

# BINDEROWANIE



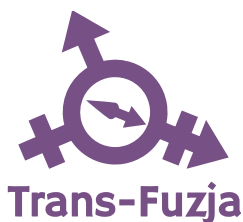
© Copyright by Trans-Fuzja, Fundacja na rzecz  
Osób Transpłciowych 2020

Tekst:  
Stanisław Orszulak

Rysunki:  
Kaj Koperski

Opracowanie graficzne, kolorowanie i skład:  
Grzegorz „Lifyen” Źak

Jednorożek na okładce:  
Lusiferi Morgan

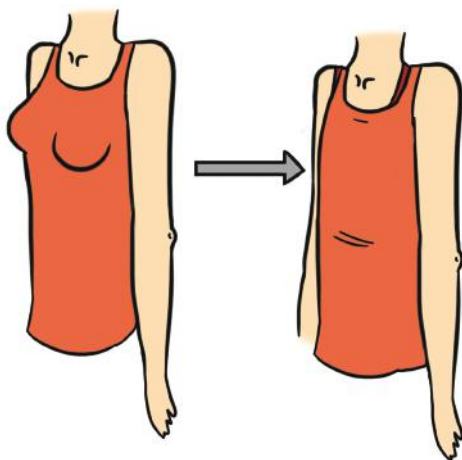


Fundacja Trans-Fuzja  
Wydanie I  
Warszawa 2020  
ISBN 978-83-64839-11-5



# SPLASZCZANIE?

Niektóre osoby trans, w szczególności osoby transmęskie, używają specjalistycznej odzieży lub innych metod, żeby spłaszczyć piersi i sprawić, żeby ich sylwetka była bardziej męska lub androgyniczna.



Binder (lub spłaszczak) to właśnie rodzaj takiej specjalistycznej odzieży. Jest to zwykle bezrękawnik z elastycznego materiału.

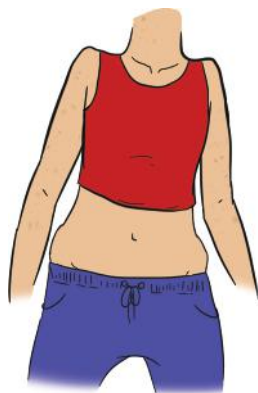
# RODZAJE BINDERÓW

Jeśli zastanawiasz się nad zakupem bindera, mamy nadzieję, że to rozróżnienie pomoże ci w wyborze:

## MODEL

Krótki (tak zwany tri-top) – binder, który długością przypomina croptopy (krótkie t-shirty). Sięga do połowy brzucha lub końca żeber. Jego zaletą jest to, że nie jest w nim tak gorąco, jak w długim binderze.

Często ma też trzy panele spłaszczające, czyli jest mocniejszy niż długie bindery. Może niewygodnie wcinać się w brzuch.



Długi (tak zwany tank top) – binder o długości zwykłego podkoszulka. Niektóre modele mają panele spłaszczające na całej długości.

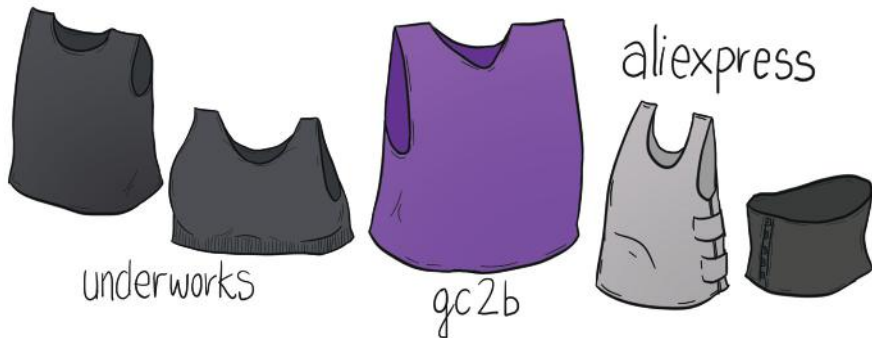
Ich zaletą jest to, że spłaszczają również brzuch. Niestety, ludzie często skarżą się, że te bindery mają tendencję do podwijania się.

Polecamy wkładanie ich w spodnie i noszenie paska do spodni. Są również bindery, których panele spłaszczające mają podobną długość do krótkich binderów, ale mają dodatkowy materiał, żeby binder wyglądał jak zwykły bezrękawnik.

Stanik sportowy lub binder sportowy – niektóre firmy produkujące bindery oferują również model bindera w kształcie stanika sportowego. Materiał, z jakiego wykonany jest ten stanik sportowy, to miks zwykłego materiału binderów i bawełny, przez co nadal osiąga się spłaszczenie, ale nie tak mocne, jak w zwykłym binderze. Jest to bardzo dobra alternatywa dla zwykłych staników sportowych i super opcja dla aktywnych osób trans.

	Długość	Moc spłaszczania	Komfort	Zalety
Długi	Jak zwykły t-shirt	Bardzo dobre spłaszczanie	Może się podwijać, jest w nim gorąco	Spłaszcza również brzuch, wygląda jak bezrękawnik
Krótki	Do połowy brzucha	Bardzo dobre spłaszczanie	Nie podwija się, lepszy w upaty	Nie podwija się
Stanik sportowy	Jak stanik sportowy	Stabe spłaszczanie, ale wystarczające dla wielu osób	Nie podwija się, lepszy w upaty	Bardzo wygodny, można w nim uprawiać sporty

## PRODUCENT



**GC2B i Underworks** – są to dwie amerykańskie firmy, których bindery są świetnej jakości.

**Iguanatrend** – polska firma produkująca bindery.

Różni producenci z **aliexpress** – bindery zamawiane z aliexpress mają zwykle kiepskie opinie, a rozmiary często są bardzo zaniżone.

# BEZPIECZEŃSTWO

**Czy binder jest bezpieczny?**

Tak, jeżeli zastosujesz się do naszych porad:



Kategorycznie nie wolno w binderze spać.



Polecamy robić sobie przerwy (w ciągu dnia i przynajmniej kilka dni w tygodniu, np. weekend).



Nie należy w binderze ćwiczyć lub wykonywać ciężkiej pracy fizycznej.



Zachęcamy do częstego przeciągania się, a po zdjęciu bindera należy odkaslnąć, żeby w płucach nie zbierała się zawiesina.



Nie wolno bindera nosić dłużej niż osiem godzin.



Odradzamy noszenia binderów kiepskiej jakości.

Przestrzegamy przed noszeniem binderów, które są za małe lub noszeniem dwóch naraz.



Polecamy kupić binder dobrej jakości, w odpowiednim rozmiarze i dbać o niego.



Noszenie bindera może znacznie wpłynąć na elastyczność skóry na piersiach. Piersi osoby, która spłaszczą się latami, nie będą wyglądały tak samo, jak przed założeniem bindera po raz pierwszy.

Binder jest najbezpieczniejszą metodą spłaszczania klatki piersiowej. Inne, eksperymentalne metody, mogą prowadzić do trwałej deformacji klatki piersiowej, co może skutkować nawet tym, że osoba nie będzie mogła przejść operacji rekonstrukcji klatki piersiowej. W żadnym wypadku nie próbuj spłaszczać się za pomocą taśmy klejącej, silvertape'u, czy bandaży medycznych!

# JAK KUPIĆ BINDER?

Bindery łatwo dostać na oryginalnych stronach producentów (GC2B, Underworks i Iguanatrend). Można też szukać na amazonie lub innych stronach tego typu.

Wystarczy złożyć zamówienie, wybrać sposób dostawy, i po opłaceniu binder zostanie do Was wysłany.



**Uwaga!** Czasami dostępna jest tylko jedna opcja dostawy i jej wartość może przewyższać wartość bindera. Polecamy wtedy skrzyknąć się z kilkoma innymi osobami, zrobić zamówienie na większą liczbę i podzielić się kosztami wysyłki. Należy jednak uważać, żeby nie przekroczyć kwoty wolnej od Cła (zawartość wysyłki nie może być droższa niż 150 euro).

Nie masz konta bankowego lub Twoi rodzice monitorują Twoje wydatki? Wystarczy, że udasz się do najbliższego oddziału Poczty Polskiej i możesz tam wykonać przelew pocztowy. Nie musisz na nim podawać swojego prawnego imienia.





Co zrobić, jeśli nie chcesz, żeby Twój nowy binder został dostarczony do Twojego domu? Nic prostszego!

Zamów go do jednego ze swoich znajomych. Na polskich stronach zwykle jest też możliwość wystania paczki do paczkomatu lub punktu odbioru.

Możesz również odkupić używany binder od kogoś, kto już go nie potrzebuje. Zachęcamy wszystkich, którzy są już po „jedynce” lub mają binder, który gdzieś tylko zbiera kurz, żeby podarowali taki binder komuś, kto go potrzebuje lub odsprzedali go za symboliczną kwotę.



# ROZMIAR

*Każdy model bindera i każdy producent mogą mieć inne metody dobrania odpowiedniego rozmiaru.*



Nasze zalecenia ogólne są takie:

- zmierz obwód klatki piersiowej pod piersiami i na piersiach w najszerszym punkcie,
- zmierz obwód brzucha w najszerszym punkcie,
- w przypadku długich binderów, jeszcze na biodrach,
- zrób średnią tych pomiarów,
- porównaj z tabelą rozmiarów producenta.

Jeśli chcesz ciaśniejszy binder, zmierz się podczas wydechu. Jeśli chcesz nieco luźniejszy i wygodniejszy binder, zbierz pomiar podczas wdechu. Rozmiar bindera na wdechu nadal będzie zadowalająco Cię spłaszczat.

Bindery zamawiane z azjatyckich stron często mają zaniżoną rozmiarówkę.



# JAK DBAĆ?

Binder, jak każdą inną część Twojej garderoby, należy raz na jakiś czas wyprać. Zalecamy prać bindery w niskiej temperaturze (30°C), krótko i używając delikatnego proszku. Niektóre osoby swoje bindery piorą jedynie ręcznie, ale rozumiemy, że czasami pralka jest zwyczajnie wygodniejsza.

Pod żadnym pozorem nie należy suszyć bindera w suszarce!



Nie polecamy również używać bindera na basenie, ponieważ chlor może zniszczyć materiał, z którego jest on zrobiony.

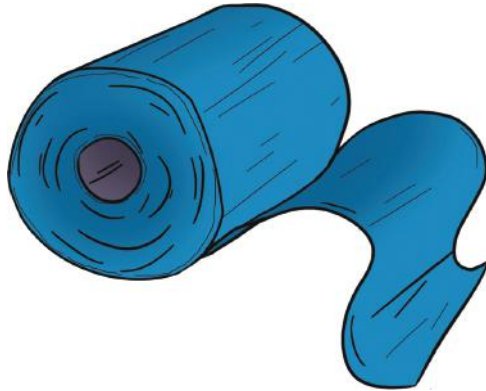
Żywotność bindera zależy od materiału, z którego jest wykonany, producenta, i tego, jak o niego dbasz.

Jeśli w odpowiedni sposób będziesz się z nim obchodził, będziesz się mógł nim cieszyć od dwóch do nawet czterech czy pięciu lat.



# INNE OPCJE

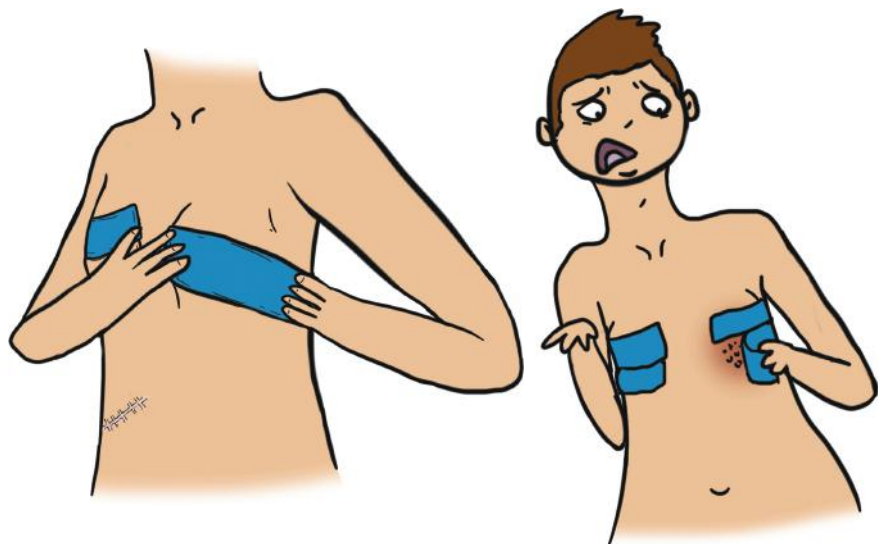
## SPLASZCZANIA



Niektóre osoby, które chcą się spłaszczyć, mogą zamiast binderów nosić tak zwane „tejpy” (taśmy kinezyjologiczne). Ta metoda nie jest odpowiednia dla osób z bardzo dużym rozmiarem piersi. Jeśli masz rozmiar większy niż miseczka B lub masz skórę wrażliwą, skłonną do podrażnień i reakcji alergicznych na klej, to rozwiązanie nie jest dla Ciebie. Osoby z owłosieniem na ciele powinny ogolić klatkę piersiową przed naklejeniem taśm.



Utnij od jednego do trzech paseków o długości około 15 centymetrów. Odklej kawałek taśmy od folii. Naklej na taśmę gazik, watę, płatek higieniczny lub kawałek chusteczki. Naklej taśmę na swoje ciało tak, żeby gazik przykrywał sutek. W ten sposób uratujesz delikatną skórę sutka od silnego kleju taśm. Naklej taśmę na ciało powoli odklejając kolejne kawałki folii tak, żeby taśma spłaszczła Twoją klatkę piersiową (w bok i do dołu). Możesz użyć kilku paseków dla lepszego efektu. Noś maksymalnie 12 godzin.



Taśmy są dobrą opcją ze względu na to, że pozwalają lepiej znosić wysokie temperatury, nie zgniatają żeber, można w nich spać, pływać i uprawiać inne sporty. Wadami jest to, że trzeba liczyć się z ciągłym dokupowaniem taśm, a efekt nie jest tak dobry, jak w binderze. Taśmy mogą podrażniać skórę, prowadzić do odparzeń, w znaczący sposób wpływają na elastyczność skóry i mogą powodować rozstępy, ze względu na ciągłe silne napięcie skóry w jednym kierunku.

# PŁYWANIE

Wykonywanie intensywnych ćwiczeń przy ograniczonej możliwości wzięcia głębokiego oddechu może być bardzo niebezpieczne, dlatego radzimy podchodzić do sprawy pływania w binderze lub taśmach bardzo ostrożnie.



Istnieją specjalne pianki do pływania, używane m.in. przez surferów, które mogą wystarczająco sptaszczać osoby z małym rozmiarem. Niektóre firmy (Underworks) wypuściły również taką piankę z panelem sptaszczającym.

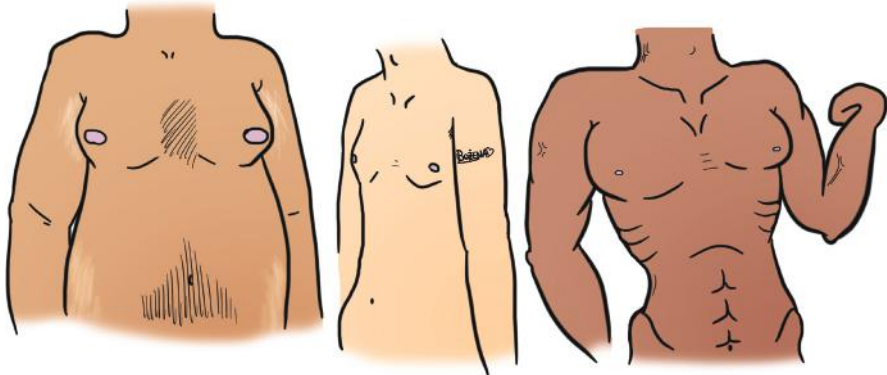
Jeśli bardzo chcesz pływać, możesz pływać w binderze, który jest już trochę rozciągnięty albo o rozmiar za duży. Radzimy nie pływać w binderze na basenie, bo chlor może bardzo zniszczyć jego materiał.



Możesz również pływać w taśmach, ale należy się upewnić, że taśmy nie ograniczają oddechu.

# PORADY OGÓLNE

*Pamiętaj, że cisłtciowi mężczyźni nie są całkowiec ptascy. Osoby transmęskie mają tendencję do pragnienia bycia wręcz wklęstym. Jest to nieosięgalne.*



*Płaskość Twojej klatki piersiowej nie wpływa w żaden sposób na Twoją płęć. Nie musisz nosić bindera, żeby być trans chłtopakiem, nie musisz chcieć być płaski, nie musisz nienawidzić swojej klatki piersiowej.*

***Wystarczy, że jesteś sobą i robisz to w bezpieczny sposób.***



**Pomocy oraz dodatkowych informacji na temat  
transpłciowości szukaj na:**

fanpage **Fundacji Trans-Fuzja** na Facebooku:  
[www.facebook.com/FundacjaTransFuzja/](http://www.facebook.com/FundacjaTransFuzja/)

fanpage **Angry Trans i Transowisko - transkomix**  
na Facebooku:  
[www.facebook.com/AngryTrans/](http://www.facebook.com/AngryTrans/)  
[www.facebook.com/Transowisko/](http://www.facebook.com/Transowisko/)

kanal **Fundacji Trans-Fuzja i Transbros** na YouTube:  
[www.youtube.com/c/FundacjaTransFuzja](http://www.youtube.com/c/FundacjaTransFuzja)  
[www.youtube.com/c/TransbrosFTM](http://www.youtube.com/c/TransbrosFTM)

Broszura on-line dostępna na stronie  
[www.transfuzja.org](http://www.transfuzja.org) w zakładce „Publikacje”



Fundacja Trans-Fuzja  
ul. Noakowskiego 10 lok. 66  
00-666 Warszawa  
[kontakt@transfuzja.org](mailto:kontakt@transfuzja.org)  
<http://transfuzja.org>  
ISBN 978-83-64839-11-5

ISBN 978-83-64839-11-5



9 788364 839115

