

# GB

men's travel & lifestyle magazine

N.134

NOVIEMBRE 2015

www.revistagb.com

VIAJES

VARSOVIA

TENDENCIAS

FENÓMENO SWAGGER

NUTRICIÓN

EL DESAYUNO

REPORTAJE

SEXO ¿CUÁNTAS VECES A LA SEMANA?

MUNDO DIGITAL CALL OF DUTY BLACK OPS III. NETFLIX APP TECNOLOGIA APPLE TV. FUJIFILM INSTAX MINI 70. ONHUB  
GASTRONOMÍA CERVEZAS ARTESANALES MÚSICA JUSTIN BIEBER. ADELE. MALÚ CINE SICARIO. 8 APELLIDOS CATALANES

EL SITIO CUANDO NO TIENES SITIO

# boyberry

## BARCELONA

SEX CLUB • CABINAS • DARK ROOM • GORY HOLES  
SEX SHOP • VIDEOCLUB • INTERNET • CHILLOUT

BOYBERRY.com  
CALÀBRIA, 96

ABIERTO CADA DÍA  
DE 12:00H A 23:00H  
SÁBADOS Y FESTIVOS  
DE 15:00 A 0:00H

boyberry   
@boyberrybcn   
@boyberryworld 

 L1 ROCAFORT

## REPORTAJE

04. *¿Cuántas veces a la semana debemos practicar sexo?*

## TENDENCIAS

06. *El fenómeno swagger*

## NUTRICIÓN

08. *No subestimes el desayuno*

## SALUD

10. *Hipersensibilidad dental*

## VIAJES

12. *Varsovia, capital de Polonia*

## TIPS &amp; TRICKS

18. *Moda y complementos*

## GADGETS

20. *Tecnología pensada para tí*

## MUNDO DIGITAL

21. *Videojuegos y Apps*

## GASTRONOMÍA

22. *Cervezas artesanales, nueva tendencia*

## MÚSICA

24. *Novedades discográficas*

## CINE

26. *La cartelera que nos llegará este mes*

## GUÍA DEL AMBIENTE

28. *Barcelona. Sitges. Girona*





## ¿Cuántas veces a la semana debemos practicar sexo?

El sexo no se mide por cantidad sino por calidad. Por múltiples razones las parejas tienden a mermar sus encuentros sexuales a lo largo del tiempo, especialmente por el estilo de vida que llevan. Es por ello que muchas personas se preguntarán: ¿existe un número de días específico para tener sexo?

La frecuencia se pacta en pareja, de esta manera se satisfarán ambos y la relación será más estable.

Algunos especialistas se oponen a la idea de tener sexo determinados días porque repercute en el deseo. Por ejemplo: “es viernes y hoy toca”, suelen pensar algunos hombres. Que nadie se siente presionado es preferible comunicarlo a tu pareja en caso de que suceda. Las relaciones sexuales no se determinan por días sino por factores como deseo, excitación, entre otros.

Las parejas son libres de amar y que las cosas no se imponen, solo fluyen en el momento. Basta con dejarse

llevar si es lo que deseas o buscar a tu chico para amarse en ese momento. Incluso, si sientes deseo un día cualquiera, prepárate desde primera hora. Envíale mensajes provocativos, prepara una cena o haz algo distinto por él. ¡No te arrepentirás!

Otra de las opiniones en cuanto a este tema la ofrece la doctora Rosario Castaño.

La frecuencia no determina si existen o no problemas sexuales. Cada pareja posee un rango determinado. Son libres de elegir los días y cantidades. Sólo se deben dejar ir por el momento y las circunstancias, ningún otro factor.

La frecuencia sexual cuando se es novio o pareja reciente, es dos o tres veces más de la que se tiene cuando la relación se estabiliza. Al principio de la relación todo es un “experimento” porque no nos conocemos, pero sí nos deseamos. Con el paso del tiempo, el sexo se hace más frecuente, pero pasan los años y todo cambia.

Pero, ¿Y cuánto es lo normal? ¿Dónde está la norma? ¿Cuál es el criterio? ¿Los polvos que dicen echar mis amigos a la semana? ¿Lo qué a mí me apetece? Al final tendemos a aceptar por normal lo que hace la media, la mayoría.

Pero que lo haga la mayoría no implica que sea lo normal. La mayoría de los españoles (90%) cree que los políticos son corruptos, y eso no convierte en "normal" que los políticos roben dinero público.

Pero sigamos con el argumento. Supongamos que entre las parejas estables españolas de 25 a 45 años (por elegir un grupo de edad de ejemplo) la media es que hagan el amor 1,4 veces a la semana. Esto sería algo así como practicar sexo los sábados y todos los viernes alternos del mes.

¿Y entonces? Las ganas de hacer el amor, de tener relaciones sexuales, es algo individual y propio, aunque sea una actividad que "normalmente" realizamos entre dos.

**Es normal tener sexo tantas veces cómo te apetezca**, incluso las personas que deciden no tener nunca relaciones sexuales o tenerlas muy frecuentemente están realizando un comportamiento normal.

**Tenemos derecho a tomar nuestras propias decisiones respecto a nuestra sexualidad.**

## LA PURA REALIDAD

Los resultados de una encuesta realizada a más de 5000 personas y publicada recientemente, desvela la que para muchos es la "triste realidad" de nuestra actividad sexual.

### 11.8% DESVELA QUE NINGUNA (A LA SEMANA, CLARO)

A voz de pronto, este "estatus" parecería ser el más sufrido de todos. El hecho de pensar que estas personas no tienen ni una sola alegría en toda una semana, o sólo tienen una a lo largo de un mes, bien podría dar escozor. Sin vida sexual alguna, se están privando de sensaciones y vivencias muy satisfactorias que son exclusivas del encuentro sexual. Y como si esto fuera poco, la "no-práctica" cotidiana comienza a convertirse en una especie de círculo vicioso y el solo hecho de pensar en sacarse la ropa y conectarse con el otro empuja a dar pereza. ¡Ni pensarlo!

### 41.65% DE 1 A 2 VECES POR SEMANA

Uno solito en siete días tal vez puede sonar a escaso, pero -dependiendo del estado civil-, también puede ser visto como un gran logro. No es lo mismo un encuentro

carnal para quien tiene que salir de cacería, que para quien tiene a su presa al alcance de la mano y en su propia casa. Si lo habitual es uno por semana, existe la inmensa presión de que al menos ese único momento semanal tenga que ser para un ¡10 felicitado! Lo positivo es que si se trata de uno solo por semana, ese momento guarda el sabor único y exquisito de eso que se anhela con enorme deseo y que por fin se logra.

### 23.42% DE 2 A 3 VECES

Aquí nos encontramos en el "estatus sexual" que bien podríamos denominar "ni tanto ni tan poco", pero que sin duda se trata de una aprobada y bien llevada performance semanal. Aquí lo positivo se vuelve aun más positivo cuando -después de un sábado y domingo con sendos encuentros carnales-, aún se tiene la grata serenidad de que queda un tercero para "descorchar" en la semana. También se pueden probar diferentes lugares (cocina, baño, dormitorio, ascensor, piscina, sobre la mesa del comedor.) sin miedo alguno. Las poses más complejas y los diferentes recorridos corporales también pueden ser probados sin la presión de tener que alcanzar el éxito al cien por cien.

### 23.13% MÁS DE 3 VECES A LA SEMANA

Cuatro, cinco, seis, siete y hasta dos y tres veces por día. Toda frecuencia es posible en este "estatus sexual". Cierto es que -comprobadas científicamente como simples leyendas urbanas o mitos de dudosa calidad-las consecuencias de tener una importante actividad sexual son siempre altamente positivas. A saber: las relaciones sexuales ayudan a tener el pelo más brillante; estimulan la circulación; ayudan a quemar calorías; funcionan como tranquilizantes, analgésicos y antihistamínicos naturales; alivian dolores de cabeza y pueden combatir el asma y la sinusitis; reducen la incidencia de dermatitis, granos e imperfecciones cutáneas; son generadoras de endorfinas, las cuales causan sensación de bienestar; mejoran la autoestima; permiten consolidar el amor en la pareja; preservan la función orgánica de los genitales; colaboran con el buen dormir; permiten regular el estrés; y como si todo lo anterior fuera poco, aseguran que también aumentan la expectativa de vida.

Pero también hay un lado negativo y muy peligroso: dormirse en los laureles creyendo que esta frenética actividad sexual es "lo más habitual del planeta" o "esto dura toda la vida" puede transformarse en error sin vuelta atrás. ¿Conclusión? Estar siempre listo y nunca dejar para mañana lo que puede hacerse hoy, así que ¡corre y aprovecha que son dos días!



## EL FENÓMENO SWAGGER

Conoce la tribu urbana que triunfa entre los más jóvenes

U

Una tarde de sábado perfecta en **Barcelona** es para muchos, un planazo; pasear por el barrio gótico, visitar el Maremagnum, las Ramblas... Si físicamente estamos en forma y no tenemos bastante con este apasionante tour, también podemos fisgonear alguna que otra tienda del Passeig de Gracia, pero no sin entrar primero a la **Apple Store** de la Plaza Cataluña y "flipar" con los últimos aparatos de la *manzanita* pegada.

Una vez en la puerta de entrada, entre murmullos de la gente y el sonido urbano de esta zona tan céntrica, es donde aparecen una serie de **individuos muy peculiares**.

Jovencísimos, consumistas, y desacomplejados, se encuentran los famosos **swaggers**—el término viene de **swag**, un término análogo a rollo o tumbón que popularizaron los raperos fanfarrones a principios de siglo— son los verdaderos milénicos. No es que “crecieran” con el nuevo milenio como los veinteañeros a los que se suele dar esta etiqueta, sino que muchos nacieron ya pasada la frontera del 2000; adolescentes de entre 14 y 18 años de edad.

En cuestión de estilo, predominan los **pantalones muy ajustados o “Super Slim”**, las gorras o los peinados que combinan zonas rapadas con tupé exagerado. Hay una obvia tendencia hiphopera y puntos de convergencia con lo *cani* pero hay quien le da un giro “**Grunge**” y aparece con los pantalones arremangados, deportivas de última tendencia y complementos al mas puro estilo “**Nigga**” estadounidense.

El fenómeno Swagger no solo predomina en Barcelona, sino **también en Madrid** y en otras ciudades, pero no con la misma intensidad y por lo visto va impregnando el territorio nacional a pasos de gigante. Lo que tenemos claro es que los adolescentes, por naturaleza, necesitan destacarse, les encanta ser diferentes y se encuentran en esa etapa donde cada día descubren algo más de su personalidad. Su estilismo es impecable, cuidan todo tipo de detalles visuales y a pesar de su juventud, a más de uno que conocemos deberían darle alguna que otra lección de vestuario.



A shirtless man with a dark complexion is leaning against a brick wall. He is wearing dark sunglasses and a thin necklace. The background is a brick wall. In the top left corner, there is a circular logo with the text 'RE-BAR' and an illustration of a bar. On the left and right sides of the man, the words 'DONDE T U E R E S' and 'L A R E F E R E N C I A' are written vertically in blue. At the bottom, the text 'CONSELL DE CENT 247' and '08011 BARCELONA' is written in orange and yellow.

A green background with various leaf patterns. In the center, there is a purple oval logo with the text 'BOTANIC' in large white letters and 'BAR CAFÈ' in smaller white letters below it. Above the logo, the text 'Prueba más de 50 cócteles, tapas caseras y burgers gourmet en nuestro jardín situado en el corazón del gaixample' is written in white. At the bottom, the text 'Carrer de Muntaner 64' and 'www.facebook.com/botanicbarcafe' is written in white. There are also social media icons for Facebook and Twitter.



## No subestimes el desayuno

Sin duda la ingesta de comida más importante de cada día es el desayuno, al ser la primera, es la que nos aportara energía desde temprano. Hay un dicho popular que dice *"Desayuna como un rey, almuerza como un príncipe y cena como un mendigo"* Esto no quiere decir que se deba comer mucho por la mañana, lo mas saludable es una dieta equilibrada con la dosis perfecta de proteínas, vitaminas y hidratos. Hay que evitar el aporte elevado de azúcar y de grasas. Si abusamos de la azúcar se dispara el índice de glucemia, subirá la insulina y luego una bajada repentina de azúcares en el cuerpo nos dirá que volvemos a tener hambre.

La mayoría de los productos de la bollería industrial no son nada recomendables, evita los cereales azucarados y tampoco nada de galletas, puesto que éstas poseen altos niveles de grasa y azúcares. Elige tu desayuno siguiendo esta pauta:

- **Zumo de fruta.** Debe ser recién exprimido sin azúcar.
- **Leche/Yogur.** Descremada o de soja que tiene muy poca grasa. Yogur descremado es una buena fuente de calcio.
- **Café.** Es recomendable no tomar mucho café, mézclalo con leche desnatada e intenta que sea descafeinado.

- **Licados.** Una buena opción que combina la leche con la fruta, mi recomendación es el licuado de banana.

- **Te.** El Té verde posee propiedades para quemar grasas además contiene antioxidantes.

No abusar de las frutas que todas contienen azúcar, nada en exceso es bueno.

- **Hidratos de carbono.** Esta fuente indispensable para nuestro cuerpo es súper fundamental y como se quema fácilmente, siempre tendremos ganas de saciarnos con más. Lo que mas te saciaran son los **cereales integrales** y bajo en grasas. No confundas barritas de cereales o cereales integrales con frutos del bosque o chocolate, poseen muy altos contenidos de edulcorantes.

Opciones: si no te gustan los cereales, el queso puede remplazarlo, **queso bajo en grasa** claro, Yogur, avena, tostadas de **pan integral** sin mantequilla y mermelada dietética.

Para los que gustan de desayunos salados las opciones son, **huevo revuelto, pechuga de pollo** y pan integral.

Con todas estas vitaminas y energía extra vamos a conseguir rendir mejor, moldear el cuerpo a nuestra manera y sobre todo sentirnos bien.

**TÖN  
VANG  
ARD®**



DO YOU VANG?

DIPUTACIÓ, 191  
08011 BARCELONA  
+34 934537972

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

#pantönvang

#TÖNVANGARD

#tonvanglife

THE BRAND NEW STYLIST CREATION

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

### SEX SESSIONS

SABADO 7 Y 21 DE NOVIEMBRE

SATURDAY 7 & 21 NOVEMBER

DE 18 A 22 H

ORGIA PARA MADUROS / BEARS

Y ADMIRADORES

A PUERTA CERRADA

DRESS CODE

### SEX LIVE PARTY

TODOS LOS VIERNES / EVERY

FRIDAY 21 H. HASTA CIERRE

DRESS CODE

### NEW CHAPS



DIAGONAL 365 - BCN

### NAKED PARTY

TODOS LOS MIERCOLES /

EVERY WEDNESDAY

21 H. HASTA CIERRE

DRESS CODE

### HAPPY MERIENDA

TODOS LOS DOMINGOS /

EVERY SUNDAY 19 A 22 H.

### HAPPY DADDIES

TODOS LOS JUEVES EVERY THURSDAY 19 H.

PARA PAPS, DADDIES, MADUROS Y ADMIRADORES

DRESS CODE: NAKED UNDERWEAR - DESNUDO / CALZONCILLOS  
AVDA. DIAGONAL 365 - BCN - TELF. 93 2155365 WWW.NEWCHAPS.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



# 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



## Hipersensibilidad dental: causas y soluciones

La hipersensibilidad dentinaria es la causa más frecuente de dolor dental, que puede tener lugar a diario o de manera ocasional al beber, comer o cepillarse los dientes, y muestra una alta prevalencia en la población adulta. Según datos de la **Sociedad Española de Periodoncia (SEPA)**, es una afección que afecta al 25% de la población adulta. Los expertos han detectado que actualmente este trastorno comienza a aumentar entre los jóvenes como consecuencia de los hábitos de vida actuales. La afectación es mayor en personas con **periodontitis** (enfermedad de las encías, que cursa con inflamación de la encía y destrucción de los tejidos de soporte de los dientes), ya que en estos pacientes la prevalencia se estima en un 84% en España.

La hipersensibilidad puede ser debida a múltiples causas, como un **cepillado agresivo**, **tratamientos periodontales** o el **desgaste del diente**, y se puede ver favorecido por la **presencia de ácidos en la boca**, ya sea por **reflujo gástrico** o por la dieta.

De acuerdo con el doctor David Herrera, presidente de SEPA, "ante casos de personas afectadas por este trastorno, el odontólogo debe realizar primero una historia clínica muy detallada". Y puntualiza respecto a los estilos de vida y la prevención, "los hábitos alimenticios puede jugar un papel importante en este problema. La **ingesta de alimentos y bebidas ácidas** (refrescos carbonatados, **bebidas "energéticas"**, **zumos de frutas**, **yogures**, **vinagres**, **vino**, etc.) incrementa el riesgo de padecer hipersensibilidad dentinaria; de hecho, este trastorno parece

aumentar entre los jóvenes como consecuencia de los hábitos de vida actuales".

La hipersensibilidad dentinaria es un trastorno que afecta la calidad de vida de las personas, pero para la que existe tratamiento profesional. Entre las recomendaciones preventivas, se incluyen el **desarrollo de técnicas de higiene adecuadas, evitando técnicas o dispositivos de cepillado traumático** (técnica horizontal, cepillos de cerdas muy duras...) y **prescindir de pastas dentífricas muy abrasivas**. Respecto a los hábitos y estilo de vida, se debería llevar una dieta que incluya un **consumo racional y controlado de ácidos**, y en el caso de que se consuman, tratar de neutralizar (uso de chicles...). En el caso de alteraciones emocionales, como apretamiento o estrés, puede ser recomendable **usar férula de descarga**. Además, sería recomendable la eliminación de piercings que puedan resultar traumáticos para los dientes o encías y controlar los problemas de salud sistémicos de riesgo, como la bulimia.

"Dentro de los tratamientos disponibles en el mercado, existen productos de uso en casa basados en bloquear la conducción nerviosa, como los **colutorios con oxalato dipotásico**, y los **dentífricos con biocristales de silicato, fósforo, calcio, nitrato potásico** (con concentración mínima del 5%), **arginina**, o con **fluoruro estañoso** y **hexametáfosfato de sodio**, que son lo que ofrecen la mejor evidencia científica", explica el presidente de SEPA, David Herrera.



La Rostisseria del barri

Servei a domicili -Take away / Delivery

Dilluns a dissabte de 12h a 24h

Diumenge de 11h a 23h

Pollos 7,50€ con pan de regalo

Menú 6,90€ (dos platos a elegir, pan y bebida)

Platos entre 2,50 y 3,50€

Servicio a domicilio 2,50€

Comida casolana



Tel.93 222 07 97

WhatsApp 673 597 167

www.pollosadomicilio.cat

Diputació 338. 08009 Barcelona

ANYTIME  
FITNESS.  
ROCAFORT

PRÓXIMA APERTURA...

MATRICULA GRATIS y CUOTAS  
REDUCIDAS para SIEMPRE! \*



\*Promoción válida para los primeros 100 socios

Gimnasio abierto  
las 24 horas los 365 días al año

Actividades Dirigidas con Monitor

Zona de peso Libre GRANDE  
con mancuernas hasta 50 Kg

Gimnasio en 2 plantas  
Maquinas de cardio con Internet y TV individual

¡Se de los primeros 100,  
ven y apúntate ahora!

Gran Vía de les Corts Catalanes 438, (Casi esq. Rocafort)  
e-mail: rocafort@anytimefitness.es  
Tel. 628 360 541

Vivint amb  
VIH/SIDA

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

Informa't dels últims avenços en el VIH/Sida per part de reconeguts experts  
Relaciona't amb altres persones amb VIH i comparteix la teva experiència

16 de novembre  
de 2015

CaixaForum  
Centre Social i Cultural  
de l'Obra Social "la Caixa"  
Av. Francesc Ferrer i Guàrdia, 9-8  
08038 Barcelona  
Espanya

Inscripció gratuïta

Places limitades  
És imprescindible confirmació  
d'assistència al telèfon:

93 318 20 56

www.jornadesvih.org

www.facebook.com/jornadesvih

Organitzador

Amb el suport de:



PROGRAMA

15:30 Registre i lliurament de material

16:00 Benvinguda i inauguració

16:30 La fragilitat relacionada amb l'envelliment  
en les persones amb VIH  
Dr. Esteban Martínez (Hospital Clínic)

17:15 Curar l'hepatitis C: Missió acomplerta?  
Dr. Manuel Crespo (Hospital Vall d'Hebron)

18:00 Pausa

18:30 VIH: El futur del tractament  
Dr. Josep M. Gatell (Hospital Clínic)

19:15 Viure amb VIH: Dir-ho o no dir-ho...  
Taula rodona amb Amparo Cohen, Josep M. Tomás i Marcelo Woolley  
Moderador: Ferran Pujol (Projecte dels NIMS-Hispanosida)

20:15 Cloenda



# Varsovia, descubriendo la capital de Polonia

por David Bigorra

EJERCE COMO CAPITAL DESDE HACE MÁS DE CUATRO SIGLOS, ES LA CIUDAD MÁS GRANDE DE POLONIA, Y UN CENTRO DE ACONTECIMIENTOS ECONÓMICOS, POLÍTICOS Y CULTURALES. VARSOVIA ES UNA METRÓPOLI PALPITANTE DE VIDA Y A SU VEZ, UNA CIUDAD CON UNA HISTORIA EXCEPCIONAL, CASTIGADA Y RECONSTRUIDA, PARECE SIEMPRE REVIVIR EL PASADO MÁS OSCURO QUE NO OLVIDA HACIA UN FUTURO QUE SE LABRA CON EL ESFUERZO DIARIO DE TODOS.

Varsovia siempre ha sido, y es, una ciudad excitante, dinámica, llena de vida. Independientemente de los distintos giros de la historia, siempre ha tenido las características propias de las capitales europeas occidentales. Su excepcionalidad consiste en su joven espíritu que permanentemente ha predominado en ella durante siglos, de igual modo que lo hace en el presente. Varsovia es una mezcla de lo antiguo con lo nuevo, tanto en el sentido espiritual como en su aspecto exterior, ya que aquí se respeta la tradición, pero también se camina con decisión hacia el futuro. Tras la gran destrucción sufrida durante la II Guerra Mundial, y gracias a un esfuerzo extraordinario por parte de todo el pueblo polaco, Varsovia fue parcialmente reconstruida. La Ciudad Vieja, su centro histórico y, a la vez, corazón de la capital fue restaurada casi desde sus cimientos con tanto esmero que motivaron a la UNESCO a declararla excepcionalmente, como único caso en el mundo, al tratarse de una reconstrucción,

Patrimonio de la Humanidad. A día de hoy, su centro histórico es considerado de los bellos del país.

## LA VÍA REAL

La mayor parte de los edificios históricos se encuentran a lo largo de la denominada Vía Real (Trakt Królewski). Las Ciudades Vieja y Nueva, así como el Castillo Real, son su punto de partida, siendo su final el Parque Łazienki, con el Palacio Real de Łazienki, y el Palacio de Belvedere.

## LA CIUDAD VIEJA

Esta zona se encuentra llena de edificios monumentales y de interés. Un buen punto de partida es la Barbacana, que constituye la antigua puerta de entrada a la ciudad y que aun



Iglesia de la Santa Cruz



Monumento de la Sirenita de Varsovia



Plaza del Mercado Viejo

conserva fragmentos de las murallas originales. Su centro histórico lo forma la Plaza del Mercado de la Ciudad Vieja, en medio la cual se halla el Monumento a la Sirenita, símbolo de Varsovia. Las numerosas galerías, restaurantes y terrazas de cafeterías atraen a la Plaza del Mercado a multitud de turistas. Asimismo es éste un lugar de encuentro de pintores y artistas, y punto de partida para dar un paseo por la ciudad en coche de caballos. Cerca de aquí se encuentra el Castillo Real, situado en la Plaza del Castillo, y en la cual se alza la Columna del rey Segismundo III Vasa de 22 metros, que en el siglo XVI trasladó la capital polaca de Cracovia a Varsovia. Si se dispone de tiempo es muy interesante realizar la visita del interior del Castillo Real, con sus imponentes salones y decoración de la época.

### KRAKOWSKIE PRZEDMIEŚCIE

Aquí y en la Ciudad Vieja se encuentran la mayoría de las iglesias históricas de la capital. Además, en Krakowskie Przedmieście se hallan antiguos palacios de nobles y ricos, muchos de los cuales desempeñan actualmente funciones públicas, como el conjunto de edificios de la Universidad de Varsovia y la sede de la Academia de Ciencias Polaca, con el Monumento a Nicolás Copérnico presidiendo el centro de la plaza de su mismo nombre.

### NOWY ŚWIAT

Esta calle es la parte de la Vía Real que destaca por sus numerosas y elegantes tiendas, librerías, cafés y

restaurantes. Mientras que los palacetes que se encuentran en Krakowskie Przedmieście son principalmente de los siglos XVII y XVIII, las casas y palacetes ubicados en Nowy Świat son del siglo XIX, aunque las edificaciones de la parte situada más adelante de la Vía Real, al sur de la Avenida Jerozolimskie, son construcciones del siglo XX. Un poco más adelante, por la zona del río Vístula, llaman la atención los imponentes edificios del Museo Nacional así como el edificio del Museo del Ejército Polaco.

### ŁAZIENKI

Es el lugar preferido para pasear de los habitantes y visitantes de la capital. Entre los muchos parques de Varsovia, es, sin duda, el más hermoso. En el Parque Łazienki desde la primavera hasta el otoño, en las mañanas apacibles de domingo, y al pie del el famoso monumento a Chopin, resuenan bajo los dedos de los pianistas, a menudo muy conocidos, la música de este genial compositor con conciertos totalmente gratuitos.

Encantadores son asimismo los edificios históricos que se encuentran en el parque: el Palacio sobre la Isla, íntimo y entrañable, reflejándose en las aguas del estanque de Łazienki como un mancha blanca, el Anfiteatro de verano o el Palacio Myśliwiecki. La Vía Real termina en el Palacio de Belvedere, sede del jefe del estado en el periodo de la Segunda República y durante cierto tiempo de la Tercera.



Plaza Zamkowy con el Palacio Real y la Columna de Segismundo

## LA VARSOVIA DE CHOPIN

Fryderyk Chopin es sin duda el ciudadano más famoso de Varsovia. Aquí estudió música, entabló amistades, adquirió conocimientos y dio sus primeros conciertos. Paseando por las calles de la ciudad, principalmente por la Ruta Real (Trakt Królewski), se llega a los lugares que frecuentaba y donde vivió. Las principales paradas de la ruta son las siguientes: la Iglesia de la Santa Cruz (Kościół Św. Krzyża), donde descansa su corazón, el moderno Museo Biográfico, inaugurado con motivo de su 200 aniversario y su estatua del Parque Łazienki.

## MUSEO DE LA INSURRECCIÓN Y DE LOS JUDÍOS POLACOS

Dos museos imprescindibles para conocer la historia de Varsovia son el **Museo de la Insurrección de Varsovia**, uno de los más visitados y de gran valor histórico para la ciudad. Muy bien ambientado y con muchos objetos, entre ellos una replica a escala del bombardero Liberator B-24J. Recreaciones con audio y luz de diferentes escenas de la vida civil durante la guerra en Varsovia, permiten al visitante hacerse una idea de como se sobrevivía.

EL otro, es el **Museo de Historia de los Judíos Polacos**, moderno edificio, de espectacular arquitectura tanto interior como exterior, situado en el distrito de Muranów, en el centro del antiguo barrio judío. Su objetivo es recuperar la memoria común de los siglos de historia polaco-judía. Hay que recordar que el 30% de la población al inicio de la guerra en Varsovia eran Judíos.

## VISITA OBLIGADA: PALACIO DE LA CULTURA Y LA CIENCIA

El palacio con más de 50 años, es el edificio más alto, con 235 metros. Fue construido como un “regalo del pueblo soviético al polaco”, idea concebida por el propio Stalin. El piso 30 cuenta con un espectacular mirador que ofrece excelentes vistas a la ciudad.

## AMBIENTE GAY

Aquí os relacionamos los locales más de moda de la ciudad:

**COXY** es la fiesta gay más grande y más fresca en Varsovia, que tiene lugar una vez al mes en diferentes ubicaciones y cuenta con la presencia de DJ internacionales de house y techno. Su programación la puedes encontrar en <http://www.coxy.pl/>

**BloK Bar** (Aleje Jerozolimskie 57) es la oferta más reciente del clubbing gay de la ciudad. Se convierte en un club de baile los fines de semana, con DJ pinchando música disco (viernes) y house/techno (sábados). Situado en el centro de Varsovia, frente al Palacio de Cultura y Ciencia y de la estación central de trenes.

**Club Toro** (Marszałkowska 72) un club muy popular y concurrido los fines de semana. Ubicado en la famosa Marszałkowska en el corazón de Varsovia (con la entrada en Zoli Street), el club se distribuye en dos plantas y dispone de una pista de baile principal, terraza de verano exterior y un gran cuarto oscuro. También cuenta con espectáculo de drags.



Conciertos en los Jardines Lazienki junto al monumento a Chopin



Final de la Avenida Krakowskie



Barbacana y muros de defensa

### CÓMO LLEGAR

WizzAir ofrece vuelos Gdansk.  
Infórmate en: [www.wizzair.com](http://www.wizzair.com)

en Marszalkowska 94/98  
<http://www.novotel.com>

### CÓMO MOVERSE

Por la ciudad vieja, sin duda a pie. El resto de la ciudad dispone de un sistema de transporte público muy eficiente (tránvia, bus y metro).

### DIVERSIÓN NOCTURNA

El ambiente en los bares lo encontraras desde primera hora de la tarde hasta media noche. No te pierdas la cerveza local.

### MONEDA

La unidad monetaria básica en Polonia es el **zloty**, aunque en los lugares turísticos suelen aceptar euros (1€=4,20 Zl aprox.)

### GUÍA GAY

[warsaw.gayguide.net](http://warsaw.gayguide.net)

### DÓNDE COMER

**A. Blikle** Elegante restaurante de comida tradicional polaca. Calle Nowy Swiat 35

### GASTRONOMÍA DULCE

El símbolo culinario de Varsovia son sin lugar a dudas los dulces; el nuevo pastel varsoviano "Zygmuntówka", pero también los tradicionales Paçzek de Blikle, o el chocolate de Wedel.

### ALOJAMIENTO

**Novotel Centrum Warsawa** situado en el centro frente al Palacio de la Cultura y la Ciencia

### MÁS INFORMACIÓN

[www.polonia.travel](http://www.polonia.travel)  
[www.warsawtour.pl/es](http://www.warsawtour.pl/es)



Museo de Judíos polacos



Museo de la Insurrección



**OPEN 24H  
365 DAYS**

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

## **SAUNA CONDAL**

**ESPOLSA-SACS 1 - BARCELONA - T. 93 317 68 17**  
**WWW.SAUNASPASES.COM**

PROHIBIDA LA ENTRADA A LOS MENORES DE 18 AÑOS. RESERVADO EL DERECHO DE ADMISIÓN. AFORO DEL LOCAL LIMITADO.



**TERRAZA  
DE FUMADORES**



**OPEN 24H  
365 DAYS**

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

## **SAUNA THERMAS**

**DIPUTACIÓ 46 - BARCELONA - T. 93 325 93 46**  
**WWW.SAUNASPASES.COM**

PROHIBIDA LA ENTRADA A LOS MENORES DE 18 AÑOS. RESERVADO EL DERECHO DE ADMISIÓN. AFORO DEL LOCAL LIMITADO.



Wapo  
Be Yourself

PARTNERSHIP:



OPEN 24H  
365 DAYS

# THE GAYXAMPLE SAUNA

LA SAUNA DEL BARRIO DEL GAYXAMPLE

**SAUNA CASANOVA**

CASANOVA 57 - BARCELONA - T. 93 323 78 60  
WWW.SAUNASPASES.COM

PROHIBIDA LA ENTRADA A LOS MENORES DE 18 AÑOS. RESERVADO EL DERECHO DE ADMISIÓN. AFORO DEL LOCAL LIMITADO.



OPEN 24H  
365 DAYS

# THE BIGGEST GAY WHIRLPOOL IN EUROPE

LA PISCINA GAY MÁS GRANDE DE EUROPA

**SAUNA BARCELONA**

C/ Tuset 1 - BARCELONA - T. 93 200 77 16  
WWW.SAUNASPASES.COM

PROHIBIDA LA ENTRADA A LOS MENORES DE 18 AÑOS. RESERVADO EL DERECHO DE ADMISIÓN. AFORO DEL LOCAL LIMITADO.

SIGUENOS EN / FOLLOW US ON:





H&M



Zara Man



Bershka



Springfield

## “Abrígate con color y estilo”

### Just Over The Top



**Just Over The Top (JOTT)** es una empresa nacida en Marsella en 2010. Sus jóvenes diseñadores capataron rápidamente la tendencia al alza de las chaquetas de plumones acolchados, creando colecciones totalmente innovadoras y con un toque “Cool”. Sus prendas, muy parecidas a los sacos de dormir, se caracterizan por su original variedad de colores y modelos, que junto con su tejido en nylon y el relleno de plumas de ganso, aportan a nuestro look un acabado muy actual, difícil de encontrar en otros productos.

## “Tu muñeca lo pide a gritos”

### Swatch BE CHARGED

**Swatch** ha renovado sus clásicos relojes de la gama “New Gent” con nuevos diseños y colores. Este en concreto; El modelo **BE CHARGED** (SUOB401) revela un nuevo futuro en tu muñeca. La esfera redonda negra con agujas blancas presenta una ventana de fecha a las 6 diseñada para mostrar diferentes símbolos en diferentes momentos. El reloj está acabado con una caja de color plateado con efecto de papel de aluminio y correa de plástico con trabilla y hebilla superbrillantes.





## No saldrás del salón

### Apple TV

Tu tele tiene un gran protagonismo en tu vida. Parece una secundaria, pero en esos pequeños ratos y esos grandes acontecimientos, la tienes siempre delante. Es curioso que después de tantos años siendo el centro de atención, la sigamos viendo igual. Pero eso ha sido hasta ahora. Porque Apple ha comprendido que las apps son el futuro de la televisión y están cambiando la forma de verla. Esta plataforma innovadora te permite conectar con tu tele de una manera que ni imaginabas, ver tus películas y series sin interrupciones y aprovechar al máximo las posibilidades de Siri. La revolución tecnológica llega a tu pantalla.



## Google vuelve a la carga

### Google Nexus 6P

Google presenta sus nuevos dispositivos Huawei de alta gama económica, con acabados de aluminio. Un intento de retorno a la época dorada de Nexus. Posee una cámara de 12,3 megapíxeles, doble Flash y sensor láser. Una pantalla de 5,7 pulgadas con una resolución QHD de 1440 píxeles y procesador Qualcomm Snapdragon 810 v2.1, 3 gigabytes de memoria RAM con almacenamiento interno de 32, 64 y 128 gigas y sensor de huellas traseros. Disponible en colores negro, blanco, aluminio y dorado.



## Imprime tus fotos al instante

### Fujifilm Instax Mini 70

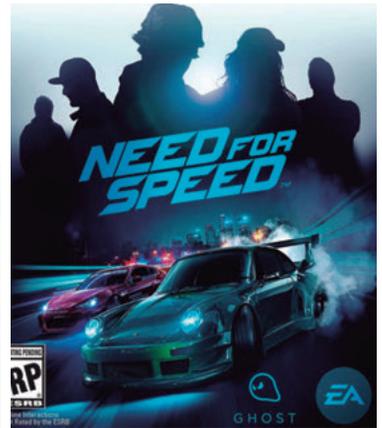
Imprime fotos al instante posee una opción "selfie" y una función de control de exposición automático. La cámara detecta automáticamente la luminosidad del entorno y ajusta la velocidad y el flash como corresponda.

## Internet en casa sin problemas

### OnHub



Si tienes problemas para cargar tus videos de internet y tu router no habla tu idioma, Google tiene la solución. Este dispositivo elige el canal Wi-Fi que menos saturado esté a tu alrededor, si hay cualquier problema con la red, te explicará qué pasos hay que seguir para solucionar la incidencia y te ayudará a crear una red local sin tener que ser un experto.



**VIDEOJUEGOS / Need For Speed.** Cae la noche en Ventura Bay y los motores comienzan a rugir... Pon a punto tu coche: personalízalo, desde las llantas hasta los tipos de motor. La velocidad está presente y no te librarás de ser perseguido por las autoridades cuando las revoluciones de tu motor lleguen hasta límites insospechados. **PLATAFORMAS:** PS4



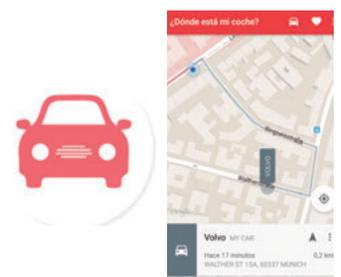
**VIDEOJUEGOS / Call of Duty Black Ops III.** Un futuro oscuro y retorcido en el que nace una nueva raza de soldados Black Ops y en el que se difuminan las líneas entre nuestra propia humanidad y la tecnología que creamos para estar a la vanguardia, en un mundo en el que la robótica militar punta define la guerra.. **PLATAFORMAS:** PS4 / PS3 / Xbox One / Xbox 360 / PC



**APP IOS/ANDROID.** **Peak.** Es una aplicación de superación personalizada diseñada para ayudar a mejorar tu memoria y concentración, a través de diversos juegos de entrenamiento, cuyo objetivo es conseguir que tus habilidades mentales estén en plena forma.



**APP IOS/ANDROID.** **Netflix.** Es el servicio líder de suscripción para ver series y películas en tus dispositivos móviles y tabletas. Descarga la app gratuita como parte de tu suscripción y podrás ver al instante miles de películas y series de TV en tu teléfono.



**ANDROID.** **¿Dónde está mi coche?** Este localizador de coches minimalista detectará automáticamente cuando te desconectes del receptor Bluetooth de tu coche y guardará tu posición en ese momento. Y, si tienes múltiples dispositivos, no te preocupes - se sincronizan solos!



## Cervezas artesanales, nueva tendencia

Las cervezas llevan siglos elaborándose de forma artesanal. Sin embargo, las cervezas de calidad hechas de forma no industrial son un fenómeno muy reciente, que está viviendo un momento de auge y va conquistando poco a poco un hueco importante en nuestra gastronomía.

Aunque la cerveza artesana y la cerveza industrial tienen los mismos ingredientes básicos (malta, lúpulo, levadura y agua), las principales diferencias residen en la calidad y proporción de estos ingredientes, el tratamiento de la materia prima y el proceso de elaboración.

Por ello queremos que tengas claro qué es la cerveza artesana. La cerveza artesana es, ni más ni menos, un tipo de cerveza en la que únicamente ha intervenido la mano de una persona durante su elaboración, sin utilizar procesos químicos adicionales.

Uno de los puntos básicos en cuanto a conceptos de cerveza artesana se refiere, es cuando se habla de cervezas de alta o baja fermentación, no quiere decir que hayan fermentado más o menos, sino en qué lugar del tanque fermenta la levadura. De este modo, las cervezas de baja fermentación son las Lager, más ligeras y frescas y las de alta fermentación son Ale, de un color más oscuro y con más cuerpo. A parte de estas dos, existe una tercera que son las cervezas de fermentación espontánea conocidas como Lámbicas.

Estas cervezas artesanales son fermentadas a temperaturas templadas, que rondan los 20°C. Además, se elaboran con una gran variedad de maltas y lúpulos distintos. El resultado: cervezas con bouquets aromáticos muy intensos, productos con más cuerpo, y una infinidad de variedades con distintos colores y sabores, que se suelen dividir y estructurar por la procedencia de la receta original.

Por sus características, son cervezas ideales para la cata, equiparables al vino en cuanto al trato que se les profesa, así como por la necesidad que surge de buscar el maridaje adecuado con las comidas. Se consumen más calientes que las cervezas comunes, ya que se suelen servir y degustar a temperaturas que rondan las 12°C.

Además de una bebida es un alimento natural y saludable. Muchas son las razones para beber cerveza artesana, y es que los ingredientes empleados para su elaboración, buscan la excelencia en términos de calidad, ya que el objetivo del maestro cervecero es conseguir aromas y sabores diferentes e intensos.

Como curiosidad, constatar que el 80 por ciento de la producción artesanal de cerveza de nuestro país se elabora en Cataluña, sin menospreciar los excelentes productos que se elaboran en Cantabria, Navarra, Euskadi, Comunidad Valenciana o Murcia.

# Restaurante El Bierzo a Tope



UN PEQUEÑO RINCÓN DE LEÓN EN BARCELONA

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

VEN A PROBAR NUESTRA CARTA **XXL** ¡TE SORPRENDERÁ!



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

## Nuevos tratamientos en **no+vello**.

autotratamiento con tarta perla

### 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)



*Wake up* es el segundo álbum del grupo británico **The Vamps**. Y también del primer single del mismo. Para su promoción, hasta fin de existencias, ofrecen un DVD especial del concierto 'Sold out' en el O2 Arena de Londres.



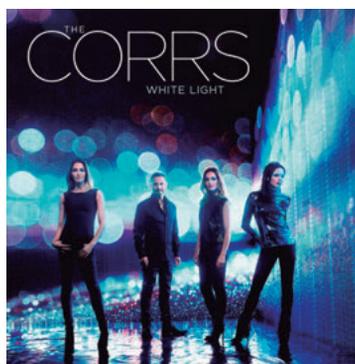
*Ámame como soy* es el título de un álbum de **Niña Pastori**. Vuelve con nuevas joyas y completa el trabajo con tres temas inéditos. Esta vez se sumergirse en ritmos latinos y en composiciones no tan frecuentes.



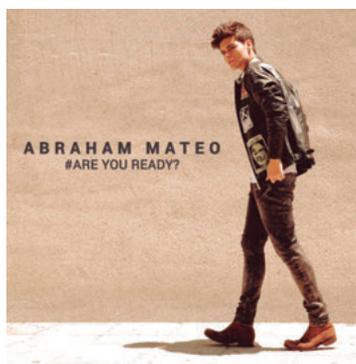
*Amor & pasión* es el séptimo álbum de estudio de **Il Divo**, grabado de forma íntegra en español. Un álbum lleno de amor y romance. Los sabores y sensuales ritmos latinos hacen un guiño a sus comienzos.



*Caos* es el álbum de estudio para 2015 de **Malú**, dando continuidad a *Sí*. Una colección de 12 canciones con *Quiero* como primer single. El 23 de octubre de 2015 se estrena y se lanza como single promocional *Cenizas*.



*White light* es el álbum de regreso de **The Corrs**, una colección de canciones para la que estuvieron trabajando en Londres durante el año 2015. Con *Bring on the night* como primer single.



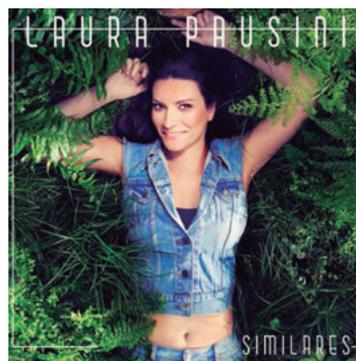
*#Are you ready?* es el tercer álbum de **Abraham Mateo**. Realizado con co-writing en Los Ángeles y Londres con ayuda de diversos compositores y productores. *Old School* como primer single.



*Dark sky island* es el octavo álbum de estudio de **Enya**, el primero desde *And winter came* (2008). Producido con su equipo habitual, la poetisa Roma Ryan y el ingeniero Nicky Ryan. Como primer single *Echoes in rain*.



*Made in the A.M.* es el quinto álbum de **One Direction**, el primero tras la salida del grupo de Zayn Malik, y tras el que los chicos piensan tomarse un descanso como grupo. Como primer single oficial *Drag me down*.



*Similares* es el título del duodécimo álbum de estudio de **Laura Pausini**. Similí en la versión en italiano. Como primer single en español: *Lado derecho del corazón*; en la versión en italiano *Lato destro del cuore*.

# JUSTIN BIEBER

## Purpose

**Purpose** es el próximo cuarto álbum de estudio del cantante canadiense **Justin Bieber**. Como primer single "*What do you mean?*" cuyo hit alcanzo el Top Ten de las listas a nivel mundial. Su lanzamiento está previsto el 13 de noviembre de 2015, por la productora **Def Jam Recordings**.

El álbum fue precedido por el lanzamiento del primer sencillo "*What do you mean?*" el 28 de agosto de 2015.

El álbum sirve como el seguimiento de tercer álbum de estudio de Bieber *Believe* (2012). El 29 de julio de 2015, Bieber anunció que primer single del álbum, "*What do you mean?*" sería lanzado el 28 de agosto de 2015. [5] Después de la liberación, el single se convirtió en el primer número uno en solitario de Bieber en el **Billboard Hot 100** en los Estados Unidos, durante una semana.



El canadiense reveló su colaboración con el productor de música electrónica **Skrillex**, el legendario productor de rap y rock Rick Rubin y el gigante del rap americano Kanye West.

"Skrillex tiene una nueva onda y ha encontrado la manera de usar mis voces y mezclarlas con esos **efectos tan "cool"** que suenan súper futuristas", dijo entonces Bieber.

# ADELE

## 25

**25** será el tercer álbum de estudio de la cantante británica **Adele**. Su lanzamiento está pautado para el 20 de noviembre de 2015 a través de las compañías discográficas XL Recordings y Columbia Records, respectivamente. Después de una larga espera, el tercer trabajo discográfico de Adele ya es toda una realidad.

Tras el enorme éxito cosechado por su álbum *21* y un tiempo dedicado a su vida personal para cuidar de su hija (nacida en 2012), la solista británica ya tiene listo su nuevo trabajo, *25*, que verá la luz el próximo 20 de noviembre. Lo hará con **Hello** como primer single.

La canción, como parte del CD ha sido grabado en Los Ángeles poniendo fin a



algo más de **tres años de silencio** desde que viera la luz su último tema inédito, **Skyfall**, para la banda sonora de la película del mismo título. Adele tiene un listón complicado de

superar ya que con *21* logró vender más de **30 millones de copias** en todo el mundo gracias al enorme éxito de canciones como *Rolling in the deep*, *Someone like you* o *Set fire to the rain*.



## SICARIO

**Dirección:** Denis Villeneuve  
**Intérpretes:** Emily Blunt, Benicio Del Toro, Josh Brolin, Jon Bernthal, Daniel Kalu  
**Género:** THRILLER **País:** USA  
**Duración:** 121min **Estreno:** 13/11/2015

especial de élite gubernamental para ayudar en la creciente guerra contra el narcotráfico. Su misión es erradicar un cartel de la droga responsable de los asesinatos de varios miembros de su equipo.

El equipo se embarcará en un viaje clandestino en el que cruzarán la frontera con México para lograr atrapar a un importante capo de la droga. Una vez en México, las cosas se complicarán, al darse cuenta de que todo es más peligroso de lo que creían y cuando la mujer se vea obligada a cuestionarse todo en lo que creía con el fin de sobrevivir.

En la zona fronteriza sin ley que se extiende entre Estados Unidos y México el narcotráfico campa a sus anchas. Los comandos norteamericanos especializados luchan contra el contrabando de drogas y sus crímenes. Kate, una idealista agente del FBI es reclutada por un oficial de una fuerza



**Dirección:** Emilio Martínez-Lázaro  
**Intérpretes:** Dani Rovira, Clara Lago, Karra Elejalde, Carmen Machi, Berto Romero  
**Género:** COMEDIA **País:** ESPAÑA  
**Duración:** - **Estreno:** 20/11/2015

## 8 APELLIDOS CATALANES

Amaia y Rafa tienen un bache en su relación, así que deciden romper. Él vuelve a su Sevilla natal y ella decide probar suerte y se traslada a Girona. Cuando Koldo se entera de que su hija Amaia se ha enamorado de un catalán llamado Pau, después de romper con Rafa, el vasco entrará en cólera. Ante tal "sacrilegio", el padre de Amaia se aventurará a cruzar por primera vez la frontera de Euskadi y poner rumbo a

Sevilla. Rafa no lo ve nada claro, y es Koldo el que convence a su ex yerno de que deben viajar a Cataluña para rescatar a Amaia de las garras de su nuevo novio catalán. Allí, en Cataluña, les esperan Roser y Judit, además de un montón de malentendidos y de tópicos a destruir sobre lo que unos y otros piensan del resto. Y es que el objetivo es recuperar a su hija cueste lo que cueste.



**Dirección:** F. Gary Gray  
**Intérpretes:** Keith Stanfield, Aldis Hodge, Jason Mitchell, Paul Giamatti  
**Género:** DRAMA **País:** USA  
**Duración:** 147min **Estreno:** 13/11/2015

## STRAIGHT OUTTA COMPTON

A mediados de los 80, el barrio de Compton, en California, era uno de los lugares más peligrosos de Estados Unidos. Cuando un grupo de jóvenes trasladaron sus experiencias vitales en una música brutalmente sincera que se rebelaba contra la autoridad, le dieron voz a una generación

silenciada. Siguiendo la meteórica trayectoria de N.W.A. (formado por Arabian Prince, DJ Yella, Dr. Dre, Eazy-E, Ice Cube y MC Ren), la película narra la historia de cómo estos chicos revolucionaron la música y la cultura popular para siempre, en el momento en que contaron al mundo la verdad de vivir en el ghetto.

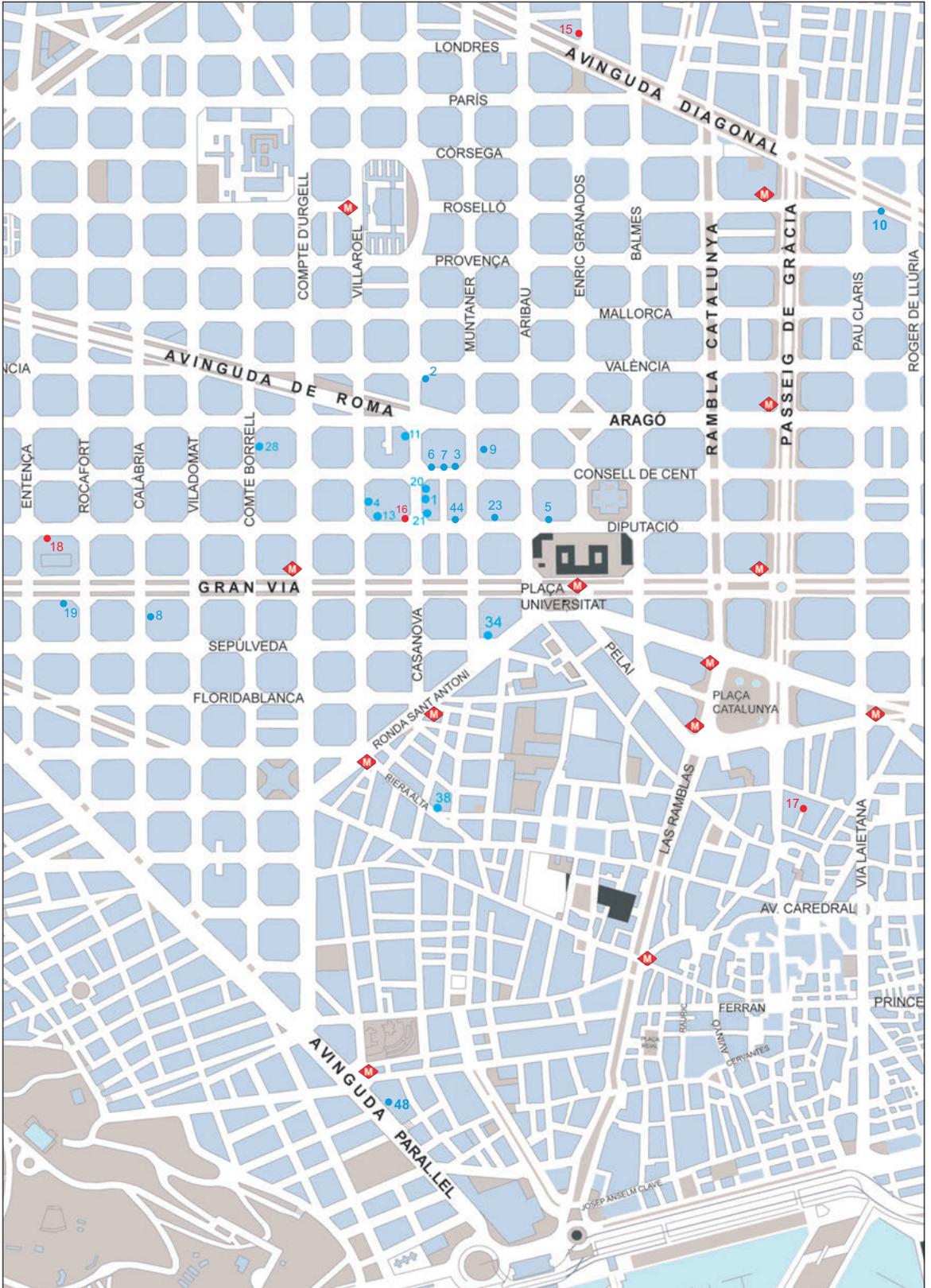


## COCHE POLICIAL

**Dirección:** Jon Watts  
**Intérpretes:** Kevin Bacon, James Freedson-Jackson, Hays Wellford, Shea Whigham  
**Género:** THRILLER **País:** USA  
**Duración:** 86min **Estreno:** 27/11/2015

Dos niños de ocho años de Colorado encuentran un coche policial abandonado con las llaves en el contacto y aprenden a conducirlo.

Las pistolas y el cordón policial son juguetes para Travis y Harrison hasta que un policía corrupto (Kevin Bacon) reclama el vehículo, en el que había transportado un cadáver. Así comienza la macabra persecución en la que los dos jóvenes tratarán de huir.



09



**BOTANIC**  
BAR CAFÈ

Carrer de Muntaner 64  
www.facebook.com/botanicbarcafe

06



**NIT**

THE NEW  
UNDERWEAR  
SWIM CULTURE

Consell de Cent 223 - BCN  
www.nitswim.com

19



**ANYTIME FITNESS**  
ROCAFORT

Gimnasio en 2 plantas  
abierto las 24 horas los 365 días al año  
Actividades dirigidas con monitor  
Zona de peso libre grande

Gran Vía 438 (Casi esq. Rocafort)  
e-mail: rocafort@anytimefitness.es  
Tel. 628 360 541

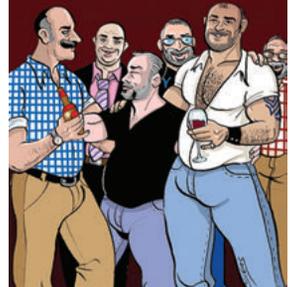
07



**MADUROS**  
& ADMIRADORES  
MEN'S CLUB

CONSELL DE CENT 245 B  
08011 BARCELONA

Tel. 934 537 722  
maduroabcn@gmail.com



SPARTA SAUNA



ABIERTO DE  
15.00H A 22.00H

REQUESENS 18  
17600 FIGUERES  
TEL. 972 511 705

13

Restaurante  
**El Bierzo a Tope**



Diputació, 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

02

**La Estrella**  
RESTAURANT CAFETERIA

Gran Variedad  
en Carta

Carnes y Mariscos  
Gallegos

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

10

THE RIVER CLASSIC JEANS & A BEARS & LEATHER BAR  
**NEW CHAPS**



DIAGONAL 365 - BARCELONA  
WWW.NEWCHAPS.COM

03



**RE BAR**

DONDE TUERES  
LA REFERENCIA

CONSELL DE CENT 247  
08011 BARCELONA

08

**boyberry**  
Barcelona  
Calabria 96

SEX SHOP-CABINS-INTERNET  
BARKROCK-GLORYHOLES  
VIDEOCLUB-SEXCLUB-CHILLOUT  
WWW.BOYBERRY.COM

15.16.17.18



**PASES**  
SAUNAS MASCULINAS

**SAUNAS PASES**

23

**TÓN VANG AFD®**

DIPUTACIÓ, 191  
08011 BARCELONA  
+34934537972

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



**La Rostisseria del barri**

Servei a domicili -Take away / Delivery

Tel.93 222 07 97  
WhatsApp 673 597 167  
www.pollosadomicilio.cat  
DIPUTACIÓ 338 - 08009 BARCELONA

38



**ZEUS**  
BCN X SHOP

zeusxshop.com

C/Riera Alta 20, Barcelona +34 934429795

05



**sbar**  
diputació 225 BCN

CAFETERIA - COCTELERIA

## &gt;&gt; GUÍA DE BARCELONA

## &gt;&gt; BARES

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

## &gt;&gt; LEATHER &amp; BEARS

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

## &gt;&gt; SEX SHOPS

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

## &gt;&gt; SAUNAS

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

## &gt;&gt; RESTAURANTS

**11. Castro.** Casanova 85  
**13. El Bierzo a Tope.** Diputació 159  
**02. La Estrella.** Aragó 185  
**La Rostisseria del Barri.** Diputació 338  
**dDivine.** Balmes 24  
**El Berro.** Diputació 180

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

**21. ES4U.** Casanova 56  
**06. NIT.** Consell de Cent 233  
**63bis.** Casanova 63 bis  
**Blue Shop & Hair.** Aribau 42  
**Next Level.** Diputació 189

## &gt;&gt; REGALOS / GIFTS

**Intro Fusion.** Decoración. Diputació 163

## &gt;&gt; ESTÉTICA / GYM FITNESS

**20. No+Vello Eixample.** Consell de Cent 218  
**21. Anytime Fitness Rocafort.** Gran Via 438

## &gt;&gt; PELUQUERIAS

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

## &gt;&gt; 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.

## &gt;&gt; LIBRERIAS

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

## &gt;&gt; ALOJAMIENTOS

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

## &gt;&gt; DISCOS

**34. Metro Disco.** Sepúlveda 185

## &gt;&gt; SERVICIOS / VARIOS

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

## &gt;&gt; INFORMACIÓN GLTB

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

## &gt;&gt; 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  
**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

## &gt;&gt; GUÍA DE SITGES

## &gt;&gt; BARS

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

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

## &gt;&gt; DISCOS / CLUBS

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

## &gt;&gt; RESTAURANTS

**Beach House.** St. Pau 34  
**Como el Agua.** St. Pere 12  
**EF & GI.** Major 33  
**El 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

## &gt;&gt; TIENDAS / SHOPS

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

## &gt;&gt; SAUNAS

**Sauna Sitges.** Espalter 11

## &gt;&gt; GUÍA PROVINCIA GIRONA

## GIRONA

## &gt;&gt;DISCOS

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

## FIGUERES

## &gt;&gt;SAUNAS

**Sparta.** Requesens 18

## EMPURIABRAVA

## &gt;&gt;BARES

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

## FONT-CLARA

## &gt;&gt;ALOJAMIENTO

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

## STA. CRISTINA D'ARO

## &gt;&gt;DISCOS

**Mas Marcó.** Ctra. Roca de Malvet Km.1

## LLORET DE MAR

## &gt;&gt;BARES

**Bar David.** Migdia, 53  
**Incógnito.** Migdia, 44  
**La Bubú.** Areny, 33

## &gt;&gt;DISCOS

**Arena Costa Brava.** Camprodon i Arrieta 35

## VULPELLAC

## &gt;&gt;DISCOS

**Scenik.** c/Arbossos10, Nau13.



# LOS GAIS LO HACEMOS A MENUDO

HAZTE LA PRUEBA DEL VIH UNA VEZ AL AÑO, AUNQUE SIEMPRE USES CONDONES. SI NO LOS UTILIZAS SIEMPRE, HÁZTELA CADA TRES MESES.



BCNCHECKPOINT.COM | 93 318 20 56  
COMTE BORRELL 164-166 (METRO URGELL) 08015 BARCELONA

COLABORAN:



IDEA ORIGINAL: GMA - THE GAY MEN'S HEALTH CHARITY



**TAXI GRATIS**

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

**ENTRADA 10 EUROS**

TODOS LOS DÍAS PARA MENORES DE 26 AÑOS

**SAFE, CLEAN & FUNNY**

**SAUNA BARCELONA**

**C/ TUSET, 1 - BARCELONA - WWW.SAUNASPASES.COM**



**OPEN  
24HRS  
7DAYS**



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