

АПРИЛ 2022

# COSMOPOLITAN

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

За още свежи идеи  
cosmopolitan.bg

**Голямото  
завръщане**

Домашните  
грехи в  
нова роля

**Ейва Макс**

Аз просто  
не съм добра  
в любовта

**КАКВО  
ОЗНАЧАВА  
ДА ИМАШ  
ВСИЧКО...  
ПРЕЗ 2022**

**Тревожност  
в бутилка**

(УРОЦИТЕ, КОИТО  
НАУЧИХ, КОГАТО  
СПРЯХ АЛКОХОЛА)

**Как да  
промениш  
света**

Кой казва, че не си  
създадена за големи неща?

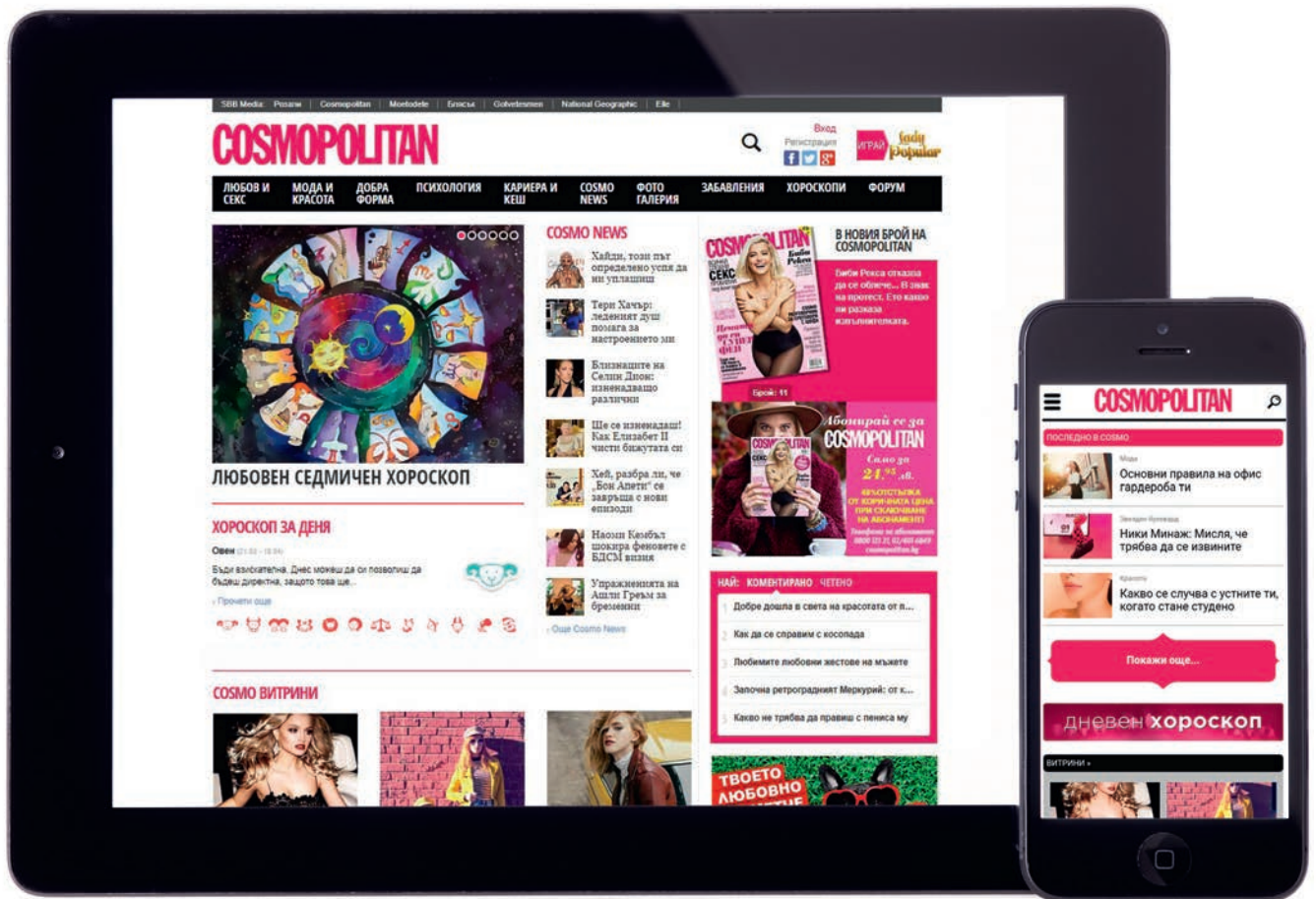
**G-ТОЧКАТА  
НЕ СЪЩЕСТВУВА**

Край на  
заблудата!



ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

# Ние сме COSMOPOLITAN



БЪДИ С НАС И ONLINE НА:

# WWW.COSMOPOLITAN.BG

НАВСЯКЪДЕ ЗАЕДНО С ТЕБ! ПОСЛЕДВАЙ НИ В:

cosmopolitanbulgaria



Cosmopolitan Bulgaria

# COSMOPOLITAN анриц

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

Яке, панталони  
и боти **DIESEL**  
Боди **MICHAEL KORS**  
Пръстени **PANDORA**

## ОТ КОРИЦАТА

**44** Уроците,  
които научих, когато  
спрях алкохола

**48** Ейва Макс: не ѝ  
върви в любовта

**54** Домашните  
дрехи в нова роля

**86** G-точката не  
съществува: край  
на заблудата

**96** Как да  
промениш света

**102** Да имаш  
Всичко през 2022

# 48

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

# Мода

Колко дълго можеш да носиш различните модели обувки (20), Реалност ли е свръхестествената мода (22), Ярките цветове властват (24), Какво харесахме (26), Питай модния (27), Облечи се така, сякаш никои не те гледа (62)



## Във всеки брой

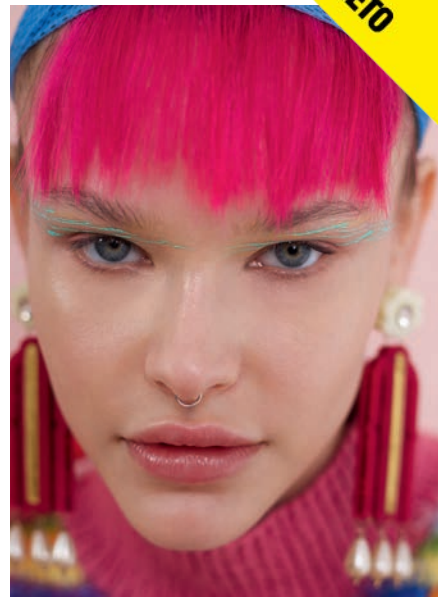
- 4 Най-страхотният април
- 6 Cosmo чете...
- 7 ...и гледа
- 108 Хороскоп
- 112 Cosmo месм

# 84



## И още...

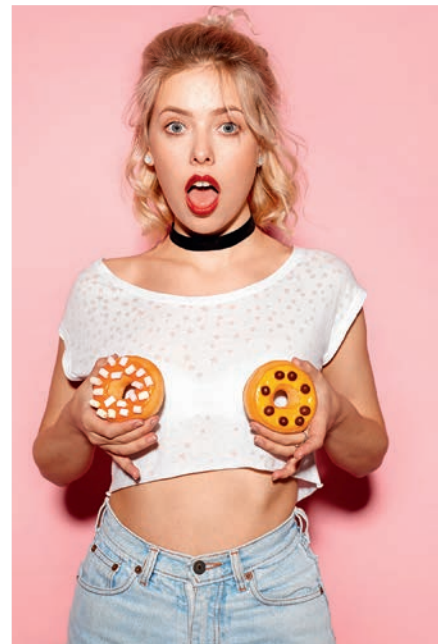
Бащата в живота на жената (30), Длъжен ли е той за всичко (34), Ето какво да правиш, вместо да чистиш (38), Кажу на шефа си, че си нещастна в работата (39), Да спра ли алкохола за известно време (42), Животът ми беше спасен заради свалка с момче от Tinder (78), Разгрялата е пърформанс изкуство (80), Ето я най-добрата секс поза (84), Попитай най-добрия си астролог (109), Твоят любовен хороскоп (110), Астрологична таблица на съвместимостите и изневерите (111)



## Красота

Посрещни новите ароматни икони (10), Питай Васи (13), Твоят маникюр разказва каква си, когато пиеш (14), Този месец се влюбихме в... (16), Може ли продуктите против накъсване на косата всъщност да я накъсват (17), Приказката продължава (70)

# 78



# красота

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

## Ерата „Моето малко пони“

Помниш ли, когато ежедневието беше толкова простичко, че един епизод на детския сериал *Моето малко пони* усмихваше деня ти? Анимационните герои ни научиха, че ако обединят магическите си сили: смях, лоялност, щедрост, честност, милосърдие, няма какво да ги спре. Нищо чудно, че разноцветните понита имат сериозна фен-база от тийнейджъри и възрастни дори днес. Ако искаш частичка магия отново, виж селекцията ни от аромати за добро настроение (стр. 10) и продукти за „щастлива коса (стр. 17)

Розова опашка на пони или твоята прическа – няма значение, винаги има нужда от добро сресване.



ПОСРЕЩНИ НОВИТЕ

# АРОМАТНИ

# МИКОЛНИ

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО



ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

# мода

**Топ  
цветове,  
които  
имат  
значение  
през този  
сезон**

Подготви  
съзнанието си  
за много ярки  
цветове и различни  
комбинации



# Обратно броене

Разнообразието в света на обувките е огромно, но попитай моделите как се справят с високите токчета часове наред на подиума.

## Вързана, но за добро

Кашки на глезена, на които безрезервно вярваме. Топ платформи... Няма как да се почувстваш нестабилна, когато кракът ти е „циментиран“.

Колко дълго можеш да носиш различните модели обувки, преди да се предагеш. Горките ти крака. Те заслужават тази информация

★  
ОТ LAUREN ADHAV

# ти, ти, ти



## Дневник с мисия

Вдигни ръка, ако някъде въкъщи лежи прашлясал с времето дневник! Добре, а сега го извади! Защото той наистина може да ти предложи много добри оферти за положителни емоции и да премахне стреса и тревожността. Запиши си какво искаш да получиш от воденето на дневника предварително, съветва Хелън Колбрук, автор на *Дневник с предназначение*. Ако отбелязваш в него всеки ден положителните си емоции, процеса, през който преминаваш, за да стигнеш до тях, план за хубавия живот, който искаш, това ще доведе до нещо прекрасно за психичното ти здраве. Хелън добавя, че дори само 10 минути на ден, докато приготвяш сутрешната си закуска например, е добра тактика. И така, в кое чекмедже беше зарязала дневника си?



Важното е, че ние  
взаимно се поддържаме

# Длъжен ли ти е?

С нещо длъжен ли ти е мъжът, с когото сте решили да сте заедно?  
Всяка (и всеки) от нас си има собствени варианти на отговор. Остава да се уточним

ОТ МАРТА КЕТРО, ПИСАТЕЛ

# твое то тяло

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО



## ☆☆ Пролетно зареждане

Точно тази (съзнателна) почивка ти е необходима, за да загърбиш сивото и да се порадваш на разцъфтяващата за нов живот природа. Сбогом, зимни вечери, здравейте срещи с приятели извън дома! Сега е времето.

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

Също, като много други млади хора, израснали в културата на пиенето в 20-те си, **Дженифър Савин** се чувства приклещена в омагьосан кръг: вечери с алкохол и последващи тревожни сутрини. Затова тя решава да си почине от алкохола...

**Всичко, което научих,  
когато спрях**

**АЛКОХОЛА**  
**за една година**

# Аз просто не съм добра в любовта ЕЙВА МАКС

Ти дори си нямаш представа колко често са ѝ се изсмивали в лицето: „Никога няма да успееш“. Била е жертва на сексуален тормоз, плакала е неведнъж, но никога не е можела да зареже това, което е започнала...

ОТ **MARTHA HAYES**, @MISSMARTHANAYES    ФОТОГРАФ **JASPER SOLOFF**, @JASPEREGAN  
СТИЛИСТ **KRISTEN INGERSOLL**, @KRISTENINGERSOLL

**З**ащото дължи всичко на майка си и баща си и не иска да ги разочарова. Американската певица от албански произход е толкова открита пред Cosmo, че няма как да не те просълзи. А след това неминуемо ще си замананикаш *Sweet but Psycho*. Ами га, психо, ама слякко...

„Миналата седмица пробвах перука, която беше с еднакви дължини и от двете страни. Но това не съм аз!“, казва през смях Ейва Макс. Тя има предвид прическата си, която вече се е превърнала в запазена марка – от едната страна косата ѝ е къса до раменете, а от другата е дълга и вееща се. Да, тази прическа е почти толкова популярна, колкото „поп химните“, които знаем наизуст от дебютния ѝ албум *Heaven & Hell*, който излезе през 2020 г. Чудя се как певицата съумява да бъде инкогнито навън. Няма как да остане незабелязана. „О, нямам проблеми в това отношение – нося бъкет шапки. Имам такава шапка във всеки възможен цвят!“, казва тя.

28-годишната Ейва си говори с мен дистанционно, от своя дом в Studio City, Лос Анджелис. Тя е облечена изненадващо неангажиращо и нормално за човек, който сме виждали да носи супергеройски костюми на MTV Video Music Awards, и който често е сравняван с Лейди Гага. „Да, и двете много обичаме театралността и шантавите визии“, казва Макс. Тя е облечена в рокля, закупена от малкия butik Venice Beach, под черна тениска от Brandy Melville, съчетани с чифт кецове от Converse. Спортна, но много момичешка визия: „Обичам да има и от двете. Но може би след някой друг албум, ще обръсна косата си. Но само от едната страна! Защото дуалността владее моя живот.“

Тези, които следят Макс от големия ѝ пробив преди три години (с песента *Sweet but Psycho*, която е стриймвана повече от милиард пъти) са запознати добре с тази концепция. Защото, точно като косата и стилът ѝ, дуалността, двойствеността в музиката на Ейва Макс, е онази вълшебна съставка, която я кара да изпъква сред останалите. Първият ѝ албум *Heaven & Hell* дори е разделен на две части – мотивиращи и по-мрачни песни. Имаме възможност да се запознаем със

светлата и с тъмната страна на емоциите ѝ, с успехите и разочарованията в живота.

В момента, в който взимам интервюто, Макс е на път да тръгне на турне с Maroon 5 в САЩ. Тя не е била на турне повече от две години, които обаче е прекарала в студиото, записвайки предстоящия си втори албум (който още няма заглавие). Ейва не иска да разкрива много за този албум, но със сигурност знаем, че дуалността, противоположностите ще са налице. „Албумът ще ви накара да танцувате и да плачете едновременно“, издава тя.

Едно е сигурно – сингълът *Every time I Cry* обещава продължение. „Следващата част от музикалното ми приключение ще бъде много лична. В този албум си позволявам да съм уязвима, по-интимна е. Какво да ви кажа, връзки... Те никога не са перфектни и исках да напиша музика върху това мое виждане. Исках да пея за това, че е напълно нормално човек да се чувства объркан. Важно е да работиш върху отношенията, ако си с някого, когато наистина обичаш.“

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

# Отвътре Навън



МОДА ОТ CASSIE ANDERSON  
СНИМКИ ОТ FELISA TOLENTINO  
ВСИЧКИ ДРЕХИ И АКСЕСОРИ СА ОТ DIOR

Звездата на Yes Day Джена Ортега  
— официално — работно облекло,

ОТ RACHEL TORGERSON

Как да се обличаме отново за „реалния живот“?  
е тук, за да ни покаже новото  
т.е. пандемични модели с изискан вид.

# Облечи се така,



# сякаш никой не

# те гледа

## БОТУШИ ДО КОЛЯНОТО

Избягвам се на  
съседите от долния  
етаж, че носех  
тези ботуши по цял  
ден, всеки ден. (Ще  
ги компенсирам с  
готино вино... Все  
някако).

Рокля **Valentino**.  
Ботуши **Paris Texas**

Оказва се, че наистина можеш да подобрши настроението си, дори когато нямаш странични наблюдатели наоколо

ФОТОГРАФ **ERIC RAY DAVIDSON**

СТИЛИСТ **CASSIE ANDERSON**

ТЕКСТ **RACHEL TORGERSON**

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

# Приказката предължава

Красивият грим, точно както и стойностната книга,  
винаги са били изкуство – макар да изглеждат  
на пръв поглед несравними. Във времена,  
в които повече гледаме, нека „прочетем“  
една прекрасна история за цветовете и стиловете

СНИМКИ И СТАЙЛИНГ **JULIA MORRIS** @ TRACEY MATTINGLY AGENCY  
ГРИМ **AGATA HELENA** С ПРОДУКТИ НА **TATA HARPER SKIN CARE** И **ARMANI BEAUTY**  
КОСА **JENNIFER COVINGTON-BOWERS** С ПРОДУКТИ НА **HAIR BY SAM MCKNIGHT HAIRSPRAY**

# любов и секс

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

## Откъде идва Великденският заек

Въпреки факта, че за православния Великден, който тази година е на 24 април, присъствието на зайци и други животни е нехарактерно, Великденският заек е добре познат на всички. И откъде се появи този герой, като в Библията не се споменава никакъв заек, криещ яйца? Легендата за Великденския заек се връща много назад във времето. И е свързан с култа към Остаря, богинята на плодородието и пролетта. Символът на тази богиня е заек — животни, което е много плодовито. А яйцето защо? Ами, много ясно — прераждане и нов живот, победата на пролетта.

# Вечно търсената G-точка е пълна измислица

Не съществува никакво магическо  
бутонче. Тук сме, за да изясним  
тази заблуда – и да се извиним

ОТ ELIZABETH KIEFER



# COSMO ГИД: КАК ДА ПРОМЕНИШ СВЕТА

Кой казва,  
че не си създадена  
за големи неща?  
Започни оттук

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

# Какво означава да имаш Всичко...

През  
2022 година

Преди 30 години легендарната главна редакторка на Cosmopolitan Хелън Гърли Браун, която ръководи списанието 32 години, поставя този въпрос към масите.

**Ейми Гриър** търси отговора на въпроса днес, в настоящите луди времена

