

ΤΟ #1 ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

ΜΟΝΟ  
€1,90!

# COSMOPOLITAN

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2016

## SEX OLYMPICS

ΜΥΣΤΙΚΑ ΓΙΑ  
ΑΠΟΛΑΥΣΗ  
ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ  
ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΩΝ

**ΑΣΛΕΪ ΓΚΡΑΧΑΜ**  
Το μοντέλο που  
αλλάζει τα δεδομένα

# ΤΟΥ COSMO ΤΑ ΚΑΛΑ

Τα prints, τα χρώματα,  
τα σχέδια και τα  
κομμάτια-κλειδιά που  
θα σε ταξιδέψουν



## AROUND THE WORD

Οι λέξεις που  
φρενάρουν την  
επιτυχία σου

ΣΩΖΕΤΑΙ ΜΙΑ  
ΣΧΕΣΗ ΠΟΥ  
(ΝΙΘΘΕΙΣ ΟΤΙ)  
ΔΕΝ ΕΧΕΙ  
ΜΕΛΛΟΝ;

**ΑΛΗΘΙΝΗ  
ΙΣΤΟΡΙΑ**

«Στις σελίδες του Cosmo βρήκα τον άντρα  
με τον οποίο έζησα τον απόλυτο έρωτα»

ΤΕΥΧΟΣ 197 • €1,90



www.cosmopolitan.gr

## ΣΤΟ ΕΞΩΦΥΛΛΟ

- 45 Του *Cosmo* τα καλά** Τα κομμάτια -κλειδιά που θα σε ταξιδέψουν.
- 85 Sex Olympics** Μυστικά για απόλαυση ολυμπιακών προδιαγραφών.
- 92 Σώζεται μια σχέση που (νιώθεις ότι) δεν έχει μέλλον;** Όταν αισθάνεσαι ότι δεν τραβάει.
- 112 Αθηνή ιστορία** «Στις σελίδες του *Cosmo* βρήκα τον άντρα με τον οποίο έζησα τον απόλυτο έρωτα».
- 118 Around the word** Οι λέξεις που φρενάρουν την επιτυχία σου.
- 120 Άσπεί Γκράχαμ** Το μοντέλο που αλλάζει τα δεδομένα στον χώρο του μόντελιγκ.

## COSMO NEWS

- 20 Cosmo vibes** Έξι μοναδικές προτάσεις γι' αυτόν τον μήνα.
- 22 Yellow, κυρία μου** Στον τροπικό του κίτρινου.
- 24 No profile** Οι σελέμπριτι που απέχουν από τα social media.
- 26 Cosmo scope** Μουσική, βιβλία, εκθέσεις, σινεμά.



# 90

Φιλί φιλή το πας, θανάσιμ.



# 140

Μαρία με το κίτρινο.

# 46

Βάϊ' το στα πόδια.



# 54

Γούατο σου, καπέλο σου.



# 58

Πάστα φθοράλ.



**70 Γνωριζόμαστε από κάπου;**  
Ο νικητής του φετινού *X-Factor*, Ανδρέας Λέοντας, μιλάει στο *Cosmo*.

## Τ' ΑΝΤΡΙΚΟ

- 67 It's ab to you** Εδώ οι καλοί κοιλιακοί.
- 68 Boy division** Διάβασε τη σκέψη η.
- 72 Male order** «Με βλέπει σαν φίλη. Αλλάζει αυτό;»
- 74 Ερώτηση κρίσης** Γιατί δεν συνεχίστηκε η σχέση μ' εκείνη που γνώρισες το καλοκαίρι;
- 76 Ματίας Σένερτς** Φάτε Ματίας, ψάρια.

## BONUS

**78 Πόσο Cosmo girl είσαι;**  
Πάρε στυλό και ξεκίνα το τεστ.

## LOVE & LUST

- 88 Sex and the single girl** Όταν αρχίζεις να αγαπάς πραγματικά το single life.
- 90 Sex inspo** 4 συμβουλές από 4 Cosmo girls, για να πάρεις τα πάνω σου στο σεξ.

- 96 Φάκελος: Φλερτ στις διακοπές** Να πώς θα γνωρίσεις τον όμορφο του πλοίου.
- 98 Sex Q&A** Απαντάμε στις πιο προσωπικές σου ιστορίες.

## ΕΣΥ, ΕΣΥ, ΕΣΥ

- 100 Cosmo quiz** Είναι αυτός που ψάχνεις;
- 102 Deep, down and ντέρτι** Πώς μπορείς να διαχειριστείς τους ανθρώπους που σου ρίχνουν τη διάθεση;
- 106 Το κορίτσι του μπαμπά** Μια συντάκτρια του *Cosmo* γράφει αυτόν τον μήνα για μία από τις πιο μεγάλες μας αγάπες.

## ΑΛΗΘΙΝΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ

**108 «Έχω ξανά καρκίνο και πήρα μια μεγάλη απόφαση»**  
Η συνέχεια της ιστορίας της συντάκτριας του αμερικανικού *Cosmo* συγκλονίζει.

## ΜΟΝΟ ΣΤΟ COSMO

**114 Οι γυναίκες της ζωής μου**  
Όταν η γυναικεία φίλια γίνεται (κυριολεκτικά) οικογενειακή υπόθεση.

## ΜΟΔΑ

- 46 Walk this way** Τα σανδάλια του καλοκαιριού.
- 49 Pink martini** Εντυπωσιακά μοτίβα με βάση ροζ.
- 50 Inside out** Όταν το κομπινέζον έγινε φόρεμα.
- 52 One of a kind** Ολόσωμες φόρμες που θα λατρέψεις.
- 54 Print it out** Κομμάτια που θα κάνουν τη διαφορά.
- 56 Όπου γάμος και χαρά** Και στιλ. Σε όποιο μέρος κι αν είσαι καλεσμένη.
- 124 Hot stuff** Αθλητική Κυριακή.
- 134 A couple of times** Outfits για σένα και τον φίλο σου.

## YOUR BODY LOVE

**61 Summer kisses** Καλοκαιρινά κίλη για φίλημα.

**88**  
Μάθημα  
αστερίας.

- 62 Beauty call** Τι μας αρέσει αυτόν τον μήνα.
- 63 Something blue** Φροντίδα στα μπλε.
- 64 Δεν ήξερες, δεν ρώταγες;** Απαντάμε στις απορίες σου.
- 65 25 και κάτω** Υπέροχα προϊόντα σε υπέροχη τιμή.
- 140 Beach perfect** Για να λάμπεις σε κάθε σου βήμα στην άμμο.
- 144 Κέρδισέ τα** Έχουμε δώρα.
- 146 Η επόμενη μέρα** Αντιμετώπισε το χανγκόβερ από την κορυφή ως τα νύχια.
- 148 Τσεκιά** Τιπ για να νιώθεις καλύτερα.
- 149 I need a hero** Προϊόντα για την ευαίσθητη επιδερμίδα.

## COSMO LIFE

- 150 Weekend** Ιδέες για τα πιο τέλεια καλοκαιρινά σου Σαββατοκύριακα.
- 152 Smoothie operator** Οι τέλει συνδυασμοί φρούτων και υλικών, ανάλογα με τις ανάγκες του οργανισμού σου.

## ΔΙΑΣΗΜΟΤΗΤΕΣ

- 30 Nalyssa Green** Η τραγουδίστρια με την απόκοσμα μελωδική φωνή σε μια μοναδική φωτογράφιση.
- 169 Cosmo αναγνώστρια** Το Cosmo girl του μήνα.
- 170 This and That!** Τι είπαν, τι φόρεσαν και τι έκαναν οι σελέμπριτι αυτόν τον μήνα.

## ΣΕ ΚΑΘΕ ΤΕΥΧΟΣ

- 8 Editorial** Η Θέτις Πεχλιβανίδη γράφει αυτόν τον μήνα για τη σχέση με το σώμα της.
- 10 On line** Ανταπόκριση από την digital κοινότητα.



**85**  
Στο πνεύμα των  
Ολυμπιακών Αγώνων.

- 14 Cosmo SOS** Απαντάμε στις αγωνίες σου.
- 16 Εξομολογήσεις** Μοιράζεσαι μαζί μας τις πιο προσωπικές σου ιστορίες.
- 154 Οι φίλοι μας τα άστρα** Προβλέψεις για τον Σεπτέμβριο.
- 160 Δελτία Τύπου** Τα καλύτερα της αγοράς είναι εδώ.

**70**  
Ο Ανδρέας  
Λέοντας  
μίλησε στην  
καρδιά μας.



**102**  
I'm only happy  
when it rains.



**56**  
Σορτς και δέος.



**148**  
Τα καρπούζια  
του Βαγγέλη.

**78**  
Walk of fame.



# LOVE & LUST

## LET THE GAMES BEGIN

ΑΓΩΝΙΑ, ΣΥΓΚΙΝΗΣΗ,  
ΠΕΡΗΦΑΝΙΑ,  
ΑΠΟΛΑΥΣΗ.  
ΝΑ ΜΕΡΙΚΑ ΑΠΟ  
ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ  
ΠΟΥ ΘΑ ΝΙΩΣΕΙΣ  
ΦΕΤΟΣ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ  
ΒΛΕΠΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ  
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥΣ  
ΑΓΩΝΕΣ, ΑΛΛΑ  
ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΣΕΞ.  
ΝΑΙ, ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ  
ΜΗΝΑ ΤΟ *COSMO*  
ΕΜΠΝΕΕΤΑΙ  
ΑΠΟ ΤΟ ΜΕΓΑΛΟ  
ΑΘΛΗΤΙΚΟ EVENT  
ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ.

«Αυτό, που με  
σπκώνεις, είναι  
στα υπέρ της  
σχέσης μας πάντως».

ΛΕΜΕ Γ' ΑΥΤΗ ΤΗ  
ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΟΠΟΙΑΣ  
ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΑ  
ΞΕΡΕΙΣ -ΠΕΡΙΠΟΥ-  
ΑΠΟ ΤΑ ΠΡΩΤΑ  
ΡΑΝΤΕΒΟΥ.

Από τη Γιώτα Ταχταρά

ΣΩΖΕΤΑΙ  
ΜΙΑ ΣΧΕΣΗ  
ΠΟΥ  
ΝΙΩΘΕΙΣ  
ΟΤΙ ΔΕΝ  
ΕΧΕΙ  
ΜΕΛΛΟΝ;

© iStockphoto.com/ideal image



Η πρώτη φορά που τον πρόσεξα ήταν ενώ έπαιζε πάνω στη σκηνή. Βλέπεις, ήταν ο μπασιίστας του συγκροτήματος που περίμενα καιρό να δω, και ήταν τόσο όμορφος κάτω από τα δυνατά φώτα που δεν θυμάμαι τίποτ' άλλο από τη συναυλία. Από κάτω του βρισκόταν μια ομάδα κορτσιών που θύμιζαν τις γκρούπι του *Almost Famous* κι εγώ, που βρισκόμουν κάπου στην άκρη με μια μπύρα που είχε ζεσταθεί στο χέρι μου γιατί είχα ξεχάσει και να την πω. Καταλαβαίνεις πως όταν ήρθε να μου μιλήσει, αυτή η ζεστή μπύρα κόντευε να πέσει στο πάτωμα. Και όταν ήρθε στο σπίτι μαζί μου, νόμιζα πως η γη είχε σταματήσει να γυρίζει και έπρεπε να μου θυμίζω ακόμα και να αναπνεύσω.

# WORLD ΑΛΗΘΙΝΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ

Η Deanna έχοντας  
επιστρέφει ξανά  
στη Νέα Υόρκη.





# «Έχω ξανά καρκίνο και πήρα μια μεγάλη απόφαση»

Ύστερα από εντατική θεραπεία, ο καρκίνος της πρώην συντάκτριας του αμερικάνικου *Cosmo* Deanna Ραι άρχισε να υποχωρεί. Τότε εκείνη αποφάσισε να ξεκινήσει να ταξιδεύει στον κόσμο. Μέχρι που τα πλάνα της άλλαξαν εντελώς.

**Χ**θες κάθισα μέσα σε μια αίθουσα διεξαγωγής μαθημάτων για πρώτη φορά από τότε που τελείωσα τις σπουδές μου. Έκανε φοβερό κρύο, χασιμοιρίομουν και οι άνθρωποι γύρω μου σήκωναν τα χέρια τους για να κάνουν ερωτήσεις. Θα μπορούσε να πει κανείς ότι βρισκόμουν κανονικά στο πανεπιστήμιο, μόνο που στη θέση της καθηγήτριάς μου βρισκόταν μια ψυχολόγος και οι συμμαθητές μου είναι ασθενείς, που βρίσκονται στην αναμονή για μεταμόσχευση ήπατος.

Ένας τύπος γύρω στα 50, που καθόταν πίσω πίσω, σήκωσε το χέρι του. «Δηλαδή, πώς θα είναι η ζωή μου ένα χρόνο μετά τη μεταμόσχευση ήπατος;» ρώτησε. Η ψυχολόγος χαμογέλασε και διόρθωσε τα γυαλιά της: «Θα είναι όπως ήταν και πριν. Περίπου».

Κάθε φορά που μπαίνω μέσα στο καινούργιο μου νοσοκομείο – κάτι που συμβαίνει αρκετά συχνά τελευταία –, παθαίνω έναν μικροπανικό. Πώς έγινε αυτό; Μήπως ζω έναν εφιάλτη μέσα σε έναν εφιάλτη, κάτι σαν μια διεστραμμένη εκδοχή του *Inception*;

A photograph of five women standing on a stage at night. They are dressed in formal, elegant attire. From left to right: a blonde woman in a black dress, a woman with dark hair in a black dress with a gold waistband, a woman with voluminous dark hair in a white off-the-shoulder top and black pants, a woman in a shimmering silver sequined dress, and a blonde woman in a white two-piece outfit. They are all smiling and looking towards the camera. The background is dark with some stage lights.

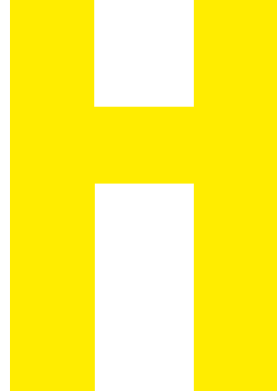
# ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΟΥ

ΑΥΤΟ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΚΟΜΑ ΕΝΑ  
ΚΕΙΜΕΝΟ ΓΙΑ ΤΗ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ  
ΦΙΛΙΑ. ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ  
ΠΟΥ ΕΓΙΝΑΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ.

ΑΠΟ ΤΗ ΓΙΩΤΑ ΤΑΧΤΑΡΑ



Η Τέιλορ Σουίφτ με κάποια από τα διάσημα μέλη της squad της.



Η JLo έχει τις χορεύτριές της, η Μπιγιόνσε την ομάδα της και η Τέιλορ Σουίφτ την περίφημη squad της. Οι γυναίκες που στηρίζουν η μία την άλλη, που είναι κανονική ομάδα, που εμφανίζονται κρατώντας η μία το χέρι της άλλης στο κόκκινο χαλί, μπορεί να είναι πρόσφατη ανακάλυψη των μίντια, αλλά σίγουρα δεν είναι καινούργιο φαινόμενο.

Η Τίνα Φέι με την Έμι Πόλερ, που παρουσιάζουν τις Χρυσές Σφαίρες με την άνεση των κολλητών που έχουν και inside jokes, μετρούν δεκαετίες φιλίας και συνεργασίας – και μάλιστα σε έναν εξαιρετικά ανδροκρατούμενο χώρο. Από τις άφραγκες μέρες του ερασιτεχνικού stand-up comedy, πριν από τα παιδιά, τους γάμους και την καταξίωση, βοήθησαν η μία την άλλη όχι μόνο να κυνηγήσουν τα όνειρά τους, αλλά και να ξεπεράσουν δυσκολίες, απογοητεύσεις, καταχρήσεις, προσωπικούς δαίμονες. Κι ενώ η αντίστοιχη αντρική σχέση έχει ακόμα και το δικό της όνομα, bromance, η γυναικεία εκδοχή θεωρείται δείγμα των καιρών μας. Κι όμως, πάντα υπήρχε. Απλώς, τώρα φαίνεται να εκφράζεται ελεύθερα, και αυτή η καινούργια γενιά διάσημων κοριτσιών την απολαμβάνει και τη γιορτάζει ανοιχτά.

## ΣΕ ΒΑΘΟΣ ΧΡΟΝΟΥ

Πέρα από τις σελέμπριτι, στη δική μας κοινή ζωή όλες έχουμε κάποιες γυναίκες που