

GB

men's lifestyle magazine

N.105

JUNIO 2013

www.revistagb.com



VIAJES

**BRUSELAS:
PRIDE AND STYLE**

TIPS & TRICKS

**MODA BAÑO NIT:
THE NEW SWIMWEAR'S
CULTURE 2013**

REPORTAJE

MIERDA EN EL ALMA

**DVD HITCHCOCK / EL LADO BUENO DE LAS COSAS LIBROS HISTORIAS DEMENCIALES / TÓMATE OTRA JUEGOS MOTOGP13
CINE AFTER EARTH / EL HOMBRE DE ACERO / TRANCE MÚSICA NEW KIDS ON THE BLOCK / NEK / BUIKA / SEVENDUST**

NIT

THE NEW SWIMWEAR'S CULTURE

BARCELONA

NIT OFFICIAL STORE
c/ Consell de Cent 233
Tel. 627 537 966

SITGES

ES4U
c/ Sant Pere 5

LAGUNA BEACH
c/ Sant Josep 25

BOYZONE FASHION
c/ Bonaventura 18

ZONA
c/ Parellades 84
Sitges

MADRID

ALEGRIA
c/ Hortaleza 46

PALMA DE MALLORCA

FRON
c/ Plaza San Antonio 10

CÁDIZ

LAPELU
c/ Avda. de Sevilla 13, Local 5
Las Rotas (Cádiz)

BENIDORM

LEVEL
c/ Ruzafa 37 local 7
Benidorm (Alicante)



www.nitswim.com

Tel. 658 59 42 24 / 93 383 87 11

E-mail: nit@nitswim.com

04 REPORTAJE

Mierda en el alma.

10 TRAVEL

Bruselas: Pride and Style

14 LIBROS

Historias demenciales. Tómate otra

16 TIPS & TRICKS

Bañadores NIT 2013

18 VIDEOJUEGOS

Videojuegos 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 del mes

25 BLUE-RAY Y DVD

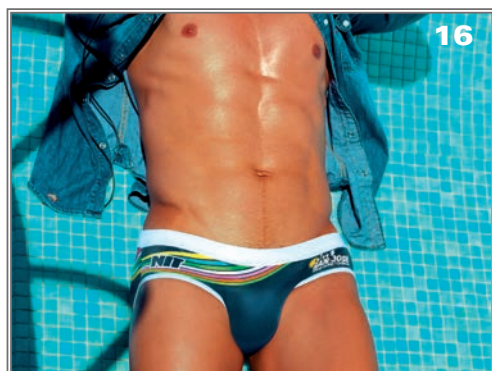
Las últimas novedades en DVD

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

Mierda en el alma

ESTÁBAMOS EN MITAD DE UNA SESIÓN, HABLANDO DE SU TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO, CUANDO LE COMENTÉ: “-ESTO ES ALGO MUY FRECUENTE ENTRE LOS GAIS VÍCTIMAS DE ACOSO HOMOFÓBICO, TAN FRECUENTE QUE ESTOY PREPARANDO UN ARTÍCULO SOBRE EL TEMA”. “-¿SÍ?”. “-SÍ, Y LO VOY A TITULAR MIERDA EN EL ALMA”. ENTONCES SONRIÓ. Y, CON LOS OJOS PUESTOS EN SUS RECUERDOS, ME RESPONDIÓ: “-ES QUE ES ESO LO QUE SE SIENTE...”

por **Gabriel J. Martín**, psicólogo. Experto en psicología del hombre gay - www.gabrieljmartin.com / elblogdegabrieljmartin.blogspot.com.es
Fotos de **Raging Stallion** - www.ragingstallion.com

Me lo preguntan con cierta frecuencia: “¿de verdad, hoy día, sigue habiendo personas con problemas para vivir su homosexualidad?” Y yo, que soy como soy, pongo cara de “¿de verdad podemos ser tan ingenuos como para pensar que a todo el mundo le basta con un borrón y cuenta nueva?”. En efecto (y soy uno de los que más convencido está de ello), el nuestro es un contexto respetuoso con la homosexualidad, pero no lo ha sido así en nuestra historia reciente. Los que tenemos más de treinta o treinta y cinco años no lo hemos tenido tan fácil... y eso queda.

Una buena forma de explicarlo es observando el progreso que ha habido sobre la visión acerca de la homosexualidad en el mundo académico. Hasta 1973, los homosexuales éramos oficialmente enfermos. Ese año, la APA (American Psychology Association) evidenció lo evidente y, tras votación, retiró la homosexualidad del catálogo de enfermedades mentales (dejó de aparecer impreso en el manual de la siguiente edición, en 1974). Sin embargo, no fue hasta el año 2000 que esta organización (la referente, a nivel internacional, de la psicología científica), publicó unas guidelines (directrices) acerca de cómo deberíamos los psicólogos ver la homosexualidad y tratar a los pacientes homosexuales. Con estas directrices (son un total de 21), la APA reconoce que las personas homosexual hemos vivido circunstancias especiales y que, éstas, requieren una atención especializada por parte de los profesionales de la psicología, animándonos a esforzarnos “para poder mejor comprender el efecto del estigma (prejuicio, discriminación y violencia) y sus diversas manifestaciones contextuales en las vidas de las personas lesbianas y gais” (directriz 1). Así que, en resumen, hace sólo cuarenta años que hemos dejado de ser considerados “trastornados” y apenas hace una década que se

reconoció que nuestras biografías requieren un tratamiento especial debido a las indudables huellas que el maltrato homofóbico deja en las personas que los sufren. Y eso lo dice nada menos que la APA, una organización que acumula la experiencia de miles de profesionales y cientos de estudios repletos de evidencia empírica.

EL EFECTO DEL ESTIGMA

¿Y cuáles son esas huellas? Pues, la verdad, no son pocas. Haciendo un esfuerzo podemos agruparlas en consecuencias cognitivo-conductuales y en consecuencias emocionales. En el primer grupo, en el de las secuelas cognitivo-conductuales, encontramos aquellas que afectan a tu mente y a cómo te comportas. Suelen considerarse en conjunto porque el modo en que los humanos nos comportamos está muy mediatizado por cómo percibimos el mundo y a nosotros mismos (y esto es algo “cognitivo”). Pero también nuestro funcionamiento emocional es importantísimo en relación a cómo nos comportamos y muchas de nuestras conductas hunden sus raíces en la emociones. Por emociones entendemos esos estados afectivos muy intensos pero más breves que aquellos que conocemos como “sentimientos” y que, además, vienen acompañados de una patente activación fisiológica (activación cardíaca, sudoración, respiración, etc.). Ejemplos de emociones serían: ira, rabia, ansiedad, deseo, vergüenza, etc.

Al hablar de secuelas, a menudo comento con mis amigos que saber qué tipo de problemas tenemos que afrontar los gais y las huellas que nos pueden dejar, nos ayuda a ser más empáticos y comprensivos con el resto de gais. Al final nos



damos cuenta de que todos somos humanos y que todos tenemos “lo nuestro”. Si un amigo se encuentra afectado por algo, al menos podremos ayudarlo a poner nombre a lo que le sucede (y ésta es la intención del siguiente repaso, te recuerdo que toda esta información la puedes ampliar en mi blog).

Dentro de las secuelas cognitivo-conductuales podemos hablar de los esquemas mentales distorsionados, que incluyen desde una visión distorsionada de uno mismo (homofobia interiorizada) hasta una serie de guiones también distorsionados. La homofobia interiorizada es uno de los conceptos más estudiados por la psicología de la homosexualidad y se puede definir como una “actitud negativa hacia la homosexualidad presente en algunos homosexuales”. Esta homofobia puede ser de dos tipos: explícita y sutil. La explícita consiste en el rechazo de la propia homosexualidad. Es la que padecen aquellos hombres educados en contextos especialmente conservadores y homofóbicos, contextos capaces de hacer que el gay se considere un enfermo a sí mismo y quiera “curarse” o no asumirse y pasarse la vida encerrado en el armario. Sin embargo, y éste es el caso que con más frecuencia trabajo en consulta, podemos encontrar otro

tipo de homofobia, mucho más sutil, que consiste en una visión distorsionada (en negativo) de los valores, comportamientos y costumbres homosexuales. Así, encuentras muchos gais que afirman (por ejemplo) cosas como que “todos los gais son promiscuos e infieles” y que sufren tremendamente a la hora de tener pareja ya que, sin ni siquiera ser conscientes de ello, creen que nunca podrán fiarse de su novio y viven inmersos en unos celos e inseguridades que los sobrepasan. Este último tipo de homofobia interiorizada sutil se relaciona mucho con los guiones distorsionados, guiones que hacen, a un gay, estar continuamente a la defensiva porque –por ejemplo- ha interiorizado que será atacado apenas se sepa que es gay. O que el hecho de ser homosexual le pondrá en el punto de mira de las críticas de sus compañeros de trabajo. Con estos guiones distorsionados, vive inmerso en una ansiedad enorme que le hace estar hipervigilante sobre lo que los demás dicen acerca de él y reacciona a menudo con una agresividad extrema. Ahora, cada vez que veas a un “marica mala”, podrás comprender que –casi con toda seguridad- ese hombre ha sufrido acoso a lo largo de su vida hasta el punto que ha interiorizado la creencia distorsionada de que, indefectiblemente, será atacado y debe atacar antes de eso

suceda. Tú y yo sabemos que eso no es vida y, ahora, tú también sabes que todo ello no es sino una secuela de su biografía. Y es en este punto en el que debo decir que hay secuelas aún peores y que son las que –realmente- dan nombre a este artículo: las secuelas emocionales.

MIERDA EN EL ALMA

Se queda algo profundo y enturbiano en el corazón de muchos hombres gays. Es el rastro de un dolor antiguo que, por no ser capaces de soportarlo, dejamos allí –quieto- mientras no nos duele demasiado. Un dolor que no desaparece por sí solo. Sí, el tiempo cura las heridas (dicen) y tu sonrisa esconde la cicatriz. Pero allí está. Y, a veces, vuelve. Como una marea estúpida que no se acaba nunca.

A lo largo de estos años he escrito sobre el TOC-its: el terror injustificado a infectarse de alguna enfermedad venérea (especialmente de VIH) aún sin haber realizado prácticas de riesgo. He hablado de las adicciones al sexo y de cómo muchos gays mantienen relaciones sexuales de manera compulsiva (y su porqué). He hablado de los problemas con la gestión de las emociones y del pánico a que tu homosexualidad sea una fuente de conflictos con tu familia o con los compañeros de trabajo. Y he hablado de serofobia y de otras situaciones fóbicas similares. ¿Qué tienen en común todos estos problemas? ¡La ansiedad! La enorme ansiedad que llevan emparejada. Una enorme ansiedad que es característica del TEPT.

Algunos autores consideran que el efecto del acoso homofóbico se parece enormemente al TEPT (Trastorno de Estrés Post Traumático). El TEPT se origina tras haber sido víctima (o presenciado) un acontecimiento altamente traumático: un atentado, una violación, un maltrato, un accidente, etc. Es característico de este trastorno que la situación traumática reaparezca en la mente de la víctima por medio de flashbacks que vienen acompañados de reacciones de ansiedad muy intensas. Otra característica es la presencia de un alto nivel de estrés en la persona así como una serie de pensamientos irracionales que aumentan este estrés así como la sensación de indefensión y también es característico un estado de ánimo deprimido. A menudo, la persona experimenta sentimientos de culpa y siente que mucho de lo ocurrido es responsabilidad suya. ¿Me vas a decir que no te suena? Puede que también te suenen las dificultades para conciliar el sueño o, aún más, el que yo considero el efecto más cruel del TEPT por homofobia en el colectivo de hombres homosexuales: la restricción de la vida afectiva. Esa sensación tuya de que, difícilmente, podrías enamorarte realmente. Que, difícilmente, podrías vincularte afectivamente con otro hombre. Que te sientes como si estuvieras anestesiado emocionalmente y que has perdido la capacidad para experimentar emociones como la ternura... como si te hubiesen dejado el corazón hecho de

corcho: pura corteza que se mantiene a flote, pero a la que apenas le queda vida.

Ésa es la peor mierda que se nos puede meter en el alma, porque nos deja indefensos ante el dolor y, a la vez, sin herramientas con las que salir del trauma, aquellas que nos harían sentir que aquel dolor antiguo ya cesó y que estamos a salvo de él. Porque, además, no soy yo. También eres tú. Y él. Y él también. Y muchos de nosotros. Porque son muchos los hombres homosexuales que las padecen. Porque “el ambiente”, finalmente, resulta ser un lugar donde hay muchos hombres heridos, con preciosos cuerpos de gimnasio y sonrisas que esconden cicatrices.

Algunas de las historias que me han contado te abren las venas: -En el colegio me perseguían, me daban empujones hasta tirarme al suelo. Me pisoteaban la cara, me escupían, me decían “¡maricón, maricón!”, pero ningún profesor hacía nada por ayudarme... no me atrevía a contarlo en casa porque mi padre siempre decía que prefería un hijo muerto a un hijo maricón. Así todos los días durante años. Son historias que dejan huella en quienes las sufrieron y lo digo literalmente: se ha demostrado (Lanius et al. 2001) que los eventos traumáticos que originan el TEPT dejan un rastro neural que puede ser detectado mediante escáneres. Otros de los efectos de este trastorno también dejan su huella en nuestro sistema límbico (que se encuentra, más o menos, en la base de tu cerebro) un poco más arriba de donde comienza tu médula espinal) de forma que tu sistema de alarma se dispara desorbitadamente ante cualquier hecho medianamente alarmante (lo que explica tu hiper activación) pero, también, se vuelve hiper reactivo al efecto de los opiáceos (mayor vulnerabilidad a las drogas entre los gays) y, por otro lado, hace que se sufra anhedonia (incapacidad para disfrutar) y que la capacidad de experimentar afectos y emociones se vea mermada. Por último y puede que debido al proceso conocido como “indefensión aprendida” o como resultado de la degradación de la autoestima de la persona, los episodios depresivos se suceden con cierta periodicidad en la persona que sufre TEPT.

Así que, ya ves el panorama: traumatizados por lo que nos sucedió, fáciles de asustar, vulnerables a las adicciones, tendentes a la depresión y con el corazón anestesiado. No sé si quedará alguien en el mundo al que aún le parezca que el título de este artículo está poco justificado.

La víctima de acoso homofóbico crece humillado, con el concepto de sí mismo deteriorado por culpa de haber interiorizado cosas como que era un “maricón de mierda vicioso”. Con un autoconcepto así, ¿cómo va a querer ser a sí mismo, cómo va a tener su autoestima? Sus emociones están deterioradas en múltiples niveles, quedando impedido para vincularse constructivamente con los demás, vulnerabilizado a las dependencias emocionales. La víctima de acoso homofóbico



revive los episodios traumáticos: a veces con pesadillas, a veces con pensamientos disruptivos (le “asaltan los recuerdos”). Cuando se enfrenta a situaciones similares a las del suceso traumático, como la de ver por la calle un grupillo de adolescentes de la edad que tenían sus matones, se le disparan las alarmas. Las mismas alarmas que se le disparan cada vez que le dan un disgusto y se alerta al máximo: le falta la respiración, le duele el pecho, suda, le urge evacuar sus intestinos, ¡siente la adrenalina saliéndole por las orejas! La víctima de acoso homofóbico cae en depresión casi con la misma facilidad que otro agarra una gripe. Y toda esta disfuncionalidad junta no hace sino reforzar esa etiqueta asquerosamente cruel que le colgaron en su infancia: “eres un maricón: una nenaza que no tiene cojones para defenderse... y así serás para siempre”. Tal vez, si en lugar de avergonzarse de ti y machacarte sádicamente, tu padre te hubiese enseñado a mostrar dignidad, las cosas en tu vida habrían todas sido muy diferentes.

PASANDO EL ALMA A LIMPIO

Bueno, cariño, no te preocupes. Hay formas de superar todo esto, si bien no son fáciles (y esto es algo que explico con

mucha frecuencia en consulta). No es fácil porque una de las características del TEPT es que el trauma nos lleva a huir de todas las situaciones que se asemejan a aquello que nos traumatizó. Y tú dirás: ¿qué tiene eso de malo, acaso no es lo más sensato? Sí, lo es. Desde el punto de vista de la supervivencia. Pero no desde el punto de vista terapéutico.

A menudo me preguntan si soy un psicólogo de orientación cognitivo-conductual y yo siempre contesto que se puede afirmar eso de mí pero con reservas ya que, gran parte del trabajo que realizo, va mucho más allá de la terapia cognitiva. Por mucho que yo trabaje esquemas y guiones mentales, hay una parte importantísima de mi labor que tiene que ver con el mundo emocional de los gays. Muy a menudo, en consulta, saco una aplicación de mi iPhone donde se ven las diferentes áreas cerebrales e indico “tú piensas con esto (y señalo el córtex) pero el problema que debemos trabajar está aquí (y, entonces, señalo al sistema límbico) así que, por muchas vueltas que le des, por muchas veces que hables de tu infancia, por mucho que llores, no arreglaremos demasiado: debemos trabajar tu parte emocional más primaria y eso supone afrontamiento emocional en vivo”. Porque la terapia debe incluir no solamente la parte de reestructuración cognitiva (“ordenar las ideas”, que es muy

necesaria también) sino incluir un proceso que haga que disminuya la ansiedad desencadenada por los eventos relacionados con tu trauma.

CON TUS FOBIAS

Piensa en ti mismo y en el modo en que reaccionas ante la idea de que se te note que eres homosexual. O en cómo todavía te cuesta hablar de tu homosexualidad con naturalidad, en cómo de difícil te resulta ir de la mano por la calle con tu novio. O hablar con tu padre sobre ese hombre que te gusta. O el mal trago que te supone el pensar en presentarlo en la boda de tu prima. Piensa en la de veces que te refieres a tu novio con eufemismos como “mi pareja” (eufemismos que te delatan, maricón, ¿dónde coño has visto tú a un heterosexual decir “pareja” en lugar de “novia”?). Piensa en la de veces que te sientes incómodo si te cruzas con un grupillo de chavales con pinta de medio macarras. ¿Ves? Hay docenas de situaciones de tu vida cotidiana que se ven entorpecidas por el trauma. Por tu intento de evitar aquellos escenarios que se asemejen a los de los momentos traumáticos (como cuando los matones del barrio te agredían) y porque también evitas las situaciones donde se note que eres gay. ¡El mismo hecho de sentirte incómodo por hablar de tu homosexualidad es fruto del trauma, a nadie le debería resultar incómodo hablar de sus afectos ni de su sexualidad!

Pero tú, en lugar de atajarla, circunvalas la cuestión y te enredas en justificaciones del tipo de “es que no tengo que llevarlo escrito en la frente” que no consisten más que en reducir un argumento al absurdo pero que no te conduce a la solución porque no eres capaz de superar tu tendencia a la evitación. Tendencia causada por el trauma pero que —a su vez— es el impedimento para superar el trauma. De nuevo una situación circular cuando lo que nos urge es ir directos a la solución.

¿Sabes? En ese sentido, hay algo precioso en la etimología de la palabra “perdón” (ya sabes lo mío con la etimología: soy un friki). Viene del latín: *perdonare* donde *per* es un prefijo que indica “acción completa y total” y *donare* significa “entregar”. En latín significaba “regalar al acreedor aquello que nos debe”. Ya sé que la ideología cristianoide llegó luego a llenarnos de culpa y hacer del “perdón de los pecados” una especie de dádiva de dios que solamente se ganaba con un sacrificio desmesurado (y del que, por lo visto, los poderosos estaban exentos). Pero el latín existía antes del cristianismo y también era anterior al cristianismo la belleza poética de esa imagen donde “perdonar” significaba “entregar algo por completo”. Liberarse, despojarse, sacudirse uno la carga. Poder ir más ligero, quitarse un peso de encima. Perdonar es entregar algo al olvido. ¿Y cómo? Pues, la verdad, yendo más allá de las intenciones y el buenismo. Perdonar, en este sentido que explico, se consigue cuando uno se siente a salvo de aquello que lo dañó. Cuando uno sabe que, aunque se repita, el suceso ya no le podrá volver a perjudicar. Hay algo básico en el perdón

profundo y es el saberse a salvo. No lo olvides jamás: el perdón pasa por plantar cara.

¿Y sabes otra cosa? Cada vez que hablo de esto con mis pacientes y les digo: “bueno, has sido un niño maltratado” o “tal como lo describes, has sido víctima de acoso”, experimentan una especie de revelación. Como cuando, de repente, deja de llover y todo sigue mojado pero sabes que es justo el inicio del cambio en el tiempo. De repente se les hace una luz que les libera del sentimiento de culpa: aquello no sucedió porque él fuese maricón, ni porque él provocase las risas de los demás con su pluma, ni porque él quisiera abochornar a su padre. Aquello sucedió porque aquellas personas eran malas personas y lo maltrataron por algo que no era responsabilidad del niño. El motivo del maltrato no fue su homosexualidad, sino la maldad de los otros: su ignorancia, su incomprensión, pero no él. Por eso no volverá a repetirse: el contexto ha cambiado.

Tomar conciencia de ello (saber que sufres un TEPT e informarte sobre ello) enlaza con una de las mejores formas de comenzar a superar el trauma. Un evento traumático se caracteriza por su incontrolabilidad, porque no pudimos hacer nada por evitarlo ¿pero y si aprendemos? Podemos aprender las herramientas para superar situaciones similares y así sabernos a salvo. Que te sientas a salvo es crucial para que tu sistema límbico no ordene liberar tanta adrenalina y que tu ansiedad no sea tan alta. Una vez que te atreves, cuantas más veces te expones a algo que te asusta, menos miedo te provoca. Salir del armario en el trabajo es enfrentarte a tu miedo ¡no a la opinión de los demás! Y lo mismo hay que decir de ir por la calle de la mano con tu novio. O de hablar sobre él con tu padre. A todo esto ayuda que incorpores en tu vida algún hábito que te sirva para superar tu ansiedad: deporte, yoga tai-chi o lo que quiera que te apetezca. Pero algo que te ayude a vivir con menos ansiedad. Superada la terrible angustia que te impedía tan siquiera recordarlo, te irá muy bien hablar de lo que te sucedió. Quizá escribir sobre ello y compartirlo con otros. Se trata de recordar, pero insistiendo en esa idea de que no fuiste el culpable de lo que hicieron contigo. Remover el pasado, cuando se está preparado y bien acompañado, sirve para perderle el miedo y que, así, deje de condicionarte el futuro. Recuerda que cambiar el modo en que te ves a ti mismo y pasar de considerarte un inútil a considerarte un ser humano avasallado, ayudará a que reelabores el concepto que tienes de ti mismo. Al mejorar este autoconcepto, mejorarás tu autoestima y todo ello junto, te fortalecerá para no sufrir depresiones.

¿Y la capacidad de amar? Ahí, tendrás que hacer un esfuerzo. Suelo aconsejar trabajar con ancianos, niños o animales, hacer algún voluntariado con estos colectivos. O casi cualquier tipo de voluntariado: ser útil y recibir la gratificación del agradecimiento de los demás, te reconcilia con el mundo. Pero niños, ancianos y animales tienen algo en común: son emoción



pura, afecto puro, sentimiento puro sin disfraces. Y te pondrán en contacto con esos mismos sentimientos tuyos. Debe tratarse de una actividad divertida que te permita sentir emociones (no hablo de que te hagas profesor). También te servirá el relacionarte con tus amigos: haz cenas en casa, participa de eventos sociales.

Pero hay más. Existe un pequeño tesoro, frágil como una pompa de jabón e igual de difícil de manejar: la paz que nos proporciona el amor de un hombre protector. A veces lo buscamos de manera intuitiva, ¿por qué pensabas que había (sobre todo hace unos años) tantas parejas gays con enormes diferencias de edad? El protector y el protegido, pero de mundos diferentes. Ahora búscalo de manera consciente: no el amor de un hombre mucho mayor que tú y que te proteja, sino el amor sano de un hombre que se encuentre en la misma etapa vital que tú y que entienda que amar también es cuidarse mutuamente. Es un tesoro frágil y de difícil manejo porque ¿dónde está la línea que separa la dependencia emocional del amor que nutre y cuida? Está en tu equilibrio emocional, en tu capacidad de vivir sanamente, en tu autoestima y en sentirte realizado. En corresponderle con el mismo grado de protección y entrega.

Sentir que el mundo, en lugar de maltratarnos, nos cuida y nos protege, hace que el sol salga definitivamente sobre aquel campo mojado de nuestra alma, ya limpia de mierdas. Decidirte a permitir la entrada a tu vida a hombres cálidos y nutritivos es otro gran paso en la superación de tu TEPT. Porque habrás aprendido que lo que tú te mereces es ser amado. Es un equilibrio delicado, lo sé. Tendrás que aprender sobre las relaciones tóxicas y evitarlas, aprender sobre las relaciones constructivas y fomentarlas. Sí, es un largo camino. Pero hasta el camino más largo comienza con un pequeño paso hacia delante. Y el tuyo se inicia hoy... diciendo: "quíete mucho, maricón".

Para saber más:

APA (1994). Trastorno de Estrés Postraumático. DSM-IV. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales.
Goleman, D. (1995). Inteligencia Emocional. Madrid. Kairós.
Lanius RA, Williamson PC, Densmore M, Boksman K, Gupta MA, Neufeld RW, Gati JS, Menon RS. (2001). Neural correlates of traumatic memories in posttraumatic stress disorder: a functional MRI investigation. American Journal of Psychiatry; 158 (11) 1920-1922.



Bruselas: Pride and Style

BRUSELAS ES UNA CIUDAD SORPRENDENTE. SU CONDICIÓN DE SEDE DE LA UNIÓN EUROPEA Y DE LA OTAN LE HA BRINDADO UNA FAMA DE CIUDAD DE NEGOCIOS, FRIA Y LLENA DE BURÓCRATAS. SIN EMBARGO, BRUSELAS ES UNA CIUDAD CON UN CASCO ANTIGUO PRESERVADO EN EL TIEMPO, CON UNA PLAZA CENTRAL (LA GRAND PLACE) QUE MUCHOS DICEN ES LA MÁS BELLA DE EUROPA, RODEADA DE ARQUITECTURA MODERNISTA Y DE MUSEOS DE PRIMER ORDEN MUNDIAL. A ELLO, LE UNIMOS UNA EXCELENTE GASTRONOMÍA Y SIN OLVIDARNOS DE UN ENCANTADOR BARRIO GAY COLINDANTE A LA GRAND PLACE, SON MOTIVOS SUFICIENTES PARA VISITAR LA CIUDAD.

Por Daniel Prada y Cristina B. Más



QUE VISITAR

La Grand Place. Espectacular sin lugar a dudas. La primera impresión al verla es que estás inmerso en un gran decorado natural. De noche brinda una imagen de suntuosidad incomparable. Inicialmente fue un mercado medieval, y se convirtió en centro cívico al construirse el **Ayuntamiento** en 1944. Casas gremiales y cafés combinan su grandiosidad. Una vez impresionado, lo que asombra es la cantidad de detalles minúsculos que decoran todos los edificios de la plaza.

Galerías Saint Hubert. Se pasa por allí para ver y dejarse ver, pero también por el placer de pasear. Actualmente plagada de restaurantes, tiendas y teatros. Ideal para el shopping más refinado.

Manneken Pis. Es el símbolo de la ciudad. Se trata de un pequeño niño haciendo sus necesidades. Esta fuente simboliza el sentido del humor que tiene la población de Bruselas y el rechazo a todo tipo de pudores. Pero a pesar de

que su forma natural de aparecer es desnudo, en realidad dispone de un amplio vestuario que ocupa una sala entera del Museo de la Ciudad.

Jardín Botánico. Una enorme rotonda con una cúpula y dos alas forman esta espectacular estructura de cristal que hoy en día a pasado de invernadero a centro cultural de la comunidad francesa de Bélgica. Un lugar ideal para pasear tranquilamente.

Centre Belge de la Bande Dessinée (Museo Belga del Cómic). Cercano a la comercial calle Neuve, este lugar reúne dos grandes especialidades belgas: el modernismo y el cómic. El museo tiene la mayor biblioteca de cómics del mundo. Tintín y Milú son los personajes más mimados de este museo y de la ciudad, más populares incluso que el Manneken Pis.

Atomium. Construido para la exposición universal de 1958, representa una molécula cristalina de hierro ampliada 165.000 veces. Con esta estructura se quiso simbolizar la capacidad industrial belga de la posguerra. Fue el símbolo de la ciudad durante años, dando paso poco a poco a símbolos mucho más



La Grand Place



Atomium

pequeños pero que agradan más a la gente, como Tintín o el “niño del pis”, un claro ejemplo de como cambian los tiempos.

COMER Y BEBER

Su cocina está basada en la francesa, pero aliñada con mano belga e influida por las diferentes naciones que han ocupado el territorio a través de los siglos (España, Austria, Holanda...) Su caracter queda impreso con las verduras - ¿quién no conoce las coles de bruselas? - y los productos del mar (alrededor de las galerías St. Hubert se concentran multiples restaurantes-marisquerías). El Parlamento Europeo y la OTAN mueven mucha gente en la ciudad y todas ellas comen, por lo que es imposible no encontrar en cualquier rincón restaurantes de cualquier nacionalidad por pequeña que sea. Para un español, choca la gran afición a los mejillones que aquí se tiene, comparable con nuestras tierras gallegas.

Famosas son las cervezas belgas, por lo que sobran tavernas donde probar alguna de sus muchas variedades, ya sea la lambic, la faro o la krielk (con cerezas) y si a ellos sumamos

las del resto de europa, que mejor ciudad que ésta para disfrutar de esta bebida fermentada, sin lugar a dudas, este es el paraíso para los osos cerveceros. Para aquellos a quienes no les guste la cerveza, Bruselas está lleno de bares, cafeterías o bistros que sirven toda clase de cafés y bebidas acompañadas de pastelería en ocasiones.

Consejo para el visitante: Bruselas al ser una ciudad administrativa, la verdadera vida se produce de lunes a jueves/viernes, desertizándose los fines de semana, por lo que es muy probable encontrar muchos establecimientos cerrados, aunque parezca extraño.

EL CIRCUITO DEL CÓMIC

Desde los años 90 la ciudad ha estado usando el cómic como reclamo turístico y más concretamene a Tintín y todos sus personajes. Pasear por el centro de la ciudad y encontrar paredes de edificios enteros pintadas con los personajes del cómic es completamente normal. Es sin lugar a dudas un toque simpático necesario para esta ciudad que aparenta aburrimiento burocrático.



Delirium Café



AMBIENTE

Hay ciudades que son más encantadoras que otras, en Bruselas queda claro que su atractivo reside en la parte antigua de la ciudad, y más concretamente su barrio gay. Si algún arquitecto con pluma lo hubiera diseñado a propósito no lo habría hecho mejor. Concentrados prácticamente entre la *Grand Place* y nuestro pequeño amigo el *Manneken Pis*, en los alrededores del Boulevard Anspach, se encuentran los bares, restaurantes y tiendas del ambiente. Para ayuda del turista, y con mucho orgullo, la gran mayoría de los locales ondean una bandera arcoiris señalando claramente y visible en la distancia que allí existe un local donde los gays y las lesbianas son muy bienvenidos. Incluso, para más detalle, pueden ondear la bandera bear o leather en función del público específico. Realmente todo un detalle de agradecer para el visitante que anda un poco perdido. En Bruselas el ambiente es bastante amigable, de gente abierta y divertida, que no se hace extraña, aunque seas extranjero. Y es que la ciudad es muy cosmopolita y se le considera una pequeña torre de babel, por su mezcla de razas y culturas. Muestra de ello es la *soirée Merhaba* para gays y lesbianas de orgien oriental, turco y del magreb.

GUÍA PRACTICA

Alojarse: Hotel Le Meridien (Rue du Carrefour 3), centrico.

Cenar: Restaurante L'Epicerie (Rue du Carrefour 3)
 Restaurante Royal Brasserie (103 Rue de Flandre).
 Brasserie de Bruxelles 8Place Vieille Halle aux Blés 39)
 Les Marmes du Tigre (21 rue de Wynantsstraat)

Copas: Le belgica Bar 8Rue du Marché au chabon 32)
 Chez Maman (Rue des grands Carmes 7), show travesti belga.
 Elvis Pompilio's atelier/boutique (Rue Lebeau 67)
 Delirium Café (Impasse de la Fidélité 4)

Fiestas: La Demence (www.lademence.com).

Como llegar: Brussels Airlines, Compañía belga que ofrece las mejores conexiones con Bruselas (www.brusselsairlines.com).

Más información en:

Oficina de Turismo de Bélgica: Bruselas y Valonia
www.belgica-turismo.es



HISTORIAS DEMENCIALES

Pedro Belenguér. Odisea Digital

El arte de la seducción no está al alcance de cualquiera. Sólo los más audaces son capaces de embaucar a sus víctimas y llevarlas a su terreno hasta que caigan rendidas en sus brazos. Pedro Belenguér nos descubre varias maneras de embaucar a tus víctimas arrastrándolas hasta que muerden el anzuelo del sexo y del morbo. Son éstas unas artimañas inmorales, pero quién dijo que el sexo fuera un juego limpio.

Viajamos de la mano del autor hasta lo más recóndito del zoco de Marrakech donde persuadirá a varios jóvenes marroquíes en busca de los más ocultos placeres del sexo árabe; o cómo logra convencer a un atractivo vendedor ambulante etíope de que el sexo entre hombres no está tan mal; o cómo conseguir que el joven futbolista del equipo local caiga rendido a tus pies por un módico precio... Estas son unas historias, mezclas de realidad y de ficción, vividas en primera o tercera persona, o fruto de una morbosa y desbordante imaginación... Al fin y al cabo, el mundo del sexo gay está repleto de historias turbias, pero también de bonitas historias de amor

que harán las delicias de los lectores satisfaciendo tanto a los más románticos como a los más perversos.

Pedro J. Belenguér (Valencia, 1971) busca distraer al lector mediante unas historias cargadas de sexo donde expone unas fantasías que a muchos escandalizarán pero que otros sabrán disfrutar de hasta la última coma del texto.



TÓMATE OTRA

Jimmy C. Odisea Digital

Jaime se ha cansado de vivir la vida como dictan las normas. Hastiado de un trabajo cómodo y agraciado con un buen golpe de suerte, decide abrir el "Tómame otra Sam" una cafetería a la que estáis todos invitados.

Por allí pasarán una serie de variopintos personajes que compartirán con nosotros sus pensamientos, sus anhelos e inquietudes. Participaremos junto con ellos en las historias que se cruzan en la barra del "Tómame otra Sam" acompañando al tímido Joel, al descarado Diego y al joven Álvaro que son parte del staff de la cafetería. Por sus mesas pasarán Esmeralda, una trabajadora social obsesionada con ayudar a los demás; Nacho y Chusa que compartirán sus confidencias de pequeños desastres amorosos y cotidianas; Alfredo Nieto, afamado bailarín internacional, descreído en los temas de Cupido; Angelines, despechada por su marido y también por su hijo; o Javier Villar, estrella televisiva del momento, siempre rodeado de amigos que realmente ni le conocen.

LA REVOLUCIÓN DE LOS EBOOKS



ADELANTE
Roy Nández



PARA QUE NO TENGAS MIEDO
Hecheres Beltrán



UN AMOR DIFERENTE
Alejandro Gómez



LA FLOR MÁS OSCURA
Daniel Fuentes



www.odiseaeditorial.com

La Estrella

RESTAURANT CAFETERIA

Gran Variedad
en Carta

Carnes y Mariscos
Gallegos

MENÚ MEDIODIA: 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



THE BRAND NEW STYLISH CREATION BY

TÓN VANGARD

tonvanguard.com
Diputació, 191

hairspatovanguard.com
[corner Muntaner] 08011

facebook.com/tonvanguard
Barcelona 93 453 79 72

Chicos Contacto Chicos®

803 432 097

Más de 1300 chicos
conectados cada día



PAGA DE FORMA
SICURA Y SEGURA
902 472 473
VISA

www.chicoscontactochicos.es

+18años. Precio max. (IVA incl): Red fija: 1,21 €/min. Red Mov: 1,57 €/min.
CALL HOUSE, S.L. Apdo. Correos 18220, 28080 Madrid



METRO DISCO

BAJO TIERRA...
ESTARÁS EN LA GLORIA

SEPÚLVEDA 185 - BARCELONA
ABIERTO TODOS LOS DÍAS

www.metrodiscobcn.com facebook metro disco bcn





THE LAST OF US

Plataforma: PS3
 Género: ACCIÓN
 Lanzamiento: 14 Junio 2013
 Precio Oficial: 56,95 €

The Last of Us, lo nuevo de Naughty Dog para Playstation 3, presenta una infección que destruye la raza humana a base de mutaciones provocadas por un hongo llamado cordyceps. La historia gira entorno a Joel, un mercenario y contrabandista dentro y fuera de las zonas de cuarentena. Este recibe un encargo por parte de un amigo, una misión que podría costarle su libertad y vida: transportar a una joven huérfana de entre 14 y 17 años, llamada Ellie, sana y salva fuera de la zona de cuarentena hasta su amigo. Dos sucesos provocan que ambos sean "desterrados" de la Zona de cuarentena: Ellie genera un grave problema con sus compañeros de clases y Joel falla en la primera parte de la misión: sacarla sin que nadie se dé cuenta. Ambos son perseguidos por los militares y se ven obligados a tomar una ruta peligrosa y distinta a la establecida hasta su destino.



MotoGP13

Plataforma: PS3, XBOX360, PC
 Género: Conducción
 Lanzamiento: 21 Junio 2013
 Precio Oficial: 59,95 €

Moto GP 13 es el juego oficial del campeonato del mundo de Moto GP 2013.

Velocidad. Emoción. Innovación. Gráficos de primera. Toda la temporada 2013.

MotoGP13 incluye todos los elementos esenciales mezclados con pura adrenalina que hacen de esta entrega una experiencia apasionante para los amantes del deporte.

Los modos principales del juego son:

Oficial MotoGP: ofrece a los jugadores la oportunidad de experimentar el Worldwide Championship 2013, probar la nueva IRTA Test o demostrar su habilidad en las Quick Race.

Carrera: el renovado modo carrera te pone en la piel de los auténticos corredores, desde la primera hasta la última carrera de la temporada. Este modo mezcla elementos en primera y tercera persona.

Además de un multijugador muy adictivo.





Plataforma: PS3, XBOX360
Género: Aventura
Lanzamiento: 28 Junio 2013
Precio Oficial: 54,95 €

El antihéroe de Marvel llega al mundo de los videojuegos. Enfundado en su traje rojo y negro, Masacre (en inglés Deadpool) es un personaje de cómic creado a principios de los años noventa, se trata de un individuo mentalmente inestable, con el don de curación rápida de heridas y con mucho sentido del humor. Es muy frecuente que sus comentarios derriben lo que se conoce como "la cuarta pared" es decir, la frontera entre la ficción y la realidad, de forma que se dirige directamente a su público hablando maravillas de sí mismo y riéndose de otros superhéroes. No estamos ante un héroe clásico sino ante un "mercenario bocazas". Se trata de un videojuego de acción en tercera persona en el que se refleja la alocada personalidad de Masacre mientras se ofrecen diferentes opciones de combate.



"... 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

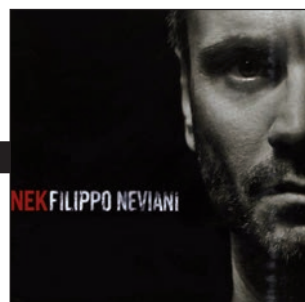
New Kids on the Block / 10

New Kids on the Block, la legendaria boy band de los noventa, regresa por todo lo alto a la actualidad musical con "10", su esperadísimo nuevo álbum de estudio. Parece mentira pero los años les han sentado muy bien a estos chicos, tanto físicamente como musicalmente. Este nuevo trabajo está lleno de energía y buenas canciones pop de las que se bailan sin parar en la disco. Nada que ver con el rollo para niños tipo One Direction. Canciones como "Remix (I like this)", "Wasted on you", o "The Whisper" no podrás dejarlas de escuchar una y otra vez. Divino.



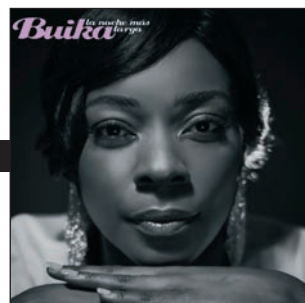
Nek / FILIPPO NEVIANI

Nek regresa con un nuevo disco "Filippo Neviani" y nos presenta su primer single "La Mitad de Nada" con Sergio Dalma. "Filippo Neviani" es un disco de canciones inéditas que pone más atención al rock. Los temas son originales y se presentan con cambios que no dejarán desconcertados a los fans pero si sorprendidos por la nueva forma de interpretación. Él es el único músico de su nuevo proyecto, en la grabación ha tocado bajo, batería y guitarra.



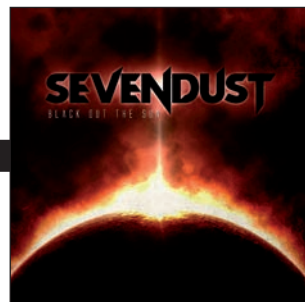
Buika / LA NOCHE MÁS LARGA

"La noche más larga" es un disco de estudio de Concha Buika, que recoge temas clásicos de diferentes estilos pero que han marcado diferentes momentos de su vida, reinventándolos y dotándoles de pasión. Buika firma cinco canciones, entre las que se incluyen dos composiciones que ya grabó para "En mi piel" (2011), y que reaparecen en versiones radicalmente distintas. Así, "Como era" y "Sueño con ella" se convierten en parte de esa travesía que surca las aguas del jazz, el flamenco, la música africana y cubana.



Sevendust / BLACK OUT THE SUN

Sevendust ha publicado su noveno disco titulado "Black out the sun" el día. El disco ha sido grabado en los Architekt music studios de Butler, New Jersey junto al ingeniero de sonido Mike Ferreti. El primer single será "Decay" para empezar a escuchar uno de los mejores discos de metal de este año 2013. Un sonido más contundente y profundo que engancha de inmediato. Cortes como "Mountain", "Faithless", o "Cold as War" así lo certifican. Si te gusta el rock debes escucharlo imperativamente.



The devil put dinosaurs here / ALICE IN CHAINS

"The devil put dinosaurs here" es el disco para 2013 de Alice in Chains. Alice In Chains fue una de las bandas más importantes del Seattle de los '90. Un ejemplo de superación frente a la adversidad que supuso el trágico fallecimiento de su vocalista Layne Staley. Este es el segundo trabajo con William Duvall como sustituto. "Hollow" y "Stone" son las primeras andanadas de un disco cargado de contundencia, melodía y, por encima de todo, canciones que devuelven briznas de lucidez al rock del momento.



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!**



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

Nuevos tratamientos en no+vello.

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.

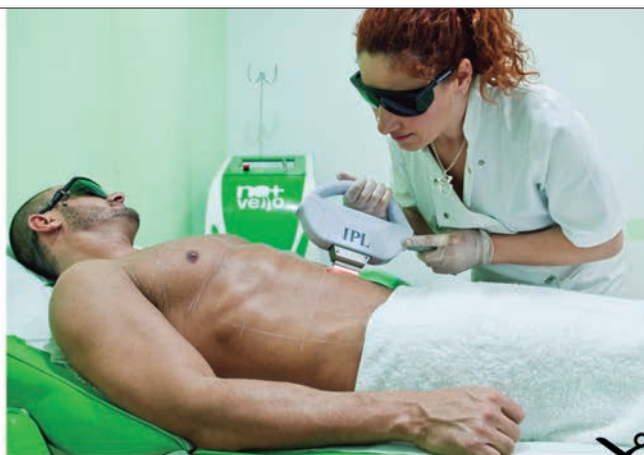
activo facial

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!

+esthetic
no+vello



“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:ejemplo@nomasvello.com

TRATAMIENTO PRECIO/SESIÓN

BLANQUEAMIENTO DENTAL	30€*
REAFIRMANTE CORPORAL	15€*
ACTIVO FACIAL	15€*
REDUCCIÓN VOLUMEN	15€*

* Ver condiciones en www.nomasvello.es

AFTER EARTH

Dirección: M. Night Shyamalan

País: USA **Año:** 2013 **Duración:** 100 min.

Género: Ciencia-ficción **Estreno:** 28-06-13

Intérpretes: Will Smith (Cypher Raige), Jaden Smith (Kitai Raige), Zoë Kravitz (Senshi Raige), Sophie Okonedo (Faia Raige), Isabelle Fuhrman

Dirigida por M. Night Shyamalan, un aterrizaje de emergencia deja al joven Kitai Raige y a su padre Cypher atrapados en el planeta Tierra, 1.000 años después de que una serie de catastróficos eventos obligaran a la humanidad a escapar de ella. Con Cypher herido de gravedad, Kitai deberá embarcarse en un peligroso viaje con el objetivo de mandar una señal de socorro, enfrentándose a un territorio desconocido, a nuevas especies de animales que ahora rigen el planeta y a una imparable criatura alienígena que se escapó durante el accidente. Padre e hijo tendrán que aprender a trabajar juntos y confiar el uno en el otro si quieren regresar a casa.



EL HOMBRE DE ACERO

Dirección: Zack Snyder

País: USA **Año:** 2013 **Duración:** 143 min.

Género: Aventuras **Estreno:** 21-06-13

Intérpretes: Henry Cavill, Amy Adams, Russell Crowe, Kevin Costner, Michael Shannon, Diane Lane, Laurence Fishburne.

Un niño descubre que posee poderes extraordinarios y que no pertenece a este planeta. En su juventud, viaja para descubrir sus orígenes y las razones por las cuales ha sido enviado a la Tierra. Pero el héroe que lleva dentro tiene que emerger para que pueda salvar al mundo de la aniquilación y convertirse en el símbolo de esperanza para la humanidad. Frente al superhéroe están los otros dos supervivientes del planeta Krypton: el malvado general Zod y Faora, la diabólica socia de Zod. "El Hombre de Acero", la nueva película de Superman ha sido dirigida por Zack Snyder, autor de títulos como "Watchmen" y "300", y nos sorprenderá con este nuevo film.

TRANCE

Dirección: Danny Boyle

País: UK **Año:** 2013 **Duración:** 101 min.

Género: Thriller **Estreno:** 14-06-13

Intérpretes: James McAvoy, Rosario Dawson, Vincent Cassel, Tuppence Middleton, Wahab Sheikh

Simon, subastador de artículos de bellas artes, se compincha con una banda criminal para robar una obra de arte que vale millones de dólares, pero después de haber recibido un golpe en la cabeza durante el atraco, descubre, al despertarse, que no recuerda dónde ha escondido el cuadro. Cuando la tortura física no logran ninguna respuesta, el jefe de la banda contrata a una hipnoterapeuta para que hurgue en la psique de Simon. A medida que va adentrándose en su subconsciente, lo que está en juego llega a ser mucho más y los límites que separan el deseo, la realidad y la sugestión hipnótica comienzan a desaparecer.



EL MENSAJERO

Dirección: Ric Roman Waugh

País: USA **Año:** 2013 **Duración:** 112 min.

Género: Acción **Estreno:** 07-06-13

Intérpretes: Dwayne Johnson, Nadine Velazquez, Jon Bernthal, Susan Sarandon, JD Pardo, Harold Perrineau

"El mensajero (Snitch)" es un thriller de acción con Dwayne Johnson ("Fast five") y Susan Sarandon. Ric Roman Waugh dirigirá el filme a partir de un guión que él mismo ha escrito con Justin Haythe (por cierto, su historia se basa en un documental). En la película, un padre (Johnson) recibe un duro golpe cuando condenan a su hijo adolescente a permanecer varios años en la cárcel por un asunto relacionado con las drogas. Para intentar que se reduzca su condena, el hombre intenta dar con el paradero de un importante traficante...



KON-TIKI

Dirección: Espen Sandberg
País: Noruega **Año:** 2013
Género: Aventuras
Estreno: 28-06-13
Intérpretes: Pål Sverre Valheim Hagen, Anders Baasmo Christiansen, Gustaf Skarsgård, Odd Magnus Williamson
Duración: 118 min.

KON-TIKI nos sitúa en 1947, cuando el mundo se sorprendió por el entusiasmo del joven antropólogo y aventurero noruego Thor Heyerdahl al emprender una expedición asombrosa y peligrosa: un viaje de 8.000 kilómetros a través del océano Pacífico a bordo de la balsa Kon-Tiki.



HIJOS DE LA MEDIANOCHÉ

Dirección: Deepa Mehta
País: UK **Año:** 2013
Género: Drama
Estreno: 28-06-13
Intérpretes: Satya Bhabha (Saleem), Shahana Goswami (Amina), Rajat Kapoor (Aadam), Seema Biswas (Mary)
Duración: 148 min.

“Hijos de la medianoche” (Midnight’s Children) es una epopeya de la directora nominada al Oscar Deepa Mehta, basada en la novela homónima de Salman Rushdie ganadora del premio Booker. A las doce en punto de la noche del 15 de agosto de 1947, en el preciso instante en que la India se independiza de Gran Bretaña, en una clínica de Bombay nacen dos bebés que son intercambiados por una comadrona. Saleem Sinai, hijo ilegítimo de una mujer pobre, y Shiva, retoño de un matrimonio rico, truecan así sus destinos. Pero sus vidas se entrelazan de forma misteriosa y quedan vinculadas indisolublemente a la tumultuosa historia de la India, jalonada por victorias y desastres. Una historia apasionante que no deben perderse los enamorados de la India, el país multicolor donde la vida es una aventura interminable hasta el fin de nuestros días.



LOS BECARIOS

Dirección: Shawn Levy
País: USA **Año:** 2013
Género: Comedia
Estreno: 28-06-13
Intérpretes: Vince Vaughn, Owen Wilson, Rose Byrne, John Goodman, Dylan O'Brien, JoAnna García Swisher
Duración: 88 min.

Comedia que trata de dos amigos cuarentones (Owen Wilson y Vince Vaughn) a los que echan de su trabajo. Convencidos de que se han equivocado en sus carreras deciden presentarse a becarios en una dotcom (Google) y empezar de nuevo. La locura comienza cuando compiten para conseguir el puesto con listillos jovencuelos de 22 años.



UN INVIERNO EN LA PLAYA

Dirección: Josh Boone
País: USA **Año:** 2013
Género: Comedia-Drama
Estreno: 14-06-13
Intérpretes: Greg Kinnear, Jennifer Connelly, Lily Collins, Kristen Bell, Nat Wolff, Logan Lerman
Duración: 90 min.

Tres años después de su divorcio, el veterano novelista Bill Borgens no puede dejar de obsesionarse con su exmujer, Erica, que tuvo la desfachatez de abandonarles por otro hombre. Pero a pesar de los esfuerzos de su vecina con derecho a roce, Tricia, para que vuelva a estar «en el mercado», él no tiene ojos para nadie más, y llega al extremo de espiarla. Mientras, su independiente hija universitaria, Samantha que acaba de publicar su primera novela, se amedrenta ante la sola idea de tener su primera relación con un romántico empedernido. Por su parte, su hijo adolescente, Rusty, intenta encontrar su propia personalidad como escritor de ficción y también como inesperado novio de una chica de ensueño con inquietantes problemas reales. Cuando estas tres situaciones desembocan en sendas vacaciones románticas sufridas, los Borgens se topan con algunas sorprendentes revelaciones sobre cómo los finales se convierten en inicios.



HITCHCOCK

Detrás de Alfred Hitchcock, el denominado “maestro del suspense” había un aspecto que se ocultaba: su extraordinariamente creativo romance con su leal esposa y colaboradora en la realización cinematográfica de todos sus éxitos, Alma Reville.

Dirección: Sacha Gervasi **Género:** Drama **Intérpretes:** Anthony Hopkins, Helen Mirren **Duración:** 98 min.



SIN TREGUA

Dos jóvenes policías de Los Ángeles, Taylor (Jake Gyllenhaal) y Zavala (Michael Peña), se dedican a patrullar en las calles más humildes del sur de la ciudad. Sus vidas se pondrán en peligro después de confiscar un alijo de dinero y armas de un cártel de la droga, durante un control de tráfico.

Dirección: David Ayer **Género:** Drama **Intérpretes:** Jake Gyllenhaal, Michael Peña **Duración:** 109 min.



GANGSTER SQUAD

Los Angeles, 1949. El despiadado rey de la mafia, nacido en Brooklyn, Mickey Cohen (Sean Penn) lleva la batuta en su ciudad bajo el amparo de la policía corrupta. Un pequeño grupo secreto del Departamento de Policía aunarán fuerzas para intentar acabar con el mundo de Cohen.

Dirección: Ruben Fleischer **Género:** Crimen **Intérpretes:** Ryan Gosling, Emma Stone, Sean Penn **Duración:** 113 min.



**EL CHEF,
LA RECETA DE LA FELICIDAD**

El chef estrella Alexandre Vauclair no se entiende con la nueva dirección de la empresa propietaria de su restaurante. Vauclair se encuentra sin ideas para el nuevo menú y necesita inspiración y un nuevo ayudante. Y entonces conoce a Jacky.

Dirección: Daniel Cohen **Género:** Comedia **Intérpretes:** Jean Reno, Michael Youn, Raphaëlle Agogué **Duración:** 84 min.



EL LADO BUENO DE LAS COSAS

Tras pasar ocho meses en una institución mental por agredir al amante de su mujer, Pat vuelve con lo puesto a vivir en casa de sus padres. Determinado a tener una actitud positiva, el mundo de Pat se pone del revés cuando conoce a Tiffany, una chica con mala fama en el barrio.

Dirección: David O. Russell **Género:** Comedia **Intérpretes:** Bradley Cooper, Jennifer Lawrence **Duración:** 122 min.



**LA JUNGLA:
UN BUEN DÍA PARA MORIR**

McClane viaja a Moscú para ayudar a su hijo Jack. Con los peores elementos de los bajos fondos tras ellos y luchando para evitar una guerra, los dos McClanes descubren que sus métodos opuestos les convierten en héroes imparables.

Dirección: John Moore **Género:** Acción **Intérpretes:** Bruce Willis, Jai Courtney, Cole Hauser **Duración:** 97 min.



EL ATLAS DE LAS NUBES

Adaptación de Cloud Atlas de David Mitchell, que consiste en seis historias que nos van llevando desde el siglo XIX a un lejano futuro post-apocalíptico. Las historias se relacionan porque cada una es leída o vista por el protagonista de la que sucede a continuación.

Dirección: Wachowski **Género:** Ciencia Ficción **Intérpretes:** Tom Hanks, Halle Berry **Duración:** 172 min.



EL ÚLTIMO DESAFÍO

Hundido tras una operación fallida, Ray Owens deja el departamento de narcóticos de la policía para mudarse a Sommerton, un pequeño pueblo donde nunca pasa nada. Cuando Gabriel Cortez, narcotraficante, se huye de un convoy del FBI pasando por su pueblo.

Dirección: Jee-woon Kim **Género:** Acción **Intérpretes:** Arnold Schwarzenegger, Eduardo Noriega **Duración:** 95 min.



OZ, UN MUNDO DE FANTASÍA

Cuando Diggs Oscar, un mago de circo, es expulsado de la polvorienta Kansas a la Tierra vibrante de Oz, cree que le ha tocado el premio gordo. Hasta se encuentra con tres brujas, Teodora, Evanora y Glinda, que no están convencidas de que él sea el gran mago.

Dirección: Sam Raimi **Género:** Fantasía **Intérpretes:** James Franco, Mila Kunis, Rachel Weisz **Duración:** 130 min.



MOVIE 43

Una irreverente comedia cuyo reparto coral incluye algunos de los nombres más sonados de Hollywood. En el film, no apto para todas las sensibilidades, se entrelazan historias chocantes o incluso perturbadoras, pero siempre divertidas, que hay que ver para creer.

Dirección: Varios **Género:** Drama **Intérpretes:** Emma Stone, Elizabeth Banks, Gerard Butler **Duración:** 90 min.



BALLERINO

Sport Ladz

Cuando nos decían que el ballet era una profesión muy dura por las muchas horas de entrenamiento, no éramos conscientes del tipo de entrenamiento del que nos estaban hablando. Esta pandilla buena cuenta de su flexibilidad ...



DON'T CRY FOR ME

Rainbow media

Si ya sé que has terminado el título cantando con tu moño y todo. Nos vamos a la bella Argentina para ver lo que hacen por ahí y tampoco hay mucha sorpresa. Como en todas partes, está lleno de niños con ganas de pasarlo bien.



KINGS OF NEW YORK

Lucas entertainment

No me canso de admirar al señor Lucas y su cruzada por darle al porno una vuelta de tuerca. Ahora nos trae un especie de culebrón a lo Dinastía ambientado en la salvaje Nueva York en la que para prosperar habrá que hacer cualquier cosa.



NAKED KOMBAT 19

Kink.com

Los amantes de la lucha y de sudar lo que te vas a follar están de enhorabuena. Otro nuevo título en el que dos equipos se enfrentarán en busca del nah, en busca de poder follarse de mala manera.



DAMAGED GOODS

Treasure island media

El listón a estas alturas está por las nubes y cuando llega otro título de la isla del tesoro, la pregunta es: ¿Conseguirán superarse? Pues sí, lo hacen. Aquí tienes uno de los títulos más retorcidos y enfermizos y, por consiguiente, más morbosos.



FOR YOUR EYES ONLY

Bel ami

Qué quieres que te diga, pero a mí me echan esa miradita y hago lo que me pidan. Para el deleite de tus sentidos aquí tienes una sucesión de bellezas fuera de lo normal. Sí, lo tienes todo para disfrutar de sus impresionantes cuerpos.



MILITIA

Raging stallion

Si hay algo que les gusta a estos chicos del caballito rampante es un barracón y un estampado de camuflaje. De vuelta a las trincheras con este batallón de tiarrones súper cachas y peludillos.



UNZIPPED

Lucas entertainment

Nos vamos a las calles de Nueva York para pasear y disfrutar de la ciudad.... Eso dura poco, porque en cuanto las miradas se cruzan por la calle, habrá que buscar un sitio para follar. Muy recomendable.



a different life librería

CÓMICOS

DVD

LIBROS

FOTOGRAFÍA

1 x 9,95€
3 x 25€

EN EXCLUSIVA

Todo lo que quieras a un click de distancia

www.lifegay.com

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

Chicos Contacto Chicos®

803 423 395

Más de 1300 chicos conectados cada día



www.chicoscontactochicos.es



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

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
VISPERAS 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

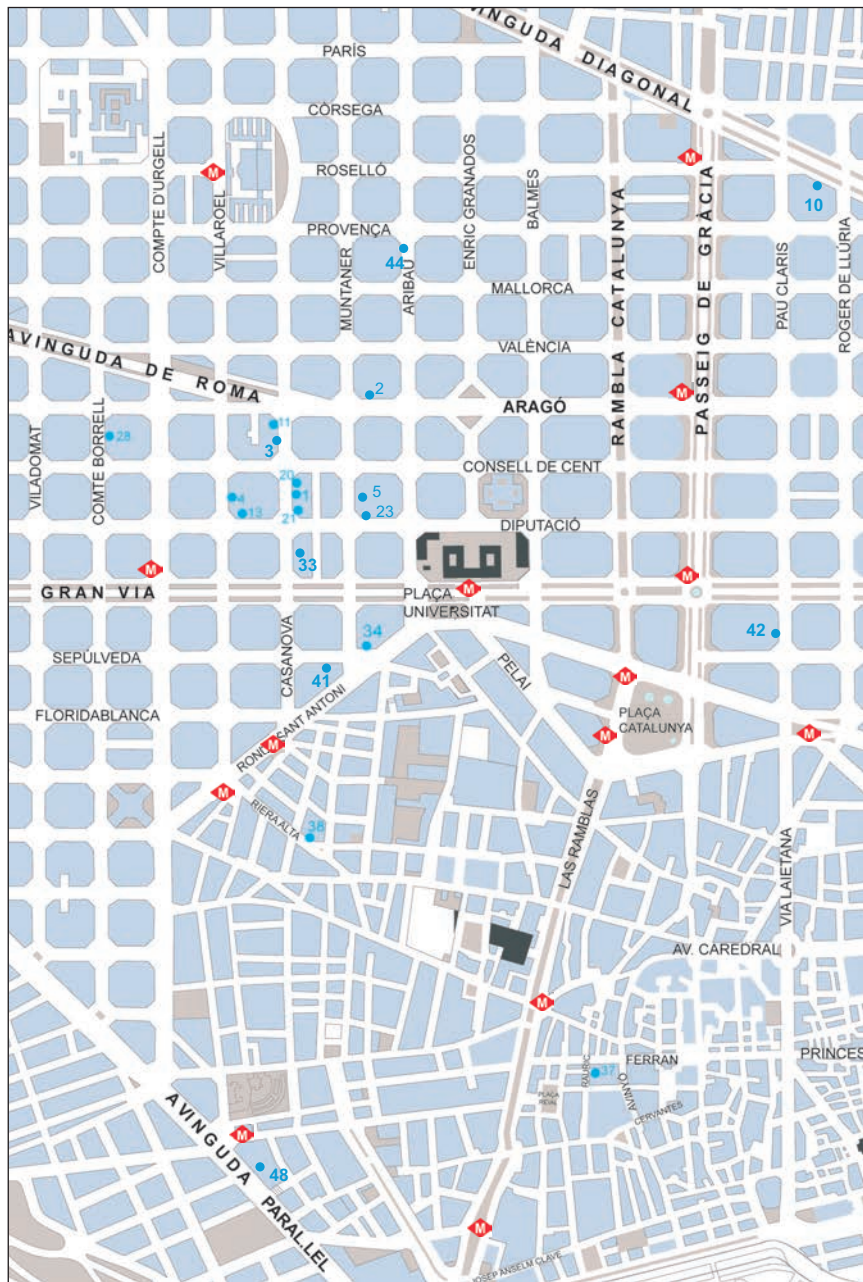
**MASAJES TODOS LOS DÍAS
A PARTIR DE LAS 16H.**

1H. 40€

1/2H. 20€

**PRESENTANDO
ESTE CUPÓN
8€**

**CALABRIA, 59 - BARCELONA
TEL. 93 426 79 05**





ABIERTO DE
 15.00H A 22.00H

REQUESENS 18
 17600 FIGUERES
 TEL. 972 511 705

13

Restaurante
El Bierzo a Tope



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

SESTIENDA

GAY SEX SHOP



CRUSING ÁREA
www.sestienda.com

RAURIC, 11/ Esq. Ferran - BARCELONA
 LUCEU M JAUME I

37

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


facebook.com/perfectgay.day

PGD

Perfect Gay Day



15 de abril 2013

ponemos a tu alcance el día perfecto...
 ¿lo vas a dejar escapar?

www.perfectgayday.es

38

ZEUS
SEX SHOP

Riera Alta 20 - BARCELONA - www.sexshopzeus.com

NEW CHAPS

MEN'S BAR

MA MASCULINE ATTITUDE
DARK ROOM - CRUISING AREA
BOOTHES & PORNO VIDEO
GLORY HOLE - WIFI

AVDA. DIAGONAL 365
(BETWEEN PAU CLARIS/ROGER DE LLURIA)
08037 BARCELONA TELF 932 15 53 65

FACEBOOK NEW CHAPS WWW.NEWCHAPS.COM

Sábado 8
Sex Sesion's
Maduros-Bears y Admiradores

Miércoles 12
Nacked-Nudista Party
Bears-Maduros
dresscode: *Desnudo, Calzoncillos*

Viernes 28 y Sábado 29
Bag Music
por
4:20 Music Flavor

Sábado 29
18h Sex Sessions
Gay Pride Party



LA EXPERIENCIA CASTRO MEDITERRANEAMENTE

Abierto todos los días de 14h a 16h y de 20.30h a media noche.
Domingos sólo cenas

SÍGUENOS EN [facebook](#)



PRESENTANDO ESTE CUPÓN ✂

50%

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

>> 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
Boys Bar. Urgell 106
Átame. Consell de Cent 257
Bar Cine Arenas. Tarragona 7
Six. Muntaner 6
Chevalier. Diputació 157
Dacksy. Consell de Cent 247
Dietrich. Consell de Cent 255
Infinit@. 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

- 37. Sestienda.** Rauric 11
38. Zeus. Riera Alta 20
Erotixx. Avinguda de Roma 153
Nostromo. Diputació 208
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
33. Neo. Casanova 46
Marquette. Diputació 172
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.2º
20. No+Vello Eixample. Consell de Cent 218

>> PELUQUERIAS

- 23. Tón Vanguard.** Diputació 191
Exclusiv. 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, 1º 2º. 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 FLT B

- 48. Programa GLT de la Generalitat**
 Paral.lel 52 - Edifici Santa Madrona 4º plt.
 Tel. 93 552 90 96
Pla Municipal GLT. Av. Diagonal 233, 4º 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.

¡OFERTAS DE APERTURA!

MÁS DE 5000 PRODUCTOS CON DESCUENTOS DE HASTA EL

-70%

-60%

sex store
city®

NUEVA DIRECCION

NOS HEMOS TRASLADADO A
Hortaleza, 30

Lunes a viernes: 11.00 h. a 22.00 h.

Sábados: 10.30 h. a 22.00 h.

Domingos y festivos: 12.30 h. a 21.30 h.

Tel.-Fax: 91 181 27 23

ABIERTO TODOS LOS DÍAS
OPEN EVERY DAY



ALDACRIDENTAL

TU CENTRO DE ESTÉTICA DENTAL

¡OFERTA!

**FERULA
DE
DESCARGA**

Sólo 119€

¡OFERTA!

**REVISIÓN
+
HIGIENE COMPLETA**

Sólo 19€

**ODONTOLOGÍA GENERAL - PERIODONCIA - ORTODONCIA - IMPLANTES - PRÓTESIS
RADIOGRAFIAS INTRAORALES GRATUITAS EN TUS VISITAS - REVISIONES GENERALES,
DE ORTODONCIA Y DE IMPLANTES GRATUITAS - PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO**

Todas las especialidades son realizadas por profesionales con titulación de Master

MÚTUAS:

Atlàntida
assegurances mèdiques • 1927

Adeslas
SegurCaixa

Sanitas

“MM”
Aresa salud

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