

föstudagur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS 19. ágúst 2011

HELGA LIND BJÖRGVINSDÓTTIR

Vildi verða mamma ung

- Sýning á fötum Vigdísar Finnbogadóttur í Ellu
- Á rúmstokknum
- Sex and the City

TILBOÐ

Kr. **87.950**



@tt.is
Allt tölvutengt á betra verði

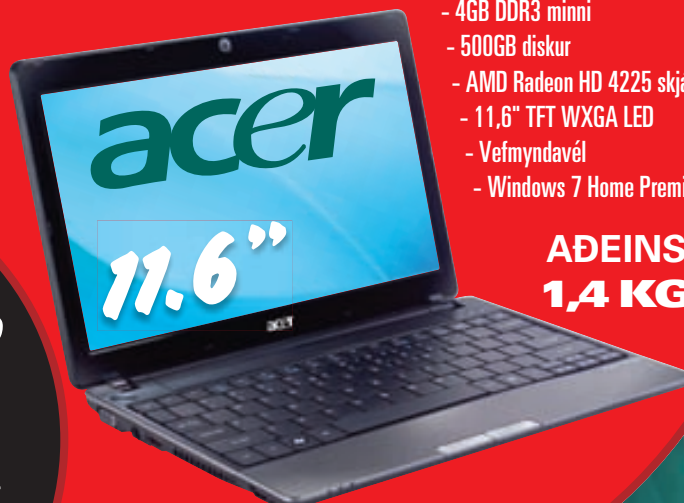
SÆKTU EÐA FÁÐU SENT • SENDINGAR-
KOSTNAÐUR AÐEINS KR. 750
HVERT Á LAND SEM ER • VERSLUN Í
BÆJARLIND 1-3 • 201 KÓPAVOGI
• SÍMI 569 0700
• WWW.ATT.IS

FRÁBAER TÖLVA Í SKÓLANN

Acer Aspire One 721-142Ki

- AMD Athlon II Neo K145
- 4GB DDR3 minni
- 500GB diskur
- AMD Radeon HD 4225 skjákort
- 11,6" TFT WXGA LED
- Vefmyndavél
- Windows 7 Home Premium

**AÐEINS
1,4 KG**



Rafhlöðuhleðsla endist
allt að 5,5 tíma

núna

* menning og listir

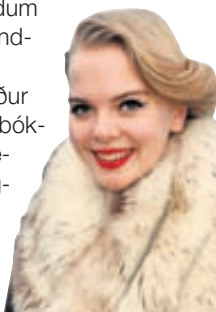
SUMARTVÍEYKI Augnskugga-tvíeykin frá MAC koma í nokkrum ólíkum litum og eru fullkomin fyrir þær sem eiga erfitt með að para saman ólíka liti. Þessi litatvenna er fullkomin fyrir þennan síðasta mánuð sumars.



meðmælin

Menning í Mýrinni

Skemmtileg listviðburður verður í Norræna húsinu á morgun frá klukkan 17.00 til 19.00. Þar munu nokkrir listamenn sýna vídeóverk, myndlist, ljósmyndir og tónlistargjöfning. Söngkonan Rákel Mjöll og ljósmyndarinn Katrín Braga taka saman höndum í verkinu Raketa en þar blanda þær saman tónlist og vídeóverkum. Að auki verður sýning á myndum breska ljósmyndarans Charlie Strand sem áður hefur gefið út bókina Project Iceland. Menningin verður því í fyrirrúmi í Vatnsmýrinni á morgun.



Rökkurró kveður

Hljómsveitin Rökkurró efnir til kveðjutónleika á Faktory í kvöld þar sem hljómsveitin kemur fram ásamt hljómsveitunum Agent Fresco, Útidúr og Úlfur Úlfur.

Ástæða tónleikanna er brottför söngkonunnar Hildar Kristínar Stefánsdóttur, sem mun stunda nám í Japan næsta árið. Tónleikarnir hefjast klukkan 23.00 og er aðgangseyrir 1.000 krónur.



Flíkur Vigdísar Finnbogadóttur til sýnis á Menningarnótt:

SMEKKKLEG HEIMSKONA

Skemmtileg sýning með fatnaði Vigdísar Finnbogadóttur verður í versluninni ELLU á morgun. Flíkurnar eru frá forsetatíð Vigdísar og á sýningunni má finna margar dýrmætar flíkur sem margir muna án efa eftir.

Elínros Línadal, eigandi ELLU, er mikil áhugamanneskja um tímabilsfatnað og kviknaði hugmyndin að sýningunni út frá þeim áhuga. „Okkur langaði einnig að taka þátt í Menningarnótt og gera eitthvað sem tengdist fatnaði og kvenleiðtogum og ákváðum að fara þessa leið. Ég fékk svo leyfi frá Vigdísi sjálfri til að fara í gegnum geymsluna hennar og velja þar úr alla fallettu kjólana sem ég mundi eftir frá því að ég var barn. Flíkurnar eru allar gullfallegar og eiga í raun allar heima á safni,“ útskýrir Elínros en á meðal þess sem má sjá á sýningunni eru fötin sem Vigdís klæddist í sinni fyrstu opinberu heimsókn og kjóllinn sem hún klæddist við brúðkaup Karls Bretaprins og Díönu.

„Alls eru þetta um fimmtán flíkur sem verða til sýnis hjá okkur á morgun. Vigdís stundaði háskólanám í Frakklandi á sínum tíma og er augljóslega með mjög fagaðan smekk og mikil heimskona. Hún var að auki fyrsti kvenforsetinn í öllum heiminum og ítalska tískuhúsinu Valentino þótti mikill heiður að fá að hanna fatnað fyrir hana og hún klæddist gjarnan því merki,“ segir Elínros.

Sýningin hefst klukkan 12.00 á morgun og stendur yfir til klukkan 17.00.



Merkileg sýning Sýning á fatnaði Vigdísar Finnbogadóttur frá forsetatíð hennar verður í versluninni ELLU á morgun. Elínros Línadal skipuleggur sýninguna og segir hana innihalda stórglæsilega kjóla Vigdísar. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Vertu flott á menningarnótt

Þú færð fötin hjá okkur

50-70% afsl. af öllum fatnaði.

30% afsl. af skarti.

Næg bilastæði fyrir ofan hús.

SOHO MARKET

SOHO/MARKET Á FACEBOOK

Grensásvegur 16, sími 553 7300
Opíð mán-fös 12-18 og laugd 12-17

Dr. Martens slær í gegn með nýja auglýsingu:

Að eilífu Dr. Martens skór

Ný auglýsingaherferð skóframleiðandans Dr. Martens þykir sérstaklega vel heppnuð. Hún skartar fyrirsetunum Agyness Deyn og Ash Stymest í aðalhlutverkum.

Herferðin nefnist First and Forever og rifjar Deyn meðal annars upp sína fyrstu ástarsorg í hugljúfri sjónvarpsauglýsingu fyrir Dr. Martens. Auglýsingarnar hafa svolítið gamaldags yfirbragð og sá stílistinn Way Perry um að klæða fyrirseturnar, sem sitja fyrir í gömlum bílum og skemmtisölum. Ljósmyndarinn Gavin Watson á heiðurinn að myndunum en hann er þekktur fyrir að mynda fólk úr mismunandi kimum bresks samfélags. Útkoman er flott og hefur sannarlega tilætluð áhrif því manngangar virkilega mikið í eitt par af Dr. Martens.



Fyrsta hjartasorgin Fyrirsætan Agyness Deyn situr fyrir í nýrri auglýsingaherferð Dr. Martens sem nefnist First and Forever. NORDICPHOTOS/GETTY

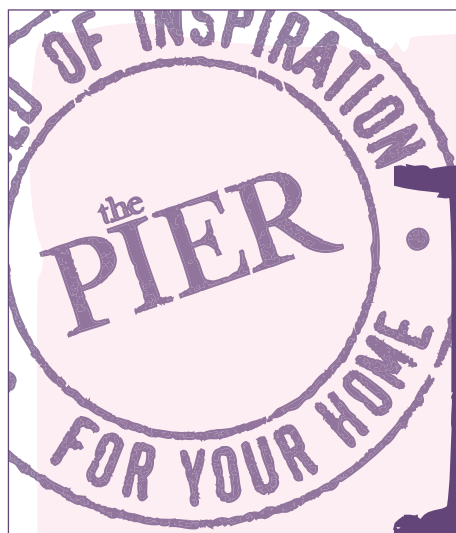
augnablikið



MYNDARLEGUR Sænski leikarinn Alexander Skarsgård sást spóka sig um götur Lundúna í vikunni. Hann var vel til hafður og myndarlegur að venju. NORDICPHOTOS/GETTY

föstudagur

Útgáfufélag 365 miðlar ehf. Umsjón Sara McMahon Forsíðumynd Stefán Karlsson Útlitshönnun Kristín Agnarsdóttir Auglýsingar Sigríður Hallgrímsdóttir sigridurh@365.is og Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is Föstudagur Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000



the PIER

**NÝ
HÚSGÖGN
GLÆSILEG
HÚSGÖGN**

VIÐ GEFUM ÞÉR

**80%
AFSLÁTT***

**KEYPTU
4 VÖRUR -
ÞÚ VELUR
AFSLÁTTINN!**

Þú getur valið um 15, 20 eða 25% afslátt af fjórum vörum. Þú velur hvaða vörur þú kaupir með hvaða afslætti. Eina sem þú þarft að gera er að koma með afsláttarmiðana með þér þegar þú verslar og velja vöru fyrir hvern afslátt.

* gildir ekki sem viðbót á annan afslátt



ÞESSI MIÐI VEITIR ÞÉR

**25%
AFSLÁTT
AF VÖRU AÐ
EIGIN VALI**

Aðeins er hægt að nota einn miða fyrir hverja vöru. Miðarnir gilda frá 19. ágúst til 23. ágúst 2011.

ÞESSI MIÐI VEITIR ÞÉR

**20%
AFSLÁTT
AF VÖRU AÐ
EIGIN VALI**

Aðeins er hægt að nota einn miða fyrir hverja vöru. Miðarnir gilda frá 19. ágúst til 23. ágúst 2011.

ÞESSI MIÐI VEITIR ÞÉR

**20%
AFSLÁTT
AF VÖRU AÐ
EIGIN VALI**

Aðeins er hægt að nota einn miða fyrir hverja vöru. Miðarnir gilda frá 19. ágúst til 23. ágúst 2011.

ÞESSI MIÐI VEITIR ÞÉR

**15%
AFSLÁTT
AF VÖRU AÐ
EIGIN VALI**

Aðeins er hægt að nota einn miða fyrir hverja vöru. Miðarnir gilda frá 19. ágúst til 23. ágúst 2011.

ÞÚ FINNUR OKKUR LÍKA Á FACEBOOK

SMÁRATORG 522 7860 • KORPUTORG 522 7870 • GLERÁRTORG 522 7880

**NÚ TEKUR AÐ DIMMA
3 FYRIR 2 AF KERTUM**

Helga Lind Björgvinsdóttir er fjögurra barna móðir, pilateskennari og fyrrverandi landsliðskona í fótbolta. Hún hefur flakkað um heiminn undanfarin ár en er nú komin heim og unír sátt við sitt.

Viðtal: Sara McMahon

Ljósmyndari: Stefán Karlsson

Förðun: Harpa Káradóttir hjá MAC

Fatnaður: Júniform

Helga Lind er fædd og uppalin á Akranesi og þótt hún hafi flakkað um heiminn síðustu ár segist hún bera sterkar taugar til heimabæjarins og þá sérstaklega til íþróttaliðsins ÍA. „Ég er Skagastúlka út í gegn. Ég er mikill ÍA-ingur en það versta er að maðurinn minn spilar fótbolta með Fylki og faðir eldri barna minna leikur með Fram og þetta skapar svolitla togstreitu inni á heimilinu,“ segir hún og hlær.

Helga Lind þótti sjálf nokkuð efnileg í fótbolta á sínum yngri árum og lék meðal annars með unglingslandslíði kvenna í þrjú ár. Hún lagði þó takkaskóna á hilluna eftir að hún flutti út til Englands ásamt þáverandi kærasta sínum. „Ég var á kafi í fótbolta alveg þar til ég flutti út átján ára gömul. Það var alls ekki erfitt að hætta því ég hafði á tímabili spilað með þremur flokkum á sama tíma og því orðin svolítið þreytt á boltanum. Ég hef ekki byrjað aftur en spila stundum með krökkunum og þegar ég bjó í Noregi var ég með „Old girls“ liði, sem mér þótti mjög skemmtilegt.“

FULL AF ÆVINTÝRAÞRÁ

Helga Lind kynntist knattspyrnumanninum Arnari Gunnlaugssyni þegar hún var átján ára gömul og

ÞOLIR EKKI ORÐIÐ WAG

KRAFTMIKIL Helga Lind Björgvinsdóttir hefur búið víða með fjölskyldu sinni. Nú er hún flutt heim og kennir pilates og hefur gaman af.

flutti með honum út til Englands ári síðar. Hún segir það ekki hafa verið mjög erfitt að kveðja heimaslóðirnar og halda út í hinn stóra heim því hún hafi verið ung full af ævintýraþrá. „Ég hef alltaf verið frekar sjálfstæð og fannst þess vegna ekkert mál að flytja út með Arnari.

Maður var líka svo ástfanginn og fannst þetta allt voða spennandi,“ útskýrir hún.

„Ég hafði verið að þreifa fyrir mér sem fyrirsæta heima á Íslandi á vegum Eskimo og ætlaði að halda því áfram úti og sinna fjarnámi en ég varð fljótlega ólétt og þau plön urðu því að bíða betri tíma.“ Helga eignaðist soninn Alex árið 1999 og þremur árum síðar fæddist þeim hjónum dóttirin Ísabella.

Fjölskyldan flutti heim árið 2003 og ákváðu Helga og Arnar að fara út í verslunarrekstur ásamt Bjarka, tvíburabróður Arnars, unnustu hans og Sölvu Magnússyni. Helga Lind vann þá um hríð sem sölumaður í versluninni, sem fékk nafnið Retro. Árið 2004 ákváðu Helga Lind og Arnar að skilja að skiptum en að hennar sögn eru þau enn miklir vinir og ala börnin upp í sameiningu.

TÍÐIR FLUTNINGAR ERFIÐIR

Helga er nú gift fótboltamanninum Gylfa Einarssyni og eiga þau saman tvíburana Köru Lind og Einar Orra. Þegar hún er spurð hvort hún heillist sérstaklega af fótboltaköppum skellir hún upp úr og segir: „Ég var nú búin að tilkynna það að ég ætlaði ekki að vera með öðrum fótboltamanni en ég var varla búin að sleppa orðinu og snúa mér við þegar ég gekk í fangið á Gylfa. Ég held ég heillist ekkert sérstaklega af fótboltamönnum heldur sterkum karakterum með mikla útgeislun, kannski hafa fótboltamenn þá kosti að geyma,“ segir hún brosandí.

Þarið flutti til Leeds árið 2006 þar sem Gylfi lék sem atvinnumaður hjá fótboltaliðinu Leeds United og tveimur árum síðar flutti fjölskyldan til Bergen. Helga viðurkennir að hinir tíðu flutningar sem fylgi

atvinnumenskunni geti verið erfiðir en að þeim fylgi þó einnig kostir.

„Þetta er erfitt þegar maður er kominn með börn á skólaaldri því það er erfitt að rífa þau upp en þess utan er þetta mikið ævintýri og börnin kynnast nýrri menningu og tungumáli og það hefur gert þeim gott. Við höfum líka verið mjög heppin hvað þau eru fljót að aðlagast breyttum aðstæðum.“

UNG MÓÐIR

Þrátt fyrir ungan aldur á Helga Lind fjögur börn en það fyrsta átti hún aðeins níttján ára gömul. Hún segist þó alltaf hafa verið viss um að hún yrði móðir ung og á árum. „Ég á þrjú systkini og var tíu ára gömul þegar það yngsta fæddist. Ég var mjög dugleg að passa þau og leið alltaf svolítið eins og mömmu númer

FYRIRSÆTUSTARFIÐ HENTAÐI EKKI

Eins og áður hefur komið fram dvaldi Helga Lind í mánuð á Indlandi árið 2005 og vann sem fyrirsæta á vegum umboðsskrifstofunnar Eskimo. Hún segir dvölinna hafa verið mikla upplifun en að fyrirsætustarfið hafi ekki hentað henni. „Mér finnst gaman að taka fyrirsætuverkefni að mér annað slagið og ég hef kynnst fullt af skemmtilegu fólki í hinum ýmsu verkefnum en ég gæti ekki lagt þetta starf fyrir mig. Þessi bransi er svolítið grunnhygginn og ég þreifst ekki innan hans. Þótt starfið virki glæsilegt er það ekki alltaf raunin.“

Tilboðið bar nokkuð skyndilega að og fékk Helga aðeins tvær vikur til að ákveða hvort hún vildi halda utan til Indlands. Þetta var stuttu



Mér fannst ég þurfa að skipta um umhverfi og fá frið til að vinna úr tilfinningum mínum.

tvö og var alveg viss um að ég vildi verða mamma nokkuð ung.“

Helga Lind viðurkennir að það hafi verið ys og þys á heimilinu fyrst eftir fæðingu tvíburanna og því hafi þau hjónin notið aðstoðar au pair fyrsta árið. „Við Gylfi ætluðum alltaf að eignast tvö börn en fengum þau óvænt á einu bretti. Ég var þínu smeyk fyrst að verða móðir tvíburana en ég held að það sé ekki meira á mann lagt en maður þolir. Ég fæddi tvíburana á þriðugustu viku og þeir voru því á spítala fyrstu fimm vikurnar eftir fæðingu og það var mjög strembinn tími. En svo hefur þetta gengið mjög vel og tvíburarnir eru góðir vinir og duglegir að hafa ofan af fyrir hvort öðru.“

eftir skilnað hennar og Arnars og ákvað hún í sameiningu við hann að taka tilboðinu á meðan börnin dveldu hjá honum. „Mér fannst ég þurfa að skipta aðeins um umhverfi og fá frið til að vinna úr tilfinningum mínum. Mér fannst samt tilhugsunin um að vera í heilan mánuð frá börnunum mjög erfið og kveidi því mest af öllu. Mig grunaði samt aldrei að það yrði jafn erfitt og raun bar vitni en ég ákvað samt að þrauka út mánuðinn og klára það sem ég hafði byrjað á. Þetta var samt mikill skóli og það er svakalegt að upplifa þessa miklu fátækt sem þarna ríkir og eftir heimsóknina lærir maður að vera þakklátur fyrir allt það sem maður hefur.“



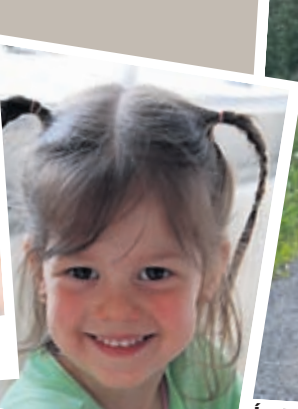
myndaalbúmið



Þessi mynd er af 3. flokki kvenna ÍA. Við vorum að hampa Íslandsmeistaratitli, ég er þá með tvo býfluguhnúta í hárinu.



Bræðurnir Alex Bergmann og Einar Orri á góðri stundu.



Alltaf stutt í brosið hjá Köru Lind.



Ísabella að knúsa Einar Orri í Kjarnaskógi um nýliðna verslunarmannahelgi.



ROSEBERRY

Nýtt og áhrifaríkt efni fyrir þvagfærin

Öflugt þrívirkigt fæðubótarefni sem slegið hefur í gegn á Norðurlöndunum

ROSEBERRY inniheldur þykkni úr trönuberjum ásamt hibiscus og C-vítamíni. Þessi þrívirka blanda hefur reynst vel við þvagfæravandamálum.

2-3 töflur á dag fyrir svefn

20%

KYNNINGARAFSLÁTTUR
til 31. ágúst nk.



Ranka ráðagóða

Til þess að halda sér frá þvagfæravandamálum er m.a. gott að drekka nóg af vatni, hreyfa sig reglulega, þrifa sig vel eftir klósettferðir og eftir samlíf.



ROSEBERRY

Unik kombination af tranebær, hibiscus og C-vítamin.
54 mg proanthocyanidin/dagsdosis

90 tbl.

EKKI WAG

Skammstöfunin „WAG“ er mikið notað í breskum fjölmiðlum yfir eiginkonur og unnustur fótboltamanna sem eyða dögum sínum í hádegismat og verslunarleiðangra. Spurð hvort slíkar týpur finnst einnig á Íslandi svarar Helga Lind því neitandi. „Mér finnst þetta svo hræðilegt orð! Þessar týpur finnast helst í Bretlandi þar sem eiginkonurnar eyða deginum í að kaupa merkjaflíkur til þess að klæðast á leikjum. Sumar mættu aldrei í sama dressinu tvisvar og fyrir mig, Skagastelpuna sem mætti í flíspeysu í skólann, var mjög sérstakt að koma inn í þennan heim. En þetta er alls ekki svona í Noregi eða hér á Íslandi.“

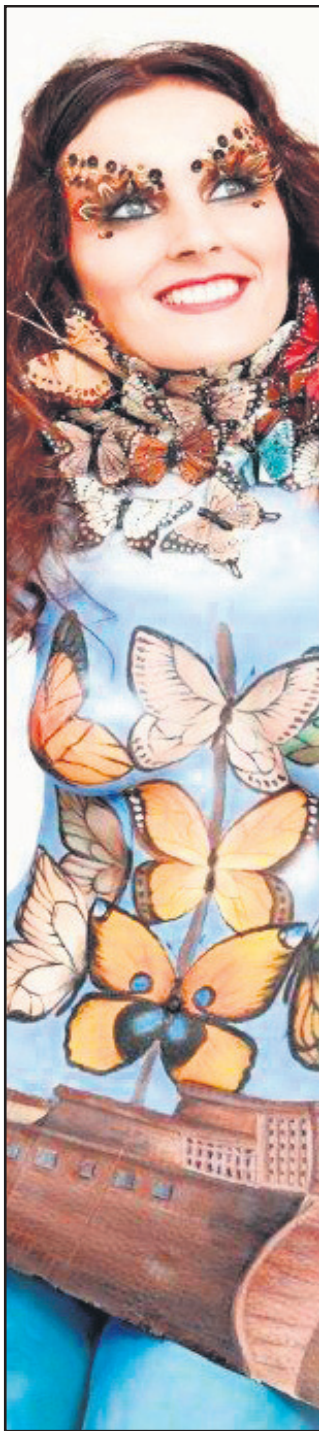
A-MANNESKJA ÚT Í GEGN

Helga Lind starfar nú sem pilateskennari hjá Hreyfingu og segir þá íþrótt hafa nú tekið við af fótbolthanum. Hún kennir bæði á morgnana og á kvöldin og segist ekki eiga erfitt með að vakna í morguntímuna. „Það er alls ekki erfitt,“ segir hún brosand. „Mér finnst erfiðara að koma mér í gang ef ég sef of lengi og vakna eftir klukkan níu. Ætli ég sé ekki þessi A-týpa.“

Hún segist ánægð í starfi sínu en útilokar ekki að hún muni í framtíðinni bæta við sig menntun og breyta til. „Ég hef alveg fundið mig í Pilates-kennslunni en ég held að maður þurfi að passa sig að staðna aldrei heldur halda sér á tánum og prófa nýja hluti. En ég er alsæl í Hreyfingu, þar sem mér hefur verið tekið opnum örmum. Það er ekki amalegt að vakna á hverjum morgni og hlakka til að fara í vinnuna,“ segir hún brosand að lokum.

Innflutningsaðili: Gengur vel ehf.

Fæst í apótekum heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaðanna.



FÖÐUNARSKÓLINN
STOFNAÐUR 1997

Fjölbreytt föðunarnám!

- 14 vikna námskeið hefst 5. september.
- Kennt er mánudaga til fimmtudaga. Hægt er að velja um morgunhóp eða kvöldhóp.
- Nemendur útskrifast með diploma sem föðunarfræðingar.
- Nemendur fá föðunartösku með vörum frá NNCosmetics.
- Kennararnir hafa áralanga reynslu í faginu.
- Kennd er tísku- ljósmynda- leikhús- og líkamsföðun og airbrush.
- Spannandi gestakennarar og þátttaka í ýmsum verkefnum.

Verkefni sem nemendur tóku þátt í síðasta vetur:

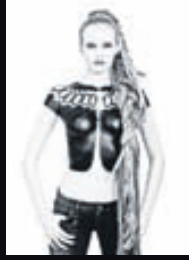
- Buddy Holly.
- Frostrósir.
- Forvarnarauglýsing.
- Forsíða fyrir Vikuna.
- Föðun fyrir L'Oréal hárgreiðslumeistara.



SNYRTI-AKADEMÍAN

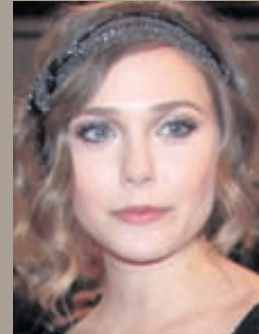
SNYRTISKÓLI - NAGLASKÓLI - FÖÐUNARSKÓLI - FÓTAÐGERÐASKÓLI

HJALLABREKKU 1 · 200 KÓPAVOGUR
WWW.SNYRTIAKADEMIAN.IS · SKOLI@SNYRTIAKADEMIAN.IS
SÍMI 553-7900



Forsaga Sex and the City í bigerð:

Leita að hinni ungu Carrie



Elizabeth Olsen er orðuð við hlutverk hinar ungu Carrie Bradshaw.

NORDICPHOTOS/GETTY

Líkur eru á að þriðja kvikmyndin um vinkonurnar Carrie, Samönthu, Charlotte og Miröndu verði gerð innan skamms. Myndin verður forsaga þáttanna og þar kynnist áhorfandinn ungru Carrie, sem er þá nýflutt til New York.

Daily Mail segir frá því að nokkrar ungar og efnilegar leikkonur séu orðaðar við hlutverk í kvikmyndinni en sitt sýnist hverjum um valið. Gossip Girl-stjarnan Blake

Lively er sögð eiga að leika Samönthu Jones og söngkonan Selena Gomez hefur verið orðuð við hlutverk Charlotte York. Emma Roberts, bróðurdóttir Juli Roberts, er möguleg Miranda Hobbs og hlutverk hinar ungu Carrie gæti Elizabeth Olsen hreppst, en sú er yngri systir Olsen-tvíburanna. Það verður forvitnilegt fyrir aðdáendur þáttanna að fylgjast með framvindu mála, enda standa framleiðendur kvikmyndarinnar frammi fyrir ærnu verkefni.

Blake Lively gæti leikið Samönthu Jones.



Á RÚMSTOKKNUM

Sigga Dögg kynfræðingur

Vanaföst kynlífsiðkun

? Hæ Sigga Dögg. Mig langar að vita hvort þú lumir á einhverjum ráðum um hvernig megi krydda upp á kynlífið með makanum. Það er komið í fastar skorður hjá okkur hjónunum og á sér oftast stað á kvöldin þegar við erum komin undir sæng. Við erum bæði ung og leiðinlegt að þetta skuli vera komið í þetta hjólfar.

Svar: Þú segir að kynlífið eigi sér oftast stað á kvöldin og ég ætla að álykta sem svo að það finnst þér galli. Ef þér finnst verra að stunda kynlíf á kvöldin þá gætuð þið komið ykkur saman um annan tíma sem væri í senn spennandi og myndi henta báðum betur. Staðreyndin er sú að oftast en ekki fer kynlíf í langtímasambandi í einhvers konar vana eða rútinu. Það má líta á það sem leiðinlegt eða eðlilega þróun á því þegar tveir einstaklingar reyna að skipuleggja tíma sinn saman. Þetta er einnig spurning um hvernig maka þínum finnst kynlífið ykkar vera. Hér reynir á samskiptin og lausnin felst ekki endilega í titrandi baðönd eða blárri mynd. Ef þið eruð bæði sammála um að ykkur langi til að fá nýjar hugmyndir má finna ágætar kynlífstækni-bækur á næsta bókasafni. Fyrst þurfið þið að tala hreinskilnislega saman, því samskipti og skilningur á afstöðu hins aðilans er lykilatriði.

? Hæ Sigga. Ég á kærasta og við erum búin að hittast í nokkra mánuði. Núna vill hann fá að sofa hjá mér í endaþarm og ég er hrædd um að það sé vont. Mér finnst leiðinlegt að hann sé alltaf að spyrja mig um þetta því ég vil þetta ekki. Ég þori ekki að tala um þetta við vinkonur mínar því ég er hrædd um að þeim finnst ég skrítin eða kærastinn leiðinlegur við mig.

Svar: Spurning þín er mjög algeng og áhyggjur þínar réttmætar. Þú segist ekki vilja prófa þetta og það er þinn réttur og hann ber að virða það. Þú getur prófað að snúa dæminu við, ég segi gjarnan að eitt skuli yfir báða ganga. Endaþarmurinn er mikill örvunarstaður hjá karlmönnum og mæli ég með að þú leggir til að þið prófið fyrst gælur við hans endaþarm, svo framfarlega sem þú sért til í að prófa það. Hann gæti þá öðlast skilning á því hversu varlega þarf að fara með þetta svæði og jafnvel uppgötvað nýjan unaðsstað á sjálfum sér. Ef þú ert opin fyrir því að prófa þetta þá er best að byrja smátt og þá á örvun endaþarmsins með fingri. Lykillinn er að vera afslappaður og með nóg af sleipi-efni, ef þetta er sárt þá á að hætta eða taka pásu. Ekki nota deyfilyf eða deyfikrem, og smokkanotkun er mikilvæg. Það þarf að passa að gæta fyllsta hreinlætis og fara ekki úr endaþarmi yfir í leggöng því það getur valdið sýkingu. Svo má ekki gleyma því að þetta er kannski ekki kynlíf sem hentar þér og þú ert alls ekkert síðri kynlífsfélagi fyrir vikið.

Sendu Siggu Dögg póst með spurningum eða óskum um umfjöllunarefni.
Netfangið er kynlif@frettabladid.is



PROFESSIONAILS

HAND AND BODY CARE PRODUCTS



GELAK
BY PROFESSIONAILS

Naglaskóli Professionails er alþjóðlegur naglaskóli sem útskrifar nemendur með Diploma sem gildir víða um heim.

Innritun er allan ársins hring.

Nemendur stunda námið á þeim hraða sem hentar hverjum og einum, en miðað er við námslok innan 12 mánaða.

Kennt er á miðvikudögum kl. 18 - 22

Nemendur fá tösku með naglaslípivél og lampa ásamt veglegum vörupakka. Kennararnir hafa áralanga reynslu í faginu og kennsluréttindi frá Professionails í Belgíu.

Hjölur ehf
Hjallabrekku 1

www.snyrtiakademian.is
Sími 588 8300

Naglaskóli Professionails á Íslandi á Facebook



ÚTSALA
Opið á Menningarnótt til 21.00

HAUSTIÐ

ER ALVEG AÐ KOMA

ÚTSALA

Rýmum til fyrir nýjum vörum
í fjóra daga



**30% af öllum
loðvörum**



**50% af slæðum
og treflum**

**40% af sógleraugum
30% af töskum og seðlaveskjum**



2 FYRIR 1

AF ÖLLUM HÖNSKUM
Í 4 DAGA

Opið á Menningarnótt til 21.00

Laugavegur 55, sími 551-1040 • Opið mán.–fös. kl. 10-18 • lau. 20. ágúst kl. 10–21 • sun. 21. ágúst 12–16
Rýmum til fyrir nýjum vörum. Sendum í póströfu um allt land.
Það er aðeins ein alvöru hanskabúð og hún er á Laugaveginum við hliðina á Bónus.





YFIRHEYRSLAN

Katrín Þóra Bragadóttir
ljósmyndari.

Háir hælur eða flatbotna skór: Háir hælur. Ég geng mjög sjaldan í flatbotna skóm og þá helst bara á veturna.

Ómissandi í snyrtibudduna: Rauður varalitur. Hann er alveg ómissandi og ég get varla verið án hans. Hann gerir mann alltaf flottari og passar nánast við öll fót.

Uppáhaldsliturinn: Ég er ekki mjög litaglöd manneskja og held mig alltaf við það klassiska, svart og hvítt. En ég er mjög hrifin af djúpum og fallegum haustiutum eins og til dæmis dökkraudum og dökkgrænum.

Hver eru nýjustu kaupin? Nýjustu kaupin er guðdómlegur dökkgrænn blúndukjöll úr Rokki og rósum. Hann smellpassaði á mig og er alveg einstakur.

Hvað dremmir þig um að eignast? Mig dremmir um Vintage Chanel dragt. Væri líka til í gráan eða litaðan feld úr haustlínu Gucci 2011.

Hvaða lag kemur þér í gott skap? Thunder Road með Bruce Springsteen kemur mér alltaf í gott skap. Hann klikkar ekki.

Uppáhaldshönnuðurinn: Karl Lagerfeld er uppáhalds. Og fyrir utan það að vera æðislegur hönnuður er hann einnig frábær ljósmyndari.



Uppáhaldsdrykkurinn: Góður kaffibolli er það besta sem ég fæ og heldur mér gangandi í gegnum daginn.



ÚRVALIÐ ER HJÁ OKKUR

STÚTFULL BÚÐ AF NÝJUM TILBOÐUM

0% VEXTIR
ALLAR VÖRUR VAXTALAUST Í 12 MÁNUÐI

4BLS BÆKLINGUR
STÚTFULLUR AF NÝJUM FARTÖLVUTILBOÐUM

0% VEXTIR
ALLAR VÖRUR VAXTALAUST Í 12 MÁNUÐI

SENDUM FRITT
ALLAR FORTÖR

VERÐ VORN

TÖLVUTEK

Þú mættir þessum um breytingar, innstættarvillur og myndabreytingar

OPNUNARTÍMAR

Virka daga
10:00 - 18:30
Laugardaga
11:00 - 16:00



TÖLVUTEK

Reykjavík • Borgartúni 31 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

acer apple ASUS DELL hp lenovo packard bell SAMSUNG SONY TOSHIBA

Brostu!

SPARIDAGAR

AEG
FULLKOMIN LÖGUN OG LEIKNI

eru byrjaðir

- TILBOÐ!
- AFSLÆTTIR!
- VERÐLÆKKUN!

ORMSSON

10 VERSLANIR



2011