

УДК 687.2  
ББК 37.24  
Х21

Cora Harrington

IN INTIMATE DETAIL: How to Choose, Wear, and Love Lingerie

Text copyright © 2018 by Cora Harrington

Illustrations copyright © 2018 by Penguin Random House LLC

This translation published by arrangement with Ten Speed Press,  
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

Научный редактор *Наталья Толкунова*

**Харрингтон, Кора.**

Х21      Важная деталь : как выбирать, носить и любить нижнее белье /  
Кора Харрингтон ; [перевод с английского И. Ю. Наумовой]. — Мо-  
сква : Эксмо, 2021. — 176 с. : ил. — (#ОДРИ.STYLE).

ISBN 978-5-04-113433-4

В своей книге Кора Харрингтон — основатель и главный редактор The Lingerie Addict, популярного блога о нижнем белье, — ответит на важные и волнующие каждую женщину вопросы: как подобрать идеальное нижнее белье, как ухаживать за ним, чтобы оно дольше прослужило, и как совместить красоту и комфорт. Кора делает красивое белье доступным для женщин любой комплекции и возраста, а также для любого бюджета.

Эта книга охватывает все темы: от базовых бюстгалтеров и трусиков до нарядных пеньюаров, корректирующего белья, чулок и корсетов. Она поможет вам выбрать красивое и качественное нижнее белье и почувствовать себя раскрепощенной и сексуальной.

Не прячьте свою чувственность! Красивое белье дает возможность каждый день с уважением относиться к своему «я» и любить себя.

УДК 687.2  
ББК 37.24

ISBN 978-5-04-113433-4

© Наумова И.Ю., перевод на русский язык, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

#ОДРИ.STYLE

**Харрингтон Кора**

**ВАЖНАЯ ДЕТАЛЬ**

**КАК ВЫБИРАТЬ, НОСИТЬ И ЛЮБИТЬ НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель направления *Л. Ошеверова*  
Ответственный редактор *Е. Холодова*

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

**ООО «Издательство «Эксмо»**

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы.

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тауар белгісі: «Эксмо»

**Интернет-магазин:** [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

**Интернет-магазин:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

**Интернет-дүкен:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 20.08.2021. Формат 80x96<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,64.

Тираж экз. Заказ

**ОДРИ**  
МЕЧТА В КАЖДОЙ КНИГЕ  
odri.books #книгодри

ISBN 978-5-04-113433-4  
  
9 785041 113433 4 >

16+

В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
один клик до книг



**book 24.ru**

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКСМО-АСТ»



# СОДЕРЖАНИЕ

	Предисловие 6	
	Введение 9	
<b>17</b>	<b>77</b>	<b>115</b>
ГЛАВА 1	ГЛАВА 3	ГЛАВА 6
<b>Бюстгальтеры</b>	<b>Корректирующее белье</b>	<b>Шопинг</b>
<b>61</b>	<b>91</b>	<b>133</b>
ГЛАВА 2	ГЛАВА 4	ГЛАВА 7
<b>Нижнее белье</b>	<b>Чулочные изделия</b>	<b>Уход и хранение</b>
	<b>103</b>	
	ГЛАВА 5	
	<b>Домашняя одежда</b>	
	<b>Заключение 148</b>	
	ПРИЛОЖЕНИЕ А	
	Особые проблемы с посадкой бюстгальтера 151	
	ПРИЛОЖЕНИЕ Б	
	Особые проблемы, связанные с нижним бельем 160	
	ПРИЛОЖЕНИЕ В	
	Пример бельевого гардероба 164	
	ПРИЛОЖЕНИЕ Г	
	Таблицы соответствия размеров бюстгальтеров 167	
	Дополнительная литература 170	
	Благодарности 171	
	Указатель 172	

## Предисловие

Зачем носить нижнее белье? Что же, этот вопрос задают мне довольно часто, учитывая мои давние и близкие отношения с этим видом одежды — начиная с первого места работы в бельевом бутике и заканчивая карьерой, где я предстаю в туго затянутых корсетах лишь затем, чтобы из них выскользнуть. Немаловажно и то, что я являюсь дизайнером собственных линий женского белья и модных чулок.

Одинокие женщины сообщают мне, что их эта проблема не волнует, поскольку в их жизни нет человека, на которого они хотели бы произвести впечатление. Те, в чьей жизни такой человек есть, не хотят беспокоиться об этом, потому что, по их словам, они уже прошли эту стадию отношений. А еще есть те, которые считают, что их фигура не заслуживает красивого белья. Серьезно? В одиночку вы идете по жизни или нет, являетесь ли обладательницей пышной или мальчишеской фигуры, никогда нельзя откладывать свою чувственность в долгий ящик для следующей жизни. Дамское белье — это шанс! И не в том смысле, в каком вы могли бы подумать. Белье дает возможность ежедневно с уважением относиться к своему *я*.

Я люблю говорить, что белье позволяет вам соблазнить саму себя. Вы — первая, кто ощущает прелесть этого кружевного бюстгалтера или проскальзывает в шелковые трусики. Возможно, вы также единственная, кто знает, что надето под черным платьем, скрывающим очаровательное темно-красное боди, которое вы выбрали. И неважно, что об этом никто не догадывается! Красивое белье не должно быть лишь приманкой для того, чтобы поймать в свои сети любовника. Оно говорит о том, что вы любите себя и выбираете качественные товары, чтобы чувствовать себя по-особому даже в самые обычные дни. Разумеется, чтобы прийти к этому, требуется немного практики. Нужно терпение, по крайней мере вначале, для того чтобы натянуть чулки со швом и ровно их пристегнуть. Или для того, чтобы выбрать бюстгалтер с чашечками, которые будут такими же красивыми, как и удобными. Но скоро вы будете выполнять эти ритуалы без всяких усилий, даже с удовольствием.

Мой собственный любовный роман с дамским бельем начался, когда я была юной девушкой. Я просто замирала, глядя на одетых в изящные, отороченные перьями марабу пеньюары старлетов из старых фильмов, которые по воскресеньям показывали по телевизору. Я начала работать в бельевом бутике, где научилась правильно подбирать бюстгалтер. Я купила винтажное белье и изучила его, прочитав старые книги на эту тему (как же нам повезло, что теперь на этих страницах Кора делится с нами своими знаниями!). Поэтому, начав исполнять стриптиз, я отличалась от других, носивших современное нижнее белье танцовщиц тем, что надевала (и снимала) корсеты и чулки со швом. В 1992 году это было смелое бизнес-решение. Но мне нравилось настроение, которое создавали у меня эти ретровещи. Я смогла воссоздать своего рода сказочную фантазию, которой давно восхищалась на экране, и казалась себе красивой.

Потом последовала удивительная карьера исполнительницы бурлеска, несколько эпизодических выходов на подиумы в нижнем белье и бесчисленное количество фотосъемок. Сейчас я получаю огромное удовольствие, создавая белье, и помню о тех, с кем встречалась и для кого долгие годы выступала. Для них — для вас — я стараюсь создавать обворожительное, удобное белье, доступное по цене и по размеру. Всем нам кажется, что у нас есть изъяны, и я уверена, что можно отвлечь внимание от этих воображаемых или реальных изъянов, подчеркивая свои достоинства. Я всегда радуюсь, видя, что женщины с индивидуальными особенностями фигуры, разных размеров и разного цвета кожи относятся к белью как к способу воздать себе должное.

В связи с этим перед нами встает принципиальный вопрос: с чего бы это кому-то не захотелось носить белье?

**Дита фон Тиз\***

---

\* Дита фон Тиз (1972) — американская исполнительница шоу в стиле бурлеска, фотомодель, певица (здесь и далее примечания переводчика).



## Введение

**С**кажем честно: разнообразие белья приводит в замешательство. Существуют тысячи брендов, сотни стилей и множество размеров. Даже если белье вас привлекает, эта интимная составляющая женского гардероба может показаться сложным и сбивающим с толку миром. В чем разница между деми-бюстгальтером и балконетом? Какой смысл в швах на бюстгальтере? Еще важнее, как подобрать подходящую модель. Кроме того, какого рода белье следует носить на официальных мероприятиях, в медовый месяц или даже по обычным рабочим дням? Моя книга отвечает на все эти вопросы и не только.

### **Почему мы об этом говорим?**

Часто, когда я говорю людям о том, что пишу о женском белье, они первым делом спрашивают меня: «Какой в этом смысл?» И это понятно. Нижнее белье — штука загадочная. Большинство из нас ежедневно носят его в том или ином виде, но мы мало знаем о нем. Чем может украсить нашу жизнь хорошее, функциональное, высококачественное и красивое белье? Зачем вообще уделять ему особое внимание? Что, если у вас большой размер или вы немолоды или никогда не проводили в отделе женского белья больше пяти минут?

Многие из нас воспринимают мир женского белья как шикарную вечеринку, на которую нас не пригласили. Все эти изящные вещицы, возможно, красиво смотрятся в витрине магазина или в Интернете, но стоит взять их в руки и примерить, как сразу кажется, будто это белье создано не для вас. Означает ли это, что оно бесполезно и предназначено лишь для тех, кто работает супермоделями?

Нет. Отнюдь нет.

Красивое белье предназначено для всех. Оно — для вас. Для меня. Для всех, кто хочет носить его. Эта книга сокрушает стерео-



типы о женском белье, отвечает на вопросы, упрощает трудные для понимания концепции и придает смысл всем тем мелочам, которые эксперты принимают как данность. Я надеюсь, что, когда вы дочитаете ее до конца, мир женского белья станет для вас более доступным, более понятным и, главное, вы сможете самостоятельно продолжать его исследование. В книге делается акцент на практических знаниях, которые вы сможете применять в будущем на протяжении всей своей жизни, а не на трендах или преходящих увлечениях.

Хотя нижнее белье может сбить с толку и озадачить, а порой даже прямо-таки напугать, радуется то, что сейчас самое время проявить интерес к этой теме. Количество доступных в данный момент размеров, брендов, цен и моделей не имеет себе равных в истории женского белья. Неважно, какие у вас интересы, цели или положение в обществе, где-то есть тот, кто создает белье с мыслью о вас — для вашего тела, стиля, вкуса и бюджета. Книга *Важная деталь* дает вам в руки инструменты, необходимые для того, чтобы открыть для себя и уверенно носить эти вещи, а также правильно ухаживать за ними.

В этой книге вы найдете рекомендации для самых разных типов фигуры, физической формы и жизненных ситуаций. Почему? Потому что наши тела удивительны и прекрасны и все мы заслуживаем того, чтобы носить красивое белье.

Однако в этой книге *нет* одного — жестких правил относительно того, что вы *должны* носить. Хотя вы увидите в ней советы по подбору моделей и рассказы об определенных стилях, я хочу, чтобы вы использовали информацию, содержащуюся в книге *Важная деталь*, так, как считаете нужным. Не существует единственной правильной манеры носить нижнее белье. Вы должны носить то, что любите и в чем хорошо себя чувствуете, потому что вы достойны этого.

Читая эту книгу, вы научитесь выбирать белье именно для своей формы груди и в соответствии со своими модными предпочтениями, распознавать высококачественные изделия, понимать

специальную промышленную терминологию (например, разницу между *полным бюстом* и *грудью большого размера*), узнаете, как ухаживать за своим бельем и даже как его дарить. Книга *Важная деталь* освещает и более специфические темы. В ней вы найдете советы по выбору бюстгалтера для тех, кто ожидает ребенка, и о том, как покупать нижнее белье, если у вас менопауза. И хотя я не собираюсь утверждать, что эта книга освещает *все аспекты* — я понимаю, что это невозможно, — я постаралась сделать так, чтобы она стала своего рода справочником, о существовании которого я мечтала, когда впервые заинтересовалась женским бельем.

Вы найдете рекомендации и информацию по разным категориям белья — таким, как бюстгалтеры, трусики, корректирующее белье, чулки и домашняя одежда. Другие разделы посвящены тому, как применить ваше новообретенное практическое знание при покупке белья (как онлайн, так и в бутике или в универмаге), а также советам по уходу за бельем. Не стесняйтесь перескакивать через несколько страниц, выбирая ту информацию, с которой вам хотелось бы ознакомиться прежде всего.

Есть еще одна причина для того, чтобы стать более информированной и знающей покупательницей женского белья: вы сможете требовать лучшего от производителей и брендов, создающих эти изделия для вас. Информированный потребитель — это сильный потребитель. Понимая разницу между тем, что *предлагается*, и тем, что *возможно*, вы сумеете добиться максимума от брендов, выпускающих для вас нижнее белье. В первую очередь покупательский спрос стимулирует бренды к переменам, а эта книга обеспечит вас инструментами и терминами, которые нужны вам для того, чтобы способствовать желанным изменениям.

Я всегда считала, что женское белье — это тоже мода. То, что мы носим под одеждой, так же важно, как и сама одежда. Когда говорят о моде или о том, как покупать и что носить, на белье часто не обращают внимания, но оно — такая же важная часть стильного гардероба, как безупречная сумка, классический блей-

зер или шикарное маленькое черное платье. Более того, хорошее белье помогает нам лучше относиться к своему телу и к себе самой. И также благодаря ему наши вещи сидят на нас гораздо лучше!

К концу книги вы получите информацию по всем основным аспектам, имеющим отношение к миру женского белья. Вы узнаете, какое белье подходит вам и почему. Вы станете лучше понимать, как и где покупать белье, ознакомитесь с маленькими хитростями и способами экономии, которые помогут вам собрать собственную красивую коллекцию нижнего белья. В конце книги вы также найдете несколько полезных приложений, включающих в себя таблицу конвертации международных размеров. Наконец, в приложениях вы найдете информацию по особым проблемам, такую как советы относительно нижнего белья для тех, кто меняет пол и живет с фибромиалгией или имеет дело с последствиями мастэктомии. Но сначала позвольте мне убедиться в том, что мы с вами одинаково понимаем, что входит в понятие «белье».

## Что такое белье?

Белье служит разнообразным целям. Оно согревает тело, защищает верхнюю одежду, обеспечивает соблюдение приличий и выполняет роль барьера между нашей кожей и грубыми тканями. Также белье поддерживает наше тело и помогает моделировать фигуру в соответствии с современными стандартами красоты. Кристиан Диор однажды сказал: «Без корсета нет моды». Мода зависит от белья. В XVI веке *en vogue*\* был торс конической формы. Через пару столетий последним криком моды была фигура в виде песочных часов. Еще через сто лет мода не могла нарадоваться на «естественный» образ. В каждую эпоху нижнее белье менялось, поддерживая или даже создавая современный модный образ.

---

\* *En vogue* — в моде (фр.).

Однако белье — это также физически осязаемое проявление нашей культуры. Интимное одеяние олицетворяет собой множество кодов и правил — того, о чем не принято говорить, но что воспринимается как должное. Женское белье больше, чем любая другая категория модной одежды, наполнено значимостью и смыслом. Возможно, именно поэтому общество направляет нам путанные послания относительно того, каким должно быть наше нижнее белье. С одной стороны, нам говорят, что белье необходимо для того, чтобы быть *прилично* одетой, с другой — что оно фривольно, бессмысленно и экстравагантно.

Тем не менее я верю в то, что белье — больше, чем просто фундамент для вашей одежды. Оно еще и способ позаботиться о себе, развлечь и побаловать себя. В отличие от остальных вещей, которые вам, возможно, приходится надевать для того, чтобы сделать счастливыми других, надевая нижнее белье, вы, несомненно, одеваетесь для самой себя. Нижнее белье считается интимным предметом одежды не потому, что оно скрыто от посторонних глаз, а потому, что в нем отражается ваше сокровенное «я», ваша тайная идентичность. Это сильный фактор.

В английском языке слово *белье (lingerie)* образовалось из французского слова *linge*, или *полотно\**. Нижние сорочки, которые были неотъемлемой частью женского гардероба со времен Средневековья и заканчивая примерно XIX веком, шили из льна, прочной, приятной для тела ткани, способной выдержать повседневные стирки в едком мыле. Большинство платьев, особенно тех, что носили богачи, нельзя было подвергать воздействию воды, а у бедняков не всегда находилось время или сменная одежда для того, чтобы чаще стирать верхнюю одежду. Поэтому сорочки носили прямо на голое тело, и они помогали защищать более дорогую одежду от пота и грязи невымытой кожи. К XIX веку словом *lingerie* стали называть и другое нижнее белье свободного покроя, в частности панталоны. Все остальное дамское белье —

---

\* Во французском языке «linge» — белье; кусок белой материи. «Lingerie» — белье, тонкая бельевая ткань. В корне слова — «lin» — лен.

особенно корректирующее, такое как корсеты, бюстгалтеры и пояса для чулок — называли *корсетными изделиями*.

В то время как многие воспринимают белье только как сексуальный аксессуар, так сказать, наряд для спальни, это полноценная категория женской моды, а не просто одежда для особых ситуаций. В эту категорию входит все женское нижнее белье, ночные рубашки, пижамы и пеньюары, а также корректирующее белье. Недавние тренды, такие как ношение пижам и нижнего белья в качестве верхней одежды, размыли границы между интимным одеянием и повседневной модой. Скажем так: вещи, предназначенные для того, чтобы носить их исключительно под одеждой, дома или в постели, попадают под определение белья. Это означает, что женское белье — это не только бюстгалтер и трусики, это также комбинации, сорочки, корректирующее белье, пижамы, пеньюары, чулки, колготки, ночные рубашки и тедди. Они могут быть эксклюзивными, для особого случая, и обычными, для повседневной носки. *И все это женское белье.*

Наше нижнее белье точно так же, как верхняя одежда, может быть некой формой самовыражения. Белье не меньше, чем ювелирные украшения, макияж, обувь, пальто и сумка, раскрывает вашу личность и вкусы. Вне зависимости от того, что вы демонстрируете окружающему миру, ваше белье может стать истинным выражением того, кем вы являетесь. Возможно, вы носите его только для себя просто потому, что вам этого хочется. Этот факт может быть невероятно вдохновляющим, способным изменить вашу жизнь.

Несмотря на то что многие ставят знак равенства между женским бельем, сексом и сексуальностью, белье не всегда должно быть эротичным. И хотя интимное одеяние нередко служит практической цели, например способствует тому, чтобы одежда на вас сидела лучше, оно не должно просто изменять или корректировать тело. Белье *никогда* не должно быть тем, что мучительно носить, или тем, чего нужно стыдиться.

Белье связано с самовыражением, проявлением индивидуальности, творчеством и радостью. Это веселье, игривость и эксперименты. Хотите почувствовать себя сердцеедкой, сошедшей с киноэкрана? Расхаживайте по дому в длинном атласном халате. Стремитесь обрести больше уверенности в себе? Наденьте под обычную одежду свой любимый комплект из черного бюстгалтера и трусиков. Готовы освоить новый комплекс физических упражнений? Потратитесь на забавный спортивный лифчик яркого цвета. Предметы нижнего белья не должны ограничиваться унылыми или «практичными» вещами. Это может быть все, что вам заблагорассудится. В том-то и состоит прелесть женского белья.

#### **БОНУСНАЯ ПОДСКАЗКА**

Самые выгодные распродажи женского белья проходят в январе и июле.

