

МАРТ 2016

COSMOPOLITAN

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

КАКВА
НОЩ!

СЕКС

ОТ ФАНТАЗИЯ
ДО РЕАЛНОСТ

ШЕФСКИ ЖИВОТ

Джесика Алба

СПОДЕЛЯ
ТАЙНИТЕ СИ
ЗА УСПЕХ,
ИЗМЕРВАН В
МИЛИАРДИ
ДОЛАРИ

Пролетно чистене

Изчисти първо кожата,
след това гардероба...
и зимните тълстинки

Силен хватка

ВМЕСТО ДА ПУСКАШ
ГЛАСА, РАЗБЕРИ КОГА
ДА ПРЕБРОИШ ДО 100
ВЪВ ВРЪЗКАТА СИ

НИЩО ОСОБЕНО

Тайната на жените,
които не блестят,
но всички ги харесват

БЛАГОСЛОВЕНА!

Открий всички
онези тайни
на щастие,
които ще те
омиротворят и
в най-гадния ден

ISSN 1312-3548 03
91771312354228
cosmopolitan.bg

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

COSMOPOLITAN

март

ОТ КОРИЦАТА

Пролет, време за почитване на кожата (30), разчистване на гардероба (37) и дори махане на зимните пълстинките от тялото (105). В женския месец бъди благословена - открий онези тайни на щастието, които ще те омиротворят дори в най-задния ден (52), защото такива дни има, няма какво да се лъжем, дори без определена причина. Такива дни, в които ти се иска да се разкрещиш на гаджето ти, но вместо да пускаш гласа, понякога просто ти трябва поемеш дъх (96). Това може и да не е написано като една от тайната на жените, които не блестят, но всички ги харесват, но вероятно правят и това — и още неща, които ги правят популярни, без да са „нищо особено“ (61). Нещо особено е Джесика Алба, чийто успех се измерва милиарди долари, но продължава да обича да излиза на срещи с любимото си Costo (61) и дори споделя тайни с нас.

Рокля Menchen Tomas.
Ботуши Essentiel.
Обици Aristocrazy.

76

МОДА

Харесаме ефирни перли (37), но се влюбихме в червените чанти и мини дължините (38). Геометрията никога не ни е била любим предмет, но с модата нещата стоят различно (40). Въпреки че в модата Въпросът класика или тенденция е Въпрос, който ние самите решаваме като просто комбинираме (42). Острите обувки се бяха покрили, но тази пролет атакуват – и ако искаш да експериментираш, започни отгору нагоре (43). Ключове (44), масивни колиета (47) и тенденции от звездите (45) и модния подуум (46).



Във всеки брой

- 8 От редактора
- 20 Идеи за месеца
- 116 Хороскоп
- 118 Шопинг информация
- 120 Cosmo тест



И ОЩЕ

Как да се оправяш с вашите, версия 23+ (56); Авторката на Сексът и градът Кандис Бушел разказва какво според нея означава да се отнасяш към кариерата като към мисия (55)

105

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО



КРАСОТА

Кожата ти може да е красива, когато се грижиш за нея сериозно, а това може да става по-лесно с нашите трикове (21). Как да си направяш бляти почивка (28) и как да се разхубавиш, след като си плакала са сериозни въпроси (29), но също и какво точно представлява плазмолитинга.



Осми март е като бис на 14-и февруари – или поне е още един повод хората да споделят галги да празнуват, дали не, дали е старовремско, дали да бъдат само с приятелки или и със значимия мъж в живота си, и съответно мъжете около теб да се чуят – сега, а джеба, да ти подаряват ли цветя, или ще ги удариш с него, ако го направят. Получавам цветя, а с моите приятелки си честитим – а защо да не празнуваме още един женски празник? – и понякога излизаме вечер, но сега искам да бъда малко по-сериозна, защото в историята на този ден няма коктейли и цветя, а борба за права. Всичко започнало в САЩ и протестите на работещите жени да имат право на по-кратък работен ден, по-добро заплащане – и право да гласуват. Днес някои от нас избират да не използват правото си на глас – но да гласуваш реално те прави пълноправен гражданин, а не с ограничени права – и битката за това е струвала много усилия на жените по света (гледай филма *Суфражетки* с Кери Милгън и Мерил Стрийп), като е продължила в някои страни по света до края на 70-те години.

Днес въпросът с женските права си остава, защото дори и на глуми всичко си е както трябва, пред жените навсякъде – и у нас – си остават сериозни въпроси като този да получаваме равни пари с мъжете за работата, която вършим – защото данните почти навсякъде са, че за една и съща позиция един мъж е по-добре платен от една жена. Женско право е и това да бъдем защитени от всички форми на насиле, основано на пола – който е най-често женският пол – като домашното насиле, преследването и всички форми на сексуално насиле. До 18 май може се случи (най-накрая) присъединяването на страната ни към Истанбулската конвенция, след която страната ни ще трябва да предприеме достатъчно мерки за защита на всички жени, страдащи от насиле. А това е всяка четвърта според данни на неправителствените организации.

Стереотипите, според които жените трябва да „слушат“, да стоят тихо в обществото ни, но понякога крещат и плачат през бетонните стени нощно време. Чувството за безнаказаност и – ще го кажа – усещането в тези жени, че няма какво да направят, за да променят ситуацията си, е национална трагедия. Затова Истанбулската конвенция е важна крачка напред и искрено се надявам, че тя ще се случи. Дали съм феминистка? Да. Аз съм жена и смятам, че жените трябва да бъдат реално равнопоставени с мъжете. Реално. Може би съм малко по-сериозна, отколкото си очаквала на тази страница – но темата е важна, а и Осми март, както се вижда, никога не е бил само цветя и рози.

Детелина

главен редактор
detelina@cosmopolitan.bg



ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО

5

неща, които не знаех преди този брой

Има общо 3 напълно женски празника през март.

1 март – защото, нали били сме променливи - като времето на Баба Марта
25 март – Ден на майката, заради християнския празник Благовещение

Можеш да наносиш руж преди базата (!) *Стр. 22*

Давай го остро, поне по отношение на обувките си *Стр. 40*



Мислене за щастие, научно обяснено *Стр. 52*



Сирена без каква вина *Стр. 113*

(снимка) ВАСИЛ ГЕРМАНОВ; ФРИДР. ВЕСЕЛА КРУШЕ ЗА BEAUTY ZONE | DOUGLAS; КОСА СЪБИВЯ АНГЕЛСКА ЗА СЛОН СТЕПАН ИЗТОК

20 неща, които да правиш този месец

1

Не оставай без ръчно направена от теб мар-теница.

2

Докажи, че разбираш от кино и знаеш кой ще спечели преди раздаването. Наградите Оскар са на 28 февруари.



КЕ ОТА

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

НАЙ-ЯКИТЕ ТРИКОВЕ. НА СВЕТА!

Спести време, пари и нерви с тези гениални идеи – тест-вали сме всичките и сме влюбени в тях.

ОТ LAUREN BALSAMO

Дезинфекцирай четките за грим за секунди

Забрави за специалните почистващи средства. Веднъж седмично измивай четките с антибактериален сапун. Изплакни със студена вода и ги остави да изсъхнат върху два пласта кухненска хартия.

Четка за течен фон дьо тен Blender 4 на Giorgio Armani



Моя Кръв

Плазмолифтингът набира все по-голяма популярност. Решихме да проучим в детайли каква е тази процедура. Безопасна ли е за здравето? И кой може да се подложи на нея?



МОДА



НЕЖНО ДОКОСВАНЕ

Перлите озаряват кожата ти и подчертават твоята женственост и изящество! Те са причудливи и забавни и със сигурност не са от кутията на баба ти!

(снимки) | iStockphoto, Фирмите Виксметелки

Бижута Swan
Pearls om Dims 92

ТИ, ВСЕ ПО-ДОБРА

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Мила моя

Искаш да си човек, когото обичат, ценят и очакват винаги и навсякъде? Имаш всичко, за да го постигнеш!

Емпатия

Умението да се грижиш не само за своите чувства е рядко качество. По-често проявявай грижа към другите и цена няма да имаш.

Откритост

Лесно е да се раздели светът на черно и бяло и да не се допуска в живота онова, което изглежда неправилно. А всъщност, това пречи да се види красотата.

Вяра в доброто

Дори и в сърцето си да си добре информиран реалист, няма нужда да го демонстрираш. Хората оценяват тези, които даряват надежда, а не чувство на страх.

Ти, Все По-Добра

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

ОТНАСЯЙ СЕ КЪМ СВОЯТА КАРИЕРА КАТО КЪМ МИСИЯ

КАНДАНС БУШНЕЛ, НА 57, ПИСАТЕЛКА
НА БЕСТСЕЛЪРИ И ТЕЛЕВИЗИОНЕН
ПРОДУЦЕНТ, ЧИЕТО АЛТЕР ЕГО Е
СВЕТОВНО РАЗПОЗНАТО В ЛИЦЕТО НА
КАРИ БРАДШОУ ОТ *СЕКЪТ И ГРАДЪТ*,
ЗНАЕ ПЕЧЕЛИВШАТА ФОРМУЛА ЗА
СЪЗДАВАНЕ (И ПОДДЪРЖАНЕ) НА
БЛЕСТЯЩА РАБОТА ОТ 9 ДО 5...





КОЛКОТО И ДА СИ ГОЛЯМА,
МАЙКА ТИ И БАЩА ТИ
ВЛИЯТ НА ЖИВОТА ТИ,
ПОНЯКОГА НЕГАТИВНО. ЦЕ
ТИ РАЗКАЖЕМ КАК ДА
ДЕЙСТВАШ В ТЕЗИ СЛУЧАИ.

ИГРА

на майка и дъщеря

На всички ни детството е повлияло и всяка от нас може да намери какво да изповяда на психотерапевта. Дори и твоята история да не е за филм, в нея почти сигурно има чувство за вина, занижена самооценка и незаслужени обиди. Баща, който е отплетял далече, майка, търсеща по-добър живот или авторитарен дядо със замах на тиранин. Нашите родители не са чели Спок и едва ли са се замисляли за последствията от ранните психологически травми. И на нас ни остава само да приемем факта, че идеални семейства не съществуват (и обзациви деца, между другото), да престанем да се оправдаваме с фамилна обремененост и да поемем по собствен път. Психолозите съветват

как да разплетеш кълбото на сложните и зависими отношения.

ПЕТА (25): „МАЙКА МИ Е ВЕЧНО НЕДОВОЛНА ОТ МЕН“.

Никога не съм се чувствала достатъчно добра за майка ми. Тя винаги ме сравнява с успешите и надарени деца на нейните познати. Коронната и фраза е: „Страхотна си, но можеше и по-добре“. Ако получех сребърен медал, трябваше веднага да започна да се боря за златен. Сама си изкарвам парите? А дъщерята на леля ми Светла работи в посолство в чужбина, без никои да я урежда. Получавам заплатата 1000 лева? С моите способности би трябвало да са поне двоино. Няколко месеца след като родих, ме упрек-

ваше, че ми е твърде отпуснат коремът и съм с наднормено тегло. До ден днешен се боря с ниската си самооценка и постоянно-то недоволство от себе си.

КОМЕНТАР НА ПСИХОЛОГА: На майка ти да гадеш букет цветя и благодарност, че те приканва да се стремиш към повече. На теб благодаря от сърце, че си издържала всичко това. Изразявайки признателността си, ще можеш най-накрая да си живееш твоя живот и да гониш своите цели. Може и да напишеш детайлно писмо за това как са те обичали и поддържали. И не е нужно да го предаваш на агресата. Докато имаш претенции към родителите си, ти не израстваш, вътрешно си оставаш дете, което сверява всичко с това, което са му

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

ЦЕНТЪР НА ВНИМАНИЕ

ВСЯКА ОТ НАС ИМА ПОЗНАТИ, ЗА КОИТО ВСИЧКИ КАЗВАТ, ЧЕ НЕ СА НИЩО
ОСОБЕНО, НО МЪЖЕТЕ ТИЧАТ СЛЕД ТЯХ. ЕТО КАКВА Е ТЯХНАТА ТАЙНА.

“**А**з съм с наднормено тегло, размъкнати стари гънки и очила – разказва Виолета – но винаги съм се радвала на внимание от мъжете, без да разбирам какво толкова има в мен. В училище се чудех защо се лелят за мен, когато в класа ни беше пълно с красавици. Мислех, че имат проблем със зрението. С времето нещата си останаха така. И в най-забутаното село да отида, пак ще тръгне някой след мен да ми иска телефона.“

Психоаналитиците смятат, че тайната на това обаяние е самодостатъчността. Само не я бъркай с високото самочувствие и себеизтъкването. Остави мъжете да ти отварят вратата и да ти помагат с багажа. Важно е ти как се чувстваш. Като достойна за любов или като малка, сива, никому ненужна мишка. Независимата по душа жена, която нарича самотата си „свободно време“ и не се стреми да добута първия срещнат до олтара, винаги се отличава в тълпата.

COSMOPOLITAN

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

ТОЗИ МЕСЕЦ
БЪДИ ОТКРО-
ВЕНА И ПОЕМИ
КОНТРОЛА. КАК?
КОМАНДВАЙ – В
ОФИСА И В ЛЕГ-
ЛОТО – И ПРЪС-
КАЙ НАВРЕД
УВЕРЕНОСТ НА
ЛОШО МОМИЧЕ!
ВСЕКИ ДЕН!

Какво
е секси за
март

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Ава е с:
Пижамата Tom Ford om On-
mu Leonardo, 525 лв.
Пижамата Eic-Pi om
notosgalleries, 91,90 лв.

Ваня е с:
Пижамата Palmers, 159 лв.
Гривна Folli Folie, 145 лв.
Гривна Tous om
notosgalleries

Никол е с:
Пижамата Mango, 49,99
лв. за горна част и
29,99 лв. за долна част
Гривна Folli Folie, 119 лв.

Любимите ни вечери с приятелки
са още по-специални в най-
женския месец – март! Свалете
маските и лъскавите рокли,
но не забравяйте любимите
коктейли и сладки изкушения за
една по-различна парти нощ!

ПИЖАМЕНО

ПАРТИ

ФОТОГРАФ: ГЕОРГИ АНДИНОВ

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

30

начина
ДА ИЗГЛЕЖДАШ
по-секси
ГОЛА

Фигурата ти вече е достатъчно изваяна. Но кой би имал нещо против няколко магически средства за повдигане на самочувствието? Време е да покачиш това на голото ти тяло до краен предел.

ОТ LONI VENTI

ЛЮБОВ, СЕКС

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

ВАШАТА ВЕЧЕР ЗА СРЕЩИ ТОКУ-ЩО СТАНА МНОГО ГОРЕЩА

КАТО СЕ ЗАПОЧНЕ ОТ МИЛИ НАЧИНИ ДА ИЗЕНАДАШ ПОЛОВИНКАТА СИ, ТА СЕ СТИГНЕ ДО ЛЕГЕНДАРЕН СЕКС, СЛЕДВАЩАТА ВЕЧЕР САМО ЗА ВАС ОПРЕДЕЛЕНА ЩЕ БЪДЕ НАЙ-РОМАНТИЧНАТА ВИ ВЕЧЕР ДОСЕГА.

ОТ JULIE VADNAL



НА ВИСОК ГЛАС

ДА ОТСТЪПИШ ИЛИ ДА НАСТОЯВАШ? НЕ Е ЛЕСНО ДА ОТГОВОРИШ НА ТОЗИ ВЪПРОС, КОГАТО СПОРИШ С МЪЖА СИ. ДА СЕ СЪГЛАСЯВАШ ВИНАГИ И С ВСИЧКО, ОЗНАЧАВА ДА ИЗГУБИШ СЕБЕ СИ (А СЛЕД ТОВА И ЛЮБОВТА СИ). АКО ИСКАШ ДА СТАНЕ ТВОЕТО, ЩЕ НАПРЕГНЕШ ОТНОШЕНИЯТА ВИ. И КАКВО ДА ПРАВИШ В ТАКЪВ СЛУЧАЙ?

Той иска да гледа екшън, а ти искаш лек, любовен филм.

Той иска да направите белопреход, ти си мечтаеш да се излежаваш на плажа. Гаджето иска да отидете за уикенда извън града, а ти искаш да си с вашите. Познати ли са ти тези ситуации?

Ако да, сигурно си забелязала, че колкото по-дълго време сте заедно, толкова по-често не сте на едно мнение. Това съвсем не значи, че не си подходящите. Просто е завършила първата фаза на отношенията, когато всеки е готов да пренебрегне собствените си нужди в името на другия. Преминали сте границата на влюбването и сте

готови да построите цястието си на по-стабилна основа – зрялата любов.

Това чувство предполага разбирание. Само не с цената на загуба на собствените си ценности и мечти, защото любовта означава уважение. Как обаче да намериш златната среда и да овладееш изкуството на

компромиса?

Грешен път

На теория всички знаем какво е компромис, но на практика е толкова сложно да се постигне, че е по-лесно да отстъпиш. И къде е разликата? Компромисът отчита интересите на двете страни, а отстъпката е начин



ТВОЕТО ТЯЛО

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

**РАБОТИ
ВЪРХУ
СЕБЕ СИ
КАКТО
НИКОГА
ДОСЕГА!**

ЗАПОЧНИ ДА ИЗПЪЛНЯВАШ ВСИЧКО,
КОЕТО САМО СИ ОБЕЩАВАШ.
ТРЕНЬОРЪТ НА ЗНАМЕНИТОСТИТЕ
ДЖИЛИАН МАЙКЪЛС, КОЯТО Е И АВТОР
НА КНИГИ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ,
ПРЕДСТАВЯ ПЛАН, ПО КОЙТО ДА СЕ
ДВИЖИШ, ЗА ДА СИ НОМЕР ЕДНО.



COSMO УИКЕНД

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Вино. Сирене. Повтори.

Събери момичетата, вземете си вино и прекарайте вечерта на 8-и март с нещата, които обичате от сърце: маса, отрупана със сирена и шоколади.