

ЮЛИ/АВГУСТ 2022

COSMOPOLITAN

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

За още свежи идеи
cosmopolitan.bg

Гримът от следващо поколение

РАЗКАЗВАМЕ
ЗА ТОП
ТЕНДЕНЦИИТЕ

ТИХА РЕВОЛЮЦИЯ

Бъдещето
на хапчето
антибебе

ЗАЩО
Е ТЪЖНО
ДА НЯМАШ
ЧУВСТВО
ЗА ХУМОР

Момичетата изобщо не сме такива

Истинското лице
на днешната жена

Валентина Зенере

АКО ТРЯБВА ДА
УМРА УТРЕ, ЩЕ
ГО НАПРАВЯ НА
КРАСИВ ПЛАЖ

ВЪЛШЕБНИЯТ
ГЕЛ... КОЙТО
СЪБУЖДА
СЕКСУАЛНОСТТА

Професия
фотограф
на бури

Тези хора
спасяват
животи





ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Юли/август

COSMOPOLITAN

ОТ КОРИЦАТА

10 Топ тенденции в грима

32 Да нямаш чувство за хумор, е тъжно

44 Истинското лице на днешните момичета

52 Бъдещето на противозачатъчното хапче

56 Валентина Зенере: за киното, живота и мечтите

97 Вълшебният гел за повече сексуалност

100 Фотографите в око на бурята

70

Мода

Поглед отвисоко (22), Вълни в гардероба ти (24), Облечи се като звездите (25), Какво харесахме (26), Питай Толя (27), Екзотично настроение (62), На гребена на вълната (70)

Във всеки брой

4 Най-страхотните юли и август
6 Cosmo гледа...
7 ...и чете
108 Хороскоп
112 Cosmo теств

92



Красота

Митове за водоустойчивата спирала (14), Beauty почивка (15), Този месец се влюбихме в... (16), Питай Алекс (18), Цветна, закачлива и весела (78)

34



И още...

Шантавите симптоми на моята мозъчна травма (30), Прегоряла ли си (34), Историите на успеха (36), В теб ли е проблемът, че не се разбираш с майка си (38), Настъпи ли моментът да смениш работата (40), 5 неща, които не слагаш в гофретника, а би трябвало (50), Как да избегнеш отравянето си с храна (51), В търсене на любовта (86), (Не)обязаният партньор (90), Егоизмът в секса (92), Запознай се с възлите (109), Бивша си за него. Но каква? (110), Твоят филмов герой според зодията (111)



красота

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



Лято в косите

Знаеш ли, че през лятото косата расте по-бързо, отколкото през студените сезони? Сега е моментът да я носиш пусната и свободна, също като теб, през слънчевите дни. Не забравяй да използваш и продукти за коса с SPF на плажа, защото слънцето може и да ѝ помага да расте, но не е най-добрият приятел на здравата и лъскава коса.

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



Сбогом, напукани устни

Плътно очертаните устни вече не са на мода. Те биват изместени от естествената и небрежна визия. Как да я постигнеш? Гримьорът Nao Gayoso съветва да избереш любимия си ален нюанс и да го разнесеш по устните с пръстите си.

Червило **Sisley Phyto Rouge**, нюанс **Rouge Rio**. Яке **Primark**. Вляво: най-горна обица **Bear Row**. Три броя обици **Joy Bits**. Първата е със златна позлата, втората е от сребро, а третата е от злато с обработен като блящант диамант. Вдясно: Обица във формата на звезда и халка **Twisted**. Три броя пръстени: златен със син и с розов сапфир. Всичко от **Tous**.

Гримът от бъдещето

Испанската актриса Клаудия Салас демонстрира най-нашумелите тенденции в грима този сезон. Бижутата на марката **Tous** допълват визията ѝ съвършено!

ОТ MARIANA PORTOCARRERO. СИМКИ ANTONIO TERRÓN. СТИЛИСТ SANDRA ESCRIBÁ.

мода



Сезонът на купона

Парти всеки ден, или по-скоро – всяка вечер. Дизайнерите си мечтаят, че парти чантите всеки момент ще се превърнат в част от всекидневния ни живот. На ход са бляскавите, с камъни, със синджир, пайети и други украшения. Това са техните мечти, разбира се.

А ти за какво мечтаеш?

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



Поглед отвисоко

Не си Кари Брадшоу, но и ти, като нея,
усещаш истинска страст към обувките на висок ток?

Ние също! Понякога ни костват силна болка
и неудобство, но нищо не може да ни раздели с тях.

Обуваме ги отново и отново.

Имаш ли любим модел сандали? Избрахме
за теб топ 12 – само си избери.

tu, tu, tu



Твоята история на успеха

Превръщай дефектите в ефекти и слабостите в двигател за постигане на цели и ще докоснеш звездите. И най-вече не забравяй думите на Оскар Уайлд: „Бъди себе си, всички други роли са вече заети.“ Ще се радваме да прочетем твоята история на успеха, но дотогава се вдъхнови с тези, които вече са минали по този път – стр. 36.

Моята мозъчна травма и инцидентът, който ми я причини

Защо е толкова трудно да разпознаваме мозъчните травми?

ОТ STACEY REYNOLDS | ТАКА, КАКТО Е РАЗКАЗАНО НА ANTONIA DEPACE И KRISTY ALPERT

Знаех, че и преди съм виждала големите ѝ очила с бели рамки. Даже много пъти съм ги виждала. Но все така не можех да си спомня името ѝ. Обзема ме тревожност, когато тя влиза в студиото за йога. Всичко се случва в една пролетна утрин през 2017 г. в Норт Литл Рок, Арканзас. Но защо се тревожех? Та това е моето студио, Blue Yoga Nyla. Провела съм над 12 000 йога часове до момента. Но това странно преживяване е различно. Имена, четни числа, както и някои йога упражнения убягваха на паметта ми по време на тази йога тренировка. Всичко това, както разбрах по-късно, се оказа страничен ефект от мозъчната ми травма.

Майка ми винаги може да ме ядоса. Но в мен ли е проблемът?

Нашият колумнист и терапевт
Мина Б. предлага решения на тези,
бихме казали, „космически“ проблеми

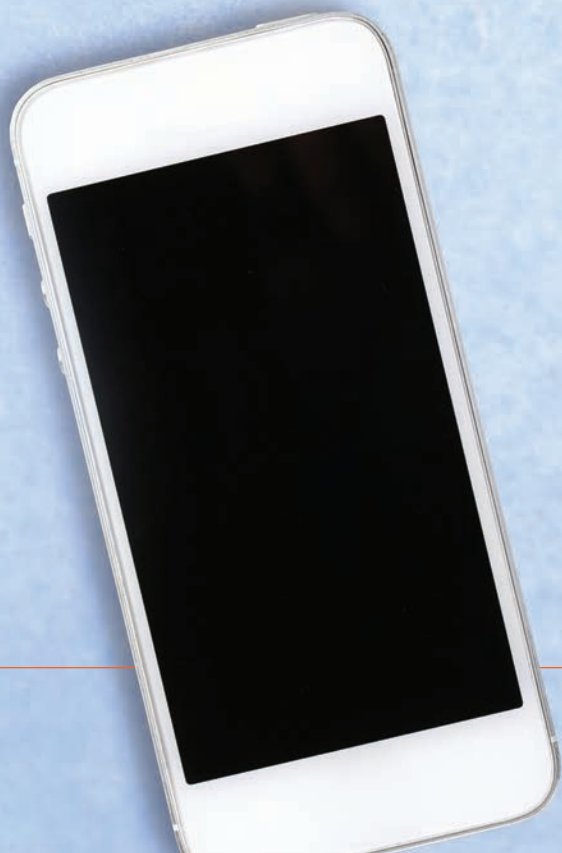


Съзнателно

И така, време е да си признаеш: работата вече не те удовлетворява. Замисляш се дали да не напуснеш, но се страхуваш – и не знаеш къде да идеш. Може би да вземеш да хвърлиш ези-тура! Спри!

Има по-ефективни начини да си изградиш по-нататъшната кариера

ОТ **ОЛГА ЛЕРМОНТОВА**, КАРИЕРЕН КОУЧ,
СТРАТЕГ, ОСНОВАТЕЛКА НА
КАРИЕРНИЯ КЛУБ DREAM CATCH ME



Момичетата не са такива момичета

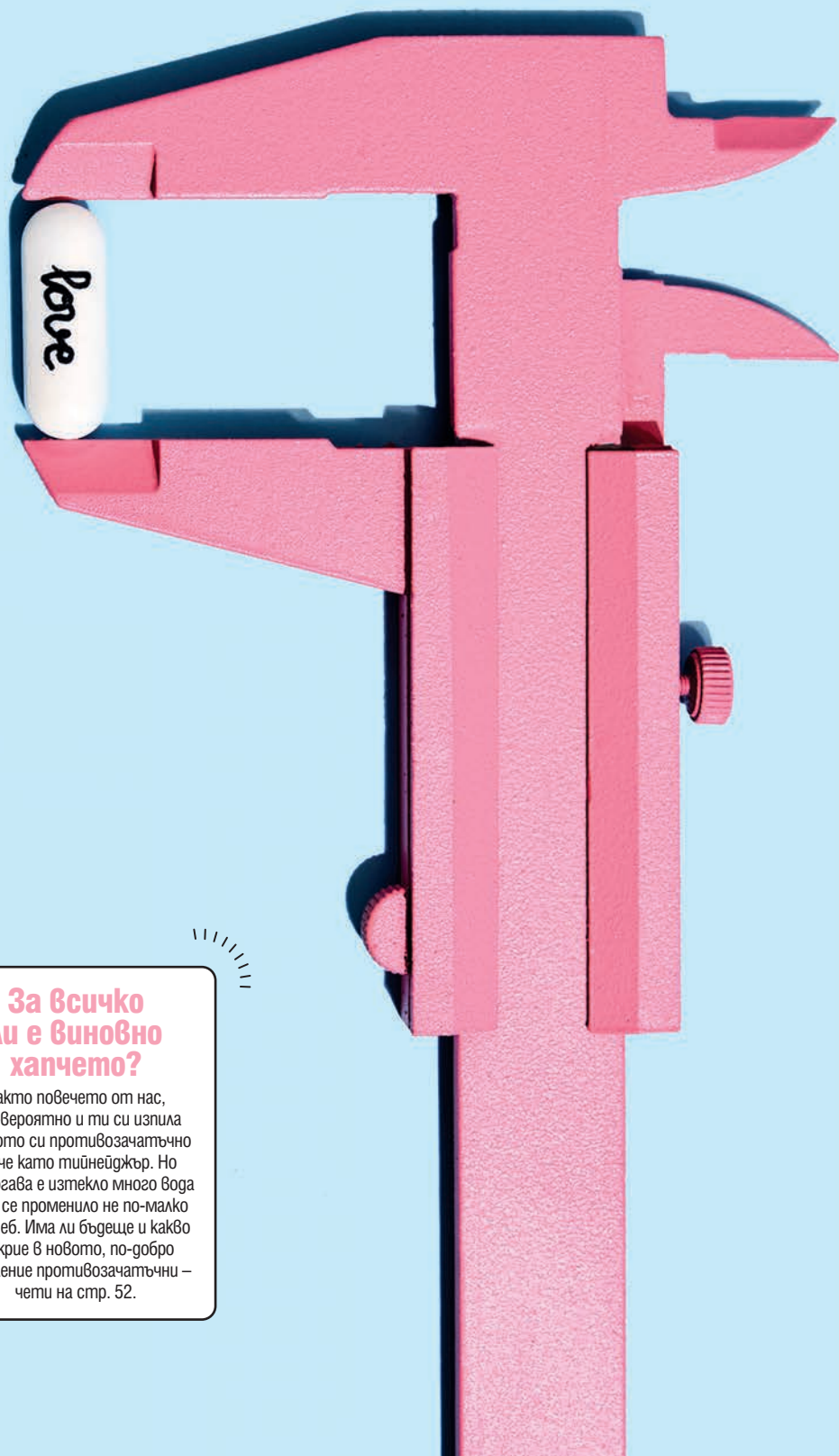
Решихме, че е крайно време да развенчаем някои от стереотипите за жените. Предупреждаваме: този материал не е препоръчително да се чете, лежейки във ваната, с чаша вино в една ръка и кофа сладолед в другата

ОТ МАРИЯ МИКУЛИНА, СЦЕНАРИСТ



твое то тяло

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



За всичко ли е виновно хапчето?

Както повечето от нас, най-вероятно и ти си изпила първото си противозачатъчно хапче като тийнейджър. Но оттогава е изтекло много вода и то се променило не по-малко от теб. Има ли бъдеще и какво се крие в новото, по-добро поколение противозачатъчни – чети на стр. 52.

БЪДЕЩЕТО НА КОНТРАЦЕ



СЪЗДАВАНЕТО НА ПРОТИВОЗАЧАТЪЧНОТО ХАПЧЕ
ПРЕЗ 1961 Г. ДОВЕЖДА ДО СЪЩИНСКА РЕВОЛЮЦИЯ
В ЖИВОТА НА ЖЕНИТЕ. НО КАКВО МИСЛИМ ЗА ТОЗИ
МЕДИКАМЕНТ ДНЕС И КАКВО Е БЪДЕЩЕТО МУ?

ZOË BEATY ДОКЛАДВА



ПЦИ ЯТА

Тази революция е тиха. Няма забрани, протести по улиците и страх от резултатите. Просто едни вълшебни таблетки се появяват на пазара. И когато противозачатъчното хапче става достъпно във Великобритания през 1961 г., революцията изглежда така: една сутрин опашки от хора се събират пред аптеката в района, за да променят света си. ▶

ВАЛЕНТИНА ЗЕНЕРЕ

Ненавиждам да ми казват какво да правя

Аржентинската актриса е новата „лоша“ в петия сезон на култовия испански сериал *Елит*. Тя обаче признава, че единственото общо между нея и героинята ѝ Исадора е бунтарството

ОТ ANA M. JIMÉNEZ С ИМКИ HERVÁS & ARCHER
РЕАЛИЗАЦИЯ BÁRBARA GARRALDA/SYLVA MONTOLIÚ

Тя е Амбър Смит, лошата от аржентино-мексиканската теленовела *Soy Luna* (Аз съм Луна) участва и в три епизода от сериала на Netflix *Cable Girls*, а сега, родената през 1997 г. в Буенос Айрес Валентина Зенере, ни завладява отново с ролята си в петия сезон на *Елит* (отново по Netflix). Тя влиза в кожата на Исадора Сантинян, една истинска Парис Хилтън 2.0, „която не умее да контролира чувствата си“ и която, предупреждаваме отсега, „ще получи тежък удар“ в шести сезон. Само толкова можем да кажем, защото дори в момента, в който водим това интервю, актрисата е на снимачната площадка.

Правиш първите си стъпки на актьорското поприще в театъра едва на 6 години. Тогава наясно ли беше, че искаш да станеш актриса?

Да, от съвсем мъничка знаех, че съм дошла на този свят, за да се посветя на актьорството. Изнасях представления у дома и исках да ми плащат входни билети. (Смее се.)

Би ли казала, че не си имала истинско детство и юношество?

Донякъде, да. Рядко излизах, а когато все пак го правех, бях толкова изморена, че заспивах в колата на път за дискотеката.

С ролята в *Soy Luna* излезе на международната сцена. А Холивуд влиза ли в плановете ти?

Това е мечтата ми, искам да спечеля

„Мечтата ми е да спечеля „Оскар“. Казаха ми, че ако репетирам „речта“ си под гуша, ще се случи наистина. И го правя“

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

ЕКЗОТИЧНО настроение

ДНЕС МИСЛИТЕ НИ НИ ОТВЕДОХА ОТНОВО НА ПЛАЖА. ВИНОВНИ ЗА ТОВА
ВЕРОЯТНО СА СПОМЕНИТЕ НИ ЗА КРАСИВИТЕ ПАЛМИ, ЗЛАТИСТИЯТ ПЯСЪК
И ЕКЗОТИЧНИТЕ КОКТЕЙЛИ, ПОДНЕСЕНИ НЕ В ОБИКНОВЕНА ЧАША,
А В КОРАТА НА АНАНАС. ИСТИНСКИ РАЙ! СИГУРНИ СМЕ, ЧЕ И ТИ НЕ
МОЖЕШ ДА СЕ НАСИТИШ НА ЛЯТОТО. НЕКА ПОМЕЧТАЕМ ЗАЕДНО.
ЗАТВОРИ ОЧИ. КАК СИ ПРЕДСТАВЯШ ПЛАЖНАТА СИ ВИЗИЯ?

ФОТОГРАФ BEN WATTS | МОДЕН РЕДАКТОР KRISTEN INGERSOLL

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Яхни гребена на вълната

Поемаме по пътя на вълната заедно
с любимите ти летни тенденции

ФОТОГРАФ **NOEMI DE LA PEÑA**, @NOEMIDLP
СТИЛИСТ **CHIQI PEÑA**, @CHIQUE

Обици и пръстени Tous

Не се страхувай да комбинираш бижута с различни цветове. Залагай на такива аксесоари, с които се чувстваш комфортно. Но не се страхувай да експериментираш!

Как да направиш ефектната визия още по-забавна и раздвжжана? Добави допълнителен детайл към очната си линия, за да превърнеш визията си от готина в невероятна.

Цветна, закачлива и весела

Съчетавай бижутата си така, че да допълват тоалета ти. Повярвай, не е ядрена физика. Вдъхнови се от @marianaabonilla и бижутата на марка Tous

СНИМКИ DAN CROSBY

любов и секс

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

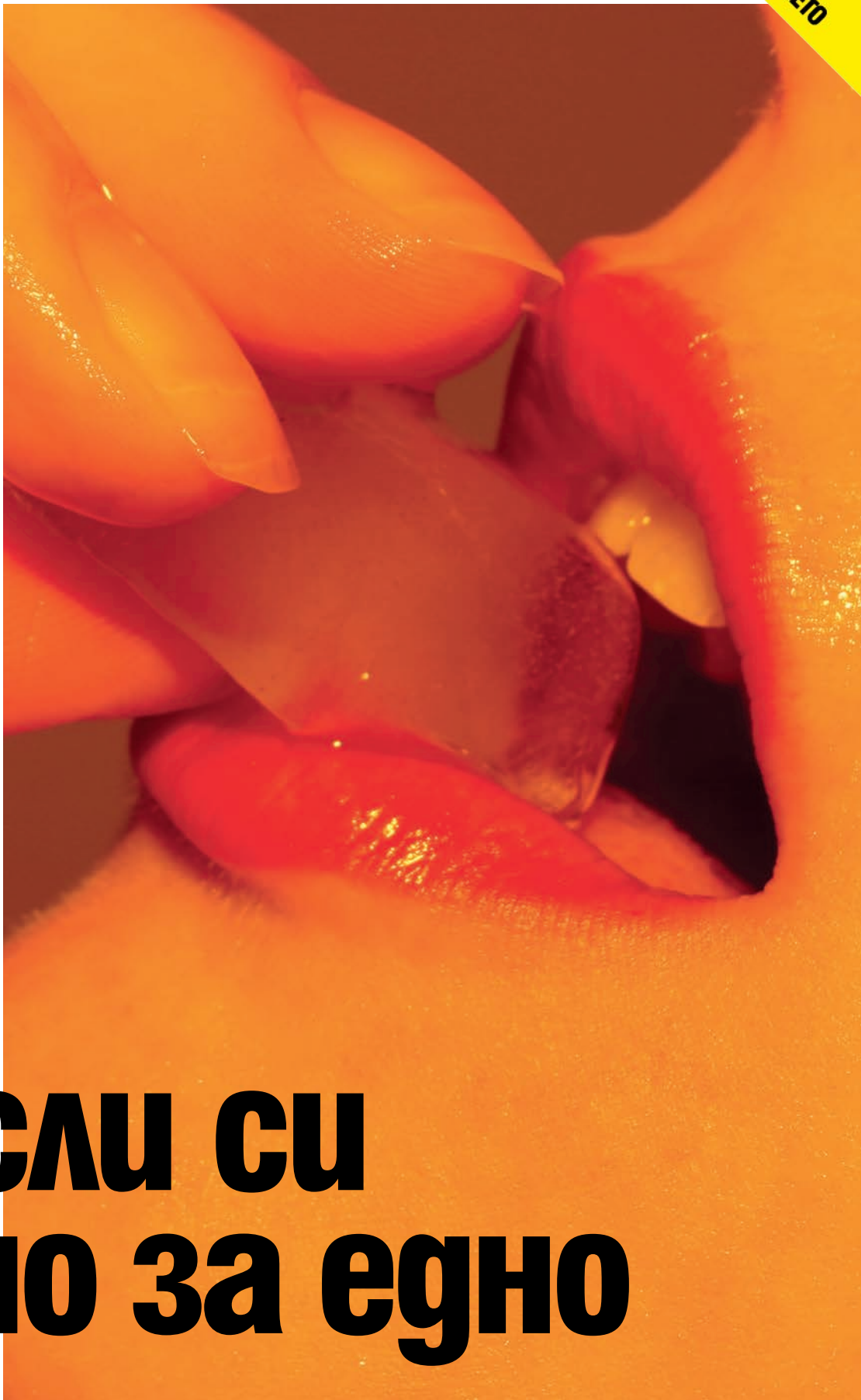
Неговото достойнство е твое разочарование?

И да не си изпадала в такава ситуация, изобщо не е изключено да ти се случи. Стигате до съблимния момент с момчето, с което не от вчера планирате да правите секс, събличате се и ти виждаш мъжкото му достойнство. И то съвсем не се вписва в еротичните ти вечерни мисли. Не, не говорим за размера. Този път става въпрос за обрязването – стр. 90.



Егоизмът в
секса галеч не е
христоматийното
„бързо стигна до
оргазъм, обърна
се към стената и
шумно захърка“

ОТ ПОЛИНА МИХАЙЛОВА,
ЕКСПЕРТИ
ЮЛИЯ ТОЛМАЧЕВА,
ПСИХОЛОГ-СЕКСОЛОГ,
ЕКАТЕРИНА БИБИШЕВА,
СЕКС КОУЧ, ОСНОВАТЕЛ
НА ШКОЛА ПО ИНТИМНА
ГИМНАСТИКА И ЖЕНСКО ЗДРАВЕ



Мисли си само за егно

#life

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



Винаги има какво да научиш
по сексуалните въпроси.
Cosmo изследва определена
ниша, която заформя своята
нетрадиционна общност

ОТ ERIN QUINLAN

ДОПЪЛНИТЕЛЕН ОТЧЕТ ЗА МАТЕРИАЛА JESSICA LUCAS

ИЛЮСТРАЦИИ SOPHI GULLBRANTS

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

В момента екип от гръзки жени фотографи
кръстосват САЩ, за да уловят най-страховитите
бури в страната през обективите си и... да открият
информация, която би могла да спаси животи

ОТ YESSSENIA FUNES

Ловци на бури

