

GLAMOUR

DEUTSCHLAND 2,20 € ÖSTERREICH 2,40 €
SCHWEIZ 4,30 SFR WWW.GLAMOUR.DE

NOVEMBER 2011



NUR IN GLAMOUR

**Jetzt
kommen
die HIGH-
LIGHTS!**

**FILME, EVENTS,
MUSIK UND
MUSEN - UNSERE
TERMINE FÜR
DEN HERBST**

plus

**PROBEZEIT:
Warum Single-Sein
ein guter Plan ist**

**HÖCHSTE ZEIT:
Was Ihre Haut für
den Winter stärkt**

**ZEITLOS:
Wie man sich
beim Sex auszieht**

**146x genau
Ihr STIL!**

*Amanda Seyfried
zeigt ihre neue Seite*

**VON PAILLETTE BIS PATCHWORK, VON LACK BIS LEDER, VON MIDI BIS MAXI.
ALLE SCHUHTRENDS INKLUSIVE STYLING: DAS SPECIAL AUF 12 SEITEN**



Eins von vielen Dingen, die als Single besser gehen: mit Freundinnen eine klügere Version von „GNTM“ erfinden

FOTO: BILLY VON UNWERTH/ART + COMMERCE

VORTEIL NR. 1:

**Sie FLIRTEN
mit Ihrem
besseren Ich**

Die Phase des Alleinseins ist die freie Wildbahn für Ihre Persönlichkeit. Wenn Sie schon eine längere Beziehung hinter sich haben, wissen Sie: Natürlich bringt das Zusammensein und -leben eine Menge reizvoller Vorteile mit sich. Aber auch eine Reihe (ungewollter/unbewusster) Einschränkungen – schon allein aus Rücksicht auf den anderen und aus dem Bedürfnis



OHNE
MANN,

WIE ..
SCHÖN!

*NICHT GANZ ZUFÄLLIG, DASS JETZT IMMER
MEHR JUNGE FRAUEN **GERNE** SINGLE SIND: WER DIE
VORTEILE KENNT, FINDET NUR
IN DIESER PHASE SEINEN WEG ZUM **GLÜCK** →*

heraus, möglichst viel Zeit zu zweit zu verbringen. Als Single dagegen tun Sie einfach genau das, wonach Ihnen ist. Es beginnt gleich morgens beim Aufstehen: Kein lang schlafender Morgenmuffel, der Sie daran hindert, Musik aufzudrehen und durch die Wohnung zu tanzen, weil die Laune gerade großartig ist. Im Bad stehen Sie Stunden vor dem Spiegel, bis die tolle Retro-Frisur, die Sie auf Youtube („retro pinup hairdo including victory rolls“) entdeckt haben, auch sitzt. Was kein Problem ist, schließlich muss ja niemand im gleichen Moment unbedingt duschen. Auch das Anziehen ist einfacher ohne trendunkundige Kommentare aus dem Off, die Ihnen Ihre Budapester madig machen wollen. Seinen eigenen Stil zu finden, ist wichtig – aber hier geht es nicht nur um schöne Kleider: Nehmen Sie sich jetzt die Zeit, möglichst detailliert aufzuschreiben, was für ein Mensch Sie gern sein würden, welche Ziele und Haltungen Sie erstrebenswert finden, unterstreichen Sie die Punkte, bei denen Sie Handlungsbedarf sehen. Überlegen Sie jeden Abend fünf Minuten, ob Sie sich tagsüber so verhalten haben, wie Sie es von sich wünschen. Denken Sie auch an Ihr direktes Umfeld, die Wohnung: Ist das wirklich Ihr Style oder der der Vermieterin/Ihres letzten Partners/Ihrer hippen Freundin? Falls Letzteres der Fall ist, sammeln Sie Ideen für Ihre Traumwohnung und tragen Sie Stück für Stück zusammen. Das dauert fast so lange, wie eine Persönlichkeit zu formen, also keine Eile. Sie haben Zeit. Und wer weder den Einkauf noch die Abendgestaltung absprechen muss, kann sich gleich auch noch 20 Minuten täglich zum Meditieren gönnen: Wissenschaftler haben herausgefunden, dass das konzentrierte Zur-Ruhe-Kommen nicht nur entspannter, sondern auch gesünder und jünger macht. Willkommener Nebeneffekt: Nach so einem Start haben Sie die Anziehungskraft einer Bienenkönigin: Alle wollen mit Ihnen zusammen sein.

VORTEIL NR. 2:

Auf die Frage „ZU MIR ODER ZU DIR?“ können Sie antworten: „Zu mir! Und bring deinen Kumpel mit!“

Vielleicht ist gerade diese Phase die perfekte Gelegenheit, sich sexuell auszuprobieren. Darum ist Scheu

fehl am Platz. Sie wollten schon immer eine dieser ulkigen Sex-Schaukeln testen, haben sich in der Beziehung aber für Ihre Neugier geschämt? Suchen Sie sich einen knackigen Toyboy, der genau für solche Übungen geeignet ist: körperlich extrem anziehend und der Rest – egal! „Casual Sex eröffnet vielen Frauen ganz neue Möglichkeiten“, sagt die Psychotherapeutin Eva Fischer. „Der Ballast vom ‚Alles muss passen‘ entfällt, und dennoch kann die Sexualität ausgelebt werden.“ Niemals sonst werden Sie ohne Grundsatzdiskussionen Ihrem Partner im Bett so klar vermitteln können, was Sie wollen und brauchen – denken Sie einfach an Mila Kunis' klare Anweisungen an Justin Timberlake in „Freunde mit gewissen Vorzügen“. Jetzt geht es nur um Spaß und darum, dass Sie herausfinden, was Ihnen gefällt. Üben Sie sich im Formulieren Ihrer Bedürfnisse, versuchen Sie sich an One-Night-Stands, Affären, Rollenspielen. Jedes Vergnügen bedeutet ein Häkchen mehr auf Ihrer Abenteuer-To-do-Liste – und vor allem: Es macht Sie (langfristig!) selbstbewusster, nicht nur für den „Casual Sex“.

VORTEIL NR. 3:

Ihre Liste „FREUNDE, DIE ICH NACHTS UM DREI ANRUFEN KANN“ wird länger

Nie wieder sind Sie eine so rundum erfreuliche Freundin wie als Single. Denn eine Paar-Beziehung kostet nicht nur viel Energie und Zeit, sondern befriedigt auch viele Nähe- und Rede-Bedürfnisse. Als Single aber sind Sie voll bei der Sache, um sich eine ausführliche Schilderung des Streits mit der Kollegin inklusive nachgesprochenem Original-Dialog anzuhören. Ihre Freundin hat Liebeskummer und braucht jemanden, der mit ihr ganz dringend zehn Folgen von „How I Met Your Mother“ ansieht? Kein Problem! Und weil jetzt auch die lästigen Familienfeiern Ihres Partners wegfallen, können Sie locker mit Ihren Freunden einen Stammtisch einrichten. Ach ja, Sie wollten doch längst zusammen einen Bollywood-Tanzkurs machen – hier schon mal ein paar Infos: bollywood-tanzen.de.

VORTEIL NR. 4:

Von oben haben Sie die BESSERE AUSSICHT

Als Single steigen Sie die Karriereleiter schneller hinauf. Nein, nicht, indem Sie liierte Kollegen aus der Firma mobben. Tatsächlich sind Singles meist belastbarer, arbeitsfreudiger, reiselustiger. Wer ständig mit den Gedanken beim Partner ist, träumt sich schnell mal weg und findet Konferenzen am Wochenende gar nicht mehr so wichtig. Bietet der Chef an, die neue Zweigstelle in Schanghai einzuführen, kann ein Mensch, der liiert ist, kaum einfach so Ja sagen – interkontinentale Fernbeziehungen funktionieren auch im Zeitalter von Skype in den seltensten Fällen. Einem Single aber steht die Welt offen. Wer sich für die Firma engagiert, darf eher auf eine Beförderung hoffen. Und wenn Sie das alles nicht interessiert: Statistiken zufolge lernen sich 30 Prozent aller Paare über die Arbeit kennen.

VORTEIL NR. 5:

Wenn Sie um die WELT REISEN wollen, dann reisen Sie um die Welt

Wie gesagt: Jetzt hält Sie nichts und niemand auf. Keiner, der Ihre Ideen schräg nennt. Oder Sie mit ganz viel Liebe einwickelt und an der Verwirklichung hindert. Allein die Vorstellung, Pläne umsetzen zu können, macht glücklich – das bedeutet eine im wahrsten Sinne traumhafte Lebensphase! Ein Beispiel: „Ich wollte immer auf einem Weingut in Australien arbeiten“, sagt Sonja Moreno-Vilar, 31. „Aber dann habe ich nach dem Abitur meinen Freund Nathan kennengelernt, und der wollte auf keinen Fall weg. Also dachte ich, na gut, so wichtig ist es mir vielleicht doch nicht.“ Er wollte Sicherheit, sie mehr Kribbeln im Bauch – kein Wunder, dass die Beziehung langsam kleine Risse bekam. Sonja: „Als er dann noch anfang, von der Einlieger-

wohnung bei seinen Eltern zu schwärmen, war – nach acht Jahren! – für mich Schluss. Dann habe ich mich tatsächlich doch noch getraut, bin ein Jahr lang in Australien von Weingut zu Weingut gezogen und habe Sonne für ein ganzes Leben getankt.“ Und wovon träumen Sie?

VORTEIL NR. 6:

ROTE WANGEN müssen Sie nicht erst aufmalen

Singles sind angeblich gesünder und glücklicher als dauerhaft liierte. Eine texanische Langzeitstudie hat zwischen 1972 und 2003 rund eine Million Amerikaner nach ihrem Wohlbefinden gefragt. Heraus kam, dass sich diejenigen, die zwischendrin auch mal Zeiten als Single verbracht haben, in ihrem Körper wohler fühlen und insgesamt zufriedener sind. Das liegt zum einen daran, dass typisches Paarverhalten wie gemeinsames Auf-der-Couch-Sitzen oder täglich zwei warme Mahlzeiten durch aktive Tätigkeiten ersetzt werden. Zum anderen suchen Singles nach den besten Methoden, sich fit und stark zu halten. Was doppelt gut ist. Denn wer sich viel bewegt, hat automatisch auch ein besseres Selbstwertgefühl.

VORTEIL NR. 7:

Sie können sich auf morgen FREUEN

Falls Sie zu den 85 Prozent der Frauen gehören, die sich einen Partner wünschen, dürfen Sie ja ruhig die Augen offen halten. Aber hektisches Suchen ist nicht nötig. Wer entspannt seine Persönlichkeit und Ziele entwickelt, auf seine Bedürfnisse hört, weiß, was er will und wer er ist, ist ohnehin eine Art Magnet. Dass Sie dabei auch noch Spaß haben, wird Ihnen Ihr Mann von morgen gönnen. Denn Sie werden einfach in jeder Beziehung ein glücklicherer Mensch sein. **G**