

Lífið

FÖSTUDAGUR
5. SEPTEMBER 2014

*Kokkurinn Gunnar
Karl Gíslason:*
**GEFUR ÚT SÍNA
FYRSTU MAT-
REIÐSLUBÓK 2**

*Thelma Einarsdóttir
hönnuður:*
**BJÓ TIL ORD Í
RAMMA Í FÆÐ-
INGARORLOFI 4**

*Drífa Atladóttir
jógakennari*
**SÝNIR VEL VALDAR
FLÍKUR ÚR
FATASKÁPNUM 8**

Sigga Dögg

**FINNST
KINKÍ ROSA
SKEMMTILEGT**

FRÉTTABLAÐIÐ

➤ visir.is/lifid

HVER ER?



Nafn?

Halldóra Víðisdóttir

Aldur: 29 ára

Starf?

Aðstoðardeildarstjóri á endurhæfingardeild LR fyrir ungt fólk með byrjandi geðrofsjúkdóma og formaður Krafts, félags fyrir ungt fólk með krabbamein og aðstandendur.

Maki?

Erlingur Fannar.

Stjórnumerkir?

Naut.

Hvað fékkstu þér í morgunmat?

Örnu AB-mjólk og músli.

Upphaldsstaður?

Ég er mjög hrifin af Kaupmannahöfn.

Hreyfing?

Engin eins og er en það stendur til bóta.

Upphaldslistamaður?

Mér finnst listaverkin hennar Sigríðar Önnu Garðarsdóttur mjög flott, fékk eitt verk frá henni í 30 ára afmælisgjöf.

Upphaldsmynd?

Allra tíma er það Shawshank Redemption. Love Actually er svo mynd sem ég horfi á fyrir hver einustu jól.

A-eða B-manneskja?

Ég er meiri A-manneskja.

HVERJIR HVAR?

Gestum forýningarinnar á París norðursins var boðið að koma að fagna á KEXI. Prins Póló kom og tók að sjálfsgöðu titillag myndarinnar París norðursins. Meðal þeirra sem mættu í eftirpartíð voru



Hallgrímur Helgason rithöfundur, Tómas LeMarquis leikari, Börkur Sigbórsson leikstjóri, Halla Ólafsdóttir dansari, Ýr Þrastardóttir fatahönnuður og **Eva Einarsdóttir** varaborgarfulltrúi.



MATUR UPPHEFUR HINAR GÖMLU MATREIÐSLUHEFÐIR

Matreiðslumeistarinn Gunnar Karl Gíslason gefur nú út sína fyrstu matreiðslubók, *North: The New Nordic Cuisine of Iceland*, hjá bandarísku forlagi þar sem gamlar íslenskar matreiðslu hefðir eru í brennidepli. Gunnar heldur í kynningartúr um Bandaríkin í næstu viku þar sem hann byrjar á fyrirlestri í höfuðstöðvum Google.

Þetta var skemmtileg en gríðarlega mikil vinna. Sérstaklega var gaman að kynna landinu og öllum því góða fólk sem býr til þetta frábæra hráefni,“ segir Gunnar Karl Gíslason, matreiðslumeistari sem gefur út sína fyrstu matreiðslubók, *North: The New Nordic Cuisine of Iceland*, á næstu dögum.

Gunnar Karl er löngu orðið þekkt nafn en hann rekur meðal annars Dill Restaurant ásamt því að búa til matseðlana fyrir Sæmund í sparifötunum á Kexi Hosteli og á veitingastaðnum við Hverfisgötu. Gunnar segist lengi hafa gengið með bókina í maganum en það var ekki fyrr en hann hitti matreiðslubókarhöfundinn Jody Eddy að boltinn fór að rúlla. Þau byrjuðu á að láta umboðsmenn fara með prufukafla milli forlaga vestanhafs sem voru hrifin og á endanum hafði Ten Speed Press í Kaliforníu vinninginn. „Við höldum á mánuðaginn út til að hefja smá kynningartúr um Bandaríkin og byrjum á fyrirlestri í höfuðstöðvum Google sem er mjög spennandi.“

Bókin er umfangsmikil þar sem bæði eru í henni uppskriftir, viðtöl við birgja úti um allt land og ljósmyndir. „Mig langaði að gefa þeim sem sjá okkur fyrir hráefninu í uppskriftunum orðið þar sem þau eru svo stór hluti af útkomunni. Jody sér um að taka þau viðtöl og svo er íslenska landslagið endalaus uppspretta hugmynda. Uppskriftirnar eru svo mínar af Dillinu þar sem má finna til dæmis taðreykta bleikju sem er færð í nútímalegan búning,“ segir Gunnar Karl sem þvertækur fyrir að hann sé að færa sig alfarið yfir í bókaútgáfu um heiminn enda nýtur hann þess að standa í eldhúsinu.

Bókin verður fáanleg frá og með 9. september og hefur þegar fengið lofsamlega umfjöllun í *Food & Wine Magazine*, *Tasting Table*, *Eater*, *Food Arts* og *The Martha Stewart Show*.



Gunnar Karl Gíslason kynnir bókina vestanhafs á næstunni. Meðal annars verður hann með fyrirlestur í höfuðstöðvum Google.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

MASTERLINE

Professional Beauty

ÉG NÆRI

BODY BUTTER

Ég er súper mjúk og góð blanda fyrir líkamann þinn ef þú ert með þurra og mjög þurra húð. Flott blanda með góðum innihaldsefnum eins og Shea Butter og Argan olíunni sívinsælu.



www.master-line.eu

Made in Italy

Fæst í apótekum og Hagkaup

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ

Opnanir, útivera og bíó

Það er um að gera að njóta haustsins þessa fyrstu helgi í september enda veðurspáin ágæt. Til dæmis er góð hugmynd að bregða sér út fyrir höfuðborgarsvæðið með fjölskylduna í berjamó eða bara njóta haustlitanna sem eru farnir að láta sjá sig.

Íslenskir herra menn geta tekið gleði sína því í dag klukkan 17 verður herra fataverslunin Húrra Reykjavík opnuð á Hverfisgötu. Tískubloggarinn og knattspyrnumaðurinn **Sindri Snær Jenson** er meðal aðstandenda búðarinnar og hefur lofað fjölbreyttu vöruúrvali fyrir herra menn landsins.

Kvikmyndin **París norðursins** var frumsýnd í vikunni og um að gera að skella sér í bíó og styrkja íslenska kvikmyndagerð. Hafsteinn Gunnar Sigurðsson er leikstjóri og með aðalhlutverk fara Björn Thors, Helgi Björns og Nanna Kristín Magnúsdóttir.

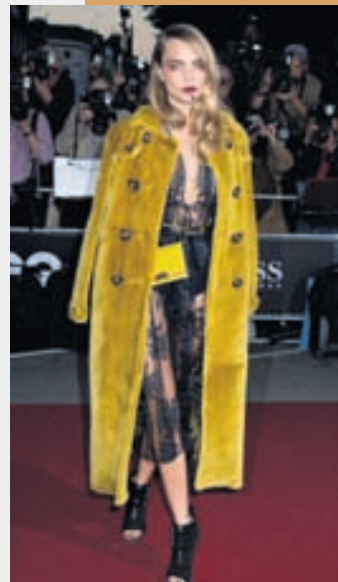


Þingvellir í haustlitunum.



Björn Thors í París norðursins.

AUGNA- BLIKIÐ



Fyrirsætan **Cara Delevingne** var senuþjófur á GQ-verðlaununum í byrjun vikunnar þegar hún mætti í gegnsæjum svörtum blúndukjól á rauða dregilinn. Hún skýldi sér fyrir haustkuldunum í London með fallegri gulri kápu og veski í sama lit. Dramatísk augnförðun og vinnrauðar varir settu svo punktinn yfir i-ið.

Lífið
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUFLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000
Ritstjórnarfulltrúi **Álfrún Pálsdóttir** alfrun@frettabladid.is
Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is
Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** silja@frettabladid.is • Forsíðumynd **Stefán Karlsson**

Fylgstu með á Facebook
Lindex Iceland
Væntanlegt 10. sept.

THE NEW
SOFT

CELEBRATING 60 YEARS IN FASHION

Celebrating with
great prices from
3995,-

LINDEX

HÖNNUN VAR MEÐ NEIKVÆÐAR HUGSANIR GAGNVART MÓÐURHLUTVERKINU

Thelma Einarsdóttir margmiðlunarfræðingur fékk hugmyndina að Orð í ramma í fæðingarorlofinu og segir sköpunargleðina hafa hjálpað sér í fæðingarpunglyndinu sem hún fékk eftir að hún eignaðist sitt annað barn. Hún vonar að sín saga geti hjálpað konum í sömu sporum til að vinna úr sínum málum.

Ég átti alltaf erfitt með að tengjast honum frá fyrstu stundu, hafði miklar neikvæðar hugsanir gagnvart móðurhlutverkinu, lá oft bara uppi í rúmi og gat ekki hugsað mér að sinna stráknum. Ég fékk síðan svo mikið samviskubit yfir að hugsa þannig og fannst ég algerlega óhæf móðir,“ segir Thelma Einarsdóttir margmiðlunarfræðingur, bloggari á fagurkerar.is og tveggja drengja móðir sem lenti í alvarlegu fæðingarpunglyndi.

Í fæðingarorlofinu fékk Thelma hugmynd sem hefur svo sannarlega undið upp á sig og hjálpaði henni að vinna á fæðingarpunglyndinu.

„Hugmyndin að Orð í ramma kom þegar vinkona mín póstaði í hóp á Facebook sem heitir Barna-herbergin að hana langaði í mynd með fæðingardegum barnsins síns. Ég hugsaði að þetta væri auðvelt með mína Photoshop-kunnáttu svo ég sló til. Mér fannst þetta svo gaman að ég hannaði líka myndir fyrir strákana mína. Síðan vatt þetta upp á sig og fleiri vildu svona myndir,“ segir Thelma, en í framhaldinu stofnaði hún Orð í ramma á Facebook sem hefur notið vinsælda.

Hún er sannfærð um að þessi sköpunargleði hafi eflaust átt þátt í að hjálpa henni að vinna úr fæðingarpunglyndinu. „Ég viðurkenni alveg að ég er oft þreytt með tvo



Orð í ramma hefur notið mikilla vinsælda og kjörið að hengja upp á vegg í barnaherberginu.

litla gutta, en þegar þeir eru sofnadír á kvöldin þá sest ég fyrir framan tölvuna og fer að vinna í þessu. Þetta gefur manni ákveðna lífsfyllingu að vera að skapa eitt-hvað fallegt, horfa á það stækka og sjá hvað fólk er virkilega ánægð með það sem maður gerir.“

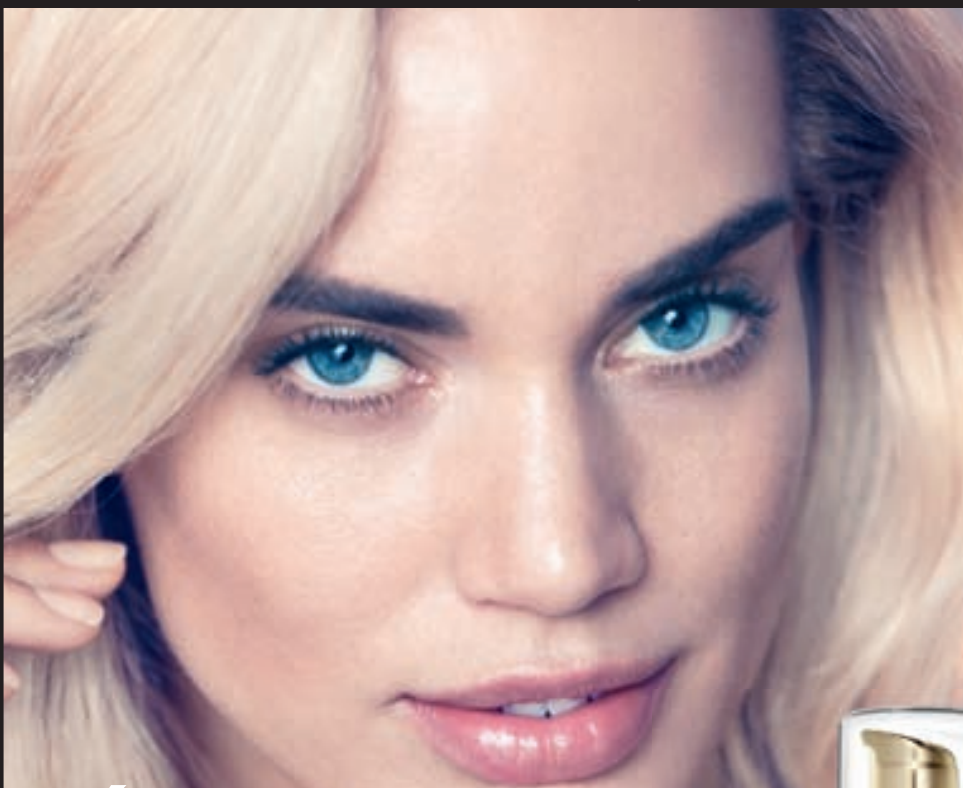
Þegar Thelma átti eldri drenginn sinn í nóvember 2012, en hann var tekinn með bráðakeisara eftir sextán tíma hríðir, fann hún fljótlega að ekki var allt eins og það átti að vera. Það var ekki fyrr en drengurinn var orðinn sjö mánaða að Thelma viðurkendi vandamálið fyrir sjálfri sér og leitaði sér aðstoðar á bráðamóttöku geðdeildar. „Ég fékk að tala við geðlækni, fór á videigandi lyf og það bjargaði mér alveg, sérstaklega að fá greininguna var rosalegur léttir og að vita að ég var ekki vond manneskja og móðir heldur lá eitthvað annað að baki.“

Í sumar eignaðist Thelma annað barn sitt og segir seinni meðgönguna hafa verið líkamlega erfiðari, en hún hafi strax leitað sér aðstoðar og fengið mikinn styrk frá teymi sem kallar sig FMB, foreldrar, meðganga, barn. Þau sérhæfa sig í að hjálpa konum sem glíma við fæðingarpunglyndi, og fjölskyldum þeirra, bæði á meðgöngu og eftir hana. Hún vonar að hennar saga geti hjálpað fleiri ungum mæðrum í sömu sporum að vinna úr sínum málum.



Thelma Einarsdóttir hennar Orð í ramma en hún starfar sem margmiðlunarfræðingur. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

MAX FACTOR X



NÝTT

SKIN LUMINIZER FOUNDATION & EYE LUMINIZER BRIGHTENER

Dásamlegur farði sem dregur fram þinn náttúrulega húðljóma og hyljari sem lýsir dökk svæði undir augum

Gefa saman fullkomna áferð og húðljóma.

Fullkomnaðu útlitið með MAX FACTOR



THE MAKE-UP OF MAKE-UP ARTISTS

Sölustaðir: Frihöfnin Keflavíkurflugvelli. HAGKAUP – Holtagörðum, Kringlunni, Smáralind, Skeifunni. Lyf og heilsa: Austurverri, Eiðistorgi, Hringbraut, Kringlunni. Apótek Hafnarfjarðar, Apótek Garðabæjar, Árbæjarapótek, Garðsapótek, Lyfjaver, Lyfjaval Bilaapótek, Nana Hólagarði, Lyfsalinn Glæsibæ, Urðarapótek. Landið: Lyf og Heilsa: Glerártorgi, Hrisalundi, Hverargerði og Vestmannaeyjum. KS Sauðarkróki, Apótek Suðurnesja.

10 SPURNINGAR

VILDI ÓSKA ÞESS AÐ ALLT VÆRI GLIMMERAÐ

Heiðís Austfjörð Óladóttir, förðunarmeistari, hárgreiðslukona og glimmeraðáandi

1. Þegar ég var ung hélt ég að allt væri betra með glimmeri.

2. En núna er ég fullorðin og veit að allt er betra með glimmeri.

3. Ég mun eflaust aldrei fara aftur í skóla, almáttugur hvað próf eru leiðinleg!

4. Ég hef engan sérstakan áhuga á fótbolta, en get ekki beðið eftir að fara á Manchester-leik í október!

5. Karlmenn eru algjörlega dásamlegir! Ég er sjúk í þá!

6. Ég hef lært að maður ber sjálfur ábyrgð á því hvernig fólk kemur fram við mann, þ.e.a.s. hvað maður leyfir því að komast upp með.

7. Ég fæ samviskubit þegar það líður of langur tími á milli þess sem ég tala við eða hitti foreldra mína.

8. Ég slekk á sjónvarpinu voða sjaldan því ég sofna alltaf fyrir framan það og það slekkur sjálfkrafa á sér eftir ákveðinn tíma.

9. Um þessar mundir er ég að vinna í að finna fleiri flott merki fyrir haustjford.is.





HÖFUM OPNAÐ Í SMÁRALIND

Kvenlegt, fágað, fallett og töff - Eitthvað sérstakt í hverri comma flík fyrir það sérstæða í hverri konu.

PÍKA ER BARA PÍKA

Kynfræðingurinn Sigríður Dögg Arnardóttir, betur þekkt sem Sigga Dögg, varð kornung upptekin af ástinni. Hún vill opna umræðu og samskipti um kynlíf sem hún segir lykllinn að góðu kynlífi. Sigga Dögg er hispurslaus og hreinskilin og stuðar marga en hún er með kjaft og svarar fyrir sig.

Lilja Katrín Gunnarsdóttir

liljakatrin@frettabladid.is

Ég hef alltaf verið mjög góð í að tala um kynlíf og haft einlægán áhuga á öðru fólki og hvað því finnst um sambönd, ástina og ástar-sorg. Þannig að þetta er í raun áhugamál, ástríða og vinna flétt að saman í eitt,“ segir kynfræðingurinn Sigríður Dögg Arnardóttir, betur þekkt sem Sigga Dögg. Hún er með meistaraþróf í kynfræði frá Curtin-háskóla í Vestur-Ástralíu og segir að það hafi í raun legið beinast við frá unga aldri að hún ætlaði að verða kynfræðingur.

„Ég byrjaði að vera mjög ást-sjúk þegar ég var rosalega ung. Ég var mjög upptekin af ástinni. Ég lét Barbie og Ken lenda í mega-ástarævintýrum þar sem var mikil dramatík. Barbie fór til dæmis frá honum fyrir annan mann og Ken sat eftir grátandi. Ég fann mig í öllu sem tengdist ást þó ég væri ekkert fremst í flokki í þessum málum þegar kom að því að prufa sjálf. En ástin sagnar mig til sín. Mér finnst hún ótrúlega áhuga-verð,“ segir Sigga Dögg.

Með algjöra stæla og kjaft

Sigga Dögg er gift Hermanní Sigurðssyni og þau eiga tvö börn saman, Írisi Lóu sem er þriggja ára og Henry Nóa sem er eins árs. Það má með sanni segja að Sigga Dögg hafi fundið draumaprinsinn. „Ég hef gaman af tilviljunum og örlagahugsun. Kvöldið sem við hittumst reyndi ég allt sem í mínu valdi stóð til að hitta hann ekki. Svo fór röð atburða af stað og mér var nánast ýtt í fangið á honum. Síminn minn dó og ég var alltof

full. Ég var með algjöra stæla og kjaft. Sagði við hann að ég nennti ekki að tala við hann því hann vildi örugglega bara fara heim að ríða og ég stæði ekki í svoleiðis. En svo sagði hann: Ég er edrú. Ég er búinn að hafa ógeðslega mikið fyrir því að finna þig. Er þetta það eina sem þú hefur að segja? Þá fékk ég mér vatnsglas og slakaði á,“ segir Sigga Dögg brosandí.

„Ég er rosalega hreinskilin og það kemur illa við mjög marga. Ég hef stuðað mjög marga og mörgum finnst ég óþægileg. En ég fann maka sem fannst ég ekkert óþægileg heldur ógeðslega skemmtileg,“ bætir Sigga Dögg við. Hún segir líf þeirra skötuþjúga hafa breyst talsvert þegar börnin komu til sögunnar.

„Það er skrítið að vera foreldri í rútínu því við erum bæði brjálaðar flökkukindur. Okkar klámsíður eru Icelandair og Wow. En svo allt í einu eru komin tvö börn sem þurfa að lúra og borða mat klukkan akkúrat þetta því annars verða þau sturluð eins og Gremlins. Þá þarf að spyrja sig hvernig við ætlum að ganga upp sem par? Við reynum alltaf að finna okkur stað til að búa til stund fyrir okkur tvö innan þess ramma sem við getum. Við fáum stundum pössun og gerum eitthvað saman. Það þarf ekki að vera merkilegt, kannski bara göngutúr þar sem við tölum ekkert um praktísk atriði og það sem tengist fjölskyldunni.“

Áreynslulaus kynfæramyndataka

Bók Siggú Daggar, Kjaftað um kynlíf, kemur út í þessum mánuði og hefur vakið gríðarlega athygli. Við vinnslu bókarinnar auglýsti hún eftir Íslendingum sem



Mér finnst kinkí rosalega skemmtilegt. Ég kynnti mér það almennilega þegar ég kom heim úr námi og fór að vinna með BDSM-félaginu.

væru til í að láta mynda kynfæri sín til að nota sem skýringarmyndir í bókinni.

„Ég hef sýnt kynfæramyndir allt frá því ég byrjaði með kynfræðslu árið 2010. Mér finnst mikilvægt að sýna myndir svo við sjáum fjölbreytileikann og sjökum á kröfum um eigin líkama. Ég fann þessar myndir á netinu og var ekki tilbúin til að taka þessar myndir sjálf á þessum tíma. Ég var ný, það vissi enginn hver ég var og ég vildi ekki vera skrítna týpan. En þegar ég var að skrifa kaflann í bókinni um mikilvægi þess að þekkja eigin líkama áður en þú býður öðrum upp í rúm til þín hugsaði ég með mér: Hvernig get ég talað um þessar myndir ef ég er ekki búin að taka þær sjálf?“ segir Sigga Dögg og ákvað því að auglýsa eftir sjálfboðaliðum í verkefnið.

„Það gekk fátíðlega vel. Það voru ótrúlega margir sem báðu um að fá að koma og það skapaðist mjög þægilegt andrúmsloft. Við spjölluum og spjölluum, fólk fékk sér kannski Hraun og djús og svo fór það bara. Þetta var mjög áreynslulaust og hefði ekki getað verið eðlilegra. Það er nefnilega eiginlega erfiðara að standa fyrir framan myndavél og reyna að vera sætur. Í þessari myndatöku þurfti ekkert að vera sætur. Píkan er eins og hún er. Hún brosir ekki, hún ullar ekki, hún er bara eins og hún er. Sama er að segja um typpi.“

Ég vil ríða þér núna

Bókin er hugsuð fyrir foreldra til að fræða börn sín um kynlíf allt frá því þau fæðast og þangað til þau verða lögráða. Sigga Dögg vill opna umræðuna um kynlíf til muna og vonar að bókinni geri það.

„Við ættum í raun að vera komin mun lengra. Það sem ég vona að gerist með bókina er það að þegar unglingar stíga sín fyrstu skref

í kynlífi viti þeir mikið um kynlíf og komi fram við hvort annað af mikilli virðingu. Einn liður í því að opna málefni sem er tabú er að létta á því. Ef kynlíf er skoðað í sögulegu samhengi er það mikil skömm. Fyrr á tíðum voru konur brenndar á báli fyrir að vera „lauslátar“. Það er hræðilegt. Það örlar á alls konar svona hugsunarhætti enn þann dag í dag. Allt þetta klám skilar okkur sem betur fer takmarkaðri þekkingu því þeir sem framleiða það eru ekki upplýstir einstaklingar. En í klámi eru sömu myturnar endurteknar aftur og aftur þangað til við segjum stopp,“ segir hún og bætir við að lykillinn að góðu kynlífi séu samskipti.

„Það vilja allir lifa góðu kynlífi. Við viljum öll að okkur líði vel með okkur sjálf. Það eru engar heilagar reglur í kynlífi annað en samskipti. Það er það eina sem við tökum út úr kynlífi sem er skrítið. Við skrifum um stellingar og kennum alls konar tækni um hvernig eigi að totta en við tökum það út að segja hvað okkur þykir gott, tala um kynlíf, spyrja um leiðbeiningar, biðja um það. Þetta var tekið út því við áttum að vera svo klár og kunna margar stellingar og vera liðug. Allt átti að vera ósagt og við áttum að gefa hitt og þetta í skyn með augngotum. Hvað er meira æsandi en að segja: Ég vil ríða þér núna. Skýrt og hreint. Let's go.“

„Finniði túrlyktina! Ojji!“

Sigga Dögg hefur frá árinu 2010 boðið upp á kynfræðslu í efstu bekkjum grunnskóla í landinu. Hún hefur fengið jákvæð viðbrögð frá kennurum og foreldrum vegna fræðslunnar og ekki síst nemendum sem hafa oft frumkvæði að því að hún heimsæki skólann. Spurningar nemendanna eru jafn mismunandi og þær eru margar en Sigga Dögg segir fátt slá sig út af laginu.

„Ein spurði mig um daginn hvort konur gætu eignast hvolpa því hún hefði séð það á netinu. Ég sá að spurningin olli því að kennarinn tók andköf en fyrir mér var þetta tækifæri til að tala um klám og það sem er á netinu,“ segir hún. Henni finnst merkilegt hvað unglingar eru illa upplýstir um eitt og annað, þar á meðal um blæðingar kvenna.

„Nýleg rannsókn nemenda-verkefnis í Háskóla Íslands sýndi að stúlkur væru óundirbúnar fyrir blæðingar enn þann dag í dag. Þetta kvenlega er svo mikil skömm. Stelpur fela túrtappa og það má helst enginn sjá mann halda á þeim inn á klósett. Strákar eru mjög forvitnir um blæðingar en þeim er stundum sleppt við þá fræðslu því þeir fara ekki á blæðingar. Einn spurði mig til dæmis um daginn hvort ég gæti lýst túrlykt. Ég hugsaði mig um og gat það eiginlega ekki. En ég man eftir þessu sem krakki. Ein stelpa var á blæðingum og kom út af klósettinu og þá hlupu allir strákarinn inn á klósett og óskruðu: Finniði túrlyktina! Ojji! Túrlykt! Túrlykt! Ég man svo eftir því þegar ég byrjaði á blæðingum að ég hafði svo miklar áhyggjur af að það væri túrlykt í kringum mig. Þetta er svona enn þann dag í dag og það er svo merkilegt. Þetta er út af því að við erum ekki byrjuð á samræðunum.“

Barnið sem kynvera

Annað sem Sigga Dögg er með í bíggerð er fyrirlestur þann 16. september fyrir leikskólakennara og leiðbeinendur um barnið sem kynveru frá núll til sex ára. Þar fjallar hún meðal annars um líkamsvirðingu, hvað sé eðlilegt að börn á þessu aldursskeiði viti mikið um kynlíf og réttnefni kynfæra.

„Okkur finnst nafnið píka stinga því við erum óvön því og það ▶



Fáðu flatan maga!

...Með hjálp Optibac Probiotics-gerlana



Marta Eiríksdóttir starfar í Lifandi markaði og sem jógakennari.

„Ég nota „For a Flat Stomach“ sem dregur úr lofti í maga og gerir þaninn kvið flatari. Ég hef notað þá að staðaldri í tæpt ár og get ekki hugsað mér að vera án þeirra!“



www.facebook.com/optibacieland

Þú færð Optibac probiotics í öllum helstu apótekum

► hefur neikvæðar tengingar. En við getum breytt því og við erum að breyta því. Um leið og við segjum það oftast hættir það að stinga. Öll börn í þessum heimi spyrja á einhverjum tímamarki út í þíkuna og typpið. Typpið er ekki brunaslanga. Það er bara typpi. Er þá ekki þíka líka bara þíka? Það er líka valdeflandi að vita hvað líkami manns heitir. Sumum finnst þjalla gott orð og nota það. Dóttir mín er hrifnari af því orði. Hún þolir ekki orðið þíka. Við förum í gegnum þetta og ég sagði við hana: Þú veist að þú ert með maga? Við köllum hann líka stundum bumbu en hann heitir magi. Þannig að þetta heitir þíka en þú mátt kalla hana þjöllu ef þú vilt. Þetta er samt þíka. Við erum með alls kyns samnefni um líkama okkar en við förum ekki 23 ára til læknis og segjum: Mér er illt í bumbunni, er það?“

Frelsi til að raka sig

Sigga Dögg segir fólk oft og tíðum hafa ranghugmyndir um hennar persónu þar sem hún talar hreint út og lætur móþyr ekki á sig fá.

„Fólk hefur alltaf fundið þörf fyrir að gagnrýna mig mjög markvisst. En ég hef alltaf verið með kjaft og svarað fyrir mig. Fólk heldur oft að ég sé massasnobbuð og ofurpæja. Ég er það minnst. Mig langar að vera pæja en ég held að ég sé meiri pæja í hausnum á mér. Mér finnst samt gaman að pota í fólk. Mér finnst gaman að mæta pínulítið loðin undir höndunum í sund bara svo einhver horfi og verði vandræðalegur. Ég vil hafa frelsi til að raka mig þegar ég vil raka mig. Mér finnst það ekki koma neinum við því þetta er minn líkami. Ég held að við værum á miklu betri stað ef við myndum beita þessari orku í okkur á okkar nánustu sambönd á jákvæðan hátt.“

Kinkí rosalega skemmtilegt

Sigga Dögg er með vikulega pistla í Fréttablaðinu um kynlíf og samskipti kynjanna þar sem hún svarar spurningum lesenda. Hún segir fólk líka mjög duglegt að senda henni spurningar í gegnum Facebook.

„Það eru frekar litlar spurningar eins og: Mér finnst skritin lykt af þíkunni minni, hvað á ég að gera? Þessum spurningum er ekki flókið að svara en mér finnst þægilegt að fólki líði þannig að það geti sent á mig. Mér finnst þægilegt að þetta fái að vera óformleg samskipti.“

En hvað finnst henni sjálfri áhugaverðast í hinum stóra heimi kynlífsins?

„Mér finnst kinkí rosalega skemmtilegt. Ég kynnti mér það almennilega þegar ég kom heim úr námi og fór að vinna með BDSM-félaginu. Mér finnst áhugavert hvernig líkaminn er notaður til kynferðislegrar ánægju og margt í þeim efnum sem kom mér á óvart. Þetta var heimur sem ég þekkti mjög lítið en besta leiðin til að kynnast honum er að tala við og umgangast þá sem stunda BDSM ef þú ætlar ekki að stunda það sjálfur. Mér finnst skemmtilegt að heyra hvernig fólk prófar sig áfram og þegar það finnur eitthvað sem virkar fyrir það. Ég er oft spurð að því hvað sé það klikkaðasta sem ég hafi prófað eða hvort ég hafi prófað allt í kynlífi. Þá minni ég á að það er stuð og stemmari hverju sinni og að maður sé ekki alltaf ógeðslega spennandi og frumlegur. Ég veit bara rosalega mikið um kynlíf og ég er dugleg að tala um það. Ég er dugleg að láta manninn minn vita hvað ég vil og við eigum opnari samskipti en mörg þör um þessi mál. Og ég veit hvaða sleipiefnategund er góð,“ segir Sigga Dögg og brosir.

„Margir misskilja og halda að maður þurfi að hafa prufað svo mikið áður en maður verður kynfræðingur. Þú þarft þess ekkert frekar en þú vilt. Maður miðlar aldrei eigin reynslusögum. Það væri fátíðlegt því það virkar ekkert eitt fyrir alla. Besta kynlífið er þegar þú getur gleymt öllu öðru og ert bara í stund og stað.“

Myndaalbúmið



Fjölskyldan í flippstuði.



Á ról með börnunum.



Fyrsta eintakið af bókinni.



Skötuþjúin með kóalabirni í Ástralíu.

Call 800.341.9999 or visit opi.com • ©2014 OPI Products Inc.

O·P·I

COLLECTION BY OPI
FALL | WINTER 2014

NÖFN Á LÖKKUM FRÁ HÆGRI TIL VINSTRI:
My Voice is a Little Norse, How Great is Your Dane?, Ice-Bergers & Fries, Going My Way or Norway?, OPI with a Nice Finn-ish
My Dogsled is a Hybrid, Can't afjörd Not To, Suzi Has a Swede Tooth, Thank Glogg It's Friday!
Do You Have this Color in Stock-holm?, Skating on Thin Ice-Land, Viking in a Vinter Vonderland
Model is wearing Can't afjörd Not To

Try it on at opi.com • All Nordic Collection shades are available in GELCOLOR BY OPI #OPINordic

FATASKÁPURINN KÖLLUÐ KRÚTTÖFFARI

Drífa Atladóttir, uppeldis- og menntunarfræðingur og jóga-kennari, rekur Jógaútdið í Vesturbænum. Samhliða því er hún verslunarstjóri hjá GK Reykjavík og Suit, Skólavörðustíg.



„Ég er yfirleitt kölluð krúttöffari og ætli það lýsi mínum stíl ekki nokkuð vel. Í dag vel ég að kaupa færri flikur og vandaðri. Þær eru kannski dýrari en ég spái meira í notagildi og þægindi. Annars er ég sjúk í hælaskó og yfirhafnir og mætti segja að það væri minn helsti veikleiki.“



1 „Þetta skart fékk ég í afmælisgjöf frá sjúklega sæta kærastanum mínum, honum Tandra, flott hönnun frá Steinunni í Aurum. Ég er svo hrikalega ánægð með valið hjá stráknum og finnst ég alltaf svaka fin þegar ég set þetta upp.“



2 „Air Max-skóna fékk ég í London í sumar. Síðan ég fékk þessa hefur fatavalið svolítið snúist um að það passi við þá og einhvern veginn virðist flest passa við þessar elskur.“



3 „Nýjasta flikin í skápnum. Kjöll frá Won Hundred sem er eitt af uppáhaldsmerkjunum mínum en við seljum það í GK. Hann er bara eitthvað svo flottur, fansí og sexí um leið. Er nokkuð viss um að hann verði mikið notaður í vetur.“



4

„Svarta parka-leðurkápan frá McQ held ég að sé í einna mestu uppáhaldi hjá mér. Ég reyndi alls kyns krókaleiðir til að eignast hana og endaði á að gefa sjálfri mér hana í jólagjöf. Þessa ætla ég að eiga og nota svo lengi sem ég lifi.“



6

„Þetta er vintage-kjöll sem ég fann í Nostalgiu, ég fór mörgum sinnum og mátaði hann áður en ég loksins keypti hann. Það er eitthvað við rómantíkuna í honum sem heillaði upp úr skónum, kjöll sem mér finnst alltaf gaman að klæðast.“



5

„Það er einfaldlega skylda að eiga góðan leðurjakkka, flik sem maður getur endalaust notað. Blái liturinn ... hann er frá Won Hundred og eins og flestar flikurnar mínar fékk ég hann í GK.“

NANOGEN®

The Science of Thicker Hair™

NÁTTÚRULEGAR ÞYKKINGA TREFJAR

Ofur fínar trefjar sem bindast þínu eigin hári og skapa náttúrulega þykkt og þéttleika sem þú finnur um leið. Hylur viðkvæm svæði á náttúrulegan hátt.

Fáðu þykkara hár í dag

20%

afsláttur í september

Lyf & heilsa
Við hlustum!

TREND TAGLIÐ Í HNAKKANN

Hártískan þessa dagana er einföld og náttúruleg. Maður þarf ekki að vera með mikla færni í hárgreiðslu til að geta gert eina af tiskugreiðslum vetrarins, tagl í hnakkannum sem hægt er að töfra fram með teygju, burstu og mögulega smá hárspreyi.

Það er líka hægt að vera með einfalt lágt tagl við finan galakjól eins sést hér.

Gott er að fela teygjuna með hári.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Unnur Erlendsdóttir, markaðsfulltrúi sérvörusviðs hjá Ásbirni Ólafssyni ehf., segir Margrétarskálina vera fallega, hagnýta og þægilega.

MYNDIR/GVA

60 ÁRA AFMÆLI MARGRÉTARSKÁLARINNAR FRÁ ROSTI MEPAL

Margrétarskálín frá Rosti Mepal vekur ljúfar minningar í hugum margra, þar sem skálín hefur verið áberandi í íslenskum í eldhúsum um áratuga skeið. Skálarnar eru margverðlaunaðar fyrir hönnunina og í tilefni afmælisins eru gömlu retrólítirnir nú fánlegir á ný.

„Skálarnar voru hannaðar af danska hönnuðinum Jacob Jensen árið 1954. Á þeim tíma vann hann hjá hönnuðunum Sigvard Bernadotte og Acton Björns í Kaupmannahöfn,“ segir Unnur Erlendsdóttir, markaðsfulltrúi sérvörusviðs hjá Ásbirni Ólafssyni ehf, dreifingaraðila. „Margrétarskálín er nefnd eftir frænku Sigvards, Margréti Þórhildi Danadrottningu, sem var krónprinsessa á þeim tíma.“

Hönnun skálarinnar er í senn falleg, hagnýt og þægileg. „Einkenni skálarinnar er gúmmíhringur undir botni hennar sem veitir einstakan stöðugleika. Skálín hefur einnig sérlega gott grip og auðvelt er að hella úr henni. Fyrst um sinn voru skálarnar eingöngu framleiddar í hvítum lit, en skömmu seinna voru þær einnig fánlegar í ljósbláum, ljósgulum og ljósgrænum lit. Í tilefni af sextíu ára afmæli Margrétarskálarinnar eru þessir gömlu retrólítir nú aftur fánlegir, ásamt nýjum lit, ljósbleikum,“ segir Unnur.

Margrétarskálarnar eru margverðlaunaðar fyrir hönnunina og eru meðal annars til sýnis á Museum of Modern Art í New York. Einnig hafa þessar fallegu skálar ratað á frímerki í Danmörku.

„Auk retrólítanna eru fjölmargir fallegir litir í boði. Skálarnar eru einnig til í ýmsum stærðum, allt frá örsmáum eggjabikum upp í stórar hnoðskálar. Lok eru einnig fánleg á flestar stærðir.“

Söluastaðir:

Epal • Hagkaup • Húsgagnahöllin Fjarðarkaup • Þorsteinn Bergmann



Margrétarskálín er til í mörgum litum og lok á flestar stærðirnar líka.



Margrétarskálín er til í mörgum stærðum, allt niður í litla, krúttlega eggjabikara.



Bleiki liturinn kemur vel út á Margrétarskálinni.



Gömlu retrólítirnir eru fánlegir á ný.



Filippa K



J. Lindeberg



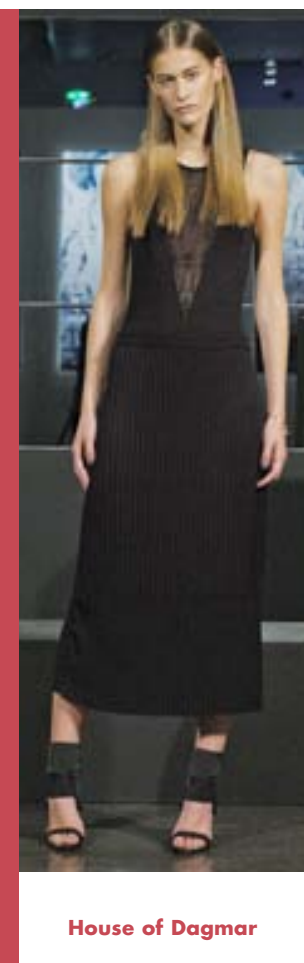
Whyred



Cheap Monday



Altwai Saome



House of Dagmar

TÍSKA BEINT Í FATASKÁPINN AF PÖLLUNUM

Tískuvikan í Svíþjóð fór fram um síðustu helgi og forvitnilegt að sjá hvernig sænskir hönnuðir spá um strauma og stefnur næsta sumar. Eins og frænda okkar í Skandinavíu er von og vísa ræður einfaldleikinn ríkjum í sumarlinum merkja á borð við Filippa K, Whyred og Carin Wester ef marka má tískupallana. Það kom á óvart að svarti liturinn var áberandi í sumarlinunni en ljósir litir fengu að fljóta með. Það sem þessar fatalínur eiga sameiginlegt er að fatnaðurinn passar beint inn í fataskápinn af pöllum.



HAUST-VÖRURNAR ERU KOMNAR

Full búð af flottum fötum í stærðum 14-28

Skoðaðu úrvalið á www.curvy.is

Afgreiðslutími í verslun okkar að Fákafeni 9

Alla virka daga frá kl. 11-18
Lagardagar frá kl. 11-16

Curvy.is

Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | www.curvy.is



UPPSKRIFT FLJÓT-LEGAR OG GIRNILEGAR OMMELETTUMÚFFUR

Heilsuvísir ætla að stuðla að bættri heilsu og betra líf-erni með átakinu Sykurlaus september. Heilsuvísir verður með góð ráð og greinar um hvernig hægt er að sneiða fram hjá sykri allan september. Hér er uppskrift að sykurlausum múffum frá Rikku úr Léttum sprettum.

Dugar í sex múffur.
½ msk. smjör
½ þúrrulaukur, saxaður
½ rauð paprika, fræhreinsuð og söxuð sveppir steiktir
1 Camembert-ostur
50 g söxuð skinka
3 egg
sjávarsalt og nýmaláður pipar

Hitið ofninn í 180°C. Smyrjið múffuform og setjið til hliðar. Steikið laukinn, paprikuna, sveppina og skinkuna upp úr smjörinu þar til laukurinn er orðinn mjúkur í gegn og brúnaður. Sláið eggjunum saman og kryddið með salti og pipar.

Hærið skinkublöndunni ásamt camembert-ostinum út í egginn og fyllið kökuformin upp að ¾. Bakið í 25-30 mínútur eða þar til eggjammassinn er orðinn stífur. Ommelettan er góð hvort sem er volg eða köld.



MJ
MARTA
JONSSON

ÍSLENSK HÖNNUN
HÁGÆÐA LEÐURSKÓR

MARTA JONSSON
LAUGAVEGI 51
S. 553 0816
Póstsendum



Full búð af nýjum vörum

AFMÆLISTILBOÐ

LANGUR LAUGARDAGUR

5.000 kr. afsláttur af öllum skóm og töskum föstudag til sunnudags



www.martajonsson.com

facebook



Time
facebook.com/time

Fjölmiðillinn Time heldur úti öflugri Facebook-síðu sem er uppfærð með nokkurra mínútna millibili. Eitt hvað sem allir fréttafiklar verða að fylgjast með til að missa ekki af neinni frétt, fréttaskýringu eða pistlum frá beittum pennum miðilsins um málefni líðandi stundar.

Instagram



Hennes & Mauritz
Instagram.com/hm

Vinsæla sænska verslanakeðjan er með Instagram-síðu þar sem hægt er fá reglulegar myndir af því sem er að gerast hjá keðjunni. Innblástur til að uppfæra fataskápin, nýjar vörur sem eru að berast, nýjar auglýsingaherferðir og innsýn í heiminn bak við tjöldin hjá H&M. Eitthvað fyrir aðdáendur sænska risans að fylgjast með.

Pinterest



1960's Magazine Covers
pinterest.com/terrebella/1960s-magazine-covers/

Pinterest-síða sem safnar saman forsiðum tímarita frá sjöunda áratugnum en þar á meðal eru titlar á borð við Harpers Bazaar, Glamour, Seventeen og Vogue. Það er gaman að renna yfir gamlar forsiður og sjá strauma og stefnur sem voru í gangi þá og eru – ótrúlegt en satt – ekkert svo ólíkt því sem er í gangi í dag.

BLOGGARINN TÍSKURITSTÝRA MEÐ PUTTANA Á PÚLSINUM

Columbine Smille
Columbinesmille.com

Hin unga og sænska Columbine Smille hefur unnið sig hratt upp í sænska tískuheiminum. Hún byrjaði sem aðstoðarkona Elinu Kling og fór í kjölfarið að blogga þar sem lesendafjöldinn og vinsældir hennar uxu hratt. Hún var ráðin sem tískurítstjóri á tímarit Elínar Kling, Styleby, þar sem hún vinnur í dag. Smille er ekki bara gullfalleg heldur með einstakan stíl sem er eins konar blanda af frönskum og sænskum. Stórir fylgihlutir í bland við einföld snið eru aðalmerki hennar í klæðaburði.



ER ALLT KLÁRT Í HAUSTVEIÐINA?

Verslaðu í einu sérhæfðu fluguveiðiverslun landsins

HAUSTÚTSALA

20-70%

AFSLÁTTUR*

Flugustangir
Fluguhjól
Flugubarinn

GUIDELINE
LEED
Cross SI

Alta vöðlur

stóru merkin í Skandinavíu

Veiðiflugur
Langholtsvegi 111 | Sími: 527 1060

* á öllum vörum nema Einarsson veiðihjólum