

АПРИЛ 2019

COSMOPOLITAN

ТОВА Е
ОТКУС ОТ
СПИСАНИЕТО

СЕКС

РЕАЛНИ
ИСТОРИИ
ЗА НАСИЛИЕ
В ПОРНОТО

**Защо
никой
вече
не ползва
презерватив**

**12-степенен
режим за оргазъм**

Включи го на макс!

**Гоустинг или
моустинг
мацка си**

Разбери на стр. 36

**Дили Алън
Възкръсна
от пепелта**

СЛЕД КОКАИН,
ИЗНЕВЕРИ,
ДЕПРЕСИЯ...

**Бъди
победител,
дори
когато
той те
разкара**

**ТВОЯТ
АСТРО ГИД!**

Енергията на
големите пари.
Сезонът на Овена
е печеливш.
Зодиите в Игра
на тронове.



ТОВА Е
ОТКУС ОТ
СПИСАНИЕТО

COSMOPOLITAN

антура



66

ОТ КОРИЦАТА

36 Лошите
тенденции в
общуването

48 Лили Алън
Унищожението
и възраждането
на певицата

88 По скалата
на оргазма

96 Бъди победител,
гори той да те зарече

102 Защо вече
не използваме
презерватив

108 Насилието
в порно
Разкази на пострадали
актриси

114 Астро гуг

МОДА

Тенденци, върхонове от спорта (26), Хей, как да нося флуоресцентно зелено (30), Какво харесахме този месец (32), Питай Мира (33), Ферма в гората (58), Пясъчна картина (66)

58



Във всеки брой

- 6 Най-страхотният април
- 114 Хороскоп
- 118 Шопинг информация
- 120 Cosmo тест

90



КРАСОТА

Този месец се влюбихме в... (14), Каква си според начина на слагане на спиралата (15), Питай Васи (16), Красиви сделки (17), Търси се парфюмът ти, сродна душа (18), Кралицата на бала (78)

И ОЩЕ

Работата няма да избяга (34), Какво разкрива за теб селфито (38), Кажу „да“ на новото си тяло (40), Живот в Силищевата долина (42), Как да спреш менструацията си (46), Вече всички ходят на терапия за двойки (85), Наръчник за орални предизвикателства (90), Запознай се с микронизирането (99)



102

ТОВА Е
ОТКУС ОТ
СПИСАНИЕТО

Най-страхотният април



Течно червило
Rouge Allure
Liquid Powder
на Chanel,
нюанс Electric
Blossom

**Смени чер-
вилото с
по-смело и
ярко, като
тази цветна
„бомба“ за
устните ти
от Chanel.**



Усмхни се на слънцето с нови очила

Очила Max&Co

**Репетирай усърдно
за изрисувването
на Великденските
яйца**



КРАСОТА

ТОВА Е
ОТКУДС ОТ
СПИСАНИЕТО



МЛЕЧЕН КРЕМ

Интересни новини: не всички козметични марки пропускат лактозата, защото обогатените с мляко продукти за грижа за кожата набират скорост на пазара. Докато някои настояват, че млякото е лошо за кожата, стомаха и социалния статус, Клеопатра и корейците не мислят така. Взимаме за пример млечната киселина, която работи ефективно и деликатно в случаи на пъпки, зачервявания, прекалено омазняване и много други. Очаквай по-гладка, здрава, хидратирана кожа.

ТЪРСИ СЕ: ТВОЯТ ПАРФЮМ, СРОДНА ДУША

Любимият ти нов аромат? Погледни към звездите и ще узнаеш кой е. Използвай зодията си, за да избереш пролетното ухание, което ти отива най-много

Un Jardin
sur la
Lagune на
Hermes



Овен

Ето те и теб, момичето, което играе по собствени правила. От дръзкия ти грим до интересните декорации на дома ти, всичко около теб прави впечатление. Твоят аромат трябва да е комбинация от контрастиращи си нотки и флорални акценти (като бялата лилия и магнолията при Hermes). А чаровната панделка, която краси флакона на Rochas, напълно съвпада с модните ти разбирания.

Mademoiselle
Rochas
Couture на
Rochas



Eternity
Flame for
Women на
Calvin Klein



Телец

Ти си типичният земен зодиакален знак, който „разцъфва“, когато навън времето е слънчево, топло и спокойно. За да си в зоната си на комфорт, подбиращ нежни бижута в пастелни цветове и свеж, силен грим. Перфектно за теб: неочакваната комбинация от искрящи плодове и деликатни цветя, с контрастиращи ориенталски нотки на Calvin Klein.

За загжето ти:

Твоят Телец обича природата. Дървесно ухание, което остава усещане за свобода и простор, е идеално за него.

Wood на Dsquared2



Cekcu Cosmo

ТОВА Е
ОТКУС ОТ
СПИСАНИЕТО

МОДА



ДРЕСКОД: БЛЯСЪК

Апетитен коктейл и ослепителни бижута – перфектните аксесоари за ръката ти този месец!

ФОТОГРАФ ARTHUR WOODCROFT
МАНИКЮР CND PRO ARTIST SAMANTHA BIRKETT – LEIGH
МОДЕЛ OLGA KLIMORE /BODY LONDON

От ляво надясно: Pandora, Voodoo
Jewels, Soru, Atelier Swarovski,
Adore, Pandora, Voodoo Jewels.

ТОВА Е
ОТКУС ОТ
СПИСАНИЕТО

Пролетта нямам
умора, а настроение.
И искам да си личи!

Работата няма да избяга

Идва астрономи-
ческата пролет
и апатията
се появява, а и не
смята да си ходи.
Предлагаме ти
съвети за про-
дуктивни дел-
нични дни!



ТИ, ВСЕ ПО-ДОБРА

ТОВА Е
ОТКУС ОТ
СПИСАНИЕТО



За закуска направи най-трудното

Свикнала си винаги да оставяш проблемните задачи за края на деня? Грешка! Така по цял ден ти виси нещо на шията и пречи да свършиш дори елементарни неща. Ако обърнеш този навик и в първите три часа след събуждането си отметнеш това, което е най-сложно, ще се заредиш с увереност в силите си за целия ден.

Използвай правилото за триъгълника

Ще ти гръмне главата от опити да погредиш кое първо, кое второ да свършиш. Хубаво е да искаш да свършиш сто неща, но по-добре да мислиш реално и да прецениш какви са възможностите ти. Отдели трите основни проблема и работи само върху тях.

Начертай план

Тайм мениджмънтът не е измислен случайно и трябва често да се преговаря как се прави. Напиши на лист всичко, което трябва да свършиш за деня, след това напиши час по час кое ще направши според времето, което ще ти отнеме.

Дишай правилно

Упражненията за дишане ще ти помогнат бързо да се вземеш в ръце, както в прав, така и в преносен смисъл. Искаш ли да знаеш как? С палеца на дясната ръка натисни дясната ноздра и вдишай през лявата. На върха на вдишването затвори лявата ноздра с безименния пръст и издишай през дясната ноздра. След това направи същото с вдишване през дясната ноздра и издишване през лявата.

Анализирай резултатите

Използвайки метода на петте пръста, всеки от които отговаря за определена сфера: палецът – бодрост, показалецът – услуга, среден – състояние на духа, безименен – приближаване към целта, кутре – мисли. Вечерта си направи разпускащ масаж на ръцете и заедно с това помисли за своите страхове и притеснения.

ТВОЕТО ТЯЛО

ТОВА Е
ОТКУБЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Тичай! (Не само за здраве)

Едно време това беше занимание самотно. Обуваш маратонките, слагаш слушалките в ушите и хукваш да бягаш из парка. Сега добрият стар джогинг еволюира в нещо различно, което е добро не само за организма, но също за социалния живот и кариерата ти. Последно се вдъхновихме от идеята на Чарли Дарк, поет, диджей и писател, организатор на лондонското движение Run Det Crew. Представи си само: 500 човека тичат, като междувременно обменят креативни идеи помежду си. Надяваме се скоро някой да зароди инициативата и у нас...



СЪЗДАВАНЕТО,
УНИЩОЖАВАНЕТО
И ВЪЗРАЖДАНЕТО НА

Джим Алън

СЛАВА. БОГАТСТВО. ЛЮБОВ. ИМАШЕ
ВСИЧКО, ЗАГУБИ ГО И СЕГА КАКВО? ТЯ ОБЯСНЯВА
В НАЙ-ОТКРОВЕНОТО СИ ИНТЕРВЮ ДОСЕГА

ТЕКСТ **Katie Mulloy** ФОТОГРАФИЯ **Matthew Eades**

МОДЕН ДИРЕКТОР: Amy Bannerman **ПРИЧЕСКА:** Jake Gallagher, използва American English **ГРИМ:** Georgie Hamed, използва Ultra Facial Range на Kiehl **МАНИКЮР:** Kim Treacy om Stella Creative Artists, използва седмичен лак CND Vinylux „Skin Tease“. **МОДЕН АСИСТЕНТ** Maddy Alford

Пясъчна картина

Неутралните нюанси
завладяват сезона и
обгръщат тялото ни с
нежност и мекота. Позволен
са всички тонове – екрю,
бежово, мока, карамел,
бледожълто и розово.

ФОТОГРАФ OLGA RUBIO DALMAU
СТАЙЛИНГ LAIA GOMEZ

КРАЛИЦАТА НА БАЛА

Почти гоїде това празнично време от годината – абитуриентските балове, по време на които всяко момиче свободно може да се почувства като кралска особа. И докато върви трескавият избор на облекло, предлагаме ти да си избереш и най-важния аксесоар към него: грима

ФОТОГРАФ **ARACELI ADEVA**
СТАЙЛИНГ **ELENA GARCIA**
ГРИМ **BEATRIZ IGLESIAS**
КОСА **ALBA DE LA TORRE**
МОДЕЛ **PAULA CELIERES (WILD MGMT)**

И Други Неща

ЛЮБОВ, СЕКС

ТОВА Е
ОТКУС ОТ
СПИСАНИЕТО



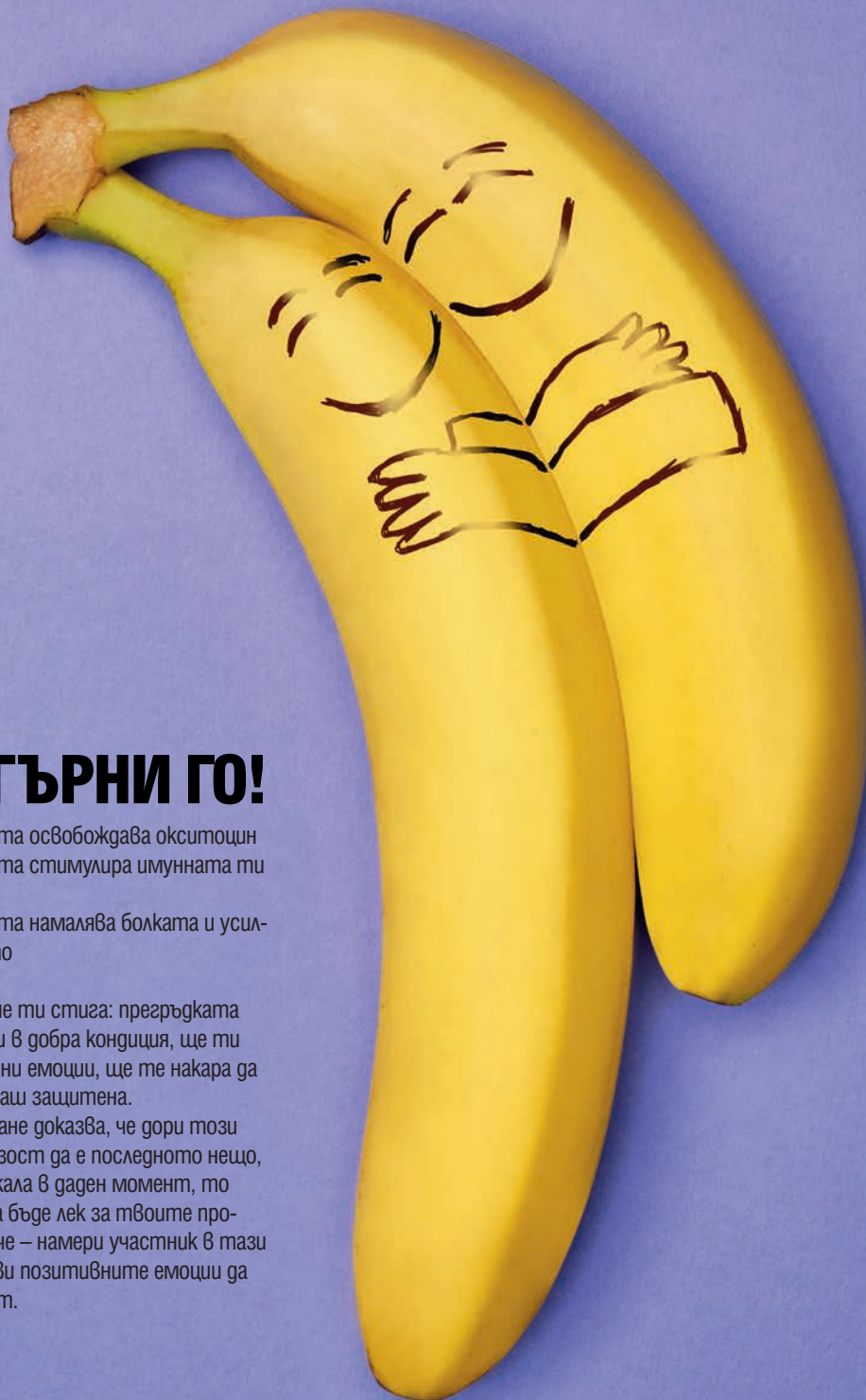
ВСИЧКИ ЛИ, ОСВЕН ТЕБ, ХОДЯТ НА ТЕРАПИЯ ЗА ДВОЙКИ?

Все повече млади двойки се гушкат на дивана на терапевта. Ако искаш дългосрочна любов, може би това е най-умното нещо, което можеш да направиш и ти

ОТ RACHEL SIMON

#LIFE

ТОВА Е
ОТКУБЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



ПРЕГЪРНИ ГО!

- Прегръдката освобождава окситоцин
- Прегръдката стимулира имунната ти система
- Прегръдката намалява болката и уси-ва желанието

И ако това не ти стига: прегръдката ще те държи в добра кондиция, ще ти даде прекрасни емоции, ще те накара да се почувстваш защитена.

Ново проучване доказва, че дори този жест на близост да е последното нещо, което би искала в даден момент, то той може да бъде лек за твоите проблеми. Така че – намери участник в тази игра и остави позитивните емоции да те завладяят.