

GB

men's lifestyle magazine

N.101

FEBRERO 2013

www.revistagb.com



VIAJES

ESTAMBUL

REPORTAJE

TE ROMPERÉ LOS ESQUEMAS

DVD SKYFALL / LO IMPOSIBLE / RESIDENT EVIL: VENGANZA LIBROS LA FLOR MÁS OSCURA / PARA QUE NO TENGAS MIEDO
CINE WEEKEND / MAMÁ / 7 PSICÓPATAS MÚSICA FANGORIA / DIDO / CYAN / ATOMS FOR PEACE JUEGOS DEAD SPACE 3

XIV PREMIO ODISEA LITERATURA



Lo que queda de mí
Sergi Férez

GANADOR

Novela
ganadora

Tus libros

Novela
finalista

FINALISTA



Por ti no me rendiré
Edgar Lorenzo Matos

WWW.ODISEAEDITORIAL.COM



TAMBIÉN EN
EBOOK



04 TIPS & TRICKS

Sólo para ti y tus amigos

06 REPORTAJE

El top ten de los mitos gays

10 TRAVEL

Los 11 viajes imprescindibles

16 LIBROS

Últimas novedades literarias

18 VIDEOJUEGOS

Videjuegos para PC y Consolas

20 MÚSICA

Las últimas novedades musicales

22 CINE

La cartelera que nos llegará

24 MÁS ESTRENOS

La cartelera no menos interesante

25 BLUE-RAY Y DVD

Las últimas novedades en DVD

26 DVD ADULTOS

Lo más caliente para adultos

28 GUÍA GAY

Barcelona. Sitges. Girona



Descarga directa de la revista

EDITA
CONTROL C MEDIA NETWORK, SL
Tel. 937415323 - Fax 931816702
revista@revistagb.com

Depósito Legal B-3309/2004

ISSN 1887-3626

PUBLICIDAD
Ángel Bigorra
angel@revistagb.com
Tel. 616048216

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

NOTAS DE PRENSA
Notas de prensa y comunicados a:
revista@revistagb.com

Portal con toda la información LGTB:

gayBarcelona.net
EL PORTAL GAY DE REFERENCIA

FUERZA NATURAL: LA JALEA REAL

Cuando sientas algo alicaído, te sientas sin fuerzas y te notes más cansado de lo normal. ¿Es éste tu caso? Si es así, quizás una solución natural y efectiva sea tomar jalea real.

La jalea real surge del trabajo de la abejas. Elaborado por las abejas obreras especializadas a partir del polen, miel y agua que mezclan con las secreciones de sus glándulas hipofaríngeas. Concretamente, la jalea real la extrae de las celdas en las que viven la abeja reina. Las obreras, la depositan allí para alimentar a la propia reina y a las larvas que un día poblarán la colmena.

La jalea real es rica en nutrientes, vitaminas, minerales, aminoácidos y ácidos grasos que pueden ser fundamentales en los periodos de crecimiento y en las épocas en las que estamos bajos de defensas, ya que la jalea real es perfecta como tónico para recuperar la energía perdida. Según los expertos, la jalea real también puede tomarse cuando se viven situaciones de estrés, en momentos en los que estamos realizando actividad deportiva de forma intensa, o en épocas de exámenes, oposiciones o una intensa actividad intelectual.

Si te encuentras en alguno de estos casos y crees que necesitas ayuda, ya sabes la solución, tomar jalea real. Puedes comprarla en farmacias y parafarmacias, y allí mismo te indicarán en qué cantidades deberás de tomarla, ya que se presenta varios formatos con distintas dosificaciones.



COMBATIR EL MAL ALIENTO

Todos sabemos que el mal aliento puede ser ese pequeño gran detalle que comprometa una cita o desequilibre desfavorablemente la balanza en una entrevista laboral, y ya sea un problema crónico (halitosis), o simplemente un efecto debido a algún tipo de alimentos, medicamentos, el hecho es que todos estamos expuestos a sufrir mal aliento en cualquier ocasión del día. Pero si bien es verdad que existen muchas soluciones farmacéuticas para este problema, como los prácticos spray para el aliento, estos productos muchas veces contienen componentes que resultan muy poco saludables para el consumo, como el xilitol. Por todo esto, hoy veremos como mantener un aliento fresco por más tiempo y utilizando únicamente métodos naturales, partiendo, de una correcta higiene bucal.

Perejil y clavo de olor

Para este remedio natural deberás hervir dos tazas de agua, a la que le añadirás 5 clavos de olor molidos y 2 cucharadas de perejil picado. Deja que el preparado repose unos 20 minutos, cuéllalo bien, y luego utilízalo para enjuagarte la boca.

Miel y canela

Añade una cucharada de miel y canela a una taza de agua caliente, y remueve muy bien hasta que los ingredientes se disuelvan en el agua. Deja reposar un momento, y realiza gárgaras con el preparado tibio.

Menta

La menta es uno de los principales ingredientes de cualquier producto odontológico y bucal, por lo que no ha de extrañarnos que también sirva para preparar remedios naturales, que conservan aún más todas sus propiedades. Para el mal aliento, solo debes colocar un puñado de hojas de menta en una taza de agua hirviendo, dejar reposar unos minutos, y luego enjuagarte la boca.





ATRAPA AL MENTIROSO

A todos nos encantaría poder detectar mentiras del mismo modo que en la popular serie de televisión "Lie To Me". He aquí algunos puntos importantes: las mejores pistas para detectar una mentira se dan en los primeros cinco segundos en que una persona está hablando. Así que, abre bien los ojos.

- 1.- Cuando una persona es de verdad inocente, usualmente negará el hecho en cuestión en un lenguaje claro y franco al momento de la interrogación.
- 2.- Cuando el acusado quiere convencer al acusador, el mentiroso responde con una frase de confianza que lo coloca bajo una luz favorable.
- 3.- Más signos de mentiras: repetir la pregunta para ganar tiempo, atacar a la persona que pregunta o acusa, tratar de engatusar al acusador con cumplidos, invocar la religión ("te juro por Dios que no es cierto"), usar calificativos como "usualmente", "totalmente" o "básicamente", memoria selectiva ("no que yo recuerde") y mostrar emociones extrañas al responder preguntas, como sonreír al negar haber cometido un crimen serio como un homicidio.
- 4.- Los acusados que mienten pueden actuar también como si no entendieran una pregunta sencilla.
- 5.- Evitar el contacto visual, que a menudo es relacionado con evasión, no es un indicio no verbal de mentira, dado que varios de nosotros solemos hacerlo durante las conversaciones.
- 6.- Pistas no verbales: taparse la boca o los ojos, carraspear ("¡jejem!") para aclarar la voz, pasar saliva, morderse o lamerse los labios, y lo que los autores llaman "movimiento de punto de anclaje", cambiar de el peso y la posición de todo el cuerpo para reducir la ansiedad, como estar inquieto en una silla. En una silla con ruedas, este movimiento es más obvio.
- 7.- Más pistas no verbales: gestos de arreglo personal, como cepillarse el cabello, ajustarse la corbata o arreglarse los gemelos de la camisa, cosas que pueden señalar ansiedad.
- 8.- Sudar profusamente. Si el sujeto saca un pañuelo o simplemente se enjuga la frente con la palma de la mano, puede ser señal de engaño.

Chicos Contacto Chicos®

803 423 395

Más de 1300 chicos conectados cada día

A muscular man with dark hair and a goatee, wearing green and white briefs, sitting in a black office chair. He is holding a black mobile phone to his ear with his left hand and a bottle of beer in his right hand. The background is a brick wall.

www.chicoscontactochicos.es

902 472 473

PAGA DE FORMA
DIGNA Y SEGURA

+18 años. Precio max (IVA incl): Red fija: 1,18€/min. Red Mov:1,53€/min.
CALL HOUSE, SL. Apdo. Correos 18220, 28080 Madrid

GB 5

Te romperé los esquemas

“¿POR QUÉ NO LIGO CON LAS APPS? PUES NO SÉ, PORQUE ERES GUAPO, ESTÁS BUENO... ¡NO SÉ! ALGO PODRÍA ESTAR FALLANDO, ¿ME DEJAS VER TU BENDER?”. MI PACIENTE SACÓ SU IPHONE Y ME ENSEÑÓ SU PERFIL... AHÍ FUE CUANDO LO COMPRENDÍ TODO...

por **Gabriel J. Martín**, psicólogo. Especialista en psicología del hombre gay - www.gabrieljmartin.com / elblogdegabrieljmartin.blogspot.com.es

Estuvimos un rato hablando acerca de sus esquemas mentales: Si escribes cosas como *“estoy cansado de hombres que van de inteligentes y luego nada”*, lo que transmites es que –hasta ahora– sólo se te han acercado tontos que querían aparentar no serlo... lo cual significa, por conclusión, que tú sólo atraes a tontos... así que los demás pensarán que por algo será. Creo que estás vendiendo muy mal tu producto. Además, quedas muy quejica y das la sensación de que, durante la cita, estarás juzgando al hombre con el que quedes. Tú pensabas que estarías lanzando la caña a hombres inteligentes y lo que estás logrando es que éstos huyan de ti”.

Luego le expliqué que, en su aviso a navegantes, subyacía la convicción de que solamente se le acercarían bobos y que eso era todavía más triste porque indicaba que, en algún lugar de su mente, se escondía la creencia de que él no podría jamás interesar a hombres inteligentes. Así que, a partir de ese descubrimiento, nos dedicamos a analizar sus esquemas mentales... ¡por la cuenta que le traía!

LA ESTRUCTURA DE NUESTRO PENSAMIENTO

El ser humano no es el único que adquiere conocimientos y los comparte con sus congéneres. Algunos macacos son capaces de aprender, por ejemplo, que si lavan en el mar la tierra que los recubre, los tubérculos son mucho más sabrosos. Además, son

capaces de transmitir estos conocimientos a sus compañeros de manada. Algo parecido ocurre con otras especies intelectualmente desarrolladas, como los delfines, pero somos nosotros, los seres humanos, quienes gracias a una dieta rica en proteínas hemos acabado desarrollando unos cerebros capaces de retener, organizar y gestionar, cantidades ingentes de conocimientos que –también– podemos compartir con otros humanos a través de las diferentes modalidades del lenguaje.

Este conocimiento es la información que almacenamos acerca del mundo, de los demás y de nosotros mismos. Este conocimiento está “almacenado” de una forma sistemática y ordenada porque, de lo contrario, serían imposible de recuperar, con la facilidad con la que los evocamos, recuerdos o datos cualesquiera. Aún no sabemos total y exactamente cómo, pero parece que todo lo que conocemos se almacena a través de complejas redes de representaciones mentales dispuestas en varios formatos (lingüístico, analógico, numérico, etc.). Estas redes, estos conjuntos de datos relacionados entre sí, tienen una enorme importancia en el trabajo de un psicólogo porque nos permiten acceder a lo que podríamos llamar, empleando la metáfora de la computadora: el software con el que funcionamos. Los ordenadores están creados a imagen y semejanza de nuestros cerebros, de hecho, a menudo comento con pacientes y amigos que los psiquiatras se encargan más de los problemas con el hardware (“se te ha fundido la placa madre porque has dejado



de producir serotonina”) y los psicólogos trabajamos en la “actualización del software”, la “eliminación de virus”, la “instalación de programas más rápidos y mejores”, etc. Los psicólogos, como expertos en el comportamiento humano y sus causas, deberíamos ser capaces de detectar dónde falla la “programación” de una persona que acude a nuestra consulta y ayudarle a solventar los problemas que ello le ocasiona.

Hay quienes, cuando hablas de programación, enseguida se ponen de los nervios y evocan las novelas “Un mundo feliz” de Huxley o “1984” de Orwell. Casi de inmediato, se enervan con sus creencias apocalípticas y de control mental. Bueno, quien quiera vivir con su paranoia está en su derecho, pero lo cierto es que cualquier ser humano está programado. Todos manejamos una serie de guiones de comportamiento que nos permiten saber cómo desenvolvernos en las situaciones ante las que nos encontramos. Por más que “programación” haya sido un término empleado en la literatura apocalíptica, tener un programa mental sobre cómo comprar el pan no tiene nada de aterrador (“guión de comprar pan = entrar panadería - guardar cola - llegar al mostrador - pedir el pan - pagar el pan - abandonar panadería”), el ser humano funciona así y no es que nos estén convirtiendo en robots sino que, a medida que conocemos mejor cómo funciona nuestro cerebro, estamos siendo capaces de emplear ese conocimiento en aplicaciones tecnológicas como el desarrollo de la informática o la robótica y

no al revés como afirman los apocalípticos. De hecho, el temor apocalíptico es otro guión mental más: “¡todo lo que ocurre es culpa de un poder malvado que nos lleva a la destrucción!”.

A estas alturas, si eres lector habitual mío, seguro que estarás pensando *“ahora Gabriel nos hablará acerca de cómo los hombres gais hemos interiorizado una serie de esquemas y guiones que hacen que tengamos tendencia a comportarnos de una manera determinada o a valorar lo que nos ocurre de una forma distorsionada y tal”*. ¡Premio, chico listo! Exactamente de eso es de lo que vamos a hablar hoy: de cómo la información que hemos interiorizado sobre la homosexualidad, afecta al modo en que los gais vivimos.

UN EJEMPLO QUE TODOS ENTIENDEN

Hablar de contenidos especialmente técnicos me obliga a emplear analogías que sirvan para enmarcar las nuevas informaciones. Un ejemplo que suelo utilizar es el de las mujeres victimizadas que, a menudo, vivieron su infancia en hogares donde presenciaron malos tratos. Uso un ejemplo que, espero, nadie considere una aseveración universal y aplicable a todas las mujeres que han sufrido maltrato: es sólo un ejemplo y sólo tiene valor aproximativo (gracias). Muchas de estas mujeres han vivido en hogares donde el padre maltrataba a la madre. Desde pequeñas han visto que el padre, a veces, llegaba bebido a casa



y se comportaba de forma agresiva e insultante con su madre. Muchas de ellas incluso han oído, en boca de sus madres, razonamientos justificadores del tipo de *"él no es malo, es que la bebida lo pone así"* que exculpan al padre. A veces las madres, en la obligación de que *"sus hijos no tengan un mal concepto de su padre"*, terminaban criando hijos con una distorsión horrible sobre el modo adecuado en que las personas han de relacionarse. Una niña que ha crecido en un ambiente así, cuando se hace adulta y pasa por su vida un hombre que, cuando bebe, se pone excesivamente celoso o agresivo y que, incluso llega a insultarla, en lugar de abandonarlo y no volver a acercársele jamás, lo admite perdonándolo una vez... y otra y otra. Al fin y al cabo, para ella, *"él no es malo, la culpa es del alcohol"*: ha interiorizado un esquema mental donde el concepto "pareja" incluye ideas como "maltrato" o "perdonarlo todo", desarrolla razonamientos justificatorios que incorporan explicaciones como *"en realidad no puedes fiarte de ningún hombre porque ninguno es verdaderamente bueno"* y hasta sospecha de los que parecen tener buenas intenciones.

¿Y eso qué tiene que ver contigo? Bueno, ¿qué mundo has ido creando en tu mente? ¿Cuántas justificaciones has ido interiorizando? ¿Cuántas veces has oído a otro gay decir cosas como *"los que van de fieles son los peores"* o *"es imposible que un hombre te sea fiel, lo mejor es tener pareja abierta desde el principio"*? De la misma forma que se da por hecho que es

imposible la exclusividad sexual entre parejas gais... ¿no se da por hecho que serán falsas otras cosas como, por ejemplo "que el amor exista" o "poder hablar de tu sexualidad con la familia" o "que un gay visible acceda a un puesto de responsabilidad en su empresa"? El problema con los esquemas mentales distorsionados es que están almacenados sin que seamos conscientes de ello y, solamente a través de su efecto sobre nuestro comportamiento, podemos inferir su presencia. ¿No has oído a alguien decir eso de "en el fondo creo que me autosaboteo"? Pues tiene que ver con estar, implícitamente, convencido de que nunca triunfarás, nunca podrás expresarte libremente, nunca podrás sentirte amado...

TENEMOS QUE ACTUALIZAR NUESTRO SOFTWARE

Irónicamente, el mayor problema de muchos esquemas relacionados con la homosexualidad es que ¡afortunadamente! se están quedando obsoletos. Somos la primera generación de hombres gais que pueden vivir su homosexualidad abiertamente pero, paradójicamente, tenemos almacenados esquemas mentales que no se corresponden con la realidad presente sino con épocas y contextos donde estabas obligado a ocultarte. Y, claro, si vives con un esquema mental donde el concepto "homosexual" va ligado a "sufrimiento" "ocultación" y "rechazo", difícilmente te atreverás a, por ejemplo, plantearte ascensos profesionales compatibles con tu salida del armario.

¿Por qué? Pues debido al modo en que estos esquemas mentales operan. Los esquemas mentales tienen la capacidad de distorsionarte el razonamiento sesgándolo hacia, por ejemplo, pensamientos del tipo “todo o nada” y demás atajos lógicos que te portarán a conclusiones erróneas. También crearán un sesgo en tu atención de manera que atenderás preferentemente a aquellos ejemplos que confirman tus esquemas (y creencias) antiguos, desechando aquellos ejemplos que están en su contra. Por ejemplo, sostendrás argumentos como “*bueno... pero eso de la visibilidad sólo es posible en empresas grandes, la mayoría de empresas pequeñas son muy homóforas y no puedes decir que eres gay*”. Vale, de acuerdo. Si tú lo dices, allá tú. Si quieres seguir justificándote, tienes todo el derecho del mundo. Pero no esperes que yo te dé la razón por que no la llevas. Simplemente, seleccionas “inconscientemente” los datos que convienen a tu “pre-juicio” (o esquema distorsionado) y eso, en psicoterapia, se llama “abstracción selectiva”. El problema con los esquemas distorsionados (y con la abstracción selectiva) es que estás tan convencido de su veracidad que nunca le concederás el beneficio de la duda a explicaciones alternativas y, por tanto, nunca podrás permitirte comprobar que estabas equivocado. De hecho, te sentirás más seguro sospechando que tienes motivos para seguir creyéndote amenazado. En consulta me dedico a detectar este tipo de creencias irracionales que se encuentran almacenadas en el entramado mental de mis pacientes y les animo a que realicen diferentes tipos de actividades que les permitan desconfiar, refutar y eliminar todas esas creencias distorsionadas que les dificultan tener una vida feliz. Al fin y al cabo, ésta es la clave para distinguir un esquema distorsionado de uno que no lo está: su correspondencia con la realidad objetiva presente. Ya no estás en la escuela, ya no estás en el barrio, ya no estás en el pueblo. Tu cuerpo salió hace tiempo de allí, pero tu mente no. El poeta homosexual Kavafis tiene un poema titulado “Ciudad” que habla de este asunto tan gay como es el de cargar con el peso de nuestras experiencias pasadas. Su poema termina afirmando: “...nuevas tierras no hallarás, no hallarás otros mares./ La ciudad te seguirá. Vagarás/ por las mismas calles. Y en los mismos barrios te harás viejo/ y en estas mismas casas encanecerás./ Siempre llegarás a esta ciudad. Para otro lugar -no esperes-/ no hay barco para ti, no hay camino./ Así como tu vida la arruinaste aquí/ en este rincón pequeño, en toda tierra la destruíste”. Si no te libras de tus esquemas obsoletos, tu vida parecerá no cambiar jamás, como si estuvieses viviendo una maldición.

A LA RUBIA LA MATAN, AL MARICÓN LO RECHAZAN

Hay un ejemplo que me encanta y que uso casi a diario en consulta. A muchos de mis pacientes les digo: “esto es una película estadounidense de terror, un grupo de adolescentes se queda encerrado en la casa donde han sucedido muertes inexplicables.

De repente, la rubia tonta se queda sola, se oye un ruido y ella empieza a preguntar en voz alta “-John, ¿eres tú?” ... ¿qué va a suceder?”. Todos mis pacientes me contestan “que va a aparecer el asesino y se la va a cargar”. ¡Bingo! Tenemos interiorizadísimo el guión y eso nos permite “saber a qué atenernos” porque podremos predecir qué ocurrirá. Precisamente, así es como tenemos interiorizados los guiones mentales. Un guión mental es un tipo especial de esquema, de hecho es un *esquema situacional*. Nos permite anticipar qué va a suceder en determinadas situaciones. Una vez haya acontecido un hecho dado (o “precedente” en la terminología psicológica), los guiones nos permiten prever los sucesos que vendrán a continuación (o “consecuentes”). De hecho, cuando los acontecimientos no siguen el guión que tenemos interiorizado, nos sentimos extrañados. Imagina que, en relación al guión sobre comprar el pan que antes mencioné, ahora entras en la panadería y el dependiente te dice “*son dos con cincuenta*”... “¿cómo?, (te preguntarás) *¿es que ahora cobran entrada en la panadería?*” No te cuadra que te den el precio antes de que hayas elegido el tipo de pan que quieres. No tiene sentido ¡no responde al guión! Pero, ¿qué sucede con los guiones distorsionados? Pues que lo que esperas que ocurra es algo disfuncional. Como la chica maltratada da por sentado que su relación de pareja incluirá insultos, ¿cuántas cosas negativas das por sentado tú que sucederán? ¿Cuántos guiones distorsionados almacenas? El de “*si no me llama en dos días, eso significa que no le intereso*” el de “*si digo que soy gay, en el trabajo, van a cuchichear sobre mí cuando yo no esté*” o el de “*si hablo de mi novio, mi padre no soportará la incomodidad que le voy a crear*”. Das por hecho que determinados antecedentes irán seguidos de unos consecuentes destructivos ¡pero no de otros constructivos!

Siguiendo la nomenclatura de Young et al (2003) para clasificarlos, los gays solemos mantener, de manera más frecuente, dos tipologías de esquemas y guiones mentales: esquemas/guiones relacionados con el rechazo y esquemas/guiones relacionados con la sobrevigilancia. Los primeros tienen que ver con el miedo al abandono, la sensación de inestabilidad, la creencia de ser imperfecto, la emoción de vergüenza o con el aislamiento social. Los esquemas de sobrevigilancia tienen que ver con el pesimismo, la hipercrítica, el castigo o la inhibición emocional... ¿te suenan? La mayoría de las veces, el modo de afrontarlos es bien mediante la “rendición” al esquema (por ejemplo, la filtración selectiva de aquellos datos que lo confirman y descartando los que los demienten de manera que le das la razón a ese esquema distorsionado), la “evitación” (con tu cabeza puesta en, por ejemplo, ver cuántos tíos te follas hoy) o mediante la “compensación” (por eso hay tanto gay *superhipermegaglamuroso*, entendido en vinos y conocedor



máximo de la filmografía de Bergman: para compensar que *no es más que un maricón de mierda...* qué triste, qué duro pero – lamentablemente- qué habitual).

TE ROMPERÉ LOS ESQUEMAS

Ya te imaginas cuál es mi función durante la terapia cuando llegamos al nivel de esquemas: detectar los esquemas tempranos que has incorporado y hacerte consciente de ellos. Tras eso te plantearé modos de sustituirlos por otros esquemas mentales donde la representación interna de ti mismo sea mucho más justa y objetiva. Recuerdo un caso de un chico que había desarrollado un esquema de hipervigilancia porque sufrió bullying homofóbico en el colegio. En aquellos años cada día le pegaban, le insultaban y si había que gastar una broma pesada a alguien, se la gastaban a él. Cuando se cambió al instituto se dedicó a tratar por todos los medios que nadie notase que era gay: controlaba su ropa, postura, lenguaje, la entonación de su voz. Para evitar que volvieran a acosarlo, se dedicó a tratar de controlar todas y cada una de las características que podían denotar su homosexualidad. Al final se convirtió en un hombre inseguro que siempre estaba atemorizado ante la idea de cometer cualquier equivocación. El esquema subyacente daba por sentado (1) que ser homosexual era algo risible, (2) que la única forma de evitar el acoso era reprimiendo las “muestras de homosexualidad” y (3) que, para ser querido, debía mostrar

únicamente cualidades dignas de elogio: ¡debía ser perfecto! Durante su terapia tuvo que reconocer que se sentía permanentemente insatisfecho consigo mismo porque se había trazado un objetivo irreal: no podía ser *perfecto* ¡porque nadie en este mundo lo es! Yo no vendo terapia mágica, así que no le hice creer que él era perfecto tal cual era, sino que insistí en que debía aprender a ser respetuoso con sus defectos (que los tenía, pero menos de los que él pensaba ¡y muchas más virtudes!). El trabajo con él estuvo relacionado primero con dejar de considerar la homosexualidad como un defecto y, segundo, con desvincular homosexualidad de agresión. Trabajamos para que se diese cuenta de que su software estaba desactualizado y que, afortunadamente, ya no le servía para vivir en el siglo XXI. También trabajamos para enlazar homosexualidad con características positivas (revisando las obras de personajes históricos homosexuales que realizaron importantes aportaciones a nuestra civilización) pero, fundamentalmente, con realizar toda una batería de experimentos conductuales que contradijesen sus falsas creencias. Experimentos que le demostraron que el hecho de expresar su homosexualidad no conllevaba una reacción negativa por parte de los demás. Experimentos como mencionar las palabras “mi novio” durante un corrillo en el trabajo o el ir en metro leyendo una revista de temática gay (y darse cuenta de que podía leer tranquilo porque todo el mundo pasaba olímpicamente de él). Al final, su ansiedad se redujo, empezó a sentirse más cómodo ante la idea



de “cagarla” de vez en cuando y, sobre todo, empezó a sentirse a gusto ante la idea de que todo el mundo supiera que él es gay. El esquema “*gay equivale a agresión porque es algo deshonroso*” estaba por fin roto.

Cariño, de eso se trata: de que rompas tus esquemas y de que te des cuenta de que, año tras año, cuando aún eras tan pequeño que ni siquiera tenías la capacidad para poder refutar los prejuicios de los demás ni la fortaleza emocional (resiliencia) necesaria para soportar el acoso de medio colegio, en tu mente se construyó una representación del mundo y de los demás que aún hoy, aunque tú no seas consciente de ello, perdura y controla tu vida. La controla haciéndote temer lo peor, la controla manteniéndote siempre excesivamente alerta, la controla haciéndote sentir permanentemente insatisfecho.

Y NO TE SIENTAS GILIPOLLAS

Estás harto de gurúes que te lanzan mensajes tan de perogrullo y tan generales que no te sirven de nada. Sí, es muy bonito eso de “*eres tan único e irreplicable como un copo de nieve, deberías sentirte orgulloso de ello*” pero, al margen de la belleza poética de la metáfora, ¿realmente una obiedad nos ayuda a cambiar nada? ¿Una obiedad cambia decenas de años de distorsiones sobre nuestro autoconcepto? ¿Verdad que no? Me llegan muchos hombres gais a la consulta con un discurso similar: “*yo sé que*

no tengo que pensar así, que debería tener un mejor concepto de mí mismo, pero es que no puedo y me siento gilipollas por no ser capaz de poder”. Es que, si fuera tan fácil, ni siquiera los gurúes de lo obvio sería necesarios. Cambiar las representaciones mentales de nosotros mismos que hemos ido interiorizando a lo largo de nuestra biografía, conlleva un proceso que requiere conocer cómo funciona nuestro sistema cognitivo ¡que no siempre funciona de manera intuitiva y obvia! así que no te sientas mal contigo mismo por no ser capaz de hacerlo tú solo. Además, piensa que el trabajo “interior” necesita de una objetividad de la que, muy a menudo, todos carecemos. Así que es bueno poder realizar este trayecto acompañado por alguien objetivo que haga de cómplice. Y mucho mejor aún si tu terapeuta-compinche sabe cómo formatearte el disco duro, eliminar tus programas obsoletos, actualizarte el software e incrementar la velocidad del sistema aligerándote el peso de las emociones que antes te atormentaban, y sustituyéndolas por un poco de sentido del humor y una filosofía de vida constructiva. Ya sabes, conócete a ti mismo... y quíete mucho, maricón.

Para saber más:

Klostko, J. & Young, J. (2012). *Reinventar tu vida*. Paidós. Barcelona.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. Guilford Publications: New York.



El destino estrella para el 2013

ESTAMBUL

SITUADA A UNA Y OTRA ORILLA DEL ESTRECHO DEL BÓSFORO, LENGUA DE MAR QUE SEPARA EUROPA DE ASIA, ESTAMBUL ES LA PUERTA DE ORIENTE OFRECIENDO AL VISTANTE UN SINGULAR CONTRASTE ENTRE EL TRADICIONAL Y EXÓTICO MUNDO ORIENTAL Y LA MODERNA Y CAÓTICA EUROPA.

Texto y fotografías de **Daniel Prada y David Bigorra**

Lo primero que sorprende, al llegar a Estambul, ya en el mismo aeropuerto son sus olores. Esa mezcla de especias, flores y otros productos indeterminados que flotan en el ambiente y que nos trasladan pese a las modernas

instalaciones, a ese mundo de las mil y una noches que todos tenemos en la cabeza y en el que nos gustaría estar alguna vez (¿alguien se imagina un aren rodeado de un centenar de chulazos todos solo para ti?).



Club Reina, el más famoso y trendy de la ciudad. La gente más guapa siempre se deja ver por aquí. Situado debajo del puente

Lo segundo es su idioma, que no tiene nada que ver con el árabe, así como el empaque y belleza de las personas que lo hablan. No olvidemos que la denominación “turco” es una derivación de una palabra china que significa “extranjero”, con la cual, estos denominaban a tártaros y mongoles. El paso del tiempo y el mestizaje de esta raza, ha hecho que perdieran sus rasgos más cercanos al resto de la tartaria, consiguiendo hombres altos y morenos, de grandes ojos de franca mirada y curioso bigote, símbolo de la virilidad por esas latitudes. Pero, hemos de tener siempre en cuenta que Turquía no es un país árabe.

UNA CIUDAD HISTÓRICAMENTE MONUMENTAL

Podríamos decir que Estambul es una ciudad grande, incluso muy grande, pero mentiríamos. Estambul es... inmensa. Con su situación realmente original y privilegiada, en la confluencia del Mar de Mármara, El Cuerno de Oro y el Bósforo, posee dos zonas situadas en territorio europeo y una en tierra asiática, lo que la hace lugar de grandes contrastes. El simple hecho de pasear por sus calles y observar su arquitectura urbana, que puede ir desde edificios romanos, pasando por medievales y de tendencia

islámica, hasta los rascacielos más modernos, no deja de ser un entretenimiento constante.

Sobrecoge y emociona, escuchar cada tarde a los cientos de almuecines, llamar a la oración con sus cánticos desde los innumerables minaretes de otras tantas mezquitas. Y es que esta ciudad dispone de una en cada esquina. No debemos de olvidar que, aunque se trata de un país políticamente laico, el 95% de sus habitantes, profesan la fe islámica.

Obligada es la visita a la basílica de **Santa Sofía**, del más puro estilo bizantino, construida por el emperador Justiniano y que más tarde se convertiría en gran mezquita, por lo que se la añadieron los cuatro minaretes que la circundan y los enormes discos con versículos de El Corán que cuelgan de su nave central. Frente a esta, se halla la Mezquita de Sultanahamet o **Mezquita Azul** con sus seis minaretes y siguiendo, también el estilo bizantino. Ambas ocupan el lugar en que se situó el antiguo **Hipódromo** de la Acrópolis bizantina. También es interesante una visita a la **Mezquita Nueva**, junto al **bazar egipcio**, en el que podremos adquirir todo tipo de especias, aunque cualquiera de los templos que llenan las calles, no están exentos de interés.



Panorámica de Estambul donde se sitúan la mayor parte de los puntos de interés para visitar en la ciudad.

Hay que dedicar un día entero a recorrer el impresionante palacio-fortaleza Imperial de **Topkapi**, con la iglesia bizantina de Santa Irene, sita en su primer jardín y no perderse la visita guiada al harem, toda una ciudadela dentro de la propia ciudad, con centenares de dependencias y patios donde las esposas del sultán y sus eunucos, tanto blancos como negros, vivían apartados del mundo. También no podemos dejar de realizar una visita al **Palacio de Dolmabahçe**, última residencia de los sultanes turcos, construido a inspiración de los palacios de Buckingham y de El Louvre. Sería un pecado no reservar tiempo para una visita a la **Torre Gálata**, último bastión de los venecianos, desde la que se puede disfrutar de unas magníficas vistas de toda la ciudad, así como de una cena espectáculo en su planta alta. La ciudad vieja con sus acueductos romanos, resulta, asimismo, sumamente atractiva.

CALLEJEAR, COMER Y... MIRAR

Estambul ofrece como uno de sus principales encantos el perdernos por sus calles, desde las amplias y modernas avenidas hasta las intrincadas callejuelas, donde casas de madera, que parecen a punto de desplomarse, se combinan con otras de

piedra, cuyas paredes datan de la época bizantina. Comer pescado frito del mismo **Bósforo**, entre dos rebanadas de pan, es una sabrosa experiencia en la que es imprescindible dejar a un lado la aprensión occidental a todo lo que no sea aséptico. Sentarse a cualquier hora del día para reponer fuerzas frente a un vaso de ayran, bebida compuesta de yogurt rebajado con agua, es otra sensación que no debemos dejar de degustar. También hay que probar el **café turco**, con precaución, el **raki**, un aguardiente que tiene entre 40 y 50 grados. La cerveza no es mala, pero resulta difícil conseguir que la sirvan fría.

Tras reponer fuerzas en los puestecillos de comida del **Puente Gálata**, podemos pasar una tarde de compras en el **Gran Bazar**. Este inmenso mercado cubierto, a imagen de una exótica galería comercial, de proporciones desmesuradas, es un mundo en sí mismo. Pero hay que armarse de paciencia. No se puede comprar, ni en la primera tienda, ni al primer precio que te ofrecen. El regateo, más que una tradición, es todo un arte y un comerciante puede ofenderse si no le rebates un precio. También son muy atractivos los objetos de cobre y las joyas de plata y es frecuente encontrar mil y una imitaciones de ropa de marca (particularmente, las que tienen como emblema a cierto reptil)



a precios irrisorios. Sea como fuere, el **Gran Bazar** es un lugar donde preguntar, discutir y mirar, y no solo el género expuesto, ya que casi todos los comercios están regentados por hombres, que junto a sus hijos, ofrecen desafiantes, a la par de seductoras miradas. El hombre turco, como ya hemos apuntado y por regla general es endiablidamente atractivo y suele sostener la mirada, por lo que nunca estás seguro de si te quiere vender una pipa de agua u ofrecerte... otra cosa.

EL HAMMÁN

No hay que negar que la ciudad ofrece vida nocturna y diversiones, aunque la mayoría están excesivamente enfocadas al turismo, como las bailarinas exóticas de la danza de los siete velos. Menos artificiosos son los locales con recitales de cantantes turcas, algunas realmente excelentes. Hay que apuntar que pasear en horario nocturno por Instambul, suele ser seguro, dada la gran cantidad de vigilancia policial.

Pero algo que no podemos dejar de hacer es visitar un hammán, un baño turco. Se trata de establecimientos exclusivos de hombres o de mujeres; nunca juntos. Al entrar, en primer lugar

se llega al vestíbulo, donde se deja la ropa y nos envolvemos en una toalla grande. Luego se pasa a la zona templada, una gran sala de reposo con ambiente de vapor, para finalizar en una sala caliente para sudar estirado en los Göbek Tasi, sofás de mármol, donde el tellak te frotará la espalda caliente con un guante de crin. En estas salas, los hombres turcos suelen relajarse, charlar e incluso, cerrar negocios. Si somos discretos y tenemos suerte, en algunos de estos establecimientos, también podremos cerrar algún que otro...negocio. La salida se hace de modo inverso, con lo que tenemos la sensación de haber practicado una curiosa limpieza.

Si disponemos de tiempo y ganas, también tiene su encanto, presenciar un espectáculo de yagli güres, lucha turca. Ver a esos pedazo de hombretones, bañados de aceite de oliva y ataviados con tan solo unos ajustados calzones de cuero, agarrarse de estos para hacerse caer el uno al otro, no esta exento de morbo.

MÁS INFORMACIÓN

www.turismodeturquia.com
www.istanbulgay.com

ODISEA EDITORIAL LANZA SU NUEVO SELLO "ODISEA DIGITAL"

En Odisea Editorial han apostado fuertemente por el libro digital porque quieren seguir innovando para ti. La mayor parte de su catálogo editorial ya está disponible en **eBook** y a unos precios más que increíbles, **desde 1'99 euros** puedes vivir una historia que te llegará a lo más profundo del corazón.

Su nueva colección te presenta en exclusiva una selección de títulos para los que optan por la comodidad del ebook.

Protagonizados por gays y lesbianas, esta selección de novelas, abordará la más amplia variedad temática para que puedas elegir tu temática favorita.

Todos los géneros estarán dentro de esta nueva colección que promete convertirse en referente mundial de literatura gay y lesbica en castellano, pues los eBooks no conocen fronteras y puedes comprarlos estés en Laponia o en Nueva Zelanda.



LA FLOR MÁS OSCURA

Daniel Fuertes. Odisea Digital

Dos tulipanes amarillos son la firma de un asesino homófobo que tiene en jaque a la policía de Madrid y al tranquilo barrio de Chueca. El asesinato de Francisco Espinar, inspector del caso, conmociona la comisaría y el nuevo inspector asignado, César Mendoza, se tomará el caso como algo más que personal.

Susana Valls y Eneko Arrillaga son los compañeros que trabajarán con Mendoza

para detener a un asesino que siempre va un paso por delante y parece conocer todos y cada uno de sus movimientos. Por otra parte, y desde Barcelona, el detective privado Arthur Crown investiga la desaparición de Lázaro Ibáñez que será una pieza clave para resolver los asesinatos que están atemorizando a la comunidad homosexual de Madrid.



PARA QUE NO TENGAS MIEDO

Hecheres Beltrán. Odisea Digital

Damián no quiere ir al colegio. Algo le supera y Gloria, su madre, se teme lo peor. Así que ve obligada a recurrir al poder de un libro. Madre e hijo se sumergirán en un mundo de fantasía en el que los héroes no son cómo parecen. El reino de Alius está en peligro y solo un rey capaz de amar y perdonar podrá salvar Alius de la destrucción total.

Recién nacido Fersilo, el gran hechicero

Solquimar le lanza una maldición que hará enloquecer a Rasanán, padre de Fersilo y déspota rey de Alius. Encerrado en su torre durante años, Fersilo escapará del castillo en el que está recluso desatando la ira de sus padre que lo perseguirá por todo su extenso reino hasta darle muerte.

Fersilo descubrirá entonces los placeres de la vida, aunque también sus peligros, ayudado por un peculiar oso.

Periodo de rebajas del 1 de febrero al 31 de marzo de 2013

REBAJAS

1 x 6€ 3 x 15€

8€

16€

2 cajas AHORA 95 € 5€

1 x 9,95€ 3 x 25€

39,95 €
19,95 €

39,95 €
19,95 €

29,95 €
12,95 €

29,95 €
15,95 €

Todo lo que quieras a un click de distancia

www.lifegay.com

Pelayo, 30 - Madrid Tel.: 91 532 96 52

Chicos Contacto Chicos®

803 432 097

Más de 1300 chicos
conectados cada día



FAÇA DE FORMA
GRATIS POR
902 472 473

www.chicoscontactochicos.es

+18años. Precio max. (IVA incl): Red fija: 1,21 €/min Red Mov: 1,57 €/min.
CALL HOUSE. SL Apdo. Correos 18220.28080 Madrid

La Estrella

RESTAURANT CAFETERIA

Gran Variedad
en Carta

Carnes y Mariscos
Gallegos



MENÚ MEDIODÍA: 9'5€ (lunes a miércoles)

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

*“... porque tú sabes que es mejor recibir una atención especializada,
estaré encantado de que cuentes conmigo”.*

Terapia individual – Talleres grupales – Seminarios

Homofobia interiorizada, Ciclo vital y sus crisis
Pareja, Gestión emocional

Gabriel J. Martín
Psicología del hombre gay. Col. 18.259

Petición de consulta: 932 155 883. Más información: info@gabrieljmartin.com

CRYSIS 3

Plataforma: XBOX360, PS3, PC
 Género: SHOOTER
 Lanzamiento: 21 Febrero 2013
 Precio Oficial: 66,95 €

Vuelve a la batalla con Prophet, el soldado portador del Nanotraje en su misión para redescubrir su humanidad y conseguir su brutal venganza. Adáptate sobre la marcha con las habilidades de sigilo y protección que le brinda el Nanotraje mientras peleas a través de las Siete Maravillas de la Cúpula de la Libertad de Nueva York. Da rienda suelta a la potencia de tu nuevo armamento, el arco de alta tecnología y las armas alienígenas para cazar a tus enemigos, tanto humanos como extraterrestres; y desvela la verdad detrás de la muerte de tu patrulla mientras intentabas restablecer el poder, en una historia llena de giros y vueltas emocionantes. Crysis 3 es lo último en shooters de mundo abierto, un despliegue los impactantes visuales que sólo Crytek y su última versión de CryENGINE pueden ofrecer.



TOMB RAIDER

Plataforma: XBOX360, PS3, PC
 Género: Aventura
 Lanzamiento: 5 Marzo 2013
 Precio Oficial: 61,95 €

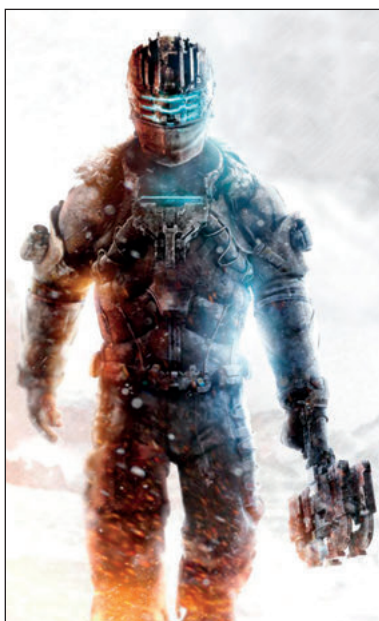
Con este nuevo título de la saga, se intenta reinventar y dotar de una nueva imagen a nuestra querida Lara Croft. En esta ocasión, Tomb Raider relata los intensos y conflictivos orígenes de Lara Croft y su transformación de joven asustadiza a endurecida superviviente. Lara, que solo cuenta con sus instintos y su habilidad para superar los límites de la resistencia humana, tendrá que aclarar la historia tenebrosa de una isla olvidada para escapar de su acoso implacable. Puedes ver por internet en Youtube el tráiler "Turning Point" para ver el comienzo de la aventura legendaria de Lara Croft.



DEAD SPACE 3

Plataforma: PS3, XBOX360, PC
Género: SURVIVAL HORROR
Lanzamiento: 7 Febrero 2013
Precio Oficial: 66,95 €

Dead Space 3 lleva a Isaac Clarke y al despiadado soldado John Carver en un viaje a través del universo para descubrir el origen del brote Necromorfo. Después de estrellarse en el planeta congelado Tau Volantis, Isaac deberá examinar minuciosamente el violento medio para encontrar materias primas y piezas que pongan a prueba sus habilidades de ingeniería para crear y personalizar armas y herramientas de supervivencia. El planeta de hielo esconde la llave para acabar definitivamente con la plaga Necromorfa, pero primero Isaac deberá superar avalanchas, escaladas traicioneras en el hielo y las inclemencias del entorno. Al enfrentarse a enemigos mortales evolucionados y elementos brutales, Isaac puede elegir si desea formar un equipo, no solo por su propia supervivencia, sino por la de la humanidad. Juega con un amigo o por tu cuenta como Isaac Clarke, utilizando las nuevas funcionalidades de entrada y salida del juego y cooperativas. Cada modo ofrece elementos únicos que afectan a la historia y a la jugabilidad.



Fangoria / CUATRICOMÍA

"Cuatricromía" es el undécimo álbum de estudio de *Fangoria*, y está compuesto por 4 EPs. Cada uno de ellos se rige por uno de los colores que forman la cuatricromía, y representa uno de los estilos sobre los que se apoya la música de Alaska y Nacho Canut. Cada una de esos cuatro EPs cuenta con un productor cuyo trabajo ha dado relevancia a cada una de esas facetas.

El disco azul es pop. Con la producción de Guille Milkyway (La casa azul). El disco magenta ha corrido a cargo de Sigue Sigue Sputnik, ídolos de Fangoria con los que éstos han trabajado en los dos álbumes anteriores; con canciones influenciadas por el rock & roll. El disco amarillo busca un sonido más electrónico, con producción de Los Pilotos, dúo compuesto por Florent y Banin, de Los Planetas. El disco negro contiene canciones producidas por Jon Klein, miembro de Specimen y guitarrista en la última etapa de Siouxsie & The Banshees; explora el lado gótico de Fangoria.

Las canciones de Cuatricromía han sido compuestas por Fangoria en colaboración con Guille Milkyway, Jaime Ferrer y Mauro Canut ("La sombra de la traición" está coescrita con Spam).

Como primer single, *Dramas y comedias*.



Foals / HOLY FIRE

"Holy Fire" es el título del tercer álbum de *Foals*. Producido por la pareja de ingenieros de rock Flood y Alan Moulder (Depeche Mode, NIN, Smashing Pumpkins, U2). En "Holy Fire", el dilema entre la experimentación rítmica deconstructiva de antaño y las posibilidades expresivas del pop ha terminado por inclinar la balanza claramente hacia lo segundo. Materia épica como unión ornamental a unos textos existencialistas, melancólicos y delirios apocalípticos. Como primer single *Inhaler*.



Bullet For My Valentine / TEMPER TEMPER

"Temper Temper" es el cuarto álbum de *Bullet For My Valentine*. Como primer single, Riot. Tras vender cuatro millones de ejemplares de sus anteriores discos, el cuarteto galés lanza una "incendiaria colección de canciones listas para los escenarios amantes de los sonidos y la intensidad del metal". Con un estilo bien definido, tipo "old school trash", cons riffs agresivos y claras melodías. El álbum ha sido producido por Don Gilmore (Linkin Park, Rob Zombie). El más cañero del mes.



Mike Oldfield / TUBULAR BEATS

"Tubular Beats" es un disco de remezclas de *Mike Oldfield*. Sus temas más populares con nuevos arreglos y remasterizado totalmente.

Las composiciones se trataron a partir de las grabaciones multipista originales y remezcladas por Mike Oldfield y el productor alemán Torsten "York" Stenzel. Se añadieron las guitarras regrabadas por el mismo Mike Oldfield. Colabora la excelente Tarja Turunen, ex-cantante de Nightwish. Divino.



Atoms For Peace / AMOK

"Amok" es el primer álbum larga duración de *Atoms For Peace*. Una colección de 9 canciones, que tiene como primer single *Default*.

Atoms For Peace se formó en octubre de 2009, a partir de una colaboración entre Thom Yorke (cantante de Radiohead), Flea (bajista de Red Hot Chili Peppers), el productor Nigel Godrich, el batería Joey Waronker y el percusionista Mauro Refosco. El grupo tomó su nombre de una de las canciones del álbum en solitario de Yorke, *The Eraser* (2006).



Pecker / COMERCIAL

"Comercial" es el cuarto álbum de estudio de *Pecker*. "Este disco es más pop, en el sentido de que no hay atisbo de ese hip hop amable que aparecía en los anteriores. Pero es lo único que me atrevo a decir por ahora, todavía tengo el proceso de creación muy reciente". La portada es un código QR operativo y dinámico. En principio, si se escanea con un smartphone (aplicación BIDI), se puede escuchar en "Canción de amor nº21".

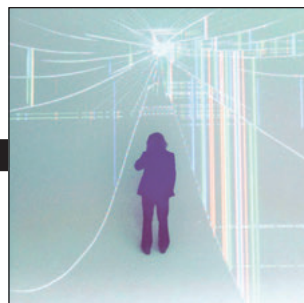
Con *No (Todo lo que no)* como primer single.



Jim James / REGIONS OF LIGHT AND SOUND OF GOD

"Regions of Light and Sound of God" es el primer álbum en solitario de *Jim James*, el cantante de *My Morning Jacket*. Como primer single, *Know til now*.

"Quería que el álbum sonara como si viniera de un lugar diferente en el tiempo. Quizás, como si fuera el pasado del futuro, si es que eso tiene algún sentido. Como el sueño confuso de un androide o un humanoide con capacidad de pensamiento que recuerda los viejos buenos tiempos", dice James.



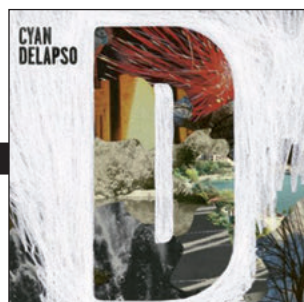
Dido / GIRL WHO GOT AWAY

"Girl who got away" es el título del álbum de *Dido* para 2013. Envuelto en sonidos electrónicos sobre los que la voz de Dido añade calor, poder de evocación y emoción. Es la unión de la Dido clásica con la contemporánea. La mayoría de las letras del álbum ha sido escritas por Dido, que ha producido junto a su hermano mayor Rollo Armstrong, fundador de Faithless. "Ha sido una grabación muy divertida", dice Dido. "No tenía ninguna presión y todo ha sido natural y fácil", añade.



Cyan / DELAPSO

"Delapso" es el título del tercer álbum de *Cyan*, una disco de 10 canciones grabadas en los estudios The Room de Barcelona. "Delapso" nace de una serie de necesidades involuntarias: la de reencontrarse con un bagaje musical más oscuro y menos evocador que en anteriores entregas. La de mostrar su universo cultural e intelectual a través de sus canciones. La de cautivar a propios y extraños con un sonido aparentemente sucio, singular, que les acerca a un rock más intuitivo que les aleja del pop inofensivo convencional.



SIETE PSICÓPATAS

Dirección: Martin McDonagh

País: USA **Año:** 2013

Género: Comedia negra **Estreno:** 22-02-13

Intérpretes: Colin Farrell, Sam Rockwell, Christopher Walken, Woody Harrelson

Duración: 110 min.

Marty (Colin Farrell), un escritor que no llega a fin de mes, sueña con terminar su obra de teatro, *Siete Psicópatas*. Billy (Sam Rockwell) es el mejor amigo de Marty, un actor sin empleo y ladrón de perros a tiempo parcial, que quiere ayudar a Marty por cualquier medio. Hans (Christopher Walken) es el socio de Billy, un hombre religioso con un pasado violento. Charlie (Woody

Harrelson) es el gánster psicópata cuyo amado perro acaban de robar Billy y Hans. Charlie es imprevisible, extremadamente violento y no lo pensaría dos veces antes de matar a cualquiera relacionado con el robo. Marty va a conseguir toda la inspiración que necesita, pero ¿sobrevivirá lo suficiente?



MAMÁ

Dirección: Andy Muschietti

País: España - Canadá **Año:** 2013

Género: Terror **Estreno:** 08-02-13

Intérpretes: Jessica Chastain, Nikolaj Coster-Waldau, Megan Charpentier

Duración: 100 min.

El día que su padre mató a su madre, las hermanas Victoria y Lilly desaparecieron en el bosque cercano a la urbanización donde vivían. Su tío Lucas y su novia Annabel las han buscado sin cesar durante cinco años. Cuando ocurre lo imposible y las niñas aparecen en una cabaña medio derruida, la pareja empieza a preguntarse si no ha llegado alguien más a su casa acompañando a las

niñas. Annabel intenta ofrecer una vida normal a las niñas, pero acaba convencida de que hay una presencia maléfica en la casa. ¿Sufren las hermanas de estrés traumático o viene un fantasma a visitarlas? Mientras intenta contestar a estas inquietantes preguntas, la nueva madre acabará descubriendo que los susurros que se oyen a la hora de dormir proceden de los labios de una presencia letal.

WEEKEND

Dirección: Andrew Haigh

País: UK **Año:** 2013

Género: Romance **Estreno:** 15-02-13

Intérpretes: Tom Cullen, Chris New, Jonathan Race, Laura Freeman

Duración: 90 min.



Un viernes por la noche, tras pasar un rato con sus amigos heterosexuales, Russell se dirige a una discoteca, solo y con ganas de ligar. Justo antes del cierre se liga a Glen. Y así empieza un fin de semana —en bares y

habitaciones, emborrachándose y drogándose, contándose anécdotas y practicando sexo— que resonará durante el resto de sus vidas.



LA JUNGLA: UN BUEN DÍA PARA MORIR

Dirección: John Moore

País: USA **Año:** 2013

Género: Acción **Estreno:** 15-02-13

Intérpretes: Bruce Willis, Mary Elizabeth Winstead, Jai Courtney, Sebastian Koch

Duración: 118 min.



Bruce Willis regresa como John McClane en “La jungla: Un buen día para morir”. Una vez más, McClane se encuentra en el lugar equivocado en el momento equivocado cuando viaja a Moscú para ayudar a su hijo Jack. Con

los peores elementos de los bajos fondos rusos tras ellos y luchando contrarreloj para evitar una guerra, los dos McClane descubren que sus métodos opuestos los convierten en unos héroes imparables.



EL ATLAS DE LAS NUBES

Dirección: Wachowski brothers
País: USA **Año:** 2013
Género: Ciencia-ficción
Estreno: 22-02-13
Intérpretes: Tom Hanks, Halle Berry, Jim Broadbent, Hugo Weaving, Jim Sturgess
Duración: 172 min.

“El atlas de las nubes” explora cómo las acciones y consecuencias de las vidas individuales tienen repercusiones entre sí a través del pasado, el presente y el futuro. Acción, misterio y romance se entretrejen dramáticamente a través de la historia mientras un alma pasa de ser un asesino a un héroe, y un simple acto de piedad se propaga a través de los siglos para inspirar una revolución en el futuro lejano. Cada miembro del reparto aparece en múltiples papeles a medida que la historia se desarrolla a lo largo del tiempo.



GANGSTER SQUAD

Dirección: Ruben Fleischer
País: España **Año:** 2013
Género: Thriller
Estreno: 08-02-13
Intérpretes: Sean Penn, Josh Brolin, Ryan Gosling, Nick Nolte, Emma Stone
Duración: 113 min.

Los Ángeles, 1949. El mafioso Mickey Cohen (Sean Penn) lleva la batuta en su ciudad, cosechando los sucios beneficios de las drogas, las armas, la prostitución y de todas las apuestas que se hagan al oeste de Chicago. Y todo esto lo hace bajo la protección no sólo de sus matones a sueldo, sino también de la policía y de los políticos bajo su control. Es suficiente como para intimidar incluso al policía más valiente y avezado, pero no al pequeño grupo secreto de los adjuntos al Departamento de Policía de Los Ángeles, encabezado por el sargento John O'Mara (Josh Brolin) y Jerry Wooters (Ryan Gosling), que aunaron sus fuerzas para intentar descuartizar el mundo de Cohen. “Gangster Squad (Brigada de élite)” es el relato sobre los acontecimientos en torno a los esfuerzos del Departamento de Policía de Los Ángeles para recuperar su ciudad natal de las manos de uno de los mafiosos más peligrosos de todos los tiempos.



LA TRAMA

Dirección: Allen Hughes
País: USA **Año:** 2013
Género: Thriller
Estreno: 15-02-13
Intérpretes: Mark Wahlberg, Russell Crowe, Catherine Zeta-Jones, Barry Pepper
Duración: 109 min.

“La trama (Broken city)” narra la historia de un antiguo policía que ahora se gana la vida como detective privado, siendo uno de sus clientes el alcalde de Nueva York. Éste quiere que investigue a su esposa, puesto que cree que le es infiel. Tras confirmarse sus sospechas, el amante de la mujer es hallado muerto, viéndose envuelto el protagonista de la trama en distintos escándalos relacionados con el político.



LAS VENTAJAS DE SER UN MARGINADO

Dirección: Stephen Chbosky
País: USA **Año:** 2013
Género: Drama
Estreno: 08-02-13
Intérpretes: Logan Lerman, Emma Watson, Ezra Miller, Paul Rudd, Mae Whitman
Duración: 102 min.

Es el año 1991, y Charlie (Logan Lerman), un chico académicamente precoz y poco sociable, es un marginado, siempre observando desde la distancia, hasta que un par de jóvenes carismáticos le acogen bajo su ala. La bella Sam (Emma Watson), de espíritu libre, y su hermanastro Patrick (Ezra Miller), sin miedo a nada, cuidan de Charlie ofreciéndole nuevas amistades, el primer amor, sexualidad floreciente, fiestas sin fin, pases a medianoche de “The Rocky Horror Picture Show” y la búsqueda de la canción perfecta. Al mismo tiempo, su profesor de inglés, el Sr. Anderson (Paul Rudd), le introduce en el mundo de la literatura, fomentando su sueño de ser escritor. Pero a pesar de que Charlie prospera en su nuevo y cada vez más creciente mundo, el dolor de su pasado (el cual incluye el suicidio de su mejor amigo Michael y la muerte accidental de su amada abuela), se esconde bajo la superficie. Mientras sus viejos amigos planean dejar el hogar para ir a la Universidad, el precario equilibrio de Charlie comienza a desmoronarse, hallándose en su tristeza una revelación desconcertante.



DREDD

Dredd es un policía del futuro que ejerce su poder en la Megaciudad One. Él es el encargado de entrenar a Cassandra Anderson, una novata con habilidades psíquicas. Deberán acudir a realizar una detención en un edificio de más de 200 pisos, controlado por Ma-Ma, una capo de la droga.

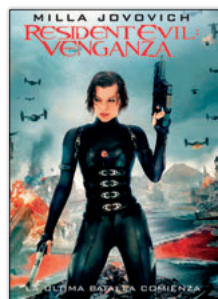
Dirección: Pete Travis **Género:** Acción **Intérpretes:** Karl Urban, Jason Cope, Emma Breschi, Olivia Thirlby **Duración:** 95 min.



LO IMPOSIBLE

María, Henry y sus tres hijos comienzan sus vacaciones de invierno en Tailandia en busca de unos días en un paraíso tropical. Pero en la mañana del 26 de Diciembre, mientras disfrutaban de sus vacaciones tras la celebración de la Navidad, un terrible rugido emerge del mar.

Dirección: Tony Gilroy **Género:** Acción **Intérpretes:** Jeremy Renner, Rachel Weisz, Edward Norton **Duración:** 135 min.



RESIDENT EVIL: VENGANZA

El virus letal de Umbrella continúa devastando la Tierra, transformando la población mundial en legiones de no muertos. La única y última esperanza de la raza humana, Alice, despierta en el corazón de uno de los lugares más clandestinos de Umbrella, y descubre más sobre su misterioso pasado.

Dirección: Paul W.S. Anderson **Género:** Terror **Intérpretes:** Milla Jovovich, Sienna Guillory, Michelle Rodriguez **Duración:** 95 min.



SKYFALL

La lealtad de Bond hacia M será puesta a prueba. Su vida se verá en peligro, de modo que 007 deberá localizar y eliminar la amenaza. Tras el fracaso de la última misión de Bond y revelarse la identidad de varios agentes secretos en distintos puntos del planeta, la sede del MI6 es atacada...

Dirección: Sam Mendes **Género:** Acción **Intérpretes:** Daniel Craig, Judi Dench, Javier Bardem, Ralph Fiennes **Duración:** 143 min.



FRANKENWEENIE

Tras la inesperada muerte de su adorado perro Sparky, el pequeño Victor se vale del poder de la ciencia para traer a su mejor amigo de regreso a la vida. Victor intenta ocultar su creación, pero Sparky logra salir, el pueblo entero aprenderán que crear una nueva vida puede complicarse.

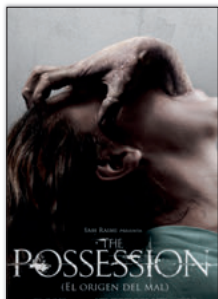
Dirección: Tim Burton **Género:** Animación **Duración:** 102 min.



SALVAJES

Ben, budista pacífico, y su mejor amigo Chon, exmiembro de las fuerzas especiales, venden una de las mejores marías. También comparten el amor con Ophelia. Llevan una vida idílica en este pueblito del sur de California hasta que se instala un cártel mexicano y exige que el trío se asocie con ellos.

Dirección: Oliver Stone **Género:** Thriller **Intérpretes:** Benicio del Toro, Blake Lively, John Travolta **Duración:** 131 min.



THE POSSESSION

Clyde y Stephanie Brenek no ven motivo de alarma en la extraña obsesión de su hija, Em, por una caja antigua de madera que ha comprado de segunda mano. Pero cuando su comportamiento se vuelve agresivo, la pareja empieza a temerse que haya una presencia maléfica entre ellos.

Dirección: Ole Bornedal **Género:** Terror **Intérpretes:** Jeffrey Dean Morgan, Kyra Sedgwick, Grant Show **Duración:** 92 min.



SIN FRENSOS

Gordon-Levitt interpretará a un mensajero de Nueva York que, perseguido por toda la ciudad por un policía corrupto, tratará de llegar con su bicicleta a la Universidad de Columbia para entregar un misterioso paquete.

Dirección: David Koepp **Género:** Thriller **Intérpretes:** Joseph Gordon-Levitt, Lauren Ashley Carter **Duración:** 91 min.



VENGANZA 2: CONEXIÓN ESTAMBUL

El padre de uno de los secuestradores jura venganza y coge tanto a Bryan como a su esposa como rehenes durante sus vacaciones en EstaMbul. Bryan recluta a su hija Kim para ayudarles a escapar.

Dirección: Olivier Megaton **Género:** Acción **Intérpretes:** Liam Neeson, Maggie Grace, Famke Janssen **Duración:** 91 min.



ESTO ES LA GUERRA

Dos agentes de la CIA y grandes amigos de la infancia (Chris Pine, Tom Hardy) se enamoran de la misma mujer (Reese Witherspoon). Su amistad pronto se desvanece e inician una batalla de proporciones épicas e inimaginables.

Dirección: McG **Género:** Acción **Intérpretes:** Tom Hardy, Chris Pine, Reese Witherspoon, Laura Vandervoort **Duración:** 98 min.



BUSINESS & PLEASURE

Lucas entertainment

Quando nos movemos a esos niveles de grandes corporaciones y altos cargos, la diferencia entre negocios y placer comienza a hacerse difícil de distinguir. Toda esa tensión laboral se junta con la sexual y terminas reventando a tu secretario.



COUP DE SOLEIL

Cadinot

Los clásicos siempre son bienvenidos y mucho más si se trata de Cadinot. Prepárate para vivir el verano de tu juventud, para recordar o para soñar cómo te hubiera gustado que fuera.



DRILL BABY DRILL

Lukas Ridgeston

Quando un niño de estos te dice que no pares de taladrarle, no es complicado cumplir su voluntad, y es que Jim y Todd, junto con sus amiguitos, tienen esa afición. Estando tan tremendos, la competencia aflora...



IN THE DEEP END

Sauvage

No sé qué tiene el rollo acuático que, siempre que hay una piscina cerca, se revolucionan las hormonas y las pollas empiezan a hincharse cuan chalecos salvavidas. Este es el caso de estos chavalotes checos.



NIGHTFALL

Titanmen

Qué te voy a contar a ti que no sepas sobre lo que la noche puede dar de sí. La oscuridad, los rincones escondidos o no tan escondidos, los bares noctámbulos y eso encuentros amparados por el anonimato de la noche.



OH MY GODFRE

Raging stallion

Sí, tienes toda la razón, está muy bueno. Es Benjamin Godfre y lo has podido ver mil veces en las revistas como modelo. Como sucede de vez en cuando, es de esos modelos que deciden ponerle unas cuantas X.



USED URINAL BOYS

Boynapped

La disciplina inglesa tiene una fama ganada a pulso y no tienes más que echar un vistazo a este título para comprobarlo con tus propios ojos, y oídos, sí, porque o bajas el volumen, o ...



VALENTINO'S VALENTINES

Sauvage

Hay alguno que vive cada día como si fuera el día de los enamorados. Tal es el caso de Rudy Valentino que tiene una lista de amiguitos deseando follar con él que necesita el año entero para poder atenderlos.

sex store
CITY OF LOVE
leather - rubber - bears - fetish



disfruta un **huevo**

Tenga Eggs desde 5€



¿cuál es tu **código?**

Jockstraps desde 12,50€



terapia de **relajación**

Selección de lubricantes y relajantes anales



un sueño hecho **dvd**

Dvds desde 4€



hazte con las últimas **NOVEDADES**

FlipHole, We Vibe, Fun Factory, Nexus, Lelo...

ABIERTO TODOS LOS DÍAS - OPEN EVERY DAY

Hortaleza, junto al nº 18 - Tel: 91 181 27 23

Restaurante El Bierzo a Tope



UN PEQUEÑO RINCÓN DE LEÓN EN BARCELONA

Menú de Mediodía de 9,50€ y de Fin de Semana de 13,75€ - Especialidades en: Cordero al horno, carnes y productos del Bierzo

**VEN A PROBAR LA NUEVA CARTA DE INVIERNO 2013 XXL
¡TE SORPRENDERÁ!**



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

Nuevos tratamientos en no+vello.

fotodepilación con tarifa plana

reductor anticelulítico

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.

+esthetic
no+vello

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€*
REAIRMANTE CORPORAL	15€*
ACTIVO FACIAL	15€*
REDUCCIÓN VOLÚMEN	15€*

* Ver condiciones en www.nomasvello.es



23

POP VANG

TON VANGARD

DIPUTACIÓ, 191 (esquena) - BARCELONA - 934 637 972
 tonvanguard.com • fanpage@tonvanguard.com • facebook.com/tonvanguard

34

METRO disco

*bajo tierra...
estaras en la gloria*

SEPÚLVEDA, 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

SAUNA

GALILEA

4 PLANTAS DE PLACER

CALABRIA 59 - BCN

13

Restaurante El Bierzo a Tope

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

11

SAUNA

ABIERTO DE 15.00H A 22.00H

REQUESENS 18
 17600 FIGUERES
 TEL. 972 511 705

11

CATERING EXQUISITARIUM

BY CASTRO RESTAURANT

38

ZEUS SEX SHOP

Riera Alta, 20 BARCELONA
 info@sexshopzeus.com
 www.sexshopzeus.com

THE EVER CLASSIC JEANS

& BEARS & LEATHER BAR



Consulta programación en nuestra web o en facebook

www.newchaps.com

facebook

New Chaps

Abierto cada día de 21 a 03. Viernes y sábado hasta 03:30 - Open every day from 21 till 03. Friday & Saturday till 03:30
DIAGONAL 365 (ENTRE PAU CLARIS I ROGER DE LLÚRIA)BCN - TEL. 93 215 53 65

LA EXPERIENCIA CASTRO MEDITERRANEAMENTE



SÍGUENOS EN [facebook](#) Abierto todos los días de 13h a 16h y de 20h a media noche Domingos sólo cenas



**DISFRUTA DE LA NUEVA TEMPORADA DE CALÇOTS
TODOS LOS DÍAS (CON RESERVA PREVIA)**

✂
PRESENTANDO ESTE CUPÓN

50%

**DE DESCUENTO EN
EL MENÚ DELUXE 15€
O BOTELLA DE VINO
RIOJA O RUEDA**

CASANOVA, 85 - RESERVAS 93 323 67 84 - WWW.CASTRO-BARCELONA.ES

>> GUÍA GAY DE BARCELONA

>> BARES

- 03. Bim Bam Bum.** Casanova 71
05. Black Bull. Muntaner 64
04. El Cangrejo del Eixample. Villarroel 86
41. Museum Café & Club. Sepúlveda 178
33. Museum Retro. Urgell 106
Àtame. Consell de Cent 257
Bar Cine Arenas. Tarragona 7
Boys Bar. Muntaner 6
Chevalier. Diputació 157
Dacksy. Consell de Cent 247
Dietrich. Consell de Cent 255
Infini@. Villarroel 84
La Chapelle. Muntaner 65
La Bambolina (L). Diputació 206
La Rosa (L). Brusi 39
Moeem. Muntaner 11
MAT. Consell de Cent 245
Tu Sabes (L). Marc Aureli 38-40

>> LEATHER & BEARS

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

>> SEX SHOPS

- 38. Zeus.** Riera Alta 20
Erotixx. Avinguda de Roma 153
Nostrono. Diputació 208
Sestienda. Rauric 11
Only is Love. Casanova 43

>> SAUNAS

- Sauna Galilea.** Calabria 59
Sauna Nova Bruc. Pau Claris 87 local
Sauna Buenos Aires. Urgell 114

>> RESTAURANTS

- 11. Castro.** Casanova 85
13. El Bierzo a Tope. Diputació 159
02. La Estella. Aragó 185
Marquette. Diputació 172
Casanova 46. Casanova 46
dDivine. Balmes 24
El Berro. Diputació 180
Negro Amaro. Casanova 70
Ne Quid Nimis. Casanova 30
Safir. Muntaner 55

>> TIENDAS / MODA / COMPLEMENTOS

- 21. ES4U.** Casanova 56
Next Level. Diputació 189
Ovlas. Aribau 31
63bis. Casanova 63 bis
NIT. Consell de Cent 233
Spike. Hospital 46

>> REGALOS / GIFTS

- Intro Fusion.** Decoración. Diputació 163

>> ESTÉTICA / RELAX

- Esencial Relax.** Consell de Cent 204, E.2ª
20. No+Vello Eixample. Consell de Cent 218

>> PELUQUERIAS

- 23. Tón Vanguard.** Diputació 191
Esclusif. Diputació 159

>> SALUD

- 28. BCN Checkpoint VIH/SIDA-ETS**
 Comte Borrell 164 bajos. Tel. 933182056
44. StopSida. Diputació 183-185
 Tel. 902 10 69 27. Horio de 10-14h y 16-20h.
Aldacris Dental. Clínica Dental.
 Riera Blanca 7, 1ª 2ª. Tel. 93 333 70 22
Sandows. Nutrición y estética. Muntaner 33

>> LIBRERIAS

- 29. Antinous.** Josep Anselm Clave 6
Complices. Cervantes 2

>> ALOJAMIENTOS

- Hotel Axel.** Aribau 33
Barcelona City Centre. Balmes 60
Hotel California. Rauric 14
Barcelona City Ramblas. Ramblas 133
Barcelona City Urquinaona. Bailén, 13
Barcelona City North. Saragossa 95-97
Barcelona City Hotel Universal. Aragó 281, 2-1
Pensión La Nau. Rda. Sant Pere 53

>> DISCOS

- 34. Metro Disco.** Sepúlveda 185
Cabaret Berlin. Bailen 22

>> SERVICIOS / VARIOS

- L'Arc de L'Eixample. Veterinario.**
 Muntaner 64
Ricardo de la Rosa. Abogado.
 Benet i Mateu 57 bajos

>> INFORMACIÓN FLTb

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

>> ASOCIACIONES GLTB

- AMPGIL.**
 Verdaguier i Callis 10
Coordinadora Gai Lesbiana.
 Violant d'Hongria 156. Tel. 932980029
Casal lambda.
 Verdaguier i Callis 10. Tel. 933195550
Col.lectiu Gai de Barcelona.
 Pg. Valari Serra 23. Tel. 609922789
FAGC. Verdi 88 baixos
Gaispositius.
 Violant d'Hongria 156. Tel. 932980642.
Grup d'Amics Gais.
 Gran de Sant Andreu 111. Tel. 620550768
Panteres Grogues.
 Diputació 163

>> GUÍA GAY DE SITGES

>> 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
Parrots Terrace. Pl. Indústria, 3
Privilege. Bonaire, 24
Perfil. Espalter 7
Prinz. Nou 4
Queenz. Bonaire 17
Rubi's. Joan Tarrida 14
Seven. Nou, 7
XXL. Joan Tarrida, 7

>> DISCOS / CLUBS

- Trailer.** Angel Vidal, 36
Organic. Bonaire, 15

>> 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
Parrots Restaurant. Joan Tarrida 18
Trull. Pge. M. Fèlix Clara, 3

>> TIENDAS / SHOPS

- Boy Zone Fashion.** Buenaventura 18
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

>> SAUNAS

- Sauna Sitges.** Espalter 11
Parrots Sauna. Joan Tarrida 16

>> GUÍA GAY PROVINCIA GIRONA

GIRONA

>> DISCOS

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

FIGUERES

- >> SAUNAS**
Sparta. Requesens 18

EMPURIABRAVA

>> BARES

- Different Pub.** Moxó - Los Arcos, 50.

FONT-CLARA

>> ALOJAMIENTO

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

STA. CRISTINA D'ARO

>> DISCOS

- Mas Marcó.** Ctra. Roca de Malvet

LLORET DE MAR

>> BARES

- Bar David.** Migdia, 53
Incóginto. Migdia, 44
La Bubu. Areny, 33

>> DISCOS

- Arena Costa Brava.** Camprodon i Arrieta 35

VULPELLAC

>> DISCOS

- Scenik.** c/Arbossos10, Nau13.

SAUNA

GALILEA

4 PLANTAS DE PLACER

www.sauna-galilea.es

DARKROOM - CABINAS CON TV - CINE
INTERNET - JACUZZI - SAUNA FINLANDESA
BAÑO TURCO - BAR

LUNES Y MIÉRCOLES 12€

MARTES Y JUEVES (DÍA DEL CLIENTE) 10€

VIERNES, SÁBADOS, DOMINGOS Y
VÍSPERAS DE FESTIVOS (TODO EL DÍA)
15€ + CERVEZA

DE 18 A 25 AÑOS 5€

DE 25 A 30 AÑOS 8€

BONO DE 11 ENTRADAS 110€

HORARIO
de lunes y jueves
de 12h00 a 00h00
Viernes, Sábados y
Domingos, 24 horas

MASAJES TODOS LOS DÍAS

A PARTIR DE LAS 16H.

1H. 40€

1/2H. 20€

PRESENTANDO
ESTE CUPÓN
8€

CALABRIA, 59 - BARCELONA
TEL. 93 426 79 05



METRO DISCO

BAJO TIERRA...
ESTARÁS EN LA GLORIA

SEPÚLVEDA 185 - BARCELONA
ABIERTO TODOS LOS DÍAS

www.metrodiscobcn.com facebook metro disco bcn



THE BRAND NEW STYLISH CREATION BY

TÓN VANGARD

tonvangard.com
Diputació, 191

hairspotonvangard.com
[corner Muntaner] 08011

facebook.com/tonvangard
Barcelona 93 453 79 72



ALDACRISDENTAL

TU CENTRO DE ESTÉTICA DENTAL



GRAN OFERTA

**FERULA
DE
DESCARGA**

Sólo 99€

GRAN OFERTA

**REVISIÓN
+
HIGIENE COMPLETA**

Sólo 19€

ODONTOLOGÍA GENERAL - PERIODONCIA - ORTODONCIA - IMPLANTES - PRÓTESIS

RIERA BLANCA 7, 1º 2ª - M L5 COLLBLANC - BARCELONA - TEL. 93 333 7022