

СТЕФАНИ БОЖАН

Шьем элегантное НИЖНЕЕ белье

С УДОБНОЙ ПОСАДКОЙ

УДК 746.41
ББК 37.248
Б76

Je couds ma lingerie : tout savoir sur les dessous
de la couture by Stéphanie Beaujean
© Créapassion, 2018
Published by permission of the Proprietor
and Literary Agent Cristina Prepelita Chiarasini

Божан, Стефани.
Б76 Шьем элегантное нижнее белье с удобной посадкой : полноразмерные
выкройки, пошаговые инструкции / Стефани Божан ; [перевод с француз-
ского Э. В. Зейнетдиновой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 128 с.: цв. ил. —
(Рукоделие. Шитье по-французски).

ISBN 978-5-04-243123-4

Сшить нижнее белье на обычной швейной машине — без оверлока, без специальных навы-
ков и дорогих приспособлений. Это реально, если вы держите в руках эту книгу. Стефани Бо-
жан последовательно разбирает все, что нужно до первого кроя: выбор машины и инструмен-
тов, ткани, резинки, фурнитуру, типы чашек и конструкцию бюстгалтеров. А также дает систему
определения размеров без гаданий и пошаговые инструкции, выстроенные от простых трусов до
бюстгалтера с косточками и моделью с наполнителем.

В книге есть выкройки трусиков 36–44, бюстгалтеров 80–95D и 11 базовых моделей, кото-
рые каждый сможет адаптировать под свои мерки и любимые материалы. Результат не сводится
к одному готовому изделию, потому что подробно рассказывается о логике процесса: как вно-
сить изменения и собирать аккуратные комплекты — от повседневных до элегантных.

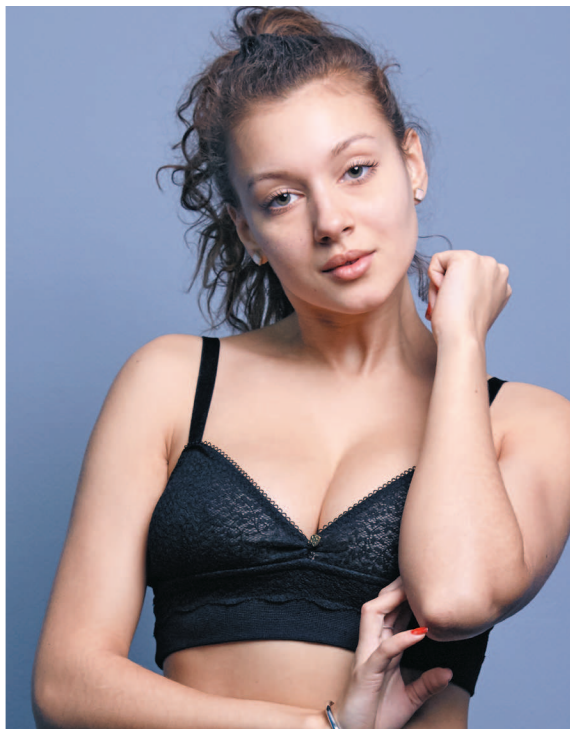
Вы справитесь, даже если никогда не работали с бельевыми резинками и только знакоми-
тесь с выкройками. И вам будет интересно, если вы уже умеете шить — особенно тем, кто ценит
комфортную посадку и аккуратные швы.

**УДК 746.41
ББК 37.248**

ISBN 978-5-04-243123-4

**© Зейнетдинова Э. В., перевод на русский язык, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026**





ОГЛАВЛЕНИЕ

Знакомство	6
Перед началом работы	8
Выбираем швейную машину	8
Инструменты	8
Ткани и резинки	9
Косточки для бюстгальтера	10
Косточки для корсета	10
Кольца и регуляторы	10
Застежки	10
Поролоновый наполнитель	10
Различные формы бюстгалтеров	11
Определяем размер	12



МОДЕЛИ	14
Трусики Николь	16
Трусики Софи	24
Треугольный бюстгальтер Селин	32
Трусики Селин	38
Трусики-танга Орели	44
Бюстгальтер Сюблим	50
Кружевной или спортивный топ	58
Стринги Элиетт	66
Бюстгальтер высокой моды Попи	70
Трусики Лин	80
Боксеры Шанталь	86
Выкройки	90
Благодарности	127
Полезные адреса	127

ЗНАКОМСТВО

Я с самого детства погружена в швейный мир. Мама шила на дому, а прадедущка был мужским портным в Реймсе. Первую швейную машину я получила на 18-летие и с тех пор не переставала творить для себя и близких. В 2004 году я получила диплом о среднем профессиональном образовании по направлению «Изготовление одежды из мягких тканей*», а в 2009 году стала индивидуальным предпринимателем. Год спустя устроила мастерскую в домике посреди сада. В 2012 году прошла обучение по пошиву нижнего белья. Сначала на создание одного бюстгалтера у меня уходило восемь часов. Три месяца спустя я предложила клиенткам собственные разработки. Адаптировала модели под их телосложение, делала примерки. Среди них были и женщины, страдающие раком груди. В 2016 году я решила давать в мастерской индивидуальные уроки. Это был успех! В 2018-м поняла, что пора делиться знаниями, поскольку книг по пошиву нижнего белья и готовых выкроек очень мало.

Стефани Ботан

Полезно знать

Кружево, которое изначально называли позументом, появилось в Венеции в начале XVI века.

Во Франции оно впервые встречается в 1545 году среди приданого сестры Франциска I.

Первые кружевные мануфактуры возникли в 1667 году в Осере*.

Я тоже из Осера. Какой маленький мир, правда? Что интересно, в юности я даже работала в здании одной из таких старых фабрик (сама того не зная), которое превратили в магазин тканей.

Во время Второй мировой войны кружево стали делать в департаменте Об***, а потом появилось знаменитое кружево Кале***, которое сегодня находится во всем своем блеске и, надеюсь, проживет еще долго.

* Осер – город в центре Франции, в регионе Бургундия – Франш-Конте (прим. пер.).

** Об – департамент на северо-востоке Франции (прим. пер.).

*** Кале – портовый город на севере Франции.

Важно

В продаже встречаются очень симпатичные модели.

Дешевые и дорогие.

Обратите внимание: цена не всегда гарантирует качество.

Во Франции 93% продаваемого нижнего белья, даже категории люкс, шьется в других странах — в Турции, Китае и т.д.

Для некоторых изделий используются красители, которые не соответствуют принятым стандартам.

Поролоновые наполнители чашек иногда прикреплены клеем, содержащим канцерогены.

Самостоятельный пошив нижнего белья — гарантированный способ использования хороших материалов и защита здоровья.

Мое издание поможет вам быть красивыми и здоровыми! Книга, как принято считать, — лучший подарок!

Если вы не умеете шить, подарите эту книгу маме, бабушке или подруге — пусть они создают красивое нижнее белье.



ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

1. Выбираем швейную машину

Для пошива нижнего белья не нужна специальная техника. Для удачного старта вам нужна швейная машина.

Достаточно той, которая хорошо продвигает под лапкой струящиеся ткани.

На ней должны быть прямая строчка, классический и трехступенчатый зигзаг.

Я пользуюсь машинами марки Brother и много лет восхищаюсь их функциональностью.

Если вы из тех, кто любит быстрый результат, вам будет нелегко...

Спокойствие, немного терпения и точности — и все получится, не бойтесь!



2. Инструменты

Нитки: большинство видов швейных ниток из полиэстера, можно также использовать текстурированные эластичные (но они стоят дороже).

Ножницы: хорошие портновские инструменты пригодятся для идеального раскроя.

Маленькие ножницы: для обрезки мелких нитей — изделия будут выглядеть безупречно.

Роликовый нож и раскройный коврик: для точности при моделировании, но к ним надо привыкнуть — я училась кроить ножницами.

Распарыватель: необходимый инструмент для исправления ошибок. Те, кто думает, что он устарел, сильно ошибаются!

Булавки и зажимы: тонкие булавки для фиксации деталей из деликатных материалов или зажимы.

Машинные иглы: используйте тонкие иглы (№ 70) — тонкие ткани надо беречь. Я предпочитаю иглы марки Schmetz. И не использую иглы для трикотажа, как это делали раньше на швейных фабриках.

Ручные иглы: для наметки, или чтобы пришить декоративный бант, используйте тонкие иглы для ручных работ.

Портновский мел или маркер: для нанесения разметки на ткани. Используйте маркер, который смывается водой или исчезает при глажке. При этом мы не утюжим нижнее белье после стирки!

Шелковая или крафтовая бумага: для переноса выкроек.

Измерительная лента: чтобы отмеривать ткань, кружево, резинки.

3. Ткани и резинки

Полезно знать

Всегда стирайте ткани перед шитьем. Не используйте для нижнего белья сушилку — оно сразу или со временем потеряет форму.

ТКАНИ

Бельевой трикотаж, лайкра, хлопковая вуаль, бельевой фатин, обычное или эластичное кружево, хлопок и поролон для тех, кто шьет бюстгалтеры с наполнителем чашек.

Бельевой трикотаж — это мягкая ткань, изготовленная из волокон одного вида или смеси. Идеально подходит для повседневных комплектов. Хорошо сохраняется, если стирать в автомате при 30°.

Лайкра — эластичный материал, благодаря которому изделия прилегают к телу. Рекомендую использовать для пошива нарядных и удобных комплектов. Стирать при 30°.

Хлопковая вуаль — очень тонкий струящийся неэластичный хлопок, идеально подходящий для нарядного нижнего белья. Приятен к телу. Хорошо держит форму (не смещается). Стирать при 30°.

Бельевой фатин (сетка) бывает эластичный и неэластичный. Должен быть тонким и мягким. Используется для подкладки в чашках бюстгалтеров или создания прозрачных комплектов. Гарнитур из обычной сетки может выглядеть ярко, но вряд ли будет приятен в носке.

Обычное или эластичное кружево? Любое. Или шейте комплекты с использованием того и другого. Единственное требование: кружево должно быть мягким. В продаже есть тесьма, которую продают метражом, шириной от 1 см до 25 см. И кружевное полотно шириной 140 см.

Для пошива боди или комбинации это идеально! Для комплектов нижнего белья нужно кружево с обработанными краями. Используйте тесьму шириной не менее 15 см. Ширина 18–20 см идеально подойдет для чашек бюстгалтера (и для большой полноты). Более узкая тесьма — для некоторых моделей трусиков или комбинаций.

Наслаждайтесь процессом и проявите творческий подход!

Шелк (тканый) бывает разной плотности и идеально подходит для пошива нижнего белья благодаря тонкой и приятной на ощупь фактуре. В то же время такая ткань стоит дорого. Пока вы учитесь, используйте менее дорогие ткани, а затем уже пробуйте работать с шелком.

Поролон — это синтетический материал из плотно сжатых ячеек, который служит наполнителем чашек в бюстгалтере.

РЕЗИНКИ

Существуют разные виды резинок.

Узкая плоская (шириной от 3 мм до 1 см) для обработки трусиков, верха чашек бюстгалтеров и т.д.

Плоская с фестонем для отделки низа пояса и верха боковых деталей бюстгалтеров, трусиков. Одна сторона у нее мягкая, другая — тканая, а один из краев обработан фестонами. Бывает разной ширины и цветов, незаменима при пошиве белья. Чем шире эластичная лента, тем лучшую поддержку будет давать бюстгалтер.

Широкая плоская идеально подходит для закрытых трусиков и шортиков — она потрясюще хорошо держится!

Резинка со сгибом идеально подходит для обработки краев боксеров, трусиков, боди.

Резинка для бретелей, узких или широких в зависимости от вашего телосложения. В продаже есть самые разные — однотонные и с рисунками.

Декоративная резинка: золотая, серебряная, с рюшами... Выбирайте на любой вкус! Ваш комплект станет уникальным, другие могут позавидовать!

4. Косточки для бюстгальтера

Этот элемент не обязателен при изготовлении бюстгальтера, но женщины их обожают. Маленькой груди косточки не дают поддержки, их роль чисто эстетическая. Чтобы избежать травм, необходимо точно подбирать размер косточек и очень точно их устанавливать. Ученицам я советую сначала сшить бюстгальтер без этого элемента, чтобы набить руку. А после приступать к бюстгальтеру с косточками, правильно подобрав размер (см. таблицу размеров и форм моделей на стр. 12), поскольку косточки используют в зависимости от форм моделей.

ВАЖНО: никогда не подрезайте косточки до нужного размера. Вы рискуете пораниться, а ваше здоровье — превыше всего! Покупайте подходящие в галантерейном магазине или на специализированных сайтах.

5. Косточки для корсета

Их путают с теми, что используют для бюстгальтера. Косточки для корсета жесткие и прямые — так они дают нужную поддержку (в корсетах или боковых деталях некоторых моделей бюстгалтеров).

6. Кольца и регуляторы

Кольца и 8-образные регуляторы просто необходимы при сборке бюстгальтера. Эти аксессуары должны соответствовать размеру бретелей — тогда бюстгальтер будет сидеть как надо.

7. Застежки

Маленькие детали из фетра, которые служат для фиксации бюстгальтера. Бывают разной ширины: для 1, 2, 3 или 4 рядов крючков. Есть и застежки, продающиеся метражом, — для изготовления корсетов.

8. Поролоновый наполнитель

В продаже есть поролоновое полотно разных цветов для изготовления наполнителей для чашек — их делают круглой формы. Продаются и готовые наполнители. На фабрике поролон нагревают в специальных формах. Мы же будем сами шить эту часть аксессуара, придавая ей округлость.



9. Различные формы бюстгалтеров



▲ Треугольный бюстгалтер:

Без косточек, идеален для небольшой груди. Для размеров больше 90 он не дает достаточной поддержки.



▲ Балконёт (или корбей):

Может быть полупрозрачным, подчеркивает форму груди для красивого декольте.



▲ С низким вырезом:

Снабжен поролоновыми наполнителями, собирает грудь с боков к центру, идеален для одежды с глубоким вырезом.



▲ Классический с косточками:

Обеспечивает отличную поддержку и комфорт для повседневной носки. Обычно из вышитого тюля или кружева. Иногда с поролоновыми наполнителями.



▲ Пуш-ап:

Имеет съемные поролоновые наполнители полноты А и В. Подчеркивает грудь, приподнимая ее. Идеален для одежды с прямоугольным вырезом.



▲ Топ:

Бывает в разных вариантах: из микрофибры, лайкры, бельевого трикотажа. Дает хорошую поддержку для занятий спортом.

10. Определяем размер

Для трусиков:

Выбирайте тот размер, который вы обычно покупаете. Если не уверены, всегда берите чуть больше — вам должно быть удобно.

Нижнее белье не должно жать — это очень важно.

Обхват талии в см	От 53 до 57	От 58 до 62	От 63 до 67	От 68 до 72	От 73 до 77	От 78 до 82	От 83 до 87	От 88 до 92	От 93 до 97
Обхват бедер в см	87/91	92/96	97/101	102/106	107/111	112/116	117/121	122/126	127/131
Размер	36 (0)	38 (1)	40 (2)	42 (3)	44 (4)	46 (5)	48 (6)	50 (7)	52 (8)
Российские размеры	40	42	44	46	48	50	52	54	56

Для бюстгалтеров:

1-й этап: для начала определите обхват спины, располагая измерительную ленту под грудью.

Размер	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120
Обхват спины	73/77	78/82	83/87	88/92	93/97	98/102	103/107	108/112	113/117	118/122

2-й этап: выясните полноту чашек.

Определите обхват груди, обернув измерительную ленту вокруг груди (на уровне самых выступающих точек)

Затем вычислите разницу между обхватом спины (под грудью) и обхватом груди (на уровне груди).

Мой обхват спины:

Разница между обхватом спины... и обхватом груди... = ...

Полученное значение — это полнота ваших чашек

Полнота чашек	A	B	C	D
Разница между обхватом спины и обхватом груди	12–13	14–15	16–17	18–19

Пример: если мой обхват спины (под грудью) 78 см, мой размер по таблице — 80.

Если при измерении мой обхват груди 93 см, вычисляем разницу:

93 (обхват груди) – 78 (обхват под грудью) = 15 см.

Разница в 15 см соответствует полноте чашки B (согласно таблице).

Значит, нужно сшить бюстгалтер размера 80B.

В этой книге вы найдете выкройки трусиков для размеров от 36 до 44 и бюстгалтеров для размеров от 80 до 95D.

Вот цветовые коды для размеров трусиков:

— 36 (40)
— 38 (42)
— 40 (44)
— 42 (46)
— 44 (48)

Для бюстгалтеров каждый размер будет черным (80, 85, 90, 95) а полнота чашек обозначена цветом:

— Чашка А
— Чашка В
— Чашка С
— Чашка D

Важно

Чтобы сшить комплект нижнего белья, нужно начать с трусиков. Следуйте выкройкам по порядку, уровень сложности будет возрастать постепенно. Так вам легче будет освоить различные техники сборки.

Прежде чем приступить к шитью, внимательно прочитайте пошаговую инструкцию. Потренируйтесь на обрезках ткани — для трусиков нужно от 40 до 60 см ткани.

Для этой книги я выбрала разные стили трусиков — от повседневных до элегантных. То же относится к бюстгалтерам. В первой книге я намеренно остановилась на размере 95D. Искренне надеюсь, что выйдет и вторая книга, в которой я покажу комплекты больших размеров.

Здесь вы найдете 11 базовых шаблонов, в которые сможете вносить изменения по своему желанию. Сложность изготовления возрастает от одной модели к другой.

Если у вас есть оверлок, некоторые экземпляры удастся сшить быстрее, но не переживайте: эта книга рассчитана на обычные швейные машины.

Довольно разговоров, садимся за шитье!