

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

ЮНИ

COSMOPOLITAN

ЛЯТО 2015

- 16 7 Топ-покупки за лятна визия
- 31 Слънцезащитата, без която не можеш
- 35 50те аромата на момента
- 72 Банските на сезона

43 Просто най-гениалният начин да се справиш с всички, които те мразят

59 Мария Шарапова споделя с нас за връзката си с Григор

Димитров, цената на успеха и защо реши да стартира собствен бизнес

92 Мега оргазми в 3 лесни правила

106 3 кг минус със специалната програма за упражнения

108 Питай мама
Разбери кои суперважни неща само тя може да ти каже

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО

COSMO ШУМ

09 Какво да правиш този месец

ШОПИНГ

- 15 Ало, на плажа съм! 6 кейса за телефона, които ще усмихнат почивката ти
- 20 В стил „Калифорнийска мечта“
- 21 Градски гладиатори... римските сандали за владаят улиците
- 22 Модната ни редакторка се грижи за твоя адекватен стайлинг като отговаря на всеки въпрос към нея
- 23 Ваканционен куфар

COSMO КРАСОТА

- 25 Слънчево настроение и звезден, красив маникюр
- 27 Този месец се влюбвахме
- 28 Добри сделки
- 29 Пътешественически вдъхновения
- 30 Въпроси от света на красотата
- 34 Къде изчезна блясъкът ти?



72

ТИ, ВСЕ ПО-ДОБРА

- 39 Избегни неловките моменти
- 40 Летни решения
- 46 Онлайн обучение –

твоят нов начин да станеш по-успешна?
 50 Парти ръководство за весели души
 54 На старта – осмеляваш ли се да си станеш сама шеф?

МОДА И КРАСОТА

- 64 Тайната градина
- 80 Всичко... или нищо!
 Представяме ти най-горещият тренд в прическите – коса в размер XXL

ЛЮБОВ, СЕКС И ДРУГИ НЕЩА

- 87 Какво се случва на едно ВИП секс парти, в палатата изградна площадка на нагмен-

- ните и неспокойните
- 94 Секс въпроси и отговори
- 96 Мъ-же-ло-гия
 Наука за странните същества от Марс, които жените от Венера продължават да изследват, въпреки доказателствата, че не могат да бъдат разбрани напълно
- 98 Да преживееш годините на лош секс
 Как една наша авторка в продължение на години търсила незадоволителни и странни сексуални приключения и кога проумяла какво представлява добрият секс.

ТВОЕТО ТЯЛО

- 101 Съчетай спорта и социалните (не-фейсбук) активности
- 104 Трябва ли да пиеш мляко?

УИКЕНД

- 113 Ден за похапване

ВЪВ ВСЕКИ БРОЙ

- 06 От редактора
- 116 Хороскоп
- 118 Шопинг информация
- 120 Cosmo тестване

23





През последните дни се чуя гали са толкова различни прибързаността и нерешителността, колкото изглеждат? Стоят като две различни вселени от емоции и (без)действия, но между тях приликите са много. Доскоро, когато се колебаех за нещо, вагах първата по-голяма монета от портмонето си и я хвърлях нависоко. Падайки ези или тура, решавах какво да направя. Понякога хвърлях няколко пъти, за да съм съвсем сигурна дали е правилното решение, въпреки че познанията ми по статистика поне са достатъчно, за да знам какво ще се получи на стотното хвърляне. Хвърлянето изкристализираше поне идеята кое от двете неща искам да направя повече и тогава оставях избора изобщо – става ясно кое искам от желанието ми кое да се пагне. Днес обаче съм сигурна в друго – ако ще хвърлям ези/тура, значи изобщо изобщо не трябва да се занимавам с това, за което се чуя, защото, ако ме хвърля в колебания, значи не е наред. Чуя се гали да отида тук или там? Да си купя това или онова? О, забрави! Щом съм стигнала една монетата да ми решава въпроса, значи не му е момента! Излизам от конкретния въпрос и се хващам със следващото решение, което ме чака. А решенията в този живот са много – замисляла ли си се колко пъти дневно трябва да взимаш решение?! Много! Това лято идва през гъжг и бури, но събрахме летните решения (стр. 40), които може би отлагаш от доста време, за да синтезираме какво ще направи сезона ти още по-добър – както и всички онези неща, които гарантират, че идващите месеци прекрасни: партитата (стр. 50); кожата, за която трябва да се грижиш с двойна грижа заради лъчите (стр. 31), както и онези бански, най-подходящи за твоята фигура, стил и настроение сега (стр. 76). Лятото започва и – още преди да се цопнеш във водата за пръв път през сезона – пожелавам ти безгрижие!

Детелина

главен редактор
detelina@cosmopolitan.bg

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

5

неща, които не знаех
преди този брой



Мария Шарапова прави каквото си намисли не само на корта, но и в бизнеса, Стр. 59

Кои са практичните инвестиции за лятото (да наричам грехите си „инвестиция“ е госта подвеждащо, когато говориш с мъж...), Стр. 23

Какво загължително трябва да питам мама, Стр. 108

Защо не трябва и защо трябва да пия мляко, Стр. 104



Начинът да бъде част от партито, дори да не ми се говори много,

Стр. 50

(снимка) ВАСИЛА ГЕРМАНОВ; група ВЕСЕЛА КРУШ ЗА BEAUTY ZONE I DOUGLAS; коса СЛЪБИЯ АНГЕЛСКА ЗА САЛОН СТЕПАН ИЗТОК

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

Cekcu Cosmo

МОЛА

АЛО, НА ПЛАЖА СЪМ!

Откриваме сезона на ярките цветове, принтовете и забавните щампи. Превърни телефона си в най-готиния аксесоар на плажа!



Carpisa



SIX, 19 лв.



H&M, 12,90 лв.



Marc by Marc Jacobs om notogalleries



SIX, 15 лв.



SIX, 19 лв.



ТИ, ВСЕ ПО-ДОБРА

Избегни „Ами сега“ - моментите

Да попаднеш в тъпа ситуация е човешко, но може да ти съсипе деня, затова няколко идеи как да решиш проблема

ПЛАНИРАЙ НАПРЕД

Мислейки за решенията пред себе си, ти идваш по-близко до решаването на проблема. Не изчаквай твърде дълго. Колкото повече разтакаваш решаването на проблема, толкова по-болезнено ще протече края, а и срещайки се с него челно, показваш зрялост, която заслужава уважение.

МИНИ ОФЛАЙН

Опитай се да устоиш на изкушението да си решиш ситуацията през Фейсбук, с есемес или мейл – текстовите съобщения лесно се интерпретират погрешно. Виж човека, с който имаш проблем очи в очи – езикът на тялото му ще ти подсказва какво да правиш.

ИЗБЯГВАЙ „ЧАША ЗА КУРАЖ“

В такива случаи алкохолът увеличава вътрешното напрежение и желанието да избегнеш неприятни разговори. Предстои ти гаден разговор с шефа? Избягвай дори и големи дози кафейн – той прави реакциите ти свръх, когато и без това ти е напрегнато.

COSMOPOLITAN

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

*какво е
секси за...*

Юни

ЛЯТОТО Е СЕЗОНЪТ
В КОЙТО МОЖЕШ
ДА ПОКАЖЕШ
НАЙ-ДОБРОТО
ОТ ТЯЛОТО СИ,
ЗАТОВА НЕ ОТЛАГАЙ
КУПУВАНЕТО НА
БАНСКИ ЗА СЕЗОНА,
ЗАЩОТО КАКВО Е
ЛЯТОТО БЕЗ НОВ
БАНСКИ?

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

НА ЛОВ ЗА ИДЕАЛНИЯ БАНСКИ

СКРИЙ НЕДОСТАТЪЦИТЕ И ПОКАЖИ САМО ПРЕДИМСТВАТА НА ФИГУРАТА СИ ТОВА ЛЯТО! СЕКСИ, ЦВЕТНИ, ПЪСТРИ И НЕУСТОИМО СЛАДКИ – ТОВА СА БАНСКИТЕ, КОИТО СА ТВОЕТО ТАЙНО ОРЪЖИЕ НА ПЛАЖА ЗА ЕДНО НЕЗАБРАВИМО ЛЯТО – ВЪВ ВСЕКИ СМИСЪЛ.

ФОТОГРАФИИ **ВАСИЛ ГЕРМАНОВ**



Йоана е с:
Бански Bilitis от Seven
Seconds, 145,90 лв.
Шанка SIX, 29 лв.
Колие H&M, 29,90 лв.
Раница LC Wikiki, 26,99 лв.
Чанта LC Wikiki, 19,90 лв.
Хавлия Marks&Spencer, 45 лв.
Сандали Graceland от Deichmann

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

ФИГУРА КВАДРАТ ■

Характерното при този тип фигура е липсата на извивки, т.е. линията на гърдите, талията и ханша е почти еднаква. Целта е оптически да намалиш талията си, като това лесно може да стане с цял бански със странично изрязване. Другият вариант е половинки, които са с декоративни елементи, приковаващи вниманието и върху гърдите и ханша.

СПЕЦИАЛНО
ПРИЛОЖЕНИЕ
БАНСКИ
ЛЯТО 2015



Бански H&M



Бански Lisca, 159,80 лв.



Бански H&M, 44,90 лв.



Бански H&M, 44,90 лв.



Бански Bra Clinic, 89,95 лв.



Бански Bra Clinic, 49,95 лв.



Бански Lisca, 139,80 лв.



Очила McQueen от
Opticlasa, 270 лв.



Джапанки
Irapeta



Гривна MarcCain

Несесер
Max&Co



ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

ВСИЧКО

...ИЛИ НИЩО!

**ОМС! ВИЖ! КАКВА! КОСА!
РАЗГЛЕДАЙ ТЕЗИ ПО-ГОЛЕМИ-
ОТ-ЖИВОТА ПРИЧЕСКИ,
НАПРАВЕНИ ОТ ДЖИМИ ПОЛ,
СТИЛИСТ НА BUMBLE & BUMBLE
И МАЙСТОР НА XXL ТРЕНДА.
ОБЕЩАВАМЕ, ЧЕ АКО ТИ
ПРОБВАШ, ПОСЛЕ ВСИЧКИ ЩЕ
ГОВОРЯТ ЗА ТЕБ С
ВЪЗХИЩЕНИЕ.**

от Lauren Balsamo

Фотограф JENNY GAGE и TOM BETTERTON

Стилист JARROD LACKS

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО



И Други Неща

ЛЮБОВ, СЕКС

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

ОТ АНОНИМНА

КАКВО СЕ СЛУЧВА НАИСТИНА НА ЕДНО ВИП СЕКС ПАРТИ

В палавата
игрална
площадка на
надменните и
неспокойните



ТВОЕТО ТЯЛО

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

ХАЙДЕ ДА СИ ПОИГРАЕМ

Да имаш социален живот и да се грижиш за себе си не са взаимно изключващи се неща. Тези важни съставки, когато са в синхрон, правят живота ти по-луг и по-страхотен.

ЗАДЪЛБАЙ МАЛКО

Пропусни филмите и прекарай нощ под звездите с приятели, опитвайки се с мобилни приложения за съзвездията, да разгадате какво виждате на небето над вас.

ИЗКАРАЙ ЕДНА ЗЕЛЕНА НЕДЕЛЯ

Вместо махмурлийска тежка закуска, започни деня с енергизиращо смути. Разбий повече зеленчуци, околното плодове, за да не вкарваш в тялото си много захар, след това излез на въздух, за да подишаш кислород.

ЗАПИШИ СЕ НА ЛЯТНО УЧИЛИЩЕ

Изкарай курс по фотография, гримирание или готварство. Все неща, които ще те направят по-способна и ще се срещнеш с нови хора.

РЕДУВАЙ СПОРТОВЕТЕ

Всичките ти приятели спортуват различни неща. Страхотно! Отиди с някой на въздушна йога, а с друг на кикбокс. Така ще станеш всеотранно спортно развита.



**ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО**



МАЙЧИНИ

тайни

Да опознаваш майка си с всеки ген е нещо, което ще ти помогне да осъзнаеш и себе си като жена и да откриваш колко си приличате, дори да го отричаш.

Използвай моментите, когато сте само двете, за да разбереш повече за здравето и тялото ѝ, което ще ти разкаже много и за теб самата.

Избери момент, когато сте само двете за напоителен разговор по женски – но няма да е за любовните терзания и какви са мъжете. Поговорете за нещо по-сложно, за което малко си говорим с майките, но е много важно и трябва всяка от нас да го направи. Разговорът трябва да засегне всички здравни проблеми, които майка ти е имала през живота си. Помоли я, без да се смущава, да ти сподели за всяка болест, през които е преминала. И не защото си просто любопитна, а защото всичко, което и се е случило, може да се наложи да преживееш и ти. Мама може не само да ти даде съвет как да премахнеш петно от червено вино, как да сваршиш рохко яйце или как да преживееш несподелената любов. Нейният опит може да ти подсказва дали си фамилно обременена с някои заболявания. И колкото по-рано разбереш за това, толкова повече време ще имаш, за да вземеш необходимите мерки за профилактика и лечение. Ето няколко основни неща, които да я попиташ.

КАТО МАМА

Шайло, дъщерята на Анджелина Джоли и Брад Пит е известна с това, че прилича повече на момче, отколкото на момиче. Тя отказва да носи рокли и държи да я наричат Джон, а родителите ѝ, за изненада на всички, нямат нищо против. „Ние и позволяваме да бъде себе си и да се изразява така, както иска“ - признава актрисата. Анджелина може напълно да я разбере, защото Шайло има „синдром на полово неопределеност“, същият, с който е била диагностицирана и тя в детството си.

КАК ПРЕМИНА ТВОЯТА БРЕМЕННОСТ?

Независимо от това дали майка ти е родила леко, или раждането е продължило 36 часа и е било с усложнения е добре да го знаеш. Няма две еднакви бременности, но може да са много подобни при майка и дъщеря, заради констукцията на тяло-

COSMO УИКЕНД

ТОВА Е
ОТКЪС ОТ
СПИСАНИЕТО

ОТ HELIN JUNG
СНИМКИ ОТ
MARCUS NILSSON

ДЕН ЗА ПОХАПВАНЕ

Тънка питка, обвита около вкусоти.
Защо да не си хапнеш такова лакомство
за обяд или винаги, когато ти се прииска?

