

ΤΟ #1 ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

ΜΟΝΟ
€1,90!

COSMOPOLITAN

ΜΑΪΟΣ 2016

Κάψε το σενάριο

ΑΝ ΒΑΡΕΘΗΚΕΣ ΤΟ ΙΔΙΟ
ΕΡΓΟ ΣΤΟ ΣΕΞ, ΣΟΥ
ΓΡΑΨΑΜΕ ΕΝΑ ΝΕΟ
HAPPY END ΣΤΗ ΣΕΛ. 114

COSMO
CAREER
Οι κανόνες που πρέπει
να ξεχάσεις (!) για
να πετύχεις
στη δουλειά σου

**SCARLETT
JOHANSSON**
Woman in full

THE COSMO "HOW -TO" BIBLE

Ειδικό σε θέματα στιλ,
ομορφιάς και σχέσεων
αποκαλύπτουν σωτήρια τρικ
που δεν είχες φανταστεί

Μη μου
τους
κύκλους
ιάρανδε
5 σημάδια ότι
κάποιος είναι άπιστος

ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ
ΑΦΗΝΕΙΣ ΠΟΤΕ
ΤΗΝ ΤΣΑΝΤΑ ΣΟΥ
ΣΤΟ ΠΑΤΩΜΑ,
ΣΕΛ. 164

**ΑΛΗΘΙΝΗ
ΙΣΤΟΡΙΑ**

«Είδα τη σκοτεινή πλευρά του online dating όταν
στο ραντεβού μαζί του φοβήθηκα για τη ζωή μου»

ΤΕΥΧΟΣ 193 • €1,90



www.cosmopolitan.gr



ΣΤΟ ΕΙΩΦΥΛΛΟ

87 The «How-to» Bible Σωτήρια τρικ; Εδώ.

114 Κάψε το σενάριο Η ανατροπή στο σεξ.

116 Μη μου τους κύκλους τάρανδε 5 σημάδια ότι κάποιος ίσως είναι άπιστος.

128 Cosmo career Νέοι κανόνες στα επαγγελματικά σου.

136 Αθηθινή ιστορία: Ο άγνωστος he Το ραντεβού που έγινε ξαφνικά εφιάλτης.

142 Scarlett Johansson Woman in full.

164 Γιατί δεν πρέπει να αφήνεις ποτέ την τσάντα σου στο πάτωμα Ποτέ όμως.

COSMO NEWS

26 Cosmo vibes Προτάσεις γι' αυτόν τον μήνα.

28 Άσπρα να πάνε Ζουμ στα ολόλευκα αθλητικά.

30 Σκούρα τα πράγματα Όταν οι ξανθές σελέμπριτι γίνονται καστανές.

32 Cosmo scope Μουσική, βιβλία, εκθέσεις, σινεμά.

74 Γνωρίζομαστε από κάπου; Ο Ντένης Μακρής είναι υπέροχος.

Τ' ΑΝΤΡΙΚΟ

73 Χείλη και μία νύχτα Kiss kiss, bang bang.

78 Boy division Διάβασε τη σκέψη του.

80 Male order Γιατί δεν χωρίζει ο άπιστος Θωμάς;

82 Ερώτηση κρίσης Οι ατάκες που τον πόνεσαν πολύ.

84 Μάικλ Φεϊλς Η επιστροφή του μεγάλου αθλητή.

BONUS «HOW-TO» BIBLE

Πώς να...

92 ...συνδυάσεις το τζιν σου με τα κατάλληλα παπούτσια.

92 ...λύσεις καθημερινά προβλήματα ομορφιάς.

96 ...φτιάξεις τον χώρο σου όπως ονειρεύεσαι.

98 ...φορέσεις το πουκάμισό του.

100 ...φορέσεις τη φούστα με πιέτες.

102 ...κάνεις τη ζωή σου πιο εύκολη.

LOVE & LUST

106 Φιλί φιλί το πας Μια ωδή στο, εχμ, φάσωμα.

106

Φάε χάδι κι έφα βράδυ.



52

Print το ήλιο βασίλειο.



72

Ροντεβού που μας έκαναν να σκεφτόμαστε «I need a hero».



90

Ti va σου Kanye κι αυτός.

62

Out of the blue.

108 Πώς θα βρεις αυτόν που σου ταιριάζει; Φτιάξε λίστα.

118 Sex Q&A Απαντάμε στις πιο προσωπικές σου απορίες.

ΕΣΥ, ΕΣΥ, ΕΣΥ

120 Cosmo quiz Ζεις στα άκρα;

122 Η νέα τάση για χαλάρωση με αγχώνει φοβερά Τι μπορείς να κάνεις γι' αυτό;

126 May the force be with you Πιάσε ξανά τις αποφάσεις που πήρες την Πρωτοχρονιά.

ΚΟΥΒΕΝΤΑ ΓΙΝΕΤΑΙ

132 People have the power Όσα αξίζει να ξέρεις σχετικά με το προσφυγικό ζήτημα.

9 ΜΕ 5

130 El πάσο Μάθε τον βαθμό του πτυχίου σου πριν ακόμα πάρεις πτυχίο.

ΑΛΗΘΙΝΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ

138 «Με ήνε Άννα και είμαι αλκοολική» Μια αναγνώστρια εξομολογείται πως έφτασε να μην αντέχει ούτε μέρα χωρίς αλκοόλ.

ΜΟΔΑ

42 Look it up Το ντένιμ και το κροσέ αλλάζουν τα δεδομένα.

44 All over your body Η σαλοπέτα φοριέται παντού.

46 What the flat Οι εσπαντρίγιες της σεζόν.

48 Street fighter Κομμάτια για ξεχωριστό street style.

50 Chic happens Το ταμπά είναι το πιο κομψό χρώμα του μήνα.

52 Take a print Εντυπωσιακά αξεσουάρ και έντονα prints.

148 On the rocks Αυτή είναι η απόλυτη τάση για την άνοιξη.

YOUR BODY LOVE

57 For once and floral Τα αγαπημένα μας λουλουδάτα αρώματα.

58 Beauty call Τι μας αρέσει αυτόν τον μήνα.

60 Δεν ήξερες, δεν ρώταγες; Απαντάμε στις απορίες σου.

62 20 ευρώ και κάτω Υπέροχα προϊόντα σε υπέροχες τιμές.

64 Me, myself and I 8 beauty βήματα για την τέλεια selfie.

66 Lift me up Προϊόντα που θα σε ανεβάσουν αμέσως.

68 Small words Λύσεις σε προβλήματα ομορφιάς.

158 Spring hair don't care Τα χτενίσματα της άνοιξης.

162 Κέρδισέ τα Από εμάς για σένα.

166 Τσεκάρη Νιώσε καλύτερα.

COSMO LIFE

168 Weekend Ιδέες για τέλεια ΣΚ.

170 A brunch of times Συμβουλές για επικά brunches.

ΔΙΑΣΗΜΟΤΗΤΕΣ

38 Άννα Μεννάκου Η «Κίκα» από τη σειρά *Μάλισια, Σεφ!*

180 Cosmo αναγνώστρια Το Cosmo girl του μήνα.

182 This and That! Τα νέα των σελέμπριτι.

ΣΕ ΚΑΘΕ ΤΕΥΧΟΣ

8 Editorial Η Λυδία μοιράζεται στιγμές από αυτόν τον μήνα.

10 On line Εσύ μας γράφεις.

20 Εξομολογήσεις Οι πιο προσωπικές σου ιστορίες.

172 Οι φίλοι μας τα όστρα Προβλέψεις για τον Μάιο.

178 Δεήτλια Τύπου Τα καλύτερα της αγοράς είναι εδώ.

Τ'ΑΝΤΡΙΚΟ ←

ΑΠΟ ΤΗΝ ΞΕΝΙΑ ΚΑΠΟΠΟΥΛΟΥ



THE COSMO GUY

ΝΤΕΝΗΣ ΜΑΚΡΗΣ



Ο ΝΤΕΝΗΣ
ΕΝΙΩΘΕ ΑΠΟ
ΜΙΚΡΟΣ ΤΗΝ
ΑΝΑΓΚΗ ΝΑ
ΕΞΗΓΗΣΕΙ
ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΚΑΙ
ΝΑ ΓΝΩΡΙΣΕΙ
ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΟΝ
ΕΑΥΤΟ ΤΟΥ.
ΕΤΣΙ, ΣΤΑ 23
ΤΟΥ ΧΤΥΠΗΣΕ
ΤΗΝ ΠΟΡΤΑ
ΤΗΣ ΣΧΟΛΗΣ
ΤΟΥ ΕΘΝΙΚΟΥ.
ΣΗΜΕΡΑ ΕΙΝΑΙ
Ο ΓΟΗΤΕΥΤΙΚΟΣ
«ΑΛΕΞΗΣ» ΣΤΗ
ΣΕΙΡΑ *TAMAM* ΚΙ
ΕΝΑΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ
ΠΟΥ ΥΠΑΡΧΕΙ,
ΣΚΕΦΤΕΤΑΙ ΚΑΙ
ΑΓΑΠΑΕΙ ΜΕ
ΕΝΑΝ ΜΟΝΑΔΙΚΟ
ΤΡΟΠΟ.

Τι μαθήματα ζωής έχεις πάρει από τους χαρακτήρες που έχεις υποδυθεί στη ζωή σου;

Κατανοώ πληυρές μου που ήσως, υπό άλλης συνθήκης, να καταδίκαζα ως ξένες, στρεβλές, λανθασμένες ή αδιάφορες. Με τον Αλέξη συγκεκριμένα αναγνώρισα την προσπάθεια ενός έφηβου να κερδίσει κάποιον, κι αξίζει ότι ο τρόπος του είναι άγαρμος και βασισμένος σε ψέματα και μεθοδεύσεις.

Εσύ ήες ψέματα;

Τα θεωρώ σκέτη ταλαιπωρία αφού, αν μπλέξεις, απαιτεί τρομερή ενέργεια τόσο να τα υπηρετήσεις όσο και να τα ξεφορτωθείς. Κάποια πιο αθώα και πιο πρακτικά ψέματα μπορεί να είναι απαραίτητα, αλλά πιστεύω πως πάντα υπάρχει τρόπος για την αλήθεια.

Εσύ πώς ήσουν ως έφηβος;

Σκεφτόμουν και έπραττα πιο αθώα και πιο ανάλαφρα. Όταν είσαι έφηβος, μεταξύ πολλών άλλων, χαρακτηρίζεται από μια

απότομη και άγουρη εκτόνωση των δεκάδων παρορμησών σου, οι οποίες μεγαλώνοντας παίρνουν το σχήμα της σκέψης και της κρίσης.

Ποια είναι η μεγαλύτερη δυσκολία και ποια η μεγαλύτερη απόλαυση της ενασχόλησης με την υποκριτική;

Η δυσκολία της είναι και η απόλαυση της υποκριτικής. Η μετακίνηση, το ξεβόλεμα, η έκθεση, η αγωνία της ανασφάλειας και, τελικά, η ευλογία της δημιουργίας. Υψιστη και τρομερά εξελικτική διαδικασία.

Τι άλλο θα μπορούσες να είσαι εκτός από ηθοποιός;

Κάποια στιγμή στη ζωή μου παραλίγο να γίνω οδοντοτεχνίτης, αλλά σήμερα θα διάλεγα να γίνω ψυχαναλυτής.

Τα έχεις βρει με τον εαυτό σου;

Αν τα είχα βρει με τον εαυτό μου, θα πέθαινα από πλήξη. Είμαι όμως σε καλό δρόμο όσον

αφορά το να τον βασανίζω όλο και λιγότερο.

Με ποιον τρόπο τον βασανίζεις, δηλαδή;

Με τον τρόπο που βασανίζεται κάθε άνθρωπος ο οποίος παλεύει να καταλάβει ή έστω να πάρει μια ιδέα του ποιος είναι και τι θέλει από τον εαυτό του κι από τον άλλο. Δεν είναι καθόλου αυτονόητο ότι ξέρουμε ποιοι είμαστε. Χρειάζεται να παρατηρούμε τον εαυτό μας, να αμφισβητούμε τις επιλογές μας, να είμαστε σε εγρήγορση: αλλιώς, μοιάζει σαν να ζούμε τη ζωή μας από συνήθεια, από κεκτημένη ταχύτητα.

Για ποιον άνθρωπο θα μπορούσες να ρισκάρεις ό,τι έχεις καταφέρει μέχρι σήμερα;

Για τους γονείς μου.

Ποιο είναι το πιο πολύτιμο μάθημα που έχεις πάρει από αυτούς;

Να σεβόμαι και να θαυμάζω τον εαυτό μου. Με όπλισαν με



Η ΣΕΙΡΑ *TAMAM* ΕΙΝΑΙ Η ΠΡΩΤΗ ΤΗΛΕΟΠΤΙΚΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΟΥ ΝΤΕΝΗ ΚΑΙ ΠΡΟΒΑΛΛΕΤΑΙ ΚΑΘΕ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, ΣΤΙΣ 22:15, ΣΤΟΝ ANT1. ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΣΗΣ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΘΕΑΤΡΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ *Η ΟΡΧΗΣΤΡΑ ΤΩΝ ΜΙΚΡΩΝ ΠΡΑΓΜΑΤΩΝ* (ΤΣΕΚΑΡΕ ΤΗΝ ΟΜΩΝΥΜΗ ΣΕΛΙΔΑ ΣΤΟ FACEBOOK).

LOVE&LUST

THE
HOW
-TO
BIBLE

Πώς θα σιτ' αλήθεια



«ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΕΛΕΓΑ ΟΤΙ ΗΘΕΛΑ ΚΑΠΟΙΟΝ ΠΟΥ ΘΑ ΠΛΗΡΟΙ ΟΛΕΣ ΜΟΥ ΤΙΣ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ.

ΑΠΟ ΤΗ HEATHER HAVRILESKY

βρεις αυτόν που σου ταιριάζει



«Αρχικά οι ποσότητες ήταν μικρές. Μετά από λίγο ποτέ δεν μου φαινόταν αρκετό το αλκοόλ στο αίμα μου».



A DRINKING PROBLEM

Όπως αναφέρει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.), η εξάρτηση από το αλκοόλ είναι ασθένεια, συχνά προοδευτική, που μπορεί να αποβεί μοιραία, ενώ επικίνδυνη κατανάλωση αλκοόλης χαρακτηρίζεται εκείνη που ξεπερνάει τα 40 ml ημερησίως για τις γυναίκες και τα 60 ml για τους άντρες.

«ΜΕ ΛΕΝΕ ANNA ΚΑΙ ΕΙΜΑΙ ΑΛΚΟΟΛΙΚΗ»

Δοκίμασα πρώτη φορά αλκοόλ στα 14 μου. Δεν περίμενα ποτέ ότι θα έφτανα στο σημείο να μην μπορώ να ζήσω ούτε μισή μέρα χωρίς αυτό.

Από την Άννα*,
όπως τα διηγήθηκε
στη Χριστίνα Μπίθα

Με λένε Άννα και είμαι αλκοολική. Πριν από αυτό ήμουν αριστούχα μαθήτρια, εξωστρεφής, γεμάτη όνειρα. Μάλιστα, όταν ήμουν μικρή, το αλκοόλ με αποθούσε κιόλας: Θυμάμαι πολύ καθαρά τον μπαμπά μου συχνά πωμένο, να βγαίνει εκτός ελέγχου, και τον φόβο που ένιωθα εκείνες τις φορές.

Ήπια για πρώτη φορά όταν έγινα 14, στο πάρτι γενεθλίων μου. Μου έχει μείνει αξέχαστη εκείνη η αίσθηση: Το ποτό με έκανε απίστευτα δυνατή. Νόμιζα πως μπορούσα ακόμα και να πετάξω – τόσο επιρροή είχε αυτή η ουσία πάνω μου.

THE RUM DIARY

Μέχρι τα επόμενα γενέθλιά μου συνέβη κάτι που άλλαξε όλη την πορεία της ζωής μου. Η μητέρα μου αρρώστησε βαριά και έπρεπε να μεταφερθεί στο νοσοκομείο, σε μια άλλη πόλη, κι έτσι έμεινα στο σπίτι μόνη μου, με τα δύο μικρότερα αδέρφια μου. Ένιωθα τόσο αδύναμη και τρομαγμένη, που σχεδόν αναπόδραστα αναζήτησα την ανακουφιστική αίσθηση που είχα νιώσει πίνοντας. Σε λίγες εβδομάδες είχα αδειάσει σχεδόν όλα τα μπουκάλια που είχαμε στο σπίτι, με αποτέλεσμα, όταν γύρισε ο μπαμπάς μου από το νοσοκομείο και το αντιλήφθηκε, να γίνει μεγάλη φασαρία. Στο τέλος αναγκάστηκε να παραδεχτώ ότι τα είχα πει εγώ και να του ορκιστώ πως

δεν θα ξανάπινα ποτέ στη ζωή μου.

Φυσικά, ήπια πάλι στο πρώτο έτος σπουδών, όταν βρέθηκα μακριά από την οικογένειά μου, μόνη. Στην αρχή το έκανα για να βελτιώσω τη διάθεσή μου, για να δείχνω άνετη και φυσιολογική, για να ξεπεράσω έναν χωρισμό, για να μην είμαι θλιμμένη, για να μη φοβάμαι κ.λπ. Πάντα υπήρχε το «πίνω για να...». Αυτό ήταν το μοτίβο μου, το οποίο είναι και το μοτίβο του αλκοολικού γενικά, όπως έμαθα στην πορεία.

Αρχικά οι καθημερινές ποσότητες ήταν μικρές. Μετά από λίγο ποτέ δεν μου φαινόταν αρκετό το αλκοόλ στο αίμα μου. Μια φορά χρειάστηκε να πάρω αντιβίωση για δέκα μέρες, αλλά δεν μπορούσα να μην πω, με αποτέλεσμα να επαναλάβω άλλες δύο φορές την αγωγή. Λίγο αργότερα, στην τελευταία εξεταστική μου, έφτασα στο σημείο είτε να μην μπορώ να ξυπνήσω για να πάω να δώσω μαθήματα είτε να πηγαίνω στη σχολή τόσο χάλια που δεν μπορούσα να γράψω. Παρ' όλα αυτά, αποφοίτησα. Αλλά τα πραγματικά προβλήματα μόλις είχαν ξεκινήσει.

Ο ΚΑΤΗΦΟΡΟΣ

Αποφάσισα να μην γυρίσω στο πατρικό μου, αφού εκεί δεν θα μπορούσα να πίνω. Βρήκα δουλειά, νοίκιασα ένα μικρό διαμέρισμα και βασικά αφήθηκα στο έλεος του ποτού. Κάθε πρωί υπέφερα μέχρι να σηκωθώ. Ήμουν πάντα ζαλισμένη, με νοκοκέφαλο και τάσεις για εμετό, με αποτέλεσμα να μην μπορώ να σταθώ πουθενά όρθια για πολλή ώρα. Σε καθημερινή βάση ήμουν προσημένη από το ποτό, ενώ σταδιακά άρχισα να συνειδητοποιώ πως μύριζα πια αλκοόλ, είτε έπινα είτε όχι. Σχισαινόμουν αυτό που είχα γίνει: όμως, όσο και να προσπαθούσα να το ελέγξω, κατέληγα κάθε βράδυ μεθυσμένη.

Η κατάσταση πήγαινε από το κακό στο χειρότερο. Κοίταζα συνέχεια το ρολόι στη δουλειά, περιμένοντας πότε θα ερχόταν η ώρα να σχολάσω για να πω. Κάθε μέρα ζούσα με τη φρίκη του επόμενου πρωινού, όταν ξυπνούσα έντρομη, προσπαθώντας –μάλιστα– να θυμηθώ τι είχα κάνει το προηγούμενο βράδυ. Μια άλλη φορά κοιμήθηκα