

ОКТОМВРИ 2015

COSMOPOLITAN

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО

СОЛОВ СЕКС КОНЦЕРТ

КАМЕРНА МУЗИКА
ЗА ДУШАТА И
ДРУГИ МЕСТА
+ ВРЕМЕ Е
ЗА ЛЮБОВ,
НЕ САМО
СЕКС

ДЕМИ ЛОВАТО

БЕЗКРАЙНО ОТКРОВЕНА
ЗА ВСИЧКО В ЖИВОТА СИ

**НАШИТЕ
ОТКРИТИЯ НА
КОЗМЕТИЧНИТЕ
РАФТОВЕ**
*С разулни
цени*

КАКВА Е ТВОЯТА СУПЕРСИЛА?

НАПРАВИ ТЕСТА НА СТР. 44

За толкова
тяло трябва
да се погрижиш,
ние знаем
как

ДЕНИМ,
МИЛИТЪРИ
И ОЩЕ **147**
ИДЕИ КАК ДА
ИЗГЛЕЖДАШ
УНИКАЛНО
ДОБРЕ

#РАБОТА
Изречения,
които е добре
да не казваш

ISSN 1312-3548 10
9 771312 354341
cosmopolitan.bg

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

COSMOPOLITAN

Октомври

ОТ КОРИЦАТА

Есента, въпреки или заради студа, може да е доста романтична и заради това ти предлагаме да се отдадеш на правенето на любов, т.е. секс с пълно отдаване (95), а ако в момента си на сухо, нека това да не бъде дълго – направи си солов секс концерт, пусни камерната музика за душата и други части на тялото (98). В определен смисъл всяко удоволствие е въпрос на ego, а да откриеш супер-силата си ще е супер лесно с нашия тест (44). Това, което те прави по-силна, понякога те убива, но както и да го гледаш, има изречения, влезли в списъка „никога на глас в работата“ – открий кои са те (50). За силата и препяствията Демис Ловато има много какво да сподели (55), а пък ние има какво да ти кажем за нашите открития на козметичните рафтове – при това с разумни цени (32), както и за модата през сезона (13).

78

Тениска Karen Millen
Часовник Parfois, 52,90 лв.

COSMOPOLITAN

Октомври

МОДА

Събери погледите с добре подбрани аксесоари – в частност комбинация на очила и грим (13), виж какви са топ продуктите според нас сега (14), на кои блузи с принтове и други акценти да заложим (15) и кои обувки са най-подходящи за офиса, като са и достатъчно стилни в същото време (18). Работната среда поставя различни изисквания пред теб, с които можеш да се съобразиш без да влизаш в разрез със себе си (20). Но стига сме писали за работа – част от удоволствието на обличането е в събличането и затова имаме специални страници за бельо (22), за модата, облечена в деним (70) и военни дрехи (78).



КРАСОТА

Потърсихме красотата в астрологичните елементи (29), влюбихме се в някои продукти, които излезнаха току-що (31) и открихме други, на които цената е едно от предимствата (32). Време е да се върнеш в рутината в залата (33), затова избрахме продукти, които ще ти помогнат и се разровихме в темата за антиейдж продуктите (36). Не сме забравили и маникюра (40), но и за тенденциите в грима (86).

ТЯЛО

Разбери защо не ти се прави секс (109), спечели от бързото хранене (110) и разбери предимствата на различните видове хляб (111).

Във всеки брой

- 4 От редактора
- 6 Идеи за месеца
- 116 Хороскоп
- 118 Шопинг информация
- 120 Cosmo тест

Албена Танева показва деним-тенденциите

64



Джъстин порастна

И ОЦЕ

Значи, замисляш се за домашен любимец – виж онези неща, които трябва да знаеш (113), а ако под „домашен любимец“, разбериш мъж – много по-малък или много по-възрастен, дискутираме предимствата и недостатъците на всяка връзка (100). А че мъжете се държат често като деца, също имаме какво да кажем (104).

109





Време е да намериш време за себе си! По завоите на ежедневиия живот може да бъде трудно да отделиш пространство само за себе си. Открих за себе си, че прекалявам с работата тогава, когато кремове ми за тяло не изчезват от рафта толкова бързо, колкото кафето. И макар че кафето ми дава енергия, то не успокоява душата ми. Знакът е ясен: Стоп! Ако не се грижиш за себе си, как е възможно да се грижиш за другите – а те са много около теб – на работа трябва да си супер; гаджето ти има нужда от внимание; семейството ти също не бива да игнорираш – а и приятелите ти също, за да не ги загубиш полека...

Как да се справиш с всичко това накуп? Намери своята суперсила (стр. 44), дай си и повече време, което да не отива за плъзгане надолу по таймлайна, а за да погледнеш в себе си и около себе си, да останеш в мълчание и да усетиш момента, защото... от фейсбук спомен няма.

Моят начин е да пиша задачите си в приложение в телефона си, а правилото, което открих, че работи много е да оставям тук и там малки черни дупки, които ми дават възможности да не бързам.

Простите удоволствия са по-добри от сложните – и тук включвам и нещата, които никога не си правила – имаме идеи само след няколко страници (стр. 6), които ще ти помогнат да превърнеш живота си прекрасен – какъвто заслужава да е!

Detelina

главен редактор
detelina@cosmopolitan.bg

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО

5

неща, които не знаех преди този брой



Предимствата и недостатъците на много видове хляб. Стр. 111

Къде е най-красива есенята. Стр. 6



Защо е по-добре да си егоистична, отколкото да не си. Стр. 52



Колко се е разхубавил Бийбър Стр. 64

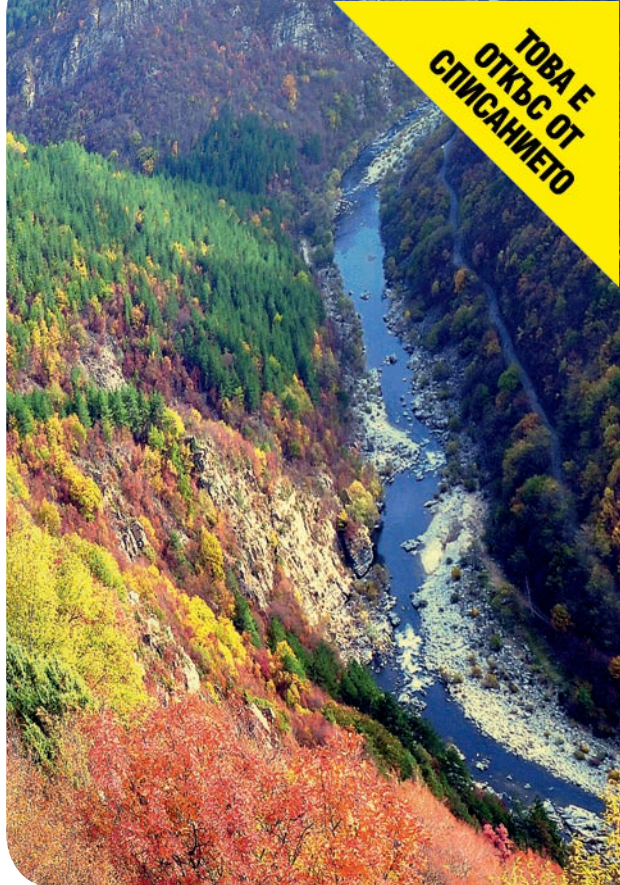
Какво прави специална Демис Ловато. Стр. 55

(снимка) ВАСИЛ ГЕРМАНОВ; грим ВЕСЕЛА КРУШ ЗА BEAUTY ZONE I DOUGLAS; коса СЛИВМИЯ АНГЕЛСКА ЗА САЛОН СТЕРНИА ИЗТОК

25

неща, които да правиш този месец

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО



Без да се замисляш

пригответи нещо без месо или риба. На 1 октомври е Световен ден на вегетарианството – виж как живеят вегетарианците поне за ден.



Изпий

едно капучино преди концерта на Ерос Рамацоти, за да подготвиш гласните си струни за разпяването. 26 септември, зала Арена Армеец.



ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Сексу Cosmo

МОДА



Очила Max Mara от
Opticlasa, 410 лв.
Обици Tous от
fotosgalleries

ФОТОГРАФИЯ ВЕРГИНИЯ ЯНЧЕВА
МОДЕЛ ВИОЛЕТА @ IVET FASHION
ГРИМ: ВЕСЕЛА КРУШ ЗА BEAUTY ZONE & DOUGLAS
КОСА: ЕЛИ ДЖЕВОВА ЗА СОСО DRY BAR & MORE,
КВ. ИЗТОК, УЛ. „НИКОЛАЙ ХАЙТОВ“ 2

Ново начало!

Този месец се отдай на изкушението
или... бъди самото изкушение!

КРАСОТА

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Въздух

Огън

Коя зодия си?

Отгърни страницата, за да намериш най-горещите трендове при грима тази есен, вдъхновени от четирите елемента на зодиакалните знаци. (Предричаме, че в бъдеще те очакват дни, в които ще изглеждаш убийствено секси!)

Вода

Земля

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

ТИ, ВСЕ ПО-ДОБРА

Да изучаваш себе си в огледалото не е най-добрият начин на изучаваш живота.

ЛОРЪН БАКОЛ

Четенето е моето второ най-добро занимание.

МАДОНА

Съблюдаваш ли всички правила, пропусках всички условия.

КАТРИН ХЕПЪРН

Ако мечтаеш за гъга, бъди готова да те измокри гъжд.

ДОЛИ ПАРТЪН

Ухажвай се. Проявявай към себе си неголеми знаци на внимание и любов. Веднъж в седмицата си определяй среща с глезене и не я пропускай.

ЛУИЗ ХЕЙ

5 СЪВЕТА ЗА ЖИВОТА ОТ УСПЕЛИ ЖЕНИ





5

**НЕЩА, КОИТО
НЕ ТРЯБВА
ДА КАЗВАШ
НА РАБОТА**

ЗАЩО Е ХУБАВО ЗА ТЕБ ДА СИ ЕГОИСТКА

Случва ли ти се да казваш „га!“, когато ти се иска да изкрещиш „не!“? Може би е време за замениш любезното поведение с щастие...

Восмо винаги окуражаваме една друга – но има и моменти, когато трябва да поставиш на преден план собствените си нужди. Така че ако някой иска от теб повече, отколкото можеш да дадеш, как да се справиш? Събираме дилемите ти заедно и ти помагаме да ги решиш.

„Майка ми има нужда от помощ този уикенд, но аз имам среща!“

Проблемът: „Аз съм сестрата, която не е омъжена и няма деца и живея най-близо до майка ми (която има сърдечни проблеми и не може да шофира), така че сестра ми (която има деца), е решила, че аз мога да се грижа за мама всеки уикенд – разказва Д., на 24. – Очевидно, след като съм необвързана, аз просто нямам какво да правя цял уикенд, нали? Обичам сестра си и разбирам, че тя е заета със собствената си работа, но и аз имам нужда някои уикенди да са си мои и да не се чувствам, сякаш пренебрегвам майка си или съм лоша

дъщеря и сестра“.

Стратегията: Ти си дъщеря, не изтривалка. „Смятаме, че след като поставяме нуждите на семейството си над собствените, проявяваме повече любов. Това е голяма заблуда – предупреждава психотерапевтът Кристин Гутиерез. – Общувай с тях, начертай граници и постави себе си на първо място“. Всички грижовни хора имат нужда от почивка. В едно изследване на безопасността на пациентите, тези, които имали организирана подкрепа, демонстрирали по-ниски нива на стрес. Дай на майка си да разбере, че я обичаш, но имаш нужда и от малко време за себе си, за да продължаваш да я подкрепяш. И помолви сестра си да редувате уикендите или да наемете някой да помага почасово.

„Моята скръндзава приятелка ми харчи парите!“

Проблемът: Една от най-близките ми приятелки остана без работа. Така че напоследък,



COSMOLITAN

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

ка **К**во

е
с **Е**кси

за /

ЛИПСВА ТИ ЛЯ-
ТОТО? ОСТАНИ
ГОРЕЩА, ВЪПРЕКИ
ХЛАДНИТЕ ДНИ.
УВЕРНОСТТА ТИ
ЗАПОЧВА СЪС
СЪБЛИЧАНЕ НА
НЕГАТИВНИТЕ
МИСЛИ И РАЗКРИ-
ВАНЕ НА ПЪЛНИЯ
ТИ БЛЯСЪК!

о к т о м **В** р и

Яке DSquared2;
Панталонки 7
For All Mankind;
Обици Me&Ro.

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

**Доза блясък,
моля!**

Пуловер DKNY от
notosgalleries, 392 лв.
Дънки Motivi, 145 лв.
Обувки Max&Co, 490 лв.

С ЧАРОВНАТА
ИЗПЪЛНИТЕЛКА
АЛБЕНА ТАНЕВА
РЕШИХМЕ ДА
ИЗПРОБВАМЕ ВСИЧКИ
ГОТИНИ КОМБИНАЦИИ
С ДЕНИМ И ДА
ДОКАЖЕМ КОЛКО
СЕКСИ МОЖЕ ДА БЪДЕ
В СЪЧЕТАНИЕ С ТОПЛИ
ПЛЕТЕНИ ДРЕХИ!

ФОТОГРАФИИ
ВЕРГИНИЯ ЯНЧЕВА

СИНИ ДНИ



ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Очила Christian Dior om
Opticlasa
Риза Marella, 290 лв.
Парка om Massive, 135 лв.
Панталонки Mango, 59,90 лв.
Грифни Parfois
Раница Patrizia Pepe
Боти om Deichmann, 49,90 лв.

НА МОДНИЯ ФРОНТ

ВЪОРЪЖИ СЕ С МНОГО
КАКИ, КАМУФЛАЖ,
РЕСНИ И ПАГОНИ! ЩЕ
ТИ ПОМОГНЕМ ДА СЕ
ПОДГОТВИШ ЗА БИТКАТА
НА СЕЗОНА – ИЗБИРА СЕ
НОВАТА МОДНА ИКОНА!

ФОТОГРАФИИ
КОСТАДИН КРЪСТЕВ – КОКО

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

ТЪРСИ

СЕ:

СУПЕР

ЕСЕНЕН

■ ОТ LONI VENTI ФОТОГРАФ JAMES MACARI
МОДЕН РЕДАКТОР JAMES WORTHINGTON DEMOLET


ГРИМ

■ ГРИМ
ТЕНДЕНЦИИТЕ,
КОИТО ЩЕ ТЕ
ЗАВЛАДЕЯТ ТОЗИ
СЕЗОН, НАРУШАВАТ
ТРАДИЦИОННИТЕ
ЗАКОНИ НА
КРАСОТАТА. НО АКО
ДА ИЗГЛЕЖДАШ
ТОЛКОВА ДОБРЕ Е
ГРЕХОТА, КАК ПО
ДЯВОЛИТЕ ДА
ИСКАШ ДА СИ
СВЕТИЦА?

И Други Неща

ЛЮБОВ И СЕКС

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



Някъде в историята се разпространи идеята, че е правенето на любов е прекалено сладникаво. Но романтичният секс, независимо дали е с твоя съпруг или със забивка за една нощ, може да бъде наистина възбуждащо. Sara Stewart защитава идеята за правенето на любов.

ПРАВЕНЕТО НА ЛЮБОВ ОТНОВО Е ОК

СЕКС СЪВЕТИ ЗА СОЛО ЛЮБОВ

ДАМИ; ВРЕМЕ Е ДА
ПРЕСТАНЕТЕ ДА
СЕ ОЩЕТЯВАТЕ...
КАТО СИ РАЗРЕШАВАТЕ
САМО ВИБРАТОР!

ОТ ANNA BRESLAW

Настрой се

Предигратата не е само за
гвойките.

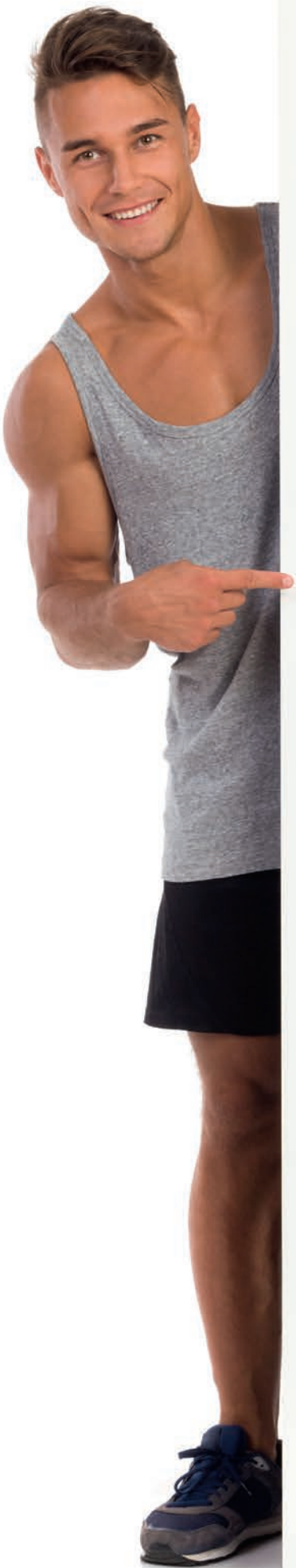
1 Прелъсти себе си, като галиш
ерогенните си зони:

вътрешната част на бедрата,
зад коленете, ушите и врата.

2 Запали си ароматна свещ, за
да загрееш – изследванията
показват, че ароматът на
лавандула и тиквен пай
увеличава притока от кръв към
влагалището.

3 Прочети гореща сцена от
страстна книга, като
например *Luxe* на Ashley
Antoinette, най-новият
бестселър на *New York Times*,
който разказва за студентка на
стипендия, която попада в
динамична и опасна (разбирай
секси) компания в Лос Анжелис.

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

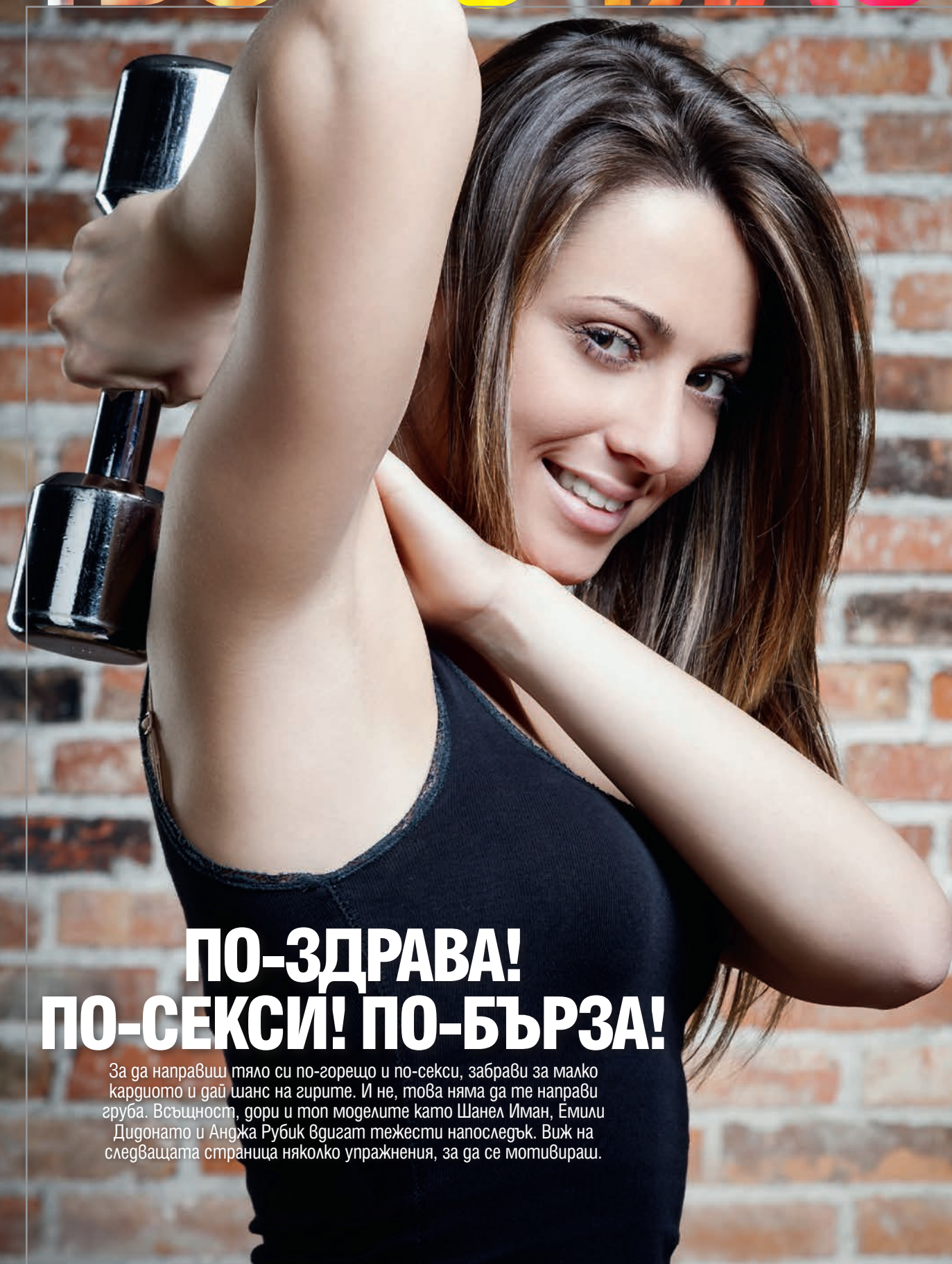


БИ ЛИ ИЗЛИЗАЛА С МНОГО ПО-ВЪЗ- РАСТЕН ИЛИ МНОГО ПО-МЛАД МЪЖ?

ЗЛАТОТЪРСАЧКА ИЛИ ЛЮБИТЕЛКА НА АГНЕСКОТО СИ? ХАЙДЕ ДА СЕ СПОРАЗУМЕЕМ ВЕДНЪЖ ЗАВИНАГИ ДА ЗАРЕЖЕМ ТЕЗИ ПОСТАВЯЩИ ЕТИКЕТ ОПРЕДЕЛЕНИЯ, КАКВО ЩЕ КАЖЕШ? ТУК ДВЕ ЖЕНИ ОТКРОВЕНО СПОДЕЛЯТ ОПИТА СИ В ИЗЛИЗАНЕТО С МЪЖ, КОЙТО Е ДАЛЕЧ ОТ ВЪЗРАСТТА ИМ.

ТВОЕТО ТЯЛО

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



ПО-ЗДРАВА! ПО-СЕКСИ! ПО-БЪРЗА!

За да направиш тяло си по-горещо и по-секси, забрави за малко кардио и дай шанс на гирите. И не, това няма да те направи груба. Всъщност, дори и топ моделите като Шанел Иман, Емили Дигonato и Анджа Рубик вдигат тежести напоследък. Виж на следващата страница няколко упражнения, за да се мотивираш.

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

COSMO УИКЕНД



Колко би било
прекрасно да се
прибереш вкъщи при
сладко,
гушкаво мъниче.
Чакай, така ли е
наистина? Андреа
Арген, треньор
на животни и експерт
на Animal Planet, ни
съветва.

ОТ HELIN JUNG

**Значи, искаш
да си вземеш
домашен любимец?**