

ЮЛИ/АВГУСТ 2024

# COSMOPOLITAN

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

За още свежи идеи  
cosmopolitan.bg

## Сабрина Карпентър

ОТ ТУРНЕТО С  
ТЕЙЛЪР СУИФТ  
ДО ТОВА  
ЗАЩО ОБИЧА  
ДУПЕТО СИ

НАПРАВИ  
СИ ФОНД  
„СПАСЯВАЙ  
СЕ, МОМИЧЕ“

Лятото  
е отгелен  
супер живот

И ние ти даваме  
рецептата  
за него

ИСТИНАТА  
(И ЦЯЛАТА  
ИСТИНА)  
ЗА МЪЖЕТЕ  
И СЕКСА



# юли / август

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

## ОТ КОРИЦАТА

**14** Рецептата за твоего лято

**40** Направи си фонд „Спасявай се, момиче“

**56** Сабрина Карпентър: от турнето с Тейлър Суифт до това защо обича гупето си

**88** Истината за мъжете и секса



Яке и пола Louis Vuitton.  
Пръстени Ohliguer.  
Обици Ippolita.

# 56

# Мода

Стъпвай уверено с любимите летни обувки (24), Прасковен мъх (26), Какво харесахме този месец (28), Питай Толя (30), Лейди Магрид (66), Летни трепети! Ти, слънце, плаж, море и любимият ти бански костюм (76)

# 66



## Във всеки брой

- 6 Най-страхотните юли и август
- 8 Cosmo чете...
- 10 ...и гледа
- 110 Cosmo теств
- 112 Хороскоп

## Красота

Слънцезащита: просто, кратко, ясно. Без оправдания (14), Този месец се влюбихме в... (18), Питай Алекс (20), Цветовете на лято 2024 (82)

# 88

# 40



## И още...

Как да управляваш раздялата ви като професионалист (34), Каква искаш да бъдеш, когато пораснеш? (38), Какво е всъщност да скъсаш с родителите си (42), Изкуството на нетуъркинга... без да ти е странно (44), Как прекарах година във вторачване в цикъла ми (48), Трябва да поговорим за вторичното безплодие (52), Ето това са впечатляващи (и лесни) браунита със зайчета! (54), Завръща ли се Speed Dating? (94), Най-горещата ми ръчна работа (96), Как да успееш на изборна служба (98)



# красота

## Втора кожа

Независимо дали носиш грим, или не, продуктите за грижа за кожата трябва да бъдат нанасяни в правилния ред и да не показваш лицето си навън, без да си създаде защитна бариера, предпазваща те от външните агресори. А ето и хронологията на продуктите (ако някои от тях не влизат в рутината ти, просто ги пропусни): почистващ продукт, серум, хидратиращ крем, лекуващ крем (ако имаш дневно лекарство за пъпки) и слънцезащита.

**COSMO ТРИК:** винаги помни, че слънцезащитата трябва да бъде последната стъпка от рутината ти и е абсолютно задължителна!

# мода

## Модата те провокура

Да излезеш от зоната си на комфорт. Звучи клиширано, но всъщност е забавно. Кой е казал, че трябва да изкараш цяло лято с кецове и по джапанки? Опитай да се видиш и в друг образ, забавлявай се, танцувай, излизай с приятелки... Това е твоето време – не го пропускай.



ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

## Прасковен мъх!

Институтът Pantone обяви своя цвят на годината, излъчващ спокойствие и хармония, наречен „peach fuzz“ или „прасковен мъх“. Нежните нюанси на оранжевото са тук, за да освежат гардероба ти.

### В крак с модата

Всяка година цветът на Pantone улавя духа на времето. Светлите оранжеви тонове носят оптимизъм и положителна енергия. Знаеш ли, че оранжевото се смята за най-щастливият цвят?

# ти, ти, ти

## А ти отвори ли си вече фонд „Спасявай се, мамка му“?

Не си? Време е да го направиш! През 2024 г. финансовата независимост се е превърнала в желан лукс. Последните няколко години бяха, ами, тотална напревара. Скачащи до небесата сметки, нарастващи цени на хранителните стоки и избушващи тавана наеми... Финансовото ни бъдеще изглежда доста облачно – ето защо експертите настояват да започнем да си отваряме собствени сметки „Спасявай се, мамка му“.

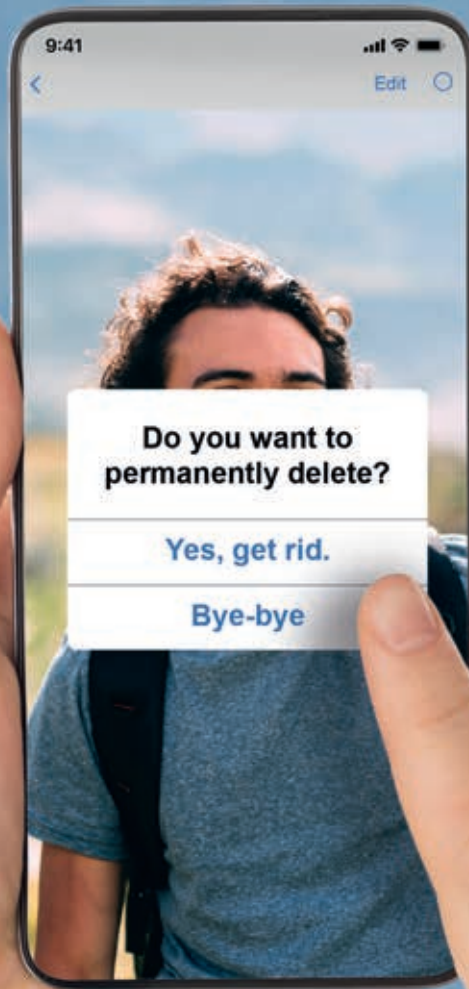
А ние ти разказваме за детайлите на следващите страници.



# Управлявай раздялата като професионалист

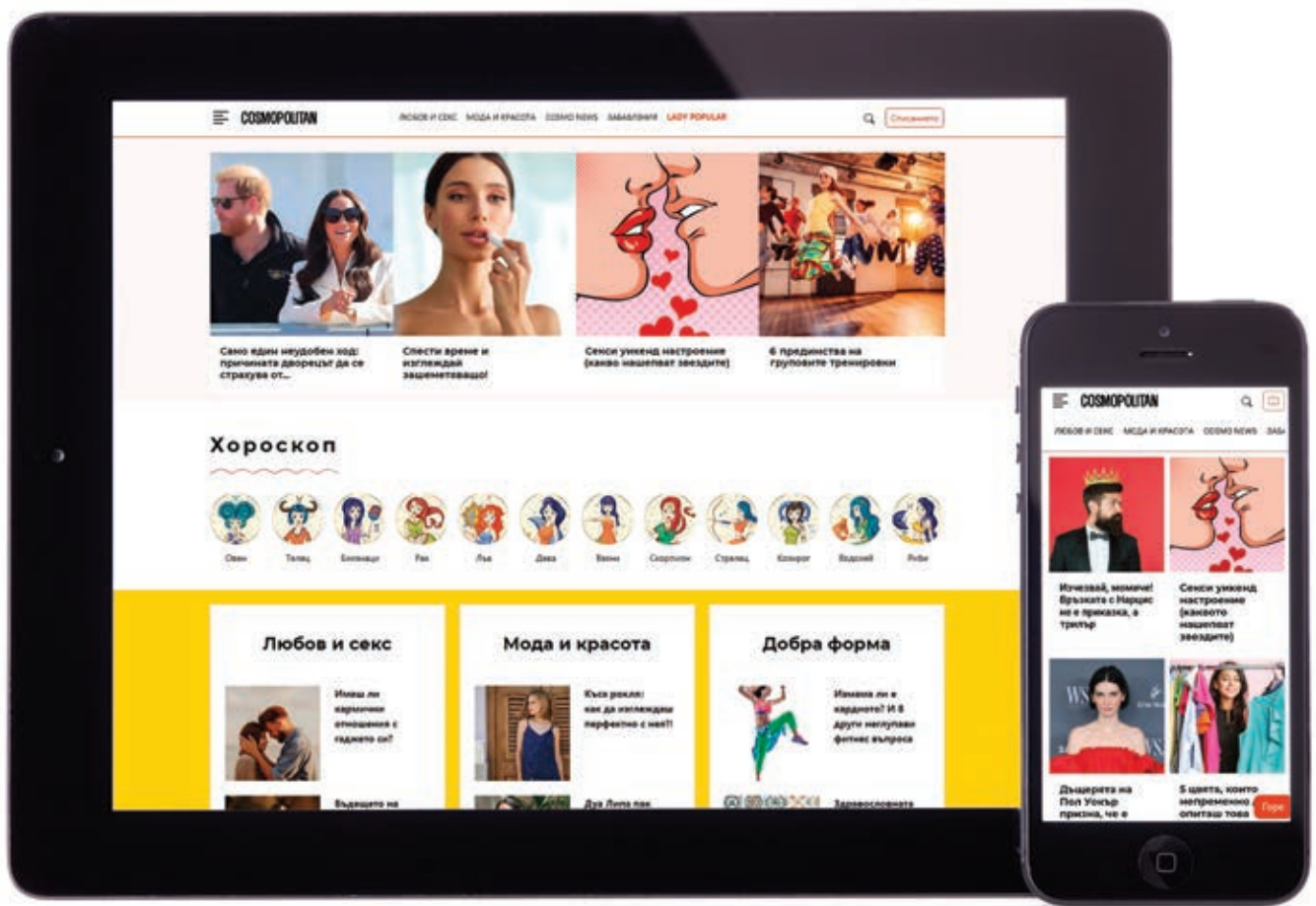
Какъв е планът ти за действие, когато се стигне дотам, че трябва да разделиш досегашния ти общ живот с бившия ти партньор на две

ОТ LOIS SHEARING



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

# твое то тяло

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО



## Хайде, да поговорим за вторичното безплодие

„Хората смятат, че след като са забременявали безпроблемно веднъж, това ще бъде лесно и следващият път“, казва репродуктивният ендокринолог Аманда Аделей. Невинаги случаят е такъв обаче. Вторичното безплодие може да засегне всеки. И затова е време да поговорим сериозно по темата – хайде, включвай се на стр. 52.

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

# КРЪВ, ПОТ И СЪЛЗИ

## Как прекарах година във вторачване в цикъла ми

*TikTok* буквално е обсебен от идеята за синхронизирането с менструалния цикъл. За какво е всичкият този шум?

ОТ HARRIET HALL



Твоето огромно  
влюбване в  
**Сабрина  
Карпендър**  
е оправдано

Ето доказателство във формата на корично интервю, което ти разказва всичко: от турнето с Тейлър Суифт до лудата амбиция и това защо обича гупето си, както и какво търси в своя партньор

ОТ MADELEINE FRANK REEVES. СНИМКИ BRENDAN WIXTED. СТАЙЛИНГ CASSIE ANDERSON

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО



ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

# ЛЕТНИ ТРЕШЕТИ!

Ти, слънце, плаж, море и  
любимият ти бански костюм

Време е да подредиш ваканционния си гардероб. Планира ли вече следващото си екзотично приключение? Ако все още не си, предизвикваме те да го направиш още днес. Не губи нито един слънчев ден. Лятото е пред теб, подготвило ти е дълги горещи дни и шури нощи под звездите.

ФОТОГРАФ [PATRYCJA PIOSH-MAKURAT @PIOCHPATRYCJA](#). СТИЛИСТ [KASIA JOHNSON @STYLEDBYKASIA](#)



ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

Рокля PatBo,  
общи Jetlag  
Mode, гривна от  
занаятчийски  
бижутер в Бали



ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

# Лейди Мадрид

Susana Vicho демонстрира перфектния „небрежен  
Външен вид“ за пролет в града: дънкови шорти,  
бели рокли, ефирни блузи... И много аксесоари

СНИМКИ PABLO MINGO. РЕАЛИЗАЦИЯ JOSÉ LUPA

▲  
Дълга плетена рокля  
**Springfield**. Шанка  
**Pardohats**. Чанта и несесер  
за червило **Guess**. Дълго  
кварцово колие **Isabel**  
**Guarch**. Бели колиета **ZAG**.  
Златна гривна **OSB Vintage**.  
Черно-бели гривни от  
метакрилат **Gabriela Mora**.

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО



▲  
Блуза и шорти Springfi eld.  
Чанта Campomaggi.  
Обувки Pretty Ballerinas.  
Обици и колие Tous.  
Гривни Thomas Sabo.

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

# Цветове на лято 2024

Да, това едва ли е новина за теб, но кораловите цветове отново възвърнаха своите суперсили и това лято ще отиват на слънчевия ти загар. Ако имаш нужда от грим вдъхновение за всички фестивали, летни почивки и планове под жаркото слънце, си на правилното място! Ако пък си от момичетата, почитателки на по пастелните нюанси, можеш смело да стреляш и в тази посока.

СНИМКИ И ПОСТПРОДУКЦИЯ DAMIEN ETCHEVERRY  
ГРИМЬОР ANDRÉE-LINE DUMONT  
КОСА И ГРИМ АСИСТЕНТ ELVA NOVA

# любов и секс

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

# Истината за мъжете & секса

Какво мислиш, когато си представяш сексуалния живот на мъжете в твоя живот? Катриона Инес обиколи света, за да намери дали има грешна представа – и как това може да има влияние върху всички нас.

# Завръща ли се Speed Dating?

Чуй ни внимателно: едно обличане,  
един грим, много срещи

ОТ MADELINE HOWARD



# #life

ТОВА Е  
ОТКЪС ОТ  
СПИСАНИЕТО

СНИМКИ Флорънс Съливан

# КАК ДА УСПЕЕШ НА ИЗБОРНА СЛУЖБА

Повече от когато и да било жени печелят изборни длъжности в САЩ – само че способността да бъдат ефективни при изпълнение на задълженията си, невинаги върви ръка за ръка с встъпването в длъжност. В този първи по рода си проект ние от Cosmopolitan заедно с Pivotal Ventures\* се опитваме да дефинираме кои са предизвикателствата, пред които жените на политически постове се изправят в днешно време, защо те са важни за всички, и как изброените тук решения притежават потенциала да променят живота ни за по-добро.



# Трябва ли отново да се събираш с бившия?

Защото на приятелите ти (наистина) им писна да слушат как само се разделяте и събирате

ОТ VERONICA LOPEZ

Просто е толкова изкушаващо: всички тези щастливи спомени, целият този страхотен секс. И бившият ти наистина те познава, нали така? Плюс това, срещите с нови момчета ти се струват невъзможно предизвикателство и споменатият бивш изглежда наистина искрено желаещ да опитате отново. Виж, разбираме, наистина го разбираме – затова се консултирахме с терапевтите по взаимоотношенията Лиана Стокард и Лора Хек, за да ти дадем окончателен отговор. Събери точките си и оставай опитът им да те насочи към решение.

## Нека обсъдим какво доведе до раздялата. Дали тези проблеми все още биха съществували?

- Е, имахме само Едно Нещо, което не бихме могли да решим никога...

**3 ТОЧКИ**

- Може би, но съм готова да направя всичко необходимо, за да ги реша. Това е любов!

**6 ТОЧКИ**

- Нее. Пораснахме много през времето, в което сме разделени.

**13 ТОЧКИ**

## През времето, в което сте разделени, ти...

- Усвоих изкуството на IG да следя бившия ми, докато пеех *All Too Well* на Тейлър Суифт (10-минутна версия).

**1 ТОЧКА**

