

ЯНУАРИ 2021

# COSMOPOLITAN

За още свежи идеи  
cosmopolitan.bg

## 20 Astro страници

2021-ва ще е  
супер позитивна

## СЕКС след пандемията:

ЕТО КАК И КЪДЕ!

Виж на стр. 86

## ПОСРЕЩНИ ГОДИНАТА НА ПРОМЕНЕТЕ

Време е да  
изхвърлиш  
пижамата

## КУПОНЪТ ПРОДЪЛЖАВА

Пътеводител на  
най-яката нощ

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

## ЕМА РОБЪРТС

„КАЗАХА МИ,  
ЧЕ НЕ МОГА ДА  
ИМАМ ДЕЦА“

## Твоята PARTY програма

(С НИЩО  
НЯМА ДА НИ  
ШОКИРАШ)

## КРАЯТ НА ВОЙНАТА С НЕВИДИМИЯ ВРАГ ИДВА

Победителят  
може да си ти

## 5 Важни Въпроса за гърдите ти



**COSMOPOLITAN**

# Януари

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

## ОТ КОРИЦАТА

**28** Годишната на добрите промени настъпва

**40** Важни въпроси (и отговори) за гърдите ти

**44** Ема Робъртс  
Нова година – ново начало

**86** Секс след пандемията: как да го правиш (и къде)

**89** Твоята Party програма

**90** Купонът продължава

**94** Краят на войната с невидимия враг

**99** Цели 20 Astro страници само за теб

# 52

Рокля Eifenkleid  
Палто Max&Co  
Обувки на токчетата  
Simone Castelletti  
Шанка Givenchy

## МОДА

Супер пухкави неща, които открихме за теб (22), Хей, как да нося... Вълнено палто (23), Какво харесаме (24), Чанта колкото джоба ти (25), Пълната версия на модния ти гардероб (26), Питай модния (27), Венеция, любов моя! (52), Перлата на природата (62)



## Във всеки брой

- 6 Най-страхотният януари
- 112 Хороскоп
- 119 Шопинг информация
- 120 Cosmo тест

# 80



## КРАСОТА

Трикове за подгребба на гримовеите ти (12), Този месец се влюбихме в (18), Питай Васи (19), Котешките очи като новите червени устни (72)

# 43

## И ОЩЕ

Как да успееш, без да се гържиш зле (30), Спри да правиш тези неща преди да станеш на 30 (32), Синхронизирай живота с цикъла ти (36), Най-пухкавата палачинка (42), Превърни плодовете в коктейлна чаша (43), Пикантните неща, за които не смееш да попиташ (80), Секс приятели: възможно ли е (82), Дешифриране на мъжкия мозък (87), Най-грознещият съквартирант според Колелото на късмета (93)



# Абонамент на СУПЕР ЦЕНА

# COSMOPOLITAN

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

САМО  
**24,95** ЛВ.  
12 БРОЯ

Чау!  
2 лева  
на месец



**48% ОТСТЪПКА ОТ КОРИЧНАТА ЦЕНА!**  
**АБОНИРАЙ СЕ НА [WWW.SBB.BG/ABO](http://WWW.SBB.BG/ABO)**

Плати с карта, през ePay или с наложен платеж. Купи Cosmo и на [www.shop.sbb.bg](http://www.shop.sbb.bg).

Най-страхотният

# Януари

## Всеки празник си знае коктейла

Какво ти трябва? 200 мл шоколадов ликьор, 200 мл прясно мляко, 30 мл ликьор с кафе, ванилия, две джинджифилови бисквити, лед, кафява захар.

Смеси съставките в шейкър, намокри ръбовете на чашата и потопи в кафявата захар, украси с бисквитка. Наздраве!

## Съкровищница

Телефон, портфейл, ключове, червило и мини парфюм... Трябва ли ти нещо друго за вечерта? Ние мислим, че това е достатъчно. Забавлявай се на воля!

## Всички хубави неща, до които да се докоснеш през този месец

## Украси вечерта

Извади онава голямо бижу, което си купи преди пандемията, и направи вечерта по-секси.

## Покани Ерос на гости

Ерос, богът на любовта, чиято стрела може да те накара да се влюбиш, разкрива впечатляващия си характер с мъжкия парфюм Eros на Versace. Подари го на любимия, за да разкриеш славното божество в него. Кой е казал, че подаръкът е само за него?



# КРАСОТА

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

## Малък списък с причини да спреш с гризането на ноктите (веднага!)

**1**  
За околните това е еквивалент на щракането с химикалка. Супер досадно!

**2**  
Ноктите ти запличват на екрана на току-що изпуснат върху асфалта телефон.

**3**  
Ако продължаваш, как ще се захванеш с кариера на модел на маникюр?

**4**  
Маникюрът ти отнема твърде много време само за да го изгрizeш 10 минути по-късно.

**5**  
Знаеш ли какво не отива на новата ти рокля: разчуплени нокти!

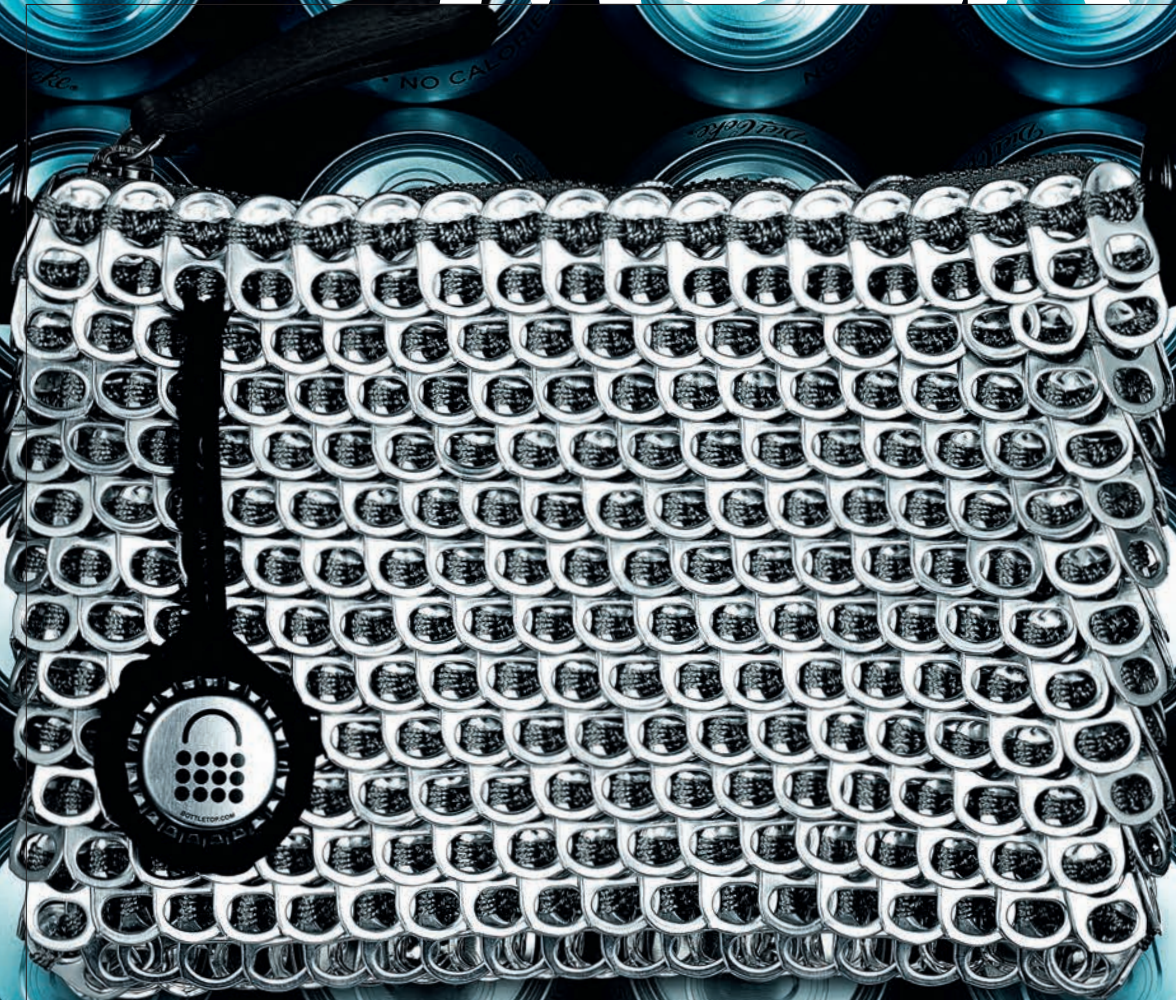
**6**  
Не ти помага срещу стреса и тревожността (това е работа на терапевтите).

**7**  
Май сега не е времето да внасяш екстра бактерии в устата си.

Cексу Cosi

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

# МОДА



## Този месец рециклираме

Шест неща, които обичаме в тази чанта. **1.** Има кашика за китката, така че няма как да я забравиш в такси. **2.** Тя е направена от актуалните рингчета на кенчетата, така че можеш да я използваш като повод за начало на, ъбъ, разговор. **3.** Тя е устойчиво и етично направена. **4.** Метална е и 100% подходяща за парти, но не те прави да изглеждаш като ходещо балонче. **5.** Достатъчно голяма е за твоя gsm, портфейл, гланц, фон дьо тен и мини парфюм. **6.** Винаги напомня, че трябва да посетиш кварталния магазин за готини вещи... **Чанта, 145 паунга, Bottletop.**

# ТИ, ВСЕ ПО-ДОБРА

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО



## Списък на специфичните и съвсем необвързващи планове за 2021

ОТ ASHLEY OERMAN



# ТВОЕТО ТЯЛО

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО



# Синхронизирай живота си... С ЦИКЪЛА ТИ!

Менструационният експерт Клеър Бейкър казва, че това да разбереш цикъла си и да започнеш да се вслушваш в тялото си, води до по-здравословен и щастлив живот. **Цеан Туран** се записва за нейните курсове и започва са следва съветите ѝ

През 2015 г. снимките на 26-годишната Киран Ганду се разпространяват скорострелно в интернет. На тях Киран участва в Лондонския марафон, но това, което привлича вниманието на всички, е кръвта по клина ѝ (момичето явно е било в цикъл, но това не я е спряло все пак да се състезава). Тогава Newsweek избира снимка на неизползван тампон за своята корица. По дяволите, днес дори можеш да носиш смело тениска с надпис „В цикъл съм“! През последните няколко години сме станали по-грамотни и по-широко скроени към темите за менструацията. Но освен месечното кървене, което е известно на всички ни, колко всъщност знаем за целия процес, за разбъркването на хормоните и всичко, което влияе на нашите тела: чувства и живот? Моят отговор (а може би и твоят) е, че не знам особено много. Докато не се срещнах с менструационния експерт Клеър Бейкър. Тя дава полезни съвети в тази посока и е променила живота на много жени в положителна посока.

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

ТЕКСТ STEPHANIE DANLER

СНИМКИ SASHA SAMSONOVA

МОДЕН СТИЛИСТ CASSIE ANDERSON

**НАЧАЛОТО**  
**НА НЕЩО**  
**(НАПЪЛНО, ИЗЦЯЛО,  
ЗАШЕМЕТЯВАЩО)**

**Н О В**

Ако има нещо, което научихме през 2020-а,  
то е да не чакаме. **Ема Робъртс** престана  
да чака преди около, ами, девет месеца

Връжна дреха, обичи  
и гривна от Chanel  
Сулцен от Culp  
Бикини от Wolford  
Килие за брама на  
саванта Ема (носи го  
през цялото време)

57

КОДАК ПОРТРА 400

0



# ВЕНЕЦИЯ, ЛЮБОВ МОЯ!

Чаровен италиански дух, романтика и мн-о-о-го любов – това е само малка част от любимата ни Венеция, прекрасна дори и през зимата

ФОТОГРАФ STEFAN IMIELSKI СТИЛИСТИ GRACE MAIER И STEFAN LINDEMANN

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО



ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО



Гащеризон **Sonja Kiefer**  
Палто **Gabriele Blachnik**  
Обувки на токчета  
**Simone Castelletti**

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

# ПЕРЛАТА на природата

СЛЕЙ СЕ С ТЕМПОТО НА ПРИРОДАТА И ПОПИЙ ОТ НЕЙНИТЕ ЖИВИТЕЛНИ СИЛИ

ФОТОГРАФ **ALEKSANDAR KONCAR** СТИЛИСТ **ANNA BORISOVNA & SIMONE BREU**

ГРИМ И КОСА **SIMONE BREU**



ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

# КОТЕШКИТЕ ОЧИ



КАТО

НОВИТЕ

# ЧЕРВЕНИ УСТНИ

Съчетавайки ги със стйллинг от 60-те години, както показва тук певицата **Сабрина Карпентър**, снимана от нейната сестра, комплиментите веднага ще завалят

ОТ LAUREN BALSAMO И RACHEL TORGERSON

МОДЕН СТИЛИСТ CASSIE ANDERSON

ФОТОГРАФ SARAH CARPENTER

И Други Неща

# ЛЮБОВ, СЕКС

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО



## Владееш ли езика на любовта

Испански, италиански, френски... На какъв език говори любовта ти? Има различни езици, но любовта владее Есперанто. Палави признания, сладки действия, разтапящи благодарности, среднощни страсти, комплименти... Трябва ли ти преводач?!

# #LIFE

## ТВОЯТА СУПЕР (БЮДЖЕТНА) НОВА ГОДИНА

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО



ТЕКСТ: JESSICA GOODMAN, CYN TURAN. ФОТОГРАФ: DANIELLE DALY

### СТИЛНИ НЕЩА ЗА НАЧАЛО

☆ ☆  
☆ Ако има време от годината, когато да бъдеш върхът, е абсолютно задължително, то това са Коледа и Нова година. В следващите няколко страници ще ти покажем как да го направиш, без да разбиваш банка. Шумът от отварянето на шампанското е най-добрият старт на партито. Всичко, от което се нуждаеш, е бутилка пенливо вино и увереността на Бионсе. Честита Нова година!

### Парти трикове



1

Дръж тази бутилка охладена поне три часа, преди да я извадиш от хладилника. След като сте се събрали, все пак да има кой да види новите ти умения (от безопасно разстояние), отстрани фолиото и металната част от корка.

2

Дръж бутилката близо до гърлото и я наклони леко и далече от себе си (и гостите). Дишай.

3

Плъзни обратната страна на острието на нож нагоре по гърлото на бутилката (няма да си разваляш маникюра, я!), с едно силно, бързо движение. Ако всичко върви добре (ще стане!). Просто не забравяй да помолш някого да занеме парти героизма ти.

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

# Ане сме COSMOPOLITAN



БЪДИ С НАС И ONLINE НА:

# WWW.COSMOPOLITAN.BG

НАВСЯКЪДЕ ЗАЕДНО С ТЕБ! ПОСЛЕДВАЙ НИ В:

cosmopolitanbulgaria



Cosmopolitan Bulgaria

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

ОБЛЕЧИ СЕ  
СПОРЕД

ТВОЯ  
ЗВЕЗДЕН  
ЗНАК

Две зодии никога не са еднакви! Нито като личности,  
нито в начина си на обличане. Увери се, че живееш най-добрия  
си живот, като обновиш гардероба си според звездите

Избери карта  
(Таро), която  
и да е (Таро)  
карта



# Гадаене на Таро за цялата година ✨

Тарото е тук, за да те води към неизвестното ОТ KERRY WARD

Първо, малко опресняване на знанията: както астрологията, Таро картите са средство за гадаене, което означава, че можеш да ги ползваш, за да получиш поглед върху миналото, настоящето и бъдещето. Всяка колода има 78 карти, а всяка от тях е с изображение на символ, изпълнен със значение. При разчитането един професионалист (здраси!), ще изслуша твоите притеснения, след това ще разчертае и интерпретира картата така, че да можеш да си ги обясниш.

Силно препоръчвам да опиташ, но междувременно ето ти едно бързо самостоятелно четене за теб сега. Използвах въображението си да нарисувам три карти, а ти ще използваш своята интуиция, за да си избереш една. Затова се усамоти с тези страници на тихо място и си затвори очите. Вдишай и издишай дълбоко няколко пъти. Отвори си очите и избери една от тези три карти. Следвай интуицията си – не го премисляй! След това обърни страницата, за да видиш какво ти се падна и какво означава за теб 2021.

