
Одежда
для обольщения
Ваш интимный
гардероб
Будьте желанны.
Будьте неотразимы!
18+

Peter Brown

Одежда для обольщения. Ваш интимный гардероб

https://litres.ru/74859078
SelfPub; 2026

Аннотация

Как выбрать бельё, в котором удобно, и платье, в котором хочется выйти из дома? Тёплый путеводитель по женскому гардеробу: размеры, ткани, цвета, уход и уверенность в себе. Без запретов и «идеальных фигур».

Содержание

Почему мы выбираем то, что скрыто под одеждой 6
- Что вы найдёте в книге 7
- Три принципа 8
- Как читать эту книгу 9

Сила привлекательности в деталях 10
- Что на самом деле производит впечатление 13
- Где живёт привлекательность 14
- Бельё как фундамент 15
- Миф об «идеальной фигуре» 16

Как выбрать идеальное бельё 18
- Шаг 1. Знайте свои мерки 19
- Шаг 2. Определите, зачем вам вещь 20
- Шаг 3. Примеряйте с умом 21
- Признаки хорошей посадки бюстгальтера 22
- Признаки хорошей посадки трусиков 23
- Бюджет и качество 24
- Распространённые ошибки 25

Бюстгальтер: комфорт и соблазн 26
- Основные виды 27

Конец ознакомительного фрагмента. 28

Peter Brown
Одежда для обольщения. Ваш интимный гардероб

ПИТЕР БРАУН
Peter Brown
Одежда для обольщения
Ваш интимный гардероб
. . .
Путеводитель по белью, нарядам и уверенности в себе

2026

© Питер Браун, 2026
Все права защищены.
Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой-либо форме без письменного разрешения правообладателя.

Книга носит образовательный характер и не заменяет консультацию врача и не является медицинской рекомендацией. Советы носят общий характер; при проблемах со здоровьем кожи, груди или интимной зоны обращайтесь к врачу.

Для читателей старше 18 лет.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Почему мы выбираем то, что скрыто под одеждой
Глава 1. Сила привлекательности в деталях
Глава 2. Как выбрать идеальное бельё
Глава 3. Бюстгальтер: комфорт и соблазн
Глава 4. Трусики: форма, ткань и уверенность
Глава 5. Комплекты и наборы: как собрать гардероб белья
Глава 6. Пеньюары, сорочки и домашняя нежность
Глава 7. Чулки, колготки и подвязки
Глава 8. Платья, которые запоминаются
Глава 9. Цвета и ткани: язык, на котором говорит одежда
Глава 10. Стиль и образ в целом
Глава 11. Уход за бельём и деликатными вещами
Глава 12. Как быть уверенной в себе
Заключение. Будьте собой — это и есть красота
Приложение А. Таблица для самостоятельных замеров
Приложение Б. Чек-лист покупки белья
Приложение В. Памятка по уходу
Приложение Г. Словарь терминов
Об авторе

ВВЕДЕНИЕ

Почему мы выбираем то, что скрыто под одеждой

. . .

Самое важное в гардеробе — не то, что видят другие, а то, что чувствуете вы сами.

Есть вещи, которые никто не увидит на улице, в офисе или в кафе. Они не попадут в соцсети и не получат ни одного комплимента. И всё же именно они задают настроение дня. Красивое бельё под деловым костюмом, тонкий кружевной край под простой футболкой, мягкий шёлк, который ложится на кожу, как прохладная вода, — это маленькие тайны, которыми мы дарим себе уверенность.

Эта книга о том, как выбирать и носить вещи, в которых вам хорошо. Не «как понравиться кому-то», а как понравиться себе, и тогда всё остальное придёт само. Привлекательность начинается с ощущения, что вы удобно и красиво устроены в собственном теле.

Что вы найдёте в книге

Здесь нет жёстких правил вроде «носите только это» или «никогда не надевайте то». Есть наблюдения, простые способы подбора размера и фасона, подсказки по тканям и цветам, советы по уходу и целая глава о том, как не потерять уверенность в себе, даже когда день не задался.

Книга написана для взрослых женщин любого возраста, роста и телосложения. Всё, о чём мы говорим, подходит и стройным, и пышным, и высоким, и невысоким, и тем, кто недавно стал мамой, и тем, кто давно живёт в мире, где «мода» кажется чужой. Нет «неправильных» фигур — бывают только неудобные или неудачно выбранные вещи.

Три принципа

Комфорт прежде эффекта. Если вещь жмёт, колется, врезается или сползает, красоты не будет, как бы она ни выглядела на витрине. Тело считывает дискомфорт сразу, и он отражается в походке, осанке, настроении.

Ваш выбор — только ваш. Не нужно носить то, что «положено» или что кому-то нравится, если это вам не по душе. Вы вправе любить простую хлопковую классику так же, как и кружево, и любой вариант между ними.

Забота — часть красоты. Хорошая вещь живёт долго, если за ней ухаживать. А ещё забота о белье — маленький ритуал заботы о себе.

Как читать эту книгу

В каждой главе вы найдёте объяснение темы, советы, краткие итоги и упражнение «Попробуйте», небольшое задание на неделю. На страницах, где вы видите место для изображения, можно разместить собственные фотографии, иллюстрации или подборки образов из вашей коллекции. Книга подходит и для чтения подряд, и для того, чтобы возвращаться к нужной главе перед походом в магазин.

Итак, начнём с самого главного: с того, откуда на самом деле берётся привлекательность.

ГЛАВА 1

Сила привлекательности в деталях

. . .

Привлекательность — это не параметры. Это манера двигаться, дышать, носить на себе свою жизнь.



Образ для вдохновения: уверенность и мягкость

Подумайте о женщине, которая когда-то по-настоящему поразила вас. Скорее всего, вы вспомните не размер одежды и не марку сумки. Вы вспомните взгляд, улыбку, спокойную походку, то, как она держала чашку кофе. Привлекательность складывается из множества мелочей, и одежда — лишь одна из них, зато та, которую мы можем менять каждый день.

Что на самом деле производит впечатление

Психологи, изучающие первое впечатление, обычно называют несколько факторов: осанку, мимику, голос, опрятность и то, насколько человек выглядит комфортно в своей одежде. Заметьте последнее. Не «дорого» и не «модно», а *комфортно*. Если женщина двигается свободно, не поправляет на каждом шагу складки и лямки, это считывается как уверенность.

Исследования в области так называемого «воплощённого познания» показывают, что одежда способна влиять и на самоощущение. Например, в одном часто цитируемом эксперименте участники в белом халате, который они считали врачебным, внимательнее выполняли задания. Результаты подобных работ обсуждаются учёными, и многие эффекты проявляются слабее, чем пишут в популярных статьях, но общий вывод разумен: вещи, с которыми у нас связаны приятные ассоциации, могут поддерживать настроение.

Где живёт привлекательность

В осанке. Расправленные плечи, свободная шея, ровное дыхание. Вещи, которые не стесняют движений, помогают этому.

В посадке. Идеально сидящая простая вещь выглядит лучше дорогой, но не по размеру. Маленькая подгонка у портнихи часто даёт больше, чем новая покупка.

В материале. Ткань, которая приятна коже, хорошо драпируется и держит форму, придаёт образу цельность.

В деталях. Тонкая цепочка, аккуратный маникюр, хорошая обувь, кружево, которое слегка видно из-под ворота. Детали складываются в «почерк».

В личной истории. Когда вещь связана с приятным воспоминанием, она работает как талисман.

Бельё как фундамент

Как фундамент определяет, как будет стоять дом, так бельё определяет, как сядет всё остальное. Бюстгальтер правильного размера делает силуэт ровнее и платья смотрятся лучше. Бесшовные модели исчезают под тонкой тканью. Удобные трусики не врезаются и не «просвечивают» контурами.

Но дело не только в технике. Бельё — единственный слой одежды, который полностью принадлежит вам. Его выбирает не работодатель, не дресс-код и не мода. Здесь можно позволить себе то, что вы любите: цвет, который вы не рискнёте надеть на совещание, кружево, мягкий шёлк, смешной принт. И это нормально.

Миф об «идеальной фигуре»

В рекламных образах нас окружают узкий набор силуэтов и одинаковые позы. Но вы видите отретушированные изображения, а не жизнь. Реальные женщины бывают самыми разными, и в любой фигуре есть то, что можно выгодно подчеркнуть.

Вместо вопроса «как мне скрыть то, что мне не нравится?» попробуйте другой: «что я люблю в своём теле и как это показать?». Это может быть линия плеч, талия, ноги, руки, спина, шея. У каждой женщины есть хотя бы одна зона, о которой она с лёгкостью скажет «это моё».

Попробуйте

Встаньте перед зеркалом в удобной одежде. Назовите вслух три вещи в своём внешнем виде, которые вам нравятся. Затем подберите две вещи из гардероба, которые эти три черты подчёркивают. Запишите их в блокнот: это начало вашей личной «карты стиля».

Коротко о главном

• Привлекательность складывается из осанки, комфорта, посадки, материалов и деталей.

• Бельё — фундамент образа: оно определяет, как сядет остальная одежда.

• Не пытайтесь «скрыть» себя: ищите то, что любите, и

подчёркивайте это.

• Комфортная вещь придаёт уверенность, а уверенность и есть главный «эффект».

ГЛАВА 2

Как выбрать идеальное бельё

. . .

Хорошее бельё вы не замечаете. Оно просто есть — и вам хорошо.

Покупка белья часто превращается в стресс: примерочные с плохим светом, незнакомые размеры, пугающие ценники. Но если знать несколько простых правил, выбор становится понятным, а иногда и приятным.

Шаг 1. Знайте свои мерки

Размер меняется с возрастом, весом, гормональными колебаниями, беременностью, спортом. Поэтому раз в год полезно мерить заново, а не покупать «по привычке».

Вам понадобится мягкий сантиметр. Лучше встать перед зеркалом в лёгкой одежде или в тонком бюстгальтере без поролона.

• **Обхват под грудью (ОПГ).** Измерьте плотно, но не туго, по горизонтали на уровне под грудью, на выдохе.

• **Обхват по груди (ОГ).** Измерьте по самым выступающим точкам, не сдавливая.

• **Обхват талии** — по самому узкому месту.

• **Обхват бёдер** — по самым выступающим точкам, ноги вместе.

Для российской и европейской системы размеров бюстгальтера обхват под грудью округляют до ближайшего числа, кратного пяти: это размер «обхвата» (65, 70, 75, 80, 85 и так далее). Разница между обхватом по груди и обхватом под грудью даёт размер чашки. Ориентировочно, каждые два сантиметра разницы — это следующая чашка: около 13 см — A, около 15 см — B, около 17 см — C, около 19 см — D и так далее. Размерные сетки у разных брендов отличаются, поэтому цифры можно использовать только как отправную точку. Всегда примеряйте.

Шаг 2. Определите, зачем вам вещь

Вопрос «на какой случай?» помогает не покупать лишнего.

• **На каждый день.** Мягкие, дышащие материалы, простые формы, швы, которые не натирают.

• **Под облегающую одежду.** Бесшовные или лазерной резки модели, цвета, близкие к тону кожи.

• **Для спорта.** Специальные модели с поддержкой, влагоотводящие ткани.

• **Для особого вечера.** Кружево, сатин, шёлк, интересные детали. Здесь комфорт всё равно важен: вы же будете вечер в этом провести.

• **Для дома и отдыха.** Мягкие бралетты, трикотаж, сорочки, халаты.

Шаг 3. Примеряйте с умом

• Идите в магазин в то время суток, когда вам обычно комфортно, и не в предменструальные дни, если у вас отёчность и чувствительность.

• Берите в примерочную несколько размеров: ваш, на один больше и на один меньше.

• Застёгивайте бюстгальтер на самый свободный крючок: по мере растяжения вы будете переходить на следующие.

• Наклонитесь вперёд и «поместите» грудь в чашки. Выпрямитесь и проверьте посадку.

• Поднимите руки, повернитесь, сядьте. Хорошая вещь не должна смещаться, врезаться и давить.

Признаки хорошей посадки бюстгальтера

• Спинка лежит ровно, горизонтально, без перекоса.

• Бретели не врезаются и не сползают. Основную поддержку даёт спинка, а не бретели.

• Чашки полностью вмещают грудь: нет «вываливания» сверху и по бокам, нет складок и «пустот».

• Дужки лежат на грудной клетке, а не на груди.

• Центральная часть между чашками плотно прилегает к телу.

Признаки хорошей посадки трусиков

• Резинки лежат плотно, но не врезаются и не оставляют глубоких следов.

• Нет «выпадения» с боков и сзади.

• Ткань не собирается в складки.

• В интимной зоне — хлопковая или другая дышащая прокладка.

Бюджет и качество

Не обязательно покупать самое дорогое, но стоит обращать внимание на качество:

• Плотные, аккуратные швы без торчащих ниток.

• Эластичные ленты, которые не растягиваются безвозвратно.

• Фурнитура из гладкого материала, без заусенцев.

• Состав ткани: чем больше натурального или качественного трикотажа, тем лучше дышит бельё. Эластан придаёт форму.

• Маркировка «Oeko-Tex» и аналогичные сертификаты свидетельствуют о проверке на вредные вещества, но это не гарантия от аллергии.

Лучше иметь пять вещей, которые вы любите и часто носите, чем двадцать, которые лежат в ящике.

Распространённые ошибки

• Покупка «на вырост» или «на похудение».

• Привычка носить один и тот же размер десять лет.

• Игнорирование боли и красных следов: «потерплю».

• Использование изношенного белья: растянутая резинка и обвисшие чашки не поддерживают.

• Покупка по картинке без примерки (если берёте онлайн, проверяйте условия возврата).

Попробуйте

Составьте «аудит» ящика: достаньте всё бельё и разложите на три стопки: «люблю и ношу», «терплю», «давно не нужно». Выберите, что можно утилизировать или отдать. На основании стопки «люблю» составьте список из трёх вещей, которых вам не хватает.

Коротко о главном

• Измеряйтесь раз в год и после значимых изменений тела.

• Размерные сетки у брендов разные: примеряйте несколько размеров.

• Хорошее бельё не давит, не врезается и не смещается.

• Качество и комфорт важнее количества.

ГЛАВА 3

Бюстгальтер: комфорт и соблазн

. . .

Бюстгальтер — самая сложная вещь женского гардероба. Хорошая новость: сложную вещь можно понять.

Бюстгальтер был изобретён, чтобы поддерживать, формировать и украшать. Современные модели умеют всё это, и выбор огромен. Разберёмся, где какой уместен.

Основные виды

Классический (с поролоном и без). Универсальная модель на каждый день. Аккуратная чашка, регулируемые бретели. Подходит под большинство одежды.

Пуш-ап. Модель с подкладкой и вставками, поднимающая и сближающая грудь. Создаёт заметное декольте. Удобен под глубокие вырезы, но не для всех на каждый день: некоторым женщинам такая посадка кажется излишне жёсткой.

Балконет (балконетт). Чашка с открытой верхней частью, слегка «приподнимающая» грудь. Хорош под платья с открытыми плечами и под круглые вырезы.

Бралетт. Мягкая модель без косточек, часто из кружева или трикотажа. Удобна дома, на отдыхе, для небольшой груди. Поддержка слабее, но комфорт выше.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.