

МАРТ 2022

# COSMOPOLITAN

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

За още свежи идеи  
cosmopolitan.bg

НОРМАЛНО  
ЛИ Е ВЕЧЕ  
**НОВОТО  
НОРМАЛНО**

**ГОЛЕМИТЕ  
КИБЕР  
ЛЪЖИ**  
(В КОИТО ВСИЧКИ  
НИЕ ВЯРВАМЕ)

## ШАКИРА

В НАЙ-ТЪМНИЯ  
ЗА МЕН ЧАС  
ВИЖДАХ, ЧЕ СЪМ  
КЪСМЕЛНИКА

**Да замразиш  
яйцеклетка...**  
НЕ Е СТРАШНО,  
НИТО СРАМНО

ОБСЕБЕНА ОТ  
**КОМФОРТНАТА  
МОДА**

**ВЕНЕРИНАТА  
ПЕПЕРУДА**  
ДА ЖИВЕЕ  
НАЙ-ВЕЛИКАТА  
СЕКС ПОЗА!



# COSMOPOLITAN

# март

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

## ОТ КОРИЦАТА

**21** Обсебена ли си от  
комфортната мога?

**46** Шакира: защо  
се определя като  
късметлийка

**82** Майчинството  
се отлага.  
Замразяването  
на яйцеклетки

**92** Най-великата  
секс поза

**96** В плен на  
големите кибер лъжи

**102** Нормално ли е  
новото нормално

56

## Мода

Какво харесахме (26), Питай модния (27), Искаш ли да ти разкажа приказка (56), Обратно към класиката (64)



## Красота

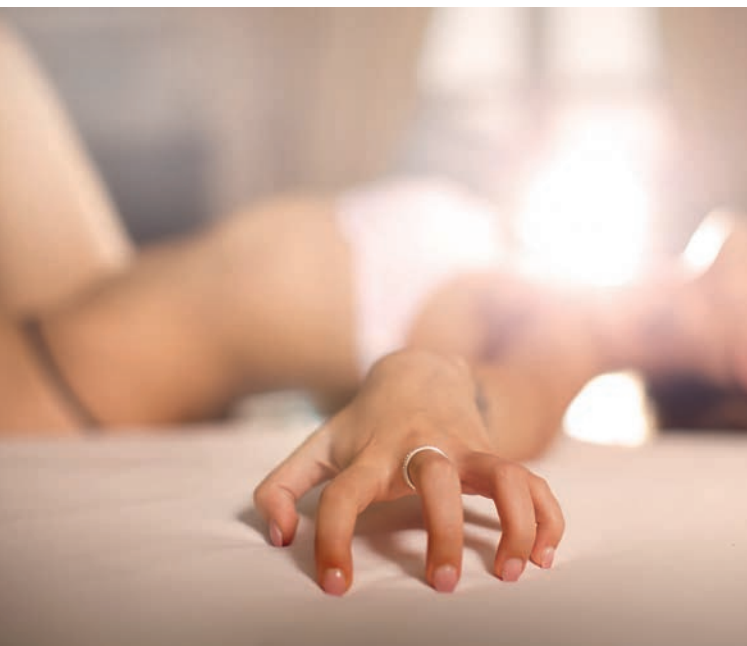
Какво трябва да знаеш за филърите (12), Този месец се влюбихме в... (18), Питай Ваши (19), Пролет, здравей! (70)

### Във всеки брой

- 4 Най-страхотният март
- 6 Cosmo чете...
- 7 ...и гледа
- 108 Хороскоп
- 112 Cosmo месц

# 92

# 44



## И още...

Cosmo Winter Fest` 22 (8), Блиц с Шакира (10), Пак се започва с новия живот (30), Годна ли си за лидер (32), Известни жени правят добро (36), Имаш ли умения на детектив (37), Икономии, които ти излизат през носа (38), Направи си секси сандвич за закуска (42), Домашни вафлени фунички с глазура (43), Най-гледаните рецепти, които TikTok роди (44), 28-дневният менструален цикъл е мит (45), Активна позиция в секса (80), Може ли интровертът да стане екстровеит (102), Зодии и пари (109), Къде ще почиваш според зодията (110), Най-добрите зодии в секса (111)



ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

Cosmo  
куиз

**ЦЯЛО ИМЕ**

Шакира Исабел Мабарак  
Риол

**ДЕТСКИ ПРЯКОР**

Шаки

**АКО БЯХ ФЕШЪН  
АРТИКУЛ, ЩЯХ ДА БЪДА**

Чифт дънки

**КОМБИНАЦИЯТА ОТ ХРАНИ,  
КОЯТО ВСИЧКИ НАМИРАТ  
ЗА ОТВРАТИТЕЛНА,  
НО АЗ БОЖАВАМ, Е...**

Мандарини и ябълки  
със сол

**ПОСЛЕДНИЯТ ЧОВЕК,  
НА КОГОТО ПИСАХ, Е...**

Таджестомитът ми  
(ако трябва да бъде  
съвсем честна!)

**ТОВА, КОЕТО НАУЧИХ  
ЗА ЛЮБОВТА, Е...**

Че е най-важното нещо  
и е незаменима.

**НАЙ-ИЗПОЛЗВАНАТА  
ЕМОТИКОНА ОТ МЕН...**



**ВЪПРОС, КОЙТО БИХ ЗАДАЛА НА  
ДОМАШНИЯ СИ ЛЮБИМЕЦ...**

Имам зайче, което се казва  
Тоби, както и куче на име  
Теди. Бих ги покитнала  
какво мога да сторя, за да ги  
направя още по-щастливи.

**ЛЮБИМ ВИД СНЕЕТОS...**

Обикновен калифорнийски  
Cheetos, както винаги  
в детството си!

*haki*  
/21



## Въпроси от редактора

Това, което винаги ме е плашело в явлението „слава“, е колко много опростява личността на един човек. Представя известните личности като „нещо“ (в нашия случай това е Шакира, която познаваме като завладяващ изпълнител с единствен по рода си глас, която пее, че „бедрата ѝ не лъжат“). И всички хора виждат известните личности в тези рамки. Веднъж, направил ли дебюта си, светът не ти позволява да еволюираш. Но това не притеснява Шакира и именно затова я обичам. Тя кара скейт-борд, учи философия, а пред камерата ни дори застана под душа, облечена в рокля Versace. И може би именно затова днес тя продължава да бъде икона. За протокола, докато е с нас, Шакира не се свени да похвалва един от любимите ни snacksове – Cheetos.

Jessica Pels  
Главен редактор  
на Cosmopolitan  
Америка  
@Jessica\_Pels

# красота

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО



## ☆ ☆ Време за себе си

Колкото и прекрасно да изглежда добре поддържаният маникюр, той няма да се появи върху ноктите ти с магическа пръчка. Независимо дали ще го постигнеш в домашни условия, или с помощта на маникюрист, отделеното време за разкрасяване не е изгубено.

# мода

САМО АКО

## ТОВА ТИ Е УДОБНО

Комфортната мода победи.  
Само че дали е за дълго?  
Или съвсем скоро да  
очакваш нашествието  
на високите токчета  
под лозунга „красотата  
изисква жертви“

ОТ НАТАЛИЯ ПОРОТИКОВА



# mu, mu, mu

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО



ОТ АННА МОРГУНОВА

# Най-главната

ЕКСПЕРТ МАРАТ ГАБДРАХМАНОВ, ПСИХОЛОГ

# твое то тяло

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

☆☆☆  
☆☆☆

## Супер трик как да пиеш текила, без да изгориш гърлото си

Бях в Халиско, Мексико, световната столица на текилата, и научих невероятен трик, с който усещането, когато пиеш шот, е такова, все едно пиеш вода. Задръж текилата в устата си и поем дълбоко въздух през носа, преглътни и издишай през устата.

Различно, но, вярвай ми, работи. Направо се чудя как не сме правили това винаги?



# В ТЪРСЕНЕ НА НОВОТО

ГЛАСЪТ. БЕДРАТА (КОИТО НЕ ЛЪЖАТ!). КОСАТА. ТОЛКОВА МНОГО НЕЩА В ШАКИРА НЕ МОГАТ ДА БЪДАТ ЗАМЕНЕНИ. ТЯ Е ЕДНО ОТ НАЙ-ТЪРСЕНИТЕ ИМЕНА В GOOGLE. И ВЪПРЕКИ ТОВА ПРОДЪЛЖАВА ДА ЕВОЛЮИРА. MARIA HINOJOSA Е РЕШЕНА ДА РАЗБЕРЕ ЗАЩО.

СНИМКИ  
ELLEN VON UNWERTH  
Стилуси  
CASSIE ANDERSON

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО



▼ Бански **Solid & Striped**.  
Боти **Giuseppe Zanotti**.  
Винтидж колан **Lidow Archive**.  
Пръстен **Tiffany & Co**.

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

ВМЕСТО ПИЖАМЕНО ПАРТИ, СИ  
ОРГАНИЗИРАМЕ МОМИЧЕШКО В СТИЛ  
НА DISNEY ПРИНЦЕСИТЕ! ЗАПИСВАЙ  
ВЕДНАГА „РЕЦЕПТАТА“ НА ТОАЛЕТА:  
МОДЕЛИ С НЕОБИКНОВЕНИ  
РЪКАВИ И БИЖУТА PANDORA

**ИСКАШ ЛИ  
ДА ТИ  
РАЗКАЖА**

припка

ФОТОГРАФ  
ФЕДОР БИТКОВ

СТИЛИСТ  
ЕММА КОЗЛОВА

# Обратно към класиката

Елена Ривера е прекарала половината си живот пред камерите и е участвала в сериали, като *Inés of My Soul* и *Alba*. Нейното последно приключение? Да покаже новата колекция гримове Chanel Beauty

ОТ MARIANA PORTOCARRERO    ФОТОГРАФ ANTONIO TERRON    РЕАЛИЗАЦИЯ DANIELA GUTIERREZ

## Метална очна линия

За да постигнеш перфектна линия, гримьорът Ноemi Нохалес препоръчва: „Винаги работи с молив с кремообразна текстура, която ще ти помогне да дефинираш геометричните линии. По този начин ще постигнеш по-изразен ефект. След това нанеси червилото, но без очертаня, да придадеш изпъкналост на външния вид“.

**„Работя като актриса от близо 20 години и много се гордея с кариерата си. Никои не ти дава даром нищо в тази професия“**



ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

# Пролет, Здра

ФОТОГРАФ **DAVID GARCIA**

@DAVIDGARCIAPIHOTOGRAPHER

ГРИМ И КОСА **MARINA ROSICH** @MARINAROSICHMAKEUP

И **EMMA LOPEZ** @EMMALOPEZMAKEUP

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

# Вей!

Когато слънцето чука на вратата, дори в „женския“ месец, когато очакваме изненади от всякакъв характер, красотата отива на преден план.

А пролетта с всичките ѝ цветове – се качва на пиедестал



# любов и секс

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

## Сексуално самообслужване

Ако търсиш следващата позитивна стъпка, не я търси далече от спалнята. Грижата за себе си в сексуалното разнообразие е свързана с трансформирането на връзката ти към самата теб, като изследваш сексуалния си ум и се настройваш към това, което наистина искаш (и което не искаш). Приложения, като Fertly, предлагат внимателни съвети за мастурбация, в Етйоу има аудиоръководства за това как да внесеш практики за медитация в спалнята. Сайтът за сексуално образование за възрастни AllBodies пък предлага ръководства за целия спектър на сексуалното здраве. Откри ли новото си любимо занимание?

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО



Изглежда, че над Васил е  
надвиснала сериозна опасност

# Активна позиция

Да правиш всичко, което ти се прииска – това определено е доста полезна мечта. Но не винаги е лесно да бъдеш осъществена особено когато става дума за леглото

ОТ ПОЛИНА МИХАЙЛОВА

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

ВСИЧКО, КОЕТО ТРЯБВА  
ДА ЗНАЕШ, ЗА

ЗАМРАЗЯВАНЕТО НА

# ЯЙЦЕ КЛЕТКИ

Този гид не е страшен и всъщност... е полезен! Защото в интернет, шокиращо, е адски трудно да намериш полезна информация, майка ти не е преминала през това, за да те посъветва, а има толкова много неща, които никои не ти казва...

ОТ  
ELIZABETH  
KIEFER

# #life

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО



## Модерен страх

Страхуваш ли се от новите технологии? Да? Не? Ами, ако ти кажем, че вече е детска игра да фалшифицираш видео. А това може да преобърне живота не само на главният герой в него, но и на целия свят. Лесно е. И опасно.



ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО



# ГОЛЯМАТА КИБЕР ИЗМАМА

Миналата година една майка бе обвинена в преправяне на видео, с цел тормоз на съотборничка на своята дъщеря, която е мажоретка. В САЩ това се превърна в национален скандал, пробуждайки страх от новите технологии, които позволяват фалшифицирането на видеа.

И, както се оказва, това е само началото на една много объркваща и странна история

ОТ KELLI MARIA KORDUCKI  
СНИМКОВИ ИЛЮСТРАЦИИ AMY WONG



ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО



## Може ли интровертът да стане

# ЕКСТРОВЕРТ?

Пандемията обърна социализирането с главата наголу. Докато се напасваме към „новото нормално“, не е ли време интровертите да подемат нов подход към живота? Това ще опита **Меган Сютън**