



## VIAJES

ESCAPADA A NARBONA

## SALUD

¿POR QUÉ NOS DUELE LA ESPALDA?

## REPORTAJE

BARBAS SEGÚN  
EL TIPO DE CARA

## ACTUALIDAD

LUCES Y SOMBRAS  
DEL BONDAGE... QUE NO DE GREY

# boyberry

**BARCELONA**

**YOUR  
DAYTIME CRUISING  
REFERENCE IN BARCELONA!**  
**TU LOCAL DE  
CRUISING DIURNO  
DE REFERENCIA EN BCN!**

**CRUISING AREA**

**GLORYHOLES**

**SEXSHOP**

**CABINS**

**WIFI AREA**

**VIDEOCLUB**

**CADA MARTES  
UNA FIESTA ESPECIAL!  
EVERY TUESDAY  
A SPECIAL PARTY!**



**WWW.BOYBERRY.COM** CALÀBRIA, 96 **M** L1 ROCAFORT

**OBERT CADA DIA DE 12H A 23H | DISSABTES I FESTIUS DE 15H A 00H**



**04 REPORTAJE**

Luces y sombras del bondage... que no de Grey

**06 REPORTAJE**

Barbas según el tipo de cara

**08 SALUD**

¿Por qué nos duele la espalda?

**10 BELLEZA**

Cuidados faciales

**11 CUIDADOS**

Los beneficios de los masajes ayurvédicos

**12 VIAJES**

Escapada a Narbona

**16 TIPS & TRICKS. Tecnología**

Últimas novedades

**18 TIPS & TRICKS. Moda**

Novedades de las principales marcas

**19 TIPS & TRICKS. Tendencias**

¿Las rayas verticales adelgazan?  
Cómo llevar y escoger unos jeans

**20 Gastronomía. Nutrición**

Tecnología

**22 CULTURA. Teatro**

La cartelera de Barcelona

**24 CULTURA. Música**

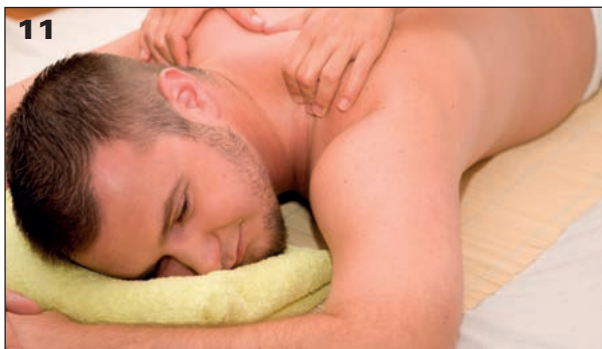
Novedades discográficas

**26 CULTURA. Cine**

La cartelera que nos llegará

**28 GUÍA DEL AMBIENTE**

Barcelona. Sitges. Girona



Descarga directa de la revista

EDITA  
CONTROL C MEDIA NETWORK, SL  
Tel. 616169166  
revista@revistagb.com

Depósito Legal B-3309/2004

ISSN 1887-3626

PUBLICIDAD  
Dpto. Comercial  
revista@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 y comunicados a:  
revista@revistagb.com

Síguenos día a día desde nuestro portal:

REVISTA **GB**  
MEN'S LIFESTYLE MAGAZINE

# LUCES Y SOMBRAS DEL BONDAGE... QUE NO DE GREY

LA RECIENTEMENTE ESTRENADA "50 SOMBRAS DE GREY" HA ABIERTO LA CAJA DE PANDORA EN CUANTO A UNO DE LOS FETICHES SEXUALES MENOS TRATADOS DE FORMA NATURAL POR LOS HETEROSEXUALES Y ALGO MENOS POR LOS HOMOSEXUALES. PARA LOS QUE AÚN ESTÁIS EN ESA FASE DE INDECISIÓN, AQUÍ OS DEJAMOS UNOS CONSEJOS PARA VUESTRA INICIACIÓN.

Se calcula que entre el 30 y el 50% de la población adulta tiene fantasías sadomasoquistas de sumisión o de dominio. Sin embargo para muchas de esas personas el proceso de llevar esas fantasías a la práctica está plagado de temores, conflictos, dudas y tabúes.

## ¿CÓMO INICIARSE EN LA DOMINACIÓN / SUMISIÓN?

Lo esencial es superar las barreras internas y asumir la D/s con naturalidad. La aceptación de nuestro gusto por la sumisión es el primer paso para el aprendizaje y el equilibrio de las nuevas emociones que experimentaremos en este largo y placentero proceso.

Cuando aprendes a aceptarte como eres, aprendes a descubrirte internamente, a tomar el control de tu vida y disfrutar de ella, a ser lo que quieres ser, olvidándote de las normas establecidas.

Nos parece que en este proceso de aceptación es esencial una información fiable y sensata, que ayude a disipar las dudas y los falsos tópicos que circulan sobre la dominación / sumisión. Esa información debe orientar en los inicios, y también prevenir los errores y riesgos del proceso,

haciéndolo algo natural dentro de la evolución personal de quien se acerca a este mundo.

La mayoría de la gente que se inicia en el BDSM lo hace para satisfacer sus necesidades sexuales. El sexo convencional, "normal", sin morbo, aunque resulta agradable, suele terminar siendo aburrido cuando se cae en la rutina. Las personas suelen desear algo más y, en lo más hondo de su ser, sienten la necesidad de algo más. Sus fantasías tienden hacia esos aspectos más morbosos de la actividad sexual. Pueden sentirse culpables o avergonzados por tener esas inclinaciones y esas necesidades. La sociedad nos inculca que somos seres inteligentes y capaces, todos iguales. Aquellas personas que sienten inclinación por la sumisión pueden tener serios conflictos con la educación que han recibido y con las normas sociales, donde no está bien visto que te guste obedecer a una persona que te domine, arrodillarte ante él, que te ate o te unos azotes.. Para los que tienen tendencia a la dominación resulta un poco más fácil conciliar sus gustos con las normas sociales. En cualquier caso, esa contradicción entre lo que a uno le han enseñado y lo que uno siente en su interior puede generar una gran confusión, un sentimiento de culpa y de miedo.



No hay nada realmente bueno o malo cuando se trata de lo que te haría feliz. Pero antes debe saber exactamente lo que es. Se honesto contigo mismo y con quienes hablen contigo. No te sientas avergonzado si tienes sentimientos de culpa, de cólera o de miedo por esa necesidad que subyace en ti. Procura no dejar que otros dicten tus emociones. Expresa honestamente tus necesidades y deseos, así como tus pensamientos y sensaciones, especialmente si tienes una pareja o compañero. Esa comunicación abierta y sincera es crucial en el BDSM. Intenta mantener una mentalidad abierta a las experiencias que otros te cuentan. Ten presente que tus propios límites personales, lo que te gusta y no te gusta en un determinado momento, pueden cambiar con el tiempo a medida que avanzas y aprendes más cosas.

### **¿BONDAGE , DOMINACIÓN, SADOMASOQUISMO?**

Desde fuera, las siglas BDSM parecen un batiburrillo de cosas distintas que puede que no entendamos:

bondage, disciplina, dominación, sadomasoquismo... ¿Es posible realizar una sólo de esas prácticas sin las otras? Si es así, ¿por qué siempre van unidas?

El BDSM es un menú del que cada cual puede probar varios platos y elegir los que encajen mejor con su sexualidad. Las siglas incluyen al menos tres tipos de actividades eróticas: Bondage (ataduras e inmovilizaciones), D/s (escenas de dominación/sumisión, órdenes, protocolos) y S/M (sadosomasoquismo, dolor erótico con azotes, látigos, pinzas...). Hay gente muy todoterreno, pero también hay quien por ejemplo sólo disfruta de la sensación de atar o ser atado, pero no te pongas a darle órdenes ni te le acerques con un látigo porque te lo hará comer... Y así todas las combinaciones posibles. Confundir por ejemplo a una persona únicamente masoquista con una únicamente sumisa es fruto de incontables confusiones... Y afirmar que existe una única forma válida de practicar el BDSM es no haber entendido la película.





# BARBAS SEGÚN EL TIPO DE CARA

El hecho de llevar barba es algo a lo que muchos hombres se apuntan, ya sea porque no desean tener que afeitarse todos los días, o porque se fijan en famosos como por ejemplo Brad Pitt y que las han puesto de moda. Lo cierto es que no a todos os favorece el llevar barba por lo que os queremos sugerir el tipo de barba qué mejor os puede favorecer según vuestro tipo de cara.

Tener que afeitarse todos los días la barba puede ser algo de lo más engorroso, por lo que muchos hombres optan por dejarse barba durante varios días, semanas o meses aunque no estén seguros que les vaya a favorecer. Si deseas dejarte barba, piensa antes qué estilo será el que mejor te puede quedar.

Barba según tipo de cara:

### ROSTRO CUADRADO

Si tienes un tipo de rostro cuadrado, que se caracteriza por contar con una frente ancha, pómulos bastante pronunciados y una barbilla que no sobresale demasiado o que no es alargada, tu estilo de barba serán sin duda alguna las perillas ya que podrás conseguir el tener un efecto de rostro mucho más alargado y estilizado.

Las **perillas** pueden mantenerse además de un modo sencillo con una maquina eléctrica por lo que podrás llevarla durante mucho tiempo sin tener que afeitarte a diario y además siempre con un "look" acertado.

### ROSTRO OVALADO

La cara del tipo ovalada se caracteriza por tener unas facciones redondeadas aunque lo cierto es que podemos decir que es el que mejor guarda las proporciones entre lo que son las mejillas, frente y barbilla.

De este modo las **barbas en general** siempre te quedarán bien aunque quizás, la que mejor te vaya a sentar será la **perilla** pero que además tenga una barba menos marcada en el resto de la cara, tal y como luce Zac Efron en la foto de arriba.

Para los que tengáis este tipo de rostro y deseéis llevar una barba completa también os va a favorecer, aunque tener

cuidado de **recortarla para que no se vea demasiado poblada** y de este modo evitaréis que vuestra cara se vea más ovalada de lo normal.

### ROSTRO TRIANGULAR

Los rostros triangulares se caracterizan por tener las facciones muy marcadas y sobretodo la barbilla que es bastante alargada.

El tipo de barba que mejor os quedará será sin duda alguna, la **barba al completo**, de modo que podáis disimulara un poco la "dureza" de este tipo de rostro.

Es aconsejable eso sí, que tengáis la **barba muy cuidada** de modo que podáis tenerla marcando sobre el rostro y no dejándola crecer más allá de la barbilla. Afeitarte bien todo el cuello y apostando por el estilo de **"barba de varios días"**.

### ROSTRO DIAMANTE

El rostro diamante, que podemos confundir con el triangular o en ocasiones con el cuadrado, es un tipo de rostro que se distingue por ser más ancho en la zona de las mejillas que en la parte superior de la cabeza o en la barbilla.

La mejor barba para este tipo de rostro será siempre la **perilla enmarcando los labios**, aunque puedes apostar por llevar bigote y luego barbita por debajo del labio inferior. Un estilo que de hecho ha popularizado el actor Johnny Depp y que es además el "look" que mejor le sienta.

Estos son los tipos de cara o rostro y la barba que les favorece, aunque podemos añadir el que la barba puede servir para "tapar" imperfecciones y no sólo me refiero a marcas o cicatrices. Si por ejemplo tienes mucha papada, apuesta por cubrirla con una barba y que te ayudará a disimularla.



**CUADRADO**



**OVALADO**



**TRIANGULAR**



**DIAMANTE**

# ¿POR QUÉ NOS DUELE LA ESPALDA?

Conocer los principales factores que pueden desencadenar dolor en la espalda baja o **lumbalgia** resulta clave para evitar su desarrollo, por ello, a continuación os contamos cuáles son las causas de esta dolencia o por qué nos duele la espalda.

Una nueva investigación revela cuáles son los factores físicos o psicosociales que incrementan el riesgo de sufrir un dolor agudo en la región lumbar y que podemos evitar para prevenir su desarrollo.

Después de evaluar a cerca de 1000 personas que habían sufrido un dolor agudo de espalda y de analizar la exposición a diferentes factores que pueden desencadenar esta dolencia, se comprobó que **permanecer en posiciones incómodas, realizar una actividad mientras se está fatigado o distraído o levantar cargas pesadas son los factores causales más frecuentes.**

También se registraron como factores causales de un dolor agudo de espalda el **haber cargado a personas o animales, el haber tenido relaciones sexuales o el haber practicado ejercicio físico intenso.**

El dolor de espalda se **origina con mayor frecuencia por la mañana** y tiene una **duración promedio de 4 a 9 días**, y se acude al médico frecuentemente al pasar los dos días después de que se inicia la lumbalgia.

Como podemos ver, la distracción, la fatiga, la postura y los movimientos incorrectos son los principales causantes de dolores de espalda agudos y si bien hay otros hábitos o patologías que pueden incrementar el riesgo de sufrir lumbalgia, a corto plazo estos son los posibles desencadenantes según lo ha indicado este estudio.

Dado que **estos factores son perfectamente evitables**, intentemos prevenir malas posturas, esfuerzos intensos o movimientos inadecuados que pueden causar el dolor de espalda y afectarnos en la vida diaria.

## CONSEJO PARA EVITAR EL DOLOR DE ESPALDA

El dolor de espalda afecta a gran parte de la población y suele ser provocado por la reiteración de malas posturas o debilitamiento de los músculos estabilizadores de la espalda. Nunca viene mal seguir unos consejos de prevención, que a la larga nos ayudarán a tener una buena salud de nuestra columna:

- **Realizar actividad física regularmente:** una actividad física adecuada tonificará los músculos responsables de la estabilidad de la espalda y evitará las malas posturas. Ejercicios como la natación o realización de abdominales te ayudarán a cuidar tu espalda.
- **Cuida la postura cuando estés sentado:** hoy en día pasamos muchas horas sentados delante del ordenador, es muy importante adoptar una posición adecuada libre incorrectas posturas que afecten a nuestra espalda. Un buen truco para sentarse bien es la regla de los 90°, es decir, situar las articulaciones de la rodilla, cadera y codos en 90°.
- **Dormir sobre la superficie óptima:** es mejor invertir más dinero en un buen colchón que en fármacos para dormir. Una buena cama nos proporcionará el descanso necesario que tu espalda merece y no se resentirá a la hora de levantarnos.
- **Realiza una buena respiración:** una inspiración y espiración profundas ayudarán a relajar tus músculos evitando contracturas.



- **Utiliza técnicas o actividades de relajación** para destensar los músculos de la espalda y quitar el estrés diario que hace que tus músculos se encojan.

- **Controla tu peso:** un peso excesivo puede hacer variar las curvaturas de la columna produciendo un desequilibrio postural que a la larga limitará nuestros movimientos y desembocará en dolores de espalda.

- **Cuidado con el levantamiento de peso:** evita coger peso en exceso y si lo haces al cogerlo y dejarlo flexiona las

rodillas para bajar a cogerlo y dejarlo. Y siempre manten el peso lo más pegado a tu pecho, así tu espalda sufrirá lo menos posible. Si utilizas mochila cuídate de llevar las dos asas, así repartirás el peso homogéneamente.

Y si con todos estos consejos no has podido evitar que el dolor de espalda vuelva a aparecer en tu vida, no dudes en acudir a tú médico traumatólogo o fisio, seguro que ellos saben tratarlo como es debido. Eso si, ten paciencia, porque eso quiere decir que el problema va para largo e incluso puede ser un mal permanente.





## Las imprescindibles cremas hidratantes para el hombre

Una **piel bien hidratada es una piel flexible y joven**. Para ello, conviene **beber mucha agua**, llevar una **alimentación apropiada** y aplicar **cremas hidratantes**. Una crema hidratante favorece el buen estado de la dermis de todo el cuerpo, aportando una nutrición complementaria y preservando su belleza natural.

Prácticamente, los dos tercios de la piel están compuestos de agua, y constantemente ésta se deshidrata, con el paso del tiempo, **los agentes externos contaminan a diario la piel**, y terminan por provocar una progresiva pérdida de agua que la hace más frágil, rugosa al tacto, irritable y poco elástica.

Es aquí donde el uso de las cremas hidratantes es muy importante, en efecto es el mejor producto cosmético para combatir todos estos signos y recuperar la belleza y vitalidad natural de la dermis. Las cremas hidratantes proporcionan a la piel sustancias que tienen la capacidad de captar el agua y retenerla en el interior de las células que forman la piel, impidiendo su pérdida.

Crean una **barrera de protección que evita que la acumulación de células muertas**, residuos o partículas de polvo impidan la respiración adecuada de la piel.

## Aceites para tu cara, aumenta y mejora tus cuidados faciales

El aceite vegetal es sencillo, eficaz y posee muchas virtudes. De esta forma, el aceite de afeitado sirve también para hidratar y preparar la piel para el rasurado o para calmar la abrasión de la cuchilla. Además del uso para afeitado, el aceite puede ayudar a proteger el rostro del frío del invierno y del sol del verano.

Gracias a una alta concentración, basta con pocas gotas para beneficiarse de sus cualidades. El aceite para el rostro es más absorbente que una crema, lo que evita que tengamos que esperar.

Conviene elegir un aceite bio para estar seguros de su procedencia y de su calidad. Un aceite permite tratar el conjunto del rostro sin tener que preocuparse de las zonas específicas: un sólo cuidado para toda la piel.

En función del tipo de piel, se debe elegir el aceite más conveniente. El aceite de avellana o de jojoba son perfectos para pieles mixtas o grasas, mientras que el aceite de perilla, la de camelina o caléndula, que son ideales para pieles secas.



## LOS BENEFICIOS DE LOS MASAJES AYURVÉDICOS

La medicina Ayurveda tiene en cuenta la interacción y el equilibrio de mente, cuerpo y espíritu a partir de la energía del individuo y busca, mediante los masajes, ayudarle a sentirse bien de forma global.

El **Ayurveda** es una práctica India ancestral con múltiples beneficios. El Ayurveda, significa ciencia de la vida o de la longevidad, y ofrece una técnica de masaje tradicional único. El **masaje ayurvédico** se utiliza en India desde hace miles de años y aporta beneficios extraordinarios.

Diferente del masaje sueco, el masaje ayurvédico procede directamente de la India, y más precisamente de la medicina india tradicional. Diferentes presiones se realizan sobre el cuerpo desnudo e impregnado de aceite, pulsando los 7 centros energéticos corporales, es decir los chakras.

Auténtico cuidado para el equilibrio, el masaje actúa sobre los pasos de la energía por donde se reparten los puntos de presión, con el fin de favorecer una circulación armoniosa de la energía vital en el conjunto del cuerpo. Conscientes de los beneficios aportados por este cuidado, muchos terapeutas ofrecen este tipo de masajes en Europa. Este masaje se practica generalmente con aceite templado. El olfato también es

solicitado, lo que tiene por efecto inmediato la relajación. Aliado en el sentido del tacto ejercido por el masaje, el cuerpo y el espíritu encuentran una perfecta armonía. El objetivo del masaje ayurvédico es efectivamente equilibrar el cuerpo y sus funciones con el fin de sentir un bienestar general físico y espiritual.

Este cuidado está indicado en personas estresadas y nerviosas que no consiguen desconectar del ritmo impuesto por la sociedad moderna. De esta forma se relaja la tensión nerviosa y se mejora la circulación sanguínea. Este masaje tiene como beneficio aumentar la energía vital y favorecer la concentración.

El masaje ayurvédico ayuda igualmente a templar el estado de ánimo. Representa efectivamente un bien preciado para controlar las emociones. Ideal para la preparación a la meditación, también sirve para relajar y liberar el espíritu. Para terminar, el masaje ayurvédico refuerza el sistema inmunitario, mejora la respiración, y refuerza el tono muscular.





## ESCAPADA A NARBONA

Narbonne se sitúa en el sur de Francia, a 100km de la frontera española y forma parte de la provincia del Aude País Cártaro, en la región Languedoc-Rosellón. Fundada en el 118 a.C. Narbonne era una verdadera encrucijada por su situación geográfica, al borde del Mediterráneo primera ciudad romana de la Galia, antes incluso de la conquista de Julio César.

por **David Bigorra**. Fotos **David Bigorra** y **O.T. Narbonne**

La ciudad francesa de Narbonne es un cruce de autopistas y nudo ferroviario entre el arco mediterráneo y la fachada atlántica. Su clima muy favorable le permite gozar de 300 días de sol al año. **Narbonne se encuentra a menos de 2 horas de Barcelona con la conexión directa en tren de alta velocidad entre España y Francia.** El viaje entre Barcelona y Narbonne se realiza en 1 hora 55 minutos en viaje directo desde la estación de Barcelona Sants hasta la estación de Narbonne, con una oferta inicial de 4 frecuencias diarias por sentido.

En un radio de 15 kilómetros, Narbonne tiene 5 entornos diferentes:

– **El urbano.** Un paseo por Narbonne, ciudad de arte y de historia, es un verdadero viaje por el pasado. Cada calle del centro de la ciudad es testigo de una historia fuerte y rica. Antigüedad, Edad Media, el Renacimiento, los 2132 años de la ciudad han dejado una herencia patrimonial magnífica que diferentes museos le harán descubrir en detalle. No te pierdas la ocasión de ver la colección única de pinturas romanas. Narbonne te invita a compartir su herencia, perpetuando así la tradición de su pasado.

– **El natural.** Para los amantes del deporte y aquéllos con ganas de hacer una escapada y vivir sensaciones fuertes. La naturaleza



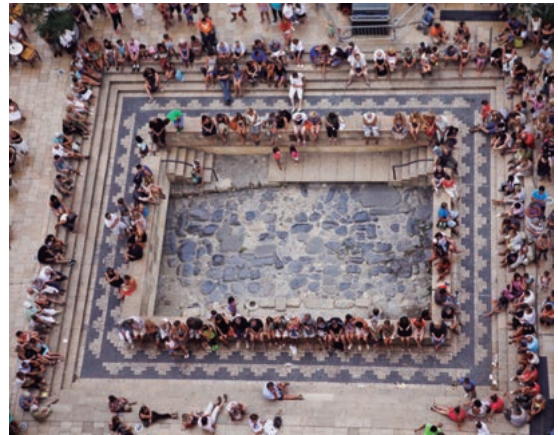
Promenade des Barques



Plaza del Ayuntamiento



Pont des Marchands



Via Domitia

se asocia con las numerosas opciones deportivas de la ciudad para ofrecerle un formidable cóctel de actividades entre las que, sin ninguna duda, encontrará lo que buscaba. Por un lado, los estadios, gimnasios, piscinas, pista de patinaje, bolera, complejos deportivos, tenis y golf, acogen regularmente eventos nacionales e internacionales. Por otro, el mar, la playa, los estanques, senderos y acantilados del macizo de La Clape, o incluso los primeros contrafuertes de los Pirineos y del Espinouse, todos próximos a la ciudad, se han convertidos en terrenos de juegos y aventuras para aquéllos con ganas de actividades dinámicas de tiempo libre. Para potenciar y promover estos recursos, la Ciudad de Narbona ha creado una base de actividades en la naturaleza que agrupa a profesionales del sector deportivo y propone durante todo el año una amplia oferta de mar y montaña. Podrá practicar vela, windsurf, kitesurf, carrouelismo, kayak de mar, submarinismo, pesca en mar, jet ski, senderismo, paseo ecuestre, BTT, escalada, vía ferrata y canoa, e incluso deportes de agua viva.

– **El enogastronómico.** Verdadero centro neurálgico de la ciudad, el mercado cubierto centenario, magníficamente restaurado, acoge todas las mañanas (¡365 días al año!) a

paseantes hambrientos, cocineros creativos, gastrónomos de toda índole. Los cinco sentidos están en alerta y los pasillos resonan de un alegre tumulto, charla y regateo mezclados. El mercado es un anticipo del Mediterráneo cercano. Aceitunas con la típica “Lucque”, miel, tomillo, romero, ostras, sardinas, llevan el sello de esta cultura antigua. Este arte del bien vivir es también el fruto de una larga historia entre la ciudad y el vino. Narbona posee tres Denominaciones de Origen Controladas en su territorio: DOC Coteaux du Languedoc / Clape, Coteaux du Languedoc / Quatourze y DOC Corbières. Las DOC Fitou y Minervois se encuentran a las puertas de la Cité... calidad (3 Denominaciones de origen)

– **El fluvial.** Declarado por UNESCO Patrimonio Mundial, el “Canal de la Robine” es la arteria que hace latir el corazón de Narbona. Uniendo el “Canal du Midi” al mar, ha visto desarrollarse sobre sus orillas un puerto fluvial en el corazón de la ciudad. Todos los que aman los placeres de las aguas tranquilas pueden alquilar barcos eléctricos o de recreo... Atravesar la ciudad sobre el agua o deslizarse en dirección del mar es un descubrimiento permanente. Los demás preferirán las orillas acondicionadas a la sombra de los plátanos





Horreum, galerías subterráneas romanas



Museo de Arte en el Palacio de los Arzobispos



Excursión a las bodegas de los alrededores de Narbona



Interior del valioso Museo de Arte e Historia de Narbona

centenares para pasear caminando o en bicicleta (que se pueden alquilar cerquita). Una manera, en todo caso, de concretar “el elogio de la lentitud” del fallecido Pierre Sansot, escritor y filósofo narbonense.

– **El balneario.** A 15 kilómetros de Narbona, a los pies del macizo protegido de La Clape, la estación balnearia de Narbona-Playa le da la bienvenida durante sus vacaciones en familia o entre amigos. Su puerto de 600 amarres, sus 5 km de playa de arena fina, sus equipamientos deportivos y sus lugares de ocio, se abren a los deseos y deleites de todas las familias. Lugar extraordinario y acogedor, en el corazón de un magnífico territorio de deporte natural, Narbona-Playa goza de 300 días de sol al año y ostenta desde 1988 la bandera azul de Europa, garantía de la excelente calidad de sus aguas, su playa y su puerto. Los senderos para recorrer a pie o en BTT que rodean la estación son una invitación para descubrir un medio protegido, rico y variado. La pesca en mar, atunadas y sardinadas, o la pesca deportiva, darán a su estancia un toque típico. Desde el mes de marzo y durante todo el verano, la estación vive al ritmo de cerca de un centenar de animaciones.

## QUE VER Y QUE VISITAR

**1.- El Palacio de los Arzobispos.** Torreón Gilles Ayclin, Museo Arqueológico, Museo de Arte, es el segundo conjunto monumental arqueobisbal de Francia después de Aviñón.

**2.-Catedral Saint-Just y Saint-Pasteur.** El Tesoro, no os podéis perder: el retablo esculpido de la capilla de Notre-Dame-de-Bethléem, obra maestra de la escultura gótica europea.

**3.-La Vía Domitia.** En la plaza del Ayuntamiento testigo conmovedor de la antigua ciudad, con más de veintinueve siglos de antigüedad, la Vía Domitia, que unía Italia con España al s. II antes de la nuestra era, fue descubierta el 1997. Restaurada y acondicionada, se encuentra delante de la plaza del Ayuntamiento, centro neurálgico de Narbona.

**4.-Terraza jardín de los Arzobispos y el claustro del XIV.** El jardín es un lugar tranquilo, completado por un reloj de sol y una terraza que acoge instalaciones de arte contemporáneo.

**5.-Horreum.** Las Galerías subterráneas romanas, que se





Fachada exterior del emblemático edificio del Mercado (Les Halles)



Les Halles - El mercado municipal donde también se puede comer



Terrazas del centro de la ciudad



Parada en el mercado de productos tradicionales de la región

utilizaron como almacén a finales del siglo I a.C, también se encuentra algunos excepcionales vestigios lapidarios.

**6.-La Poudrière.** Antiguo almacén de pólvora del s. XIII. Acoge exposiciones temporales.

**7.-La Mediateca.** Este espacio cultural de 900 m2 al centro de la ciudad es una infraestructura pionera que ofrece un acceso al conocimiento de los más modernos.

**8.-Cours Mirabeau.** Paseo emblemático en la orilla derecha del Canal, el Cours Mirabeau acoge el gran mercado.

**9.-Ponte de los Comerciantes.** Unión entre el Burgo y la Ciutat, atraviesa el canal, reconocido por la UNESCO. Este puente construido, raro, estaba formado por 7 arcos; por él pasaba la Vía Domitia.

**10.-Plaza del Fórum.** Esta plaza ocupa en parte la ubicación del foro, dominado por un gran templo capitolino hoy desaparecido. En la Edad Media, acogía el mercado viejo. La fuente en el centro es la réplica de la que se construyó al s. XVII.

**11.-Promenade des Barques.** La sombra de los plataneros centenarios hace de este lugar un islote de frescura al centro de la ciudad. Sus avenidas están ocupadas por mercados animados.

**12.-Plaza de las Cuatro Fuentes y Casa de los Inquants.** La plaza diez su nombre a la fuente con cuatro surtidores, construida en su centro. Situada a la salida del Puente de los Mercaderes, era antiguamente la plaza principal del barrio del Burgo, conocida anteriormente como Place del Consulat. Se abre a la rue \*Berlioz y a la soberbia fachada del s. XIV de la Casa de los Inquants, antiguo palco textil.

**13.-Las Halles.** En el centro de Narbona, las halles centenarias, de estilo Baltard, acogen los passejants afamats, los amantes de la cocina, los gourmets de todo tipos. Olivas, miel, tomillo, romero, ostras, sardinas, las halles son una muestra del Mediterráneo, que se encuentra bien cerca. No os lo podéis perder!

**Más información en:**

<http://es.destinationsuddefrance.com>

<http://www.narbonne-turisme.com>



## PEBBLE SMARTWATCH

Pebble es considerado uno de los smartwatch más económicos y funcionales del mercado. Es capaz de conectarse por bluetooth a tu teléfono móvil y se sincroniza mostrando cualquier notificación que llegue al móvil en la propia pantalla del reloj, controlar la música que escuchas, puede monitorizar tus sesiones de fitness, cambiar la apariencia visual, etc.

Cuenta con una amplia lista de Apps y juegos disponibles en App Store y Google Play. Integra una pantalla con sensor de luz ambiental y una batería de larga duración de hasta 7 días.



## LEICA M-P EDICIÓN LENNY KRAVITZ

El kit dedicado al cantante Lenny Kravitz está basado en una cámara MP240 y viene con dos lentes, una de 35 f/2 ASPH y otra 50 f/1.4 ASPH, todo configurado en el interior de una montura de diseño exclusivo y acabado completamente negro, con un LCD de zafiro y un sensor de 24 megapíxeles.



## "BACK TO THE FUTURE" IPHONE 6 CASE

La japonesa Bandai acaba de lanzar al mercado una curiosa y original carcasa para iPhone 6. Será capaz de transformar nuestro dispositivo en el mismísimo DeLorean de Regreso al Futuro. Posee también luces que podremos encender por nuestra cuenta o podemos programar para que enciendan al momento de recibir una llamada.



## BEATS PILL XL

El Beats Pill XL es más grande, suena más alto y tiene un asa incorporada para que lo puedas coger y llevar por ahí. El altavoz es lo bastante potente para una sala grande o para cuando hagas una barbacoa en el jardín. Se conecta a cualquier dispositivo habilitado con bluetooth.



## LENOVO P70

La principal característica de este dispositivo móvil es su batería de 4000mAh de capacidad. Incluye una pantalla de 5 pulgadas con resolución HD estándar de 1280x720 píxeles, un chip que integra cuatro núcleos a 1.5GHz y 1GB de memoria RAM. En la parte de atrás nos topamos con una cámara de 13 megapíxeles.





# SAUNA BARCELONA

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

**ENTRADA 5 euros**  
DE 18 A 26 AÑOS TODOS LOS DÍAS  
Y TODOS LOS VIERNES HASTA LOS 30 AÑOS

ENTRANCE: 5 EUROS FROM 18 TO 26 YEARS OLD EVERY DAY  
AND EVERY FRIDAY TILL 30 YEARS OLD

C/ Tuset 1, BCN - [WWW.SAUNASPASES.COM](http://WWW.SAUNASPASES.COM)



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



Síguenos en / Follow us on:



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

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



NOVEDADES



Jeans Skinny fit **Pull & Bear**



Pantalon chandal gris con jersey de punto **H&M**



Sobrecamisa acolchada **ZARA**

NUEVO EN ZAPATOS



**Jack and Jones.** Modelo Duran



**Vans.** Modelo Old School

**Dr. Martens.** Modelo Bernie

## ¿Las rayas verticales adelgazan?



creencia popular siempre nos ha convencido de que las prendas con estampados de rayas verticales ayudan a estilizar la silueta, mientras que las horizontales crea un efecto contrario.

Sin embargo, después un estudio científico de la Universidad de York (Inglaterra), liderado por un experto en percepción visual, ha demostrado que no podíamos estar más confundidos. El estudio realizado demuestra que la ropa estampada con rayas verticales crea la ilusión óptica de un cuerpo más voluminoso.

Para llegar a esta conclusión los científicos utilizaron 200 pares de fotografías de mujeres vestidas con prendas de rayas, tanto verticales como horizontales. Entonces, pidieron a un grupo de voluntarios que señalara a aquella mujer de cada par a la que consideraban más delgada. Los datos, que sorprendieron también a la industria de la moda, daban como más delgadas a las mujeres vestidas con prendas de rayas horizontales con una diferencia de seis puntos porcentuales.

El estudio echa así por tierra una teoría visual que ha hecho vender millones de prendas con rayas verticales en detrimento de las maltratadas rayas horizontales, pero por otro lado, el líder del equipo de investigación de York, Peter Thompson, ha asegurado que la creencia de que la ropa de color negro adelgaza sí es acertada.

## Como llevar y escoger unos jeans

Son muchos los hombres que se han atrevido a llevar jeans en eventos de etiqueta sin desentonar lo más mínimo. E modelo adecuado y como llevarlos es la clave de todo éxito, para ello hay que tener en cuenta:

1- No escatimes el dinero a la hora de comprarte los vaqueros. Los jeans son una inversión ya que son una prenda que vas a darle mucho uso.

2- Los vaqueros claros están especialmente pensados para utilizarlos en tiempo de ocio. Son de aspecto más informal. Por lo que si quieres utilizarlo para todo, es aconsejable que escojas los modelos más oscuros que puedes llevarlos de forma informal.

3- La forma de los vaqueros influyen. Siempre puedes escoger los pantalones rectos que nunca pasan de moda. También podemos elegir los "Super Skinny" o pitillos, que llevan años siendo un referente en la moda informal del día a día y que si escogemos un color oscuro o negro, puede llegar a ser una prenda muy formal e idónea para cualquier evento importante. Recordar también que los jeans son prendas para ser llevadas hasta la cintura y no hasta las caderas y que los pantalones campana ya pasaron de moda. La experiencia y la





## Los beneficios del zumo de tomate

El tomate es uno de los alimentos más sanos que se pueden encontrar en el mercado, no sólo por sus **vitaminas y nutrientes**, sino por su alto contenido en **antioxidantes**. Según varios estudios, puede ayudar a **prevenir un gran número de tipos de cáncer**.

El **licopeno** es uno de los **antioxidantes más potentes del mundo**. Está presente en el tomate y en su zumo. **Un vaso de zumo de tomate contiene un 50 por ciento de las necesidades diarias en licopeno**. Este antioxidante ayuda a **combatir los radicales libres que causan el envejecimiento** prematuro de la piel y son responsables de enfermedades como el cáncer.

Además, **es bueno para proteger el corazón favoreciendo la reducción del colesterol**. De esta forma, un vaso de zumo de

tomate al día mejora el estado de salud. El zumo de tomate es **rico en vitamina C**, nutriente esencial para mantenerse en forma. **La vitamina C refuerza el sistema inmunológico** y mejora la cicatrización. La vitamina A ó caroteno también está presente en el zumo de tomate. Aporta al cuerpo betacaroteno, que preserva el estado de la vista, de los huesos, de los dientes, y del sistema inmunológico.

Otro beneficio del zumo de tomate es su aporte en **vitamina K**, componente **fundamental para la absorción del calcio**. Su consumo garantiza la buena salud de los huesos y de los dientes. Además, el zumo de tomate tiene grandes aportaciones en potasio, mineral esencial que favorece el desarrollo celular y mantiene los músculos en buena salud. Por esta razón el zumo de tomate es una buena opción para los deportistas.



## ¡TODOS A COMER PLÁTANOS!

Los plátanos son una fruta deliciosa, llena de minerales, como el **potasio**. Los plátanos sirven para **combatir la hipertensión arterial** y **prevenir la osteoporosis**. Su alto contenido en **vitamina B** lo convierte en un poderoso aliado para recuperarse de una noche demasiado con demasiado alcohol.

Si los plátanos son especialmente consumidos por la energía que aporta a los deportistas, también se recomiendan por ser un buen saciante. Algunos dicen que es el producto ideal para los hombres que quieren perder peso. También ayudan a reducir el colesterol malo, regular la digestión y combatir el estreñimiento. Son uno de los mejores antidepresivos naturales y tienen los mismos efectos que un sedante suave. El interior de la cáscara del plátano es rico en vitaminas y antioxidantes, y actúa como en la curación de pequeñas heridas, picaduras de insectos, quemaduras y golpes de sol.





# METRO DISCO

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

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

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

THE EVER CLASSIC JEANS & BEARS & LEATHER BAR  
**NEW CHAPS**

**MARZO 2015**

## **NAKED PARTY**

EVERY WEDNESDAY  
TODOS LOS MIÉRCOLES  
DE 21 H. HASTA CIERRE

drescode: naked/underwear  
codigo: desnudo/calzoncillos

## **SEX LIVE PARTY**

EVERY FRIDAY  
TODOS LOS VIERNES  
DE 21 H. HASTA CIERRE

drescode: naked/underwear  
codigo: desnudo/calzoncillos

## **HAPPY DADDY'S NIGHT**

EVERY THURSDAY  
TODOS LOS JUEVES  
19 h.

## **SEX SESSIONS**

SATURDAY 14 & 28  
SÁBADO 14 Y 28  
DE 18H A 22H.

ORGÍA PARA MADUROS  
BEARS Y ADMIRADORES  
a puerta cerrada

drescode: naked/underwear  
codigo: desnudo/calzoncillos

DIAGONAL 365 (ENTRE PAU CLARIS Y ROGER DE LLÚRIA) - BCN - WWW.NEWCHAPS.COM



**TÖN  
VANG  
ARD®**  
THE BRAND NEW STYLISH CREATION

C/ Diputació, 191  
08011 Barcelona  
+34 934 53 79 72

**tonvangard.com**

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



# 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 Chanclettes celebra su función 99 con "Fiestorro"

#LaPARTYCOOL Fiestorro celebración de la función 99 de #DPutuCOOL con Gran Concurso de Culos. Premio al culo +COOL de la noche. Con unas guestStarsdeLuxe: Mont Plans, Sol Picó, Yogurinha Borova, Gyna Ferrary, Caroline Bastarda y Dídac Flores

**ANFITRIONAS:** The Chanclettes (Queen's del TúrmixPlayBack) + La Mega Pubilla (Vedette de peso...) & Briggita Lamoure (...de peso pluma!)

**PRECIO:** Divina... 9,9€

**DÍAS:** Viernes 20 de Marzo, 23.30h.

**DÓNDE:** El Molino - C/ Vila i Vilà, 99 (Av. Paral·lel)

**ENTRADAS:** [www.elmolinobcn.com](http://www.elmolinobcn.com) y en la taquilla



## Miguel de Molina al desnudo

De Miguel de Molina se puede decir que todos han oído sus canciones pero que muy pocos conocen la verdadera historia de un hombre que transformó la copla y transgredió el género patrio en la escena. En este espectáculo, un diálogo abierto con el público, Miguel se enfrenta a su pasado, pero desde nuestro presente, trazando un puente entre su mundo y nuestro entorno más cercano. La conmovedora historia de uno de los más singulares y arrolladores artistas de nuestro país.

**GÉNERO:** Musical

**DÍAS:** del 26 al 29 de Marzo

**PRECIOS:** Por confirmar

**DÓNDE:** :Teatre Coliseum (Gran Vía 595)



## Pels Pèls

"Pels pèls" es la historia de un asesinato, cometido en una peluquería, que implica a todos los protagonistas; el peluquero, su ayudante y los cuatro clientes. Y para resolver el caso, el público juega un papel activo, ayudando a los Mossos d'Esquadra encargados de solucionar el crimen en la versión catalana, a encontrar al culpable. Y en cada sesión el asesino puede ser un personaje diferente. Por eso, la fuerza de la obra reside en la improvisación de los actores y en su interrelación con el público, que se convierte en un personaje activo.

**DÍAS:** De M a V, 20.30 h. S, 17.30 y 21 h. D, 18 h.

**PRECIOS:** Entre 21 y 28 euros

**DÓNDE:** :Teatre Condal ( Paral·lel 91)





# Restaurante El Bierzo a Tope



UN PEQUEÑO RINCÓN DE LEÓN EN BARCELONA

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

**VEN A PROBAR LA NUEVA CARTA 2014 XXL  
¡TE SORPRENDERÁ!**



Diputación, 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.

### refirmante 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:ejemplo@nomasvello.com

#### TRATAMIENTO PRECIO/SESIÓN

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

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





**Avicii - Stories** - Stories es el título del segundo álbum de Avicii. Precedido de singles como The days incluido en una campaña de Ralph Lauren, y The nights.



**Death Cab For Cutie - Kintsugi** - Último álbum, que tiene como telón de fondo la salida de Chris Walla de la banda. Se presenta con Black Sun como primer single. El nombre del disco



**Macaco - Historias Tatuadas** - Es la primera colaboración del artista barcelonés y su sello Mundo Zurdo con Sony Music. Con Hijos de un mismo dios como primer single



**Mikel Erentxun - Corazón** - Grabado en el Puerto de Santa María. Con El hombre que hay en mí como primer single. El resultado es un disco muy artesanal, con un sonido terriblemente personal.



**Nach - A través de mí** - Con Leyenda como primer single. Se anuncia como toda una declaración de principios el cual contiene algunos de los mejores temas que han dado el género a su idioma.



**Noel Gallagher - Chasing Yesterday** - Es el título de su segundo álbum, ex-compañete y fundador de Oasis. Se trata de una colección de 10 canciones en su edición estándar.



**Sufjan Stevens - Carrie & Lowell** - Son los nombres de la madre y el padrastro de Stevens y significa un regreso a sus raíces folk. Canciones que tratan sobre la vida.



**The Prodigy - The day is my enemy** - En principio se barajó la posibilidad de llamarlo How to steal a jet fighter. Con Nasty como primer single.



**Loquillo - Código Rocker** - Un disco de rockabilly en el que se incluyen canciones compuestas en un margen de tiempo 30 años.



## Madonna: Rebel Heart

Rebel heart es el decimotercer álbum de estudio de Madonna. Grabado en Nueva York, Los Ángeles y Londres con la producción de la propia artista, Diplo, Kanye West, Billboard, Avicii, DJ Dahi, Blood Diamond, Ryan Tedder (OneRepublic), Toby Gad y Ariel Rechtshald. Con las colaboraciones de Nicki Minaj, del mencionado Kanye West, Alicia Keys, Nas, Chance The Rapper y Mike Tyson.

Con Living for love como primer single oficial. Con Bitch I'm Madonna con la Minaj como avance. En realidad los temas Living for love, Devil pray, Ghosttown, Illuminati, Unapologetic bitch y Bitch I'm Madonna están disponibles en iTunes a partir del 20 de diciembre de 2014 con la reserva anticipada de la colección, debido a la filtración previa de las demos correspondientes. "Esperaba publicar mi nuevo single Living for love el día de San Valentín y el resto del álbum en primavera", comentaba la ambición rubia en un comunicado. "Prefiero que mis fans oigan las versiones completas de algunas de las canciones en lugar de las pistas incompletas que están circulando. Por favor, considerad estas seis canciones como un regalo adelantado de Navidad".

## Ringo Starr: Postcards from paradise

Postcards from paradise es el 18º disco de estudio de Ringo Starr. Incluye once canciones nuevas escritas y grabadas por el exBeatle y la actual All Starr Band (Steve Lukather, Todd Rundgren, Gregg Rolie, Richard Page, Warren Jamón y Gregg Bissonette).

La fecha de lanzamiento de "Postcards from paradise" es el próximo 30 de marzo, por lo que es posible que Colombia sea uno de los primeros países en donde el músico promocione el trabajo musical en el concierto que tiene previsto ofrecer el 6 de marzo en la carpa de eventos del centro comercial Bima.

"Postcards from paradise" fue producido por él mismo y grabado en su estudio de Los Ángeles, Estados Unidos. Entre los colaboradores se destacan Joe Walsh, Benmont Tenca, Dave Stewart, Ann Marie Simpson, Richard Marx, Amy Keys, Peter Frampton, Nathan East, y Glen Ballard, entre otros.





## CHAPPIE

**Dirección:** Neill Blomkamp

**Intérpretes:** Sharlto Copley, Dev Patel, Ninja, Yolandi Visser, Jose Pablo Cantillo

**Género:** Ciencia Ficción **País:** USA

**Duración:** 116m **Estreno:** 13/03/2015

Del director Neill Blomkamp, responsable de películas con un enfoque único como 'District 9' y 'Elysium', llega 'Chappie'. Coescrita por Teri Tatchel esta su nueva aventura en el mundo de la ciencia-ficción. Ambientada en Johannesburgo, y con un personaje robótico ridículo como protagonista, este delirante relato nos traslada a un viaje por las emociones y sentimientos en un mundo distinto a la par que sorprendente. Con un argumento elaborado y un trasfondo reflexivo, esta cómica historia encaja en un marco inusual visualmente cuidado e impactante. Una comedia que cala por la simplicidad de su trama principal, y engancha por los minuciosos detalles que te adentran en una realidad ficticia.



## LA SERIE DIVERGENTE: INSURGENTE

**Dirección:** Robert Schwentke

**Intérpretes:** Shailene Woodley, Theo James, Kate Winslet, Naomi Watts, Ansel Elgort

**Género:** Ciencia Ficción **País:** USA

**Duración:** 119m **Estreno:** 01/04/2015

La historia de Insurgente comienza exactamente donde terminó la primera: la guerra ha estallado y nuevas alianzas se han formado. Después de que el día de iniciación, en que el Tris Prior (Shailene Woodley, The Amazing Spider-Man 2) debía elegir la facción a la que quería pertenecer se convirtiese en un desastre, la protagonista centrará todas sus fuerzas en proteger a sus seres queridos. Además deberá enfrentarse a las dudas que tiene sobre desdicha y benevolencia, política y amor e identidad y lealtad. Las cinco facciones en las que se divide la sociedad han entrado en conflicto, lo que conlleva a que las decisiones tomadas sean más poderosas que de costumbre. Tris ya no es la que era, se ha vuelto más dura, y se verá obligada a llevar a cabo acciones que en ningún momento pensó que haría.



## LA CONSPIRACIÓN DE NOVIEMBRE

**Dirección:** Roger Donaldson

**Intérpretes:** Pierce Brosnan, Luke Bracey, Olga Kurylenko, Will Patton, Caterina Scorsone, Eliza Taylor, Bill Smitrovich

**Género:** Acción

**País:** USA

**Duración:** 108m **Estreno:** 13/03/2015

Peter Devereaux es un ex agente de la CIA que ha vuelto a su antiguo trabajo debido a una misión muy personal, que le lleva a encontrarse, de repente, enfrentado a su antiguo protegido en un juego mortal que implica a oficiales con importantes cargos dentro del Gobierno de Estados Unidos y al Presidente de Rusia.

Película dirigida por Roger Donaldson, conocido por filmes como Burt Munro: un sueño, una leyenda o La prueba. El reparto está compuesto por actores de la talla de Pierce Brosnan (Bienvenidos al fin del mundo), Olga Kurylenko (Encontrarás dragones), Dominic Cooper (Abraham Lincoln: cazador de vampiros) y Bill Smitrovich (Los diarios del ron), entre otros.



## FAST & FURIOUS 7

**Dirección:** James Wan Vin Diesel (Dominic Toretto), Paul Walker (Brian O'Conner), Dwayne Johnson (Luke Hobbs), Tyrese Gibson (Roman), Ludacris (Tej), Michelle Rodriguez (Letty), Elsa Pataky (Elena)

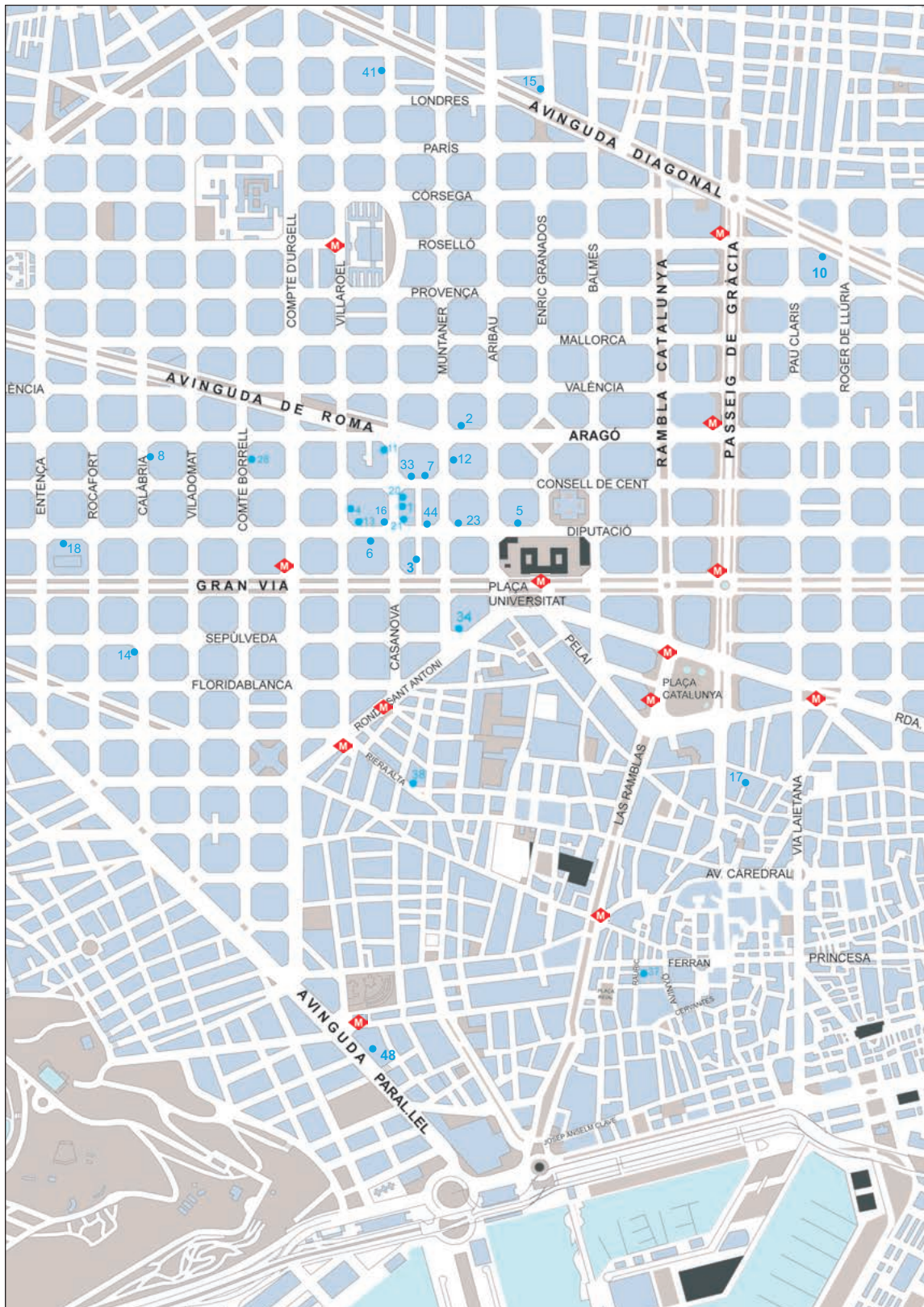
**Género:** Acción

**País:** USA

**Duración:** 112m **Estreno:** 03/4/2015

El director James Wan, encargado de películas como Saw o Insidious coge el relevo de Justin Lin y se pone al cargo de la séptima entrega de esta saga sobre ruedas protagonizada por Vin Diesel (Las crónicas de Riddick).

De nuevo los problemas les persiguen. Sin conseguir librarse de la mancha de criminales de su ficha. Su pasado de larga trayectoria en las carreras ilegales les perseguirá y deberán hacer frente a las circunstancias de la única forma que saben. Cuando les pongan entre la espada y la pared idearán un plan para escapar del peligro en una trepidante carrera por salvar la vida y limpiar su reputación. Acción, persecuciones y un ritmo frenético en esta nueva entrega.





**NIT**  
 THE NEW  
 UNDER SWIM WEAR  
 CULTURE

f Nit Swim Barcelona [www.nitswim.com](http://www.nitswim.com)

**CASTRO**  
 RESTAURANT

CASANOVA, 85 - BCN  
 RESERVAS 93 323 67 84

**MADUROS**  
 & ADMIRADORES  
 MEN'S CLUB

CONSELL DE CENT 245 B  
 08011 BARCELONA

Tel. 934 537 722  
[madurobcn@gmail.com](mailto:madurobcn@gmail.com)



SPARTA SAUNA  
 TEMAS

ABIERTO DE  
 15.00H A 22.00H

REQUESENS 18  
 17600 FIGUERES  
 TEL. 972 511 705

Restaurante **El Bierzo a Tope** 13



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

Nuevos tratamientos  
 en **no+vello**.

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 934543208 y 691207174  
 mailto:eixample@nomasvello.com

20

34

**METRO**  
 disco

bajo tierra...  
 estarás en la gloria

SEPÚLVEDA, 185 - BARCELONA  
[www.metrodiscobcn.com](http://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

THE EVER CLASSIC JEANS & BEARS & LEATHER BAR  
**NEW CHAPS**



DIAGONAL 365 - BARCELONA  
[WWW.NEWCHAPS.COM](http://WWW.NEWCHAPS.COM)

**GB**  
 revista gaybarcelona

10 años  
 junto a ti,  
 sin interrupciones,  
 mes a mes,  
 sin trampa ni cartón...

simplemente...  
 porque nos gustas

la publicidad  
 más rentable  
 T. 616 048 216

08 **boyberry**  
 Barcelona  
 Calabria 96

SEX SHOP-CABINS-INTERNET  
 DARKROOM-GLORYHOLES  
 VIDEOCLUB-SEXCLUB-CHILLOUT  
[WWW.BOYBERRY.COM](http://WWW.BOYBERRY.COM)

GRUP  
**PASES**  
 SAUNAS MASCULINAS



**SAUNAS PASES**

23 **TÓN VANG AARD**

DIPUTACIÓ, 191  
 08011 BARCELONA  
 +34934537972

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

38 **ZEUS**  
 BCN SEX SHOP

f ZeusInBarcelona Clothes - Leather - Neoprene -Toys -Tube

Riera Alta 20 - Barcelona - [www.sexshopzeus.com](http://www.sexshopzeus.com)

05 **sbar**  
 diputación 225 BCN



CAFETERIA - COCTELERIA



>> GUÍA DE BARCELONA

>> BARES

- 12. **Botànic Bar Cafè.** Muntaner 64
- 04. **El Cangrejo del Eixample.** Villarroel 86
- 06. **Le Privilege.** Diputació 174
- 07. **Maduros.** Consell de Cent 245
- 05. **Osbar.** Diputació 225
- 03. **Versailles.** Pstg. Valeri Serra 3
- Àtame.** Consell de Cent 257
- Bar Cine Arenas.** Tarragona 7
- Boys Bar.** Urgell 106
- Chevalier.** Diputació 157
- Dacksy.** Consell de Cent 247
- Dietrich.** Consell de Cent 255
- La Chapelle.** Muntaner 65
- La Bambolina (L).** Diputació 206
- La Rosa (L).** Brusi 39
- Moeem.** Muntaner 11
- Museum Cafè & Club.** Sepúlveda 178
- New Bahia Bar (L).** Senca 12
- Statge Light.** Avenida de Roma 155
- Tu Sabes (L).** Marc Aureli 38-40
- Woofy.** Casanova 75

>> LEATHER & BEARS

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

>> SEX SHOPS

- 08. **Boyberry** (darkroom,sexclub). Calàbria 96
- 37. **Sestienda.** Rauric 11
- 38. **Zeus.** Riera Alta 20
- Erotixx.** Avinguda de Roma 153
- Nostramo.** Diputació 208
- Only is Love.** Casanova 43

>> SAUNAS

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

>> RESTAURANTS

- 11. **Castro.** Casanova 85
- 13. **El Bierzo a Tope.** Diputació 159
- 02. **La Estrella.** Aragó 185
- dDivine.** Balmes 24
- El Berro.** Diputació 180

>> TIENDAS / MODA / COMPLEMENTOS

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

>> REGALOS / GIFTS

- Intro Fusion.** Decoración. Diputació 163

>> ESTÉTICA / RELAX

- 20. **No+Vello Eixample.** Consell de Cent 218
- Centro Koré.** Gran Via 516, 1<sup>o</sup>-3<sup>o</sup>
- Esencial Relax.** Consell de Cent 204, E.2<sup>o</sup>

>> PELUQUERIAS

- 23. **Tón Vangard.** 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, 1<sup>o</sup> 2<sup>o</sup>.  
Teléfono de atención: 93 333 70 22

>> LIBRERIAS

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

>> ALOJAMIENTOS

- Hotel Axel.** Aribau 33
- Barcelona City Centre.** Balmes 60
- Hotel California.** Rauric 14
- Pensión La Nau.** Rda. Sant Pere 53

>> DISCOS

- 34. **Metro Disco.** Sepúlveda 185

>> SERVICIOS / VARIOS

- Ricardo de la Rosa.** Abogado.  
Benet i Mateu 57 bajos

>> INFORMACIÓN FLTb

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

>> ASOCIACIONES GLTB

- AMPGIL.** Verdaguer i Callis 10
- Coordinadora Gai Lesbiana.**  
Violant d'Hongria 156. Tel. 932980029
- Casal lambda.** Verdaguer i Callis 10
- Col.lectiu Gai de Barcelona.**  
Pg. Valeri Serra 23. Tel. 609922789
- FÀGC.** 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 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
- 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 Cellar Vell.** Bonaventura 21
- El Racó de la Carreta.** Carrer de la Carreta 7
- Ma Maison.** Bonaire, 28
- Miami.** St. Pau, 11
- Trull.** Pge. M. Félix Clara, 3

>> TIENDAS / SHOPS

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

>> SAUNAS

- Sauna Sitges.** Espalter 11

>> GUÍA PROVINCIA GIRONA

GIRONA

- >>DISCOS
- 33**Club.** 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 Km.1

LLORET DE MAR

- >>BARES
- Bar David.** Migdia, 53
- Incòginto.** Migdia, 44
- La Bubú.** Areny, 33

>>DISCOS

- Arena Costa Brava.** Camprodon i Arrieta 35

VULPELLAC

- >>DISCOS
- Scenik.** c/Arbosos10, Nau13.

# La prueba del VIH

**bcn** checkpoint

VIH · SIDA · ITS · SEXUALIDAD · HOMBRES · SALUD

¡Cada 3 meses!

¡Cuidar tu salud y parar la transmisión del VIH empieza por ti!

Infórmate y pide una cita al:

933 182 056

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

Comte Borrell, 164-166 (Metro: Urgell) 08015 Barcelona



SÍGUENOS EN:  
Facebook.com/BCNCheckpoint

Colaboran:





# WE LOVE TO ENTERTAIN YOU!



LOS MARTES  
EVERY TUESDAY

## MUSCLES DAY

TIENES 42 CMS DE BÍCEPS Y DE PURO MÚSCULO?  
ENTRA GRATIS LOS MARTES Y TE INVITAMOS A UNA COPA

LOS MARTES  
EVERY TUESDAY

I ♥ MUSCLES



LOS MIÉRCOLES  
EVERY WEDNESDAY

## OVERSIZE DAY!

EL GROSOR TAMBIÉN IMPORTA  
COMPRUEBA TUS DOTAS DE PORN STAR Y VISÍTANOS GRATIS LOS MIÉRCOLES  
ENTRADA GRATIS + COPA PARA GRANDES MIEMBROS

LOS VIERNES  
EVERY FRIDAY

## DÍA JOVEN

PARA MENORES DE 30 AÑOS  
ENTRADA POR 5 EUROS

ENTRADA  
5 EUROS

TODOS LOS DÍAS  
PARA MEJORES DE 26 AÑOS

LOS SÁBADOS  
EVERY SATURDAY

## SEXXX DAY!

A PARTIR DE MEDIANOCHÉ...  
LA NOCHE DE SEXO MÁS CANERA Y MORBOSA DE BARCELONA  
CÓDIGO ADAPTADO: TOALLA, SUSPENSORIOS, BANADOR O DESNUDO  
EL FETICHE LO ELIGES TÚ!

## TAXI GRATIS

TODOS LOS DÍAS TRAYECTOS DE HASTA  
6,50 EUROS POR PERSONA (PRESENTANDO TICKET)

LOS DOMINGOS  
EVERY SUNDAY

STRIPPER  
SHOW

LOS DOMINGOS  
EVERY SUNDAY

## GANG BANG DAY!

18h. A 19h. HAPPY HOUR DE CAÑAS 2X1!

OPEN  
24H/7  
DAYS

LOS DOMINGOS  
EVERY SUNDAY

DJ  
AXEL H CORVEN

# SAUNA BARCELONA

C/ Tuset 1, BCN - [WWW.SAUNASPASES.COM](http://WWW.SAUNASPASES.COM)

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

All promotions of Sauna Barcelona are not cumulative / Todas las promociones de Sauna Barcelona no son acumulables