

ДЕКЕМВРИ 2015

COSMOPOLITAN

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

СЕКС ГОНКИ!

50 ДВИЖЕНИЯ,

КОИТО
ЩЕ ТЕ
ОТВЕДАТ
ДАЛЕЧ

ЛЕКУВА ЛИ
ВРЕМЕТО
ЛЮБОВТА?

стр. 102

КИМ
И НЕЙНИТЕ
СЕСТРИ

Едно непогражаемо
известно
семејство

ЕНЕРГИЙНИ
ВАМПИРИ
ОКОЛО ТЕБ

КАК ДА ГИ
РАЗПОЗНАЕШ
И КАК ДА СЕ
ЗАЩИТИШ
ОТ ТЯХ?

НАЙ-ДРАМАТИЧНОТО ШОУ

ОФИС
РЕАЛИТИ

МОДА+КРАСОТА

ЗА ПРАЗНИЦИТЕ

ВСИЧКО ЦЕННО
И ВАЖНО НАКУП –
ИДЕИ ЗА ПОДАРЪЦИ,
КОИТО ЩЕ ОБИКНЕШ!

ISSN 1312-3548



cosmopolitan.bg

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

COSMOPOLITAN

декември

ОТ КОРИЦАТА

Модата и красотата са основата на празниците, каквито ги харесваме – дали става дума за най-добрите предложения в бютти магазините (36) или обувките, в които ще се влюбиш (20). За да изглеждаш добре също трябва и движение (107), което могат да потвърдят и красавиците от семейство Кардашиян (75). Ще прочетеш личните им истории, а ние сме приели лично проблемите ти като тези с любовта (102), сблъсъка с енергийни вампири (66), какъв е рейтинга на офис реалити – най-драматичното шоу (62) и кои са класическите секс-удоволствия, в които се кънем (96).

54

COSMOPOLITAN декември

МОДА

Обувки! Обувки!
Обувки! (20); Каре
и кожа (24); Сделки
под 70 лв. (26); Бе-
льо (30) и Сребърно
щастие (32)

82



35

КРАСОТА

Влюбихме се в някои неща този
месец – разбери кои (44), Защо
„лоб“ стана толкова популярна
прическа (45) и как веждите ти
да са идеални (47).

Във всеки брой

- 8 От редактора
- 10 Идеи за месеца
- 116 Хороскоп
- 118 Шопинг информация
- 120 Cosmo тест



96

И ОЩЕ

Весели тампони
или по-разбираемо
за менструацията
(112); Как да въз-
питаеш майка си
(70) и момичето и
скандалите (58).

107



Забелязала съм, че когато някой се чуди какво да подари, играе на сигурно – свещник или ароматна свещ – колко може да се сдереши с такъв подарък? Така разбираш и колко от приятелите ти са работили буквално до последната секунда и са взели нещо, приснати от времето и изпразването бурканчето с идеи. И аз съм го правила. Когато установих, че вкъщи имам достатъчно свещи, за да основа малък и жизнерадостен култ и в продължение на двайсет години да не се нуждая от купуването на нова свещ, ако паля една от друга и се замислих колко свещи съм подарявала самата аз – просто пресмислях да ползвам този спасителен пояс в морето от въпроси „както да подаря“.

Коледните празници са коварни. Да, точно. Коварни. Веднъж годишно можеш да зарадваш любимите си хора – и ако това не се случи – разочарованието е двойно. В последните години така се получиха нещата, че вместо да чакам подаръци от дядо Коледа, аз станях Весела Коледа. Духът на Коледа е важен, не подаръците. Е, и подаръци са важни, за да има дух на Коледа. На коя от нас не ѝ се е случвало да получи хубав подарък, но не съм си и да тръбва да преглътне, че някак си е надявала на нещо по-друго? И как да не се чувстваш зле, когато някой е похарчил парите си за нещо, което няма да използваш/облечеш с удоволствие. Затова лично за себе си съм избрала да почна дебненето за малки желания. Научих да се вслушвам в изпуснатите „ах“ към някоя витрина и „искам да имам, но трябва да гъра“. Така уточнявам кой какво иска рано и по възможност да имам различни идеи – понякога с директни въпроси, понякога с подпитване. Но резултатът винаги един и същ – по този начин подарявам каквото наистина искат близките ми, а като признавам често моите си желания, им правя услуга да не си губят времето и парите. Всички печелят! С тези неща наум, защо не прегледаш специалните ни страници с коледни подаръци, а след като определиш бюджета и предпочитанията на близките си, се заеми с визията си за празничните вечери – нали не искаш да обираш останалото от рафтовете, което или не е точно твоят цвят, или не е точно твоят размер. Време е за шопинг! И за празници!

”

Е, и подаръци са важни, за да има дух на Коледа.

“

Детелина

главен редактор
detelina@cosmopolitan.bg



ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

3

**неща, които
не знаех преди
този брой**



Още начини за справяне с енергийни вампири освен добрия стар чесън, [Стр. 66](#)

live

Кое е наистина най-драматичното шоу, на живо,

[Стр. 62](#)



Как да се справиш с всяка от разнообразните менструални болки, [Стр. 96](#)

(от ляво надясно) ВАСИЛ ГЕРМАНОВ; грим ВЕСЕЛА КРУШ ЗА BEAUTY ZONE I DOUGLAS; коса СИЛВИЯ АНГЕЛСКА ЗА САЛОН СТЕПАН ИЗТОК



Джинджифилови, канелени или просто мнооого Вкусни.

**на концерта на Енрике
Иглесиас. 14 декември
Арена Армеец**

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Cekcu Cosmo

МОДА

ФОТОГРАФ MEREDITH JENKS
МОДЕН РЕДАКТОР ADAM MANSUROGLU

На лов за

съкровища!

Бъди крачка преди
другите – търси
заслепяващ блясък и
перфектна извивка!



Дали работният режим „9 до 5“ те състарява?

Можеш ли да остарееш с пет години за по-малко от ден? Да, твърди скорошно проучване, по време на което хората са били попитани да определят възрастта на жена в началото и края на деня. Резултатът: повечето хора са си помислили, че тя изглежда пет години по-стара само 14 часа по-късно. Излекувай изморения външен вид и спри появата на бръчките с нашия фаворит: **Miracle Cream на Garnier**. Освен че е пълен с антиоксиданти и витамини, той стимулира клетъчното обновяване, защитава те от UV лъчите със SPF 20 и моментално изравнява тената с пигментни гранули.

ТИ, РАДИШО-ДОБРА

3 ДУМИ

ЗА ДА БЪДЕ
МЕСЕЦЪТ ТИ ВЕСЕЛ И
ПЪЛЕН С ПОЗИТИВНИ
ЕМОЦИИ, ЗАРЕДИ
САМА БАТЕРИИТЕ НА
ЩАСТИЕТО СИ.

ЩЕДРОСТ

Избери най-доброто за тримата най-близки свои човека. Направи компромис с нещо друго, но тях ги зарадвай с нещо, за което действително мечтаят – можеш да започнеш да подпитваш още от сега. Ако обикновено се стискаш с бакшишите и никога не оставяш в бурканите в кафенетата – хайде, отпусни душата, няма да обеднееш, а нали както се отнасяш с другите, така ще ти се върне и на теб?

РАДОСТ

Не си разваляй празниците сама. Намали звука на собственото си гразнене от коледните песни, които звучат по-често или на абсурдните украси и се вглеждай само в красивото, дори да е малко хлъзгаво и студено – като снега.

ЛЮБОВ

Да подариш на някого любовта си е най-големия подарък. Игващите празници са добър повод да се чуеш по телефона с хора, с които не си могла да говориш отдавна – фейсбук не е като да покажеш лично внимание.

Ти, Все По-Добра

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

СКАНДАЛНО М

Всички разправят, че е важно да изразяваш емоциите си. Направиш ли го обаче, следвайки този мъдър съвет, ще те квалифицират като истеричка. Какво тогава правиш с чувствата си?

На живо: РЕАЛИТИ офис шоу

КАКВО ДА ПРАВИШ, КОГАТО НОВАТА КОЛЕЖКА ТРОВИ АТМОСФЕРАТА С ГАДНИЯ СИ ХАРАКТЕР И ЗЛОБНИТЕ СИ ПОДМЯТАНИЯ, ДРУГАТА (ПАК ГАДИНА) НЕ МЛЪКВА ПО ЦЯЛ ДЕН С РАЗКАЗИ ЗА РОДНИНИТЕ СИ, В ПОЧИВКИТЕ СЕ ВЪРТЯТ ИНТРИГИ, А ШЕФЪТ ТИ ТЕ СМЯТА ЗА МОМИЧЕ ЗА ВСИЧКО? COSMO ЩЕ ТИ ПОМОГНЕ. ОТКЪСНИ СЕ ЗА МАЛКО ОТ ДОСАДНИЦИТЕ И ПРОЧЕТИ СЪВЕТИТЕ НА ЕКСПЕРТИТЕ.

Офисът не е уютно място. Каквото и да ти разправят приятелите ти. Надали ще намериш, и в най-прехвалелата фирма, човек без напрежение в очите и леки нервни движения. И MMA боец да си, ще подскочиш, ако шефът и колегите ти подкопават почвата под краката. Точно колегите са една от основните причини за стреса днес. Да не говорим за специфичните нервни болки, които само един гаден шеф може да ти образува. Ето затова чети как да не взимаш нещата навътре, как да се противопоставяш, но без използване на груба сила, как да излезеш от конфликт, съхранявайки крехкото си душевно равновесие.

Създават ти непоносима атмосфера

Този проблем не се отнася само за възпитателките в детската градина. Ако колегите ти си говорят, докато ти презентираш, ако на глас те коментират, ако не те

поздравяват, трябва да се справиш с тези проблеми. „На новата си работа, се оказа, че съм зела позицията, за която се е готвела една от старите служителки. Тя започна да ме саботира и да настройва другите срещу мен. Подминаваше ме, не ме

информираше за важни срещи, злепоставяше ме. Наложих да се оправдавам и да доказвам, че не съм злобното чудовище, за което ме мислят”.

КАКВО ДА НАПРАВИШ?

„Няма какво да се доказваш и оправдаваш пред обидената

си колежка – съветва Ана Груевич, психолог и специалист по кариерно развитие. – В тази ситуация е виновен мениджърът и решаването на конфликта е негова задача. А на колежката кажи само веднъж, че така се е получило, но ти не си виновна.”

Искат да те уволнят

Ясно е, че да си помощник на помощник на шефа не е върхът в кариерата ти, но си е гадно да ти бият шума. Деси, 30: „Не знаех какво да направя, когато ми казаха да разпиша, че напускам по собствено желание и получавам една заплатата плюс потупване по рамото”.

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



ВИСОКО НАПРЕЖЕНИЕ

Колкото и да им добавяш чесън в яденето, тези хора продължават да пият от кръвта ти. Кои са енергийните вампири?

COSMOPOLITAN

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Какво е *секси* за декември

„НЕ Е НУЖНО ДА СМЕ
ПРИЯТЕЛКИ – НИЕ СМЕ
СЕМЕЙСТВО ПО КРЪВ, НО
СМЕ ИЗБРАЛИ ДА СМЕ
ПРИЯТЕЛКИ“ - **КЛОИ**

КЛОИ: Рокля, House of CB London. Обици, W. Britt.
Гривна (за цялата фотосесия), лична Cartier на Клоу).

КАЙЛИ: Топ, Пола, Franziska Fox.

Обици, Kavant & Sharart. **Гривни** (за цялата
фотосесия, на дясната ръка), лични Cartier на
Кайли. **Пръстени,** Jefferson NYC; (на лявата) Fallon.

КЕНДАЛ: Рокля, Fendi

И Други Неща

ЛЮБОВ, СЕКС

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

ОТ ANNA BRESLAW



ПРАЗНИЧНОТО СЕКСИ ОТБРОЯВАНЕ НА COSMO

ПРАЗНИЦИТЕ ЩЕ СТАНАТ ОЩЕ ПО-ВЕСЕЛИ, АКО РАЗБИРАШ КАКВО
ИСКАМЕ ДА КАЖЕМ (И НА НАС НИ СЕ СТРУВА, ЧЕ Е ТАКА). НАШИЯТ
КАЛЕНДАР ЗА СЕКС СЪБИТИЯ ПРЕДЛАГА 24 ГОРЕЦИ ДНИ.

НАЙ-ДОБРИТЕ 50 СЕКС СЪВЕТА НА COSMO ЗА ВСИЧКИ ВРЕМЕНА

ТВОЯТА ИГРА В ЛЕГЛОТО Е НА ПЪТ ДА СТАНЕ АДСКИ ГОРЕЩА. ПО СЛУЧАЙ 50-ИЯ НИ РОЖДЕН ДЕН СИ ПРИПОМНЯМЕ НАШИТЕ НАЙ-ДОБРИ (ДОБРЕ ДЕ, И НЯКОИ ОТ НАЙ-ЩУРИТЕ) ПОХВАТИ В СЕКСА И ОТНОШЕНИЯТА. НАЗДРАВЕ ЗА ТОВА!

COSMO ОБРАЗОВА и дава сили на жените вече половин век и нашите секс съвети *остава*т все така забавни, палави и полезни, както винаги. „Има все още толкова много неща, които жените не знаят за телата си и това, което ги възбужда – казва акушер-гинекологът и лекар Дженифър Аштън. – Независимо дали става въпрос за споделянето на медицинска информация или споделянето на нови начини да се наслаждават на секса, Cosmo показва пътя за жените да презърнат своята сексуалност и е зона, свободна от осъждане и коментари“. Е, да, давали сме някои глуповати, дори пословично глупави съвети*, но много преди да е модерно, ние не се срамувахме да представяме женското удоволствие от секса като нещо, за което си струва да се борим. Така че нека вдигнем тост за това и за вас! Нека да продължаваме да помагаме на жените да чупят рамките на леглата още 50 години!

1. Истината: Около 70 % от жените имат нужда от повече клиторна стимулация, за да стигнат до оргазъм по време на секс, така че протегни ръка и се докосвай по време на екшъна! Ти контролираш своя оргазъм, а той е невероятно възбуден. И двамата печелите.

2. За нов прочит на мисионерската легни по гръб, повдигни крака и ги наклони на една страна, докато той влиза в теб. Като вдигаш краката си, ставаш супер тясна, а ъгълът на бедрата ти означава, че той ще уцели места, които рядко получават нежност и внимание.

3. Накарай го да пропусне вкарването и изкарването и ъъъ, вместо това да използва пениса си за въртеливи „разбърквачи“ движения. Това ще стимулира всеки

сантиметър от теб (движението на океана и други такива...)

4. Седни на ръба на пералнята и обвий краката си около кръста му, докато той влиза в теб. Полезен съвет: Режимът за пране на памучни материали осигурява най-силните вибрации.

5. В обратната ездачка се облегни назад (вместо напред към краката му). Това е първокласен ъгъл за стимулация на твоята G-точка, а за него е илюзията за гледка към гупето на Кардашиян.

6. Правило номер едно за прекрасна свирка: Използвай устата си (очевидно!) и ръцете си. Поеми главата на пениса му в устата си и го ближи и обвивай с езика си като крем сладолед. Междувременно,



КАКВИ СМЕ СИ ГИ МИСЛЕЛИ?

ЮЛИ 1967

„И запомни, няма нищо по-прелъстително от полъх на парфюм от гърдите ти... Често слагай памуче, напоено с парфюм в сутиена си“

ОСЪВРЕМЕНЯВАНЕ

Това е подходящо, ако възнамеряваш непрекъснато да стоиш на една ръка разстояние от партньора си. Ако не, като стигнете до предиграта, това ще е проблем.

ОТ ANNA BRESLAW

С РЕДАКЦИЯ НА
MARINA KHIDEKEL
ROBERT WHITMAN/
THE LICENSINGPROJECT.COM

използвай ръцете си, за да сграбчваш, стискаш и галиш пениса му по гължина. Не повтаряй движението – ключът е разнообразието на усещанията!

7. Вместо да си доставяте удоволствие едновременно по време на позата 69 (толкова е трудно да се съсредоточиш), се регуливайте. Единият действа, докато другият стене и се гърчи от удоволствие.

8. Докато той ти прави орална любов, накарай го да вкара един или два пръста в теб и да гали твоята G-точка, сякаш ти казва „ела тук“ с пръст. Вътрешната и външна стимулация повишава шан-

ТВОЕТО ТЯЛО

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Скъсай си задника от таници

Намерихме
упражнения, които
топят калории,
нормализират
сърдечния ритъм
и тонизират
от главата до
петите, а и са
толкова забавни,
че няма да искаш
да гоиде краят.



ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

ЯХНИ ГОЛЯМАТА ЧЕРВЕНА ВЪЛНА

от laura beil & anna malthby
илюстрация eugenia loli