SEPTIEMBRE 2025

COSMOPOLITAN

La clave del buen sexo

Reconectar contigo misma
(permítenos explicarte)

Si tu pareja no te sigue el juego, no significa que no te ame
Te contamos las posibles razones y cómo superarlo

Bárbara López + Natasha Dupeyrón

El dúo dinámico que no sabíamos que necesitábamos nos cuenta todo sobre su nuevo proyecto multiplataforma en **TelevisaUnivision**

Lo que hay que entender de tu ciclo y tus hormonas para sentirte mejor

¿Y si eres bisexual? Cómo descubrirlo

La libertad de independizarte económicamente Con estos consejos, hasta podrías despedirte de tu trabajo 9-5

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR:

$ 85 MXN

05309

7 509997 068459

COSMOPOLITAN.MX
Prohibida su venta en EE.UU.

SEPTIEMBRE 2025
Solo para mayores de edad

LEYENDAS DE

LA MODA

UNA COLECCIÓN DE LIBROS ILUSTRADOS PARA AMANTES DE LA MODA

RBA

WWW.LEYENDASMODARBA.COM.MX

Contenido

Los mejores *looks* para otoño con Mariana Zaragoza
Pág. 26

Emma Myers: una romántica pura
Pág. 8

Beauty trends de temporada 32
Conoce tu ciclo 39
Shakes, ¿aliados nutritivos? 44
Logra la independencia económica 46
Bárbara + Natasha 52
Cómo ser una gran amante 60
¿Y si eres bisexual? 68
Autumn bites 74
Energía femenina 77
Horóscopos 80

ON TREND:
Shades of blue
Pág. 16

FOTOS DE PORTADA: OLGA LARIS
***STYLING*: JERÓNIMO O'REILLY**
***MAKEUP*: ANA URIBE**
PELO BÁRBARA: ALEJANDRO IÑIGUEZ
PELO NATASHA: LIS ALLENDE PARA HOT TOOLS

***LOOKS* DE PORTADA:**
Bárbara: *Look*, **Alin Jotar.** Lentes, **Polaroid Eyewear.** Aretes, **Iconique.** Anillos, **Fernando Rodríguez y Karizia.** Botas, **Montserrat Messeguer.**
Natasha: *Look*, **Montserrat Messeguer.** Lentes, **Polaroid Eyewear.** Cinturón, **Golden Goose.** Aretes, **Iconique.** Brazalete, **UNOde50.** Botas, **H&M Studio.**

KIOSKEROS

COSMOPOLITAN

COSMOPOLITAN MÉXICO

EDITORA EN JEFE
CONSTANZA ALCOCER VILLAZÓN
cmalcocerv@ollamani.com

EDITORIAL
COORDINADORA EDITORIAL **Andrea Sierra Lozano**
asierral@ollamani.com
CORRECTOR DE ESTILO **Luis Antonio Torres Liho**

ARTE
EDITORA DE ARTE **Andrea Román Velázquez**

DIGITAL
COORDINADORA DE CONTENIDO DIGITAL
María Dávalos
COEDITORA WEB **Lydia Alheli Leija Reyes**
DISEÑO GRÁFICO DIGITAL **Fabián López**

VIDEO
PRODUCTOR MULTIMEDIA **Diego Mendoza**

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

PRESIDENTE DE HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL
Jonathan Wright

SVP/GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR
Kim St. Clair Bodden

GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR
Chloe O'Brien

LOS MODELOS FOTOGRAFIADOS EN COSMOPOLITAN SE UTILIZAN SOLO CON FINES ILUSTRATIVOS. COSMOPOLITAN NO SUGIERE QUE ELLOS TENGAN REALMENTE LA CONDUCTA MOSTRADA EN LAS HISTORIAS QUE ILUSTRAN.

EDITORIAL TELEVISA

DIRECTOR GENERAL
ÁNGEL FUENTES ISLAS

Lucía Alarcón de Zamacona
DIRECTORA EDITORIAL

COMERCIAL
DIRECTORA COMERCIAL
María Elena Domínguez Rosales

COORDINADORAS COMERCIALES
Judith Ruiz Gutiérrez
Priscila Martínez Solórzano
Daniela Portilla Ostos
María Esther Pérez González

MARKETING
DIRECTOR DE MARKETING
Mauricio Rodríguez Galindo

VENTA DE SUSCRIPCIONES
55-3682-2222
Horario de atención:
lunes a viernes de 8:00 a 20:00 h y sábado de 9:00 a 16:00 h.

El *butter yellow* ha sido el color del año y con el cambio de temporada, continúa siendo un tono excelente para dar un *pop* a tus *outfits* otoñales. Un accesorio, como esta bolsa de Longchamp, es la forma ideal de lograrlo... sutil, pero efectivo.

FOTOS: CORTESÍA.

COSMOPOLITAN

Australia, Bulgaria, República Checa, Francia, Alemania, Hong Kong, India, Indonesia, Italia, Corea, Medio Este, Países Bajos, Filipinas, Eslovenia, España, Taiwán, Turquía, Ucrania, Reino Unido, Estados Unidos.

© COSMOPOLITAN. Marca Registrada. Año 53 N° 09. Fecha de impresión: 11-08-2025. Revista mensual editada y publicada por EDITORIAL TELEVISA, S.A. DE C.V., con domicilio en Av. Santa Fe N° 481, piso 10, Col. Cruz Manca, alcaldía Cuajimalpa de Morelos, C.P. 05349, Ciudad de México. Tel. 55-4000-7609, por contrato celebrado con HEARST COMMUNICATIONS, INC. Editor responsable: Ángel Fuentes Islas; Número de Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo del Título COSMOPOLITAN 04-2024-041113235300-102, ante el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Certificado de Licitud de Título y Contenido 17656, con número de expediente CCPRI/3/TC/24/21558, ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas. Distribuidor exclusivo en México: Distribuidora Intermex, S.A. de C.V., con domicilio en calle Lucio Blanco N° 435, Col. San Juan Tlihuaca, alcaldía Azcapotzalco, C.P. 02400, Ciudad de México. Tel. 55-5230-9500. Distribución en Zona Metropolitana: Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México, A.C. con domicilio en calle Guerrero N° 50, Col. Guerrero, alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06350, Ciudad de México. Tel. 55-5591-1400. Impresa por: Servicios Profesionales de Impresión S.A. de C.V., ubicada en calle Mimosas N° 31, Col. Santa María Insurgentes, alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06430, Ciudad de México. Tel. 55-5117-0100. EDITORIAL TELEVISA, S.A. DE C.V. investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza con las ofertas relacionadas por los mismos.

EDITORIAL TELEVISA, S.A. de C.V. no asume ninguna responsabilidad con respecto a la información publicada. El objetivo de Editorial Televisa, S.A. de C.V. es mantener la información actualizada y precisa. Si se nos informan errores, trataremos de corregirlos.
ATENCIÓN A CLIENTES en toda la República Mexicana: 55-4000-7609. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación.
Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de Editorial Televisa, S.A. de C.V.

© Cosmopolitan. The Trademark and Tradename Cosmopolitan is owned by HEARST COMMUNICATIONS, INC.
Published by permission of HEARST COMMUNICATIONS, INC., New York, N.Y., U.S.A.
Reproduction in whole or in part without the consent of the copyright proprietor is prohibited. Prohibida su reproducción parcial o total.

IMPRESA EN MÉXICO - PRINTED IN MEXICO. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. ALL RIGHTS RESERVED. © Copyright 2025. ISSN 1665 - 5958

TuSuscripcion.com

NUESTRO PAPEL

Un compromiso con el planeta, reflejado en cada publicación

BAJA HUELLA DE CARBONO (CO2)

Nuestro papel se puede reciclar múltiples veces, lo que reduce la energía y el agua necesarias para su producción.

NORMATIVAS Y CERTIFICACIONES SOSTENIBLES

Contamos con las certificaciones que garantizan que el papel proviene de bosques gestionados de manera sostenible.

RENOVABLE Y RECICLABLE

Nuestro papel se fabrica a partir de árboles, que son una fuente renovable y es uno de los materiales más reciclables que existen.

EDITORIAL
Televisa
Historias que inspiran

Los *picks* de Bárbara López y Natasha Dupeyrón

***REMAKE* FAVORITO**
N: ***The Parent Trap.***

DULCE FAVORITO
B: Los de chile, tamarindo, etc.
N: También, los manguitos y esas cosas.

MEJOR CONCIERTO AL QUE HAN IDO
B: Lenny Kravitz y Coldplay.
N: Christine and the Queens, también Bleachers y Natalia Lafourcade.

ACCESORIO QUE NO LES PUEDE FALTAR:
B: Anillos, me encanta usarlos.
N: Unos buenos lentes.

***APP* QUE MÁS USAN:**
B: TikTok.
N: ChatGPT.

PLAYA FAVORITA:
N: La Paz.
B: Puerto Escondido.

Fuera tabús

Puede ser que hoy en día ya sea muy normal hablar abiertamente de temas como sexualidad, relaciones y demás, pero hubo un momento (y, para muchos, aún lo es) en que abordarlos era mal visto y no existía la apertura ni acceso a la información actual respecto a ellos. Cuando en los años 60 *Cosmo* se reinventó como la revista que es hoy en día, rompió paradigmas al tratarlos con naturalidad y eliminando (o empezando a hacerlo) los tabús a su alrededor, y creo que es algo por lo que hay que agradecer y que siempre he admirado de este título. Por eso mismo, aunque mes con mes en nuestra sección de *Love* puedes encontrar una variedad de artículos hablando de temas que todas queremos saber, cada año, en septiembre, te traemos nuestro *Sexiest Issue,* donde *Love* crece para traerte aún más artículos que puedan interesarte; desde temas como cuestionar tu orientación sexual hasta relacionarte mejor con tu pareja y muchos más.

Y, hablando de relaciones, en portada tenemos una muy especial: la amistad entre Natasha Dupeyrón y Bárbara López, quienes además de compartir pantalla en su nuevo proyecto tienen una gran relación de amigas en la vida real. Debo contarte que no fue fácil lograr esta portada, pues ambas siguen en grabaciones y tienen agendas saturadas, pero encontraron el tiempo para nosotras y nos contaron todo lo que tienen en común, qué hacen para despejarse de la vida en el *set* y mucho sobre su emocionante nuevo proyecto. No te pierdas la entrevista completa en la página 52.

Este mes también entramos al otoño, la temporada favorita de muchas por las tendencias que trae, y claro que aquí no nos quedamos atrás: creamos, junto con Mariana Zaragoza, varios *looks* para inspirar tus *outfits* de la temporada. También, por el lado de la belleza, te presentamos las tendencias de *makeup* que dominarán estos meses y seguro que combinarán de maravilla tus *looks* otoñales. Así que a disfrutar del otoño y empezar a tomar esos *pumpkin spice lattes* que tanto nos gustan.

Constanza

Constanza Alcocer
EDITOR-IN-CHIEF
COSMOPOLITAN MÉXICO

FOTO: OLGA LARIS.

KIOSKEROS
UN ANIMO DE LUCRO

fun

Streaming

El otro París

Cuando una joven, interpretada por Miranda Cosgrove, descubre que el programa de citas en el que se inscribió no es en París, Francia, sino en París, Texas, intenta hacer lo posible para quedar eliminada. Pero su plan se complica cuando empieza a tener sentimientos inesperados por el soltero protagonista. **A partir del 12 de septiembre por Netflix.**

FOTO: CORTESÍA DE NETFLIX.

Tu *kit* para septiembre

Este mes llegó con todo, y no pensamos desaprovechar ni un solo plan para iniciar el otoño con toda la actitud y salir de la rutina. Estos son los eventos que, sí o sí, deben estar en tu radar.

POR ANDREA SIERRA

Música

Oasis

La legendaria banda por fin regresa como parte de su *tour Oasis Live '25*. Himnos como *"Wonderwall"* y *"Don't Look Back in Anger"* vuelven a sonar tras 15 años de separación y drama entre los hermanos Gallagher. Un momento histórico en la música que no te puedes perder.

12 y 13 de septiembre, Estadio GNP Seguros, CdMx. ticketmaster.com.mx

FOTO: GETTY IMAGES.

Pantalla grande

The Conjuring: Last Rites

Vera Farmiga y Patrick Wilson regresan como Lorraine y Ed Warren para enfrentarse a uno de los casos más escalofriantes de su carrera. Esta peli promete mantenerte al borde del asiento mientras revela otro capítulo en la historia del matrimonio de investigadores paranormales que marcó al cine de terror. FOTO: CORTESÍA DE WARNER BROS. ENTERTAINMENT INC.

Pantalla grande

Downtown Abbey: The Grand Finale

Esta tercera película de la franquicia nos transporta al verano de 1930, donde los Crawley enfrentan uno de sus momentos más desafiantes. Con Mary en el centro de un escándalo público y la familia lidiando con problemas financieros, el futuro de la emblemática mansión pende de un hilo.

FOTO: CORTESÍA DE FOCUS FEATURES.

Streaming

The Morning Show, cuarta temporada

Ahora que la fusión entre UBA y NBN es un hecho, el equipo enfrenta una redacción más caótica que nunca en un mundo lleno de *deep fakes*, teorías de conspiración y secretos incómodos. ¿Quién dice la verdad? **A partir del 17 de septiembre por Apple TV+**

FOTO: CORTESÍA DE APPLE TV+.

Música

Alejandro Sánz

Con su inconfundible voz y una trayectoria llena de éxitos, el artista español presenta una gira que mezcla sus clásicos más queridos con los temas de su más reciente álbum. Imperdible para amantes de la música en español. **12, 13, 17 y 18 de septiembre, Auditorio Nacional, CdMx. ticketmaster.com.mx**

FOTO: GETTY IMAGES.

Streaming

Mentiras el Musical: Mariana Treviño

La actriz retoma su famoso papel de Lupita, la secretaria ochentera, en una puesta en escena llena de drama, pop en español y nostalgia. Una experiencia *top* para *fans* de todas las generaciones. **25 al 28 de septiembre, Teatro Aldama, CdMx. ticketmaster.com.mx**

FOTO: *MENTIRAS, LA SERIE.* AMAZON PRIME VIDEO.

Arte y diseño

World Press Photo 2025

El concurso internacional que cada año reúne las imágenes más poderosas del planeta, presenta en esta edición fotografías que documentan desde conflictos políticos y crisis humanitarias hasta realidades sociales y medioambientales.

Hasta el 28 de septiembre, Museo Franz Mayer, CdMx. franzmayer.org.mx

FOTO: CORTESÍA MUSEO FRANZ MAYER.

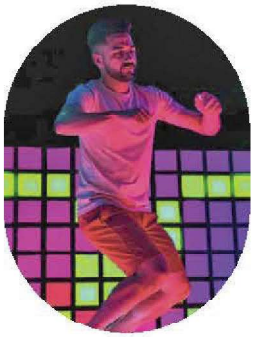
Arte y diseño

Japón: del mito al manga

Una expo que conecta el pasado mítico de Japón con su influencia en la cultura pop. Más de 150 piezas entre arte, juguetes, animes y objetos tradicionales que muestran cómo las leyendas japonesas han inspirado fenómenos como Goku, Pikachu o Sailor Moon.

Hasta el 11 de enero de 2026, Museo Franz Mayer, CdMx. franzmayer.org.mx

FOTO: CORTESÍA MUSEO FRANZ MAYER.



Experiencias

Pixel Universe

¿*Fan* de los retos y la nostalgia *gamer*? Aquí, los videojuegos salen de la pantalla para convertirse en una experiencia totalmente inmersiva: seis salas interactivas, juegos de *arcade*, arte pixelado y muchos premios. ¿Lista?

Distintas fechas, Patriotismo 615, CdMx. pixeluniverse.mx

FOTO: CORTESÍA DE FEVER.

Música

Natalia Lafourcade

La cantante regresa a los escenarios con su *Cancionera Tour*, una serie de conciertos íntimos en formato acústico donde interpreta sus temas más icónicos en un ambiente cercano y personal.

9 y 11 de septiembre, Auditorio Nacional, CdMx. ticketmaster.com.mx

FOTO: GETTY IMAGES.

Teatro:

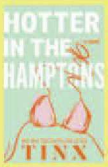
Moulin Rouge

El *show* de Broadway llega a México con su escenografía original y elenco internacional. Basado en la película de Baz Luhrmann, esta historia de amor y música cobra vida con grandes éxitos y más de 10 premios Tony. ¿Lo mejor? No es una adaptación: es la experiencia completa.

24 al 28 de septiembre, Auditorio Nacional, CdMx. ticketmaster.com.mx

FOTO: OCESA.

Get lit



Para leer

***HOTTER IN THE HAMPTONS*, DE TINX**

Una historia llena de *glamour*, escándalos y tensión romántica. Lola, la *it-girl* de la moda neoyorquina, ve cómo su mundo se derrumba tras un escándalo público que pone en juego su carrera, su relación y su reputación. Buscando escapar del caos, se refugia en los Hamptons… solo para descubrir que su nueva vecina es Aly Ray Carter, la crítica que la hundió con una feroz columna. Lo que empieza como una enemistad se convierte en un enredo lleno de tensión, copas de *rosé* y un deseo inesperado.

FOTO: PORRÚA.

Para escuchar

PUEDO SER CUALQUIERA

Un espacio en donde Juana Arias te invita a cuestionarlo todo, desde creencias heredadas hasta etiquetas impuestas para descubrir una forma de vivir más libre, auténtica y fiel a ti.

Escúchalo en Spotify y Youtube.

FOTO: CORTESÍA DE SPOTIFY.

FOTOS:
HILL & AUBREY

POR
ALEXANDRA WHITTAKER

Emma

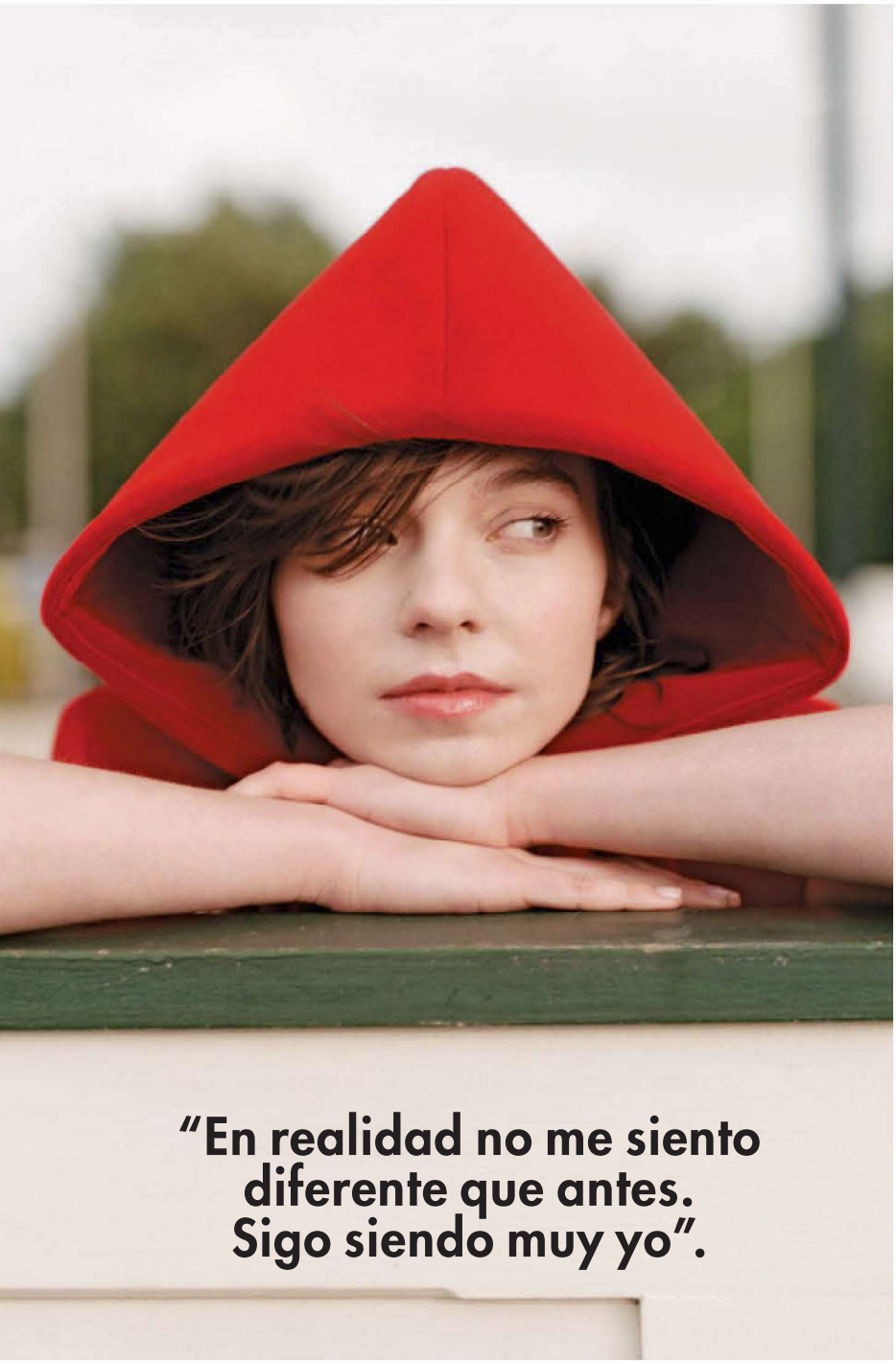
STYLING:
BRANDON TAN

Suéter, **Sacai.** *Bloomers*, **Charlie Beads.** Botas, **Kiko Kostadinov.** Medias, **Emilio Cavallini.**

Myers es una romántica pura

Como Enid Sinclair en *Wednesday*, Emma Myers es un rayo de sol; fuera de pantalla, su vibra es más (en palabras de Jenna Ortega) enigmática. La joven de 23 años domina el arte de vivir entre polos opuestos, tanto en sus personajes como en su propia búsqueda de una verdadera conexión romántica.

Es la víspera del estreno de la segunda temporada de *Wednesday*, un evento estrella para el gigante de Netflix que lleva casi tres años preparándose, y la actriz de 23 años Emma Myers —quien da vida a Enid, la alegre mejor amiga de la gruñona Wednesday, interpretada por Jenna Ortega— me dice con insistencia que no es famosa. "Sé que estoy en cosas geniales", admite, recalcando su punto con las manos. "Y que quizá la gente vea mi Instagram y piense: '¡*Wow*, tiene un montón de seguidores!' (tiene 10 millones solo en Instagram), pero puedo ir a cualquier lado y nadie me molesta. Si me vieras caminando por la calle, no lo pensarías dos veces". Esto podría ser convincente si no fuera por el momento obvio que se avecina: la primera temporada de *Wednesday* presentó la cara de Myers al público general como la serie en inglés número 1 de Netflix de todos los tiempos.



"En realidad no me siento diferente que antes. Sigo siendo muy yo".

Con el estreno de la segunda parte de la segunda temporada el 3 de septiembre (la primera parte se estrenó el 6 de agosto), es posible que pronto lleguemos a un mundo donde la actriz sea detenida en la calle con más frecuencia, en especial a medida que su currículum crece rápidamente más allá del universo de Tim Burton.

"Tenía 9 mil seguidores en Instagram cuando salió *Wednesday*", recuerda Emma, por fin admitiendo un poco de fama, aunque digital. "Y luego tuve unos 5 millones en tres días. Fue una locura. Ahora mismo no me siento diferente de antes. Sigo siendo la misma".

"No podría ser más distina de Enid en la vida real", coincide Jenna Ortega, haciendo una pausa en su apretada agenda de producción para contarle a *Cosmopolitan* sobre su amiga dentro y fuera de la pantalla. "Pero tienen la misma dulzura subyacente. Emma es un poco más apacible y enigmática en ese sentido".

La apacibilidad tampoco significa falta de entusiasmo, y Myers lo tiene de sobra: por su familia (tiene tres hermanas muy unidas), por sus personajes (les hace *playlists* para entrar en sus mentes) y por sus intereses (le encanta *The Last of Us*, *d4vd* y, claro, *Minecraft*), pero lo canaliza todo con frialdad, casi como si estuviera contándote un secreto. "Creo que Enid está tan alejada de mí misma que me resulta más fácil ver al personaje de vuelta", explica. "Disfruto de mi tiempo libre, me gusta estar sola, pero no significa que sufra ansiedad social ni que tiemble si estoy en público e intento hablar con la gente. Soy adaptable. Puedo ser lo que la situación requiera".

Ahora mismo, sentada con las piernas cruzadas en su habitación de Georgia, rodeada de peluches de la infancia, la situación la obliga a hablar abiertamente sobre su vida, desde su pasado como autoproclamada "mentirosa patológica" hasta sus problemas con las citas, y a enfrentar las realidades de una vida en el ojo público, incluso si aún no está lista para llamarse famosa. Siendo Emma Myers, cumple.

Sobre tener citas estando en el ojo público

"No salgo mucho ahora mismo porque estoy muy ocupada, pero todo cambia constantemente. No conoces a mucha gente aparte de con quien trabajas, así que es difícil en ese sentido. Y la distancia siempre es muy difícil si estás trabajando lejos, pero cuando encuentras a alguien que entiende en qué trabajas y qué haces, no tiene un impacto tan negativo como crees. Solo tienes que dar con la persona adecuada".

Sobre sus *"red flags"*

"Siempre se nota cuando un chico ha crecido con hermanas o respeta a las mujeres. Si oigo a un chico decirle algo irrespetuoso a una chica, al instante pienso: "Ok, no me importa si esta chica fue realmente mala contigo. No me importa. No hablemos así". Eso me desanima. Es un factor decisivo, porque mi vida está llena de mujeres. Tengo tres hermanas, amo a todas las mujeres de mi vida. ¿Y si escucho a alguien hablar de una mujer irrespetuosamente? No".

Página opuesta:
Hoodie, **Duran Lantink de Emcee.**

Esta página:
Abrigo, **Vivienne Westwood.**
Zapatos, **Troentorp Clogs.** Sombrero, **Henrik Vibskov.** Bandana, **Buck Mason.**
Calcetines, **Emilio Cavallini.**

Sobre su amistad con Jenna Ortega

"La quiero muchísimo. Nos divertimos mucho juntas y produjo esta próxima temporada, así que tuvo mucha más aportación creativa y siempre me decía: "Si hay algo que no te gusta o con lo que no te sientes cómoda, házmelo saber y seré tu persona". En verdad cuidaba del elenco en ese sentido, pero también es una gran amiga. Puedes confiar en ella. Nuestra amistad fue una progresión natural, pero al instante me sentí muy unida a ella porque es tan genial, tan abierta y una persona tan encantadora".

Sobre su sentido del humor

"De niña era bastante bromista, pero más en un sentido malvado. Era una mentirosa patológica. Sin motivo alguno, inventaba las situaciones más disparatadas y le contaba a la gente lo que me había pasado, y me metía en líos constantes. Simplemente no podía evitarlo. Ahora, para compensarlo, soy demasiado sincera. Creo que solo quería ser actriz, así que mentía con frecuencia sobre todo".

Vestido, chal y zapatos, **Kate Spade.** Mascada, **Hermès.** Medias, **Emilio Cavallini.**

"Sin duda soy una romántica de corazón, pero probablemente soy una de esas personas que no lo demuestra".

Sobre su relación con el trabajo

"Siempre va y viene. Algunos días me pregunto por qué decidí hacer esto, pero luego, en los días realmente buenos, sé por qué. De verdad me encanta actuar y conocer gente nueva; me fascina la gente con la que trabajo y me encanta contar historias e interpretar diferentes personajes. Así que, al final, aunque tenga días difíciles y quiera dejarlo, la sensación nunca dura tanto".

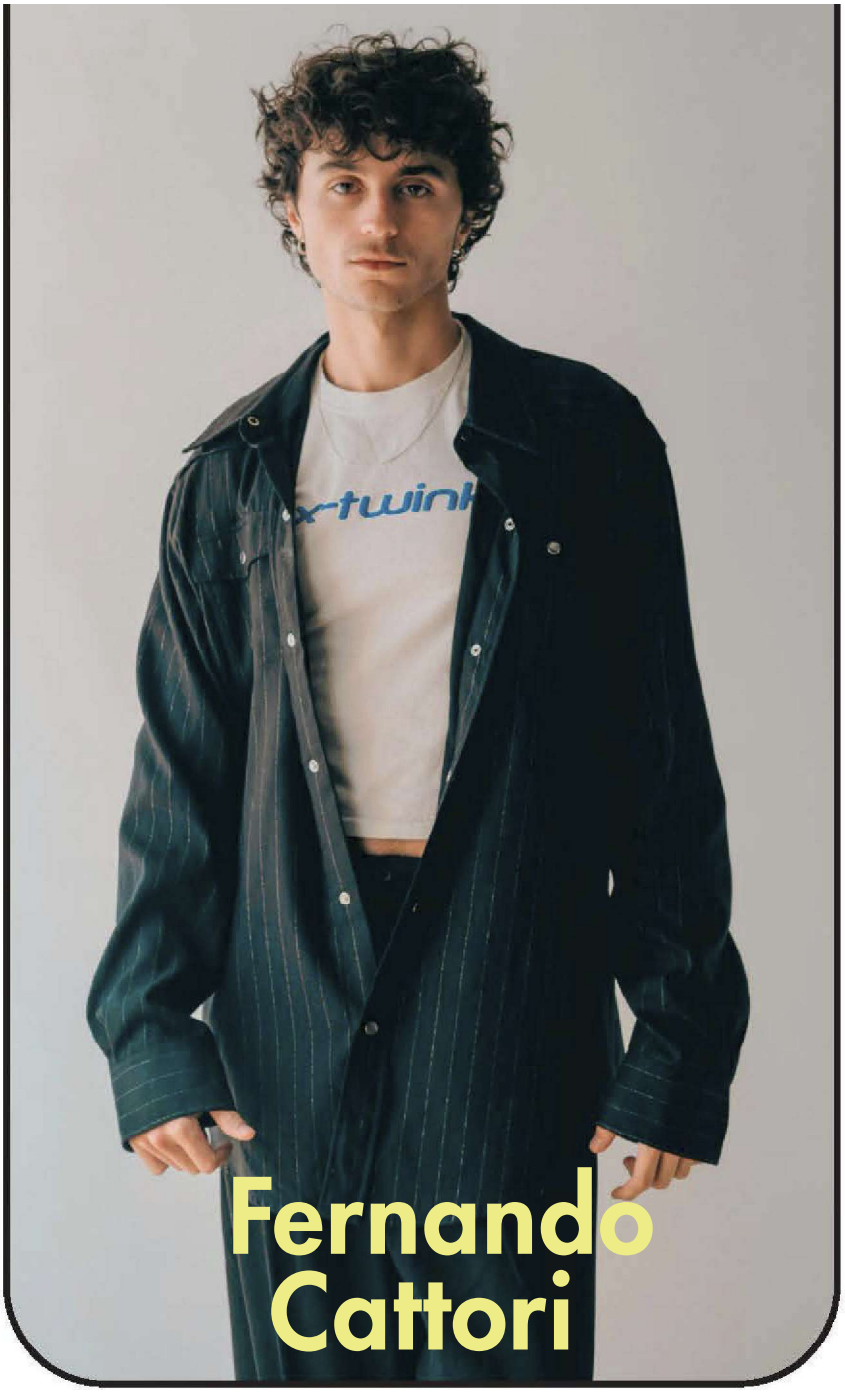
Vestido, **McQueen.** Sombrero, **Lynn Paik.** Bandana, **Buck Mason.**

Sobre su futuro

"Quiero abrir una tienda de té. Me encantan los animales. De niña estaba obsesionada con Animal Planet y siempre quise hacer algún tipo de trabajo en santuarios. Me atraen los esfuerzos de conservación animal. Soy una gran amante de los guepardos, son mis animales favoritos, así que me gustaría participar en algo para ayudar a que esa especie sobreviva. Adoro los gatos. Los guepardos siempre han sido esos felinos grandes y mansos que amo. Tienen algo especial".

Chamarra, *top* y pantalón, **Kiko Kostadinov.**
Botas, **Barbour.** Sombrero, **Lynn Paik.**

Pelo: **Hiroki Kojima en Caren, utilizando Bumble and Bumble.**
Makeup: **Sara Hill en The Wall Group.**
Uñas: **Ami Streets en The Wall Group.**
Diseño de *set*: **Thomas Conant**
Directora editorial y de marca: **Chloe O'Brien**
Locación: **Clevedon Pier**



Fernando Cattori

Aunque gran parte de su trabajo ha sido detrás de la cámara, como director, una vez que se pone enfrente no le puedes quitar los ojos de encima… y estamos seguras de que su personaje en *The Summer I Turned Pretty* te robará el corazón.

POR LYDIA LEJÍA

Un *main character* detrás de la cámara

Fernando no responde ninguna de las preguntas que le hacemos como se lo pedimos: a veces contesta de más, pocas veces de menos. Bromea y dice que es "el director en él". Ese mismo director que a los 6 años quería ser "hacedor de películas", pero al verlo, no podemos ignorar su *main character energy*. Por eso decidió ser actor.

Antes de estudiar Comunicación en la Universidad Iberoamericana, Fernando intentó dedicarse a la actuación de tiempo completo, y ante la negativa de su audición pensó: "Si no eres actor, eres director".

Años después, y sin esperarlo, llegó su primer rol en una película, *Ceremonia*, que se estrenó en el Festival de Cine de Guadalajara de 2025. Y, pese a asegurar no ser creyente de la frase "la oportunidad llegó cuando tenía que llegar", sí cree que todos los directores deberían saber actuar y todos los actores deberían saber dirigir, porque ambas partes tienen que comunicarse en el mismo idioma.

"Agradezco que he tenido toda una vida aparte de la actuación, porque todo este mundo puede ser muy volátil".

Historia diminuta

Como director, su sueño es crear una *historia diminuta* en la pantalla. Es *fan* de las tramas donde aparentemente no pasa nada y las contrasta con lo abrumador que puede ser el mundo en su gran escala. Fernando está seguro de que si decides seguir a una persona aleatoria por la calle, encontrarás una historia que contar. Aparte de inspirarse en la vida cotidiana, al actor-director le encanta la traducción que implica convertir la literatura en cine, y confiesa que le fascinaría adaptar *Poeta chileno*, una novela de Alejandro Zambra.

¿Harás *match* con Fernando?

Cita perfecta:
Son las que no se planean, no depende del lugar ni de la actividad: la cita perfecta es la que funciona por sí sola.
Frase favorita:
"A veces los perros tienen gatos".
***Guilty pleasure*:**
The Real Housewives of Beverly Hills.

FOTO: CORTESÍA BELONG MEDIA

KIOSKEROS

Navy baby

Con el viento a favor, esta paleta de color marítimo navega directo a tu clóset.

POR ANDREA SIERRA

FOTO: GETTY IMAGES

Top, **Pull&Bear.**

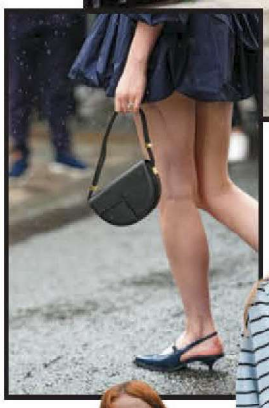
Camisa, **TOTEME.**

Chamarra, **Rabanne.**

Falda, **SANDRO.**

Pantalón, **GANNI.**

Vestido, **Maje.**



NUEVO

Neutro

Los tonos azul con vibra naútica regresan para recordarnos que no todo lo neutro resulta aburrido. Desde azul marino hasta cerúleo (*wink, wink,* Miranda Priestly), estos se convierten en la alternativa más *cool* al negro y se abren paso como un esencial para *looks* sofisticados, *effortless* y cargados de personalidad.

UNIFORME
La clave para llevarlo al siguiente nivel está en jugar con texturas: si necesitas un *twist*, mezcla con tonos inesperados o diferentes patrones clásicos, como líneas y cuadros. El resultado es *chic*, moderno y cero predecible.

Complementos

Los accesorios son tu puerta de entrada; por ejemplo, un bolso con líneas aporta sofisticación instantánea.

Bolsa, **Prada.**

Pulsera, **UNOde50.**

Sombrero, **Jacquemus.**

Zapatos

La nueva joya del minimalismo. Este color funciona como neutro, pero con más profundidad que el negro, y logra ese efecto pulido sin esfuerzo. ¿Nuestra fórmula ganadora? Bailarinas azul marino con calcetas blancas para un guiño *preppy* con mucho estilo.

Sandalias, **Zara.**

Zapatos, **Le Silla en Farfetch.**

Zapatos, **Christian Louboutin.**

FOTOS: GETTY IMAGES; PRODUCTOS: CORTESÍA DE LAS MARCAS.

KIOSKEROS

1

2

3

4

8

5

7

6

ACCESORIOS

Desde las alturas

Las botas altas dejaron de ser algo tan solo funcional para convertirse en parte esencial del clóset de toda chica *Cosmo*. Esta temporada están en su mejor momento y las verás en distintas versiones. ¿La señal definitiva? Son el punto de partida de todo *outfit*. Así que si estás lista para pisar fuerte, esto es para ti.

1. Chloé. 2. NIIHAI en Farfetch. 3. Diesel.
4. Ralph Lauren Collection. 5. The Attico.
6. ISABEL MARANT. 7. Versace.
8. Le Silla en Farfetch.

FOTOS: CORTESÍA DE LAS MARCAS.

DE LA PASARELA A TU CLÓSET

Transición

El arte de fundir diferentes tonalidades.

POR ANDREA SIERRA

1. A FLUIR

Las colecciones de otoño más recientes dictaron una técnica cromática que transforma por completo cualquier silueta: la transición sutil entre tonos en una misma prenda. Una evolución natural del *color blocking*, pero con un giro más abstracto. Esta degradación intencional crea profundidad visual, suavidad y movimiento.

1 2 10 3 9 4 8 5 6 7

FENDI

CON INTENCIÓN

Si prefieres algo más discreto, busca blusas o camisas con un cambio de color que vaya del centro hacia las mangas o de arriba hacia abajo. Son perfectas para equilibrar un *look* casual y aportar un *twist* creativo.

2. EN *DEGRADÉ*

Una de las formas más fáciles (y efectivas) de incorporar esta tendencia es a través de piezas fluidas que jueguen con el cambio gradual de tonalidades. La clave está en elegir tejidos como seda o algodón vaporoso que resalten la transición sin cortes abruptos.

11 12 13 14 20 15 19 16 18 17

1. Lentes de sol, **Fendi. 2.** Collar, **Suarez. 3.** Aretes, **Suarez. 4.** Anillo, **Gala is Love. 5.** Anillo, **Nina Ricci. 6.** Bolsa, **Fendi. 7.** Botas, **KHAITE. 8.** Falda, **Zara. 9.** Pulsera, **UNOde50. 10.** Camisa, **Sportmax. 11.** Collar, **Parfois. 12.** Lentes de sol, **Balenciaga. 13.** Aretes, **Zara. 14.** Suéter, **The Attico. 15.** Anillo, **Guess. 16.** Anillo, **Claudie Pierlot. 17.** Bolsa, **Tory Burch. 18.** Zapatos, **Alaïa.19.** Pantalón, **Nour Hammour en Farfetch. 20.** *Set* de pulseras, **Zara.**

3. EN CAPAS

Juega con prendas superpuestas que, al combinarse, simulen el efecto de transición. Un *top* de color debajo de una blusa traslúcida que deje ver un cambio en las capas, es una forma de construir un *look* que evoluciona y se transforma.

LOOK: FENDI FALL/WINTER 25-26. GETTY IMAGES.

JUEGA con accesorios metálicos en plata y oro para elevar el nivel de impacto sin perder el toque *edgy*.

¿CÓMO USAR?

Falda cascada

Romántica, bohemia y con mucho movimiento, esta falda es para las *fashionistas* de corazón. ¿Qué la hace única? Que logra adaptarse a (casi) cualquier plan: de día o de noche, casual o *chic*, se suma a tu estilo con la misma facilidad con la que tú transformas cada momento en una oportunidad para destacar.

POR ANDREA SIERRA

Falda, **Saint Laurent.**

SAINT LAURENT

Rebel with a cause

Sabes que el fin de semana está a punto de volverse icónico cuando empieza con un plan casual y termina en una noche impredecible. El balance entre lo dulce y lo *rocker* es justo lo que necesitas para convertirte en la chica más *cool* del lugar.

1. Lentes de sol, **Ray-Ban. 2.** Collar, **Pandora. 3.** Aretes, **TOUS. 4.** Anillo, **Pandora. 5.** Anillo, **Pandora. 6.** Brazalete, **UNOde50. 7.** Brazalete, **UNOde50. 8.** Bolsa, **Prada. 9.** Zapatos, **Elisabetta Franchi. 10.** Pantimedias, **Wolford. 11.** Blusa, **Massimo Dutti. 12.** Chamarra, **Maje.**

UNOS BOTINES DE TACÓN son el complemento perfecto para alargar visualmente tus piernas y sumar actitud.

City crush

Cuando el día pide una dosis de romanticismo, esta es tu fórmula ganadora. Combina con un *top* en transparencias y deja que fluya tu lado más atrevido, pero soñador. Ideal para una cita improvisada o solo para sentirte la protagonista de tu propia historia.

1. Aretes, **Missoma. 2.** Collar, **Forte Forte. 3.** *Brasier*, **Intimissimi. 4.** Cinturón, **AMI Paris. 5.** Pulsera, **Bimba y Lola. 6.** Botines, **Le Silla. 7.** Anillo, **Izabel Display. 8.** Anillo, **Stolen Girlfriends Club. 9.** Bolsa, **Dolce & Gabbana.10.** Camisa, **STYLAND en Farfetch. 11.** Lentes de sol, **Miu Miu en Sunglass Hut.**

MANTÉN el maquillaje y peinado en tonos neutros y pulidos: un *clean look* siempre suma puntos de estilo, incluso en el *rush* del día.

Own the flow

Cuando tu agenda no puede más por juntas, cafés, y… ¿una cena después? La clave está en balancear lo práctico con lo estiloso; lleva tu falda con *denim* y unos tenis blancos que no fallan: *effortless,* pero siempre lista para todo.

1. Collar, **Blumarine. 2.** Pulsera, **Tiffany & Co. 3.** Aretes, **Swarovski. 4.** Anillo, **PDPAOLA. 5.** Reloj, **Swarovski. 6.** Tenis, **Miu Miu. 7.** Bolsa, **Jacquemus. 8.** *Top*, **Mango. 9.** Lentes de sol, **Tiffany & Co. en Sunglass Hut.**

FOTOS: CORTESÍA DE LAS MARCAS.

1. Chamarra, **Next.**
2. *Bikini*, **Next.**
3. Bolsa, **Simply Be.**
4. Vestido, **Ghospell.**
5. Sandalias, **V by Very.**

Vamos a resolverlo: ¿la tendencia del *animal print* es atemporal o de mal gusto?

La moda salvaje está tomando todo, pero ¿de qué lado de la reja (del zoológico) estás tú?

"A FAVOR: ¡YO DIGO QUE SÍ! ".

Estampados de leopardo, cebra, tigre, serpiente y vaca se vieron por todas partes, desde Roberto Cavalli hasta Jacquemus, en las pasarelas de Primavera/Verano 2025, y también en el *street style*. Aunque muchos han calificado este auge como un "renacer del estampado animal", estos patrones siempre han sido un elemento clave en mi arsenal de estilo. Desde un cinturón de cebra hasta bailarinas con rayas de tigre y un bolso de imitación de piel de serpiente, confío en los accesorios con *animal print* para darle un toque interesante a un *outfit* minimalista. O, si me siento atrevida, uso mi blusa de mangas *puff* con estampado de leopardo o una chamarra con estampado de vaca como piezas protagonistas. ¿Y con qué combinarlos? Van con todo lo que tienes: mezclilla, pantalones de vestir, faldas midi de satén… lo que sea.
- Alexandria Dale, redactora de moda de Cosmopolitan UK.

"EN CONTRA: ¡YO PASO! ".

No me malinterpretes, en un año marcado por el "*mocha mousse*" de Pantone, estoy totalmente a favor de darle un poco de vitalidad a nuestro guardarropa. Sin embargo, no creo que eso se logre con el *animal print*, en especial si hablamos del omnipresente leopardo. A pesar de que muchas firmas de diseñador han puesto su sello en este patrón, no puedo evitar encontrarlo un poco barato y, ¿me atreví a decirlo?, un tanto forzado y anticuado.

Cualquier diseño que funcione por igual para la estética de "esposa de mafioso" como para Tiger King, es un rotundo no para mí. Así que lo siento, pero no me verás en la fila de ninguna tienda con unos *jeans* de leopardo en la mano. En cualquier caso, la cultura de TikTok ya me enseñó lo suficiente sobre lo fugaz de las tendencias y no creo que esta tenga mucha vida por delante.
- Amy May Ellis, ejecutiva SEO de Cosmopolitan UK.

FOTOS: GETTY IMAGES. TRADUCCIÓN: REGINA BALDERAS.

El nuevo lujo se trata de identidad, propósito y autenticidad

Cuando hablamos de lujo, muchas pensamos en piezas exclusivas, diseño impecable y marcas con historia; pero hay un nuevo concepto que no solo brilla por fuera, sino también en el fondo.

POR ANDREA SIERRA

Y eso es justo lo que propone *LuxuryLab Global*, el foro más importante de inteligencia de mercado del lujo en Latinoamérica, que este 2025 regresa con una edición más poderosa que nunca.

¿El objetivo? Redefinir el lujo desde una perspectiva mucho más humana, inclusiva y conectada con la realidad. Para hablar de eso, nadie mejor que Abelardo Marcondes, fundador de *LuxuryLab Global*, y Sofía Tcherassi, directora de *Ready-to-Wear* de Silvia Tcherassi, una de las casas de moda más relevantes de la región.

"Hoy, el lujo ya no va de estatus, sino de identidad, autenticidad y propósito", dice Abelardo, quien lleva más de una década reuniendo a líderes del sector para conversar sobre el futuro de esta industria. Para él, la moda de lujo puede —y debe— ser una herramienta de cambio cultural. *"El lujo ahora es pausa, salud mental, experiencias con sentido. No solo se lleva, se piensa y se defiende"*.

Del otro lado de la conversación, Sofía Tcherassi tiene claro que espacios como este foro son vitales para las marcas. *"En un momento tan complejo como el que vivimos, es esencial tener estos encuentros donde diseñadores, ejecutivos y creativos podamos analizar hacia dónde vamos"*, explica. Su visión está cargada de sensibilidad, pero también de estrategia: *"El consumidor de lujo hoy está mucho más informado, tiene acceso a todo, así que nuestro trabajo no es solo cumplir expectativas, sino estar a la altura de sus sueños"*.

Desde su rol en Silvia Tcherassi, Sofía ha apostado por un lujo consciente, sin dejar de lado la belleza ni la sofisticación. *"Tuve la suerte de trabajar de cerca con Gabriela Hearst y aprender de ella cómo se puede construir una marca ética y deseable. Porque sí se puede tener todo: diseño, exclusividad y responsabilidad con el planeta"*.

"Encuentros como *LuxuryLab Global* son esenciales para las marcas de moda hoy, porque permiten hacer una pausa para reflexionar". ***- Sofía Tcherassi.***

"El lujo no solo se lleva, se piensa, se vive y se defiende. Y eso es justo lo que representa *LuxuryLab Global*: una plataforma que no idealiza el consumo, sino que reimagina el lujo como una herramienta cultural de cambio". ***- Abelardo Marcondes.***

Para Abelardo, eso es justo lo que *LuxuryLab* quiere impulsar: conversaciones que vayan más allá de las tendencias y se enfoquen en lo que importa de verdad. Este año, el foro contará con voces increíbles, como Ágatha Ruiz de la Prada, ícono del diseño y la libertad creativa, con una ponencia sobre vivir con audacia. Obvio, contarán con Sofía y Mauricio Tcherassi explorando el lujo a través del legado y el propósito familiar. La inteligencia artificial tendrá su espacio gracias a Tony Ventura con una experiencia en vivo sobre su aplicación en la industria; y figuras como Pauline Brown, expresidenta de *LVMH* Norteamérica, nos invitarán a repensar la estética como inteligencia estratégica.

Cada uno trae una mirada distinta, pero todos apuntan a lo mismo: el lujo ya no es superficie, es sustancia y se está redefiniendo, marcado por la necesidad de coherencia, inclusión y creatividad radical.

Y si algo nos deja claro esta edición de *LuxuryLab* es que el lujo ya no es solo un objeto de deseo: es una forma de pensar, de vivir... y de construir un futuro mejor.

LuxuryLab Global 2025 se llevará a cabo en septiembre en la CdMx y será un punto de encuentro entre la creatividad, la estrategia, la inspiración y, sobre todo, la posibilidad de imaginar un lujo más justo, más consciente... y más emocionante.

¿Dónde?

Website: luxurylabglobal.com
IG: @luxurylabglobal

FOTOS: CORTESÍA.

Glam news

La llegada del otoño solo significa una cosa: la aparición de novedades de temporada que nos tienen muy emocionadas.

POR ANDREA SIERRA Y CONSTANZA ALCOCER

Una bolsa clásica es nuestro accesorio favorito para cualquier día: funcional y súper chic.

Un homenaje a Sicilia

dolcegabbana.com

Tu elección de bolsa puede decir mucho sobre ti: si eres más clásica, ecléctica, atrevida, minimalista... en fin, las opciones son muchas. Y hay una icónica de Dolce & Gabbana que refleja modernidad, elegancia y practicidad. Hablo de *My Sicily*, una pieza ya clásica de la firma que esta temporada se reinventa como expresión de estilo y herencia. Los diseñadores de la casa constantemente hacen referencia a sus raíces italianas, y esta bolsa, presentada en inicio en la colección Primavera-Verano 2009, no es la excepción, pues fue creada como homenaje a Sicilia, la isla natal de Domenico Dolce.

Su nombre, *My Sicily* representa la conexión personal y única que cada mujer puede establecer con el accesorio, convirtiéndolo en un reflejo de su identidad y estilo propio. Su diseño clásico y elegante, que refleja el color y el misterio de Sicilia, se adapta a cualquier ocasión: puede ser desde esa acompañante para una reunión de negocios hasta un evento social. Y, por supuesto, el lujo está en los detalles, desde herrajes pulidos a espejo, acabados perfectos que demuestran la artesanía *Made in Italy* o costuras hechas a mano hasta la piel *Plongé Luxy*, empleada en esta versión. Cada detalle de la pieza refleja el lujo y compromiso de la marca, haciendo que cada una sea tan exclusiva como su dueña.

Aroma a tu estilo

jomalone.com.mx

Tal vez no sabías esto, pero la base de la filosofía de Jo Malone London es el *"scent layering"*, que consiste en combinar distintas fragancias para llegar a un aroma único que refleje tu estilo. Con la idea impulsar este concepto, la firma británica creó la nueva campaña *Uniquely You*, que invita a combinar sus distintos aromas para encontrar ese que se convierta en tu distintivo particular. Juega y combina los diferentes perfumes de la colección y encuentra nuevos *sets* que ayudan como inspiración para que logres una fragancia nueva en cada combinación, según tu *mood*.

Otoño hipnótico

zimmermann.com

Tomando inspiración del enigmático y fascinante espíritu de la película de misterio australiana de los 70, *Picnic at Hanging Rock*, llega la colección *Fall 25* de Zimmermann. Siguiendo el camino de la cinta de la luz e inocencia, evoluciona hacia algo más oscuro y misterioso a través de sus colores y siluetas: las piezas de la colección *Hypnotic* toman elementos visuales de la peli, como encajes, estampados escondidos del mapa de la locación de Mt. Macedon y trajes de rayas. Romántica y dramática al mismo tiempo, es el *vibe* exacto que buscamos para este otoño.

Colaboración de lujo

cloe.com.mx

Chiara Ferragni, la *it girl* por excelencia, aterriza en México como el nuevo rostro de Cloe para su colección Otoño-Invierno 2025. Su estilo sofisticado y actual encaja perfecto con el ADN de la marca: diseño artístico, funcionalidad para la mujer moderna y una estética que cruza fronteras. Con texturas como jacquard, siluetas atemporales y una paleta inspirada en la naturaleza, esta colección es para usar sin parar, y esta colaboración representa una declaración de que el talento mexicano tiene el poder (y la creatividad) de brillar en el mapa global.

Welcome, Ulta!

ulta.com

Llegó el momento que todas las *beauty lovers* esperábamos: por fin, Ulta abre sus puertas en nuestro país, marcando la primera expansión internacional del gigante de belleza estadounidense. Si aún no sabes de qué te hablo, es una experiencia de compra de *beauty* que combina el lujo con la accesibilidad en un mismo espacio, que además cuenta con servicios especializados en tienda: la primera abre en el centro comercial Antara, en la CdMx, seguida de otras ocho más que se abrirán durante el resto del año con ubicaciones que se anunciarán pronto... y estamos más que listas.

FOTOS: CORTESÍA DE LAS MARCAS.

KIOSKEROS

POR CONSTANZA ALCOCER

FOTOS: CHRISTOPHER ARMENTA

STYLING: JERO O'REILLY

Fall is in

Chaleco, **Tanamachi.** Falda, **Alin Jotar.** Joyería, **Cartier.** Lentes, **Miu Miu.** Zapatos, **Cos.**

Total look y lentes, **Miu Miu.**

the Air

Entramos al otoño, una temporada de transición, de reinventarse, tal como lo hace Mariana Zaragoza profesionalmente, pasando de una carrera en el modelaje a lanzarse de lleno a la actuación. Y sobre lo del clima y la moda, nos adentramos en días que combinan calor con una temperatura más fresca, y pasamos de los tonos vibrantes del verano a unos más oscuros y neutros (claro, sin perder los *pops* de color por aquí y por allá) y las botas se convierten en nuestro accesorio más usado, mientras que materiales como la piel son imprescindibles para dar un toque *extra chic* a nuestros *looks*.

Top, **Ayanegui.** Falda, **Tanamachi.** Chamarra, **Alin Jotar.** Joyería, **Cartier.** Sandalias, **Christian Louboutin.** Lentes, **Prada.**

"Mi mayor logro ha sido mantenerme constante y ver cómo consigo las cosas por las cuales he trabajado".

KIOSKEROS

"La ética laboral la aprendí muy bien en la moda, el cómo trabajar, cómo tratar a la gente. Es una carrera distinta, pero (en la actuación) también estoy frente a una cámara. Siempre digo que en el modelaje interpreto siempre a la misma persona inalcanzable, y ahora tengo la oportunidad de interpretar más personajes".

Saco, **Sportmax.** Joyería, **Cartier.** Botas, **Longchamp.**

Total look, **Sportmax.** Joyería, **Cartier.** Zapatos, **Christian Louboutin.**

"Siempre existió ese miedo de cambiar (de carrera) y volver a empezar, porque en el modelaje ya tenía una trayectoria, y en la actuación era comenzar de cero, sin saber si funcionaría, pero para mí es muy importante no quedarme con las ganas y hacer lo que siento que quiero hacer para toda mi vida".

"En el mundo de la actuación todo es nuevo para mí, es aprendizaje, y ese fue el caso de *Juegos de seducción*, mi primera película. Me tocó compartir con actores de los más importantes en nuestro país, y fue un honor y un momento de aprender y empaparme de conocimiento y experiencia, porque no todos los días tienes esas oportunidades".

Blusa y cinturón, **Montserrat Messeguer.** Falda, **Longchamp.** Joyería, **Cartier.** Botas, **propiedad del stylist.**

Makeup: **Brenda Cano para Nars**
Pelo: **Zivana para The Drybar**
Asistente de moda: **Marisa López.**
Locación: **Casa Flama**

KIOSKEROS

glow

DRAMA TOTAL

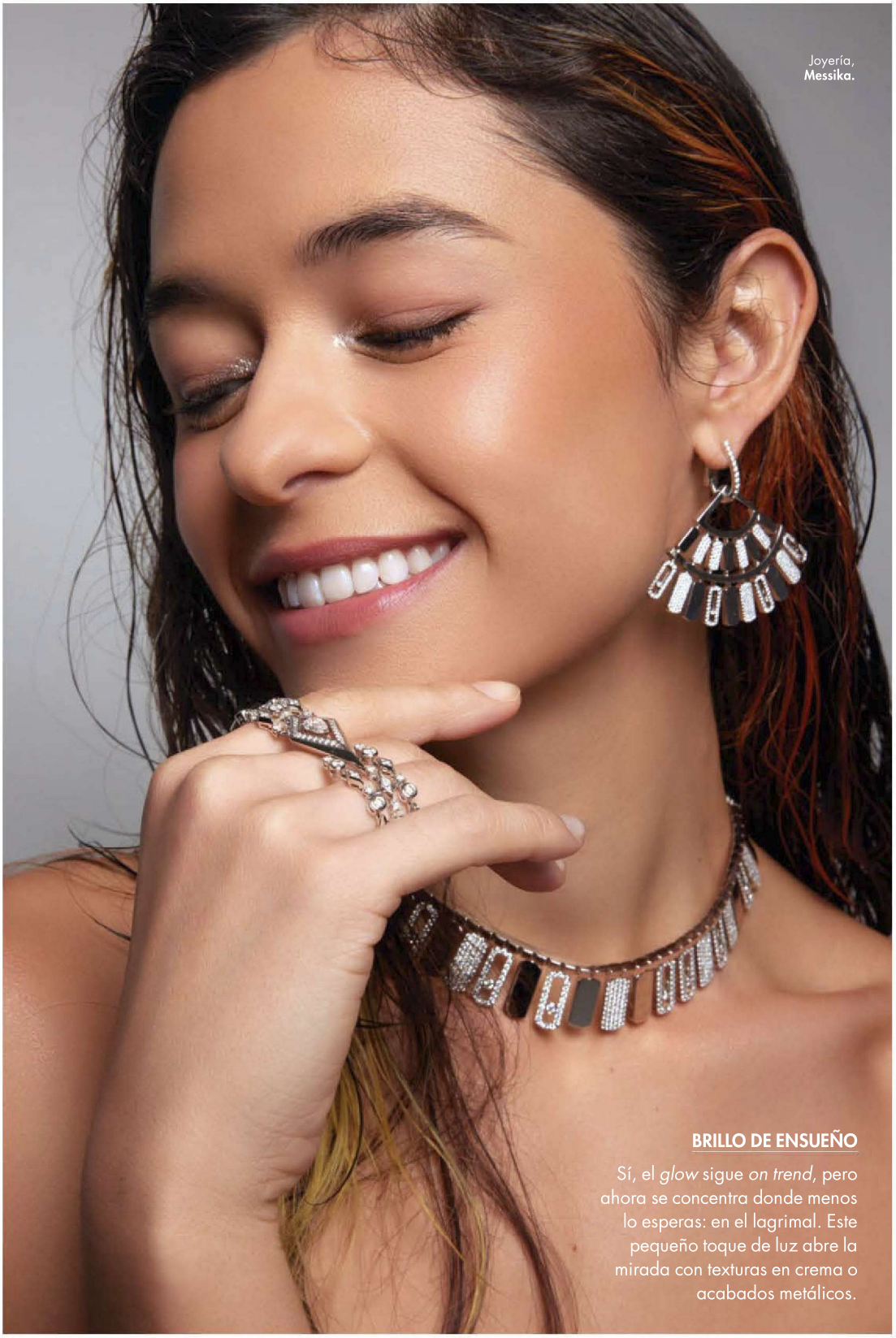
Los tonos oscuros vienen con fuerza y el ciruela es, sin duda, el nuevo rojo. Este color aporta intensidad y una vibra superextra con solo una aplicación. Perfecto para *looks* monocromáticos, piel natural o maquillajes de ojos suaves.

Top, **Magda Butrym x H&M.**
Joyería, **María Vera.**

Bold & Brave

Valeria Santaella nos demuestra cómo elevar cualquier *beauty look* con el toque justo de intensidad y brillo. Un *sneak peek* a los estilos que dominarán la temporada, entre sombras, trazos y destellos audaces.

FOTOS: ALEX SALINAS **POR ANDREA SIERRA** ***STYLING*: RODRIGO ALCÁNTARA**



BRILLO DE ENSUEÑO

Sí, el *glow* sigue *on trend*, pero ahora se concentra donde menos lo esperas: en el lagrimal. Este pequeño toque de luz abre la mirada con texturas en crema o acabados metálicos.

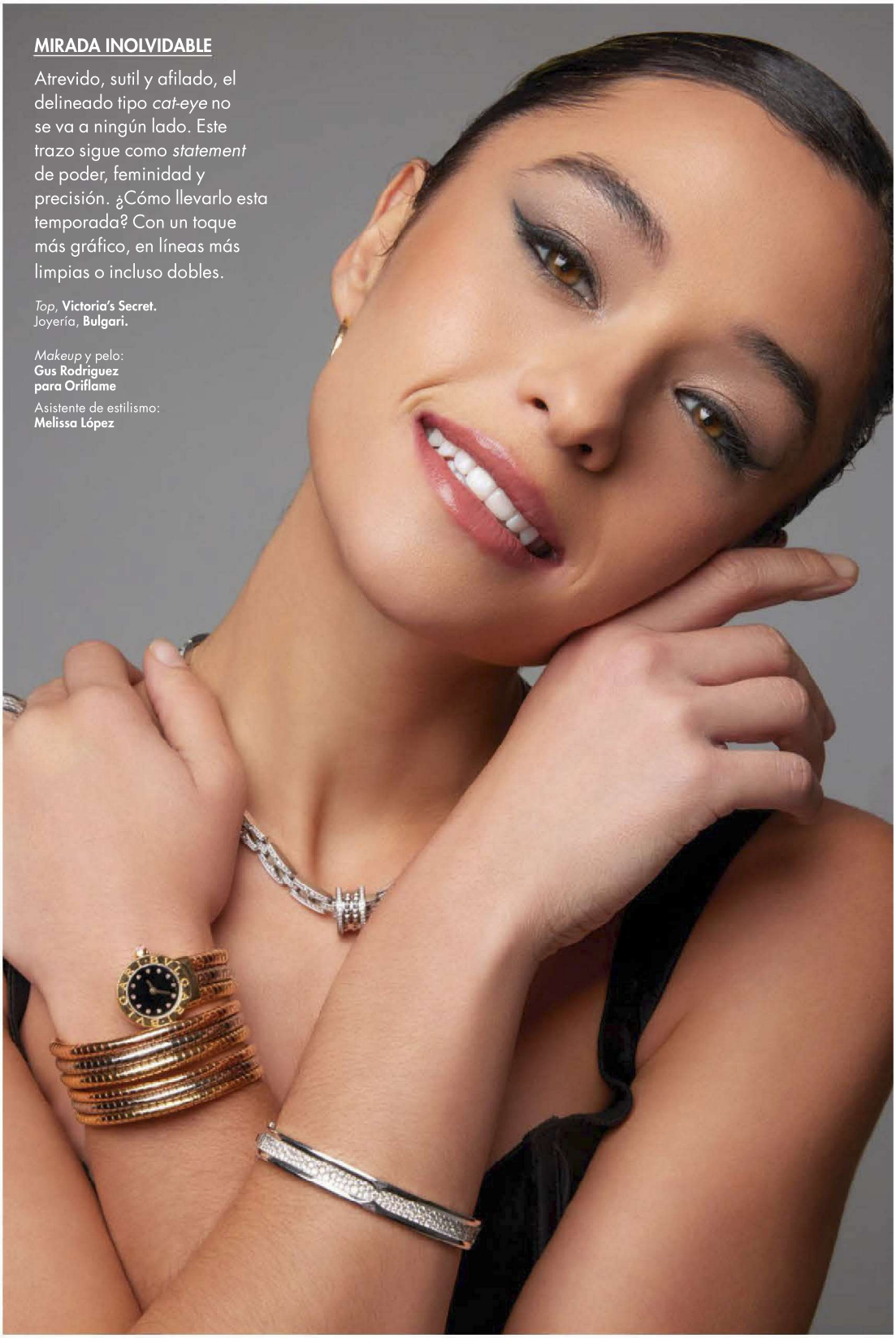
"Creo que soy creativa, me encanta conocer lugares nuevos y nuevas personas. No me gusta estar mucho tiempo en el mismo lugar y eso me permite salir de mi zona de confort, de lo conocido, y de cierto modo me obliga a retarme todos los días".

KIOSKEROS

SMOKEY, SMOKEY

El clásico ojo ahumado se reinventa con matices grises que le dan un giro elegante y misterioso. Ya no se trata de cargar el párpado con negro absoluto, sino de construir profundidad con sombras grafito y plata, logrando un efecto etéreo y difuminado.

Top, **Tulio Anguiano.**
Joyería, **Pomellato.**



MIRADA INOLVIDABLE

Atrevido, sutil y afilado, el delineado tipo *cat-eye* no se va a ningún lado. Este trazo sigue como *statement* de poder, feminidad y precisión. ¿Cómo llevarlo esta temporada? Con un toque más gráfico, en líneas más limpias o incluso dobles.

Top, **Victoria's Secret.**
Joyería, **Bulgari.**

Makeup y pelo:
Gus Rodriguez para Oriflame
Asistente de estilismo:
Melissa López

"El proyecto de *Amancer* ha sido un nuevo comienzo en todos los aspectos para mí, tanto personales como laborales... He tenido que conocerme a mí misma en diferentes circunstancias".

Cherry Coke

Hay algo magnético en el tono cereza oscuro que tomó por sorpresa al mundo de la belleza.

POR ANDREA SIERRA

Llamado *Cherry Coke* por su irresistible mezcla entre lo dulce, lo profundo y lo audaz, este matiz se convierte en el protagonista absoluto del otoño: labios burdeos que parecen de terciopelo, sombras vino que enmarcan la mirada con dramatismo, uñas brillantes en rojo cereza y melenas teñidas en color ciruela. Esta tendencia no grita, sino que susurra con fuerza. Y ese, precisamente, es su superpoder.

A PROFUNDIDAD

Para sumarte a este *trend* empieza por los labios, con un *lipstick* vino con subtonos morados. Delinea para definir y rellena con *gloss* para un efecto que aporte volumen y brillo sin opacar la intensidad del color. En ojos, apuesta por sombras en tonos *berry*, ciruela o rojizos metálicos combinadas con un delineado difuminado para un efecto más envolvente. ¿Lo mejor? Este *look* va de día o de noche, solo ajusta el nivel de intensidad. En uñas, los tonos vino son los ganadores atemporales: clásicos, seductores y perfectos para cualquier ocasión.

Get the beauty look

1. *Idôle Tint*, **Lancôme.**
2. Labial *M·A·CXIMAL Silky Matte*, **MAC Cosmetics.**
3. *Glow Reviver Melting Lip Balm*, **e.l.f. Cosmetics.**
4. *Couture Mini Clutch*, **YSL Beauty.**
5. *LE VERNIS*, **Chanel.**
6. *Soft Pop Powder Blush*, **Makeup By Mario.**
7. Tinte permanente, **L'Oréal Preference.**

HIPNÓTICO

El *Cherry Coke hair* se convirtió en uno de los tonos más virales del año porque mezcla la elegancia de los tonos chocolate con el *punch* del rojo cereza. Ideal para morenas que quieren un cambio sin decoloraciones agresivas o rubias que buscan profundidad y dimensión. ¿*Tip* extra? Pide a tu colorista que lo trabaje como *balayage* o *babylights* en raíz oscura para un efecto degradado más natural; y si no quieres comprometerte con un cambio permanente, siempre puedes jugar con mascarillas pigmentantes o tintes temporales.

FOTOS: GETTY IMAGES; PRODUCTOS: CORTESÍA. CRÉDITO LOMO

LABIOS QUE DESLUMBRAN

Selena Gomez quería crear un *gloss* que se sintiera increíble y tuviera mucho *shimmer*, y estoy aquí para decirte que lo logró y que lo amarás. Disponible en seis tonos diferentes, da un toque de color con acabado tipo cristal, así que tus labios se verán brillar a kilómetros y, además, lucirán más voluminosos sin hormigueo. Una de sus mayores ventajas es que es cero *sticky* y tiene un sutil aroma a durazno.

Positive Light Luminizing Lip Gloss, **Rare Beauty.**

Picks Cosmo

POR CONSTANZA ALCOCER

EL AROMA DEL AGUA

Una fragancia unisex fresca que reinterpreta al agua como símbolo de transformación consciente. Ideal para compartir con tu *SO* como básico del tocador, pues su aroma te cautivará con sus notas de salida de mandarina y limón italiano, corazón de lavanda blanca de Provenza y Aquozone, y salida de sándalo australiano y almizcles. Una vez que la pruebes, no la querrás soltar.

L'Eau Pure, **Kenzo.**

UN REGRESO MUY CÓSMICO

Fuimos *fans* de la fragancia debut de Kylie Jenner, así que cuando nos enteramos de que lanzaba una segunda no pudimos evitar emocionarnos. Como era de esperar de Kylie, no nos decepcionó: este nuevo perfume es de la familia floral ambarina y, de nuevo, nos lleva fuera de este mundo con un aroma que retoma las notas de ámbar y vainilla de la fragancia original, pero dando como resultado un perfume más dulce gracias a nuevas notas como pera, pimienta rosa y lavanda.

Cosmic **Kylie Jenner 2.0**

SCULPT YOUR BUTT

Si buscas un producto que ayude a reducir la celulitis y reafirmar tus glúteos (aunque también funciona para abdomen, brazos y piernas), este nuevo gel reductor, anticelulítico y reafirmante será tu solución. Ayuda a mejorar visiblemente la apariencia de la celulitis y el exceso de grasa localizada de manera supereficaz y, además, muy fácil de usar en casa, sin necesidad de aparatología, aunque puedes combinarlo con esta si gustas.

Diamond Well-Living The Lipo-Gel, **Natura Bissé.**

PEINADO DE SALÓN EN CASA

Puede que no seas la más experta cuando de peinarte se trata, pero algo clave para un gran *look* es tener las herramientas correctas. Ahí entra esta todo-en-uno que seca, alacia y da volumen al pelo. Tiene tres accesorios intercambiables que te ayudarán a lograr distintos estilos mientras reducen el *frizz*, aumentan el brillo y protegen tu pelito. ¡Ah! Y además, es superligera, así que olvídate del cansancio pospeinado.

Reserve 3-in-1 Interchangeable Blow-Dryer, **Drybar.**

FOTOS: CORTESÍA DE LAS MARCAS.

Tu ciclo, tus reglas

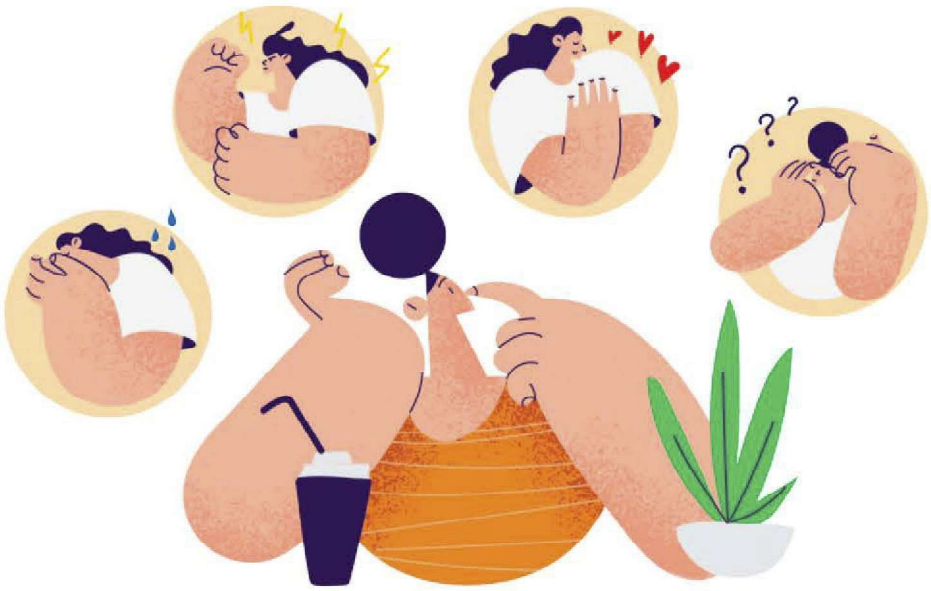
¿Cómo cuidarte mejor en cada fase del mes?

POR ANDREA SIERRA

FOTO: GETTY IMAGES.

No, no estás loca por sentirte imparable un día y agotada al siguiente. Tampoco es coincidencia que te den antojos, retengas líquidos o te sientas más sensible sin razón aparente. La explicación está en tu ciclo menstrual y en esa increíble (y compleja) danza hormonal que vive en ti cada fase del mes.

De la mano de la Dra. Mariel Ruiz Colliard, especialista en nutrición médica y medicina funcional, e Intimina, una marca sueca de productos dedicados al cuidado femenino, te traemos una guía práctica con la que entenderás qué ocurre realmente en tu cuerpo durante las cuatro fases del ciclo menstrual, cómo impacta esto en tu estado físico y emocional y, lo más importante: qué comer, cómo suplementarte y qué rutinas adoptar para sentirte mejor, más conectada contigo… y mucho más poderosa.



PRIMERO, ENTIENDE TU CICLO

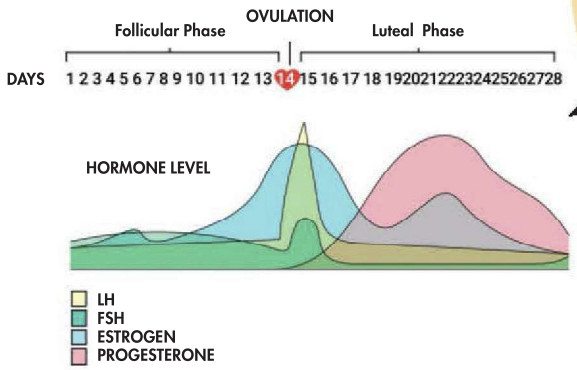
Conocer a fondo tu ciclo menstrual no solo es útil: es transformador. Saber qué pasa dentro de ti (y por qué) te da las herramientas para tomar decisiones más conscientes sobre tu nutrición, tu descanso y hasta tu rutina de ejercicio. Tu ciclo no se reduce solo a los días que menstrúas: en realidad, es un proceso que abarca cuatro fases y cada una tiene un perfil hormonal distinto que afecta cómo te sientes física y emocionalmente.

Menstrual
Caen los niveles hormonales, el útero se desprende de su revestimiento y llega el sangrado. Aquí tu energía baja y el autocuidado se vuelve más importante que nunca.

Fase folicular temprana
Comienza justo después de la menstruación. Los niveles de estrógeno empiezan a subir, tu energía regresa y tu cuerpo se prepara para ovular.

Ovulatoria
Se produce un pico de LH y FSH, dos hormonas clave para liberar el óvulo. Aquí te sientes más radiante, sociable y con mayor líbido.

Fase lútea
La progesterona toma el mando. Tu cuerpo se vuelve más sensible a la retención de líquidos y es común sentir cambios de ánimo o antojos.



FOTOS: GETTY IMAGES.

Dra. Mariel Ruiz Colliard
@dra.marielruizc 55-3057-6075

HORMONAS: UNA COREOGRAFÍA PERFECTA

Entender esta *"danza hormonal"* es clave para adaptarte mejor a tus ritmos. Si sabes qué esperar, puedes ajustar tus hábitos para sentirte en equilibrio, y eso te ayudará a reconectar con tu cuerpo desde un lugar de entendimiento, no de frustración.

FASE FOLICULAR

¿QUÉ PASA?

Inicia el ciclo con sangrado reciente. Las hormonas están en su punto más bajo, pero comienzan a aumentar los estrógenos. Esta fase es ideal para apoyar procesos de limpieza y depuración. El cuerpo está más receptivo a un reinicio físico y mental.

¿CÓMO NOS SENTIMOS?

Mentalmente claras, con energía que va en ascenso, buen enfoque para iniciar nuevos proyectos.

ALIMENTOS:

Vegetales crucíferos (brócoli, coles), alimentos ricos en fibra, semillas de lino y chía, cereales integrales.

SUPLEMENTOS:

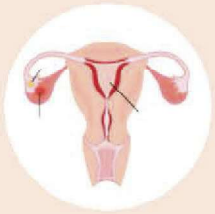
Complejo B (en especial B6 y B9), apoyo hepático con diente de león o cardo mariano.

MOVIMIENTO:

Fuerza progresiva, entrenamiento funcional.

APOYO EMOCIONAL:

Planificación, fijación de metas, *journaling* de intenciones. Sueño más reparador, aprovecha para consolidar rutinas.



FASE OVULATORIA

¿QUÉ PASA?

Pico de estrógeno y LH. La ovulación ocurre y el cuerpo está en su punto más fértil. Se requiere una alimentación que apoye los procesos antiinflamatorios y antioxidantes, clave para la ovulación y la fertilidad.

¿CÓMO NOS SENTIMOS?

Radiantes, sociables, con confianza, mayor líbido y creatividad. Buen momento para reuniones y hablar en público.

ALIMENTOS:

Frutas frescas, hojas verdes, alimentos ricos en zinc (semillas de calabaza, nueces), pescados grasos.

SUPLEMENTOS:

Zinc, vitamina E, antioxidantes naturales.

MOVIMIENTO:

Entrenamientos más intensos, HIIT, clases grupales.

APOYO EMOCIONAL:

Ideal para eventos sociales, juntas, presentaciones; aprovecha para conectar con otras personas.

FASE MENSTRUAL

¿QUÉ PASA?

Disminuyen todos los niveles hormonales. Es un lapso de inflamación, pérdida de sangre, dolor y baja energía. El cuerpo necesita descanso, nutrientes, antiinflamatorios y recuperar hierro.

¿CÓMO NOS SENTIMOS?

Es importante escuchar lo que el cuerpo pide. Sentimos necesidad de descanso, más emocionales y posible dolor pélvico. Se pierden cantidades significativas de hierro, lo que puede causar fatiga, debilidad y dificultad de concentración si no se repone.

ALIMENTOS:

Caldos minerales, vegetales cocidos, jengibre, canela, hierro (carnes rojas, hígado, si aplica).

SUPLEMENTOS:

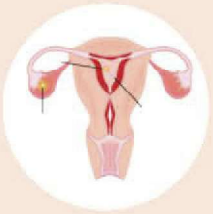
Omega-3, curcumina, hierro, si hay deficiencia o menstruaciones abundantes.

MOVIMIENTO:

Descanso activo, estiramientos o yoga.

APOYO EMOCIONAL:

Journaling de emociones, visualización, compresas calientes.



FASE LÚTEA

¿QUÉ PASA?

Alta progesterona, preparando el cuerpo para un posible embarazo. Si no hay fecundación, inicia el síndrome premenstrual (SPM). Es importante controlar inflamación, estabilizar glucosa y apoyar la producción de serotonina para prevenir síntomas intensos del SPM.

¿CÓMO NOS SENTIMOS?

Más introspectivas, con antojos, hinchazón, fatiga y cambios de humor.

ALIMENTOS:

Carbohidratos complejos (avena, quinoa), chocolate amargo, plátano, semillas, alimentos ricos en magnesio.

SUPLEMENTOS:

Magnesio, vitamina B6, triptófano.

MOVIMIENTO:

Yoga suave, caminatas relajantes, estiramientos.

APOYO EMOCIONAL:

Descanso social, validación emocional, evitar las sobreexigencias.

TUS ALIADOS

Hidratante íntimo vulvar, **ISDIN Woman.**

Lily Cup, **Intimina.**

Ada Trio, bolas chinas, **Platanomelón.**

Ziggy Cup 2, **Intimina.**

FOTOS: CORTESÍA.

Nova House
@novahousemexico

Durante tu regla

VITAMINA B6

Mejora síntomas emocionales del SPM (irritabilidad, tristeza, fatiga).

Apoya la síntesis de serotonina.

MAGNESIO

Relaja músculos, mejora calambres y ansiedad.

Ayuda en la retención de líquidos y mejora el sueño.

VITAMINA D

Disminuye el dolor menstrual, regula prostaglandinas.

Mejora el equilibrio hormonal.

OMEGA-3 (EPA+DHA)

Disminuye la inflamación, el dolor pélvico y la sensibilidad mamaria.

Mejora la concentración y el estado de ánimo en fase lútea.

ZINC

Antioxidante, mejora la dismenorrea y el SPM.

Reduce los dolores menstruales

VITEX AGNUS-CASTUS

Mejora la regulación de la progesterona.

Reduce el SPM.

VIVIR EN SINTONÍA CON TU CICLO TE PERMITE:

1. **Tener** una alimentación intuitiva, descanso estratégico y una suplementación basada en evidencia.
2. **Saber** que nuestro ciclo no es un obstáculo, es una brújula.
3. **Escuchar** a tu cuerpo y saber que este no es una debilidad, sino inteligencia biológica.
4. **Tener** más energía, claridad y bienestar.

FOTOS: GETTY IMAGES.

¿La vida está en otra parte?

Vamos directo a la yugular: ¿alguna vez has sentido esa rara sensación de estar bien y no estarlo al mismo tiempo? ¿Has sentido que la vida real sucede lejos de ti?

POR KIMBERLY ARMENGOL JENSEN

Tienes trabajo, estabilidad, pareja funcional (o medio funcional), una rutina y, aun así, de repente, te invade una nostalgia por algo que ni siquiera sabes si existió. ¿Nostalgia de una vida no vivida?

No estás loca ni deprimida. Estás viva. Un hueco emocional que no tiene nombre. Esa duda que aparece mientras manejas, escuchas tu *soundtrack* de antaño o estás con gente aburrida, y que te dice: "¿Te acuerdas de él? ¿De ustedes? ¿Y si él era el amor de tu vida?". ¡Pum! *Flashback* a años atrás, a ese amor torpe, dramático, intenso, único. No era perfecto, pero lo viviste con cuerpo y alma.

Seguro no era el amor de tu vida. Sí el primero que te hizo creer que lo era. No lo extrañas a él. Extrañas lo que tú eras con él: más ingenua, menos cínica, sin obligaciones ni terapia. Esa versión tuya que se lanzaba sin pensar tanto, que no tenía miedo de ilusionarse, que no sabía cuánto duelen las caídas. Cuando maduramos, nos volvemos mejores para sobrevivir, pero peores para soñar. Por eso... duele el ayer.

Crecer es eso: cuidarnos más y mejor, pero ser escépticas para entregarnos. Ser más fuertes, pero también más duras. Y, justo en esa lógica adulta, aparece una idea intrusa: "Mi vida debería sentirse más". Más intensa, más libre, más mágica. No importa lo que hayamos logrado, siempre sentimos que debemos hacer más, tener más, sentir más.

¿Te pasa? Hagamos una pequeña prueba:

1. ¿Ya buscaste a ese "alguien" del pasado solo para ver si podrías encajar en su vida actual?

2. ¿Comparas tu vida de hoy con una versión imaginaria de ti misma?

3. ¿Sientes que todos logran cosas más grandes que tú, aunque no sepas exactamente cuáles son esas cosas?

4. ¿Te dices cosas como "si hubiera tomado ese camino" o "esa fue mi mejor oportunidad"?

5. ¿Idealizas versiones pasadas de ti ("cuando vivía en tal", "cuando salía con equis", "cuando era más flaca o más joven"...)?

¡Bienvenida al club! Somos muchas. Esa nostalgia no significa que equivocamos el rumbo. No. Estar en ese *loop* constante de lo que no fue nos roba la capacidad de ver lo que sí es, y es una injusticia emocional con nosotras mismas.

Crecer también es perder ciertas versiones nuestras. Unas por decisión, otras por desgaste y otras por dolor. Y está bien, así debe ser. No tenemos que volver a nuestras versiones anteriores para sentir intensidad o emoción. Tampoco hay que encontrar al "amor de tu vida" como si fuera un trofeo extraviado.

¿Has pensado que la vida, a veces, no se siente increíble porque no te das el permiso de disfrutarla? No estás en el lugar ni la ruta equivocada, solo añoramos el pasado o proyectamos futuros y dejamos de habitar el presente. ¡Cuidado! Eso puede convertirse en una trampa mortal.

Es momento de mirar lo que sí hay. Lo que toca es construir una vida que te haga sentir viva desde dónde estás ahora. Con lo que tienes. Con lo que eres. Lo mejor de la vida no está en otra parte: lo mejor de la vida comienza a trazarse hoy mismo. Por suerte, todavía hay mucho tiempo. La vida está aquí y habita en ti.

KIMBERLY ARMENGOL JENSEN nos provoca incomodidad o enfado con sus letras, pero siempre llaman a la consciencia. Te arrancan de tu zona de confort, así que... *wake up!*

FOTOS: GETTY IMAGES Y CORTESÍA DE KIMBERLY ARMENGOL JENSEN.

Sigue a nuestra columnista *Cosmo*.
También la puedes seguir en Canal 22 y La Saga, y leer en el periódico *Excélsior*.

Mitos, realidades y secretos de los *shakes*: ¿aliados nutritivos?

Para separar el matcha de la mentira hablé con el nutricionista y *wellness coach* Sosa Jhons, quien me dejó clarito (y con humor) qué batidos merecen un lugar en tu despensa y cuáles no deberían reemplazar jamás tu comida de verdad.

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO

FOTO: GETTY IMAGES.

Sí, sí, los has visto en todos lados: *influencers* que juran que su *shake* matutino es la fuente de la juventud, tu prima que cambió el desayuno por un licuado verde y esa amiga *fit* que ya no se separa de su *shaker* ni para ir al cine. Pero entre colágenos, probióticos, proteínas y promesas de piel de porcelana… ¿cuál es la verdad detrás de los *shakes*?

Shake me, baby (pero con ciencia, por favor)

¿Pueden los *shakes* reemplazar una comida completa? La respuesta es clara: NO. "Ningún suplemento iguala el efecto sinérgico de una comida balanceada con vegetales, proteínas, fibra y grasas saludables", afirma Sosa Jhons, quien dice que la clave está en no caer en ningún extremo posible.

Por ejemplo, si tienes un día caótico en la oficina y te saltaste una comida, está bien tomar un *shake* que tenga los nutrientes correctos ese día: te sacará del apuro, pero ojo, no debes vivir con el *shaker* en la mano porque entonces sí, "Houston, tenemos un problema". Y es que los batidos, por muy *fancy* que se vean en redes, no son sustitutos de una alimentación real y constante.

El safari del superalimento

Cuando decimos *"shake"* entramos en un universo paralelo: están los de proteína (*hello, gym addicts*), los verdes vitamínicos (hola, intestino feliz) y los de colágeno, probióticos, minerales y hasta unicornios imaginarios.

Sosa los divide así

- ***Shakes* proteicos:** pueden ser útiles, sobre todo si eres *fitness* o solo no puedes con otro huevo en tu desayuno. "Un *scoop* puede tener el equivalente proteico de 4 claras de huevo o 100 g de pechuga de pollo", sostiene. Pero atención: tienes que leer etiquetas y saber si tu cuerpo realmente lo necesita.
- **Jugos verdes funcionales:** como el que él mismo creó, son más que juguitos *cool*. El suyo, por ejemplo, contiene 11 frutas y verduras, colágeno hidrolizado, 2 billones de probióticos, vitamina C y está endulzado con fruto del monje.

Pero ¿qué buscar en un *shake* y que de verdad me nutra?

"Para que un *shake* sí sea nutritivo debe incluir los tres macronutrientes: proteína, carbohidratos y grasa", recomienda Sosa. Y nos da una fórmula ganadora: *shake* de proteína + 1 taza de avena + 1 fruta + 1 cucharada de *peanut butter*. *Voilà*: saciedad, energía y nutrición en un solo vaso. Pero también nos alerta sobre el tema de la lactosa: si eres intolerante a ella, asegúrate de que tu *shake* proteico sea vegetal o esté diseñado para estómagos sensibles.

Aclarando mitos

1. "Un multivitamínico en polvo puede reemplazar una ensalada completa". Falso. "Los nutrientes se absorben mejor con alimentos enteros y no hay *shake* que imite la sinergia de una dieta real".

2. "Mientras más proteína, mejor" también es falso. El cuerpo solo absorbe cierta cantidad de proteína por toma. El exceso no se convierte en músculos de la noche a la mañana… sino en más trabajo para tus riñones.

3. "Todos deberíamos tomar suplementos". No tan rápido. "Hay quienes podrían ser alérgicas a ciertos compuestos o no necesitarlos en absoluto". Antes de empezar, consulta a un profesional y hazte estudios.

Entonces, ¿*shake* o no *shake*? He ahí la cuestión y, sobre todo, el criterio, porque hay que admitir que sí, son una herramienta para complementarnos en estos tiempos donde vamos tan aceleradas y que, a veces (o nunca), no da tiempo de prepararnos bien el desayuno. Pero si usas tu *shaker* como sustituto de todas tus comidas, más vale que te prepares una ensalada. Porque, como sostiene Jhons: "Una buena alimentación no se mezcla, se construye. Los *shakes* son útiles, pero no mágicos".

Así que la próxima vez que te sientas tentada con un batido que promete abdominales y piel de bebé en 30 segundos, recuerda que el único polvo que funciona sin falla es el que te pones en el rostro.

SHAKE FACTS
¿Para qué sirven los licuados de proteína?
1. Construir músculo (cuando entrenas en serio).
2. Prevenir pérdida muscular en dieta o envejecimiento.
3. Acelerar la recuperación *post-workout*.
4. Prolongar la saciedad (*bye*, antojos).
5. Reemplazo exprés de una comida cuando vas a mil.

MINI-MANTRA *COSMO*: **"No todo lo que se mezcla con agua es mágico. Tu cuerpo merece más que *hype*".**

Tips para leer la etiqueta de tu batido

1	2	3	4	5
¿Cuántos gramos de proteína real aporta por porción?	¿Tiene azúcares añadidos? Busca ≤ 5 g.	¿Incluye aminoácidos esenciales (como leucina, isoleucina, valina)?	¿Tiene grasas buenas o puedes agregarlas tú?	¿Está fortificado con vitaminas o minerales?

FOTO: GETTY IMAGES.

Sigue a Sosa Jhons y sus consejos de nutrición en @sosajhons

KIOSKEROS
SIN ÁNIMO DE LUCRO

Consigue la independencia económica

¿Sigues pensando que vivir de las rentas es solo para unas cuantas elegidas? Varios expertos te enseñan el camino para disfrutar de tu libertad financiera.

POR ESTHER G. VALERO FOTOS: DARÍO ARANYO

¿**Te imaginas despertarte cada mañana sin obligaciones ni horarios impuestos y pudiendo vivir donde se te antoje?** Sí, ya sabemos que tener esa vida parece un sueño inalcanzable. Se llama independencia financiera y, según algunos gurús de la economía, puede conseguirse. Dos expertos en inversión nos explican cómo construir ese camino y los primeros pasos para lograrlo.

Un proceso gradual

Ojo, la independencia financiera no consiste en hacerse millonaria de la noche a la mañana ni en dejar de trabajar para siempre.

Andrea Redondo, creadora de la plataforma *El Club de Inversión*, define este concepto como el camino hacia la libertad financiera, que llega cuando tus ingresos pasivos (aquellos que no dependen de tu trabajo directo) igualan o superan los gastos necesarios para mantener tu nivel de vida. "No es algo que logres de repente, es un proceso gradual lleno de pequeñas conquistas", explica. Para hacerlo tangible, sugiere pensar en porcentajes: "Cubrir un 10% de tus gastos con ingresos pasivos ya supone un avance. Llegar al 100% significaría que podrías vivir sin necesidad de depender de un trabajo tradicional", añade. Por su parte, Gregorio Hernández, autor de *Independencia financiera de la A a la Z* (ed. Vergara), coincide en que este concepto puede significar cosas distintas para cada persona. "Para algunos, suena a ser millonario; para otros, es tan solo no tener que preocuparse por las facturas de cada mes", detalla. Además, insiste en que "debería ser algo tan habitual como tener una casa propia: antes parecía imposible para muchos y hoy es algo común. Con la independencia financiera pasará exactamente lo mismo".

Calidad de vida

Alcanzarla no solo implica un cambio en tu saldo bancario, sino en tu calidad de vida. Andrea Redondo distingue tres grandes dimensiones. La primera es la libertad temporal: "Decidir qué haces con tu tiempo, trabajando si quieres, no porque debas". La segunda es la libertad geográfica: "Tener la capacidad de vivir donde prefieras sin que tu fuente de ingresos dependa de tu ubicación". La tercera, y la más palpable en el día a día, es la libertad económica: "Poder elegir el plato que quieres en el restaurante sin mirar el precio", ejemplifica la experta.

Tú también puedes

Hasta hace no mucho, invertir estaba reservado a expertos o grandes fortunas. Hoy, eso ha cambiado de forma radical. "La inversión se ha democratizado muchísimo", asegura Redondo. Plataformas accesibles, productos adaptados a distintos perfiles y una enorme oferta de contenidos formativos han hecho que cualquiera, con el conocimiento adecuado, empiece a invertir.

Sin embargo, esa facilidad de acceso trae consigo una nueva responsabilidad. Gregorio Hernández advierte: "Antes solo podías invertir a través de tu banco; ahora tienes miles de opciones, pero eso también implica que debes informarte para escoger bien". Desconfiar de fórmulas mágicas sigue siendo imprescindible; por eso, debes poner tu dinero a trabajar por ti. Andrea Redondo propone apoyarse en los seis grandes pilares

Ideas para ganar dinero

Además de invertir, existen otras opciones originales y relativamente sencillas que puedes implementar para conseguir unos ingresos extra.

CREA CURSOS *ONLINE*

Graba cursos y véndelos en plataformas como Udemy o Domestika.

ESCRIBE UN *EBOOK*

Crea un libro digital en Amazon KDP sobre un tema que domines.

AFILIACIÓN

Promociona productos en redes sociales o un *blog* y gana comisiones por venta.

Calcula tu índice de libertad

¿Quieres saber cuál es tu porcentaje actual de libertad financiera? Descúbrelo con este sencillo ejercicio.

INGRESOS

Haz un cálculo de tus ingresos pasivos mensuales (dividendos, alquileres inmobiliarios, intereses de cuentas bancarias, ganancias *online*...).

GASTOS

Divide la cantidad obtenida en el párrafo anterior entre tus gastos mensuales totales.

RESULTADO

Multiplica el cociente por 100.

CASO PRÁCTICO

Si tienes unos ingresos pasivos de $400 y gastos mensuales de $1,200 tendrás que hacer la siguiente operación:

400÷1,200 = 0.33.

0.33x100 = 33% de libertad financiera.

de inversión: bolsa, mercado inmobiliario, criptomonedas, negocios propios, materias primas y metales preciosos, e inversiones alternativas. "Cada uno tiene su riesgo y su recompensa", admite. Elegir dónde y cómo invertir dependerá del perfil y la tolerancia al riesgo de cada persona.

De la bolsa a las *bitcoins*

Ambos expertos coinciden en que la bolsa de valores es el mejor punto de partida para la mayoría. Es accesible, flexible y permite diversificar el riesgo. "Históricamente, ofrece una rentabilidad media anual de alrededor del 7 %", recuerda Andrea Redondo, lo que la convierte en una herramienta potente para hacer crecer el patrimonio a largo plazo. En el mercado inmobiliario, la experta expone que "las rentabilidades suelen moverse entre 5% y 7%, aunque operaciones como los alquileres turísticos o por habitaciones pueden alcanzar cifras cercanas al 15%, por asumir mayores riesgos". Las criptomonedas, aunque seductoras por su alta rentabilidad potencial, implican también una volatilidad que no todos están dispuestos a asumir. Gregorio Hernández destaca que es crucial cambiar la forma de ver las caídas del mercado: "Cuando los precios bajan no es una tragedia, sino una oportunidad de comprar activos de calidad más baratos. El riesgo disminuye, no aumenta". Un aliado imprescindible en todo este proceso es el interés compuesto, que consiste en mantener la inversión inicial y reinvertir los dividendos o ganancias que va generando. Esto permite que tus rendimientos crezcan de forma exponencial, y cuanto antes comiences, mayor será el impacto acumulativo. Gregorio Hernández lo profundiza: "Es como una bola de nieve que, cuanto más tiempo rueda, más grande se hace".

Cuándo empezar

Pero ¿cómo saber cuál es el mejor momento para comenzar a invertir? "El mejor momento es ayer". Así de tajante se muestra Hernández. No importa la edad ni el capital inicial: empezar es el verdadero punto de inflexión. "No esperes a tener mucho dinero ni a saberlo todo. Lánzate con lo que tengas y aprende por el camino", aconseja. Tanto este experto como Andrea Redondo recomiendan iniciarse en la bolsa apostando por empresas que repartan dividendos. Esta estrategia proporciona ingresos recurrentes y gran estabilidad, permitiéndote seguir generando beneficios incluso en épocas de incertidumbre. Hernández propone centrarse en sectores básicos y fáciles de entender, como la alimentación, la energía, el agua o los

FOTOS: DARÍO ARANYO.

Los errores que debes evitar

Invertir en dividendos es muy interesante, siempre que no se cometan estos fallos.

ESTAR DESINFORMADA

No te lances a la alberca sin saber nada de finanzas. El Club de Inversión y El Club de la Independencia Financiera ofrecen formación.

ESCOGER MAL

Invertir en empresas con dividendos insignificantes no te aportará nada. Tampoco hay que fiarse de las que ofrecen demasiados.

IGNORAR LOS IMPUESTOS

La retención del impuesto de IVA que deben cumplir por sus inversiones pasó de 10.66% al 16%.

seguros. "Invertir en cosas que usas todos los días te da tranquilidad cuando vienen mal dadas", afirma el especialista.

Otro consejo fundamental es construir una cartera diversificada, invirtiendo en varias compañías diferentes. No se trata de buscar empresas milagro ni apostar todo a una sola carta, sino de repartir el riesgo entre diferentes sectores, geografías y tipos de activos. "Diversificar no garantiza que no pierdas, pero sí que no lo pierdas todo de golpe", recuerda Andrea. La bolsa no es solo rentable: es una herramienta de libertad. Gregorio Hernández afirma que invertir en acciones de empresas sólidas permite construir una renta estable que puedes gastar sin miedo año tras año: "Puedes vivir de tus activos sin tener que venderlos ni reducir tu patrimonio". Frente a otros métodos de inversión, como los fondos tradicionales, donde dependes de tu esperanza de vida, las acciones bien elegidas permiten mantener el control.

El interés compuesto, de nuevo, es el motor de este crecimiento sostenido. "Cada dividendo que reinviertes pone a trabajar más capital para ti, y así sucesivamente, año tras año", explica Hernández.

Invertir en la bolsa tiene enormes ventajas: puedes empezar con cantidades pequeñas, gestionarlas desde casa y construir una cartera sólida y diversificada a largo plazo. Además, no necesitas ser un experto financiero: basta con tener una formación básica, algo de paciencia y una estrategia clara.

Pequeños riesgos

Pero no hay que olvidar que también existen ciertos peligros. Andrea Redondo advierte que "debes tener en cuenta que riesgo y rentabilidad van de la mano. Cuanto más riesgo asumes, más grandes pueden ser las ganacias, pero también las pérdidas". Ahora bien, Hernández insiste en la importancia de mantener la calma: "La volatilidad es normal. Los mercados suben y bajan. Lo importante es tener una estrategia y seguirla, no reaccionar emocionalmente ante cada movimiento". Si eres de esas personas que se preocupan o sufren al menor cambio, las inversiones con un índice de riesgo alto (por lo general el índice va de 1 a 6) no son para ti. Y, por supuesto, aparte de ser paciente, tienes que tener muy presente el hecho de diversificar siempre, "porque si una parte de tu cartera sufre, otras podrán compensarlo", sostienen ambos expertos.

VENCIENDO EL TEMOR DE HABLAR EN PÚBLICO

Consejos útiles para antes de salir a hablar en público

1.
Inicia con una historia, no con un chiste. Evita empezar con un chiste si no conoces bien al público. Mejor comparte una historia breve y real que conecte con el tema y capte su atención.

2.
Sé auténtica, pero también preparada. Ser auténtica no es improvisar. Escucha tu voz interior, pero también practica, ensaya y pule tu mensaje antes de presentarlo en público.

FOTO: GETTY IMAGES.

Te cuento cómo superamos ese miedo no con trucos rápidos, sino yendo a la raíz. Platiqué con una experta en comunicación verbal, quien nos guía para convertir ese nervio escénico en presencia poderosa.

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO

¿**Te tiemblan o sudan las manos?** Tu voz se empieza a quebrar y todo lo que habías estudiado se te olvida porque tu mente se apaga justo cuando vas a hablar en una junta, presentar un proyecto o tan solo decir tu opinión. La escena es común, pues el miedo a hablar en público es de los más extendidos entre las mujeres... y no, no es una simple casualidad.

"Desde niñas, nos lanzaban a hablar sin herramientas emocionales. Nos decían: '¡Sal y habla!', sin enseñarnos cómo hacerlo", explica Claudia Gutiérrez, experta en imagen personal y comunicación en público. "Así crecemos, con ese miedo, y nunca abordamos el origen, solo se espera que lo resolvamos a base de nervios". La clave, dice, no está en fingir seguridad, sino en entender por qué sentimos lo que sentimos.

No más parches: hay que ir a la raíz

Olvídate de los "haz respiraciones profundas y todo irá bien". Claudia los llama *tips* rápidos, útiles para bajar la ansiedad momentánea, pero ineficaces si no resolvemos el problema de fondo. "Las respiraciones no van a curar una historia no resuelta. Hay que preguntarse qué me conté sobre mí que me hace creer que no puedo hablar. ¿Desde cuándo creo que mi voz no es suficiente?".

Claudia propone trabajar con herramientas más profundas: identificar creencias limitantes, cambiar el *mindset* fijo por uno de crecimiento y, sobre todo, revisar la historia que nos contamos sobre nosotras mismas, y ahí la pregunta es inevitable: ¿se puede pasar del pánico escénico al placer escénico?

Claudia no duda: "Sí se puede, porque a mí me pasó. Pero hay que cambiar el foco. Dejar de pensar cómo me veo y empezar a preguntarse qué valor estoy entregando". La transformación ocurre cuando el ego deja de tener el micrófono. Cuando la presentación ya no es sobre ti, sino sobre lo que puedes aportar a quienes te escuchan.

Introvertida, nerviosa, ¿y qué? El poder está en ti

A diferencia de lo que muchos creen, ser introvertida no es una desventaja para hablar en público. De hecho, puede ser un superpoder. "Las personas introvertidas tienden a conectar más emocionalmente con la audiencia. Lo importante no es la personalidad, sino trabajar la seguridad interna y conocer bien a quién te diriges", explica Claudia.

Entonces nos da otro consejo y me cuenta que hablar sin miedo empieza en casa, y recomienda que nos grabemos hablando de temas cotidianos. "Revisa las grabaciones al día siguiente, escribe una *checklist* de lo que puedes mejorar y ve avanzando. Por ejemplo, dejar de mover las manos, usar otro tono, en fin... pequeños pasos, gran impacto". Porque cuando no sabes qué decir, tu cuerpo lo expresa todo. La postura, los gestos, el uso del espacio: cada movimiento comunica.

"La postura es clave. Una buena postura puede cambiar no solo cómo te ven, sino cómo te sientes. Es un círculo que se retroalimenta", me revela. Y no solo el cuerpo: la imagen también proyecta seguridad. Claudia sugiere elegir colores de autoridad, como el azul marino, gris o blanco; usar peinados pulidos —como un chongo elegante— y cuidar los detalles. "Lo que proyectas te ayuda a sentirte. Y lo que sientes, todos lo ven, lo transmites".

Tu *alter ego* te espera

Uno de los ejercicios más poderosos que Claudia recomienda es crear un *alter ego*: una versión empoderada de ti misma diseñada para hablar en público con autoridad, seguridad y claridad. "No es un disfraz. Es la mejor versión de ti y se activa fácilmente con unos lentes, un anillo o algo que funcione como símbolo. Lo importante es que lo sientas auténtico".

Este personaje puede ayudarte a romper bloqueos mentales, construir confianza y, en especial, desarrollar una presencia escénica natural. No se trata de fingir, sino de activar tu potencial. Hoy, más que nunca, tu voz importa. No solo para hablar en una reunión, sino para liderar, motivar, inspirar... para estar presente. Para que te escuchen. "Hablar en público no es cuestión de técnica, sino que es una herramienta de poder. Es saber que tu voz puede transformar, convencer, movilizar", finaliza. Así pues, ¿cuál es el primer paso? Dejar de temerle a tu propia voz.

3.
Identifica y reduce tus muletillas.
Los "eh" y "ah" no son un gran problema, pero pueden distraer si se repiten. Encuentra tu palabra repetida y trabaja en reducir su uso.

4.
No te distraigas con los dispositivos.
Que usen celulares no significa que no escuchen. Tal vez toman notas o buscan información. Céntrate en aportar valor y fomentar la participación.

BÁRBARA
Vestido y botas,
Longchamp.
Aretes, **Serrer.**
Brazaletes,
Mordente.

NATASHA
Suéter y falda,
Longchamp.
Botas, **Map.**
Aretes, **Tego.**

KIOSKEROS

POR
CONSTANZA
ALCOCER

FOTOS:
OLGA LARIS

STYLING:
JERO O'REILLY

El privilegio de la complicidad

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR:

En pantalla, Bárbara López y Natasha Dupeyrón interpretarán a antagonistas en su próximo proyecto, ***Hilos del pasado***, telenovela que estrenará en septiembre en **ViX** y en octubre por **las estrellas**; pero fuera de ella tienen una relación de amistad y muchas cosas en común y, entre una intensa agenda de filmación, encuentran momentos para desconectarse y lograr más balance que nunca en sus vidas personales y de trabajo.

x.com/byneontelegram
byneon
Neon147

NATASHA
Total look, **Fendi.** Lentes, **Polaroid Eyewear.** Aretes, **Cos.** Anillo, **Iconique.**

BÁRBARA
Total look, **Fendi.** Lentes de sol, **Polaroid Eyewear.** Aretes, **Mestiza.**

Formar parte de un proyecto como ***Hilos del pasado***, la nueva producción de la estrategia multiplataforma de ***TelevisaUnivision***, que reinterpreta la icónica telenovela *El privilegio de amar*, no es algo que tomarse a la ligera, como me cuentan Bárbara y Natasha, quienes interpretarán a Cristina y Tamara, respectivamente. "Es intenso", dice Nat: los llamados son largos y numerosos, y tienen que prepararse para entrar en tan emblemáticos personajes. Sin embargo, entre tanto trabajo, encontraron un momento para *Cosmo* y para posar en nuestra sesión de fotos de portada. Antes de iniciar el shoot, platicaron un rato conmigo para contarme todo sobre este esperado proyecto, su relación fuera de la pantalla y cómo balancean sus ajetreadas agendas de trabajo con su vida personal.

¿Qué las hizo querer ser parte de este proyecto tan importante? ¿Vieron la telenovela original?

Bárbara: A mí me llegó el proyecto sin saber que *Hilos del pasado* era una historia basada en *El privilegio de amar*. Fueron muchos factores los que me llamaron la atención, desde volver a trabajar con José Alberto Castro, quien es un gran productor con el que ya había colaborado y me gusta mucho su profesionalismo, forma de trabajar y sus proyectos, y, por otro lado, es una gran historia. No me tocó verla, pero sé que es un proyecto icónico y eso influyó mucho en mi decisión. Y, por supuesto, el *cast* y que cuando llegó Nat fue la cereza del pastel.

Natasha: Fui de las últimas en entrar al proyecto. Me llamaron para hacer la audición y yo sí vi algo de la telenovela, recuerdo poco, pero desde que supe que era para la villana me acordé de lo intenso que es este personaje y del trabajo que hizo Cynthia Klitbo, y me dio miedo y dije que no a la primera audición. En ese momento todavía no era oficial que Bárbara iba a participar, y como al mes me volvieron a buscar, y saber que ella era la protagonista me animó mucho para hacer el *casting*.

¿Sienten más presión de reinterpretar una historia que ya es conocida y querida por el público?

B: Siempre hay mucha presión, el público es muy exigente y me parece muy bien. Por otro lado, nuestra profesión se trata de eso: del riesgo, la emoción, la exigencia; y a estas alturas de mi carrera he aprendido a no temerle a estas cuestiones, sino al contrario, que me emocione esta presión.

N: También creo que el público siempre está dividido, hay quienes quieren volver a ver la historia y sorprenderse con los nuevos personajes y actores, y también está el morbo de "a ver qué hicieron", así que creo que la gente la disfrutará mucho.

¿Cómo se prepararon e hicieron suyos los personajes? ¿Tomaron inspiración de la original? Y en tu caso, Natasha, creo que los villanos de las telenovelas siempre son muy icónicos, ¿cómo lo abordaste?

B: En mi caso, como siempre he preparado mis personajes: leerlo, conocerlo, empaparme de la historia. Por otra parte, para mí es muy importante hacer mi propia versión porque, como dice Nat, hay gente que compara mucho tu trabajo con lo anterior y es imposible: por el simple hecho de ser otra persona, no puedes hacerlo similar. Para mí es importante formar un personaje auténtico, diferente, con mi ADN y disfrutarlo y ponerle mucho amor.

N: Entré muy rápido a la telenovela, ya estaban grabando, entonces siento que abordé este personaje muy diferente a como lo he hecho en otras ocasiones, donde me tomo un poco más de tiempo, y siento

KIOSKEROS

BÁRBARA
Look, **Alin Jotar.** Lentes, **Polaroid Eyewear.** Anillos, **Fernando Rodríguez y Karizia.** Aretes, **Iconique.**

NATASHA
Look, **Montserrat Messeguer.** Cinturón, Golden Goose. Lentes, **Polaroid Eyewear.** Botas, **H&M Studio.** Aretes, **Iconique.** Brazalete, **UNOde50.**

que aquí todo fue muy rápido, así que he aprovechado a mis dos directores para que me ayuden a montar este personaje. Leo mis escenas y las estudio, pero llego al set dispuesta a que me dirijan y hago todo lo que me pida el director, y eso también me ha ayudado a entender el personaje. Vi un poco de lo que hizo Cynthia (Klitbo) porque hay mucha presión en general, lo que está padre y me emociona, pero al mismo tiempo, como dice Bárbara, es imposible hacer lo que hizo ella, aunque sí quería respetar a esta villana que la gente espera otra vez. Este personaje está consumiéndome todo, la verdad. No es queja, pero estoy agotada y ha sido muy interesante regresar a las telenovelas con un personaje así.

Justo hablando de la agenda tan ocupada de grabación, las escuché comentar que saldrán de México y tienen muchísimos llamados, ¿cómo encuentran el balance entre el trabajo y su vida personal?

B: No hay (risas). No sé cómo le estoy haciendo, pero siento que tengo más balance ahora que cuando no estoy trabajando. El estar trabajando y motivada me da ganas de disfrutar mi vida personal, entonces, en cuanto tengo un rato, veo a mis amigos y mi familia, busco un espacio y cómo lo aprovecho.

N: De hecho, salimos bastante a cenar, por un *drink*... siento que también es importante salir de la rutina. Hacer telenovela es bastante demandante, estás muchas horas ahí adentro, las escenas son muy parecidas y estás en el mismo *mood* todo el día, así que es importante salir y despejarte. A veces pedimos comida al set y tratamos de hacerlo menos denso. Medito, escribo y trato de hacer ejercicio, porque es un personaje bastante intenso, la verdad (risas), y no me lo quiero llevar a mi casa. El otro día me preguntaban qué me gusta de Tamara y dije: "Nada", entonces sí, meditar mucho.

Sin dar mucho spoiler, ¿qué veremos diferente de la versión de los 90? ¿Viene con una mirada más fresca?

B: Sí. Como decía, no vi la otra versión porque me gusta no influenciarme ni hacer comparaciones ni sentir esa presión, pero definitivamente es una versión fresca, que habla de cosas actuales en todos los sentidos.

N: También son 60 capítulos, la anterior eran más de 300. Hay personajes nuevos y otros no están. Han pasado más de 20 años, en realidad es la misma base, pero hay cambios.

¿Cómo ha sido para ustedes trabajar juntas?

B: Me gustaría tener más escenas juntas. Hasta donde hemos grabado ahora, creo que todavía no empiezan nuestras escenas.

N: Exacto, no han empezado todavía, nos odiamos a distancia (risas). Nos conocimos en *Señorita 89*, donde yo también era la villana y Bárbara la protagonista, y la pasamos muy bien, conectamos muy chido. Y ahora, cuando le escribí a Bárbara para contarle que tenía audición, nos emocionamos mucho de volver a coincidir en el trabajo.

B: Siento que es una versión un poco parecida de *Señorita 89*.

N: Un poco más intensa (risas), pero sí.

B: Tener la oportunidad de hacer esos personajes y darles una continuación de cierta forma es divertido, y da gusto trabajar con gente con quien tienes la confianza de explorar.

¿Les gustaría en algún punto invertir y trabajar en algún proyecto donde Bárbara sea la villana y Nat la protagonista?

N: Estaría padrísimo. La verdad sí, ¿no?

B: Yo ya no quiero ser villana por un rato (risas), necesito un descanso. Pero sí, obvio. Supongo que siempre es muy divertido hacer villanos.

N: O que seamos amigas, estaría padre eso porque nunca nos ha tocado y aparte nos llevamos muy bien.

B: Sí, creo que ese sería el siguiente paso.

¿Qué es lo que más admiran una de la otra?

B: Obviamente, siempre he admirado a Nat como actriz. Sigo su trabajo desde que salía en la tele, cuando era chiquita, y significó mucho trabajar con ella. La he visto trabajar en la telenovela y me sorprende mucho lo que hace con su trabajo de villana, está superinteresante y muy chistoso al mismo tiempo. Y como amiga, darme cuenta de que somos buenas amigas y compañeras me da muchísimo gusto.

N: Bárbara es una gran persona. Trabajamos en un medio muy complejo, con mucho ego, donde hay competencia, aunque no la quieras, mucha comparación, y siento que Bárbara hace el lugar seguro. Su vibra, la forma en la que habla, se expresa y trabaja me hace sentir segura. Una de las cosas que me dijo cuando empezamos y tenía mucho miedo fue: "Estás segura, yo te voy a cuidar", y eso se agradece mucho, porque además de ser buena actriz, como persona es lo que más admiro de ella.

NATASHA
Camisa, **1999 Studio.**
Lentes, **Polaroid Eyewear.**
Aretes, **Iconique.**

BÁRBARA
Vestido, **Kris Goyri.** Lentes, **Polaroid Eyewear.** Aretes, **Karizia.**

Hablando de eso, ¿cómo ha sido su experiencia trabajando con mujeres durante sus carreras?

B: He tenido muy buenas experiencias, a lo mejor alguna que no fue lo máximo, pero en general he tenido muy buenas experiencias con mis compañeras y me siento muy feliz de decir que cada vez que he compartido escena con una mujer, hemos creado cosas muy bonitas, porque hay mucho compañerismo y sororidad.

N: A mí sí me ha tocado de todo, la verdad. Pero también creo que ha cambiado mucho a positivo, hoy se disfruta más que antes. También siento que hay menos machismo entre nosotras y justo esto, que una compañera te diga que te va a cuidar es increíble, y he tenido más experiencias buenas que malas.

Las dos empezaron sus carreras muy jóvenes; si pudieran regresar con su "yo" de 15 años, ¿qué se dirían?

B: ¡Ay, muchísimas cosas (risas)!

N: Yo perdí el piso muy rápido. Empecé a trabajar y vivía como en una pequeña burbuja y me gustaría regresar y decirme que hay cosas más lindas afuera y bajar la revolución un poquito.

B: Dentro de las muchas cosas, creo que una sería enseñarme a cuidarme y protegerme más, en el sentido de no escuchar lo que te dicen los demás, porque la verdad es que hay mucha gente que te quiere hacer daño. Entonces, confiar en el amor que te tienes a ti misma, cuidarte, creer en ti, disfrutarte tal como eres, no compararte, sentirte segura de ti misma y quererte.

¿Qué mujer ha sido para ustedes un referente dentro de la industria?

N: Crecí con Yadhira Carrillo, tenía 9 años cuando trabajé con ella y hoy es importante en lo personal. Siento que muchas cosas que hoy sé son gracias a ella. El otro día la escuché llegar y decir: "Sí, señor", y yo le digo así a mi director e hice *click* de que se lo aprendí a ella. También diría que Verónica Castro… nos volvimos muy amigas y le escribo no diario, pero casi (risas) contándole mis miedos y mis cosas, y también ha sido una figura importante en la parte más personal en mi trabajo que de técnica.

B: No necesariamente actriz, pero mi *manager* Rubelia es una persona que admiro muchísimo y que en estos últimos años me ha enseñado mucho. Es una mujer muy fuerte de la industria y alguien que admiro.

Fuera del proyecto y sus carreras, ¿qué tienen en común entre ustedes?

B: Creo que mucho, entre lo que nos gusta hacer, escuchar, cómo nos gusta vestirnos... Me siento muy identificada con Nat, tenemos la misma edad, las mismas aspiraciones y hay muchísimas cosas que nos unen.

N: También la energía. No sé si tú lo sientes, pero como que somos muy estables y si nos juntamos, podemos morirnos de risa o estar en silencio y es rico. Siento que vibramos en la misma frecuencia.

B: Sí, creo lo mismo.

¿Qué viene para ustedes en el futuro próximo?

N: Con esto es suficiente (risas). Todavía nos queda un rato de grabar, pero espero que esto abra puertas para seguir trabajando juntas, que cada una siga creciendo y con lo que quiere lograr. Siento que *Hilos del pasado* va a abrir puertas hacia eso. Estoy abierta al universo, no planeo tanto a futuro.

B: Yo también. Aprendí que hay que disfrutar el presente porque esta carrera es de eso, nunca sabes cuándo va a llegar algo nuevo o tendrás que esperar.

N: Queremos irnos de vacaciones.

¿Qué meta les gustaría lograr en sus carreras?

N: Quiero hacer mis proyectos. Entre que escribo y me animo, me gustaría sacar mi proyecto.

B: Entendí que en esta carrera no puedes esperar que llegue lo que quieres, y hay ciertas cosas que tú tienes que crear. Así que espero en un futuro crear ese proyecto y ese personaje que tanto me hubiera gustado hacer y que está en mis manos. No esperar a que alguien me lo dé, sino yo crear esa realidad y concretarla en algún momento.

N: También me gustaría trabajar fuera de México. No lo he hecho, y como actriz me encantaría trabajar en Argentina, por ejemplo.

Para finalizar la entrevista y comenzar con la sesión de fotos, Bárbara y Natasha nos invitaron a no perdernos Hilos del pasado, encabezada por el productor José Alberto "El Güero" Castro, donde comparten créditos con Yadhira Carrillo, David Zepeda, Emmanuel Palomares, Laura Flores, Eduardo Santamarina y un gran elenco.

Makuep:
Ana Uribe

Pelo Bárbara:
Alejandro Iñiguez

Pelo Natasha:
Lis Allende para Hot Tools

Asistente de moda:
Marisa López

Locación:
Brick Hotel

love

Para encender a alguien,

primero tienes que encenderte tú

¿Saturada de fórmulas rápidas y *tips* virales con promesas de orgasmos garantizados? La psicóloga y sexóloga Silvia Olmedo nos recuerda que para ser una gran amante, lo único que necesitas es autoconocimiento y conexión emocional.

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO

FOTO: GETTY IMAGES.

¿Cuántos videos, artículos o "guías definitivas" has leído para convertirte en la mejor amante de tu pareja?

¿Cuántos *tips* rápidos te prometieron cambiar tu vida sexual en tres pasos? En esta era de exceso de información, muchas de nosotras sentimos una gran presión por rendir, gustar y cumplir... incluso en la intimidad. Queremos estar a la altura, sorprender, mantener el deseo, *"hacerlo bien"* —lo que eso signifique—, aunque muchas veces ni siquiera sepamos qué deseamos nosotras mismas.

Pero ¿y si el verdadero secreto no estuviera en técnicas, sino en una reconexión contigo? ¿Y si no se tratara de encender a otro, sino de encenderte a ti? Silvia Olmedo, psicóloga, sexóloga y divulgadora —con millones de seguidores y años de experiencia ayudando a mujeres y hombres a entender su deseo— nos habla sobre lo que significa en realidad ser *"mejor amante"*, los mitos que aún cargamos sin darnos cuenta y por qué la sexualidad, lejos de ser un tema superficial, puede convertirse en una poderosa herramienta de transformación personal.

¿Cómo definirías quién es el mejor amante?

A ver, lo que es *"mejor amante"* para una persona puede ser pésimo para otra. Es como la música: hay quienes aman la música clásica y otros el heavy metal. No existe una fórmula universal y esa es la belleza: cada uno de nosotros no es una fórmula, sino una receta, un platillo único.

Lo que sí hay son técnicas, ingredientes, tiempos y formas que hacen que cualquier *"platillo"* —en este caso, una relación íntima— sepa mejor. Y uno de los

FOTOS: GETTY IMAGES.

elementos clave, tanto en la cocina como en la cama, es el tiempo. No puedes acelerar los procesos. Los preliminares, el momento del acto sexual y el *"postre"* —la sobremesa, esa cercanía que viene después— son igual de importantes. Incluso si es una relación casual, esos momentos mejoran la experiencia y hacen que te conectes con el otro de forma más auténtica.

Entonces, ¿qué es lo que no entendemos sobre el deseo y la intimidad?

Seguimos buscando *tips* rápidos y fórmulas mágicas. Queremos el platillo orgánico del restaurante cinco estrellas... pero en un minuto, como si fuera instantáneo. Y no funciona así.

Tener una buena vida sexual empieza por tener una buena relación contigo misma. Y eso no es un *tip*, es un camino. La gente quiere soluciones tipo "haz esto y llegarás al orgasmo", pero eso no es así, es un ballet. Y para bailar bien hay que practicar, calentar, escuchar la música. Lo mismo con tu cuerpo, tus deseos y tu historia. Todo empieza por separar las ideas limitantes sobre el sexo.

Si de niña te enseñaron que tocarte estaba mal, que eso *"no lo hacen las niñas buenas"*, es probable que crezcas con una relación tensa o incluso dolorosa con tu cuerpo. Y eso influye directamente en tu capacidad de disfrutar, de tener fantasías, de conectarte contigo.

¿Qué hay de los mitos y qué tanto pueden afectar nuestra vida sexual?

Uno de los más grandes es creer que el placer sexual te lo da tu pareja. ¡No! El placer es como la comida: el platillo puede estar buenísimo, pero si tú no tienes papilas gustativas o dientes para masticarlo, no lo disfrutas. Lo mismo pasa con el deseo.

Otro mito es que las mujeres no pueden tener más apetito sexual que los hombres. Falso. O que todas necesitan estar enamoradas para disfrutar el sexo. Falso también. Hay mujeres que sí lo vinculan con lo afectivo y otras que no. Ambas son válidas.

Y también hay que entender que puedes amar profundamente a tu pareja... y no desearla en ciertos momentos. El amor y el deseo no siempre van de la mano, y eso no significa que tu relación esté rota.

¿Es válido usar juguetes sexuales?

Sí. Usar está bien, pero no abusar, porque ahora se está normalizando. Hay una sobreutilización de la pornografía en los hombres y también está comenzando a pasar algo en ciertas mujeres: el abuso de los juguetes sexuales.

Cuando una mujer se acostumbra a un tipo de estimulación en extremo intensa o específica, después en una relación real, con una persona de carne y hueso, esa estimulación no es suficiente. Y lo mismo sucede con la pornografía, porque distorsiona la percepción de lo que es una relación real.

¿Puede la sexualidad transformarnos como personas?

La sexualidad es una parte fundamental de nuestro ser, tanto, como la emocional, la profesional o la espiritual. Muchas mujeres, a los 40, tienen ya una carrera exitosa, una familia maravillosa y buenas amigas... pero dejaron de lado la parte sexual. Y no debería ser así.

La sexualidad implica juego, entrega, placer. No desaparece con la edad. Cambia, sí, pero puedes incluso disfrutar más porque ya no comes cualquier cosa como a los 20. Tienes paladar. Sabes qué te gusta. Lo saboreas más.

¿Cómo saber que mi *"problema sexual"* no es tal?

Justo eso. Lo más bonito que he descubierto es que, muchas veces, los problemas sexuales no son sexuales: son traumas no resueltos, heridas antiguas, falta de comunicación o incluso rasgos de neurodivergencia no identificados. He tenido casos en los que, detrás de una mujer que no logra excitarse, había un trauma infantil. O un hombre brusco en la cama, que en realidad tenía dificultades motrices. No es que no te ame. Es que no sabe cómo.

Y muchas veces a través de los talleres de sexualidad, descubrimos traumas profundos —en mujeres, pero también en hombres—. Hombres heterosexuales que fueron abusados en la infancia y que cargan con una vergüenza tan grande que nunca lo han contado. Es devastador. Y muy real.

Mejor amante

Cuéntanos de tu curso. ¿Ahí encontraremos todas nuestras respuestas?

Se llama *"Mejor amante"* y se realizará en septiembre. Nace de una necesidad de ayudar a las personas a mejorarse a sí mismas a través de su sexualidad. Porque cuando alguien te confía en su parte íntima, te está abriendo la puerta a todo lo demás.

Y no hablo de *performance* sexual. Hablo de crecer como ser humano. Para mí, ser mejor amante es ser mejor persona. Y eso lo haces con conocimiento, con ciencia, con responsabilidad y también con muchísima compasión hacia ti misma y hacia los demás.

Para inscribirte a este curso o seguir las conferencias de Silvia Olmedo, **síguela en: @silviaolmedo**

¿Qué hacer si tu pareja no te sigue el juego?

El rechazo sexual puede doler un poco, pero no tiene por qué descarrilar una relación para siempre. Descubre algunos *tips* para que vuelva la pasión.

POR SOPHIE HOWE

Sabemos que un "no tengo ganas" o "me muero de sueño" cuando estás a 100 son respuestas como mínimo, incómodas. Sobre todo si te toman por sorpresa. Por eso pueden confundirte, hacer que te sientas un poquito insegura o incluso desafiar el vínculo que compartes con tu pareja. Sin embargo, debes saber que el rechazo sexual es más frecuente de lo que piensas y que, aunque ahora te parezca un drama, puede ser una oportunidad para crecer y reforzar la conexión.

Por qué se apaga la chispa

Hay mil y un motivos para que la libido disminuya. Lisa Torney, graduada en Salud Sexual por la

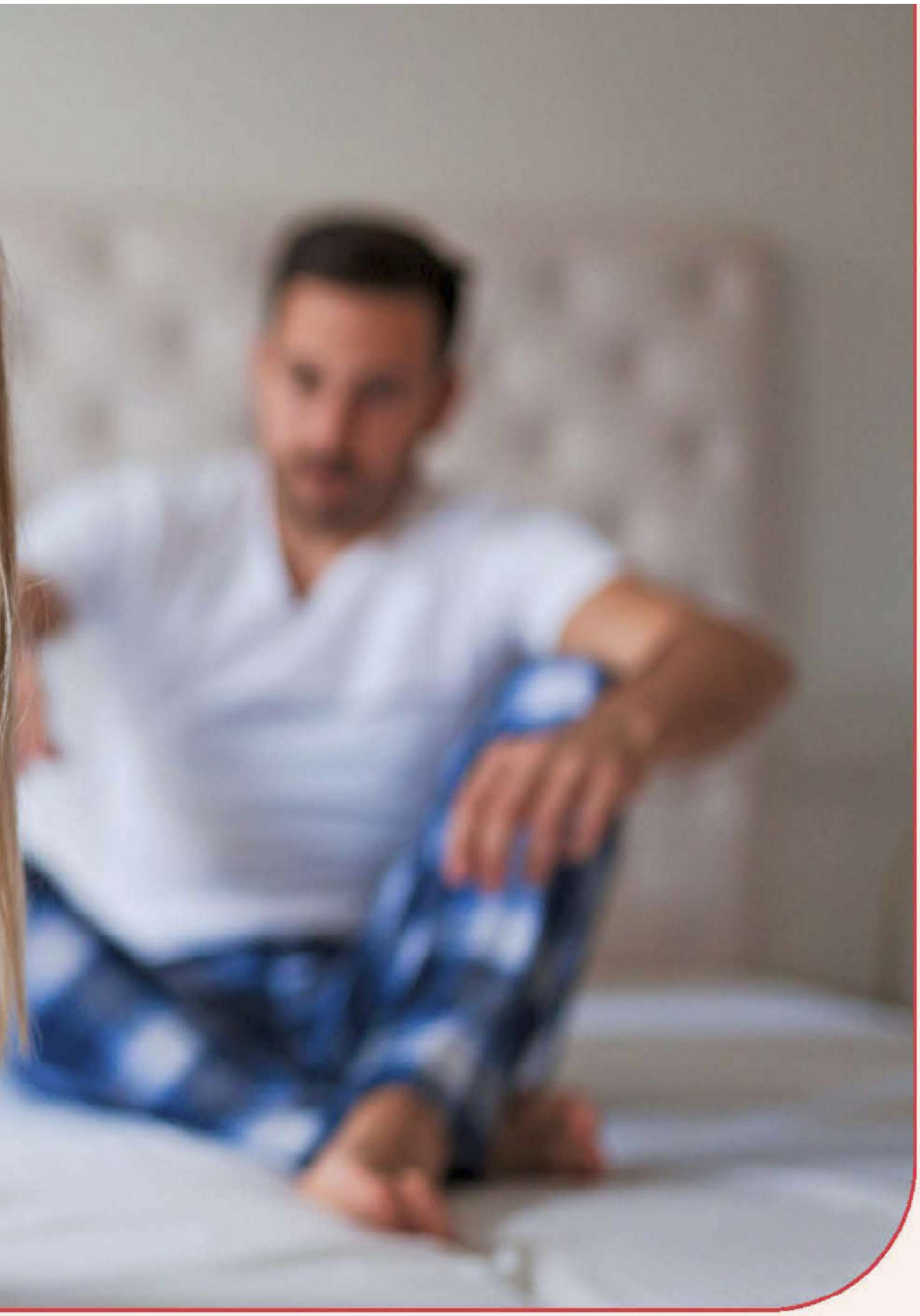


FOTO: GETTY IMAGES.

"El deseo puede disminuir por muchas razones, pero una mala racha no significa el fin de la pasión".

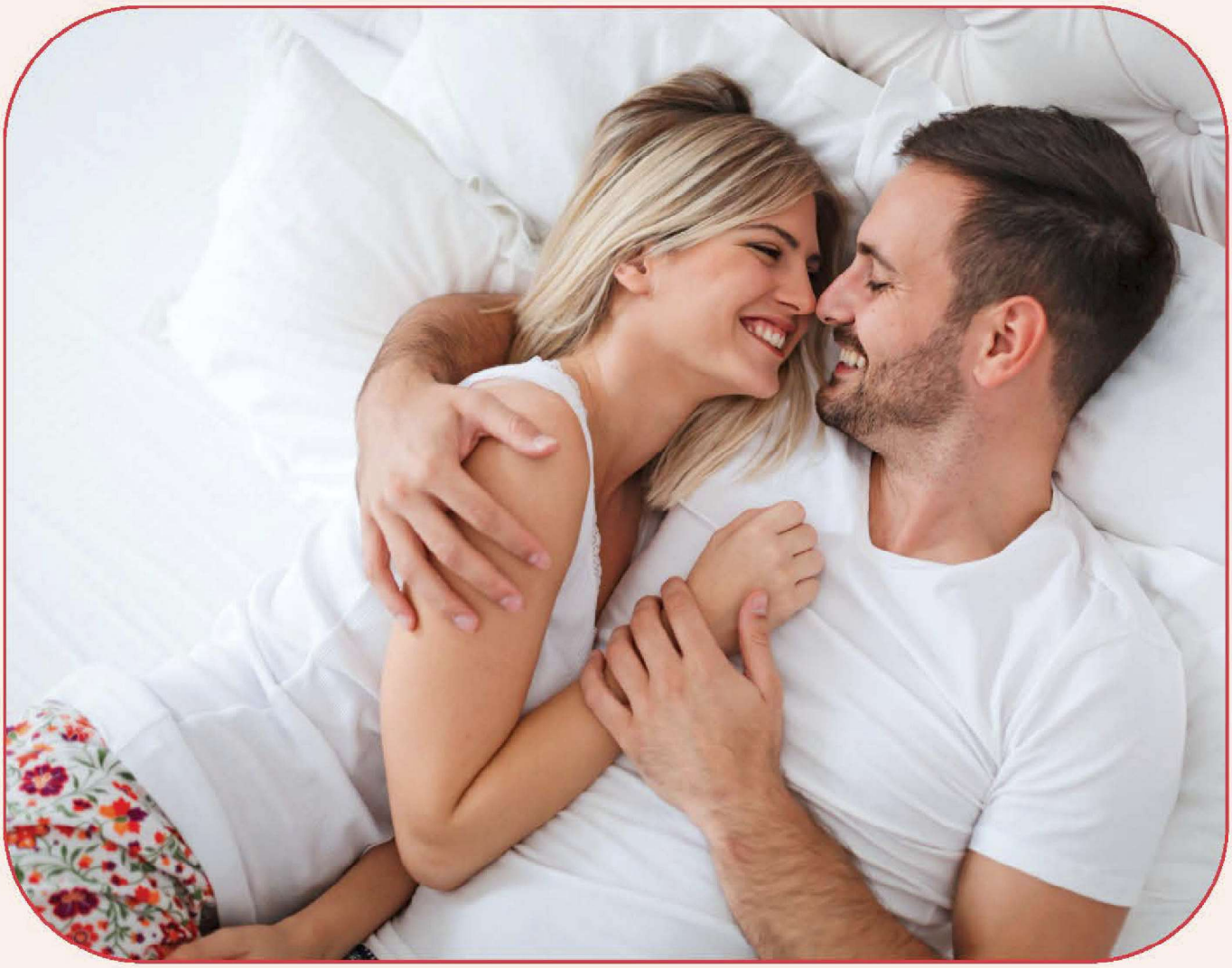
Universidad de Sidney y con más de 25 años de experiencia, lo deja claro: "El estrés es una de las causas más habituales para un bajo deseo sexual". Y puede haber mucho más. Las responsabilidades familiares, las preocupaciones económicas, el cansancio, el malestar físico, algunos problemas de salud mental, como la ansiedad o la depresión, los cambios hormonales, la paternidad, las enfermedades o dificultades sexuales... Con varios de estos ingredientes resulta bastante complicado tener ganas. Estos factores pueden pesar mucho en tu pareja, dificultando así que se sienta a gusto cuando comienza el acercamiento. Además, si uno de los dos tiene más responsabilidades –lleva las finanzas o se encarga de la casa–, es normal que el agobio se traduzca en un "no estoy de humor". Y ojo, que la rutina tampoco ayuda. "Cuando todo es monótono, la falta de novedad puede provocar aburrimiento y disminuir la excitación", añade Torney. Si es tu caso, quizás toca meterle un poco de chispa al asunto, ya sea probando actividades nuevas, haciendo realidad una fantasía sexual con la que ambos estén cómodos o leyendo juntos una novela erótica.

Cómo reaccionar sin dramatizar

Tu reacción es muy importante para superar la situación. Te dijeron que no, pero tienes que ser consciente de que no es el apocalipsis. Según la experta, "lo mejor es abordar el tema con sensibilidad, centrándose en la comprensión, más que en la culpa". La frase perfecta no existe, pero busca un ambiente relajado (sin distracciones) y di algo como: "Extraño nuestros momentos de intimidad". Así, compartirás cómo te sientes sin acusaciones. Un paseo por el parque o la playa puede facilitar una platica tranquila y evitar la confrontación. Recuerda: esto no va de buscar culpables.

Cuándo puede haber algo más

Si tu pareja muestra falta de interés a menudo y el "hoy no" se convierte en rutina, puede que haya algún otro problema subyacente. Torney explica cuáles son las señales de alerta: "Si parece triste o manifiesta desesperanza, podría ser un signo de depresión". También son indicios que



"Mostrar tus propias vulnerabilidades suele abrir un espacio para que la otra persona se sienta segura".

debes considerar: la indiferencia por actividades o *hobbies* que antes le encantaban, las migrañas, la tensión muscular, los problemas estomacales, la irritabilidad, el exceso o falta de sueño, las dificultades de concentración y la ansiedad; circunstancias que a menudo afectan en todos los aspectos y también al deseo sexual. En tales casos, pregunta cómo puedes ayudar, ofrece tu apoyo y sé cuidadosa con las palabras, sobre todo si hablas del cuerpo (tanto del suyo como del tuyo). La experta lo resume genial: "Sé sincera sobre tus preocupaciones y celebra cualquier paso que dé para sentirse mejor". Mostrar las vulnerabilidades propias suele abrir un espacio para que la otra persona se sienta segura, hable de sus problemas y eliminen incómodas barreras entre ustedes.

Intimidad no es solo sexo

Que no cunda el pánico: la conexión de dos personas enamoradas no depende nada más de la

FOTO: GETTY IMAGES.

> "Mantener conversaciones periódicas sobre la relación puede ser muy útil para fomentar la confianza".

vida sexual. Por eso, redefinir la intimidad puede ayudar a mantener la solidez de la relación durante los periodos de escasa actividad en la cama. ¿Cómo conseguir reforzar el vínculo? Según Torney, con gestos como "besos, abrazos, masajes o tomarse de la mano". Empieza por potenciar el afecto físico y no sexual. ¿Otra idea? Dedica tiempo a disfrutar con tu pareja sin expectativas. Una experiencia romántica, un paseo por el campo, un domingo de sofá y manta con su serie favorita o tan solo una cita sin presiones.

El momento de buscar ayuda

Si un día te percatas de que tus puentes no funcionan y el rechazo es recurrente, entonces hay que actuar. Torney recomienda recurrir a un profesional si surge el resentimiento o la frustración, si hay falta de autoestima o rechazo a la imagen corporal, si les cuesta hablar sin discutir o si ya no se entienden ni emocional ni físicamente. Cuando la crisis interfiere en el día a día ha llegado el momento de plantearse seguir una terapia de pareja. En consulta te ayudarán a identificar y trabajar los problemas subyacentes y a proporcionar un espacio neutral para tratar el tema.

Conversar para reconectar

Lograr una buena comunicación es el objetivo. "Es importante hablar abierta y honestamente de tus miedos. De ahí que, si esto es difícil, lo mejor sea acudir a un profesional para que les ayude", sugiere la experta. En lugar de afrontar la discusión como un conflicto, plantéala como una oportunidad para descubrir qué necesita cada uno y encontrar un punto en común que funcione para los dos. "Mantener conversaciones periódicas sobre la relación puede fomentar la confianza", considera Torney. Según la terapeuta, convertir estas pláticas en una costumbre crea un ambiente agradable donde ambos se sentirán cómodos hablando sobre sus deseos y preocupaciones sin ningún miedo a ser juzgados.

Lo que no hay que confundir

Aunque el rechazo sexual duela un poquito, una negativa no tiene que suponer una ruptura ni que ya no haya amor y, por supuesto, no es culpa de nadie. Por eso, conviene replantearse estos momentos de forma que se proteja la autoestima. En lugar de interiorizar la falta de interés de tu pareja, Torney subraya algo que no se debe olvidar: "Su respuesta tiene más que ver con su estado de ánimo actual que con tu atractivo físico". Vamos, que no es personal. Además, el deseo fluctúa y lo que hoy es un "no", mañana puede ser un "sí, sí, sí". Hay que esforzarse en ser racional y amable, tanto contigo misma como con tu pareja. Sentirse un poco mal es comprensible, pero es igual de importante no dejar que estos sentimientos afecten tu autoestima porque, según la experta, son dos temas que no tienen nada que ver. Por eso, mantener otros momentos íntimos de calidad en la relación resulta crucial. Mostrar gratitud puede ser un *game-changer*. "Expresar aprecio por sus cualidades y contribuciones hará que tu pareja se sienta querida y valorada, lo que puede aumentar la cercanía emocional", concluye la terapeuta. Buscar el equilibrio entre dar y recibir afecto es a menudo la clave. Y la llama volverá. ¿Ya notas el calorcito?

Empieza a trabajar

Estas son las claves para reencontrar el deseo.

Establece tiempos
Es importante tener un espacio de intimidad sexual (aunque suene poco romántico) y explorar nuevas formas de conectar.

Respeta los límites
Sé paciente y mantén abiertas todas las líneas de comunicación. Habla sobre cómo te sientes sin culpar ni atacar.

Practica el *mindful sex*
Se trata de una forma de meditar desde la atención plena. Entre sus beneficios, disminuye la cantidad de cortisol y aumenta la libido.

Atrévete a jugar
Dale un giro divertido a tus encuentros con juegos eróticos. ¿Qué tal una partida de cartas? Una buena opción son las *Sex Play*, de Secret Play.

¿Y si eres bisexual?

Te contamos todo lo que debes saber para aclararte. Y recuerda: solo tú decides.

POR PAKA DÍAZ

Para Patricia*, de 27 años, el camino de la bisexualidad no ha sido sencillo. "Mis amigas me preguntaban si era bi y siempre lo negaba, aunque mi *crush* era Dulceida. En la escuela me gustaban chicas y chicos y tonteaba con ambos, pero solo estaba con chicos", explica. Aunque internamente ella "lo tenía claro", pero le preocupaba cómo lo tomarían sus papás: "Son abiertos, aunque muy creyentes, e imaginaba que no les iba a hacer gracia". Al irse a estudiar a Madrid empezó a probar con mujeres y se lo contó a su entorno cercano. "También lo saben mi hermana y su novio, pero voy despacio. No quiero agobiarme ni tener ansiedad, como he visto que le pasaba a alguna amiga lesbiana", asegura. Su caso no es único.

Un camino complicado

Que la bisexualidad sea algo que genere indecisión tiene sentido si pensamos que no se empezó a nombrar hasta la eliminación de la homosexualidad del *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales* en 1973. Paula Alcaide, experta en psicología afirmativa lesbiana, bisexual y *queer*, y autora del libro *Cómo superar un bollodrama* (ed. Egales), cuenta que las dudas más frecuentes son "sobre el proceso de autoaceptación y lo que implica: falta de referentes y de marco social, la presión social monosexual... La persona siente que tiene que significarse como heterosexual, o sea, la norma, o como lesbiana". Esa falta de espacio para la identidad bisexual es un clásico. Porque lo cierto es que alrededor de las mujeres con esta orientación hay cierto halo de morbo, pero poco más. "Por no tener, no tenemos ni estereotipos. A las lesbianas, si nos vestimos en plan masculino, nos llaman camioneras, o heteras si no lo hacemos. Pero ¿has pensado si hay algún término para las bisexuales? Eso dice mucho de lo silenciadas que hemos estado siempre", analiza Sandra Bravo, periodista, autora de libros como *Si te he amado no me acuerdo* (ed. Continta me tienes) y creadora del proyecto de divulgación *Hablemos de poliamor*. Esa conceptualización de la bisexualidad como un lugar menos definido "puede dar una sensación de vértigo, genera una búsqueda de validación y certezas y puede provocar problemas interpersonales que afectan a la salud emocional, provocando soledad, ansiedad, depresión...", afirma Paula Alcaide.

Dudar sobre tu identidad

En 2021, un 2.8% de las mujeres se consideraban bisexuales. En 2025 la cifra aumentó al 7.5%, según el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS). Casi una de cada cuatro personas de 18 a 24 años se considera bi; sin embargo, los estereotipos lastran al colectivo. Desde tacharles de promiscuos hasta negarles la existencia.

Casi una de cada cuatro personas de 18 a 24 años se considera "bi" según un estudio del CIS.

CLAVES PARA SALIR DE DUDAS

Las expertas subrayan que debes entender que es tu camino y puedes vivirlo como quieras. Estos consejos también te ayudarán.

DATE TIEMPO

La psicóloga Paula Alcaide afirma que "fijarte en tu atracción hacia personas de más de un género, o con independencia de este, es un proceso, y cada una tiene sus tiempos".

PERMÍTETE DUDAR

Para evitar culpas restrictivas, la experta Sandra Bravo aconseja "dejarte acompañar por la indecisión, porque te ayuda a explorarte sin estrés".

EVALÚA TU MIEDO

"Analiza tus creencias para saber qué te preocupa. Luego, visualízate viviendo tu identidad bisexual con calma, libertad, amabilidad y ternura", sugiere Alcaide. Si te provoca felicidad, puede que sea tu camino.

EXPLORA

Otra opción es lanzarte a practicar. "Luego ya decidirás cómo te presentan al mundo o cómo te identificas", sugiere Sandra Bravo.

FOTO: GETTY IMAGES. *NOMBRE FICTICIO PARA RESPETAR EL ANONIMATO.

Eso es justo lo que hacen quienes dicen que, en realidad, a una persona bisexual le debe gustar más uno de los sexos. Lo apuntaba Dulceida en una entrevista en *Cosmo* España: "Siempre están pidiéndome que me decida". La *influencer* confesaba que le siguen echando en cara ser bisexual, como si fuera algo inexistente. Estos juicios –que encierran una clara bifobia–, son una de las principales causas por las que las personas bi sienten dudas, miedos y hartazgo. "Yo decidí no ponerme la etiqueta porque mi vida privada es mía. También me agotaba la idea de contarlo, porque sabía qué escucharía. Por eso te he pedido salir con otro nombre, no el mío real", confirma Andrea*, de 37 años. A veces, cuando no se tiene claro, existe una bifobia interiorizada, según cuenta la psicóloga Paula Alcaide. "Puede que hubiera algo de eso, todos tenemos prejuicios, hasta en el colectivo LGTBQ+. Aunque creo que en mi caso era flojera y miedo a los juicios", reflexiona Andrea: ella intuía que le atraían las mujeres, pero solo había estado con hombres. Un novio le propuso hacer un trío con otra chica y "fue revelador: ella y yo conectamos superbién. Me seguía gustando él, así que pensé que, en realidad, me gustaban los dos. Desde entonces no me cierro a nada. Aunque soy monógama, me gusta jugar si hay consenso con mi pareja".

A las mujeres bisexuales se les tacha de promiscuas y viciosas para que, en vez de explorar su deseo, se encierren en un clóset.

- Sandra Bravo, escritora.

La triple discriminación

Los juicios y estereotipos, unidos al patriarcado y a la bifobia, conducen a una triple discriminación en el caso de las mujeres: por ser bisexual, mujer y joven. "Infantilizan la identidad bisexual con un estereotipo de poca madurez. Eso no ayuda a que se tome en serio a las mujeres bisexuales jóvenes", comenta Alcaide. "Hay tanta misoginia que muchas chicas prefieren refrenar su deseo antes que admitir que lo son. Y fíjate en los hombres bisexuales, parece que no existen, que todos son *gays*", apunta Bravo. Además, plantea otra cuestión: "¿Cómo sabemos que somos heterosexuales? Nunca nos hacemos esta pregunta y quizá debería ser la primera. Vivimos en una sociedad que presupone la heterosexualidad, y así la heteronormatividad marca todo".

Problemas a la hora de ligar

Otro punto a considerar es cómo filtrar cuando eres bi. "Estamos socializadas como objeto de deseo, sea cual sea nuestra orientación sexual. Si quieres ligar con un hombre, todo bien, pero si te gusta una mujer... ¿quién lleva la iniciativa?", pregunta Bravo. Cuando imparte sus

GRANDES MITOS QUE DEBEMOS DESTERRAR

Los estereotipos negativos sobre la bisexualidad pueden generar rechazo. Esta es la realidad.

1 Fase de confusión

Muchas veces esto se ve como si fuese una exploración de juventud, algo que ya se te pasará. "Lo juzgan como si fuera un experimento de adolescentes, pero se trata de una identidad sexual igual que el resto", apunta Sandra Bravo.

2 Adictas a emociones

Asociarlo en exclusiva a una búsqueda infinita de experiencias sexuales puede "generar comportamientos bifóbicos y de rechazo", advierte Paula Alcaide. Lo cierto es que "no hay evidencia científica".

3 Son el enemigo

Como señala Sandra Bravo, "a veces también somos sospechosas entre lesbianas y feministas por acostarnos con el enemigo. Se nos quita el gafete como si la orientación de nuestro deseo fuera contradictoria con ello".

4 Tienen mucho vicio

Hay estigmas muy misóginos, como una supuesta promiscuidad *per se*. "La etiqueta de la mujer bisexual es ser una viciosa o una cualquiera. Se les machaca para que, en vez de explorar su deseo, se encierren en un armario", dice Bravo.

5 Poco fiables

"Alérgicas al compromiso" e "infieles" son otras etiquetas que se les atribuyen. Lo cierto es que "hay monógamas y no monógamas con la misma variedad que entre heterosexuales", puntualiza Alcaide.

FOTO: GETTY IMAGES.

talleres, comprueba que, aunque algunas han roto con los códigos patriarcales, para otras es un reto. "Tenemos miedo de copiar las formas masculinizadas, las únicas que conocemos. Los relatos sobre ligar están muy masculinizados", sostiene. La socialización de género afecta más a las bisexuales porque, señala, "tenemos más horas cotizadas con hombres. Por eso solemos irnos a lo conocido, a dejarnos ligar por ellos". Además, Bravo considera que viven una cierta adolescencia tardía, pues "muchas salimos del clóset tarde. Igual tienes 30 o 40 años y eres una adolescente bi que, obvio, no tiene las mismas tablas ni seguridad que tendría si hubiera empezado a explorar su deseo con 20 años". Patricia admite que al coquetear con los hombres "soy más modosita al principio, y con ellas, más lanzada". Además, destaca que "me preguntan mucho si el sexo es igual o si extraño un pene cuando estoy con una chica. Es cansado. El sexo no depende del género, sino de las personas. Y no, no echo de menos nada con otra mujer". A Ana le parece que "aunque cambian códigos, al final es lo mismo. Tonteas, te ríes y, si fluye, acaba en una buena noche o con una relación". Ella ha estado con dos hombres más de un año y también con una mujer, mientras que Patricia solo ha tenido una relación larga con una chica: "Por ahora, no tengo ganas de nada estable". A las dos les parece que presentarse como bisexuales condiciona a las personas. En opinión de Andrea, "te convierten en una diosa sexual. Un tipo me confesó que busca solo a mujeres bi en Tinder". Patricia destaca que "piensan que les vas a ser infiel o empiezan con lo de si prefieres a los hombres o a las mujeres. Por eso, solo lo cuento cuando tengo confianza".

No estás sola

A la hora de lidiar con ello, Paula Alcaide recuerda la importancia "de la búsqueda de iguales, ya que rebaja la bifobia interiorizada, sube la sensación de pertenencia y mejora la autoestima". Recomienda libros de referencia como *Bi, apuntes para una revolución bisexual*, de Shiri Eisner, o *Resistencia bisexual*, de Elisa Coll. "Y, sobre todo, rebatir y no aceptar comportamientos irrespetuosos de nadie. Tu proceso de aceptación es único, pero no estás sola", concluye. Como añade Sandra Bravo, "somos muchas más de las que pensamos. Intentemos rodearnos de gente bonita, de la que nos cuida, con quien poder ser quienes somos".

Si estás lidiando con ello, trata de relacionarte con gente que tenga la misma orientación: aumentará tu sensación de pertenencia y tu autoestima.

Los lubricantes a base de agua son el secreto para tener mejor sexo

PD: los mejores son, básicamente, *skincare*.

POR RHALOU ALLERHAND

A Quiet Night In, lubricante personal, **Gentil.**

El lubricante es clave para tener sexo increíble: solo necesitas una gotita del tamaño de un chícharo para transformar una experiencia ordinaria en una explosión sensorial. Aunque su función principal es reducir la fricción durante la penetración —ya sea con el pene o con juguetes sexuales— y así evitar molestias o lesiones, hoy en día, los lubricantes ofrecen mucho más, como sensación térmica, estimulación intensificada, infusión de CBD y hasta más poder orgásmico.

Más allá de esos extras, hay tres tipos básicos de lubricantes según su base: silicón, aceite y agua. Con tantas opciones, es completamente normal sentirse un poco confundida al elegir, pero aquí estamos para ayudarte.

Los lubricantes a base de silicón son espesos, duran muchísimo y funcionan incluso bajo el agua, aunque no son compatibles con la mayoría de los juguetes sexuales.

Los de base aceitosa también duran bastante y sí puedes usarlos con juguetes, pero no deben utilizarse con condones o *brackets* dentales porque pueden dañar el látex.

Y luego están los favoritos, los lubricantes a base de agua, que son los más populares por una razón muy poderosa: su versatilidad. Son seguros para el sexo en solitario, vaginal o anal, y además compatibles con casi todos los juguetes sexuales y condones. También suelen tener menos químicos y más ingredientes naturales, convirtiéndolos en un gran "comodín" sexual.

Así que si buscas una opción confiable, lo más recomendable es apostar por un lubricante a base de agua. Pero… ¿cómo elegir entre tantas marcas? Para resolverlo, hablamos con la Dra. Elise Dallas, una experta en salud femenina.

Sí al H_2O

Los mejores lubricantes a base de agua también funcionan como hidratantes para la piel.

"Estos productos atraen la humedad a la superficie de la piel, lo que proporciona un efecto calmante y pueden prevenir la resequedad o irritación", explica la doctora. "Algunas fórmulas incluyen ingredientes adicionales para potenciar la hidratación e incluso pueden ayudar a reducir la resequedad vaginal a largo plazo, rehidratando los tejidos, como lo haría una crema facial". ¿Quieres aún más hidratación? Puedes agregar un humectante vaginal a tu rutina diaria.

Pero el lubricante no es solo para zonas secas. "Usarlo durante el sexo reduce la fricción y también ayuda a que los condones duren más, en especial durante encuentros prolongados", dice la entrevistada. "Esta lubricación extra disminuye el riesgo de que se rompan o se resbalen, lo que mejora la protección contra infecciones de transmisión sexual. Además, puede aumentar la excitación natural".

Dallas afirma que puedes mezclar diferentes tipos de lubricantes para lograr un efecto único, combinando, por ejemplo, la hidratación de los lubricantes a base de agua con la durabilidad y la suavidad de las opciones a base de aceite. Pero, añade, "la fácil limpieza de los lubricantes a base de agua significa que las superficies quedan impecables, lo que simplifica el proceso de limpieza del cuerpo y de cualquier juguete sexual, y no manchan las sábanas".

Nuestra selección de los mejores

1. Hidratante íntimo personal, **LELO.**
2. Lubricante sabor pepino y yuzu, **Roam.**
3. *Discover*, lubricante anal a base de agua, **Lovehoney.**
4. Lubricante personal a base de agua, **Nixit.**
5. *Slip N' Slide*, lubricante a base de agua, **Bondara.**
6. *Glide Lube*, **Knude Society.**
7. Lubricante adaptogénico, **Roam.**
8. Lubricante universal, **HANX.**

FOTOS: CORTESÍA; TRADUCCIÓN: ANDREA SIERRA.

discover

Próxima parada: Washington D.C., ¿por qué no?

La capital de Estados Unidos tiene mucho que ofrecer y es el destino ideal para una escapada de otoño. A continuación te revelo cuatro motivos principales por los que debes añadirla a tu *bucket list*, ¡ya!

POR CONSTANZA ALCOCER

PHOTO OPS OTOÑALES DIGNAS DE UNA POSTAL

¿Sueñas fotos en paisajes de árboles con hojas amarillas, naranjas y rojas con *vibes* de *Red*, de Taylor Swift? Washington es el lugar ideal para obtenerlas, pues los colores del otoño se adueñan de la ciudad y hay muchísimos *spots* para fotos increíbles. Puedes visitar el **National Mall** (donde está el **Lincoln Memorial**), el **National Arboretum**, **Rock Creek Park**, **Georgetown**, **Capitol Hill**, el **Tidal Basin** y muchos otros sitios icónicos de la capital donde disfrutar el colorido de la temporada que contrasta con sus monumentos blancos y paisajes espectaculares. Tu *feed* de IG te lo agradecerá.

SPOOKY VIBES PARA LA TEMPORADA MÁS TERRORÍFICA DEL AÑO

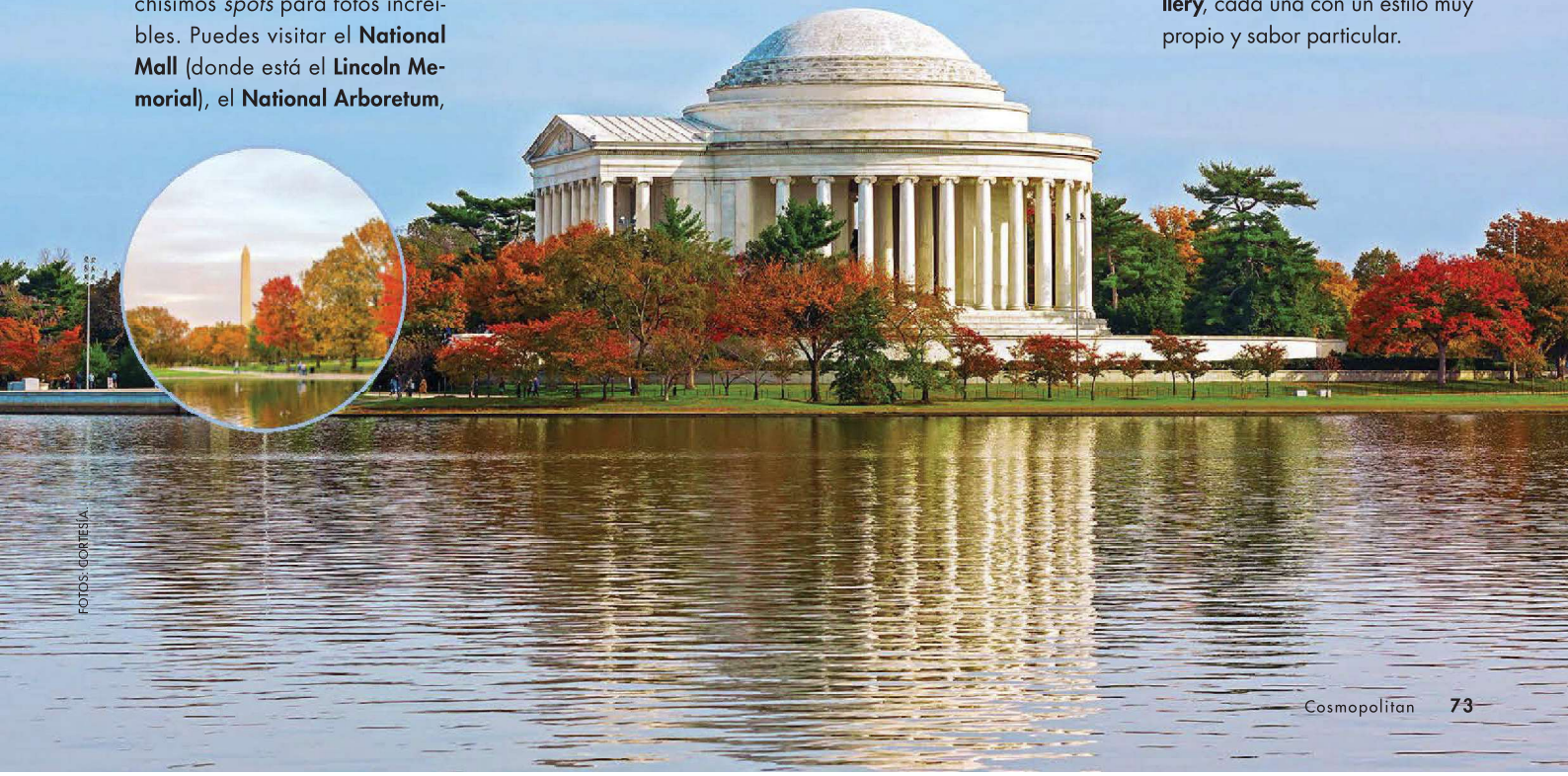
Halloween se acerca y nos encanta sentir el espíritu de la temporada... ¿qué mejor manera que un *tour* fantasmal? En D.C. hay varias opciones, desde ***Boos and Booze***, que incluye un *pub crawl* o, ¿qué tal un *tour* nocturno en el cementerio? Otra opción es el tour a pie por **Georgetown**. Opciones hay muchas... pero ojalá no te asustes demasiado. *Wink, wink :)*.

HAY MUCHÍSIMAS ACTIVIDADES GRATUITAS

Un viaje a Washington no necesariamente implica romper tu cochinito y endeudarte, pues encuentras un sinfín de actividades sin costo. Por ejemplo, pasear por el famoso **National Mall** y observar monumentos como los de **Washington** o **Lincoln** y el **Capitolio**, también visitar los **Smithsonian Museums**, el **National Air & Space Museum** o el **National Gallery of Art** si los museos son más lo tuyo, además de ser parte de festivales como ***Art All Night***, que se realizará los próximos 12 y 13 de septiembre.

ES LA CAPITAL DE LA SIDRA

Pocas bebidas gritan otoño como la sidra de manzana, y el área de D.C. y sus alrededores ofrecen una gran variedad de sidrerías locales para visitar y hacer tus propias catas. Algunas que no te puedes perder son **Anxo Cidery & Tasting Room**, **Willow Oaks Craft Cider**, **Lost Boy Cider**, **Corcoran Vineyards & Cider** y **Mt. Defiance Cidery & Distillery**, cada una con un estilo muy propio y sabor particular.

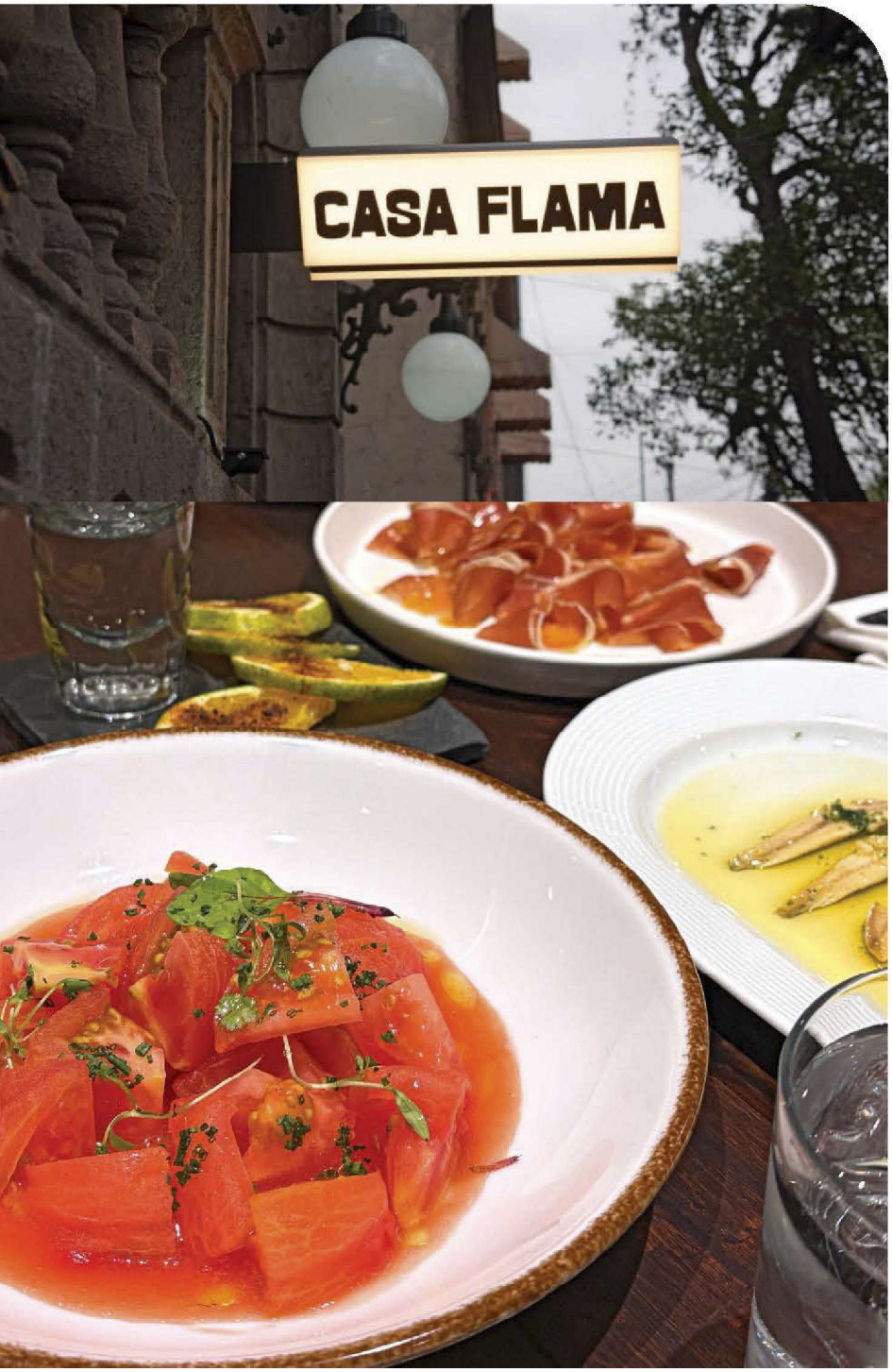


FOTOS: CORTESÍA

Autumn Bites

Comienzan los primeros días del otoño y no hay mejor momento para un *catch up* con tus *besties* para hablar de todo lo sucedido en el verano, y estos *spots* son nuestros favoritos para ello.

POR REDACCIÓN COSMO



Casa Flama

En México, los restaurantes españoles suelen ser caros y sofisticados, algo distinto a la vibra más relajada que se vive en los *spots* locales de España, y bajo esa premisa, el chef Diego Nosti creó el concepto de Casa Flama, un nuevo *hotspot* en la Roma que cautivará a todo amante de la comida española, donde podrás quedarte horas en la sobremesa o tan solo pasar rápido a la barra por una buena tapa o pintxo acompañado de una copa de vino o tu spritz favorito. En su menú encontrarás clásicos como croquetas de jamón, patatas bravas y huevos rotos, pero lo mejor son los íconos de la gastronomía española con el *twist* del chef, como la tortilla de patata trufada o el pintxo de queso, jamón e higo. Un imperdible es la bomba de la Barceloneta y, por supuesto, el postre, que con la crema catalana no decepcionará. Nuestra recomendación es pedir distintas tapas y pintxos y compartir el plato fuerte y el postre: así probarás diferentes platillos y te llevarás la experiencia completa de este sitio al que querrás regresar una y otra vez.

Tonalá 144, Roma Norte, CdMx.
IG: @casa_flama

FOTOS: CORTESÍA; CASA IMPERIAL; GABY BOLIVAR.

Petit Hunan

Sin duda, el famoso Hunan en la CdMx es de los favoritos para los amantes de la comida china, y este nuevo *spot* los cautivará tanto como el original. Encontrarás los platillos más emblemáticos de la carta original, pero en versiones más pequeñas, ideal para una *date* o grupos chicos y probar más cosas. Sí, el delicioso *Hunan Beef,* el pollo *Return of the Phoenix* o el tradicional pato (aunque este último sí va en su tamaño regular), pero lo que propone de novedoso es una mayor variedad en la carta de dumplings y, en definitiva, los potstickers con la mayonesa de soya y trufa, exclusiva de esta ubicación, son un *must* en tu visita; mientras los dumplings de camarón y callo de hacha también valen la pena. Para el postre, su propuesta de baos rellenos de nutella es el bocado dulce necesario para finalizar... absolutamente deliciosos. Hunan es reconocido por sus martinis, y aquí ofrecen una carta especial con distintos de ellos donde hay algo para todos los gustos: mi favorito fue el *Tuxedo*, que lleva St. Germain, que le da un toque dulce, perfecto para iniciar el festín.

Paseo Arcos Bosques, Paseo de los Tamarindos 90, Bosques de las Lomas, CdMx. IG: @petithunan

Casa Imperial

Este *spot* combina lo mejor de la cocina tradicional mexicana con un ambiente acogedor que te hará sentir como en casa (pero con pan dulce horneado diario y la elegancia de los salones porfirianos con el encanto de mercados tradicionales). Desde desayunos con chilaquiles, tamales o conchas rellenas de nata hasta cenas con mole, tacos de lechón y margaritas con mezcal, aquí te van a consentir. Perfecto para ir con tus amigas, con tu *date* o con tu familia cuando quieres comer rico y en un lugar con mucha tradición. Te recomendamos pedir de antojito los chapulines con guacamole y los tacos gobernador o los de pescado al pastor.

Emilio Castelar & Galileo, Polanco IV Secc., CdMx. IG: @casaimperialcdmx

Cascabel

Claro que no pueden faltar en nuestras recomendaciones de temporada los chiles en nogada, y aquí son un *must*. La chef Lula Martín del Campo logra ese equilibrio perfecto entre respeto por la tradición e innovación. Tienen dos versiones: la clásica, con su relleno de carnes y frutas, y la vegetariana, rellena de hongos... y ambas valen la pena. La nogada es cremosa, un poco dulce y con ese toque justo de nuez. Consiéntete con una botella de vino rosado que marida increíble y, si necesitas una entrada, te recomendamos los esquites ancestrales, una delicia total que no vas a probar en ningún otro sitio.

Javier Barros Sierra 540, Santa Fe, CdMx. IG: @cascabel_cdmx

Somma Wine Bar

El nuevo *spot* en Polanco que debes conocer sí o sí, ya que tiene un *vibe* vibrante, *cozy* y relajado, lo que lo convierte en el lugar perfecto para una tarde entre *drinks*, risas y buena música. Su atmósfera íntima entre luces cálidas lo convierte en un *must* para un *date* romántico o una reunión con tus *BFF*. Su carta de vinos es variada y bien curada a cargo del *sommelier* Pablo Mata (con más de 120 etiquetas de vino de todo el mundo). Obvi, va acompañada de una deliciosa propuesta culinaria fusión mexicoespañola, con platillos como torre de atún, salmón a la naranja y el french dip. ¡Uff! También amarás que de miércoles a sábado, los DJ y vinilos hi-fi le dan un giro más vibrante.

Virgilio 8, Polanco, CdMx. IG: @somma.winebar

Didiamant

Joyas con historia, diseño y mucho corazón.

POR REGINA BALDERAS

Sabemos que quizás tú no vas a elegir el anillo de compromiso... pero sí puedes asegurarte de que quien lo hará, lo haga muy bien. Y si hay una joyería que entiende la importancia de ese momento —y lo convierte en toda una experiencia—, se trata de Didiamant.

LA HISTORIA

Fundada hace 15 años por Ricardo Villarreal en Monterrey, esta marca 100% mexicana se ha posicionado como una de las casas de joyería más reconocidas dentro y fuera del país. Se especializa en diamantes y anillos de compromiso de alta calidad y diseño, y basa su reputación en su notable atención al detalle, un impecable servicio y el enfoque de crear momentos en verdad memorables.

En 2024 todo dio un giro cuando Daniel Méndez, mercadólogo y experto en *branding*, se unió al proyecto. Ricardo y Daniel inauguraron en Ciudad de México una galería espectacular diseñada por Mass Operations y que ganó premios como el DNA Paris Award 2024 y el Architecture Master Prize de Bilbao. ¿El resultado? Una joyería que no solo es reconocida por sus piezas, sino también por su diseño arquitectónico de muy alto impacto.

UNA JOYA OCULTA

Detrás de esa impresionante galería se esconde el Engagement Bar, un bar secreto (sí, tipo *speakeasy*) que rompe por completo con la idea tradicional de "ir a comprar un anillo". Aquí, la tensión que suele acompañar a ese gran paso se transforma en una experiencia cálida, relajada y superpersonalizada.

La cita es *by appointment only* y comienza con una *masterclass* de diamantes guiada por un experto certificado que explica de forma clara y amigable todo lo que necesitas saber: desde los cortes y quilates hasta cómo jugar con las características para encontrar una pieza especial que se adapte a ti. Aquí cada historia importa. No es solo una joya, es LA joya y lo mejor es que esa atención al detalle no es exclusiva de los anillos de compromiso: también aplican el mismo nivel de dedicación a argollas de matrimonio, aniversarios, regalos especiales o ese caprichito que te quieres dar como un acto de amor propio.

Así que si tu *SO* está por hacer la gran pregunta, mándale esta nota. Sutil, pero efectiva. Y si no, échale un ojo a las otras piezas que tienen, pues sin duda encuentras algo que te guste: una joya bien elegida puede decirlo todo sin necesidad de palabras.

¿Dónde?

Website: didiamant.com
IG: @didiamant.cdmx | @engagementbar

FOTOS: CORTESÍA.

KIOSKEROS

Dark vs Light Feminine Energy

La energía femenina abarca múltiples matices: descubre sus polaridades para activarla al máximo.

POR IKERNE MESTRE

DARK FEMME: ANGELINA JOLIE, RIHANNA, KALI.

LIGHT FEMME: AUDREY HEPBURN, TAYLOR SWIFT (EN SU ETAPA *LOVER*), QUAN YIN.

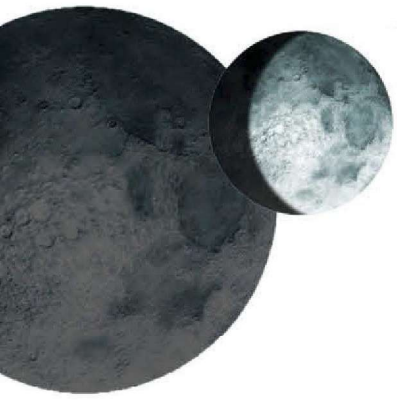
FOTOS: GETTY IMAGES.

KIOSKEROS

En el mundo del autoconocimiento y la espiritualidad femenina es común encontrar conceptos que buscan explicar las distintas facetas del poder que habita en nosotras. Entre ellos destaca la dualidad entre la energía femenina oscura (*dark feminine energy*) y la energía femenina luminosa (*light feminine energy*). Lejos de ser categorías rígidas o moralistas, estas energías representan arquetipos complementarios que, al reconocerse y armonizarse, nos permiten habitar con plenitud nuestro poder, nuestra sensualidad y magnetismo.

Black cat vs white cat, una metáfora de seducción en clave animal

Para ilustrar esta dualidad, pensemos en dos gatos: uno negro y uno blanco. El gato blanco es ese animal juguetón y carismático que, con su ternura, irradia ligereza, delicadeza y apertura. Se deja acariciar, busca la luz del sol, se acomoda en los lugares cálidos, se acerca con suavidad y busca una conexión armoniosa. El gato negro, por otro lado, se mueve con sigilo, seguridad y misterio. No se muestra del todo, observa desde las sombras, se deja tocar solo cuando lo decide, prefiere que tú lo persigas a él. Camina con seguridad y su presencia despierta respeto, intriga y fascinación. Ambos tienen su encanto, pero su energía es claramente distinta.



Dark femme

La energía femenina oscura no es sinónimo de negatividad o maldad, sino que se refiere a la parte profunda, cruda y auténtica del ser femenino. Se trata de abrazar nuestras sombras: la ira, la sensualidad no domesticada, el poder sexual que puede ser creativo y pasional, la intuición y la rebeldía contra estructuras que nos oprimen. Es la energía de la mujer que conoce su poder interior y no teme usarlo. Aquí se suelta el rol complaciente para salir del mandato de "ser buena" y activar un fuego interno que quema limitaciones y despierta la confianza en una misma. La *dark feminine energy* es visceral, erótica, transformadora. Habita donde se gestan los cambios: la cueva, el útero, el inconsciente. Es la voz que dice "no" sin culpa, la que conoce su deseo y lo afirma con el cuerpo. Es la mujer que no necesita agradar para merecer. No se explica: se intuye, se siente, se respeta. Es la *femme fatale* que domina el arte de la seduccion, conoce su propio placer, sabe dar la pausa, el silencio y el magnetismo que atrae sin esfuerzo.

Light femme

Su contraparte, la *light feminine energy,* se asocia con la receptividad amorosa, la ternura, la empatía y la alegría espontánea. Literalmente, es la imagen de lo que se asocia con lo representativamente femenino, lo cliché: el color rosa, las flores, el romance, la dulzura... Es la mujer que cuida, que escucha con el corazón abierto, que florece con la belleza, la armonía y la expresión emocional sincera. Es la que acoge, que se conecta con la vulnerabilidad y permite la entrega sin miedo. La luz femenina sana, sostiene y genera espacios seguros. Esta energía habita en la madre nutricia, en la amiga compasiva, en la pareja protectora. No es ingenua, es valiente en su vulnerabilidad. Su fuerza radica en su capacidad de confiar, sentir y de recibir. Quien se acerca a ella, se siente visto y seguro. Es el poder de la dulzura que no es debilidad, sino una forma consciente de conexión que abre puertas y corazones.

¿Y si no se trata de elegir?

El verdadero poder reside en la integración consciente de ambas energías. Ninguna es mejor que otra ni se trata de elegir entre ser "luz" o "sombra", ni es un enfrentamiento entre "la buena" y "la mala", sino una danza arquetípica que nos invita a expandir nuestra identidad más allá de los moldes impuestos. Cada mujer guarda dentro de sí el espectro completo, quizás con cierta inclinación más marcada, pero ambas energías residen dentro de ti. Por eso, saber activar cada energía en el momento indicado nos permite navegar la propia dualidad y sacar el mayor potencial de nuestros dones. Se trata de saber cuándo sostener y cuándo soltar. Cuándo abrir el corazón y cuándo protegerlo. Cuándo mostrar interés y cuándo dejarse conquistar. La mujer que reconoce su *dark feminine energy* puede usarla para marcar límites firmes, para seducir con autenticidad y manifestar sus deseos más profundos sin culpa ni miedo. Y la que se conecta con su *light feminine energy* puede ofrecer ternura, sanar heridas propias y ajenas, y crear relaciones basadas en la confianza y el respeto mutuo.

¿Dónde las has visto antes?

La energía femenina, en sus expresiones de luz y oscuridad, está profundamente representada en los mitos, el arte y la cultura contemporánea. Desde las diosas ancestrales hasta las cantantes del momento, estos arquetipos viven en narrativas que hemos consumido sin siempre darnos cuenta de lo que representaban en realidad.

KIOSKEROS

Cómo activar cada energía: cuerpo, presencia e intención

Estas energías no son rasgos de personalidad fijos. Son frecuencias vivas que podemos invocar según lo pida el momento y lo que nuestro cuerpo necesite expresar. Activarlas requiere intención, presencia y conexión con nosotras mismas.

Para activar tu *Light femme*:

• Conecta con la naturaleza haciendo prácticas de *grounding*, caminatas en el bosque, y cuidando de las plantas o el jardín de tu hogar.

• Crea con tus manos: haz manualidades, crea arte, cocina tus platillos favoritos, aprende a tejer.

• Practica la empatía, la compasión, la gratitud y la suavidad. La clave para que se sienta auténtico está en empezar por ti desde el amor propio.

• Vístete en tonos pastel, tejidos fluidos, siluetas románticas y que inviten al movimiento. Utiliza estampados florales, telas vaporosas y cortes clásicamente femeninos.

Para activar tu *Dark femme*:

• Activa la energía de tu cuerpo con prácticas de movimiento consciente como la danza, el yoga, la respiración o incluso ejercicio tradicional.

• Busca lo que te dé placer desde los sentidos. Disfruta de tu cuerpo, date un masaje, come despacio tu comida favorita, déjate llevar por la música.

• Practica el silencio: no explicar, no justificar, solo estar. Aprende a poner límites y a priorizarte siempre.

• Usa colores y siluetas que te empoderen y te hagan sentir cómoda en tu piel. El negro, rojo y dorado son clave, así como prendas muy *sexys* y *bold*.

Lado sombra

Así como la luna tiene su cara oculta, toda energía luminosa y toda energía oscura conlleva su sombra. Como ya lo mencionamos, el ***dark feminine energy*** no tiene nada que ver con ser algo malo, sin embargo, el arquetipo del ***dark feminine*** y el ***light feminine*** tienen su ***shadow aspect***. Esto se refiere a lo que permanece inconsciente, distorsionado o desalineado. Reconocer estos aspectos sombra es clave para integrar las energías desde la virtud.

La sombra de la *Light feminine*

Cuando la energía femenina luminosa pierde su centro puede caer en la complacencia excesiva. La mujer que desea profundamente ser amada, aceptada o vista como "buena" puede llegar a negarse a sí misma en el intento de cuidar a los demás. Se vuelve emocionalmente dependiente, pierde límites y se disuelve en el deseo ajeno. Puede adoptar un rol de víctima inconsciente, creyendo que el sacrificio es amor y que recibir reconocimiento requiere suavizarse hasta desaparecer. En vez de actuar desde la ternura auténtica cae en la necesidad de validación. En vez de confiar, se somete. Su dulzura se vuelve *performance*. La extrema complacencia da pie al posible abuso y la pasividad se confunde con el recibir y fluir. La empatía se convierte en autoabandono. Esta sombra se manifiesta cuando una mujer no se permite decir no, pospone sus propias necesidades o siente culpa por poner límites.

La sombra de la *Dark feminine*

La energía femenina oscura también tiene su lado sombra cuando no está conectada con el corazón. Puede derivar en frialdad, control excesivo, seducción usada como arma y una necesidad inconsciente de dominar o castigar. La mujer que ha sido herida profundamente y no ha sanado, puede refugiarse en la oscuridad para no ser vulnerable jamás. Puede usar su magnetismo para manipular, su sexualidad como herramienta de validación o su misterio como forma de escapar de la intimidad real. En esta distorsión, la *dark feminine* deja de ser alquimia y se convierte en destrucción que no transforma, solo quema. Se pierde la conexión con el alma y solo queda el ego disfrazado de poder. Esta sombra se manifiesta cuando una mujer juega a la *femme fatale* para proteger su herida, usa el deseo del otro para controlar o se encierra en una independencia extrema que no permite recibir amor verdadero.

FOTOS: GETTY IMAGES.

Tu horóscopo de septiembre

POR MALÚ VALES

Aries
(21 marzo - 19 abril)
Tu viaje empieza hacia adentro, Aries: todos los recursos que necesitas se encuentran dentro de ti, es tiempo de echar un vistazo a tu interior y empezar este ciclo sintiéndote más fuerte y segura, reconectando contigo.

Tauro
(20 abril - 20 mayo)
Es momento de tenerte a ti como prioridad, enfócate en tus pasiones, deseos y sueños. Es lo que más necesitas, Tauro. Concéntrate en hacer realidad ese proyecto que dejaste de lado, ya que recibirás la ayuda, la energía y el tiempo que requerías para completarlo.

Géminis
(21 mayo - 20 junio)
¡Muchas partes de tu vida se están acomodando, ten paciencia y verás como todo se alinea perfectamente para ti! Invierte tiempo en ti, en tu salud, en momentos que te traigan paz y equilibrio, así como tiempo para divertirte y socializar.

Cáncer
(21 junio - 22 julio)
Los astros te piden que te atrevas a tomar el liderazgo en el área de proyectos y carrera. Tendrás muchas oportunidades y opciones, Cáncer, y si lo que haces no te llena, será un tiempo muy propicio para hacer cambios y darle otro rumbo a tu vida.

Leo
(23 julio - 22 agosto)
Los astros te piden ir despacio en temas de amor y parejas para crear algo sólido y estable. No te precipites en tomar decisiones y deja que las cosas fluyan y se acomoden, no trates de acelerar ni forzar las cosas. ¡Lo que es para ti, te encontrará, Leo!

Virgo
(23 agosto - 22 septiembre)
¡Feliz vuelta al sol, Virgo! Tendrás el apoyo de tus amigos y familia para transitar esta temporada, solo recuerda que nadie puede hacer el trabajo por ti, hay lecciones que son individuales. ¡Y eso que a veces evitamos es lo que más nos hace crecer, es tiempo de evolucionar!

Libra
(23 septiembre - 22 octubre)
La energía en tu signo te empuja a pensar y analizar qué no te funciona ya, hora de soltar ideas y pensamientos que ya no van contigo. Aprovecha esta energía para tener nuevos comienzos, ya sea en proyectos o incluso en tus rutinas y hábitos, Libra.

Escorpio
(23 octubre - 21 noviembre)
Momento de cambiar de horizontes. Si viajar no está en tus planes, buscar inspiración en un libro, película o curso te ayudará a expandirte. Eso también activará tu casa de parejas, lo que podría afianzar una relación ya existente o abrirte a nuevas posibilidades.

Sagitario
(22 noviembre - 21 diciembre)
¡Todo el trabajo que has hecho al fin tendrá una recompensa! Es hora de hacer las cosas diferentes, creando tu propio camino, relajando un poco tus estándares y aprendiendo nuevas formas de hacer las cosas. ¡Abre tu mente, la magia sucede cuando soltamos!

Capricornio
(22 diciembre - 19 enero)
Buena temporada para ti, Capri: tus miedos en temas de seguridad y dinero se disipan poco a poco. Mucha energía creativa estará para ti y es muy buen momento para crear y colaborar con alguien; esto también aplica para las relaciones amorosas y de pareja.

Acuario
(20 enero - 18 febrero)
Hora de sanar heridas, de ir a lo profundo y ver qué te duele. Sana tu alma y mente: conectar con tu cuerpo te servirá para pasar por todos estos cambios, una rutina de ejercicio y meditación te ayudará a sentirte más centrada y balanceada.

Piscis
(19 febrero - 20 marzo)
Tu trabajo está en alinear tus prioridades, sobre todo en tu área de valor y dinero: vendrán lecciones importantes que aprender en temas de seguridad emocional y financiera. Cómo te valoras y qué valoras en tu vida será un tema importante en este ciclo, Piscis.

FOTOS: GETTY IMAGES.

***Astrocoach Cosmo* Malú Vales.**
Sus lecturas siempre buscarán ayudarte a evolucionar y hacerte más consciente.

SUSCRÍBETE
RECIBE 12 EJEMPLARES POR SÓLO $759
CONTÁCTANOS
55-9085-9000
55-7195-4525
Garantía de mejor precio
Entrega anticipada a exhibición
Envío gratis a toda la República
Compra segura garantizada
Exclusivo servicio al cliente
Procesos sostenibles
Disponible en toda la República Mexicana | Oferta exclusiva para nuevos suscriptores | Pago en una sola exhibición de $759 I Promoción válida al 15 de octubre de 2025
Atención a suscriptores: 55-9344-0404 de lunes a viernes de 9:00 a 18:00 hrs. y sábado de 10:00 a 16:00 hrs.

Para todo momento

Los pistaches americanos son ricos en antioxidantes, lo que significa que contienen los nueve aminoácidos esenciales.

Pistaches Americanos

American Pistachio Growers - Mexico

pistachesamericanosmx

Escanea para obtener más información: