

МАРТ 2020

# COSMOPOLITAN

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

## СЕКС ИГРАЧКИТЕ

ИЗБРАХМЕ ЗА ТЕБ  
НАЙ-ДОБРИТЕ

## Аз опитах тантра

И ето какво  
се получи

## 5 НОВИ НАЧИНА ЗА ИЗНЕВЯРА

Ще се  
изненадаш  
колко са  
успешни

## Пиърсингът: модерната визия за 2020

## ВАНЕСА ХЪДЖИНС

ЛЕСНА ЗА  
МРАЗЕНЕ, ТРУДНА  
ЗА ОБИЧАНЕ

## ИСТИНСКА ИСТОРИЯ

## Моята война с хероина

Защо се  
справих със  
зависимостта

## СКРИТАТА РЕАЛНОСТ НА ЖЕНСКАТА БЕДНОСТ

Разследване  
на Cosmo

## Хей, вечно отлагащата!

Виж как го спреш  
га го правеш





COSMOPOLITAN

# Ма рт

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО



## ОТ КОРИЦАТА

**42** Аз опитах мантра  
и ето какво се получи

**46** Хей, вечно  
отлагащата! Виж как  
да спреш да го правиш

**56** Ванеса Хържинс  
Лесна за мразене,  
трудна за обичане

**86** Новите начини  
за изневяра –  
изненадващо успешни

**78** Пиърсингът –  
модерната визия  
за 2020

**90** Секс играчките –  
избрахме за теб  
най-добрите

**104** Скрытата  
реалност на женската  
бедност

**110** По действи-  
телен случай: Моята  
война с херозна

62



## МОДА

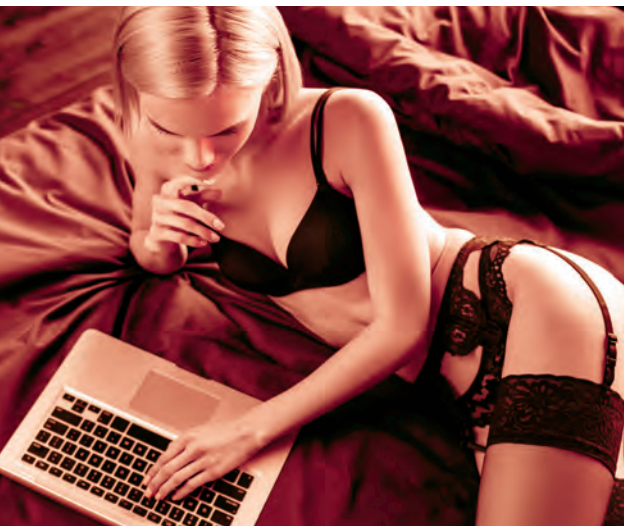
Стилен подход  
(28), Какво  
харесахме (32),  
Питай Мира  
(34), Мукс от  
цветове (62),  
Рок звезда (70)



## Във всеки брой

**10** Най-страхотният март  
**116** Хороскоп  
**119** Шопинг информация  
**120** Cosmo тест

86



## КРАСОТА

Наука за скалпа (16),  
Скриване на всеки  
тип акне (20), Този  
месец се влюбихме в  
(22), Дами канят (23),  
Питай Васи (24)

46

## И ОЩЕ

Зимни извинения (52),  
Какво научих за жените  
от четирите си сестри  
(89), Работещи решения  
срещу болезнен секс (92),  
Най-успешните секс  
съобщения (94), Какво  
разкрива шантавият му  
домашен любимец за него  
(95), Спри да се сравняваш с  
другите (98), Разкритията  
на Луната за връзката ти  
(117), Астрологията на  
дома подрежда любовния  
ти живот (118)



**Код  
червено**

**Използвай игването на Баба Марта и си вземи една червена чанта, с която да покажеш на всички, че следваш традициите.**

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

**Направи  
най-прекрасния  
искрящ коктейл  
за парти. Калипари  
+милонов сок  
+хубава чаша  
+многоооо лед.**

## В тон форма

Дока̀то се об̀ърнеш,  
ще ста̀не врѐме за  
пла̀ж, за̀то̀ва о̀ще днес  
ти́чай к̀ъм за̀лата.

# Намери своя мъж

Пожелаваме ти той да е омагьосващ, стилен и изтънчен. И да пристигне с парфюм, който му подхожда, като новия Dior Homme Eau de Toilette на Dior, симфония от изтънчени дървесни нотки.



# КРАСОТА

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО



## ПЕЧАТ НА ОДОБРЕНИЕ

Супер новини за тези, на които перфекционизмът не им е присъщ: кристално чистата и сияеща кожа отстъпва позиции пред лицето, разкрасено не с грим, а с... акрилни лепенки. Ще ги намериш във всякакви форми и цветове, въображението остава на теб (но само подсказваме за визия ала Мария Антоанета и симпатична „бенка“, разбирай стикер, с форма на сърце)



Cekcu Cosmo

# МОДА

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО



## Стилен подход

Няма така стилна, практична и универсална греха в дамския гардероб като ризата! Тя умее да изважда на показ най-елегантната ни същност. С толкова различни лица можем да я носим от сутрин до вечер, а този месец споделяме с теб истински съкровища, които заслужават място в пролетния ти гардероб!



ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

Нищо нямаше да е  
същото без нашите  
партньори и приятели:  
**Eau Thermale Avène,**  
**Ahmad Tea, Bonduelle,**  
**Fortex, Мултивитамини**  
**Alive!, Metaxa,**  
**Mitsubishi Motors.**

# COSMOPOLITAN WINTER FEST 2020

**3** имните приключения на Cosmopolitan приключиха, но още ни държи емоцията, която пренесохме в Боровец, Пампорово, Добричище и Банско. И понеже сме убедени, че няма нищо по-ценно от здравето, усмивките

и доброто настроение, имаме удоволствието да ти припомним как вдигнахме градус на настроението в най-добрите ни зимни курорти. И да ти дадем обещание: съвсем скоро ще се забавляваме отново заедно!



# ТИ, ВСЕ ПО-ДОБРА

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО



## Подари си креативност

Имаш нужда от помощ за нови идеи? Мозъчният хирург и невролог д-р Рахул Жандиал\* препоръчва да си правиш мини брейнсторм в леглото, докато се приготвяш за сън. „Проучванията показват, че този времеви прозорец е пътят към креативността“, казва той. Записвай си решенията и дръж бележките близо, за да си припомняш и доразвиваш всяка инспирираща идея. Новото ти хоби, освен че те прави по-умна, те пренася и в царството на сънищата? Можеш единствено да ни благодариш за това. Запущите ти те очакват на сутринта.



ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

# Един месец през погледа на **тантра**

Тантра става все по-интересна за мен  
с всеки изминал ден и ето какво  
направих, за да се сближа с нея...





ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО



# Оправи бакиите си сега

Здравей, вечно отлагащата!  
Понякога започването на нов проект  
е най-трудната част. Ето как да  
спреш да отлагаш и да натиснеш  
„старт“ бутона



# ТВОЕТО ТЯЛО

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО



## Нагвий стреса

Усещаш се презгоряла от задачи 24/7? Burnout-ът не е от вчера, но има лесно и приятно решение за това как да го надхитриш. Спорт. Спорт. Спорт. Нямаш извинение, дори ниските температури навън не са оправдание да не го правиш (стр. 52). И още – срещи с позитивни хора, кино: само ако знаеш колко филми заслужават вниманието ти (стр. 13), книги (стр. 12) и пътешествия.



ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

# ВАНЕСА ХЪДЖИНС: ПЪТУВАНЕТО Ѐ ОТ УЧИЛИЩЕН МЮЗИКЪЛ ДО ХОЛИВУД

Новото превъплъщение на бившата звезда  
на Disney според собствените ѝ гуги

от NICOLA FAHEY  
фотограф DENNIS LEUPOLD



ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО





ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

ROCK



star



ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

СНИМКИ JENN COLLINS  
СТАЙЛИНГ KATHY LEE

ОФИЦИАЛНО:  
**ПИЪР  
СИН  
ГЪТ**

**Е С НАЙ-ГОТИННИТЕ  
АКСЕСОАРИ  
ЗА 2020**

P.S. Не говорим за  
обикновения пиърсинг.  
Кажу „здрости“ на „курираните“  
нос и уши, където  
повечето е...повече



И Други Неща

# ЛЮБОВ, СЕКС

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО



## Болезнен секс? Не, благодаря!

Сексът трябва да е приятно и забавно преживяване, но за повече от половината жени това не е така. Какви са причините за това и как да процедираш в различните случаи на болка – утвърване на стр. 92

## Бележки на успеха

Чувала си фразата „Разбирач по всичко, специалист по нищо“? Ключът към успеха зависи от твоите умения. Това пише в книгата на Дейвид Епщейн *Range*, който базира изводите си на дългогодишен ристърч. В нея се твърди, че използването на множество умения, а не специализирането само в едно, е начинът за успех. „Разговор с колеги или съвместен обяд с тези, които не познаваш добре, ще ти помогне да разбереш много от тях“, казва Епщейн.





ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

# Прецаках смъртта, преди животът да прецака мен

Истинската история на един бивш  
хероиново зависим мъж

ОТ САВИНА ПЕТРОВА  
СНИМКИ ЛЕО КИРИЛОВ, ЛИЧЕН АРХИВ

