chciała, np. chce zostać dłużej u znajomych, ale musi się uczyć czy wrócić do domu o wyznaczonej porze, chce coś kupić, ale nie ma na to pieniędzy, pragnie być bardziej atrakcyjną, lubianą, uznaną, a emocje niekiedy są tak niestabilne i intensywne, że trudno utrzymywać stały obraz siebie. Tych trudności jest o wiele więcej, a gdy dochodzi do nich niezgodność płciowa oraz dysforia, staje się to niemożliwe do udźwignięcia dla tego młodego człowieka. Zmiany w ciele, w którym czuje się źle i obco, świadomość, że będą one narastały, gdyż nie da się powstrzymać, np. mutacji, zarostu, powiększenia bioder czy biustu, przyspieszają. Zaczynają dominować przykre uczucia. Rysuje się ciemny scenariusz. Ważne, by zdawać sobie sprawę z tego, że osoby nastoletnie i młodzi dorośli inaczej postrzegają upływ czasu. Dla nas, dorosłych, coś co ma się wydarzyć za rok czy dwa lata nie jest zbyt odległe, a dla nich to wieczność. Co słyszą od nas, dorosłych? „Jak skończysz 18 lat”, „Jak Twój mózg osiągnie dojrzałość”, „Kiedyś...”. I tak młoda osoba zaczyna czekać, „patrzac na zegarek”, obserwując każdą minutę, a czas subiektywnie zwalnia. Jednocześnie utrwała się poczucie niemożności, braku znaczenia, braku sensu, smutek, irytacja, niechęć... Z biegiem czasu dyskomfort może być tak duży, że przerasta osobę i potrzebuje specjalistycznej pomocy. Bindery, gaffy, tucking i tejpowanie umożliwiają spowolnienie tej drogi. Są to zwykle czasowe środki zaradcze, które umożliwiają osobie codzienne życie tj. spotykание się ze znajomymi, przebywanie w szkole czy w pracy, spotkania rodzinne. Można jeszcze wiele powiedzieć na ten temat. Odzież i sposoby afirmujące tożsamość płciową nie likwidują cierpienia, ale je zmniejszają, gdyż osobie łatwiej jest istnieć wśród ludzi i sama ze sobą lepiej się czuje. Dzięki tym drobnym możliwościom młody człowiek może być odbierany w zgodzie z własnym poczuciem tożsamości. Możliwość bycia odbieranym zgodnie z własną tożsamością płciową zmniejsza nasilenie dysfории i sprawia, że nie dominuje ona nad każdym aspektem życia codziennego.



OPINIA JULIANA STRADOMSKIEGO – LEKARZA PSYCHIATRY

Bezpieczne sposoby spłaszczania oraz inne strategie afirmujące płeć mogą w bardzo korzystny sposób wpływać na stan psychiczny osób transpłciowych.

Z psychiatrycznego punktu widzenia spłaszczanie może być sposobem na ograniczenie dysforii płciowej, zmniejszając rozbieżność między wyglądem ciała, a tożsamością płciową, co często przekłada się na redukcję objawów depresyjnych i lękowych oraz ogólnego dystresu. Wielu pacjentów stosujących te metody zgłasza zmniejszenie nasilenia tych objawów kiedy mogą prezentować się zgodnie ze swoją tożsamością płciową. Nie do przecenienia jest także wpływ tych oddziaływań na funkcjonowanie społeczne osoby, prowadząc do zwiększenia pewności siebie w przestrzeni publicznej, poprawy relacji międzyludzkich i zwiększenia zaangażowania w pracę lub naukę.

Ważnym aspektem jest skuteczność stosowania spłaszczania w obniżeniu ryzyka zachowań autoagresywnych oraz w zmniejszeniu ryzyka pojawienia się myśli i zachowań samobójczych. Dzięki większemu poczuciu autentyczności i sprawczości w odniesieniu do własnego ciała pacjenci odczuwają również polepszenie obrazu własnego ciała i poczucia własnej wartości.

OPINIA DR N. MED. HELENY ZAKLICZYŃSKIEJ – LEKARKI SEKSUOLOGKI

Pojawienie się tej publikacji jest dla mnie światłem w tunelu i nadzieją na należyte uwzględnienie zagadnienia stosowania bielizny spłaszczającej w szeroko pojętej terapii osób doświadczających dysforii płciowej. Ogromnie się cieszę, że mogę brać udział w tym przedsięwzięciu i bardzo dziękuję za to zaproszenie!

Publikacja ta jest też dla mnie wskazówką do zmiany własnego postępowania – od teraz pytania o stosowanie bielizny korygującej wprowadzam na stałe do zestawu zagadnień omawianych z pacjent_ podczas wizyt. Chociaż znakomita większość moich pacjentów postrzega mnie zapewne jako lekarza od wydania opinii i prowadzenia terapii hormonalnej w tranzycji, mam pełną świadomość konsekwencji zdrowotnych właściwego i niewłaściwego doboru i stosowania bielizny korygującej (jestem też specjalistą chorób wewnętrznych od lat pracującym jako lekarz rodzinny, który widział już miliony wysypek, grudek i otarć oraz specjalistą medycyny sportowej po szkole fizjoterapii). A tą drogą mówię moim pacjentom i ich bliskim – możemy o tym porozmawiać w gabinecie!

PRAKTYCZNE INFORMACJE

Nie każdą osobę stać na zakup bielizny afirmującej płeć. Fundacja „Transpłciowość w rodzinie” prowadzi program wsparcia i dystrybucji bielizny afirmującej płeć we współpracy z polskim producentem IguanaTrend. Dzięki darczyńcom i grantom możliwe jest przekazywanie bezpiecznych produktów osobom potrzebującym. Jeśli chcesz wesprzeć program – skontaktuj się z nami!



Gdzie szukać informacji i wsparcia?

Fundacja Transpłciowość w Rodzinie

www.ftwr.org.pl

kontakt@ftwr.org.pl

[Facebook](#)

[Instagram](#)

Polecani producenci bielizny i akcesoriów afirmujących płeć



IguanaTrend – polski producent binderów i gaffów

www.iguanatrend.pl



Where Is Willy – producent packerów, binderów i akcesoriów afirmujących płeć

www.whereiswilly.eu

Warto również skorzystać ze wsparcia społeczności – w wielu grupach wsparcia, fundacjach i organizacjach LGBT+ organizowane są warsztaty poświęcone bezpiecznemu tuckingowi, doborowi binderów i gaffów, wpływowi technik spłaszczania na zdrowie oraz radzeniu sobie z dysforią bez uciekania się do ryzykownych praktyk. Takie inicjatywy są nie tylko źródłem wiedzy, ale także wsparcia emocjonalnego i poczucia wspólnoty.



Literatura:

1. Peitzmeier S, Gardner I, Weinand J, et al. Health impact of chest binding among transgender adults: a community-engaged, cross-sectional study. *Cult Health Sex* 2017; 19(1):64-75.
2. Julian JMW, Salvetti B, Held JIW, et al. The Impact of chest binding in transgender and gender diverse youth and young adults. *J Adolesc Health* 2021; 68(6):1129-1134.
3. Lee A, Simpson P, Haire B. The binding practices of transgender and gender-diverse adults in Sydney, Australia. *Cult Health Sex* 2019; 21(9):969-984.
4. Bishop MD, Caba AE, Watson RJ, Fish JN. Chest binding: Sociodemographic characteristics among a national sample of transgender and gender diverse adolescents. *J Adolesc Health* 2024; 74(6):1256-1259.
5. Finney N, Slomoff R, Cervantes B, et al. Physical and mental changes reported by transgender and non-binary users of commercial and non-commercial chest binders: a community-informed cross-sectional observational study. *Transgend Health* 2024; 9(6): 533-543.
6. Olson-Kennedy J, Warus J, Okonta V, et al. Chest reconstruction and chest dysphoria in transmasculine minors and young adults: comparisons of nonsurgical and postsurgical cohorts. *JAMA Pediatrics* 2018; 172(5):431-436.
7. Sood R, Chen D, Muldoon AL, et al. Association of chest dysphoria with anxiety and depression in transmasculine and nonbinary adolescents seeking gender-affirming care. *J Adolesc Health* 2021; 68(6):1135-1141.
8. Van den Brink F, Vollman M, van Weelie S. Relationships between transgender congruence, gender identity rumination, and self-esteem in transgender and gender-nonconforming individuals. *Psychol Sex Orientat Gend Divers* 2020; 7(2):230-235.
9. Anderson JR, Pehlivanidis S. A scoping review of the literature exploring experiences in the trans and gender diverse community with chest binding practices. *Int J Transgend Health* 2024; 1-27; doi.org/10.1080/26895269.2024.2316691.

Ciałobezpiecznik. Poradnik dla osób użytkujących bindery i gaffy oraz ich bliskich
Redakcja: dr n. med. i n. o zdr. Kinga Janik-Koncewicz

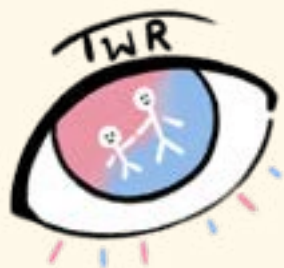
Osoby autorskie: dr n. med. i n. o zdr. Kinga Janik-Koncewicz, Eden Gajda
we współpracy z: Remy Gajdą, Karoliną Kabot, Arkadiuszem Parker,
Julianem Stradomskim, Natalią Wawszczyk i dr n. med. Heleną Zakliczyńską

Korekta: Agata Śliwicka

Projekt okładki i ilustracje: Nikodem Śmigelski

Skład: Nikodem Śmigelski

Copyright: Fundacja „Transpłciowość w rodzinie” 2026



ISBN: 978-83-976419-2-1

Skład publikacji w ramach współpracy z Fundacją Studencką „Młodzi Młodym”
finansowanej ze środków % podatku dochodowego.

Chcielibyśmy serdecznie podziękować zespołowi autorskiemu za współpracę pro
bono w przygotowaniu niniejszej publikacji.