PLAYBOY

ΤΕΥΧΟΣ 213 ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2013
www.playboy.gr
€3,90

Η Ουκρανή είναι δική μας

Vesta SENAJA

ΗΡΘΕ ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΓΩΜΕΝΟ ΚΙΕΒΟ ΨΑΧΝΟΝΤΑΣ ΓΙΑ ΘΕΡΜΟΥΣ ΑΝΤΡΕΣ

THE Style File

ΠΩΣ ΘΑ ΝΤΥΘΕΙΣ ΦΕΤΟΣ ΤΟ ΧΕΙΜΩΝΑ

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

ΟΙ ΝΕΕΣ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΕΣ ΤΟΥ

SAMUEL JACKSON

ΣΤΗΝ ΚΟΛΑΣΗ ΤΟΥ EL RODEO

ΕΝΑΣ ΑΜΕΡΙΚΑΝΟΣ ΚΑΤΑΣΚΟΠΟΣ ΣΤΙΣ ΦΥΛΑΚΕΣ ΤΟΥ ΤΣΑΒΕΣ

ΓΙΑΤΙ Ο JAMES DEEN

ΕΙΝΑΙ Ο RYAN GOSLING ΤΟΥ ΠΟΡΝΟ

ΜΑΘΕ ΝΑ ΔΙΑΒΑΖΕΙΣ ΣΩΣΤΑ ΤΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΤΗΣ ΡΟΛΟΪ ΓΙΑ ΝΑ ΧΤΥΠΗΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΙΔΑΝΙΚΗ ΣΤΙΓΜΗ

it's sex time!

11/2013

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

PLAYLIST

GIRLS 14
Η Joanna Majstrak δεν έχει καμία ντροπή. Μπορείς να το διαπιστώσεις και μόνος σου.

RAW DATA 24
Όταν μιλούν οι αριθμοί.

TALK SHOW 27
Για πολλά γέλια.

CINEMA 28
Ο Τζέιμς Ντιν βγάζει τα ρούχα του για να βγάλει το... ψωμί του.

DRINK 32
Η μεσκαλίνη δίνει μια νέα διάσταση στην απόλαυση. Θα τα δεις (και θα τα πιεις) όλα!

TASTE 33
Ένα πιάτο-Βιάγκρα και όσα τρόφιμα ανεβάζουν τη λίμπιντο.

TREND 34
Τα κολεγιακά μπουφάν είναι ένα βήμα μπροστά.

DETAILS 35
Οι πλεκτές ζώνες είναι το τελευταίο trend.

FRAGRANCE 36
Τα αρώματα αναφοράς.

DRIVE 38
Γιορτάζουμε τα 50 χρόνια της Porsche 911 με την GT3.

HI-TECH 40
Ζούμε στην εποχή των drones. Οι ουρανοί έχουν γεμίσει ιπτάμενα ρομπότ.

MONEY 41
Το πολυεθνικό 24ωρο ενός ανέργου.

GEAR 42
Τα σωστά εργαλεία κάνουν τον άντρα να ξεχωρίζει.

PHOTOGRAPHY 44
Το παραμύθι της Viktoriya Janeiro έχει δράκο.

ΘΕΜΑΤΑ

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ 54
Ο Σάμιουελ Τζάκσον σε τρομερή φόρμα σχολιάζει τους πάντες και τα πάντα.

BRYIANA NOELLE 62
Αν οι ξανθές ανάβουν φωτιές, οι μελαχρινές αφήνουν στάχτες!

ΜΕΣΑ ΣΤΟ EL RODEO 72
Ο Τιμ Τρέισι βρέθηκε στη Βενεζουέλα για ένα ντοκιμαντέρ και κατέληξε στις χειρότερες φυλακές του κόσμου.

CIRCUS MAXIMUS 80
Η λέξη «τσίρκο» έχει συνδεθεί μεταφορικά με το γελοίο και το κακόγουστο. Η Carly Lauren έρχεται να το αποσυνδέσει.

STYLE 95
Η ομάδα του *Playboy* δίνει συμβουλές για να αποδράσεις με στυλ.

SINGLES

COVER GIRL 100
Η Vesta Senaja δε γουστάρει τις πλαστικές. Η φύση τής φέρθηκε απλόχερα.

KNOW HOW 110
Τα μυστικά του σεξ από μια γυναίκα, για να μην πας αδιάβαστος.

DECODE HER 114
Κάνε το τεστ για να μάθεις πόσο πολύ θέλει να γίνει η μάνα του παιδιού σου.

ΑΓΩΝΙΕΣ 116
Sex problem? Call Ντένυ.

54

YANA DIMITROVA 118
Είναι καυτή, μελαχρινή και υπόσχεται να σε κάνει να αγαπήσεις τη Βουλγαρία.

PLAYSMART 128
Προτάσεις και νέα της αγοράς για έξυπνο shopping.

COMING SOON 130
Η Maria Paz Delgado έρχεται από την Αργεντινή και θα σε χορέψει στους ρυθμούς του τανγκό.

ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΣΕΞ: ΠΟΣΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΕΙΝΑΙ;

ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΑΥΛΟ ΠΑΠΑΦΡΑΓΚΟ

Νιώθεις πως όσο μεγαλώνεις οι σεξουαλικές σου επιδόσεις δεν είναι αυτές που ήταν παλιότερα; Μην ανησυχείς, δεν είσαι ο μόνος. Είναι φυσικό οι άντρες να παρατηρούν μια μείωση στη λίμπιντο όσο τα χρόνια περνάνε. Η πτώση αυτή διαφέρει από άντρα σε άντρα. Τα περισσότερα αρσενικά δε συνειδητοποιούν ότι αυτή η μείωση της σεξουαλικής διάθεσης έχει άμεση σχέση με τη διατροφή τους. Παρακάτω θα δεις μερικές τροφές που έχει αποδειχτεί ότι δίνουν καύσιμα στη σεξουαλική σου όρεξη και ανεβάζουν τη λίμπιντο.

Σέλινο: Αυξάνει την ανδροστερόνη, η οποία απελευθερώνεται μέσω του ιδρώτα και ελκύει σεξουαλικά τις γυναίκες.

Μέλι: Επιδρά στους νευροδιαβιβαστές, οι οποίοι συνδέονται με τη σεξουαλική διέγερση και την παραγωγή τεστοστερόνης.

Σκόρδο: Βοηθάει τη ροή και τη σωστή κυκλοφορία του αίματος, οπότε το χρειάζεται ο οργανισμός όταν πρέπει το αίμα να φτάσει από το ένα (αντρικό) κεφάλι στο... άλλο. Πάντως, όταν το τρως, μην ξεχνάς να βουρτσίζεις τα δόντια σου.

Ξηροί καρποί: Τα πεκάν και τα αμύγδαλα είναι η βασική πηγή των απαραίτητων για τον οργανισμό λιπαρών οξέων. Αυτά, με τη σειρά τους, είναι ζωτικής σημασίας δεδομένου ότι παρέχουν την πρώτη ύλη για την υγιή παραγωγή αντρικών ορμονών. Επιπροσθέτως, το άρωμα των αμυγδάλων λέγεται ότι ξυπνά το πάθος στις γυναίκες.

Αβοκάντο: Οι Αζτέκοι αποκαλούσαν το αβοκάντο «το δέντρο των όρχεων». Δεν είναι όμως μόνο ότι τα αβοκάντο μοιάζουν οπτικά με αυτό το μέρος του σώματος. Περιέχουν και μεγάλες ποσότητες φυλλικού οξέος, το οποίο βοηθά στο μεταβολισμό των πρωτεϊνών, κάτι που συνεπάγεται περισσότερη ενέργεια για τον οργανισμό. Επίσης, περιέχουν βιταμίνη Β6 (αυξάνει την παραγωγή ορμονών) και κάλιο (συμβάλλει στη ρύθμιση του θυρεοειδούς αδένα στη γυναίκα), δύο συστατικά που ενισχύουν τη λίμπιντο τόσο στους άντρες όσο και στις γυναίκες.

Πράσινα λαχανικά και σπαράγγια: Θεωρούνται από τις τροφές που αυξάνουν τη λίμπιντο με εντυπωσιακό τρόπο, αφού περιέχουν φυλλικό οξύ σε μεγάλη ποσότητα, το οποίο ρυθμίζει την παραγωγή ντοπαμίνης στον ανθρώπινο οργανισμό. Η ντοπαμίνη είναι η χημική ουσία που ενεργοποιείται σε στιγμές απόλαυσης.

Θαλασσινά: Βοηθούν στην απελευθέρωση σεξουαλικών ορμονών, όπως είναι η τεστοστερόνη, παρέχουν μια γρήγορη ένεση ενέργειας και αυξάνουν τη ροή του αίματος προς τα γεννητικά όργανα, ανοίγοντας έτσι την όρεξη για σεξ.

ΛΑΒΡΑΚΙ ΣΕ ΚΡΟΥΣΤΑ

Για 4 άτομα

Υλικά

4 φιλέτα από λαβράκι
2 1/3 φλιτζ. ζωμό κότας
1 κ.σ. βούτυρο
200 γραμμ. άγριο ρύζι
1 φλιτζ. ψιλοκομμένο σέλινο
1/4 φλιτζ. φιλεταρισμένα ψημένα αμύγδαλα
1 κ.γ. κάρι
1 φλιτζ. θρυμματισμένα πεκάν
2 κ.σ. μέλι
3 φλιτζ. φρέσκο σπανάκι
1 φλιτζ. φύτρες φασολιού
1 φλιτζ. ελαιόλαδο
Χοντρό αλάτι, πιπέρι

ΓΙΑ ΤΟ ΡΥΖΙ

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το ζωμό και το βούτυρο να πάρουν βράση. Προσθέτουμε το ρύζι και το σέλινο. Καλύπτουμε καλά με το καπάκι και κατεβάζουμε τη φωτιά στο μίνιμουμ. Σιγοβράζουμε για 25 λεπτά, μέχρι να «πιει» το ρύζι όλα τα υγρά. Αναδεύουμε το ρύζι με ένα πιρούνι, προσθέτουμε τα αμύγδαλα και το φυλάμε.

ΓΙΑ ΤΟ ΛΑΒΡΑΚΙ

Στεγνώνουμε καλά τα φιλέτα. Απλώνουμε τα θρυμματισμένα πεκάν σε ένα δίσκο και πατάμε από πάνω τα φιλέτα προσεκτικά, ώστε να κολλήσουν τα πεκάν. Αρταίνουμε τα φιλέτα με το κάρι και το αλατοπίπερο. Βάζουμε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Μόλις ζεσταθεί, προσθέτουμε το ελαιόλαδο και το αφήνουμε μέχρι να καπνίσει ελαφρώς. Τοποθετούμε τα φιλέτα από τη μεριά της πέτσας και τηγανίζουμε για 7 λεπτά, μέχρι δηλαδή αυτή να πάρει ένα χρυσό χρώμα. Δε σβήνουμε το μάτι.

Βγάζουμε τα φιλέτα, τα τοποθετούμε σε ένα ταψί, τα περιχύνουμε με το μέλι και τα βάζουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 5 λεπτά.

Στο τηγάνι όπου τηγανίσαμε τα φιλέτα προσθέτουμε λάδι και το σπανάκι καλά στεγνωμένο. Το σοτάρουμε για ένα λεπτό και το βγάζουμε. Το τοποθετούμε σε ρολό κουζίνας για να φύγει το λάδι και το αλατίζουμε.

Σε ένα πιάτο απλώνουμε το ρύζι. Τοποθετούμε στο κέντρο το σπανάκι και από πάνω το φιλέτο ψαριού. Πασπαλίζουμε το λαβράκι με τις φύτρες.

ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΥΡΤΑΤΑΣ

Αν και εργάστηκε στο πλευρό διάσημων Αμερικανών chefs, όπως ο «πολύς» Μάριο Μπατάλι, διατήρησε την ελληνικότητα στην κουζίνα του (όπως και στη γραφή άλλωστε και στη γλώσσα). Ο «Little Greek Chef», όπως είναι γνωστός από τα βιβλία και τις τηλεοπτικές τους εμφανίσεις, μαγειρεύει ελληνικά με παγκόσμια υλικά. Αν και οι συνταγές του είναι πρωτότυπες, όπως το «kotopoulo me mila», δε διστάζει να συμπεριλάβει στο μενού του και πιάτα παραδοσιακά ελληνικά, όπως η «σούπα αβγολέμονο». Είναι ο κυριότερος εκφραστής της ελληνοαμερικανικής κουζίνας.