

DETALII INTIME

Cum să alegi, să porți și să iubești lenjeria intimă

Cora Harrington

Cuvânt înainte de
Dita Von Teese

Traducere: Botescu Elis Diana

Ilustrații de Sandy Wirt

CUPRINS

Cuvânt înainte vi

Introducere 1

7

CAPITOLUL 1

Sutiene

43

CAPITOLUL 2

Chiloți

57

CAPITOLUL 3

Lenjerie modelatoare

71

CAPITOLUL 4

Dresuri

83

CAPITOLUL 5

Lenjerie comodă

95

CAPITOLUL 6

Achiziționare

113

CAPITOLUL 7

**Îngrijire
și depozitare**

Concluzie 128

ANEXA A

Probleme privind alegerea mărimilor speciale de sutiene 131

ANEXA B

Probleme privind chiloții speciali 139

ANEXA C

Mostre de garderobe de lenjerie intimă 142

ANEXA D

Tabele de conversie a mărimilor de sutien 145

Lecturi suplimentare 148

Mulțumiri 149

Index 151

Să fim sinceri: lenjeria este derutantă. Există mii de mărci, sute de stiluri și zeci de dimensiuni. Chiar dacă îți place ideea de lenjerie, articolele intime de îmbrăcăminte pot reprezenta o lume complicată și derutantă. Care este diferența între un sutien cu jumătate de cupă și un sutien balconette? Care este scopul cusăturilor de pe sutiene? Și cel mai important, cum alegi sutienul potrivit pentru tine? Pe lângă sutiene, ce fel de lenjerie ar trebui să folosești la ocazii formale, în luna de miere sau chiar într-o zi obișnuită la birou? Această carte îți răspunde la toate întrebările și chiar mai mult.

De ce lenjerie intimă?

De multe ori, când le spun oamenilor că scriu despre lenjerie intimă, prima lor întrebare este: „Dar de ce?” Și acest lucru este de înțeles. Lenjerie este misterioasă. Majoritatea dintre noi poartă lenjerie sub o formă sau alta, zi de zi, dar nu știm prea multe despre acest subiect. Cu ce îți poate îmbunătăți viața lenjerie bună, funcțională, de calitate superioară și frumoasă? De ce ar trebui să acorzi oricât de puțină atenție lenjeriei intime? Ce se întâmplă dacă ești supraponderală, mai în vârstă sau nu ți-ai petrecut niciodată mai mult de cinci minute în raioanele de lenjerie din magazine?

Pentru multe dintre noi, lenjerie pare a fi o petrecere sofisticată la care nu am fost invitate. Toate acele articole delicate arată bine în vitrină sau pe internet, dar odată ce le ai în mână și le încerci, ai impresia că acestea nu au fost create pentru tine. Acest lucru înseamnă că lenjerie este inutilă sau că este creată doar pentru top-modele?

Nu. Chiar deloc.

Lenjerie frumoasă este creată pentru toată lumea. Pentru tine, pentru mine, pentru oricine și-o dorește. Această carte sparge barierele lenjeriei intime, răspunde la întrebări, simplifică conceptele greu de înțeles și descifrează toate detaliile cărora experții nu le mai dau importanță. Sper ca, după ce vei fi parcurs această carte, lumea lenjeriei să devină mult mai accesibilă, mai ușor de înțeles și mai mult decât atât, un lucru pe care să-l poți explora mai departe.

În această carte se pune accentul pe cunoștințele practice pe care le poți pune în aplicare de-a lungul vieții, și nu pe tendințe sau toane.

Deși lenjeria poate fi derutantă, enigmatică și uneori, chiar înspăimântătoare, vestea bună este că nu a existat niciodată un moment mai bun să devii interesată de lenjerie. Varietatea de mărimi, mărci, prețuri și stiluri disponibile în prezent nu are termen de comparație în istoria lenjeriei. Indiferent de interesul, scopul sau situația ta, există cineva pe lumea aceasta care face lenjerie potrivită pentru tine – pentru corpul, stilul, gustul și bugetul tău. „*Detalii Intime*” este menită să-ți ofere instrumentele necesare pentru a descoperi și a purta cu încredere aceste articole.

În această carte vei găsi recomandări pentru o varietate de constituții, condiții fizice și evenimente de viață. De ce? Deoarece corpurile noastre sunt minunate, glorioase și uimitoare și cu toții merităm să purtăm lenjerie frumoasă.

Totuși, există un lucru pe care această carte nu-l include și anume acela că nu îți impune reguli cu privire la ce *ar trebui* să porți. Deși s-ar putea să întâlnești observații care îți oferă sfaturi bune sau care descriu un anumit stil, vreau să utilizezi aceste informații cum crezi tu de cuviință. Nu există o singură modalitate de a purta lenjeria. Trebuie să porți ceea ce îți place și ceea ce te face să te simți bine, pentru că meriți acest lucru.

Pe parcursul acestei cărți, vei învăța cum să alegi lenjeria potrivită pentru forma sânilor tăi și pentru preferințele tale, cum să recunoști lenjeria de calitate superioară, cum să interpretezi terminologia specifică acestei industrii (precum diferența dintre *bust generos și mărime mare*), cum să-ți îngrijești lenjeria și chiar și cum să o oferi cadou. Această carte acoperă și multe subiecte de specialitate, precum sfaturi privind sutienele pentru femeile însărcinate și cum să-ți alegi chiloții potriviți, în cazul în care ești la menopauză. Deși nu pretind că această carte acoperă tot – știu că este imposibil – am încercat să creez o resursă pe care mi-ar fi plăcut să o am la îndemână când am devenit interesată de lenjeria intimă.

În această carte vei găsi sfaturi și informații privind diversele tipuri de lenjerie intimă – precum sutiene, chiloți, lenjerie modelatoare, dresuri și lenjerie comodă – urmate de secțiuni despre cum să aplici cunoștințele practice nou descoperite atunci când cumperi lenjerie (atât online, cât și în magazine mici sau mari) și cum să întreții lenjeria.

Poți sări peste unele secțiuni și poți alege ce vrei să citești mai întâi.

În plus, mai există un motiv pentru care ar trebui să devii un cumpărător mai bine informat: poți solicita produse mai bune din partea industriei lenjeriei și din partea mărcilor care produc acest produse pentru tine. Un consumator informat este un consumator puternic. Atunci când știi ce este *disponibil*, precum și ce este *posibil*, poți cere mai mult din partea mărcilor care îți produc chiloții. Cererea venită din partea consumatorului reprezintă principalul stimulent care determină mărcile să facă schimbări, iar această carte îți va oferi instrumentele și vocabularul necesar pentru a determina schimbările pe care ți le dorești.

Întotdeauna am considerat lenjeria o parte din industria modei – ceea ce purtăm dedesubt este la fel de important ca ceea ce purtăm deasupra. Atunci când vine vorba de modă sau despre cum să faci cumpărături sau ce să porți, lenjeria este adesea trecută cu vederea, deși este la fel de importantă în crearea unei ținute elegante, precum geanta perfectă, jacheta clasică sau rochița neagră șic. Mai mult decât atât, o lenjerie intimă bună te ajută să te simți mai bine în pielea ta. În plus, face și hainele să se așeze mai bine pe corp!

După ce vei parcurge această carte, vei căpăta perspectiva unui expert în ceea ce privește toate aspectele cheie din lumea lenjeriei. Vei ști ce lenjerie ți se potrivește și de ce. Vei înțelege mai bine cum și de unde să-ți cumperi lenjeria și vei învăța și câteva trucuri despre cum să-ți creezi propria colecție unică și frumoasă de lenjerie. De asemenea, la finalul acestei cărți vei găsi și câteva anexe cu liste practice, precum tabelul de conversie a mărimilor de sutien. Tot în anexe vei găsi și informații speciale, precum sfaturi pentru persoanele aflate în tranziție, care suferă de fibromialgie sau care se confruntă cu consecințele mastectomiei. Dar înainte de orice, haide să ne asigurăm că știm ce înseamnă de fapt lenjerie intimă.

Ce este lenjeria?

Lenjeria servește multor scopuri. Ne ține de cald, ne protejează hainele, oferă modestie și creează o barieră între pielea noastră și materialele aspre. De asemenea, lenjeria intimă susține corpul și ajută la modelarea siluetei conform standardelor actuale de frumusețe.

Christian Dior spunea: „Fără baze, moda nu poate exista.” Moda depinde de lenjerie. În secolul XVII, trunchiul de formă conică era în vogă. Câteva secole mai târziu, silueta tip clepsidră era principala tendință. Iar o sută de ani mai târziu, lumea modei nu se mai sătura de aspectul „natural”. În fiecare eră, lenjeria intimă se adaptează pentru a sprijini sau chiar pentru a crea cele mai noi tendințe.

Cu toate acestea, lenjeria reprezintă și o reprezentare fizică a culturii noastre, mai exact, o varietate de coduri sau reguli – lucruri adesea nerostite, dar considerate indiscutabile. Lenjeria este plină de însemnătate, poate chiar mai mult decât oricare altă categorie a modei. Este posibil ca, din acest motiv, societatea să ne ofere mesaje contradictorii cu privire la ceea ce ar trebui să însemne lenjeria. Pe de o parte, ni se spune că lenjeria este necesară pentru a ne îmbrăca „corespunzător”, dar pe de altă parte, ni se spune că este trivială, lipsită de importanță și prostească.

Cu toate acestea, eu consider că lenjeria reprezintă mai mult decât o bază pentru ținuta exterioară. Mai exact, ea este o metodă de a te îngriji, trata și de a te răsfăța. Lăsând deoparte toate celelalte lucruri pe care trebuie să le porți pentru a-i face pe alții fericiți, lenjeria îți poate fi destinată ție. Lenjeria nu este numită intimă doar pentru că este ascunsă, ci pentru că te poate reprezenta cel mai bine și îți poate scoate la iveală eul tău cel mai bine disimulat, identitatea ta secretă, ceea ce este extrem de important.

Cuvântul *lenjerie* provine din cuvântul francezesc *linge*. Cămășile, care au reprezentat o parte esențială din ținuta femeilor din Evul Mediu până în secolul XIX erau făcute din in, un material rezistent și confortabil, care era rezistent la săpunurile dure utilizate la acea vreme. Majoritatea rochiilor, în special cele purtate de femeile înstărite, nu puteau fi scufundate în apă, iar femeile mai sărace nu aveau timpul necesar sau suficiente haine de schimb pentru a-și spăla mai des îmbrăcămintea. Astfel, aceste cămăși erau purtate direct pe piele și erau menite să protejeze articolele scumpe de îmbrăcămintea de transpirația și murdăria pielii nespălate. În secolul XIX, cuvântul *lenjerie* era deja utilizat pentru a descrie lenjeria de corp, mai exact, articolele lejere, precum cămășile și chiloții. Toate celelalte articole de lenjerie de corp – mai exact, lenjeria modelatoare, precum corsetele, sutienele și brăiele – erau numite *corsetărie*.

Deși majoritatea persoanelor consideră lenjeria intimă strict ca pe ceva sexy – precum ținutele destinate dormitorului – lenjeria reprezintă o categorie a modei feminine și nu se limitează la o anumită activitate. Lenjeria intimă include desuuri, pijamale, lenjerie comodă și lenjerie modelatoare pentru femei. Tendințele recente, precum *athleisure* (tendință de modă inspirată de atletism) și lenjeria în ținute de zi cu zi au estompat bariera dintre lenjeria intimă și moda „obișnuită”. În general, dacă un articol este menit să fie purtat pe sub îmbrăcăminte, exclusiv acasă sau în dormitor, acesta reprezintă, cel mai probabil, un articol de lenjerie. Astfel, lenjeria nu se limitează la sutiene și chiloți, ci include și furouri, maieuțe, articole de lenjerie modelatoare, pijamale, halate, ciorapi, colanți, cămăși de noapte și body-uri. Lenjeria include atât articolele scumpe, destinate ocaziilor speciale, cât și articolele de zi cu zi. *Toate reprezintă lenjerie intimă.*

Asemenea îmbrăcăminte, și lenjeria poate fi o formă de exprimare personală. Așa cum bijuteriile, machiajul, încălțăminte, paltonul și geanta îți reflectă personalitatea și gusturile, la fel se întâmplă și în cazul lenjeriei. Indiferent ce alegi să arăți lumii, lenjeria intimă poate exprima cine ești cu adevărat. Poți alege să porți ceva doar pentru tine și acest lucru îți poate oferi un sentiment incredibil de putere. Poate chiar să-ți schimbe viața.

Deși multă lume echivalează lenjeria intimă cu sexul și sexualitatea, lenjeria nu trebuie să fie întotdeauna erotică. Și deși lenjeria intimă deservește adesea un scop practic, ajutând la o așezare mai bună a hainelor pe corp, aceasta nu ar trebui să se limiteze doar la schimbarea sau „îmbunătățirea” corpului. În plus, lenjeria nu ar trebui să fie *niciodată* incomodă sau să constituie un motiv de rușine.

Lenjeria reprezintă o sursă de exprimare personală, identitate, artă și bucurie. Ea are de-a face cu distracția, veselia și experimentarea. Vrei să te simți ca una dintre actrițele de pe marele ecran? Plimbă-te prin casă într-un capot lung de satin. Cauți ceva care să-ți crească rapid încrederea în tine? Poartă-ți setul negru preferat de sutien și chiloți pe sub hainele obișnuite. Ești pregătită să te apuci de un nou program de sport? Bucură-te de acel sutien pentru sport stilat și colorat. Lenjeria ta nu trebuie să se limiteze doar la articole plictisitoare sau „practice”. Poate include orice îți dorești. Aceasta este frumusețea lenjeriei intime.

SFAT SUPPLEMENTAR

Cele mai bune reduceri la articolele de lenjerie intimă sunt în lunile ianuarie și iulie.



CAPITOLUL 1

SUTIE NE

CE ESTE SUTIENUL?

Sutienul este un articol de lenjerie creat și dezvoltat special pentru a susține sânii. Sutienul se poate extinde până în partea inferioară a torsului (precum sutienele cu bandă lungă sau bustierele). Cu toate acestea, lenjerie destinată sculptării și modelării altor părți ale corpului, pe lângă bust (precum furourile sau body-urile modelatoare), nu intră, în general, în categoria sutienele. Conform definiției sale, sutienul se axează pe bust.

Un sutien bun, potrivit ca mărime te poate ajuta să te simți încrezătoare, emancipată și neînfricată. Găsirea sutienului potrivit te poate face să te simți ca și când ai trăi propria ta versiune a Cenușăresei și îți poate transforma viața (și garderoba!) din deprimantă în încântătoare. Un sutien bun nu îți ridică doar sânii, ci și moralul – elimină durerile de spate, distribuind în mod egal greutatea sânilor și îți îmbunătățește postura.

Având în vedere că majoritatea articolelor de îmbrăcăminte sunt create pe baza unor presupunții despre unde va veni zona cea mai mare a bustului tău, un sutien bun poate face ca hainele să se așeze mai bine și să fie mai confortabile. În cele din urmă, sutienele pot fi distractive! Știi că este greu de crezut, mai ales dacă ai întâmpinat dificultăți în cumpărarea sutienele, dar achiziționarea unui sutien nou reprezintă o modalitate grozavă de a te răsfăța și de a-ți reinnoi garderoba.

O scurtă istorie a sutienele

Este foarte interesant faptul că nimeni nu știe cu siguranță cine a creat primul sutien. În Statele Unite, se spune că Caresse Crosby (cunoscută și sub numele de Mary Phelps Jacob) ar fi inventat primul sutien în anul 1910, dorind să creeze o alternativă pentru tradiționalul corset cu balene. Împreună cu servitoarea ei, Crosby a confecționat un sutien din două batiste și un pic de panglică, a înregistrat un brevet și, în februarie 1914, sutienul a fost recunoscut și înregistrat în mod oficial în Statele Unite. Invenția lui Crosby semăna mai mult a sutien de tip bralette (un sutien care nu oferă susținere sau volum decât într-o mică măsură), decât ceea ce numim în ziua de azi sutien. Cu toate acestea, ceea ce făcea acest sutien special era faptul că era moale, flexibil, ușor și confortabil – o schimbare radicală față de corsetele rigide purtate secole la rând. Totuși, deși Caresse Crosby a înregistrat un brevet și i s-a recunoscut invenția, este aproape sigur faptul că acest sutien nu a fost primul *din istorie*.

Cel mai probabil, primele sutiene preistorice erau făcute din fâșii de piele sau blană animală, care erau legate în jurul sânilor. Ulterior, după invenția acestora, au început să se utilizeze și materialele textile. Picturile și sculpturile din Creta, care datează de acum patru mii de ani, prezintă siluete feminine cu sânii ridicați de o lenjerie asemănătoare corsetului. Sculpturile grecești din secolul IV î.Hr.

prezintă femei cu sâni acoperiți de fâșii late din material textil, mășurate în jurul bustului pentru a oferi susținere.

Picturile și mozaicurile din perioada Imperiului Roman ilustrează femeile purtând seturi de lenjerie formate din două piese, foarte similare sutienului și chiloților din zilele noastre. Am găsit și un sutien din Evul Mediu, aproximativ din secolul XV, făcut din in, cu două cupe distincte și decorat cu dantelă delicată, cusută manual. Acesta reprezintă cea mai veche dovadă fizică a unui sutien găsită până acum (deși, la acea vreme, se numeau *saci pentru sâni*; o denumire total neatractivă).

În ceea ce privește conceptul, sutienul modern își are originile în corsetărie (asemenea lenjeriei modelatoare, despre care vei afla mai multe în capitolul 3). Ideea de a susține și de a modela corpul pe sub îmbrăcăminte a intrat în vogă aproape simultan cu invenția croitoriei, care coincide cu începuturile Renașterii, aproximativ în secolul XIV. Rochiile mulate și strâns legate cu șireturi, specifice Evului Mediu, au dus treptat la apariția corsajelor strâmte cu balene, cunoscute sub denumirea de *corsete*, în secolul XVI.

Corsetele confereau corpului o formă conică. De asemenea, fiind foarte strâmte, scopul acestora, pe lângă acela de a susține și de a ridica bustul, era de a oferi susținere numeroaselor fuste greoaie pe care femeile începeau să le poarte. Corsetele au rămas lenjerie *de bază* pentru susținerea bustului până la Revoluția Franceză.

Francezii au fost printre primii care au realizat cât de necesară este corsetăria pentru silueta unei femei, iar atitudinea lor față de aceste articole de lenjerie s-a răspândit și la alte curți din Europa. Cu toate acestea, după Revoluția Franceză, atât corsetele, cât și fustele extrem de voluminoase pe care le susțineau au devenit suspect de aristocrate. Astfel, la sfârșitul secolului XVIII, au apărut rochiile în stil empire. Aceste rochii moi și fluide necesitau un alt fel de lenjerie intimă, fapt care a dus la crearea primului „prototip de sutien”, denumit *corset scurt*, care se termina deasupra taliei și avea cupe separate, asemănându-se *bustierului* din zilele noastre.

Totuși, această tendință nu a durat mult și, la treizeci de ani de la începutul secolului XIX, corsetul a revenit la modă, de această dată scoțând în evidență silueta tip clepsidră, în locul celei conice. Invenția balenelor din oțel și a copcilor metalice a permis formarea unei siluete cu talie mică și bust ridicat. Cu toate acestea, corsetele scurte

specifice începutul anilor 1800 și-au lăsat amprenta asupra modei și astfel, spre sfârșitul secolului XIX, a apărut o varietate mare de modele de sutiene.

Deși aceste modele incipiente de sutiene nu au prea multe în comun cu cele pe care le purtăm în prezent, conceptul era similar: susținerea bustului, cupe separate pentru fiecare sân, bretele ajustabile pentru umeri și chiar și închidere de tip „moș” și „babă”.

Deci, ce i-a adus sfârșitul corsetului? Ei bine, sportul a jucat un rol important în acest sens. Femeile au început să practice tenis, golf, baschet, înot și ciclism, activități unde corsetul impune limitări evidente. Cu toate acestea, nu bicicleta a fost cea care a eliminat pentru totdeauna corsetul, ci Primul Război Mondial.

În 1917, la doar trei ani de la înregistrarea brevetului de către Caresse Crosby, Consiliul Industriilor de Război din Statele Unite le-a cerut femeilor să nu mai cumpere corsete, pentru ca „structura” din oțel să poată fi folosită la fabricarea de echipament de război. Prin acest sacrificiu s-au pus la dispoziție douăzeci și opt de mii de tone de oțel – suficient pentru a construi două nave de război. Mai mult decât atât, pe lângă faptul că au renunțat la corsete, femeile au început să lucreze în fabrici de muniție, remize de pompieri și în alte domenii în care, până la acel moment, nu fuseseră acceptate.

Așa cum s-a întâmplat și în cazul sportului, neajunsurile (și potențialele pericole) corsetului, cu numeroasele sale balene și șireturi, au devenit foarte clare în timpul războiului. În 1918, pe piață existau cincizeci și două de mărci diferite de sutiene. Trecerea de la de corsetărie la sutiene se încheiase.

În anii '20, majoritatea foștilor producători de corsete au trecut la fabricarea sutienelor sau a noilor jupe modelatoare, moderne. În anii '30, cupele de dimensiuni diferite, elasticul și sârmele au devenit elemente obișnuite în domeniul sutienelor. De asemenea, cuvântul *sutien* a apărut pentru prima dată în anii '30. Inițial, în anii '20, sutienul favoriza stilul bandou, care oferea puțină susținere sânilor și era menit să aplatizeze bustul. Cu toate acestea, în anii '30, sutienul a început să fie văzut drept un dispozitiv de ridicare și separare a sânilor. În anii '40, aproape toate femeile din Occident purtau sutiene și, cum se spune, restul este istorie.

În anii '50 era la modă bustul ridicat și plin (sutienele glonț, cu raimoasele lor cupe ascuțite au dominat peisajul lenjeriei la acea vreme). Anii '60 și '70 au preferat o siluetă mai delicată și mai naturală. Sutienele specifice acestei perioade erau adesea semitransparente și ușoare, incorporând noi materiale elastice, care puneau accentul pe mobilitate și flexibilitate. Tot în anii '70 s-a inventat și sutienul sport.

În anii '80 au revenit la modă sutienele mai bine structurate și s-a dezvoltat conceptul de sutien „invizibil” – sutienele cu cupe netede sau cu puține cusături erau menite să nu fie vizibile sub îmbrăcăminte.

În anii '90 a apărut obsesia pentru decolteuri adânci și pernuțele push-up. Pe lângă modelarea sânilor, noile sutiene puteau oferi iluzia unei mărimi mai mari de cupă. În anii 2000, sutienele fără cusătură, dintr-o bucată și căptușite cu spumă erau în mare vogă, înlocuind stilurile cu cusătură specifice generațiilor anterioare și apropiindu-se tot mai mult de forma tip dom sau semilună, specifică zilelor noastre. Ulterior, a revenit la modă silueta naturală, cu sutienele de tip bralette. Dat fiind faptul că moda are un caracter ciclic, nu se știe niciodată când va reveni la modă unul dintre modelele vechi de sutiene.

Părțile componente ale unui sutien

Sutienele pot părea ceva simplu dar, de fapt, ele reprezintă articole de îmbrăcăminte foarte specializate și complexe. Sutienul obișnuit conține zeci de componente și fiecare dintre acestea, indiferent cât de mici, joacă un rol specific. Toate aceste părți trebuie asamblate manual, drept urmare, unul dintre principalele motive pentru care sutienele sunt atât de scumpe, în ciuda dimensiunii lor mici, este timpul necesar coaserii acestora.

Înțelegerea structurii unui sutien te poate ajuta să descrii mai bine ce îți place sau ce îți displace la un anumit stil sau la o anumită formă și te poate ajuta să alegi modelul de sutien care ți se potrivește cel mai bine.

Cupele

Cupele sutienuului reprezintă locul în care se așază sânii. În general, cupele sunt rotunjite, conform modei actuale (gândește-te la sutienul tău preferat fără cusături). De asemenea, cupele pot fi ascuțite (ca

în cazul sutienului glonț) sau ușor turtite (ca în cazul sutienului cu cusături, care nu se umple decât atunci când este îmbrăcat). La majoritatea sutienelor, această zonă este formată din două cupe distincte, dar există și anumite stiluri, precum stilul bandou, sau sutiene sport, care sunt formate dintr-o singură cupă menită să susțină ambii sâni. Cupele pot fi căptușite sau necăptușite, cu cusături sau fără cusături. Sârmele sutienului, dacă există, reprezintă componente ale cupelor, care, în general, trec prin canale speciale situate în parte inferioară și în lateralul cupelor.

Banda

Banda este cea mai importantă parte a sutienului, deoarece aceasta furnizează cea mai multă susținere. Banda este responsabilă pentru 80% din susținerea oferită sânilor (drept urmare, bretelele nu ar trebui să facă mare lucru) și include toate părțile care se înfășoară în jurul torsului. Banda poate fi împărțită în patru secțiuni distincte: *panoul central* – cunoscut și sub denumirea de punte – care conectează cele două cupe la mijloc; *banda inferioară*, care reprezintă porțiunea de bandă situată direct sub cupe sau sârme (care nu este prezentă în cazul sutienelor „fără bandă”); *aripioarele*, care includ benzile laterale și partea din spate a sutienului, începând de la marginea exterioară a cupelor, până la sistemul de închidere, care este în general de tip „moș” și „babă”, dar uneori poate fi realizat și din alte materiale.

Notă: Dacă utilizezi un sutien cu închidere frontală, panoul central și sistemul de închidere sunt unul și același lucru.

Bretelele

Bretelele ajută la menținerea sutienului în poziția corespunzătoare. Acestea trec peste umeri (exceptând, desigur, sutienele fără bretele și pe cele cu bretele după gât), dar nu sunt menite să susțină întreaga greutate a sânilor: Acestea ar trebui să fie responsabile pentru 20% din efortul de ridicare a bustului. Locul în care bretelele se unesc cu cupele, se numește *apex*. Bretelele sunt aproape întotdeauna ajustabile, chiar și în cazul modelelor clasice de sutiene. Există două tipuri populare de bretele: bretele tip maieut (care se prind în unghi drept) și bretele tip costum de dans (care se prind în formă de U la spate și dau impresia de spate de balerină). Cel de-al doilea tip este destinat busturilor mai pline



(cupă DD și mai mare), precum și umerilor înguști, deoarece este mai puțin probabil ca aceste bretele să alunece sau să cadă de pe umăr.

Sârmele

Cu toții știm cum arată un sutien cu întăritură, dar care este scopul acestei sârme mici și curbate situate în partea inferioară a cupei? De ce au sutienele sârme?

Sârmele au apărut în jurul anului 1931 și, contrar părerilor generale, acestea au fost inventate de o femeie, Helene Pons. Cu toate acestea, a durat în jur de două decenii până când sutienele cu întăritură au devenit mai populare decât cele fără sârme. La fel ca în cazul corsetului, a fost nevoie să se termine un război (cel de Al Doilea Război Mondial) pentru a avea la dispoziție suficient metal pentru a explora posibilitățile sârmelor.

În esență, sârma reprezintă o *bază a sânelui* idealizată – curbura – unde țesutul sânelui se îmbină cu torsul. Sârmele sunt menite să urmeze conturul sânelui, modelându-l și oferind susținere din partea inferioară a sutienului (zona benzii și a benzii inferioare).

În general, sârma este mai îngustă decât sânel, fapt care ajută la cuprinderea sânelui (îl ajută să încapă în cupă). Împreună cu cupele, sârma determină forma și orientarea sânelui și îi oferă un aspect ridicat.

În general, sârmele sunt făcute din metal, deși, uneori, acestea pot fi făcute și din plastic sau silicon. Sutienele pentru busturi mai voluminoase, precum cele mai mari de cupă DD, tind să includă sârme mai tari, pentru a putea susține sânii mai grei. Aceste sârme nu sunt dureroase, exceptând cazul în care există o altă durere sau problemă de fond, precum fibromialgia. Drept urmare, dacă sârmele sutienului te zgârie, te înțepă sau te fac să te simți inconfortabil, este posibil ca respectiva sârmă să nu fie potrivită pentru baza sânelui tău sau este prea agresivă pentru țesutul sânelui tău. Ascultă-ți întotdeauna corpul. Dacă nu te simți bine într-un sutien, nu-l purta!

Cusăturile

Cusăturile sutienului nu au doar scop decorativ. Acestea reprezintă un element esențial pentru modelarea bustului. În Statele Unite, sutienele fără cusătură sunt cele mai populare. Cu toate acestea,

SFAT SUPLIMENTAR

Evită să porți același sutien mai multe zile la rând. Astfel, elasticul și piesele componente ale sutienului vor avea timp „să-și revină” (și nu se vor lărgi definitiv). De asemenea, acest lucru ajută la evitarea potențialelor iritații sau puncte de presiune cauzate de sutienul care apasă în aceleași zone de pe corp timp de mai multe zile.