

ОКТОМВРИ 2020

COSMOPOLITAN

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

СЕКС

ОРГАЗМИЧЕН МАСАЖ

Cosmo
редактор
за теб

За още свежи идеи
cosmopolitan.bg



Беки Джи

ДОБРИТЕ СТРАНИ
НА ЛОШАТА
СВЕТИЦА

Здравословен... какво?

ОБИКНИ ГО
ТОЗИ ЖИВОТ

МИНАВАМЕ НА РЕЖИМ СПОКОЙСТВИЕ

Копнежи по естественото

ОМРЪЗНА ЛИ ТИ
ИЗКУСТВЕНАТА
ВИРТУАЛНОСТ

СЕКС ОРГИИ В ОЛИМПИЙСКОТО СЕЛО

Зад излъсканите врати
на спортистите

МАШИНА НА ВРЕМЕТО

Да попътуваме
в 80-те

ЖИВОТ СЛЕД ИЗНЕВЯРАТА

Не е краят
на света,
момиче!

Цикълът ти те убива бавно

СПАСЯВАЙ СЕ БЪРЗО

ISSN 1312-3548



9 771312 354884

COSMOPOLITAN

Октомври

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



ОТ КОРИЦАТА

38 Идеално
неперфектен образ

44 Без стрес
за нула време

50 Обикни
здравословния
начин на живот

58 Беки Джи
Добрите страни на
лошата светица

78 Да се върнем
в 80-те

90 Има живот
след изневярата

97 Оргазмичният
масаж: какво
да очакваш

110 Секс като
за златен медал

58

МОДА

Топ якета за твоята бомбър есен (24), Какво харесахме (26), Ще иззряят ли отново гълзите ръкавици (28), Попитай модния (30), Цветовете на града (62), Страсти в Сицилия (72)



КРАСОТА

Легитимни причини да си легнеш с грим (11), Скрий омразната пъпка (12), Маникюр за мързеливи момичета (14), Остави лицето си на мира (16), Този месец се влюбихме в (18), Питай Васу (20)

Във всеки брой

- 6 Най-страхотният октомври
- 116 Хороскоп
- 119 Шопинг информация
- 120 Cosmo тест

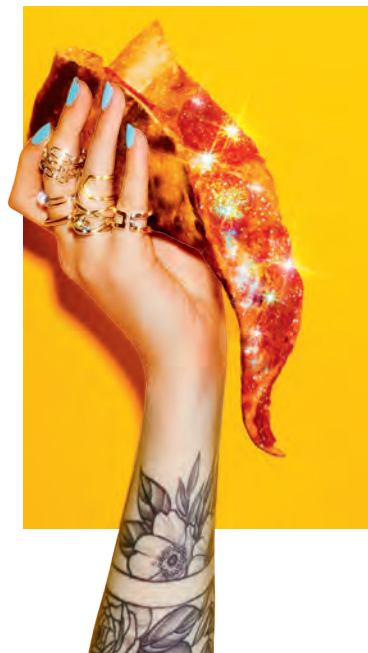
94

42



И ОЩЕ

За правата на момичетата (34), Храната от снощи може да е вкусна (42), Сангвичът на сезона (46), Всички обичат пица (48), Грижа за шията (54), Преживявал ли секс СДНПН (86), Прекалено много ли са ти срещите (94), Секс въпроси и отговори (96), Някои го предпочитат грубичко (98), Унищожава ли те цикълът ти (104), Астрологията обяснява поведението на милениалите (117), Нека енергията на твоя знак бъде с теб (118)



ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Най-страхотният Октомври

Сърцераздиращо

И наистина сладко. Признай, че този клъч грабна сърцето ти.

Клъч Venetton



Есенно настроение

Топлят те още спомени от лятото, но есенята обещава да е красива.



Обувки Venetton

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



Мини към есенята по-леко с чаша сайдер. Аранжирането с канелена пръчка и ханките към него са от теб.



Да направиш добро

От 1994 година насам, червилото Viva Glam на MAC е събрало над 500 000 000 долара в световен мащаб – и продължава! Всеки цент от продажбата му се дарява във фонд за подкрепа на зравословно бъдеще и равни права за всички.

КРАСОТА

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Малък списък

От легитимни причини да НЕ си махаш грима преди лягане

1. Разглеждаш Instagram профила на проекто гаджето си и не можеш да спреш сега.

2. Твърде си заета с шестото си депресивно състояние за седмицата.

3. Свършила ти е мицеларната вода и аптеката не е отворена.

4. Ще участваш в рилити предаване и не би развалила перфектния контур на скулите си за нищо на света.

5. Копчето „пауза“ на дистанционното ти не работи, а не искаш да изпуснеш финала на любимия сериал.

6. Влюбена си в съседа отсреща и трябва да изглеждаш 10 от 10 постоянно, ако вземе че те види през прозореца.

7. Импулсивно си се сдобила с бретон и мисълта да се погледнеш в огледалото те ужасява.

8. Котката спи на корема ти. Не можеш да притесняваш котката.

9. Шегичка. Винаги си сваляй грима преди лягане. Винаги!

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Cekcu Cosmo

МОДА

НЕКА ДА БЪДЕ ЦВЕТНО

Толкова сме свикнали да живеем на бързи обороти, облечени в тесни дънки, стегнат колан и удобни маратонки, че се налага спешно да вкараме цвят в живота си, за да се почувстваме отново на висота. Лилава коса? О, да! Но нека и чантата да е в цвят, като добрата стара дъга през съждовния понеделник. Съгласна ли си? Добре, може ноктите да са нюд. Време е за по питие с приятелка... Чанти Whitney, Max Mara, всяка по 800 паунда.



Могата,
която ще те
накара да се
чувстваш така
добре, както и
изглеждаш

ТИ, ВСЕ ПО-ДОБРА

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



Работещо момиче

Чувствала ли си се не на място в работата си? Което означава, че задълженията ти, както и заплащането, не са достойни за квалификацията и уменията, които притежаваш. За съжаление, и до днес жените продължават да са пренебрегнати и в тази сфера.* Дерек Дженкинс, кариерен експерт в сайта Monster, съветва да проучваш добре обявите за работа, включително тези, които на пръв поглед отговарят на твоята квалификация и на това, което търсиш, да се поинтересуваш от заплатата и необходимия опит, след което да си уговориш среща с настоящия шеф и да му дадеш конкретни примери защо сегашното място не те устройва. Попитай също има ли възможност за развитие, или преместване в друга сфера на бизнеса, в която да придобиеш нови умения.

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Едното ще върши
2/3 от работата в
свободен мащаб, но
ще получава едва 10%
от печалбата за това

**Живеем в свят,
в който...**

ТВОЕТО ТЯЛО

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

БЕЗ СТРЕС ЗА НУЛА ВРЕМЕ

Няма спор, че медитацията влияе добре, но не е нужно да влизаш в ашрам, за да постигнеш спокойствие и хармония на духа. Изчистването на мислите ти ще успокои нервната ти система, ще ти помогне да контролираш емоциите си, а и ще те направи по-съзерцателна. Ако знаеш как, можеш да се почувстваш по-спокойна, без значение къде се намиращ

КОГАТО ПЪТУВАШ

Слушай минимедитации, които може да си свалиш от сайтовете за музика. Ще стартираш деня си с позитивен тонус. Същата работа ще свърши и малко весела музика.

НА РАБОТА

Следобеден срив ли? Хвани двете си ръце и ги изтъни високо над главата. Наведи се наляво, а след това и надясно. Раздвижи главата напред, назад и настрани. Отпускането на тялото прояснява мислите.

ДОКАТО ДОМАКИНСТВАШ

Съсредоточи се върху задачата. Миене на чинии? Насочи вниманието си към топлината вода и аромата на сапуна. Когато мисълта ти се рее, можеш да превключиш на режим спокойствие.

ДОКАТО СЕ ХРАНИШ

Превърни първата хапка в запомнящо се събитие. Усети аромата ѝ и обърни внимание на Вкуса на всяка съставка. Този ритуал ще те успокои, и ще превърне храненето в наслада.

ПРЕДИ ЛЯГАНЕ

Дори и тежките дни си имат светъл момент. Може да е голям (страхотна първа среща) или малък (суптрешно лате). Помисли си за пет неща, за които си благодарна днес, и ще заспиш по-щастлива.

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

**Как да
обикнеш
ЗНЖ и
това да
си личи**





Не ме гледай в очите, казах!

Втората, най-видима част от тялото (след лицето), често е най-пренебрегната. Но грижата за шията и деколтето ти е също толкова важна

Ако на един
мъж му е
позволено да
говори за
секс, защо аз
да не мога?

Б
Е
К
И



Д
Ж
И

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

ЦВЕТОВЕТЕ НА ГРАДА

Есента идва със собствено очарование. И макар да пазим още спомена от допира на солените морски канки по кожата си, вече сме на друга, есенна, вълна

ФОТОГРАФ **TANJA TREMEL** (INSTAGRAM: [TANJATREMEL](#))

СТИЛИСТ **MIMI KRTINIC RONCEVIC** @BLOSSOM MANAGEMENT GERMANY (INSTAGRAM: [_____MIMI_](#))

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

ТРЕСКА В СЪБОТА ВЕЧЕР

Понеси се във вихъра на диското с гордо вдигната глава! Трябват ти: буйни къдрици, шалчета да ги усмириш, гръзка очна линия, сенки за очи в цветовете на дъгата и о-о-громни обици. И полуневинно, полугреховно поведение, ала Оливия Нютън-Джон в *Брилянтин*

ФОТОГРАФ DAVID GARCIA, @DAVIDGARCIAPIHOTOGRAPHER

И Други Неща

ЛЮБОВ, СЕКС

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Стани щастлива

В днешно време има умни приложения и джаджи за всичко – за месечния ти цикъл, за спорта, за калориите... Дали скоро няма да измислят и такова, което да следи оргазмите ни? Ами, вече са го измислили. „Умен вибратор“ се свързва с приложение на телефона ти и прави графики на върховното удоволствие. Също е добре да споделиш с приложението на какъв стрес си подложена, колко кафета пиеш на ден, пушиш ли, така че да прибави и това към изчисленията, за да са те максимално верни. Дали ни е необходимо да регистрираме всяко житейско действие, включително секса? Не. Но, ако ти си арт-маниак – снабди се с такъв. И не забравяй, че да направиш своите 10 000 крачки на ден, или да се наспиш като хората – също е хубаво. Не е задължително да се стремиш към оргазъм всеки божи ден.

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Това легло не е
виждало екшън
от седмица.
#EpicFail

Преживяваш ли СЕКС СДНПН

(СТРАХ ДА НЕ ПРОПУСНЕШ НЕЩО)

ОТ DREW GRANT

Ще се омъжвам скоро и трябва да призная нещо. Заигравам се. Не, не, чакай! Не ме съди! Не съм изневерила на половинката си, но съм съгрешила в това, че разглеждам сайтовете за запознанства. Която и да е събота вечер можеш да ме откриеш да разглеждам списък с необвързаните мъже от моя район, като пръстите ми хвърчат наляво и надясно, сякаш приложението за запознанства е моята собствена Покемон колекция. Напълно пристрастена съм.

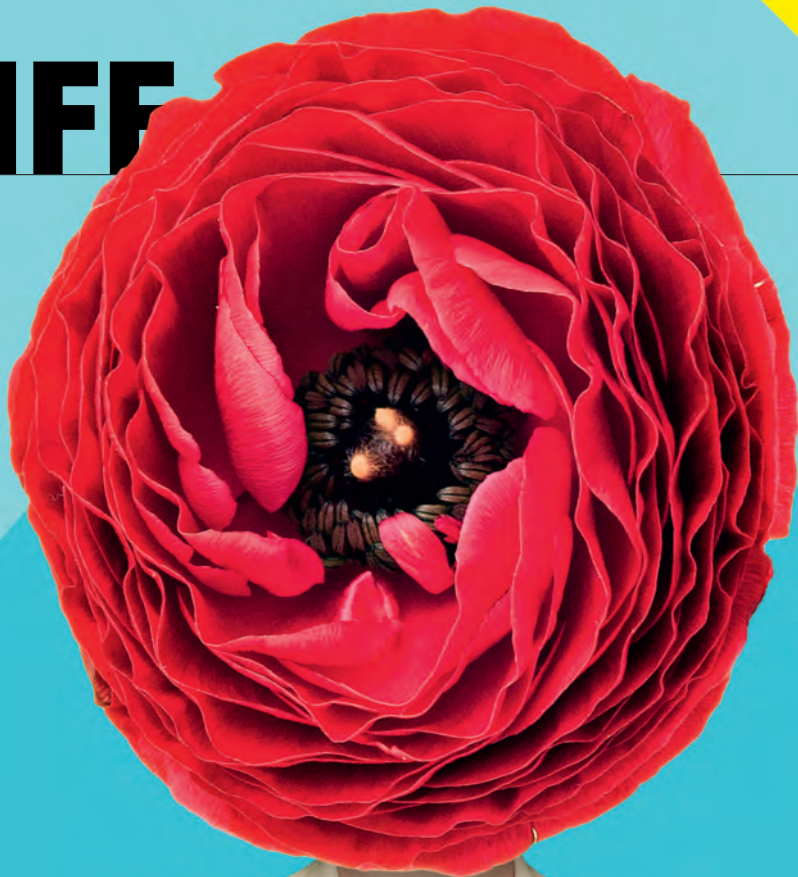


Прекалено много ли са ти срещите?

Толкова много мъже и толкова малко време, нали? Но ако третираш ходенето по срещи като романтичния еквивалент на бягане с препятствия, може би се престараваш... и пропускаш хубавото

#LIFE

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



ДА НЕ БИ ДА ТИ ИДВА?

Не, това не е шега! А състояние, което съсипе живота на много жени, без дори те да подозират, че „онези дни“ са нещо повече от „седмичен период на неразположение“. Предменструалното дисфорично разстройство е нанесло огромни щети върху менталното и физическото здраве на не една или две от нас. Емили Грейс разказва – отгърни на стр. 104.

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Как моят менструален цикъл ме кара да се самоунищожавам



Това е състояние, през което много жени преминават тихо и тайно, докато то съсипва живота им. Емили Грейс, 30, обяснява как предменструалното дисфорично разстройство (ПМДД) в продължение на повече от десетилетие е нанесло огромни щети върху менталното и физическото ѝ здраве...

РАЗКАЗАНО НА NICOLA FAHEY СНИМКИ AGATA PEC

#Life

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

СВАЛКИ КАТО ЗА ЗЛАТЕН МЕДАЛ

Сексът и сериозните физически тренировки били взаимозключващи се дейности. Хм, дали наистина е така? Сега, след като Олимпийските игри 2020 бяха отложени за година (засега), Лора Хънтър-Томас се заема да ни разкрие какво всъщност се случва заг заключените врати на едно олимпийско село...