

НОЕМВРИ 2015

# COSMOPOLITAN

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

## ПРОСТО ДОБЪР СЕКС

ЛЮБОВ, УДОВОЛСТВИЕ  
И ПЕПЕРУДИ В СТОМАХА

ЛОРЪН  
КОНРАД  
СТИЛ И СКАНДАЛИ

ПО КАКЪВ  
НАЧИН ВЛИЯЕ  
ЕЗИКЪТ НА  
ЖЕСТОВЕТЕ  
НА СЪДБАТА  
ТИ

Горчивата  
истина  
за сладките  
радости

НАЙ-  
ДОБРИТЕ  
КОЗМЕТИЧНИ  
РЕШЕНИЯ  
ЗА ТВОЯТА  
КРАСОТА

МЪДРИ  
РЕШЕНИЯ

ВЗЕМИ ГИ  
СЕГА, ЗА ДА  
ПРОМЕНИШ  
ЖИВОТА СИ  
БЪРЗО!

ПЕРФЕКЦИОНИСТКА СИ?

ИМАМЕ ДА ТИ КАЖЕМ  
НЕЩО МНОГО ВАЖНО!

ISSN 1312-3548



9 177 1312 354228

cosmopolitan.bg

# COSMOPOLITAN

# Ноември

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

## ОТ КОРИЦАТА

Най-добрите козметични решения за красотата ти (30) са събрани накуп – в техния пълен блясък. Ако си перфекционистка, имаме да ти кажем нещо важно(46), а след това ще се посветим на взимането на мъдри решения (52). Езикът на жестовете влияе на твоята съдба (58), както и храната, която избираш да ядеш – горчива е истината за сладките радости (110). Но пък добрият стар секс, когато е правен с любов, удоволствие и пеперудите пърхат в стомаха ти (103) е несравним. Дори и Лорън Конрад, нашата звезда от корицата, може да го потвърди (61).

# 76



ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

# COSMOPOLITAN НОЕМВРИ

## МОДА

Добре, че топлите шапки са на мода (13), топли са и палтата, които избрахме за теб (16). Топли означава и красиви (76), а стилната визия може да бъде постигната и с много (22) и с малко (23) пари. Акцентираме на 5 визии, които можеш да постигнеш лесно (18) и как да избереш обувки спрямо фигурата си (20). Изборът на чанти също не е лесен, виж сама (21).

Риза Shano  
Колие Mango  
Колче като  
гривна Parfois  
Пръстени Harley-Davidson, 120  
лв. за 1 бр.



# 25

## КРАСОТА

Червилата са нашата слабост (25), но освен в ежедневието гържим да сме хубави и във фитнеса (34). Сезонът дойде с много парфюми, а ако се колебаеш, реши теста ни, за да намериш своята (37), както и как да поддържаш косата си, ако се боядисваш (35).

## ТЯЛО

„Зеленчуци, който не е яде“ е популярна детска песничка, но новото ѝ продължение е „какво е супер вкусно няма да разбере“ (103). Макар и натъпкани с витамини, понякога се налага да взимаш екстра – кои и какви – има тук (108)

## Във всеки брой

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

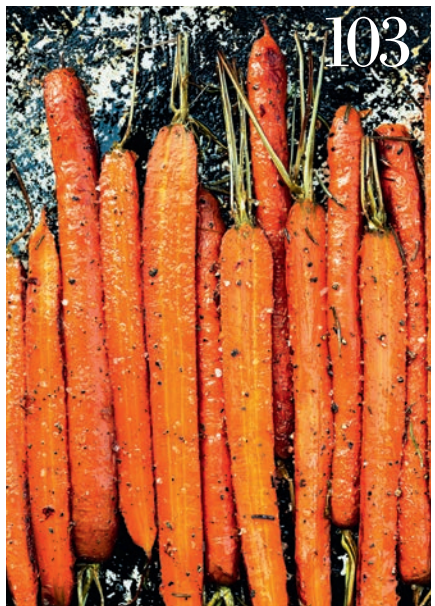
# 68



# 86

## И ОЦЕ

Топлата напитка зимно време е важна като леден коктейл през лятото (113). Като сме сегнали на приказка над димящата чаша, нека обсъдим феномена „момичета, които си падат по гейове“ (96) и тройките (86).



# 103

От Редактора

„Миш-ля след миш-ля. Проо-мяна след проо-мяна“, замислено прочете на глас надписа на новия ми любим топ възрастният служител с побеляла коса от индийски произход на бюрото за билети за метрото на летище Хийтроу. „Интересно! Бети – обърна се той към колежката си – чуй какво е написано на грехата“. И повтори отново, този път с друг, отбивист глас: „Миля след миля, промяна след промяна“, и се усмихна, този път загавайки ми дежурния въпрос, но с различна интонация, като на маг: „Къде искате да отидете, лейди?“. Ах, тези сюрреалистични моменти в живота! Ако не бяха те, как щяхме да знаем, че сме на прав път? Ще призная нещо. Малко се страхувам от промените. Излъгах. Хич не ги обичам. Дали дори леко не ги мразя? Даже се отчайвам, когато чуя за нова промяна на Google Chrome. Видя ли, че приложенията ми в телефона започват да се преинсталират, винаги малко гъбявам какво ли няма да ми хареса. Туктакам спокойно като швейцарски часовник в погредена среда – любими улици, любими салати, любими магазини. Вече съм измислила картата на своя свят, благодаря! Имам една приятелка, която непрекъснато се променя – цвят на косата, дължина, грехи, какво ли не – и която не е съгласна с мен и често ми опонира, виждайки поредната ми черна рокля – уви, разликите са видими само за мен. „Промяната е животът, ако не се променяме, няма да сме живи!!!“. Точно така го казва тя – с три удивителни, понякога и с пет. Добрее де! Така е. Но това не ми пречи да се спирам преди всяка голяма крачка. Не ми пречи да ме е страх и да се колебая. Кое-то пък от своя страна не ме е спирало да се хвърлям във всевъзможни приключения, защото адреналинът на промяната е несравнимо преживяване, но това са сериозни изключения. Има един психолог на име Ханс Селие, който е изследвал стреса. Това е работата на живота му. В неговия случай може би е точно да кажа, че е бил стресиран на работа (може и да не е шегата, а да си е било истина). Г-н Селие открил, че стресът е опасен – и доказателството може да си е ти, когато едвам се влачиш с увиснали клепачи, но и че редовният стрес в малки дози е напълно полезен и препоръчителен за ежедневието заради червените кръвни клетки или нещо такова. С други думи, малко стрес действа добре, много – не. Ок, професоре, взех си бележка – вече ходя до едни и същи места, като стигам до тях по различни улици; опитвам различни салати на любимите си места и се озовавам на летища, носейки с тениски с надпис „Миля след миля, промяна след промяна“. Лека полека започва да ми харесва. В случай че и ти си готова за промени – в този брой сме дозирали правилно идеите си – новите тенденции в грехите и козметиката, няколко предложения как да бъдеш по-малко перфектна и повече щастлива, както и нещо, което няма как да прочетеш другаде – така де, това е твоето Cosmo!



*Детелина*

главен редактор  
detelina@cosmopolitan.bg

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

5

неща, които  
не знаех преди  
този брой

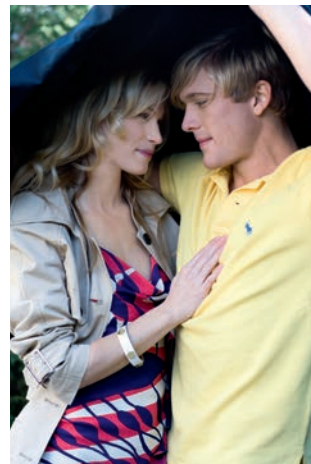
Как да направя косата си  
така, че да оцелее трени-  
ровка, *Стр. 36*

За какво е твърде кратък  
живота, *Стр. 41*



Стопява ли се мозъкът ти,  
ако правиш твърде много  
неща накуп, *Стр. 42*

Колко е силен чарът на  
късите палта, *Стр. 76*



Защо мъжете рядко носят  
чадър, *Стр. 101*

(снимка) ВАСИЛ ГЕРМАНОВ; груп ВЕСЕЛА КРУШ ЗА BEAUTY ZONE I DOUGLAS; коса СЛЪВМИЯ АНГЕЛСКА ЗА САЛОН СТЕРИАН ИЗТОК



ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

Cekcu Cosmo

# МОДА

Humanic



LC Waikiki



Marcus&Spencer



Нарапјри



Massive



## Сладки шапки

От необходимост заради топлината, която дават, сега тези шапки са необходимост заради модното послание, което изпращат

# КРАСОТА

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО



*L'Absolu Rouge на Lancome  
нюанс Rose de Ville*



*Color Riche на L'Oreal  
Paris нюанс Perfect Red*



*Rouge Pur Couture на Yves Saint  
Laurent нюанс No 13 Le Orange*



*Joli Rouge на Clarins нюанс  
732 Grenadine*



*Lip Pop на Clinique  
нюанс Cherry Pop*



*Kiss Kiss на Guerlain  
нюанс Orange Fizz*



*Rouge Allure на Chanel  
нюанс La Bouleversante*



*Dior Addict Lipstick на Dior*



*Liquid Lip Potion на Estee Lauder  
нюанс Naughty Naive*

## Чаено парти

ПОКАНЕНА СИ ОФИЦИАЛНО! Е, НИТО АНГЛИЙСКАТА КРАЛИЦА, НИТО АЛИСА И ЛУДИЯ ШАПКАР ЩЕ ПРИСЪСТВАТ. НО ПЪК КОМПАНИЯ ЩЕ ТИ ПРАВЯТ 9 НЕВЕРОЯТНИ ЧЕРВИЛА. ЗАБЕЛЯЗВАШ ЛИ ВЕЧЕ КЪДЕ СА СЕ НАСТАНИЛИ?

# ТИ, ВСЕ ПО-ДОБРА



## ЖИВОТЪТ Е ТВЪРДЕ КРАТЪК, ЗА ДА МРАЗИШ РАБОТАТА СИ

НЯМА РАБОТА, В КОЯТО ВСИЧКО ДА Е ЦВЕТА И РОЗИ ВСЯКА МИНУТА. ЩЕ БЪДЕШ ДОСТА ПО-ЩАСТЛИВА ПО ВРЕМЕ НА ГАДНИТЕ ДНИ, АКО РАБОТИШ РАБОТА, КОЯТО ВСЕ ПАК ХАРЕСВАШ.

### ВАЖНО Е ДА ВЯРВАШ В РАБОТАТА СИ

Може да е аромата на кроасаните, които се пеят във фурната или значението, което има за развитието на бизнеса. По-лесно е, ако вярваш, че това, което правиш има значение.

### ПОСТАРАЙ СЕ ДА ОТКРИЕШ КОЕ НАИСТИНА ТЕ МОТИВИРА

Усмивнат клиент? Заплатата винаги на точна дата? Каквото и да е, в трудните дни си повтаряй защо точно го работиш.

### ТИ НАПРАВИ НЕЩО

Остави оправданията – ако никои не казва „добър ден“ или нещо друго, защо не започнеш ти да го правиш? Нямаш си идея личния пример какви чудеса е в състояние да направи.

Ти, Все По-Д

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

# БОЛЕЗНЕНО ПЕРФЕКТНО

ИСКАШ ВСИЧКО ДА Е ИДЕАЛНО? ЗАЩОТО ИНАЧЕ НЯМА ДА ТИ Е ХУБАВО?  
ЗАЩОТО НАПЪЛНО ЩЕ ТИ СЕ РАЗВАЛИ ПРЕЖИВЯВАНЕТО? НАПРАВО ТЕ БОЛИ,  
АКО ВИДИШ РАЗМЕСТЕНА КАРТИНА? ДОБРЕ, НЕ СИ ЕДИНСТВЕНАТА.



Ти, Все По-Добра

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

# МЪДРИ

## РЕШЕНИЯ

Ти и без нас знаеш, какво е по-добре да не правиш в живота. Затова ще ти погскажем, какво да предприемеш точно сега, за да се зарадваш на резултатите в близко бъдеще.

**1** Да казваш „не“ на общуването с хора, които не се отнасят гостатъчно добре с теб. Също така на действия или задължения, които не правят живота ти по-лек или по-щастлив.

**2** Да изчислиш кога и как да се движиш, за да ти се събират не по-малко от 150 минути активност за седмица. Например: в понеделник и сряда тичаш или плуваш по 30 минути, вторник и четвъртък използваш само стълбите, в петък танцуваш.

**3** Да измислиш пароли, които да те мотивират. Какво ще кажеш за „Az\_sam\_strahotna“? Променяй ги и се променяй с тях!

**4** Да снимаш фигурата си веднъж в месеца или поне на половин година. Ако спортуваш, резултатите от промяната ще те мотивират. Ако не...

**5** Да сканираш старите си снимки и дневниците от ученическите си години. Снимай всички предмети, които са ти скъпи спомени.



# ТРЪНЛИВИЯТ

# ПЪТ

към мечтаната

# РАБОТА

Никої не намира работата, за която си мечтае веднага след училище или университета. Но правейки това, от което ти се повдига, придобиваш безценен опит и умения.

**Н**али го знаеш онзи феномен. Поглеждаш към часовника, минава час и пак поглеждаш. И са минали само пет минути! Ей такива сканани неща стават, когато си на кофти работа. Времето. Не. Минава. Другите признаци? Пускаш си болнични само и само за да си починеш

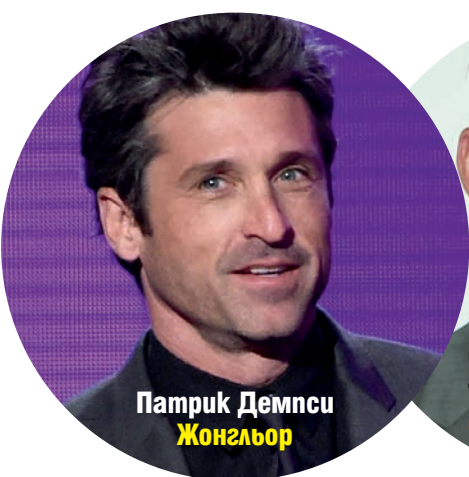
психически от колегите. Броиш секундите до шест часа. В понеделник ти се струва, че петък вечер. Но от гадната работа също има полза. Ще трябва обаче да включиш на режим позитивно мислене. И виж как, работейки и мъчейки се, можеш да си намериш мечтаната работа.

### Работа с клиенти

Без значение дали си на рецепция в хотел или в кол център на софтуерна компания, работата ти е да угаждаш на хората. Да се съобразяваш с всякакви настроения и да отъваш нервите си до безкрай. Да се стараете да си 100% учтива винаги, когато ти се иска да се разкрешиш, си е истинско предизвикателство. През такава работа минаваме всички, нали? Гадно е, но поне си плащаш сметките. Няма смисъл обаче от мрънкане. По-добре мисли какво хубаво да намериш, докато си в това окаяно положение. Колкото повече мислиш, толкова по-вероятно е да намериш сламката, за която да се хванеш. Работата с клиенти калява. Подготвя те за всяка следваща, с която ще се захванеш. Учиш се на самообладание и как да подхождаш към различните хора, с които животът ще те срещне. А в това отношение, той е безпощаден, не се съмнявай. Работата с клиенти, дали по телефон или на живо, може и да те побърка. И ако усетиш, че абсолютно всеки клиент те дразни, по-добре я смени.

### Обслужваща работа

Мисли за това, като за нещо, което правиш, защото на някой му е много сложно да го свърши. И не винаги става въпрос за това дали ще направим осем кафета, дали ще занесеш палтото на шефката на химическо или ще копираш учебника по английски на детето ѝ. Понякога се случва да подготвиш документи или да свършиш черната работа в отдела само защото ти си най-млада или най-отскоро на работа. И преди да се разфучиш и да посъветваш шефката да се поразходи до химическото, за да отслабне, помисли какво печелиш. Ок, стискай зъби и мисли позитивно. „Това е работа, която те учи точно какъв шеф не трябва да бъдеш – казва



Патрик Демпси  
Жонгльор



Чанинг  
Тейтъм  
Стрийптизьор



Джони Деп  
Продавач  
на химикалки



Хю Джакман  
Учител по физическо

# COSMOPOLITAN

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

Топ, къси панталонки и  
обувки LC Lauren Conrad  
Enchanted Woodlands  
Runway Collection.  
Обици Marc Alary.  
Колие Monica Rich Kosann.  
Кривна Melinda Maria.  
Пръстен Личен на Лорън

Какво  
е секси  
за  
ноември

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

# IT'S ONLY ROCK AND ROLL

*but we like it!*

БЕЗКРАЙНИ ХОРИЗОНТИ, ВЯТЪР В КОСИТЕ И ВИСОК АДРЕНАЛИН СЕ ПРЕПЛИТАТ  
С НЕЖНИ ТЕЛА, ОБГЪРНАТИ В ЧЕРНА КОЖА И МНОГО БЛЯСЪК!

## ФОТОГРАФИИ

**КОСТАДИН КРЪСТЕВ – КОКО**

### *Ирмена е с:*

**Тениска** Harley-Davidson, 67 лв.

**Колан** Balmain x H&M, 89,99 лв.

**Пола** от notogalleries

**Каска** Harley-Davidson ELITE

RETRO, 390 лв.

### *Ванеса е с:*

**Топ** Harley-Davidson, 67 лв.

**Кожено яке** Harley-Davidson,

1196 лв.

**Дънки** Disturbia от Massive



ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО



ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

# КРАСОТАТА НА КЪСИТЕ ПАЛТА

СИЛАТА НА СТИЛА, СЪЧЕТАНА С ХИТРИЯ ИЗБОР НА ТЪКАНИ – ЕДНО ПАЛТО МОЖЕ ДА КАЖЕ МНОГО ЗА ТЕБ, А НИЕ ИЗБРАХМЕ ВОДЕЩИТЕ ТЕНДЕНЦИИ, ОКОЛО КОИТО СЕ ВЪРТИ СЕВЕРНОТО ПОЛУКЪЛБО.

МОДА SAIREY STEMPT

ФОТОГРАФИИ JOSEPH MONTEZINOS

## **Пелерината**

Вълнените къси палта добавят градски шик, алтернативна версия на практичните и удобни пухенки. Ръцете са изложени на студено време, но един пуловер с поло-яка ще превърне палтото и в топла презръдка.

Палто, пола, Reiss; топ Warehouse, ботуши Reiss, чорапи Topshop, шанка Laura Apsit Livens.

И Други Неща

# ЛЮБОВ, СЕКС

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

## ГОТОВ ЛИ Е ДА ИМА СЕРИОЗНА ВРЪЗКА С ТЕБ

КАК ДА РАЗБЕРЕШ ДАЛИ ЕДИН МЪЖ Е ГОТОВ ЗА  
ИСТИНСКА ВРЪЗКА ИЛИ ОЩЕ СЕ ЗАИГРАВА? JORDAN  
CARLOS РАЗКРИВА ТАЙНИТЕ НА МЪЖКИЯ ЧАСОВНИК.

\* ДЖОРДАН КАРЛОС Е КОМЕДИАНТ И ПИСАТЕЛ ОТ НОЩНОТО ШОУ С ЛАРИ УИЛМЪР

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

# Еволюция на тройката

НЯМА СЪМНЕНИЕ, ЧЕ ОТНОШЕНИЕТО НА  
ЖЕНИТЕ КЪМ ТРОЙКАТА СЕ Е ПРОМЕНИЛО.  
MONICA HEISEY ИЗСЛЕДВА КАКВО ОЗНАЧАВА  
СЕГА ЕДНА ТРОЙКА ЗА ДВОЙКИТЕ.



### ПОДАРИ СИ СТВОЛА

Пози, които ти доставят удоволствие, независимо то размера му.



### ГЪДЕЛ С ЧУШКАТА

Седни на бедрата му с широко разтворени крака. Плъзгай бедрата си назад и напред, като стимулираш онези чувствителни няколко сантиметра от вагината ти с главата на пениса му.



### РАКЕТОИЗСТРЕЛ-ВАЧКАТА

Легни по гръб и вдигни крака на една страна, докато той влиза в теб. Стискането и вдигането на краката те прави супер тясна и възблът на бедрата ти означава, че той ще уцели места в теб, които рядко получават нежност и внимание.



### ИГРАТА „ОХ, МОМЧЕ“

Докато той си играе на Xbox, опитай игра, в която о двамата печелите. С гръб към него се наведи и притисни краката си заедно между неговите. Стегни се срещу бедрата му и изгай назад гупето си. От дълбочината до възгла, ще поемеш пълен контрол.

## НАЙ-ДОБРАТА ВЪЗМОЖНА УКРАСА НА ЧЛЕН

Да, изглежда като дете на любовта между хотдог и джаджа от пещерата на Батман, но Pulse II Duo „Мъжевибратор“ (hotoctopuss.com) се увива около неговия член, като го превръща в суперзвукова външна секс играчка и за двамата. Неговите два идеално разположени мотора означават, че той ще получи своето удоволствие, докато ти се търкаш върху му до насита на клитора си.

# Наденичка по избор

Овладяването на неговия най-важен инструмент (не че не го знаеш вече) ще го накара да те обожават, но ако изкараш докторска степен в пенисология, това ще върне инвестицията и върху твоего удоволствие (разбира се, ако приемаш валутата оргазми). Пригответи се да разопаковаш пакета му – това е подарък, който продължаваш да получаваш!

ОТ ANNA BRESLAW

СТАЯТА НА СЛАВАТА ПО ОТНОШЕНИЕ МЪЖКИТЕ ВИСУЛКИ



### ДАВИД НА МИКЕЛАНДЖЕЛО

Този мъж има изненадващо малък член за някой, който е толкова (буквално!) изгялан. Гръцко-римските скулптори явно смятали умалените гениталии за по-цивилизовани.



### РАСПУТИН

Става въпрос за мистичния лечител, който започнал Руската революция. 26.4 см, козато е мек, разказват. Мистика, наистина.

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

МОМЧЕТА,  
КОИТО

ХАРЕСВАТ

МОМЧЕТА,  
КОИТО

ХАРЕСВАТ

МОМЧЕТА,  
КОИТО

ХАРЕСВАТ

МОМЧЕТА





ТВОЕТО ТЯ

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

# РОДНО ПРОИЗВОДСТВО

Скоро да си приготвяла нещо, което да прилича на произведение на изкуството? Използвай нашите вегетариански рецепти, за да осветлиш храната си (и кожата, плюс да се почувстваш по-здрава, да подобриш работата на сърцето си) с нещо зелено, червено, оранжево, жълто и...

# COSMO УИКЕНДА

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО



## Уютно е!

Дали си праваш чай за двама или си направила греяно вино за дружките, споделянето на топла чаша с приятелите, е като да се презърнете.