



**REPORTAJE**

**SOY PANSEXUAL,  
LA NUEVA FRONTERA**

**REPORTAJE**

**CLAVES PARA ESTAR EN  
FORMA DESPUÉS DE VERANO**

**VIAJES**

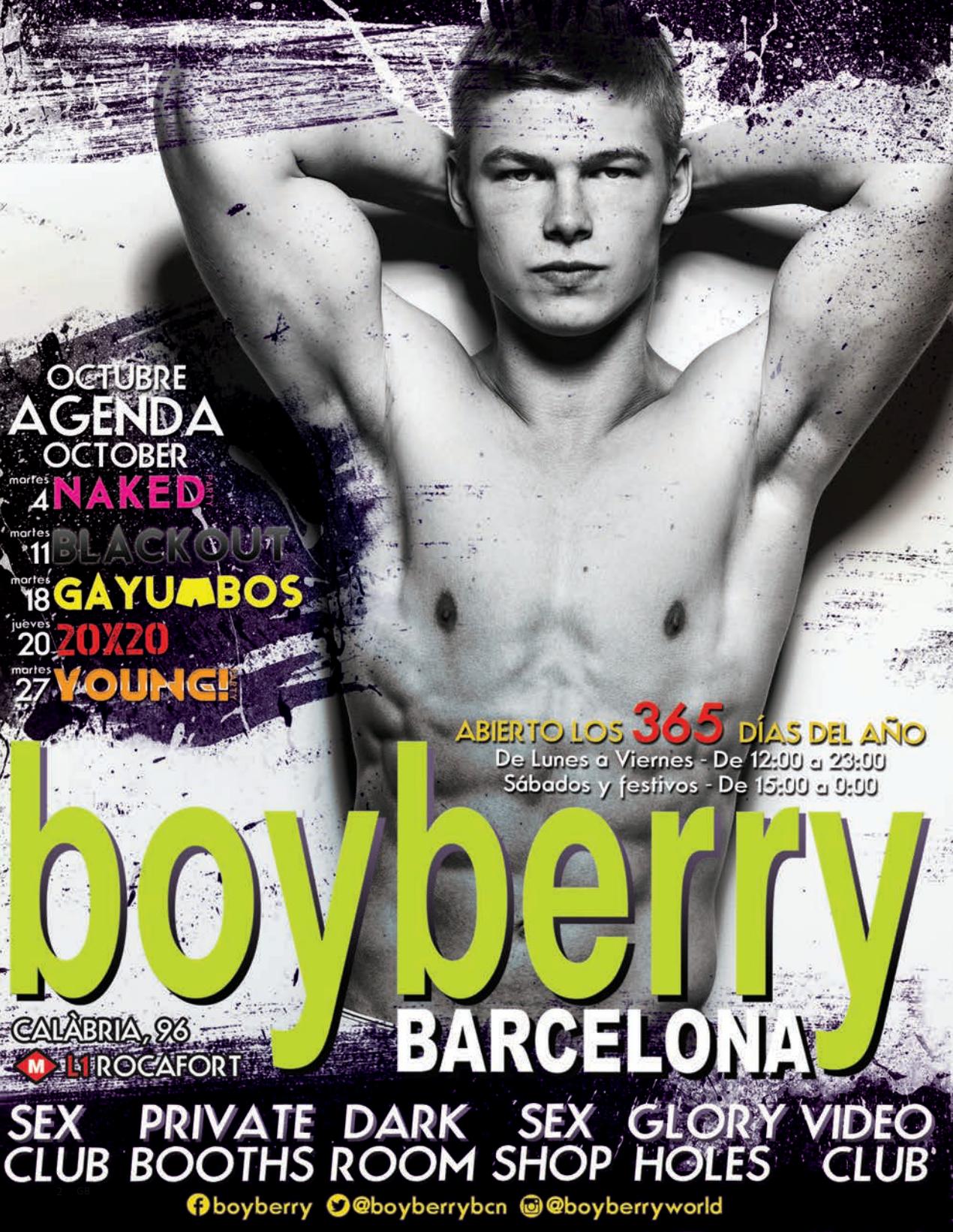
**DORDOÑA-PERIGORD**

**REPORTAJE**

**EL SEXTING HA VENIDO PARA QUEDARSE**

Lunes FIESTA ESPECIAL

# 17 11º ANIVERSARIO



OCTUBRE  
**AGENDA**  
OCTOBER

martes  
4 **NAKED**

martes  
11 **BLACKOUT**

martes  
18 **GAYUMBOS**

jueves  
20 **20X20**

martes  
27 **YOUNG!**

ABIERTO LOS **365** DÍAS DEL AÑO

De Lunes a Viernes - De 12:00 a 23:00

Sábados y festivos - De 15:00 a 0:00

# boyberry

CALÀBRIA, 96  
MÈTROCAFORT

## BARCELONA

SEX PRIVATE DARK SEX GLORY VIDEO  
CLUB BOOTHS ROOM SHOP HOLES CLUB

**REPORTAJE**

**04.** Claves para estar en forma después del verano

**SALUD**

**06.** Las zonas herógenas de los hombres

**REPORTAJE**

**08.** El Sexting, ha venido para quedarse

**REPORTAJE**

**09.** Soy pansexual, la nueva frontera sexual

**VIAJAR**

**10.** Rotterdam

**TIPS & TRICKS**

**14.** Hay que pensar ya en Otoño

**GADGETS**

**16.** Tecnología pensada para ti

**MUNDO DIGITAL**

**18.** Videojuegos y Apps

**GASTRONOMÍA**

**20.** La dieta Paleo.

**MÚSICA**

**22.** Novedades discográficas

**CINE**

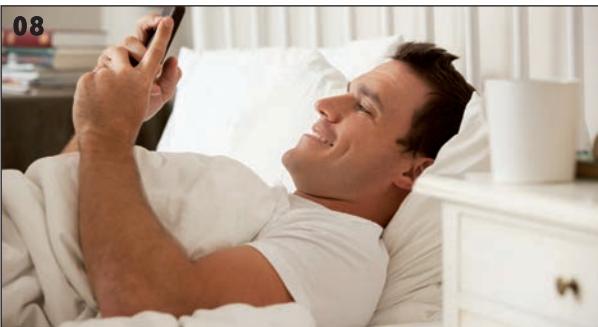
**24.** La cartelera que nos llegará este mes

**FESTIVALES**

**26.** XVI Festival Internacional de Cine Gay y Lésbico de Barcelona

**GUÍA DEL AMBIENTE**

**28.** Barcelona. Sitges. Girona



Descarga directa de la revista



PUBLICIDAD  
Dpto. Comercial  
[revista@revistagb.com](mailto:revista@revistagb.com)  
Tel. 616 048 216

PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL DE LOS ARTÍCULOS Y/O FOTOGRAFÍAS SIN AUTORIZACIÓN EXPLÍCITA Y POR ESCRITO DEL EDITOR

**NOTAS DE PRENSA Y COMUNICADOS**

[revista@revistagb.com](mailto:revista@revistagb.com)

Síguenos día a día desde nuestra cuenta de Twitter @revistagb o desde el portal:

**REVISTA GB**  
MEN'S LIFESTYLE MAGAZINE

REVISTAGB.COM

¡Descubre nuestra nueva línea editorial con nuevos contenidos!



## CLAVES PARA ESTAR EN FORMA DESPUÉS DEL VERANO

**C**on la llegada del otoño muchos somos los que hacemos balance del verano. Para unos ha sido una estación muy productiva, a algunos les habrá cambiado la vida y a otros les ha sabido a poco. Esto se traduce en numerosos "Tardeos" tomando Gin Tonics y cócteles frente al mar, comer fuera de casa, disfrutar de los mejores festivales de música del país o viajar a los rincones más recónditos del planeta. Todos coincidimos; ha sido un verano memorable.

Y es que cuando la buena vida termina volver a la rutina siempre es complicado, sobre todo si estamos hablando de volver al gimnasio. Te has pasado desde enero trabajando duro para, con la llegada del calor, poder quitarte la camiseta sin reparo. Y lo conseguiste en mayor o menor medida. Sin embargo, tras unos meses de desenfreno gastronómico y temporal, todo ha desaparecido y los buenos propósitos regresan a nuestras agendas de prioridades.

El problema viene cuando en otoño te miras al espejo y tu torso es lo más parecido a una máquina de la verdad que resume a la perfección lo que ha ocurrido contigo el pasado verano; esos abdominales de abril ya no son lo que eran y

esos brazos se parecen más a los de tu hermana. Las ofertas de los gimnasios inundan las calles de la ciudad y esa pereza eterna se apiada de ti en todo momento y sabes que hay que hacer algo con tu cuerpo para que entre otras cosas, te sientas bien contigo mismo.

Lo importante es que no te venga la desesperación y no te sobrepases a la hora de realizar tus ejercicios para recuperar lo que has perdido. Todo proceso lleva su tiempo y más con los cambios físicos. Aquí te dejamos 5 consejos para que puedas recuperar el estado de forma que tenías y que esperamos que mantengas durante todo el otoño:

### NO EVITES LOS CARBOHIDRATOS

Son necesarios para que aguantes tu sesión de cardio y para que no te cueste más trabajo ponerte en forma. Además generarás la peor de tus enemigas, la ansiedad y cuando llegues a casa comerás más de la cuenta, por lo que no es nada recomendable.

### DIETA BAJA EN CALORÍAS

¿Sabías que los abdominales se crean en la cocina? Pues sí. Realizar una dieta hipocalórica es esencial para perder grasa

y peso y por lo tanto para dejar al descubierto los músculos que hay debajo de la grasa corporal. Pero tampoco te excedes en la rebaja, puede salirte el tiro por la culata. Seguro que te has saltado el almuerzo o la merienda pensando que es mejor porque comes menos calorías y has terminado el día devorando medio frigorífico. ¿A que sí?

### **NO A LOS SUPLEMENTOS MILAGROSOS**

Pastillas, tratamientos y dietas milagro con sobres, etc. Las encontrarás en la farmacia y te ayudarán a perder peso en muy poco tiempo, pero no te enseñan a llevar una rutina alimenticia real, por lo que cuando termines el tratamiento la probabilidad de que el efecto te afecte es muy alta, y engordadas mucho más de lo que llegaste a perder.

Los zumos detox están muy de moda. Ni estás intoxicado ni necesitas desintoxicarte, nuestros órganos son la mejor herramienta para limpiar nuestro organismo, porque por lo contrario no los tendríamos. Recuerda que las frutas y verduras es mejor que las tomes las piezas enteras y no licuadas o a base de zumos.

### **PLANIFICA BIEN TU ACTIVIDAD FÍSICA**

Ni por exceso ni por defecto. No hacer nada es un error porque te permitirá comer menos y menos variado y además, los resultados tardarán más en llegar. Y excederte puede ser agotador e incluso lesivo.

Empieza de forma escalonada, incluso aunque vengas de hacer mucho deporte antes del verano. Si has adquirido algunos kilos, tu cuerpo no va a responder de la misma manera que cuando no los tenías, tus articulaciones sufrirán más y serás más propenso a lesiones. Déjate asesorar por profesionales para que planifiquen tu entrenamiento y que te adapten la alimentación a esta actividad y tus gustos. Esto te ayudará a ponerte en forma.

### **ALIMENTATE CON COMIDA REAL.**

Si, lo has leído bien, de verdad. Alimentos que en su composición solo llevan un ingrediente. Arroz, patata, pechuga de pollo, ternera, manzana, plátano...

Muchos alimentos que puedes adquirir en el supermercado, como el pan, son alimentos que contienen multitud de ingredientes que, lejos de saber lo que son, muchas veces ignoramos que están ahí puestos por la industria alimentaria con el fin de que los consumamos cada vez más.

Intenta buscar alimentos que procedan directamente del árbol o del animal y nunca platos que ya están preparados con composiciones que ni un nutricionista pueda descifrar qué y para qué son.

**“La comida real es mucho mejor que la comida basura”**

**“No solo con deporte se cultiva un cuerpo”**

**“Los abdominales se hacen en la cocina”**

## **RUTINA DE EJERCICIOS**

### **FLEXIONES**

Nunca falla. Manos en el suelo a una distancia ligeramente más amplia que la de la anchura de los hombros y subir y bajar procurando que la cadera no caiga, es decir, que haya una línea recta entre espalda y glúteos.

### **PECHO, HOMBRO, BÍCEPS Y ESPALDA**

Dominadas, una de las favoritas, siempre hay algún palo del que te puedes colgar para hacer unas repeticiones.

### **TRÍCEPS**

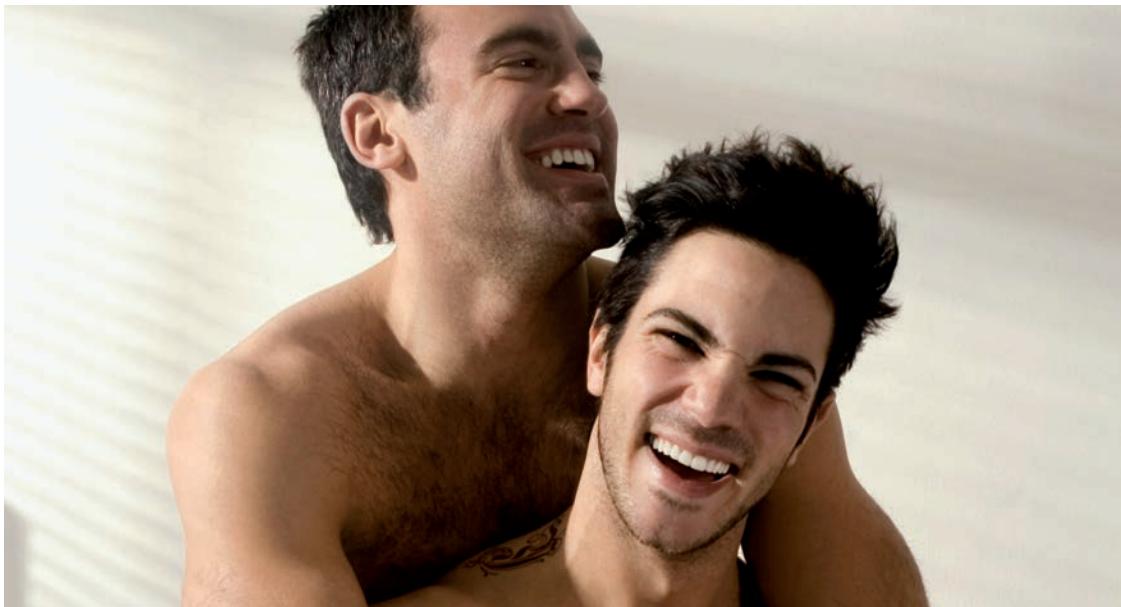
De espaldas, siéntate y apoya las manos en el asiento con los brazos pegados al cuerpo. Ahora, saca el culo del asiento y, manteniendo la distancia entre los brazos, sube y baja hasta llegar a crear un ángulo de 90º con el codo”.

### **ABDOMINALES**

Tumbados en el suelo y levantando el torso hasta quedar sentados. prueba con colgarte de una barra y llevar las rodillas al pecho.

### **CARDIO**

“Subir escaleras es el mejor cardio que existe y también tocas piernas”. Eso sí, hay que hacerlo a un ritmo ligero y sudando la camiseta, no paseando como en un museo.



# LAS ZONAS ERÓGENAS

LOS HOMBRES JUGAMOS CON VENTAJA, PERO ALGUNAS VECES NO SABEMOS POR DONDE EMPEZAR O NO NOS ACORDAMOS DE QUE EN EL PERFECTO UNIVERSO DEL CUERPO

**D**escubrir las zonas erógenas de los hombres te marcará el camino indicado para saber qué lugares "Atacar" y llevar a tu pareja al máximo placer. Además, contar con esta información nos sentiremos más seguros y confiados en el sexo –algo que algunas veces nos cuesta– y que nos ayudará a conocer mejor sus preferencias y a disfrutar al máximo de nuestras relaciones.

Las **orejas** son un punto muy sensible, y aunque no lo creas unas caricias, besos e incluso mordiscos en los lóbulos de las orejas pueden llegar a ser muy excitantes. Definitivamente, no debemos olvidarlas en el juego previo, y si además le susurramos al oído todo lo que somos capaces de hacerle en ese momento, sus emociones las sentirá a flor de piel.

¿A quién no le excitan los **bолос en el cuello**? ¡Son maravillosos! Pues en el cuello tenemos muchas terminaciones nerviosas sensibles a estímulos, sobretodo en el área de la clavícula y la línea donde comienza el cabello. Lo ideal combinar dos movimientos: acaricia el cuello mientras mordisqueas suavemente el lóbulo de sus orejas.

No somos responsables de la reacción que pueda hacer, pero te aseguramos que lo enloquecerás.

Yendo más hacia abajo y acercándonos a los **genitales**, tenemos una de las zonas erógenas masculinas más importantes: el escroto. Recuerda que las caricias deben ser suaves (usa la yema de tus dedos) porque los testículos y el saco escrotal en sí son extremadamente sensibles.

Otra opción es llegar al **perineo**, que con simplemente presionar el área del perineo con la yema de los dedos se puede inducir o retomar una erección. El perineo es la zona que se encuentra entre el pene y el ano, o en otras palabras, la parte posterior del escroto.

Una zona que siempre vas a acertar son los **pectorales**. Aquí puedes hacer de todo: besar, lamer, succionar, acariciar, masajear. Comienza suavemente y luego incrementa la intensidad. Luego baja hacia la parte de los abdominales bajos, entre el ombligo y la pelvis, otra gran zona erógena, pues los estímulos allí estimulan el flujo de sangre hacia la pelvis y van creando más tensión sexual.



## PROGRAMACIÓN OCTUBRE

Lunes/Monday open 21:00h

Martes/Tuesday, open 21:00h

Miércoles/Wednesday open 21:00h  
& Naked Party

Jueves/Thursday open 19:00h  
& happy merienda daddys/admiradores

Viernes/Friday open 21:00h  
Sex Live Party hasta el cierre Dress Code

Sabado/ Saturday  
Sex Sessions 08-10-2016 & 22-10-2016  
& 05-11-2016

Open 18:00 hasta 22:00h  
Orgia para maduros/ bears & admiradores  
de 22:00 a cierre Saturday night fever

Domingo/ Sunday open 19:00h  
Happy Merienda

DRESS CODE: NAKED - UNDERWEAR - DESNUDO - CALZONCILLOS

DIAGONAL 365 (ENTRE PAU CLARIS Y ROGER DE LLÚRIA) - BCN - [WWW.NEWCHAPS.COM](http://WWW.NEWCHAPS.COM)



# METIRO

# DISCO

**BAJO TIERRA...  
ESTARÁS EN LA GLORIA**

**SEPÚLVEDA 185 - BARCELONA  
ABIERTO TODOS LOS DÍAS**

[www.metrodiscobcn.com](http://www.metrodiscobcn.com) facebook metro disco bcn

## TOTALMENTE RENOVADO

# NFTM

# NOSTROMO

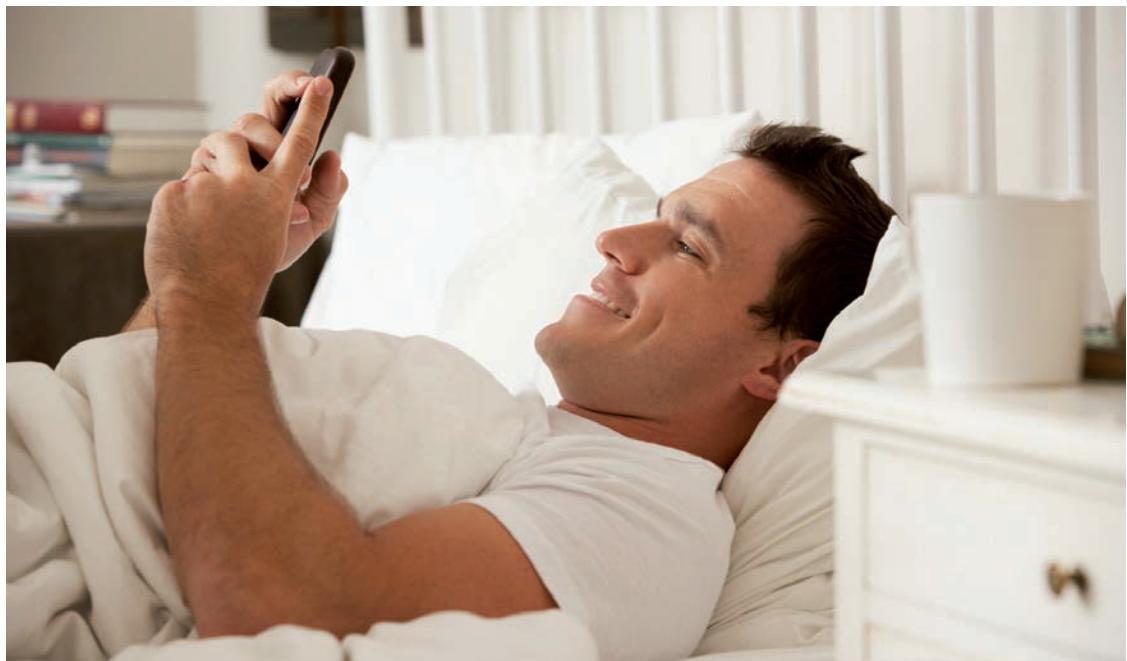
GAY SEX SHOP

Nuevo dark room y sala de cine

Arneses, dildos, estimulantes sexuales,... y muchas novedades

No te pierdas la zona cruising... Ven y descúbrelo!

**Diputació, 208 - Barcelona**



# EL SEXTING HA VENIDO PARA QUEDARSE

Fotografiarse en actitud provocativa, enseñando alguna de nuestras partes sexuales o el envío de mensajes de texto con contenido a una persona de confianza, no es algo nuevo; el sexting lleva en la sociedad desde que aparecieron los mensajes de texto en los teléfonos móviles. Un simple SMS "picante" ya hacía levantar todas las alarmas de nuestro cuerpo, pero el nivel tecnológico de hoy en día nos permite realmente "practicar sexo" de forma multimedia y sin límites.

Una realidad que empezó a extenderse entre adolescentes gracias a las diversas aplicaciones de mensajería instantánea y efímera tipo Snapchat -que prometen que un mensaje se autodestruye pasado un cierto tiempo- se ha expandido hasta el uso de Whatsapp donde la práctica del sexting crece cada día más, incluso en la población adulta.

Pero esto puede generar consecuencias legales y llegar a ser "un arma de doble filo". Los menores que se fotografían y las difunden pueden ser acusados de producción y distribución de pornografía infantil y evitar así las secuelas psicológicas. Casi un 10% de los jóvenes de entre 10 y 16 años han recibido fotos cargadas de erotismo.

Esta tendencia también juega un papel importante con las redes sociales de citas online. Ahora es posible conocer a alguien y verlo físicamente sin tener que recurrir a una cita. Tan solo con ver su perfil y su galería de fotos o videos ya podemos rechazar o seleccionar a los candidatos que nos interesan, un hecho que desvirtúa completamente el método que utilizábamos hasta hace una década en los chats de internet; no conocíamos a la persona físicamente hasta que no decidías quedarte con ella en una "cita a ciegas".

Pero no todo termina aquí; un nuevo estudio realizado por un equipo de expertos de la Universidad de Drexel en Filadelfia (EE.UU.) ha concluido que la práctica del sexting tiene un lado positivo para los adultos ya que mejora la satisfacción de la pareja a nivel sexual. Además, descubrieron una relación entre los niveles de satisfacción de pareja más altos y la práctica del sexting.

El sexting ofrece ventajas pero también inconvenientes, en algunos casos es propenso a cometer infidelidades o adicción a la pornografía. No sabemos exactamente porque recurrimos a este tipo de prácticas, pero si que sabemos que viene relacionado por con la satisfacción sexual y de pareja.



# SOY PANSEXUAL

## LA NUEVA FRONTERA SEXUAL

Homosexualidad, heterosexualidad, bisexualidad, transexualidad... Pansexualidad?! Los gustos y preferencias sexuales de los humanos son tan variados a la vez que sorprendentes. No hay más que mirar a nuestro alrededor, lo que supone raro para algunos es lo más normal para otros. Y es que la condición sexual se ha ido flexibilizando cada vez más, eliminando esos prejuicios prehistóricos que determinaban de una forma tan absurda y superficial el desarrollo de un ser humano.

Unos sienten atracción por el mismo sexo; otros por el sexo opuesto; y así un sinfín de combinaciones. Pero, ¿qué ocurre si eliminamos las barreras entre esas orientaciones sexuales y dejamos a un lado esa estricta clasificación.

Así es como nace la pansexualidad; una orientación sexual específica en la que la atracción sexual, que se produce hacia otras personas sin entender o distinguir de géneros ni de orientaciones sexuales concretas. El término, es un neologismo construido con el prefijo griego pan-, que significa "todo" y la palabra sexualidad. Los pansexuales sienten atracción por hombres y mujeres, lesbianas, gays, así como intersexuales, transexuales, intergéneros...



### LA BANDERA:

**Rosa:** Representa aquellas personas que se identifican dentro del espectro femenino.

**Azul:** Representa aquellas personas que se identifican dentro del espectro Masculino.

**Amarillo:** los que no se identifican con las palabras masculino o femenino.



# Dordoña-Perigord

La región de Aquitania, en Francia, es un territorio de importantes cuencas fluviales, como los ríos Dordoña, Isle, Dronne y Vézère, en el que históricamente se distinguen el Périgord blanco, el Périgord verde, el Périgord negro, Sarlat y Bergeracois, con poblaciones que han dejado una profunda huella en la historia de Francia

Texto de Ángel Bigorra. Fotos: David Bigorra

## BERGERAC, VINO, TABACO Y HUGONOTES

Bergerac es la gran capital del suroeste del Périgord y un importante centro industrial - aloja la sede del Instituto Nacional del Tabaco, pues la región es una gran productora. Pero son los viñedos los que marcan la economía y el paisaje, con más de 40.000 hectáreas dedicadas a la vid, con afamadas variedades de vinos como el Pécharmant, el Rosette afrutado, el Côtes-de-bergerac blanco o tinto, el Montravel, el Monbazillac y el Saussignac.

Las calles peatonales del casco antiguo, de los s. XIV, XV y XVI, nos llevan hasta el río y su antiguo embarcadero, con algunas de las viejas gabarras en las cuales se transportaba el vino. Allí se encuentra el antiguo convento de los Franciscanos Recoletos, ejemplo de arquitectura monástica del siglo XVII y

hoy sede del Consejo Interprofesional de los Vinos de la Región de Bergerac, de visita obligada para conocer el fascinante mundo de la enología y los viñedos de Bergerac. En Rue de la Myrpe se pueden observar las antiguas construcciones con entramado de madera, ladrillo y adobe que datan de finales de la Edad Media. La ciudad da nombre a uno de los personajes más ilustres de la literatura francesa, el famoso Cyrano de Bergerac, creado por Edmon Rostand e inspirado un personaje real.

## BRANTÔME, RELIQUIAS Y CUEVAS

De la pequeña y encantadora ciudad de Brantôme, situada en un meandro del río Dronne, destaca su abadía benedictina, del 769, a la que Carlomagno donó las reliquias de san Sicario. Destruída por las invasiones vikingas, reconstruida a finales



del s. X y bajo dominio inglés durante la guerra de los Cien Años, la abadía de Brântome se compone de una iglesia abacial, un claustro, un campanario románico de 60 metros de altura del s. XI - el más antiguo de Francia- y el museo Fernand Desmoulins.

Detrás de la abadía encontramos la fuente de Sant-Sicarie - con propiedades curativas-, y unas cuevas prehistóricas, una de las cuales, de espectaculares dimensiones, alberga unos relieves enigmáticos de origen desconocido que representan el triunfo de la muerte – o el juicio final.

## HAUTEFORT, EL CASTILLO INUSUAL

La situación del actual Castillo de Hautefort, del siglo XVII, sobre un afloramiento rocoso por su evidente posición estratégica sobre los valles de Beuze y la Lourde, es inusual, ya que por lo general los castillos clásicos se edificaban en llanuras accesibles, rodeados de extensos jardines.

Durante la Edad Media fue una gran fortaleza y llegó a tener una mazmorra, varias torres y doble muralla con una única entrada por el puente levadizo que cruza un foso seco. La visita al castillo nos permitirá recorrer casi todas las dependencias y salones, e incluye un documental sobre su historia y una exposición de mobiliario de los siglos XVI, XVII y XVIII. Es posible visitar otras dependencias, como la capilla

circular, el horno - habilitado como cárcel durante la revolución- o los jardines con un trazado de parterres de boj formando la silueta de unas tijeras para esquilar ovejas, parte del escudo de armas.

## CASTILLO DE COMMARQUE, FORTALEZA MEDIEVAL

La silueta del castillo de Commarque –una perfecta fortaleza medieval- se eleva entre la espesura del bosque para dominar un pequeño valle pantanoso atravesado por el río Beune.

Restaurado parcialmente, su imponente torre del homenaje –construida por los Hospitalarios de San Juan - se alza sobre los restos de un pueblo antaño rodeado por una inmensa muralla. La red de abrigos naturales en el enorme acantilado cercano ha propiciado el asentamiento humano continuo desde la prehistoria – con el relieve de un caballo esculpido en la roca como prueba.

## LASCAUX II, LA “CAPILLA SIXTINA” PREHISTÓRICA

La reproducción detallada de la cueva prehistórica de 15.000 años de antigüedad de Lascaux es todo un portento de la tecnología. Las pinturas se realizaron con los mismos pigmentos básicos originales que se encontraban en el suelo de la cueva y reproduciendo las técnicas y



herramientas originales para recrear con rigor científico el más famoso santuario paleolítico, considerado "La capilla Sixtina" de la prehistoria.

### SARLAT, LA LINTERNA DE LOS MUERTOS

Sarlat ha conservado la integridad de sus edificios antiguos y es hoy en día uno de los más bellos conjuntos medievales renacentistas de Europa.

El corazón de Sarlat es una red de laberintos y pequeños patios, separados por estrechos pasajes que constituyen un perfecto ejemplo del urbanismo medieval, una aglomeración de casas con entramado de madera, reducidos voladizos y torrecillas, un antiguo hospital y el Hôtel de Vieene.

La catedral de Saint-Sacerdos, parte de una antigua abadía Benedictina inicialmente románica, sucedida por una reconstrucción carolingia, conserva un pórtico restaurado en el siglo XVII, coronado por cinco misteriosas estatuas, una de las cuales representa a Atlas soportando el Mundo. Aquí encontramos el llamado Jardín de los Penitentes, antiguo cementerio de la ciudad, del cual sobresale una copia de la Torre de la Resurrección de Jerusalén, conocida como la "linterna de los muertos".

En la Rue d'Abusse destaca el Hôtel de Grézel, con su torre poligonal y un pórtico del siglo XV, que incluye a modo de decoración la salamandra del escudo de armas de la ciudad.

En la Place de la Liberté encontramos el ayuntamiento de 1615 y el mercado de Sainte Marie, en una antigua iglesia con unas enormes puertas obra del arquitecto Jean Nouvel y un ascensor panorámico.

### MARQUEYSSAC, JARDINES DE ENSUEÑO

Muy cerca de Sarlat encontramos los jardines de Marqueyssac, declarados de bien público francés, en un saliente rocoso que domina el valle del Dordoña. Están poblados con miles de arbustos de boj, tilos, plátanos, cítisos, olmos, cipreses y pinos y adornados con miradores, senderos sinuosos, escaleras, cabañas y bancos de piedra, un calvario, rocallas y un belvedere con una gran panorámica sobre la Roque de Gageac y el castillo de Castelnaud.

### CASTELNAUD, TESTIGO DE GUERRAS

Ubicado estratégicamente en la confluencia de los ríos Dordoña y Céou, el castillo de Castelnaud ha sufrido una atormentada historia desde el siglo XII, con un marcado protagonismo durante la represión cátara, la guerra de los Cien Años (1337-1453) y las guerras religiosas del siglo XVI. Clasificado como Monumento Histórico en 1967, actualmente alberga el Museo de la Guerra de la Edad Media, y expone todo tipo de armas como ballestas, armaduras, escudos,



yelmos y cascós de batalla, hachas, espadas y piezas de artillería como rudimentarias catapultas. El visitante puede participar en diversas actividades, como forja, confección de cotas de malla y tiro con arco, si quiere vestido de la época.

### MONPAZIER, EL PAÍS DE LAS BASTIDAS

Monpazier es una de las ciudades medievales más atractivas del Périgord, fundada en 1284 por Eduardo I de Inglaterra. Declarado "pueblo más bello de Francia", se considera un

ejemplo típico de bastida, la mejor conservada del Périgord, junto a las de Beaumont, Moliéres, Lalinde y Fontroque. Sus amuralladas callejuelas góticas conservan tres puertas fortificadas y la poterna, la puerta de escape que permitía a la población huir de la ciudad. La plaza de las Cornières conserva las arcadas que alojaban el mercado cubierto y un antiguo pozo de agua. Destacan la iglesia gótica de Saint Dominique del siglo XIII y XIV y la casa del cabildo. El centro de interpretación Bastideum ofrece una exposición permanente, una proyección en 3D y un recorrido virtual.

Auriga



### BOUTIQUE DEL DESCANS

Desde 1921 fins avui

Colchones con fibras naturales:  
más transpirables y mejor climatizados

Atención personalizada a nuestros clientes  
para ofrecer soluciones adaptadas a su morfología

C/ Muntaner, 140 - 08036 Barcelona - Tel. 934534239

[info@laboutiquedeldescans.com](mailto:info@laboutiquedeldescans.com) — [www.laboutiquedeldescans.com](http://www.laboutiquedeldescans.com)

C/ Artesa de Segre, 7 - 08022 Barcelona - Tel. 934176757

ASTRAL  
NATURE

dicon  
bon dia



NO HACE  
**FRÍO**  
PERO HAY  
QUE PENSAR  
YA EN  
**OTOÑO**



1



2



3



4



5

**1 Carhartt - Chaqueta Detroit****4 Adidas Original - Zapatillas NMD Runner****2 FUCT - Bolsa de mano SSDD Tote Bag****5 Pelago Bicycles - Bicicleta Carhartt Wip****3 Retrosuperfuture - Gafas Tuttolente Flat Top**

## FINO COMO UNA HOJA DE PAPEL

### Ordenador portátil: Asus ZenBook 3

Con un chasis de tan solo 11.9 milímetros de grosor, un peso de apenas 910 gramos, y 12,5 pulgadas de pantalla, viene montado sobre una aleación de aluminio aeroespacial, incluye un potente procesador Intel i7 y 16 GB de memoria RAM. 1 TB de disco duro sólido y su autonomía ronda las nueve horas de duración.



# LOS GADGETS QUE NECESITAS



## LA MACETA INTELIGENTE

### Maceta: Parrot Pot

Además de regar tus plantas de forma automática cuando es necesario, regulando su consumo de agua cuando estás fuera, Parrot Pot mide y analiza los parámetros cruciales para su crecimiento y el nivel de agua que necesita dependiendo de la especie, todo monitorizado desde su app móvil. También podrás elegir el modo de riego y recibir alertas del estado de tus plantas.



## SIN CABLES. SIN LÍOS

### Auriculares inalámbricos: Airpods Apple

Apple vuelve a mejorar lo inventado con sus nuevos auriculares inalámbricos. Dotados de micrófono integrado, y sensores que detectan cuando los llevas puestos pausando la música, ofrecen una autonomía de 5 horas y un estuche cargador que te proporciona hasta 24 horas de carga total sin necesidad de enchufes.



## CARGA TU MÓVIL COMO NUNCA LO HAS HECHO

### Cargador portátil: Xtorm Power Bank Wireless

La gran diferencia de esta batería portátil con respecto a otras del mercado es que funciona sin cables. Y es que ha sido dotada de tecnología Qi que permite cargar smartphones o tabletas con sólo situarlos sobre su superficie. Dispone de una capacidad de 8.000 mAh, suficiente para cargar cualquiera de estos equipos hasta cuatro veces.



**OPEN**  
**24H/7 DAYS**

# NO TE CONFORMES CON MENOS

## DON'T SETTLE FOR LESS

Síguenos en: Follow us on:



### SAUNA BARCELONA

THE BIGGEST GAY WHIRLPOOL IN EUROPE  
LA PISCINA GAY MÁS GRANDE DE EUROPA

INSTALACIONES AMPLIADAS  
EXPANDED FACILITIES

C. TUSSET 1, BARCELONA  
TEL. 93 200 77 16

### SAUNA CASANOVA

THE GAYXAMPLE SAUNA  
LA SAUNA DEL BARRIO

CASANOVA 57, BARCELONA  
TEL. 93 323 78 60

### SAUNA CONDAL

5 MINUTES FAR FROM PLAÇA CATALUNYA  
A 5 MINUTOS DE LA PLAÇA CATALUNYA

TERRAZA DE FUMADORES  
ESPOLASACAS 1, BARCELONA  
TEL. 93 317 68 17

### SAUNA THERMAS

THE PLACE WHERE YOUR DREAMS CUM TRUE  
DONDE TUS SUEÑOS SE HACEN REALIDAD

DIPUTACIÓ 46, BARCELONA  
TEL. 93 325 93 46

**WWW.SAUNASPASES.COM**



**VIDEOJUEGOS / Mafia III.** En la tercera entrega nos moveremos por New Bourdeaux, una ciudad inspirada en Nueva Orleans, en el año 1968, moviéndonos por los bajos fondos, entablando contactos con la mafia y entrando en la guerra de intereses y bandas de la época. Esta entrega apostará por incluir nuevas mecánicas de negocios, un mayor plantel de vehículos y armas y una narrativa que hará homenaje a las clásicas películas del género negro.. **PLATAFORMAS: PS4/XBOX ONE/PC**



**VIDEOJUEGOS / Warhammer: End Times - Vermintide.** En Warhammer: End Times - Vermintide lucharemos por defender un pueblo del Imperio, Ubersreik, de las hordas de criaturas y skavens que intentan asolarlo. Tendremos cinco personajes distintos, cada uno con sus habilidades únicas, que tendrán que unirse para expulsar el mal de la zona y evitar el Fin de los Tiempos.

**PLATAFORMAS: PS4/XBOX ONE/PC**



**ANDROID/IOS. Allo.** Conocido como el "whatsapp" de Google ofrece una mensajería mucho más expresiva. Podrás editar las fotos que envías y utilizar numerosos stickers y emoticonos. Contesta a tus contactos con respuestas predictivas y pregúntale sobre el tiempo.



**ANDROID/IOS. Hiit4All.** Propone un programa de entrenamiento diario orientado a tres tipos de niveles muy revolucionario (Survivor, Fighter o Master). Gana medallas y méritos con tus records. Sin necesidad de aparatos ni pesas, podrás entrenar dondey cuando quieras.



**ANDROID/IOS. Bip&Drive.** La compañía de telepeaje líder en autopistas españolas ofrece al cliente funcionalidades como controlar sus facturas y tickets, disponer de información en ruta en tiempo real o la localización de puntos de interés y áreas de servicio cerca de su ubicación.

# Berlín

dark  
BARCELONA  
hard & fetish bar

100%  
MASCULINE  
ATTITUDE

[berlindark.com](http://berlindark.com)

passatge Prunera, 18 (BCN) - M-Línea 3 "Poble Sec"

- \*TUESDAY ..... Underwear party
- \*WEDNESDAY..... hetero-gay SM session Club Bastards
- \*THURSDAY..... Naked party
- \*FRIDAY..... (No strict dress code) Fun & Sex
- \*SATURDAY..... (No strict dress code) Fun & Sex
- \*SUNDAY..... 1st. Sunday on the month SUNsexDAY  
Others Sunday: Fuck my hole

## SPECIAL EVENTS EVERY MONTH

- the DARK FIST (FF meeting)  
 ATHLETES (sportgear and sneakers)  
 KINGS of PISS (piss session)  
 FALLEN ANGELS (BDSM session)



# La Estrella

RESTAURANT CAFETERIA

Gran Variedad  
en Carta

Carnes y Mariscos  
Gallegos



MENÚ MEDIODÍA: 9'5€ (lunes a viernes)

MENÚ NOCHE: 10'6€ (lunes a jueves)

VIERNES NOCHE, SÁBADO Y DOMINGO: 12'6€

Aragón 185 - BCN (esquina Muntaner)  
 Reserva de mesas: 93 323 01 49

# TARANIS

Moda para grandes hombres



### HORARIO

De Martes a Viernes  
 de 10:00h a 13:45h y de 16:30h a 20:00h  
 Sábados  
 de 10:00h a 15:00h  
 Domingos y Lunes: Cerrado



# TÖN VANG ARD

DO YOU VANG?

DIPUTACIÓ, 191  
 08011 BARCELONA  
 +34 934537972

4242 N FEDERAL HWY  
 Fort Lauderdale, FL-USA  
 +1 954-440-0493

#pantönvang  
 #TÖNVANGARD  
 #tonvangelife



THE BRAND NEW STYLIST CREATION

[www.tonvanguard.com](http://www.tonvanguard.com)

Rocafort 223 - 08029 Barcelona Entenza (linea 5)  
[tiendapetroleotallasgrandes@gmail.com](mailto:tiendapetroleotallasgrandes@gmail.com) - Tel. 93 494 00 64  
 Web: [taranis-fashion-men.com/es](http://taranis-fashion-men.com/es)



# DIETA PALEO

## CUÍDATE COMO LO HACÍAN LOS PREHISTÓRICOS

Tener en cuenta los detalles de la dieta paleo, te permitirán fácilmente perder peso y gozar una mejor salud volviendo a la dieta de nuestros antecesores en el paleolítico. Con este método el cuerpo sólo puede almacenar una pequeña cantidad de carbohidratos de forma que estén listos para usarse como energía rápida. Por consiguiente, cuando te levantas por la mañana y te tomas un café con una magdalena o unas galletas ya llenas tus reservas de "azúcar". El resto de carbohidratos que consumes son convertidos en grasa que es almacenada en tu cuerpo para usar como energía en el futuro.

Nuestros ancestros sólo comían plantas y animales para obtener todos los nutrientes que necesitaban. Además comían mucho más constantemente, debido a que no tenían un aprovisionamiento continuo de alimentos como tenemos hoy en día, por eso el ser humano se adaptó a almacenar energía como grasa para usarla como energía en tiempos de escasez. De esta forma actualmente la mayoría de personas al comer diariamente excesivas cantidades de carbohidratos almacena mucho más grasa de la que gasta, por lo que llevando una dieta adecuada puedes cambiar esto y que este sistema juegue a tu favor, manteniendo un nivel óptimo de grasa corporal y estabilizando tu apetito y niveles de energía.

La mayoría de personas en la actualidad en el primer mundo hacen una dieta muy alta en carbohidratos. Para entenderlo fácilmente el cuerpo humano dispone de un sistema perfecto para la obtención de la energía que nos permite funcionar a diario sin caer agotados.

### QUÉ DEBERÍAMOS COMER

La base de tu dieta deben ser las verduras. En segundo lugar está la carne, el pescado y los huevos. Y por último la fruta, los frutos secos, semillas, aceites, especias y hierbas.

En la era paleolítica, la mayoría de las calorías de la dieta humana provenía de comer todo tipo de animales, incluyendo insectos, anfibios, pájaros, sus huevos, pescado y marisco, pequeños mamíferos y en ocasiones algunos mayores.

Estas comidas les proporcionaban cantidades considerables de proteínas y todo tipo de ácidos grasos y vitaminas. Por supuesto también consumían muy pocos carbohidratos por lo que mantenían niveles bajos de insulina y eran excelentes usando la grasa como fuente de energía.

### QUÉ NO DEBERÍAMOS COMER

Refrescos, azúcares, grasas químicamente alteradas y comidas altamente procesadas.

Granos procesados (cereales, trigo, harina y sus derivados, pan, pasta, maíz etc.)

Has leído bien, los granos y la carga excesiva de carbohidratos de todas las formas de granos cultivados, incluidos los integrales. -Cualquier cosa con azúcar: refrescos, zumos, dulces etc.

-Cualquier cosa con harina, trigo, maíz: pan, pasta, pizza etc.

Si tu objetivo es una reducción a niveles ambiciosos de grasa corporal (menos del 10%) deberías también eliminar estos alimentos : café, productos lácteos, alcohol, chocolate y arroz (evitar otro que no sea el arroz blanco).

# Restaurante El Bierzo a Tope



UN PEQUEÑO RINCÓN DE LEÓN EN BARCELONA

Menú de Mediodía de 9,95€ y de Fin de Semana de 13,95€ - Especialidades en: Cordero al horno, carnes y productos del Bierzo

VEN A PROBAR NUESTRA CARTA XXL ¡TE SORPRENDERÁ!



Diputación, 159 - 08011 Barcelona - Tel. 93 453 70 45

## Nuevos tratamientos en no+vello

fotodepilación con láser plano

### reductor antcelulítico

Elimina la grasa localizada y combate la celulitis. Reduce de 1 a 3 cm.

### reafirmante corporal

Recupera la firmeza de tu piel dejándola mucho más tersa y saludable.

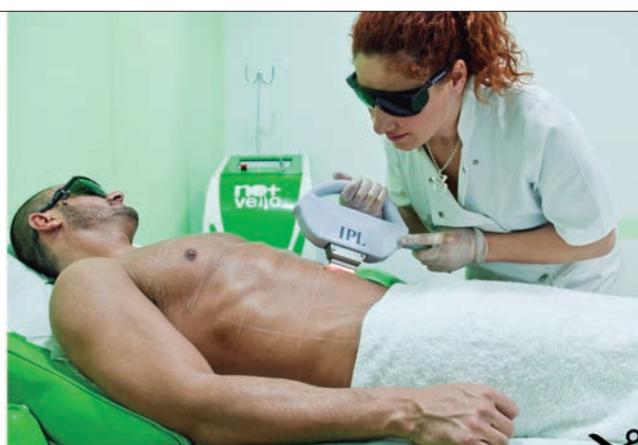
### activo facial

Tratamiento facial que mejora y potencia las necesidades de tu piel de forma personalizada.



### blanqueamiento dental

Recupera el blanco original de tus dientes. ¡Aclarando hasta 8 tonos!



“PRUEBA GRATUITA”

**20% DE DESCUENTO  
EN FOTODEPILACIÓN**

CON LA PRESENTACIÓN  
DE ESTE CUPÓN  
PROMOCIÓN EXCLUSIVA  
DE NO+VELLO  
CONSEJO DE CIENTO 218

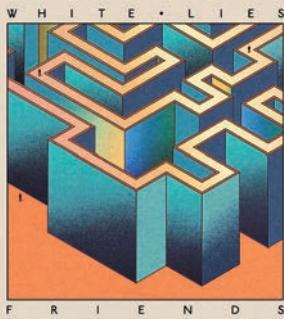
#### DESCÚBRELOS EN:

Horario de lunes a viernes de 10.00 - 21.00  
Sábados de 10.00 - 15.00

Consejo de ciento 218  
(esquina casanova)  
Teléfono 934543206 y 691207174  
mailto:eixample@nomasvello.com

TRATAMIENTO	PRECIO/SESIÓN
BLANQUEAMIENTO DENTAL	30€*
REAFIRMANTE CORPORAL	15€*
ACTIVO FACIAL	15€*
REDUCCIÓN VOLUMEN	15€*

\* Ver condiciones en [www.nomasvello.es](http://www.nomasvello.es)



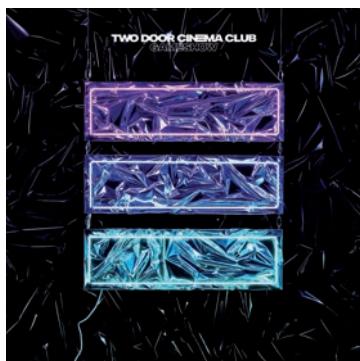
*Friends* es el cuarto álbum de **White Lies**, el primero con BMG. Una colección de 10 canciones con la de apertura, *Take it out on me*, como primer single. Grabado en el estudio privado de Bryan Ferry en Londres.



*Oh my my* es el cuarto álbum de **OneRepublic**. La grabación se finalizó en Abbey Road. Con singles como *Wherever I go*, *Kids* y la colaboración de Cassius, Peter Gabriel, y Santigold.



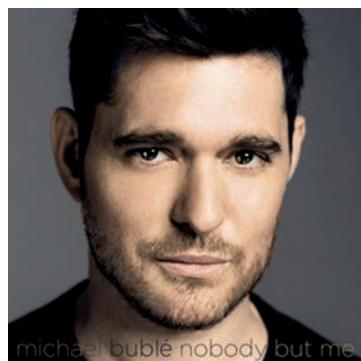
*Stay together* es el sexto álbum del grupo británico **Kaiser Chiefs**. Un nuevo disco con un tendencia mucho más bailable y melódica, con toques digitales. Como primer single destacamos *Parachute*.



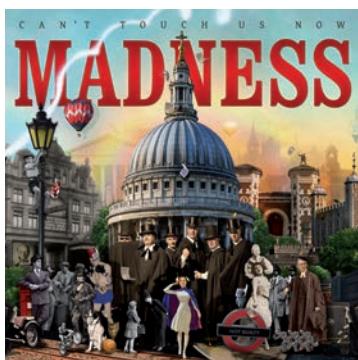
*Gamshowes* es el tercer álbum de estudio del trío irlandés **Two Door Cinema Club**, que se nutrió de una amplia variedad de estilos e influencias, citando a David Bowie, Prince o Chic. Como primer single *Bad decisions*



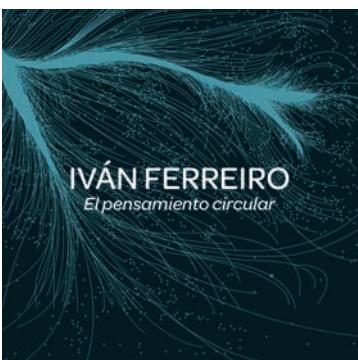
*Walls (We Are Like Love Songs)* es título del séptimo álbum de estudio de **Kings of Leon**. Grabado en Los Ángeles con la producción de Markus Dravs. Como primer single, *Waste a moment*



*Nobody but me* es un álbum del artista canadiense **Michael Bublé**, con la canción titular como primer. Grabado entre Los Ángeles y Vancouver, con nuevas canciones e interpretaciones de sus clásicos.



*Can't touch us now* es un álbum de **Madness**. Grabado en menos de tres semanas en los estudios Toe Rag. Las letras de las canciones son muy detalladas y describen la vida en Londres



*Casa* es el quinto álbum de estudio en solitario, y de material nuevo de **Iván Ferreiro**. Una colección de 12 canciones con *El pensamiento circular* como primer single. Grabado entre Gondomar y Barcelona.



*Two vines* es el tercer álbum de **Empire of the Sun**. Grabado en Hawái y Los Ángeles. Como primer single, *High and low*. Un disco que expresa la esencia de una ciudad moderna sobre pasada por la madre naturaleza.

# LADY GAGA

## Joanne

La estrella del pop Lady Gaga anunció hoy a través de las redes sociales que su nuevo disco se editará el próximo 21 de octubre y se titulará 'Joanne'.

La cantante estadounidense desveló también la portada de su nuevo trabajo, su primera grabación en solitario desde 'Artpop' (2013), en la que aparece retratada de perfil con un sombrero rosa y sobre un fondo azul celeste.

En una entrevista en la radio Beats 1, la responsable de éxitos como 'Bad Romance' o 'Poker Face' afirmó hoy que espera finalizar el álbum en los próximos días hasta su fecha de lanzamiento, lo que le deja una sensación "agridulce".

LADY GAGA / JOANNE



El disco, que según Lady Gaga tiene un importante contenido personal y autobiográfico, ha contado con la colaboración de músicos como Mark

Ronson, Kevin Parker (Tame Impala), Florence Welch (Florence and the Machine) y Hillary Lindsey, y llega precedido por el single 'Perfect Illusion'.

# BON JOVI

## This house is not for sale

This house is not for sale es un álbum de estudio de Bon Jovi para 2016. El líder de la formación, Jon Bon Jovi, comenta: "Hemos estado grabando en diferentes momentos y diferentes habitaciones en el estudio, pero eso ya no va a ocurrir más. Hemos vuelto al lugar donde grabamos 'Runaway' en 1982, donde yo solía barrer el suelo y hacer café". Se trata del Power Station Studio en Manhattan (Nueva York, Estados Unidos), cuyo dueño era su primo Tony Bongiovi.

Jon Bon Jovi añade: "Este disco trata sobre nuestra integridad. La integridad importa y estamos en una etapa de nuestra carrera en la que no nos queda nada por demostrar".

La portada es una fotografía en blanco y negro de una histórica casa anclada en



profundas raíces, realizada por el artista Jerry Uelsmann. Desde el momento que Jon Bon Jovi viera la imagen hace ya años se sintió inspirado por la fuerte declaración de principios que simboliza.

De hecho la tenía en la cabeza cuando compuso el primer single del álbum, la canción titular. Un álbum ya sin la participación de Richie Sambora, despedido en 2013.



El catedrático de Simbología de Harvard, el profesor Robert Langdon (Tom Hanks), despierta sin memoria en la habitación de un hospital de Florencia. Sienna Brooks (Felicity Jones), una de los médicos que le atienden, le dice que no tiene recuerdos de los últimos días debido a una conmoción cerebral

## INFERNO

**Dirección:** Ron Howard

**Intérpretes:** Tom Hanks, Felicity Jones, Ben Foster, Irrfan Khan, Omar Sy, Sidse Babett Knudsen, Ana Ularu, Jon Donahue.

**Género:** THRILLER    **País:** USA

**Duración:** 122 min. **Estreno:** 14/10/2016

que sufrió tras ser rozado por una bala. La doctora ayudará a Langdon a recuperar sus recuerdos.

De nuevo, el famoso profesor Robert Langdon sigue un misterioso rastro de pistas ligado a la simbología oculta de la Divina Comedia, obra clásica de Dante Alighieri. El Infierno de Dante le arrastrará a un mundo oscuro y tenebroso donde deberá descubrir los secretos mejor guardados de la humanidad.

## DOCTOR EXTRAÑO

**Dirección:** Scott Derrickson

**Intérpretes:** Benedict Cumberbatch, Chiwetel Ejiofor, Rachel McAdams, Michael Stuhlbarg.

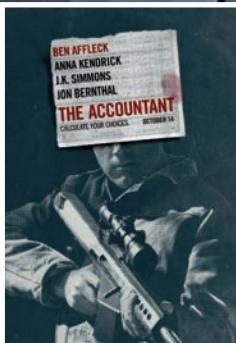
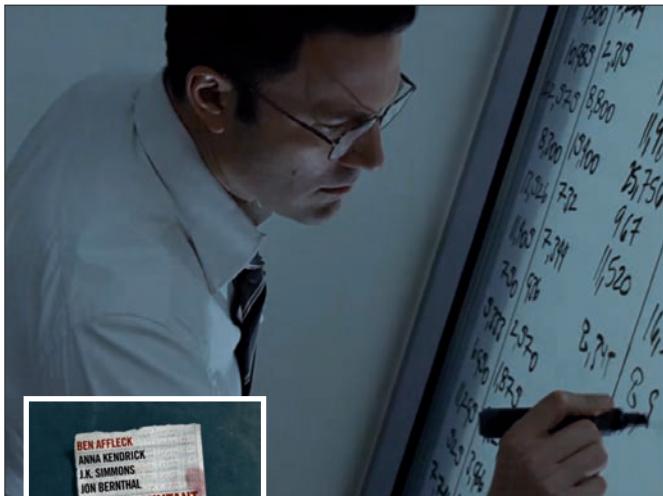
**Género:** ACCIÓN    **País:** U.S.A

**Duración:** -    **Estreno:** 28/10/2016

definitivamente su profesión, Stephen Strange decide realizar un viaje de sanación al Himalaya que le cambiará la vida. Alejándose de la medicina tradicional, buscará una nueva cura para su lesión. Será entonces cuando conozca a El Anciano (Tilda Swinton), quien le enseñará que el mundo en el que vive es una realidad entre muchas. Descubrirá así un mundo oculto de dimensiones mágicas, y durante su entrenamiento con el maestro místico se revelarán sus poderes psíquicos, como la telepatía, la proyección astral o el teletransporte, que utilizará para combatir al mal.



El doctor Stephen Strange (Benedict Cumberbatch) es un reputado neurocirujano de Nueva York. Tras sufrir un terrible accidente de coche, sus manos quedan dañadas, cosa que arruina por completo su carrera. Después de estos dramáticos sucesos, y de tener que abandonar



Christian Wolff es un inteligente matemático más interesado en los números que en las personas. Además, lleva una doble vida, pues mientras que por las mañanas trabaja como un tranquilo contable en una pequeña oficina, por las noches se transforma en un peligroso y

## EL CONTABLE

**Dirección:** Gavin O'Connor

**Intérpretes:** Ben Affleck, Anna Kendrick, J.K. Simmons, Jon Bernthal, John Lithgow, Jeffrey Tambor, Cynthia Addai-Robinson.

**Género:** Thriller    **País:** USA

**Duración:** 128 min. **Estreno:** 21/10/2016

despiadado criminal al servicio de algunas de las organizaciones de delincuentes más peligrosas del mundo.

Justo cuando el agente Ray King está detrás de sus pasos, a Christian le llega un cliente legítimo: una auxiliar de contabilidad ha descubierto en su moderna empresa de robótica una discrepancia que implica millones de dólares. Pero, a medida que avanza en su investigación y se acerca a la verdad, el número de muertos sigue aumentando.



Conor O'Malley (Lewis MacDougall) es un chico de 13 años que, debido al acoso escolar que sufre en el colegio, además de la grave enfermedad que padece su madre, ha desarrollado un mundo de fantasía en torno a hadas, duendes y demás criaturas maravillosas, que le

## UN MONSTRUO VIENE A VERME

**Dirección:** Juan Antonio Bayona

**Intérpretes:** Sigourney Weaver, Felicity Jones, Lewis MacDougall, Liam Neeson, Toby Kebbell

**Género:** CIENCIA FICCIÓN **País:** U.S.A España

**Duración:** 108 min. **Estreno:** 7/10/2016

permite escapar de su rutina y superar sus miedos.

A través de la ventana de su habitación, el protagonista puede divisar un árbol que se ha mantenido en pie desde hace miles de años. Unos minutos después de la medianoche, Conor despierta y se encuentra un monstruo en la ventana. Pero no es el monstruo que él esperaba, el de la pesadilla que tiene casi todas las noches desde que su madre empezó el duro e inacabable tratamiento. No, este monstruo es algo diferente, y quiere lo más peligroso de todo: la verdad.

# FESTIVAL INTERNACIONAL DE CINE GAY Y LÉSBICO DE BARCELONA 2016

## LOS IMPRESCINDIBLES



### G. O'CLOCK - D14. 18:30h.

Film innovador sobre el mundo invisible de las fiestas con música, músculos, drogas químicas y sexo en casa. Esta es la actual escena gay chemsex en auge de Londres.



### SHADOWS OF YESTERDAY - D15. 21:45h.

Film sobre el estilo de vida de un fotógrafo y un estudiante activista atrapados en una relación entre ideales y principios contrapuestos.



### ALFA - D16. 16:30h

Alfa Méndez, actor cine porno gay, tiene que enfrentar su regreso a un set de filmación sin Yerry, su pareja sentimental. Verá que las cosas ya no son como antes



### LAST MEN STANDING - D16. 19:30h

Ricas y destacadas historias de las vidas de los más antiguos supervivientes que han aprendido cómo seguir adelante, tras la devastación de la incipiente crisis del SIDA.



### POSHIDA - D18. 21:30h

Viajando a través del país, profundiza en la historia y cultura moderna del Pakistán LGBT proporcionando una mirada intensa hacia este mundo oculto.



### KISS ME, KILL ME - D20. 21:30

En Los Angeles, a veces resulta muy duro decir a tus amigos quiénes son tus enemigos, cuando todos los amigos de Dusty, son capaces de asesinar.



### TAYELET - D22. 19:00

Israel, país invitado del FICGLB 2016, nos aporta uno de los films más esperados con una cita fogosa en la playa que da un giro inesperado tras una amenaza homófoba.



### WHERE ARE YOU GOING, HABIBI? D22. 21:30h

Ibrahim, se enamora de Ali, delincuente y heterosexual. Una historia de amor que crece entre los dos hombres y que les sobrepasa.



### SALVAJE DESPERTAR - D23. 19:30

Un film donde de los triángulos amorosos y las presiones homófobas de los familiares desencadenan el descontrol de la vida personal y profesional de los protagonistas.

# FICGLB

barcelonafilmfestival.org

Aràbia Saudita · Israel · Palestina · Pakistan · Cuba · Catalunya · Filipines  
Turquia · Colòmbia · Austràlia · Equador · Escòcia · Argentina · Regne Unit  
Dinamarca · Canadà · Alemanya · EUA · Holanda · Itàlia · França · Espanya

País Invitado  
**ISRAEL**

(c) fotograma film Tayelet

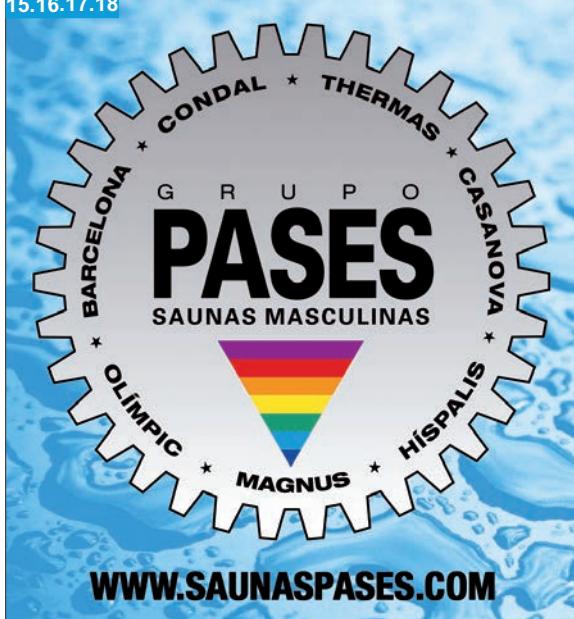
16

14 - 23 octubre 2016  
Filmoteca de Catalunya  
Girona. Terrassa. Picurt





15.16.17.18



## Redes Sociales

Síguenos en facebook/revistagb, en twitter @revistagb o en Instagram @revistagb y comparte con nosotros tus fotos favoritas, tus comentarios e inquietudes, así como todas las sugerencias que deseas realizarnos.

¡Queremos interactuar contigo!



34

METRO disco  
  
bajo tierra...  
estarás en la gloria  
  
SEPUÉLVEDA, 185 - BARCELONA  
www.metrodiscobcn.com

02

*La Estrella*  
RESTAURANT CAFETERIA  
  
Gran Variedad  
en Carta  
  
Carnes y Mariscos  
Gallegos  
  
Aragón 185 - BCN (esquina Muntaner)  
Reserva de mesas: 93 323 01 49

10

THE EVER CLASSIC JEANS.  
NEW CHAPS  
W. BEARS & LEATHER BAR  
  
DIAGONAL 365 - BARCELONA  
WWW.NEWCHAPS.COM

31

**Berlín**  
d a r k  
B A R C E L O N A  
hard & fetish bar  
  
berlindark.com

08

**boyberry**  
Barcelona  
Calabria 96  
SEX SHOP-CABINS-INTERNET  
DARKROOM-GLORYHOLES  
VIDEOCLUB-SEXCLUB-CHILLOUT  
WWW.BOYBERRY.COM

19

**BOUTIQUE DEL DESCANS**  
Desde 1921 fins avui  
  
Colchones con fibras naturales:  
más transpirables  
y mejor climatizados  
  
Atención personalizada a nuestros clientes  
para ofrecer soluciones adaptadas a su morfología  
  
www.laboutiquedeldescans.com  
  
C/ Muntaner, 140 - Barcelona - Tel. 934534239  
Artesa de Segre, 7 - Barcelona - Tel 934176757

23

**TÖN VANG ARD®**  
DIPUTACIÓ, 191  
08011 BARCELONA  
+34934537972  
  
4242 N FEDERAL HWY  
Fort Lauderdale, FL - USA.  
+1 954-440-0493

30

**TARANIS**  
Moda para  
grandes hombres  
  
Rocafort 223 - 08029 Barcelona  
Tel. 93 494 00 64

ABIERTO DE  
15.00H A 22.00H  
  
REQUESENS 18  
17600 FIGUERES  
TEL. 972 511 705

38

**NTM NOSTROMO**  
GAY SEX-SHOP  
CABINS - GLORY HOLES - LUBES - TOYS  
ONE TICKET FOR ALL DAY  
  
Diputació, 208 - 08011 BARCELONA

20

**Nuevos tratamientos  
en no+vejo**  
DESCÚBRELOS EN:  
Horario de lunes a viernes de 10.00 - 21.00  
Sábados de 10.00 - 15.00  
  
Consejo de ciento 218  
(esquina casanova)  
Teléfono 934543206 y 891207174  
mailto:e@example@nomasvello.com

13

**Restaurante  
El Bierzo a Tope**  
  
Diputación, 159 - 08011 Barcelona  
Tel. 93 453 70 45

## &gt;&gt; GUIA DE BARCELONA

## &gt;&gt; BARES

Botànic Bar Cafè. Muntaner 64  
**El Cangrejo del Eixample.** Villarol 86  
**Maduros.** Consell de Cent 245  
**Osbarr.** Diputació 225  
**RE-BAR.** Consell de Cent 247  
**Átame.** Consell de Cent 257  
**Boys Bar.** Diputació 174  
**Chevalier.** Diputació 157  
**La Chapelle.** Muntaner 65  
**La Rosa (L).** Brusí 39  
**Moem.** Muntaner 11  
**Museum Café & Club.** Sepúlveda 178  
**New Bahia Bar (L).** Senca 12  
**Tu Sabes (L).** Marc Aureli 38-40  
**Versailles.** Pstg. Valerí Serra 3

## &gt;&gt; FETISH &amp; BEARS

**01. Bacon Bear Bar.** Casanova 64  
**31. Berlin Dark.** Passatge Pruneda 18  
**10. New Chaps.** Av. Diagonal 365  
**La Base BCN.** Casanova 201

## &gt;&gt; SEX SHOPS

**08. Boyberry** (darkroom,sexclub) Calàbria 96  
**38. Nostromo.** Diputació 208  
**Amantis Gràcia.** Torrent de l'Olla 145  
**Sestienda.** Rauric 11  
**Erotixx.** Avinguda de Roma 153  
**Only is Love.** Casanova 43  
**Zeus.** Riera Alta 20

## &gt;&gt; SAUNAS

**15. Sauna Barcelona.** Tuset 1  
**16. Sauna Casanova.** Casanova 57  
**17. Sauna Condal.** Espolosa-sacs 1  
**18. Sauna Thermas.** Diputació 46  
**Sauna Buenos Aires.** Urgell 114  
**Sauna Galilea.** Calàbria 59  
**Sauna Nova Bruc.** Pau Claris 87 local

## &gt;&gt; RESTAURANTS

**13. El Bierzo a Töpe.** Diputació 159  
**02. La Estrella.** Aragó 185  
**7sins.** Muntaner 7  
**dDivine.** Balmes 24  
**El Berro.** Diputació 180  
**BCN Café.** Diputació 180.

## &gt;&gt; TIENDAS / MODA / COMPLEMENTOS

**30. TARANIS.** Tallas grandes. Rocafort 223  
**19. La Boutique del Descans.** Muntaner 140  
**ES40.** Casanova 56  
**NIT.** Consell de Cent 233  
**63bis.** Casanova 63 bis  
**Blue Shop & Hair.** Aribau 42  
**Next Level.** Diputació 189

## &gt;&gt; REGALOS / GIFTS

**Intro Fusion.** Decoración. Diputació 163

## &gt;&gt; ESTÉTICA / GYM FITNESS

**20. No+Vello Eixample.** Consell de Cent 218  
**Pearl smile.** Casanova 84-86

## &gt;&gt; PELUQUERIAS

**23. Tön Vanguard.** Diputació 191  
**Esclusif.** Diputació 159

## &gt;&gt; SALUD

**28. BCN Checkpoint VIH/SIDA-ETS**  
 Comte Borrell 164 bajos. Tel. 933182056  
**StopSida.** Consell de Cent 246  
 Tel. 902 10 69 27. Horario de 10-14h y 16-20h.  
**Pearlsmile.** Casanova 84-88

## &gt;&gt; LIBRERIAS

**Antinous.** Casanova 72  
**Complices.** Cervantes 2

## &gt;&gt; ALOJAMIENTOS

**Hotel Axel.** Aribau 33  
**Barcelona City Centre.** Balmes 60  
**Pensión La Nau.** Rda. Sant Pere 53

## &gt;&gt; DISCOS

**34. Metro Disco.** Sepúlveda 185

## &gt;&gt; SERVICIOS / VARIOS

**Ricardo de la Rosa.** Abogado.  
 Benet i Mateu 57 bajos  
**Viajes Travelling.** Consell de Cent 224

## &gt;&gt; INFORMACIÓN GLTB

**48. Programa GLT de la Generalitat**  
 Paral·lel 52 - Edifici Santa Madrona 4<sup>a</sup> plt.  
 Tel. 93 552 90 96  
**Pla Municipal GLT.**  
 Av. Diagonal 233, 4<sup>a</sup> plt. - Tel. 93 413 27 47

## &gt;&gt; ASOCIACIONES GLTB

**ACEGAL - ASSOCIACIÓ CATALANA D'EMPRESSES PER A GAIS I LESBIANES**  
 Diputació 163. Tel. 934 534 366  
**Fundació Enllaç.**  
 Roselló 328. Tel. 934 573 739  
**AMPGIL.** Verdaguer i Callis 10  
**Casal lambda.** Verdaguer i Callis 10  
**FAGC.** Verdi 88 baixos  
**Gaispositius.**  
 Violant d'Hongria 156. Tel. 932980642.  
**Grup d'Amics Gais.**  
 Sant Adrià, 20. Tel. 620550768  
**Panteres Grogues.**  
 Diputació 163

## &gt;&gt; GUIA DE SITGES

## &gt;&gt; BARS

Azul. St. Bonaventura, 10  
 Bear's Bar. Bonaire, 17  
 Bourbon's. St. Bonaventura, 13  
 B. Side. Sant Gaudenci, 7  
 Bukkake Cruise Bar. Joan Tarrida 17  
 Casablanca. Pau Barrabeig, 5  
 Comodin. Tacó, 4  
 Dark. Bonaire, 14  
 El Candil. Carreta, 9  
 El Horno. Joan Tarrida, 6  
 El Piano. St. Bonaventura, 1  
 Incognito. Europa 16  
 La Villa. Joan Tarrida 8  
 Le Male a Bar. Centro Comercial Oasis. L28  
 La Locacola. Bonaire, 35

Mediterráneo. St. Bonaventura, 6  
 Man. St. Bonaventura, 19  
 Marypili. Joan Tarrida, 14  
 Orek's. Bonaire 13  
 Privilege. Bonaire, 24  
 Perfil. Espalter 7  
 Prinz. Nou 4  
 Queenz. Bonaire 17  
 Rubí's. Joan Tarrida 14  
 Seven. Nou, 7  
 XXL. Joan Tarrida, 7

## &gt;&gt; DISCOS / CLUBS

Trailer. Angel Vidal, 36  
 Organic. Bonaire, 15

## &gt;&gt; RESTAURANTS

Beach House. St. Pau 34  
 Como el Agua. St. Pere 12  
 EF & GI. Major 33  
 El Celler Vell. Bonaventura 21  
 El Racó de la Carreta. Carrer de la Carreta 7  
 Ma Maison. Bonaire, 28  
 Miami. St. Pau, 11  
 Trull. Pge. M. Fèlix Clara, 3

## &gt;&gt; TIENDAS / SHOPS

Franc. Parellades, 64  
 Franc. Espalter 33  
 Jazz Boutique. Bonaire, 20  
 Men's Wear Sitges. St. Pere 5  
 Les Garçons. Sant Gaudenci, 12  
 Testimoni. Sant Josep, 6  
 Zona. Parellades 84

## &gt;&gt; SAUNAS

Sauna Sitges. Espalter 11

## &gt;&gt; GUIA PROVINCIA GIRONA

## GIRONA

## &gt;&gt; DISCOS

33Club. Ctra. Antiga d'Amer  
*(al lado de la fàbrica Nestlé)*  
 Peach. Ctra. Barcelona 177

## FIGUERES

>> SAUNAS  
 Sparta. Requesens 18

## EMPURIABRAVA

>> BARES  
 Different Pub. Moxó - Los Arcos, 50.

## FONT-CLARA

## &gt;&gt; ALOJAMIENTOS

Exus Natur. Ponent, 8.Fontclara (Palau Sator)

## STA. CRISTINA D'ARO

## &gt;&gt; DISCOS

Mas Marcó. Ctra. Roca de Malvet Km.1

## LLORET DE MAR

## &gt;&gt; BARES

Bar David. Migdia, 53  
 Incògitto. Migdia, 44  
 La Babu. Areny, 33

## &gt;&gt; DISCOS

Arena Costa Brava. Camprodón i Arrieta 35

## VULPELLAC

## &gt;&gt; DISCOS

Scenik. c/Arbossos 10, Nau 13.

# Vivint amb VIH/SIDA

## XIII Jornada de promoció de la salut i qualitat de vida per a persones amb VIH/SIDA

**8 de novembre  
de 2016**

**CaixaForum**  
Centre Social i Cultural  
de l'Obra Social "la Caixa"  
Av. Francesc Ferrer i Gàrdia, 6-8  
08038 Barcelona  
M Espanya

**Inscripció gratuïta**  
Places limitades  
És imprescindible confirmació  
d'assistència al telèfon:

**93 318 20 56**

**[www.jornadesvih.org](http://www.jornadesvih.org)**

[www.facebook.com/jornadesvih](https://www.facebook.com/jornadesvih)

Organitza:

Projecte dels NOMS  
hispano *sida*

Col·labora:

Obra Social "la Caixa"

### PROGRAMA

**15:30 Acreditacions**

**16:00 Benvinguda i inauguració**

**16:30 Càncer i VIH: Causes, abast i prevenció**

Dr. Juan Ambrosioni (Hospital Clínic)

**17:15 La vacuna terapèutica del VIH: Una fita assolible?**

Dra. Beatriz Mothe (Hospital Germans Trias i Pujol)

**18:00 Pausa**

**18:20 Antiretrovirals i VIH: Cap a una sexualitat  
més plena?**

Taula rodona amb:

Dr. Pep Coll (Fundació Lluita contra la Sida / BCN Checkpoint)

Gabriel J. Martín (Afirma't)

Michael Meulbroek (Projecte dels NOMS-Hispanosida)

Ferran Pujol (Projecte dels NOMS-Hispanosida)

**20:00 Cloenda**



# Descubre las nuevas instalaciones Come in & find out !

Más zonas de Cruising, nueva PlayRoom, nueva Sala Gang Bang,  
más Cabinas, nuevo Vapor, nuevo Cuarto Oscuro junto al bar  
y muchos Nuevos Recorridos.

OPEN 24 HOURS  
7 DAYS

**MENORES DE 26**  
todos los días 10 euros + bebida\*  
\*(refresco, café o cerveza)

**MAYORES DE 26**  
entrada 15 euros + copa\*  
\* no incluye Red Bull

**TAXI GRATIS**  
trayectos de hasta 6,50€  
presentando el ticket.

Síguenos en: / Follow us on:



Partnership:  
**Gapo**  
Be Yourself

THE BIGGEST GAY WHIRLPOOL IN EUROPE · LA PISCINA GAY MÁS GRANDE DE EUROPA

## SAUNA BARCELONA

C/ TUSET, 1 - BARCELONA - [WWW.SAUNASPASES.COM](http://WWW.SAUNASPASES.COM)

800m<sup>2</sup>, jacuzzi 4x12 m, gangbang room, 2 video rooms, laberinto, glory holes, steambath, playroom, sauna, snack bar, laberinto de duchas & relax rooms.  
Abierto 24 horas todos los días. Tel: 93 200 77 16. Prohibida la entrada a menores de 18 años. Reservado el derecho de admisión. Afroc del local limitado.

All promotions of Sauna Barcelona are not cumulative. / Las promociones de Sauna Barcelona no son acumulables.