

– ЛИДИЯ МУДРАГЕЛЬ –

ШИТЬЕ от А до Я НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ

И ОДЕЖДА ДЛЯ ДОМА, ПЛЯЖА И СПОРТА

ПРОДАНО БОЛЕЕ
300 000
экземпляров
книг автора

КЛАССИКА



ШИТЬЯ

ПОЛНОЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО



МОСКВА

УДК 746.41746.411

ББК 37.248

М89

Мудрагель, Лидия.

М89

Шитье от А до Я. НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ, одежда для дома, пляжа и спорта / Лидия Мудрагель. — Москва : Эксмо, 2026. — 224 с. : ил. — (Классика шитья. Лидия Мудрагель).

Индивидуальный пошив нижнего белья последние несколько лет востребован как никогда. Мы все разные, и то, что идеально сидит на одной фигуре, едва ли подойдет другой. А для женщины, которая ценит свое тело, и для мужчины, заботящегося о комфорте, красивое и удобное белье играет огромную роль. К тому же сам процесс создания изящных вещей невероятно увлекателен!

В книге Лидии Мудрагель, автора многих бестселлеров, вы найдете все о пошиве нижнего белья, домашней одежды и купальников. Помимо подробных инструкций по построению выкроек и технологии пошива самых популярных моделей, в книге есть исторические справки, словарь видов белья, полезные таблицы и даже раздел с ретробельем для самых увлеченных мастеров.

Четко, последовательно и доступно — так обычно говорят о методике Лидии Мудрагель. Начните создавать белье и домашнюю одежду для всей семьи, которая не уступает магазинной, а по комфорту часто превосходит ее. Это станет вашим хобби на всю жизнь.

УДК 746.41746.411

ББК 37.248

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

КЛАССИКА ШИТЬЯ. ЛИДИЯ МУДРАГЕЛЬ

Мудрагель Лидия

ШИТЬЕ ОТ А ДО Я

НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ, ОДЕЖДА ДЛЯ ДОМА, ПЛЯЖА И СПОРТА

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Ю. Драмыш*
Ответственный редактор *Е. Радюкина*
Менеджер проекта *Д. Кучинская*
Художественный редактор *К. Доброслов*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарушы ел: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «Издательство «Эксмо» ЖШҚ

123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-құрылыс, 20 қабат, 2013-каб.
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Tayar belgisi: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

ТОО РДЦ Алматы, Алматы, ул. Домбровского, 3-а, литер Б, офис 1.

Дистрибутор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар
қабылдау жөніндегі өкіл: «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

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

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сайкестігін растау
туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>

Издано в Российской Федерации
Ресей Федерациясында өндірілген

Сертификаттауға жатпайды

Дата изготовления / Подписано в печать 21.05.2026.

Формат 70х100^{1/16}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,15.

Тираж экз. Заказ

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать
мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

bombora.ru [bomborabooks](https://www.bomborabooks.com) [bombora](https://www.bombora.com)



Хочешь стать
автором «Эксмо»?



eksmo.ru

Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»



ТЕРИТОРИЯ
КНИЖНЫЙ МАГАЗИН

Официальная франшиза
издательства «Эксмо»

**ЧИТАЙ
ГОРОД**



ЧИТАЙТЕ
И СЛУШАЙТЕ
В Литрес

ISBN 978-5-04-241129-8



9 785042 411298 >

ISBN 978-5-04-241129-8

© Лидия Мудрагель, текст, илл., 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Оглавление



ГЛАВА 1. Основы.....	7
Бельевые ткани, фурнитура и кружево	8
Классификация белья и терминология.....	13
Основные правила изготовления бельевых изделий	36
Как определить степень растяжимости материала?	36
Как правильно построить чертеж?.....	37
Основные правила изготовления бельевых изделий.....	38
 ГЛАВА 2. Мужское нижнее белье	 39
Базовая выкройка: легинсы, трусы, шорты	40
Построение базовой выкройки	40
Мужские трусы-шорты с закругленным входом в «карман».....	43
Мужские трусы-слипы.....	46
Трусы-шортики для мальчика.....	49
 ГЛАВА 3. Женское нижнее белье	 57
Трусики и панталоны	58
Чертеж основы женских трусиков.....	58
Трусики тонг.....	61
Трусики бикини.....	63
Трусики с кокеткой.....	64
Трусики-стринги.....	65
Корсетные трусики.....	66
Шортики.....	68
Чертеж основы панталон.....	69
Кружевные панталоны.....	71
Панталоны с кружевными вставками.....	72



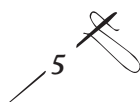
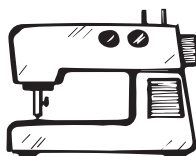
Бюстгальтеры и комплекты.....	73
Как правильно определить размер бюстгальтера?	73
Четыре модели бюстгальтера	75
Бюстгальтер с двухлепестковыми чашечками и бретелями.....	77
Бюстгальтер с двухлепестковыми чашечками без бретелей.....	79
Бюстгальтер с безлепестковыми чашечками	80
Бюстгальтер с трехлепестковыми чашечками	82
Браллет.....	84
Бюстгальтер с кружевными бретелями.....	90
Бюстгальтер с цельнокроеными бретелями.....	94
Бюстгальтер с цельным поясом	97
Бюстгальтер с укороченным поясом.....	101
Бюстгальтер Корбей.....	105
Бюстгальтер Пуля	107
Бюстгальтер с чашечками из нескольких долек.....	112
Кружевной комплект.....	122
Комплект в горошек	123
Красный комплект	125
Топ и трусики.....	130
ГЛАВА 4. Одежда для дома.....	133
Комбинации и халаты	134
Корректирующее платье-комбинация	134
Корректирующая комбинация	136
Комбинация прямого силуэта.....	139
Комбинация с треугольными чашечками	141
Комбинация с вертикальными рельефами	143
Комбинация с кружевной вставкой.....	145
Неглиже.....	148
Халат с шалевым воротником.....	150
Одежда для сна.....	155
Ночная рубашка с ластовицами	155
Ночная рубашка с короткими рукавами.....	157
Ночная рубашка с длинными рукавами	160
Комплект для сна	164
Пижама женская	166
Пижама мужская	168

ГЛАВА 5. Одежда для пляжа и бассейна 177

Купальники и пляжные шорты.....	178
Открытый купальник.....	182
Купальник из треугольных деталей	183
Купальник бикини.....	185
Купальник с рельефными швами.....	186
Купальник с запахом.....	188
Асимметричный купальник	190
Купальник с драпировкой	192
Авторские купальники.....	194
Пляжные шорты	197

ГЛАВА 7. Колористика..... 201

Цветовые сочетания тканей и фурнитуры	202
---	-----



От автора



Каждая женщина мечтает быть красавицей, но, взглянув в зеркало, непременно отыщет у себя хотя бы пару недостатков. А может — и больше. Так уж мы, женщины, устроены. Нам всем, милые дамы, нужно помнить, что тело — это наш дом, наша крепость, которая не только помогает нам выстоять в самых сложных ситуациях, но и просто жить, радуясь или огорчаясь, плача или смеясь, негодуя или улыбаясь. Поэтому мы должны быть благодарны своему телу, единственному и неповторимому, бережно ухаживать за ним, почаще его баловать и постоянно заботиться о нем, даря милые сердцу подарки. А что для женского тела может быть лучше и приятнее, чем красивое и удобное нижнее белье? К великому сожалению все, что продается в модных бутиках и торговых центрах, рассчитано на среднестатистическую типовую или идеальную (что еще реже встречается!) фигуру. Но таких — единицы. А как быть всем остальным? Можно, несомненно, обратиться к индивидуальным портнихам, но лучше самостоятельно попробовать освоить курс изготовления нижнего белья. Должна предупредить: сначала придется нелегко, потом, когда откроется второе дыхание, вы начнете испытывать ни с чем несравнимое удовольствие от полученных результатов труда и, наконец-то, поймете, что открыли для себя новую Вселенную под названием «Удобное нижнее белье для себя любимой».



ГЛАВА 1



ОСНОВЫ

Бельевые ткани, фурнитура и кружево



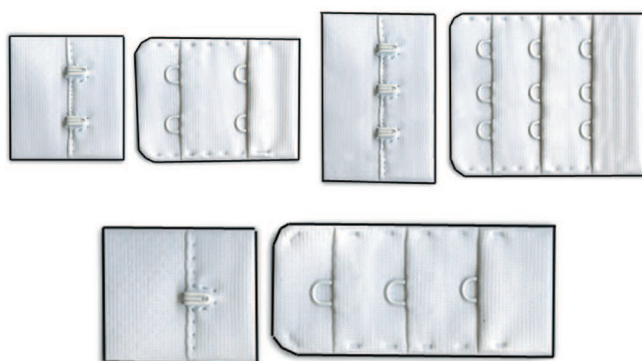
Сегодня галантерейные отделы и интернет-магазины предлагают покупателям огромный выбор бельевой и корсетной фурнитуры для нижнего белья: застежки из металла и пластика, многоярусные застежки из нейлона, пластиковые бретельки и корсетные чашечки для бюстгальтеров, регуляторы и кольца



Наборы для изготовления нижнего белья



Нейлоновая застежка
и регуляторы длины бретелей



Нейлоновые застежки: одно-, двух- и трехъярусные

для бретелек, эластичные бретельные ленты, а также стрейч-кружево, бельевой хлопок-трико с добавлением лайкры, спейсер — специальное полотно для изготовления чашечек бюстгальтера. В некоторых магазинах покупателям предлагают наборы для пошива нижнего белья, в которых ткани, кружево и необходимая фурнитура подобраны по цвету.



Пластиковые застежки (Torioni)



Металлические застежки (Micron)



Бретельки из пластика (Gamma)



Дизайнерские бретельки из металла
со стразами (Torioni)



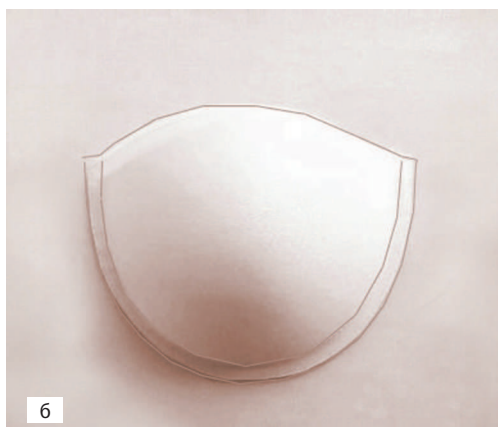
Кольца и регуляторы для бретелек



Металлические косточки: дугообразные и вертикальные



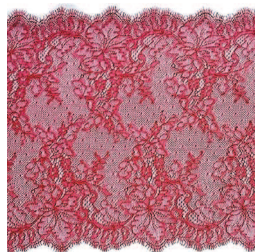
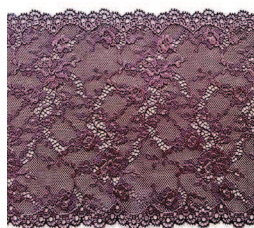
Корсетные чашечки: треугольная и с выступами



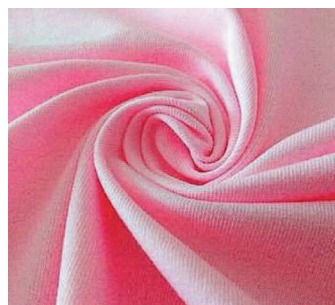
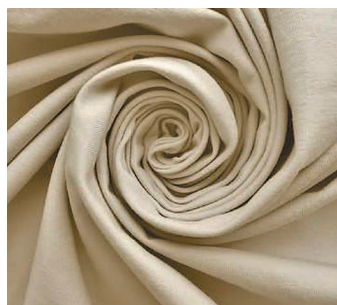
Корсетные чашечки: а) планж с каркасом, б) балконет с каркасом



Бельевое кружево



Бельевое кружево



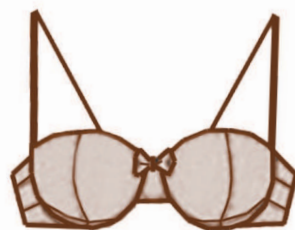
Хлопковое трикотажное полотно с лайкрой

Классификация белья и терминология



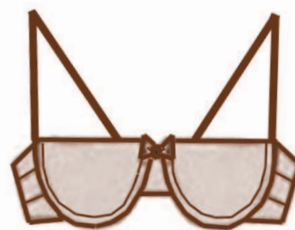
Корсеты и бюстгальтеры, грации и полуграции, боди и бюстье, корректирующие трусики и комбинации — предметы обычного и утягивающего белья поражают своим разнообразием и поистине волшебными возможностями сокрытия несовершенств человеческой фигуры. В наше время ни для кого не секрет, что мужские и женские тела, завуалированные одеждой и приятно радующие глаз, — это не только результат целенаправленной работы в тренажерном зале, но и выверенный подбор нижнего белья. Начнем знакомство с видами мужского и женского белья и сопутствующих им предметов одежды с самой прозаической вещи — с терминологии, расположив все названия в алфавитном порядке.

Анжелика — универсальный бюстгальтер, подходит для груди среднего и небольшого размера, чашечки хорошо поддерживают ее. Категорически противопоказан большим размерам, так как смещенные к подмышкам бретельки не в силах удерживать большой груз. Бюстгальтер Анжелика с широко разведенными бретелями занимает почетное место в жизни женщин вот уже более ста лет. На сегодняшний день существует множество его подвидов. Дизайн чашечек может быть выполнен в различных стилях. Обычно они имеют форму «балконет», иногда — «корбей» или «брасьер».



Анжелика

Балконет — демонстрирующий бюстгальтер с широким корсажем имеет чашечки с косточками, благодаря которым приподнимает и увеличивает грудь небольшого размера. Верхний край открытых чашечек образует практически прямую линию, что позволяет открыть от $\frac{1}{2}$ до $\frac{3}{4}$ верхней части груди, при этом сильная поддержка снизу словно выталкивает



Балконет



всю верхнюю часть груди, отчего та выглядит более упругой и пышной. О происхождении названия «балконет» известны следующие версии. Первая из них заключается в том, что форма чашечек бюстгалтера похожа на два балкончика. Вторая версия основана на том, что людям, сидящим в ложе оперного театра над дамой, одетой в платье с глубоким декольте, вовсе не виден ее бюстгалтер, так как чашечки плотно сидят снизу, а бретели широко разведены к плечам и их тоже не видно под одеждой.

Брасьер — это один из вариантов бюстгалтера с широко расставленными бретелями и низко срезанными чашками. Причем этот вариант отличается именно максимальной открытостью чашек, они полностью открывают верхнюю часть груди, едва прикрывая соски.



Брасьер

Бандо — этот бюстгалтер бывает как на косточках, так и без них, обычно он не имеет бретелек, подходит для небольшой груди. Название «бандо» происходит от французского слова «полоска». Чтобы лучше поддерживать грудь, по бокам в бандо вставляются косточки. Данная модель бюстгалтера зрительно улучшает контуры тела, при этом сохраняя мягкость линии груди. Обычно бандо шьют из плотных эластичных тканей, преследуя цель несколько сгладить природную форму груди — так повелось без малого сто лет тому назад, когда в моду вошла подростковая фигурка гарсон (фр. *garçon* — мальчик).



Бандо

Бэбидолл — это короткая комбинация длиной до бедер, с завышенной талией, прямым или слегка расклешенным силуэтом. Обычно бэбидолл используется как декоративно-эротическая часть одежды, поэтому, как правило, выполняется из полупрозрачных синтетических материалов или натурального шелка, щедро декорируется вышивкой и кружевом. Комбинация в стиле бэбидолл часто изготавливается в комплекте с укороченным распашным халатиком, выполненным из той же ткани.



Бэбидолл

Бикини — женские трусики характеризуются низкой посадкой, занимая по этому показателю второе место после классических трусов-слипов. Бикини наполовину закрывают ягодицы и имеют достаточно высокие вырезы спереди. Изначально данная модель представляла собой два треугольника с завязками на боках, так как была разработана специально для раздельных купальников. Но с течением времени трусикам-бикини пришлось расстаться с завязками как не слишком удобными атрибутами для ежедневного ношения.



Бикини

Боди (англ. body) — разновидность белья, плотно облегающего тело. Об этом говорит само название, что в переводе с английского языка означает «тело». С его помощью можно скорректировать недостатки в области груди, бедер, талии и ягодиц. Боди представляет собой изделие, в котором маечка и бюстгальтер собраны в единое целое вместе с трусиками-слипами, стрингами, шортиками или панталонами. Внешне боди напоминает облегающий комбинезон, дополнительно может иметь длинные или короткие рукава, а также воротник-стойку. Многие женщины носят боди в холодное время года поверх обычного белья, чтобы сохранить тепло и не допустить переохлаждения тела. Это действительно удобно, поскольку боди хорошо закрывает поясницу, если женщина носит брюки с низкой посадкой. Под обтягивающие платья стоит подбирать женские боди из эластичной гладкой ткани, чтобы никакое кружево не проступало через ткань.



Боди

Существуют три типа женского боди-белья: нижнее, утягивающее и эротическое. Нижнее боди подбирают по размеру бюстгальтера, необходимый рост регулируют с помощью бретелей с пряжками-регуляторами, для изменения размера используют центральную вертикальную застежку, предусмотрительно оснащенную тремя-четырьмя рядами специальных крючков с петлями. Коррекционное боди шьется с утягивающими вставками с использованием лайкры, которые хоть и не изменят ваш размер, но сгладят легкие недостатки. Эротическое боди-белье может быть всех цветов радуги, чаще всего его шьют из кружевных или полупрозрачных тканей. Вырез бедер у боди эротического должен быть очень высоким, чтобы максимально подчеркнуть красоту ног, так как его обычно надевают с туфлями на высоком каблуке.