

ОКТОМВРИ 2021

# COSMOPOLITAN

За още свежи идеи  
cosmopolitan.bg



ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

## Виртуалният СЕКС е опасен

**COSMO НАВИГАТОР  
ЗА БЕЗОПАСНА  
УПОТРЕБА**

ИЗВАЙ  
ТЯЛОТО СИ,  
ДОКАТО  
СЕДИШ  
В ОФИСА

## Възходът на НЕфлуенсърите

ЗАПОЗНАЙ СЕ С  
НАЙ-НЕВЕРОЯТНИТЕ  
ЗВЕЗДИ НА 2021

**Аз съм горда  
притежателка  
на две вагини...**

НО ТОВА НЕ Е  
ТОЛКОВА СТРАННО,  
КОЛКОТО ЗВУЧИ!

## ОЛИВИЯ ПАЛЕРМО

Модното  
вдъхновение  
има изненада  
за теб

## Живеем в епохата на недоверието

(Излез от  
лабиринта на  
конспирацията)

## Дешопингът:

УБИЕЦЪТ НА  
ИНДУСТРИЯТА



# COSMOPOLITAN oktombor

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

## ОТ КОРИЦАТА

**24** Дешопингът:  
новата мода в  
пазаруването

**52** Тренировки  
в офиса?  
Да, възможно е!

**54** Оливия  
Палермо: кралицата  
в света на модата

**92** Виртуалният  
секс е опасен

**96** Жената с  
две вагини. Разказ  
от първо лице

**100** Ерата  
на недоверието

**106** Възходът  
на НЕфуенсърите

54



## МОДА

Питай модния (28),  
Смели експерименти  
(29), Романтика,  
екшън, комедия...  
И огромна доза мода  
с Yoana (30), Какво  
харесахме този  
месец (31), Стани  
и излез навън (64),  
Магдалена в  
неоновия свят (74)



## Във всеки брой

- 8 Най-страхотният октомври
- 10 Cosmo чете...
- 11 ...и гледа
- 114 Хороскоп
- 120 Cosmo тест

88



## И ОЩЕ

Добрият ръководител възлага  
задачи (34), Хитри стъпки към  
богатството (38),  
Край на непостижните  
цели (40), Чатът на пост-  
пандемичното ти пътуване  
(46), 5 врагове на здравето  
и тяхното елиминирание (49),  
История от леглото (88),  
Измамни схеми в интернет  
(112), Как да го спечелиш според  
зодията (115), Твоята  
най-силна черта на  
характера (116), Разкрий го  
по поведението му в  
социалните мрежи (118)



## КРАСОТА

Мемоар за акнето (14),  
Сочни устни (18), Този  
месец се влюбихме в (20),  
Питай Васи (21), Красива  
ретроспекция (80)

112

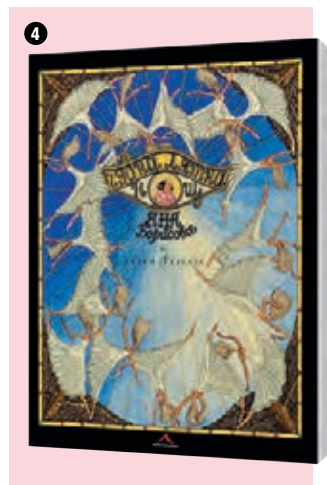




# COSMO

## октомври

### попадения



**1** **Представи си**  
Международно известната френска певица ZAZ разкри новия сингъл *Imagine*, първи откъс от предстоящия поименен албум *Isa*, който беше сътворен по време на карантината на 2020 година и ще озвучи света на 22-ри октомври. Той ще бъде подкрепен от турне през 2022 и 2023 г.

**2** **Запали есенята**  
Парфюмът **L'Interdit Eau de Parfum Rouge** на **Givenchy** смущава с чувствена, опустошителна ароматна следа. Той вече не е пристрастяване, той е мания. Страстната натура на уханието си личи и от акордите – червен портюкал, джинджифил, пачули и сандалово дърво.

**3** **В нова (стара) роля**  
Елтън Джон представя грандиозния си албум *The Lockdown Sessions*, който излиза на 22.10. В него участват едни от най-големите имена на музиката. А самият сър Елтън Джон по този начин се завръща към корените си и отново влиза в ролята на сесийн музикант.

**4** **Чудна лятна нощ и седем разказа**  
**Книгомания (люксово издание)**  
Благодарение на уменията си да разказва за житейските неща с лекота, с усмивка и през призмата на абсурда, Яна Борисова създава свят на въздействащи, изтънчени, саркастични, силни и красиви образи и думи.

**5** **Да опаковаш Триумфалната арка**  
До 6-и октомври виж самостоятелната ретроспективна изложба на Кристо и Жан-Клод, посветена на „Опаковането на Триумфалната арка“, в галерия Vivacom Art Hall. В изложбата има и рисунки на Кристо от годините му в Националната Академия.

**6** **Тук започва нова история**  
Колко важни са обувките в живота ни? Те често са начало на нова история. Започни своето невероятно есенно-зимно приключение с обувки.bg. Прелисти на стр. 31 и избири своята главна модерна нова страница. **Рута, 207 лв. от обувки.bg**

# КРАСОТА

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

## ☆☆ Признай, че не можеш без него...

Според проучванията (ах, тези проучвания!), три от всеки 10 жени биха се лишили от някоя ценна вещ, за да имат поддръка любимото си червило. Ако четеш тези страници, със сигурност си една от тях, така че бързо отгърни на стр. 18 и избери следващия си фаворит.

Все още  
има



# а кн е: мемоар

Ако пъпките те тормозят, когато вече си навлязла в 20-те, даже 30-те си години, не предприемай нищо, докато не прочетеш историята на **Carly Cardellino Vacaro** ->



Сексу Cosmo

# МОДА

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

## Крчка напрег

В безкрайната поредица от работни задачи и срещи е добре да намериш няколко минути, за да помислиш за нещо приятно. Веднага си сложи напомняне: „Да зарадвам себе си с чифт нови обувки!“ Залепи листчето на монитора, за да не забравиш.



# Какво е „дешопинг“ и Вреден ли е той за индустрията?



Всеки от нас е мислил да върне стока, след закупуването ѝ. Но за други, тази практика е начин на живот и работа на пълен работен ден. Но винаги да купуваш неща, с идеята да запазиш касовия бон и да ги върнеш, е чиста измама. Ето всичко, което трябва да знаеш, за тази практика



# ТИ, ВСЕ ПО-ДОБРА

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

Разказват само тобга, което ти искаш да разбере новият ти шеф



## Пог прикритие

Анонимно резюме – новият глобален тренд на пазара на труда. В таква CV – особено популярно сред IT и digital специалистите, не посочваш името си, възрастта, образованието и конкретните места, на които си работила. Важни са единствено опитът и мотивацията на кандидата.



ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

Съсредоточи се.  
Издишай.  
И поискай помощ.

# Предай на груз

Умението да се делегират задължения е едно от основните качества на добрия ръководител. Разговаряме с коуча и специалист по комуникациите Олга Полищук, за да проверим дали ти притежаваш това умение и по какъв начин да го възпитаеш у себе си

Вървиш към важна цел, но се боиш, че може да стигнеш не там, където искаш? Ето че на помощ ти се притичва малкият и изключително точен COSMO-навигатор



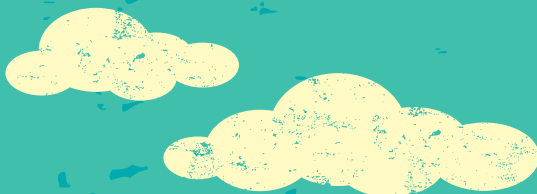
# Заклучи ковчежето за непостигнати цели

ОТ АЛЕКСАНДРА МИТИНЕВА  
ЕКСПЕРТ ЕЛЕНА ЛАВРОВА, ПСИХОЛОГ

## 👍 СТРАХЪТ ОТ УСПЕХА

Неочаквано, нали? Ето сега ще създам мой си бизнес, ще спечеля милиони, дори милиарди, и ще заживея като принцеса... Това звучи като отличен план. Но успехът носи със себе си страх от неизвестното (не съм наясно как ще се промени животът ми), отговорности (повече не мога да съм левката), реакцията на околните (ясно е, че околните ще ми завиждат). А дали изобщо ще имам време за себе си? А дали приятелите ми няма да се отдръпнат? И въобще дори не искам да си помислям за това колко труден е всъщност животът на успешните бизнесмени: видя ли изражението на

Марк Зукърбърг по време на изслушването му в Сената? По-добре да го бяха натъхали в гроба... Подобни страхове са неосъзнати и, когато се появят, започваме да се самосаботираме: отлагаш ли, отлагаш първата крачка към мечтата си. Когато визуализираш целта си, представи си какво ще се случи след това. Какви хубави неща те очакват? А какви трудности? Как ще се справиш с тях? Ако си наясно, че проблемите са решими, то тогава вече не е интересно да се боиш от тях. Честна дума, и пред Сената ще застанеш, ако се докараш готам.





# ТВОЕТО ТЯЛО

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

## 5 врагове на здравето... И тяхното елиминиране

Претовареност, секс въпросителни... Дори не подозираш,  
че тези неща влияят върху здравето ти.

Но ние сме тук не за да ти размахваме пръст,  
а за да ти подскажем как да направиш най-доброто за себе си

**К**ато цяло, младите жени са здрави. Това е добра новина, но тя си има и своята тъмна страна – дава на иначе умните 20-30-годишни фалшива сигурност. А самодоволството води до проблеми. Според медицинските експерти, до които се допита Cosmo, момичетата на тази възраст днес стават все по-немарливи към здравето си и поемат ненужни рискове, свързани с него. Хранят се безразборно, не вземат предпазни мерки при секс и се оставят да ги повлече лавината на стреса, което неминуемо води до болестни състояния.

За да ти помогнем да разбереш какви са най-големите рискове за тялото ти, създадохме този списък с пет особено разпространени здравни проблема, защо те са толкова опасни, симптомите, с които се проявяват, и как да се предпазиш.



ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

# ОЛИВИЯ ПАЛЕРМО

Бизнес дамата и IT момиче от света на модата разказа  
пред Cosmo за прогреса си в индустрията на красотата

ОТ CONSTANZA ALCOBER  
ФОТОГРАФИЯ CÉSAR BALCAZAR

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

# Стани и излез Навън

Прекарахме много време външ с нашите уютни дрехи –  
и знаеш ли какво? Имаме нужда от разтърсване.  
Ето как да внесеш както комфорт, така и стил,  
и то само с няколко ключови елемента

ФОТОГРАФ TIMO KERBER СТИЛИСТ MADDY ALFORD





ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

*„Разкошът трябва  
да ти е удобен.  
Иначе не би  
бил разкош.“*

## Магдалена В НЕОНОВИЯ свят

„В гардероба ми няма нищо  
повече от малки бели рокли.

Те са универсални и елегантни,  
но секси по женски. И тогава ще  
се позабавлявам малко повече  
с аксесоари, като чифт неонови  
сандали“, казва Иванка Тръмп. Но ние  
решихме да се облечем в неон,  
бели остават само душите ни

ФОТОГРАФ **EMIL SINANAGIC**

МОДЕЛ **MAGDALENA**

МОДЕН РЕДАКТОР **ANGELA KELLEY**

КОСА И ГРИМ **ALISA RADOI**

Топ **Gucci**  
Панталони  
**The Attico**  
Обувки **Camssoo**

Помниш ли коя година е? Ако съдим по ширещите се из TikTok и Instagram красиви тенденции, машината на времето те е върнала някъде между 60-те и 90-те години, когато косите бяха буйни, миглите гъсти, а очната линия – изписана изцяло, като от калиграф

Ton C  
Общи Access

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

# РЕТРОспекция

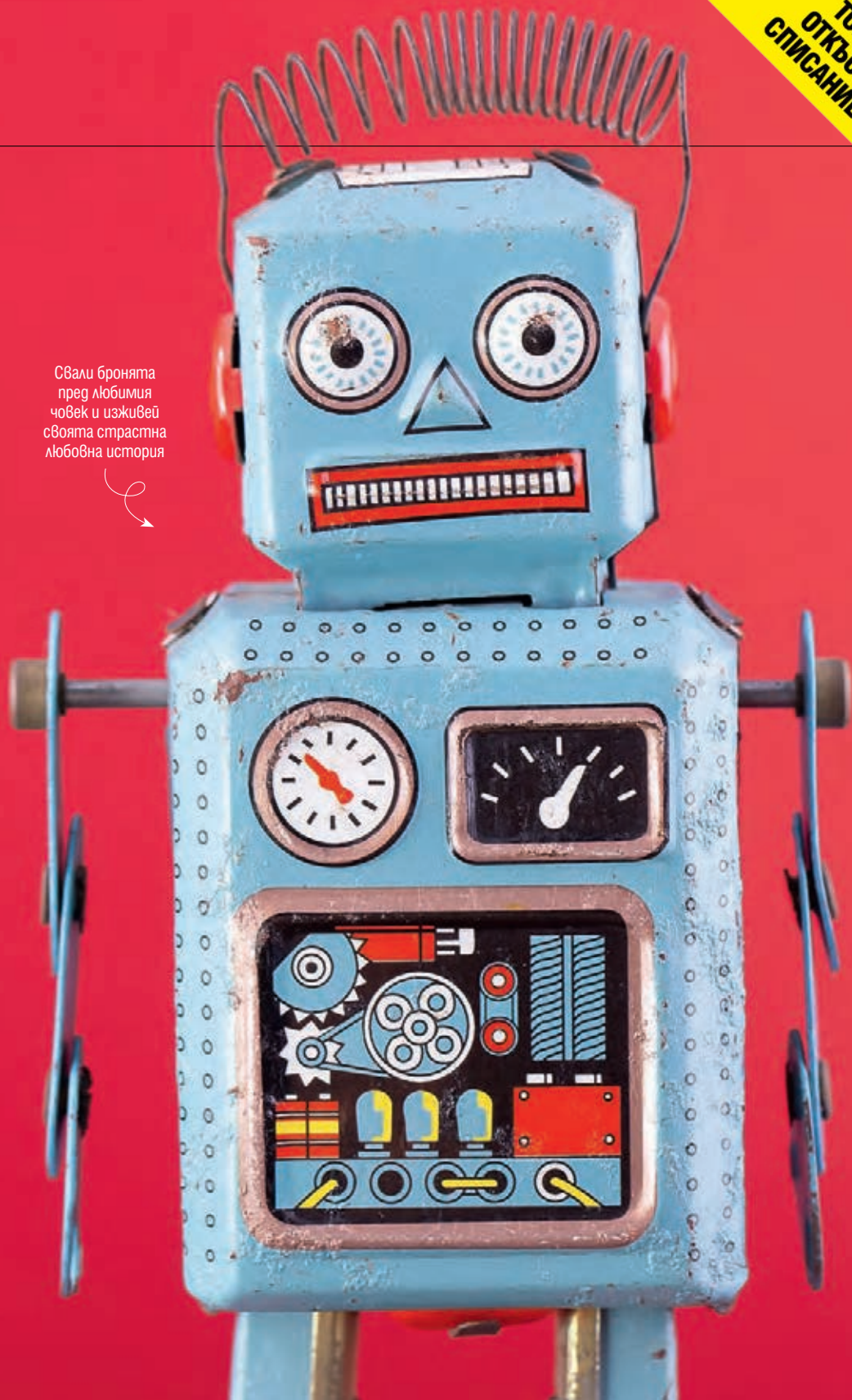
ЧИМКИ **ROBERT LARSEN** [WWW.ROBERTLARSEN.DE](http://WWW.ROBERTLARSEN.DE), [@ROBERT.LARSEN.PHOTOGRAPHY](https://www.instagram.com/robert.larsen)

ГРИМ **ANNA GLASER** [WWW.AG-MAKEUP.COM](http://WWW.AG-MAKEUP.COM), [@ANNACA.SH](https://www.instagram.com/annaca.sh) МОДЕЛ **CLARA BUCHNER**, [@CLARA.BUCHNER](https://www.instagram.com/clara.buchner)



ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

Свали бронята  
пред любимия  
човек и изживей  
своята страстна  
любовна история





И Други Неща

# ЛЮБОВ, СЕКС

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

# БЪДИ ЧОВЕК

Зад стоманената обвивка често се крие нежно  
сърце, изпълнено с чувства и емоции.

И тези чувства задължително  
трябва да бъдат споделени.

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



# Аз съм горда притежателка на две вагини... Но не е толкова странно, колкото звучи!

Какви са животът, сексът, бременността, когато имаш органи в повече

ОТ CHRISTY BATTS, КАКТО Е РАЗКАЗАНО НА JENNY MORRIS

Също като много други жени, започнах да използвам тампони на 16-годишна възраст. Но абсолютно винаги – като по закон – протичах, макар и да сменях тампона редовно.

Изненадващо, но той никога не бе абсорбирал твърде много, че това да се случва. Спомням си, че се опитвах да намеря обяснение, затова се разглеждах отолу с огледало. Но

Телата ни са като страната на чудесата, не е ли така?

за мен, вагината ми изглеждаше съвсем нормално – нищо притеснително.

След много прекарани месеци в този дискомфорт и доста чифтове съсипано бельо, реших да се прегледам при гинеколог. Докато слагаше сребърния спекулум, за да ме прегледа, тя внезапно спря: „Ама, как така? Почакай малко“, каза, оставяйки спекулума в мен и излизайки от стаята.

Гинеколожката се завърна с компания от други лекари и медицински сестри, които се взираха във вагината ми. Един от тях преглеждаше някакъв учебник, казвайки: „Може би е това или това?“.





# #LIFE

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

# Роди се звезда

Запознай се с НЕинфлуенсърите – с мъжа,  
който почиства басейни, и с този, който всъщност е...  
попова лъжичка. Ето ги най-невероятните  
знаменитости на 2021 – на стр. 106.



# Измамни схеми

Ако решиш днес да купуваш или продаваш нещо в интернет с обява, като за начало проучи схемите, измислени от находчиви онлайн измамници

ОТ АЛЕКСАНДРА МИТИНЕВА