

GB

men's travel & lifestyle magazine

N.182

NOVIEMBRE 2019

www.revistagb.com



GAY MAP INCLUDED



VIAJES

URUGUAY

SALUD

LA LIBIDO

REPORTAJE

HABITOS PARA MEJORAR TU SALUD SEXUAL

ERECCIONES MATUTINAS

GINGIN

GAY BAR

ARIBAU 40, BARCELONA



PRISCILLA

CAFE BAR



'A MUST VISIT!' GAY OBSERVER

'A KINGDOM IN A DESERT' GAY OUT

'A HIDDEN MASTERPIECE!' NIGHT STANDARD

'A BLAST OF FRESH AIR' WHATSONGAYXAMPLE

MUNTANER 73, BCN



Glory hole Cruising Sex
 in Cabins 100% GAY
boyberry
 BARCELONA

Open
 365



With you are
 LA for all the
 of those stan
 today's select
 Brighton and

CO RVATIV
 S...
 change to the
 ro...
 since the P
 H...

XXXX

Calabria 96 Barcelona **M** L1 Rocafort

Dilluns a divendres de 12 a 23h i dissabtes i festius de 15 a 00h

@boyberrybcn boyberrybcn boyberrybcn

REPORTAJES

- 04. Erecciones matutinas
- 06. Hábitos para mejorar tu salud sexual

SALUD & CUIDADOS

- 8. Reducción de la libido
- 10. Exceso de vitamina D

VIAJES

- 12. Uruguay

GASTRONOMÍA

- 16. Llega el otoño y las nueces

GADGETS

- 18. Tecnología pensada para ti

MODA

- 20. Jerseys de cuello redondo

MUNDO DIGITAL

- 22. Videojuegos y Apps

MÚSICA

- 24. Mónica Naranjo, Coldplay, Robbie Williams

CINE

- 26. Los mejores estrenos del mes

GUÍA DEL AMBIENTE

- 28. Barcelona. Sitges. Girona



Descarga directa de la revista



PUBLICIDAD
Dpto. Comercial
Tel. 616 048 216

DIRECTOR
David Bigorra
revista@revistagb.com

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

NOTAS DE PRENSA Y COMUNICADOS
revista@revistagb.com
www.gaybarcelona.net

REVISTA GB
MEN'S LIFESTYLE MAGAZINE

¡Descubre nuestra nueva línea
editorial con nuevos contenidos!

REVISTAGB.COM



¿POR QUÉ SE PRODUCEN LAS ERECCIONES MATUTINAS?

Aunque no es corriente hablar del tema. Por vergüenza o provocar risa. Pero la palabra «erección» se sigue buscando en los buscadores de Internet, y cada vez más.

Y que se sepa la sexualidad sigue teniendo un papel central en la vida cotidiana y la salud. Quizás por todo eso no se pueden dar por sentadas demasiadas cosas y aún es posible sorprenderse al aprender algo nuevo.

Así ocurre por ejemplo con las erecciones matutinas.

Un fenómeno que puede resultar simpático, incómodo, placentero o indiferente para la gente se basa en un refinado mecanismo fisiológico que mantiene al pene en un buen estado de funcionamiento. Y que, si no está presente, puede indicar que hay alguna enfermedad o problemas de disfunción eréctil.

UN SISTEMA DE OXIGENACIÓN

Es un proceso fisiológico que permite que los cuerpos llamadas cuerpos cavernosos, que discurren a lo largo del órgano. Un tejido esponjoso -que contiene músculo liso, venas y arterias- rellena ambas cámaras. Las erecciones nocturnas se producen principalmente durante la fase REM del sueño y son, en palabras de Lledó, “un mecanismo para la buena oxigenación y vascularización de los cuerpos cavernosos. Cuando eso ocurre, estos tejidos se hinchan y producen la erección del pene. Según dice, a lo largo del sueño, las personas atraviesan varias etapas de sueño REM en las que se suele producir una erección.

Durante estos ciclos las personas sueñan y el cerebro inicia algunos mecanismos encaminados a procesar los recuerdos, a aprender y a equilibrar el humor. Ocurren entre tres y cinco veces por noche, así que la última de las erecciones nocturnas asociadas se convierte en la matutina al llegar la mañana.

EL MECANISMO DE LA ERECCIÓN

La testosterona juega un papel importante en la regulación de la frecuencia y la magnitud de las erecciones del pene, pero hay otras hormonas, como las prostaglandinas, así como otros estímulos implicados. En todo caso, cuando llega la señal que activa la erección, se libera un gas llamado óxido nítrico que tiene la capacidad de relajar la musculatura lisa que rodea a los cuerpos cavernosos y a las arterias helicinas (que se llaman así porque tienen forma de hélice).

Como resultado aumenta la entrada de sangre en estas estructuras y el pene aumenta su volumen, pasando «de los cinco a seis centímetros a los 12 o 14. Con todo, hay varios factores de riesgo que pueden dificultar que se produzca ese mecanismo de recuperación que son las erecciones matutinas: no dormir lo suficiente, sufrir apneas, roncar y tener sobrepeso.

EL CENTINELA DE LA SALUD

«Una erección es un centinela de salud vascular periférica del varón y, por tanto, la falta de erección, es motivo suficiente para acudir al especialista independientemente de si se mantiene o no vida sexual activa». Es decir, los «gatillazos» o la falta de erecciones matinales pueden ser un signo que indica que hay problemas circulatorios relacionados con la diabetes, el hipercolesterolemia, la obesidad, el tabaquismo o el consumo de ciertas sustancias.

La falta de erecciones nocturnas se relaciona con la presencia de un problema orgánico, generalmente relacionado con el síndrome metabólico, que es una alteración en la que coexisten factores de riesgo cardiovascular como obesidad, aumento del nivel de lípidos, incremento de los valores de glucosa e hipertensión.

Por eso, generalmente, como en cualquier cuestión del cuerpo humano que depende de la salubridad de los vasos sanguíneos, cuanto más joven sea el individuo y cuantos menos factores de riesgo acumule, mejor será su patrón de erecciones nocturnas.

LOS TEMIDOS «GATILLAZOS»

El gatillazo (la pérdida súbita de erección) es muy frecuente. No hay ningún hombre que haya estado con más de una pareja y que tenga más de 40 años que no la haya tenido alguna vez. A medida que nos hacemos mayores vamos perdiendo potencia sexual. Las paredes cavernosas pierden capacidad de esponjamiento, la erección es menos turgente y menos frecuente.

Sin embargo, es muy probable que los problemas de erección tengan una solución relativamente sencilla. Y una forma de hacerlo es aceptar las limitaciones. «Aceptar la incompetencia es el camino. El que hace lo que puede no está obligado a más. Ganará seguridad y sentimiento de competencia». O, dicho en otras palabras, «si la erección se va, déjala que ya volverá».

Esto es una buena receta en muchos casos, pero no todos. «Hasta los 50 años, el 90% de las disfunciones eréctiles tiene un origen psicológico». Pero a edades más tardías, los factores de riesgo como el tabaco, el alcohol, el café y otros agentes esclerotizantes (o sea, que disminuyen la flexibilidad de los cuerpos cavernosos), aumenta el porcentaje de impotencias orgánicas, es decir, que no tienen un origen psíquico. Eso sin contar con las disfunciones eréctiles relacionadas con otras enfermedades.

¿TIENE ALGO QUE VER CON LAS GANAS DE ORINAR?

La creencia popular atribuye la erección matutina a las ganas de orinar. En realidad, es un reflejo. “A primeras horas de la mañana, la mayoría de varones presentan un llenado importante de la vejiga que hace que el cuello de ésta se contraiga firmemente para evitar el escape; de forma refleja se produce una tendencia a la erección en este contexto”.



DIEZ HÁBITOS PARA MEJORAR TU SALUD SEXUAL

Un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad. Así define la Organización Mundial de la Salud (OMS) la salud sexual. La salud sexual es “tener relaciones sanas respetándose mutuamente, disfrutando del sexo, practicándolo de modo seguro y con protección y sin hacer nada que no deseen”.

Haciendo hincapié en la relación entre salud sexual y mental. “Hay enfermedades mentales que pueden derivar

en disfunciones sexuales, por las propias patologías o por los fármacos con los que se tratan. De la misma manera, las disfunciones sexuales pueden dar lugar a depresiones o ansiedad”, y es que el estilo de vida occidental no facilita el dedicarse al amor, al erotismo, ni a la pareja.

Por ello, es importante favorecer esos momentos, además de potenciar unos hábitos saludables, como dejar el tabaco, llevar una dieta adecuada, vida activa, espacio para el ocio, etc.

Por ello aquí aportamos unas recomendaciones de cómo mejorar la salud sexual:

HACER EJERCICIO CON REGULARIDAD

Al practicar ejercicio experimentaremos una mejoría emocional y, este estado de bienestar y satisfacción, seguramente aumentará la libido. Además, el ejercicio regular mejorará la condición física, lo que ayuda a disfrutar más en la cama”. El experto apuesta por la natación como ejercicio de bajo impacto. “Es un deporte que, en mujeres, puede fortalecer el tono del suelo pélvico, importante para que hagan frente a disfunciones sexuales, como el vaginismo y la dificultad para alcanzar orgasmos. En hombres, es bueno para superar problemas de control de eyaculación y mejorar las erecciones”.

El pilates es beneficioso para mejorar la vida sexual, siempre y cuando no se tengan problemas de suelo pélvico. “Si se tienen, hay que solucionarlos primero para que estos ejercicios no agraven la situación”.

DEJAR EL TABACO

Investigaciones que avalan el perjuicio del consumo de tabaco en la función eréctil. “El tabaco afecta los flujos sanguíneos del pene, adelantando el envejecimiento prematuro de sus arterias”.

TENER UNA DIETA EQUILIBRADA

“Los hombres que basan su dieta en un alto contenido en grasas saturadas presentan hasta un 38 por ciento de disminución de la concentración de espermatozoides en la eyaculación, y un 41 por ciento menos de líquido espermático”.

NO REALIZAR PRÁCTICAS DE RIESGO

Una buena salud sexual depende de múltiples factores. “Entre los más importantes está el uso de métodos anticonceptivos, los cuales ayudan a prevenir enfermedades de transmisión sexual (ITS) y embarazos no planificados”.

Un ejercicio negligente de la sexualidad la convierte en motivo de problemas de salud, de sufrimiento y de desequilibrio personal y social. Las ITS no distinguen si se es homosexual, mujer, joven, hombre, bisexual, alto, heterosexual, etc. A todos les puede tocar. El único medio que previene las ITS es el preservativo.

USAR ANTICONCEPTIVOS

Se recomienda conocer todos los métodos anticonceptivos:

métodos barrera (mecánica o química), métodos hormonales, DIU y métodos quirúrgicos. Considerando de que la marcha atrás no es un método anticonceptivo.

PRACTICAR TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL

El estrés suele producir una disminución del deseo sexual al reducir el nivel de testosterona en sangre. En estos casos, “la práctica regular de la respiración, la relajación muscular y el mindfulness o la meditación pueden ayudar a regular las emociones”.

EVITAR RELACIONES TÓXICAS

También en el plano emocional, hay que evitar las relaciones tóxicas. “Toda relación de pareja debe ser una relación entre iguales, consentida por ambas partes, sin presión, chantaje o violencia”.

En una relación, el placer, la ternura y los afectos, se comparten. Igualmente, hay que defender el derecho a desvincularse de la otra persona. El sexólogo del Centro Sexológico Senso considera que es la única forma de ser coherente y de aceptar que el ser humano es libre y responsable.

MEJORAR LA INFORMACIÓN SEXUAL

“Es muy importante estar al tanto de las prácticas de riesgo y los métodos a nuestro alcance para evitar esos riesgos. Conocer qué es una relación de pareja sana y saber dónde acudir cuando surge algún problema”.

La falta de información en torno a la sexualidad y nuestro cuerpo afecta a la salud sexual de las personas. “Hay que mejorar nuestro autoconocimiento y la psicoeducación acerca de los elementos que favorecen el bienestar y el crecimiento erótico y sexual”.

CONOCERSE

En relación con el punto anterior “conocernos como seres sexuados, conocer nuestro cuerpo, aprender a querernos, valorarnos, gustarnos, y saber expresar nuestra erótica de modo que seamos felices, aceptando todas nuestras peculiaridades”.

COMUNICARSE

A mayor comunicación con la pareja, menor riesgo de malos entendidos en el terreno sexual y mayor probabilidad de mejorar la calidad del encuentro erótico. “La comunicación erótica es un potente afrodisiaco y la comunicación relacional y emocional un neutralizador de posibles interferencias en el plano sexual”.



REDUCCIÓN DE LA LIBIDO

La libido (deseo sexual) varía en gran volumen entre personas y puede decrecer temporalmente por trastornos como el agotamiento y la angustia. **La libido** también tiende a reducirse gradualmente con la edad. La persistencia de la libido baja puede alterar a la pareja.

En algunas ocasiones, una libido reducida puede ser un problema permanente resultante de una experiencia sexual traumática en la infancia o por haber aprendido a reprimir los pensamientos sexuales. Más a menudo, sin embargo, la disminución de **la libido** se manifiesta después de muchos años de deseo sexual normal. Los factores psicológicos, como la depresión, la ansiedad y problemas en la relación, a menudo son la causa. Una dolencia renal crónica puede provocar una disminución de **la libido**.

Algunos medicamentos (como los que se utilizan para el tratamiento de la depresión, la ansiedad o el cáncer de próstata avanzado) pueden reducir las concentraciones de testosterona y también **la libido**. Cuando merma **la libido**, los hombres tienden a tener menos pensamientos y fantasías sexuales, así como menor interés en el sexo, y se reduce la frecuencia de la actividad sexual. Incluso la estimulación sexual por medios visuales, palabras o el tacto dejan de suscitar interés. Los

hombres con **la libido** baja a menudo conservan la función sexual y algunas veces mantienen relaciones sexuales para **satisfacer a su pareja**. Un análisis de sangre permite determinar la concentración de testosterona en sangre. El diagnóstico de testosterona baja (denominado hipogonadismo) se basa en la descripción de los síntomas por parte del hombre y en unos niveles bajos de testosterona.

Si la causa es mental, se utilizan **terapias psicológicas** diversas, entre las que se incluyen terapias conductistas. El asesoramiento psicológico ayuda a reconducir los problemas de relación de pareja. Los afectados han de comprender la importancia del estrés y de su influencia en las funciones orgánicas. Cuando el nivel de **testosterona** es bajo, pueden administrarse suplementos de esta hormona, en forma de parche o gel aplicados sobre la piel, o mediante inyección. Antaño se creía que tales tratamientos incrementaban ligeramente el riesgo de **sufrir un ataque al corazón** o un accidente cerebrovascular. Sin embargo, la mayoría de estudios no lo han confirmado. No se recomienda administrar suplementos de testosterona a menos que el nivel de testosterona en la sangre del hombre sea bajo. Si se cree que la causa de los niveles bajos de **testosterona** es algún fármaco, se prescribe uno diferente.



Viviendo con VIH

XVI Jornada de promoción de la salud y calidad de vida para personas con VIH

25 de noviembre de 2019

CaixaForum

Centro Social y Cultural de la Obra Social "La Caixa"

Av. Francesc Ferrer i Guàrdia, 6-8
08038 Barcelona

 Espanya

Inscripción gratuita

Plazas limitadas
Es imprescindible confirmación de asistencia al teléfono:

93 318 20 56

www.jornadesvih.org

 www.facebook.com/jornadesvih

 #jornadaVIH2019

Organiza:

Colabora:

Proyecto dels NOMS
hispanoida


"la Caixa"

PROGRAMA

15:30 Acreditaciones

16:00 Bienvenida e inauguración

16:30 VPH: Prevención, diagnóstico y tratamiento del cáncer anal

Dra. Irene Fuertes (*Hospital Clínic*)

17:15 Fármacos de acción prolongada: ¿El fin del tratamiento diario?

Dr. Daniel Podzamczar (*Hospital Universitari de Bellvitge*)

18:00 Pausa

18:15 VHC: Estrategias para la microeliminación

Dr. Àngel Rivero (*BCN Checkpoint / Fundació Lluita contra la Sida*)

19:00 Supervivientes a largo plazo: Retos y necesidades no cubiertas

Mesa redonda con: María José Fuster (*SEISIDA*), Juane Hernández (*gTt*), Ana Martín y Josep M. Tomàs (*SuperVIHvents*)
Moderación: Ferran Pujol y Michael Meulbroek
(*Projecte dels NOMS-Hispanosida*)

20:15 Clausura



ATENCIÓN AL POSIBLE EXCESO DE VITAMINA D

Abusar de estos suplementos puede tener un efecto contrario que muchas personas seguramente no se esperan y puede afectarles considerablemente. La **vitamina D** es necesaria para formar y mantener huesos saludables.

Esto se debe a que el cuerpo puede absorber calcio (el componente principal del hueso) solo si la **vitamina D** está presente. El cuerpo produce **vitamina D** cuando la luz solar directa convierte una sustancia química de la piel en una forma activa de la vitamina (calciferol).

La **vitamina D** no se encuentra en muchos alimentos, pero puedes obtenerla de la leche fortificada, los cereales fortificados y los pescados grasos, como el salmón, la caballa y las sardinas.

La cantidad de **vitamina D** que el cuerpo produce depende de muchos factores, entre ellos, el momento del día, la estación, la latitud y la pigmentación de la piel. Según donde vivas y tu estilo de vida, la producción de **vitamina D** puede disminuir o desaparecer por completo durante los meses de invierno.

El protector solar, aunque sea importante usarlo, también puede disminuir la producción de **vitamina D**. Se estima que hasta el 80% de la población de más de 60 años presenta niveles de **vitamina D** por debajo de los recomendados. Esto es debido a una escasa exposición solar e ingesta de productos ricos en esta vitamina, y a la disminución de la capacidad de sintetizarla en la piel y de absorberla de los alimentos.

En adultos más jóvenes también se ha encontrado déficit por poca exposición solar, la dieta y el uso de fotoprotectores. A pesar de lo anterior, «no está recomendado la determinación universal de **vitamina D**, y sólo debe realizarse en personas o grupos de riesgo de déficit. La fuente principal de **vitamina D** es la **exposición solar, que aporta un 90-95%** de los depósitos y el resto es ingerida a través de los alimentos. La mayoría de las sociedades científicas consideran que el nivel sérico adecuado debe estar por encima de 30 ng/ml. En ocasiones, una exposición solar escasa y la dieta no aportan los requerimientos necesarios, por lo que hay que añadir suplementos farmacológicos.

no+vello
fotodepilación con tarifa plana
centro Eixample Barcelona

Lo último en tecnología

**LÁSER
DIODO IPL SHR**

PROMOCIÓN EXCLUSIVA 20% DTO. AHORA

28€/Sesión

La solución definitiva en depilación, eficaz, seguro y rápido
¡Aprovecha porque ahora si puedes tomar el sol todo lo que quieras!

PRECIO HABITUAL 35€ / SESIÓN - Consell de Cent 218 - Tel. 93 4543206 / 691 207174

TOTALMENTE RENOVADO

INTIM

NOSTROMO

GAY SEX SHOP

Nuevo dark room y sala de cine
Arneses, dildos, estimulantes sexuales,... y muchas novedades
No te pierdas la zona cruising... Ven y descúbrela!

Diputació, 208 - Barcelona



URUGUAY: MONTEVIDEO Y COLONIA DEL SACRAMENTO

Fueron los portugueses, que en 1680 habían fundado **Colonia del Sacramento** en la orilla del **Río de la Plata** opuesta a **Buenos Aires**, los que construyeron en 1723 el Fuerte de Montevideo. Los españoles no tardarían en reaccionar ocupando la zona donde ahora se emplaza la capital uruguaya para obligarlos a irse.

Fue invadida por ingleses y portugueses y formó parte de Las Provincias Unidas del Río de la Plata durante la época de las luchas por la independencia contra los respectivos estados europeos- antes que Uruguay se declarase estado propio y se convirtiese en su capital - la capital más austral de América del Sur.

Hoy es la ciudad más importante del país, con diferencia – con 1.300.000 habitantes (más de un tercio de la población total).

La arquitectura de la ciudad está muy influida por las olas migratorias: españoles, portugueses, ingleses y sobre todo los franceses que llevaron el Art Nouveau y el Art Decó.

La Plaza de la Independencia es la plaza principal, en uno de los extremos de la avenida 18 de Julio, eje de lo que se conocía originalmente como La Ciudad Nueva – proyectada a finales del s. XIX. En medio de la plaza se alza la estatua dedicada a José Gervasio Artigas “el defensor de los pueblos libres”, uno de los máximos estadistas de la Revolución del Río de la Plata y el conductor de Uruguay hacia la independencia. Debajo nos encontramos con el Mausoleo donde está enterrado. Flanqueando la plaza se halla el Palacio Salvo, que hasta 1935 fue el edificio más alto de América del Sur y que hoy acoge el museo del Tango.



Museo del Tango



Teatro Solís



Una de las playas del extenso paseo marítimo de Montevideo



MUSEO DEL TANGO

El Tango nació a finales del s. XIX en los suburbios de Montevideo, Buenos Aires y Rosario. Es el producto resultante de la fusión de influencias afroamericanas, criollas y europeas. En un principio se consideraba un baile indecente y solo se bailaba en los prostíbulos. Los hombres practicaban los pasos en locales como el café Giralda, la sala donde hoy se ubica el museo y donde se estrenó el himno de todos los tangos, la Cumparsita. Gerardo Matos Rodríguez escribió este famoso tango hacia 1916 durante un delirio febril. Como que no era músico tuvo que pedir ayuda a su hermana para la notación. Lo compuso para una "comparsa" de carnaval y el nombre deriva de la pronuncia de la palabra comparsita en cocoliche, el argot mezcla de español e italiano que hablaba un amigo suyo. Se estrenó el 19 de abril de 1917 en la Giralda y fue un éxito inmediato. Fue la primera pieza de tango que cruzó fronteras. La letra la pondría más adelante Carlos Gardel, que también nació en Uruguay.

LA CIUDAD

La Ciudad Vieja de Montevideo estaba amurallada y en un extremo de la plaza de la Independencia todavía se conserva la antigua puerta de la muralla española. Por aquí

entramos al casco antiguo por la **calle Peatonal Sarandí**, que cruza hasta el **paseo marítimo** (la Rambla, de 22km). Paseando per la **Ciudad Vieja** veremos edificios coloniales e históricos como el **Teatro Solís** (1856) o la **Catedral** y el **Ayuntamiento**, a la **Plaza Matriz**, una plaza arbolada articulada en torno a una fuente monumental.

Vamos a comer al **Mercado del Puerto**, una de las visitas imprescindibles de Montevideo. Las piezas de este edificio de hierro de 1868 se fabricaron en Liverpool y se montaron aquí. Originalmente era un mercado de fruta, verdura y carne pero hoy es el centro gastronómico donde ir a comer una parrillada uruguaya. La **barbacoa uruguaya** suele consistir en carne de ternera (picaña, bife, asado –que es la tira de costilla) y de tocino a la brasa (chorizo, morcilla). Las raciones son exageradas – lo que ellos consideran una parrillada para dos personas podría alimentar tranquilamente el doble de gente.

Curiosamente la **primera batalla naval de la Segunda Guerra Mundial** tuvo lugar en estas aguas. La Batalla del Río de la Plata enfrentó a tres barcos de la Royal Navy (l'HMS Exeter, l'HMS Ajax y l'HMNZS Achilles) con el



acorazado alemán Graf Spee, que, tocado, quiso refugiarse en el puerto de Montevideo. Allí, el capitán Langsforff acabaría hundiendo su propio barco para evitar que cayese en manos de los aliados.

COLONIA DEL SACRAMENTO

El segundo asentamiento europeo en Uruguay— el primero es la misión española de Villa Soriano de 1624- fue **Colonia do Santísimos Sacramento** que los portugueses bajo el mando de Manuel de Lobo fundaron a orillas del Río de la Plata, delante de Buenos Aires, territorio español, en 1680. Ya ese mismo año de la fundación fue ocupada por el gobernador de Buenos Aires, que se vio obligado a devolverla a Portugal en 1681. Los portugueses la utilizaban como base para el contrabando hacia territorio de los españoles, que al final reaccionarían fundando Montevideo — me resulta inevitable recordar mis viejas partidas de Colonization. Fue cambiando de manos hasta que se la quedaron definitivamente los españoles en 1778.

Restaurado en los años 60 tras muchos años de abandono, en 1995 la UNESCO declaró el casco antiguo de Colonia patrimonio de la humanidad. Pasear por sus calles

adoquinadas es un viaje al pasado, a las épocas portuguesa y española. A los lusos debe su trazado, más militar y distinto al de las fundaciones españolas. Se entra al casco antiguo por el puente levadizo de la **Puerta de Campo** de la muralla, recuperada el 1968 era la entrada principal a la ciudad — amurallada para protegerla de los ataques de piratas, españoles e ingleses

El rincón más emblemático de Colonia es la empinada **Calle de los Suspiros**, con las casas portuguesas del s. XVIII, las farolas coloniales, el tocosado adoquinado de grandes guijarros y el estuario recortado al fondo. Cuenta la leyenda que la llaman la calle de los suspiros porque era por donde tenían que pasar los condenados a muerte camino hacia su ejecución.

Dentro del casco antiguo también encontramos la **iglesia Matriz** (o Basílica del Santísimo Sacramento), del s. XVIII, considerada la más antigua de Uruguay. De muros gruesos, ha sufrido varias reconstrucciones a lo largo de los años. Está situada en la **plaza de Armas**, junto al Rescate Arqueológico de la Casa del Gobernador, el yacimiento con los cimientos de la antigua residencia del Gobernador portugués destruida por los españoles en 1777.



En la **Punta de San Pedro**, por encima de los tejados bajos, se yergue el faro, de 1857, de color blanco. A sus pies hallamos las ruinas del Convento de San Francisco. Junto al río todavía se conserva el **viejo muelle de madera**, reconvertido hoy en puerto de embarcaciones deportivas. En conjunto constituye un agradable paseo, tranquilo y sin prisas, como todo en este país.

CÓMO LLEGAR

Una buena opción, es hacer un combinado Buenos Aires y Montevideo a la vez (ver reportaje revista GB nº181 octubre). Si te decides por esta opción, nosotros te recomendamos volar con **LEVEL** que nos acerca a la capital argentina con **vuelos directos** desde Barcelona a precios muy populares. Podemos optar por un paquete LOW COST de turista básico o elegir la clase Premium, algo que vale realmente la pena. www.flylevel.com

Luego, para pasar de un país a otro, es tan fácil como tomar un ferry, ya que en una hora -cruzando literalmente la orilla del río de la plata- llegamos a Uruguay. Así que ya veis, es realmente una propuesta muy atractiva si os apetece visitar 2 países en un sólo vuelo con **LEVEL**.

DÓNDE DORMIR

Nuestra base será siempre Montevideo, ya que desde aquí, podremos visitar toda la ciudad y acercarnos hasta Colonia Del Sacramento que se encuentra a poco más de 2 horas de la capital. Nuestro hotel, el **Dazzler Montevideo** se encuentra ubicado en Pocitos, el corazón de Punta Carretas, barrio exclusivo de la ciudad de Montevideo. A su alrededor se pueden visitar atractivos centros comerciales, gastronómicos y culturales, los cuales dan vida a esta vibrante ciudad. Los servicios del hotel y su panorámica vista al Río de la Plata desde el rooftop, lo hacen un lugar único para vivir la ciudad. www.wyndhamhotels.com

OFERTA URUGUAY



**VUELO DESDE BARCELONA A MONTEVIDEO
REGIMEN DE AD EN DAZZLER MONTEVIDEO 5 NOCHES
TASLADOS DESDE EL AEROPUERTO INCLUIDOS
PRECIO DESDE 890€ / PERSONA (en base hab. doble ocupada)**

Más información en www.ViatgesTravelling.com



NUECES EN OTOÑO

Parecía que se resistía a llegar, pero **el otoño ha llegado** para quedarse y con él las típicas molestias en forma de enfermedades y trastornos como los catarros, las alergias y el reuma.

Pero no te preocupes, te vamos a ofrecer unas cuantas ideas para prevenirlas y combatirlas gracias a un ingrediente mágico: las nueces.

- **Astenia otoñal.** Sí, has leído bien, en otoño también podemos sufrir los típicos síntomas de la astenia debido sobre todo a la drástica disminución de las horas de luz, la bajada de temperaturas, la vuelta a la rutina y la consiguiente monotonía después del verano; todo lo cual conduce a muchas personas a la tristeza y la apatía. Las nueces son grandes aliadas para combatir esta astenia ya que contienen triptófano, el aminoácido que ayuda a generar serotonina y que, por tanto, puede levantar el estado de ánimo

- **Catarros y gripes.** Durante el otoño los resfriados y las gripes se multiplican y una vez contraídos, poco podemos hacer fuera de aliviar los síntomas y es ahí donde las nueces juegan un papel muy importante gracias a su elevado contenido en zinc.

El zinc ayuda a prevenir la infección ya que fortalece el sistema inmune, pero además mejora algunos de los síntomas como la mucosidad, los estornudos y los dolores de garganta y musculares. Una ensalada que contenga nueces es perfecta para ayudar a prevenir y combatir las gripes y los catarros.

- **Alergia asmática.** Durante el otoño se producen muchos casos de reacciones alérgicas a los ácaros ya que los interiores se ventilan mucho menos y es precisamente ahí donde se encuentran estos pequeños bichitos que pueden llegar a ser una auténtica pesadilla. Pues bien, una reciente investigación de la Johns Hopkins Medicine ha confirmado que añadir más ácidos grasos omega-3 a la dieta, principalmente los procedentes del salmón y las nueces, reduce los síntomas del asma.

- **Las enfermedades reumáticas.** Son trastornos que afectan a las articulaciones, especialmente en momentos de cambio de presión atmosférica. Esto hace que sea una enfermedad típicamente otoñal. Por su alto contenido en omega-3, las nueces son un gran antiinflamatorio que además ayuda a mantener el peso corporal a raya, ya que son muy saciantes y poseen mucha fibra.



**OPEN
24 HRS
7 DAYS**

BEST SAUNAS

IN TOWN

SAUNA CASANOVA - CASANOVA 57 - BCN - T. 93 323 78 60

SAUNA CONDAL - ESPOLSASACS 1 - BCN - T. 93 317 68 17

SAUNA THERMAS - DIPUTACIÓ 46 - BCN - T. 93 325 93 46

WWW.SAUNASPASES.COM



ESTUCHE CS 60 DE LOWPRO

El estuche para cámara **Hardside CS 60 de Lowepro** es un estuche resistente con un interior no abrasivo que puede acomodar un kit de cámara de acción o un kit de cámara sin espejo con dos lentes.

Cuenta con una construcción moldeada de EVA duradera para una mejor protección contra impactos y golpes, mientras que su diseño de cubierta con cremalleras dobles permite acceder fácilmente a su contenido.

Dentro del compartimento principal hay tres divisores acolchados y flexibles que se pueden configurar de acuerdo con el equipo específico que se transporta dentro de la caja.



LOS GADGETS

EMPIEZA EL CURSO



NUEVA OLYMPUS E-M5 Mark III

Gracias a su tamaño compacto y peso ligero, la cámara híbrida **Olympus E-M5 Mark III** es una gran compañera artística. Además de sus cualidades físicas, este modelo tiene un rendimiento superior, incluyendo un sensor Live MOS de 20,4 megapíxeles, estabilización de 5 ejes, vídeo C4K y 4K Ultra HD y auto focus de alta eficiencia. Perfectamente adaptado a tus deseos, se beneficia de características creativas y prácticas, una pantalla táctil y orientable y un visor OLED.

Centro de planchado Rowenta DG9226

El centro de planchado **Rowenta DG9226 Silence Steam Pro** es la manera más eficaz de tener tu ropa perfectamente planchada en un instante y con la mayor comodidad. Su alta presión de vapor te permitirá planchar tu ropa de la manera más sencilla, acabando con todo tipo de arrugas, incluso en vertical. Incorpora un práctico sistema antical, con el tu centro de planchado se conservará en perfectas condiciones durante mucho más tiempo. Además, su exclusiva suela se desliza por cada prenda con toda suavidad, conservando los tejidos en perfecto estado durante mucho más tiempo.





**Licor del Polo cepillo y
dentífrico de Bambú**

La sostenibilidad y el cuidado del medioambiente son dos de las principales preocupaciones actuales de las grandes marcas. Licor del Polo da un paso más allá con sus nuevos lanzamientos y ha optado por el Bambú como el ingrediente principal de su composición. Este nuevo cepillo de dientes está fabricado con Bambú 100% biodegradable al igual que el dentífrico Licor del Polo 'Blanco y Bambú' está compuesto por un 90% de ingredientes de origen natural, incluyendo el agua. Entre estos, destacan las partículas limpiadoras de Bambú y el extracto de Aloe Vera.



CAVA KRIPTA 2010

Si quieres que tu fiesta de Navidad sea más fiesta y luzca con un cava exclusivo, te proponemos el Cava Cripta 2010 de Agustí Torelló. Una botella en forma de ánfora griega. Kripta procede de la viticultura ecológica del Penedés. Un cava Brut Nature de 8 años de crianza de las variedades Macabeu, Xarel-lo y Parellada, crianza en botella se efectúa con tapón de corcho natural. Premiado con el Bacchus Oro.

Only IS Love
Sex store

Live the pleasure as a lifestyle!

Calle Casanova, 43 - Barcelona
Calle Casablanca, 9 - Torremolinos
www.onlyislove.com

B
BERLINDARK
BARCELONA

hard & fetish bar

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

SPECIAL EVENTS EVERY MONTH

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

+info

www.berlindark.com - facebook: @berlindarkhardmen - Twitter: @BerlinDark_BCN

Passatge Prunera, 18 Barcelona. Metro L-3 "Poble Sec"

JERSEYS DE CUELLO REDONDO PARA ESTE OTOÑO

H&M. JERSEY DE CUELLO ALTO EN PUNTO ALGODÓN



ZARA. JERSEY ESTRUCTURA COLOR BLOCK



JACK & JONES. JERSEY DE PUNTO DE OCHOS. DISEÑO CLÁSICO



PULL&BEAR. JERSEY JACQUARD PANALES MEZCLA LANA



BERSHKA. JERSEY DE RALLAS TUQUESA



SPRINGFIELD. JERSEY DE CUELLO REDONDO. JACQUARD ENTERO



LLEGA EL PRIMER FRIO

Para los más frioleros o para quienes buscan un producto de **calidad y garantía** de una **marca de prestigio** com es **Helly Hansen** aquí os recomendamos algunos productos de línea Urbana que ofrece **HH** para empezar a llenar nuestro armario de invierno.No podria ser de otra forma: Una buena parka y unas botas impermeables multiuso.

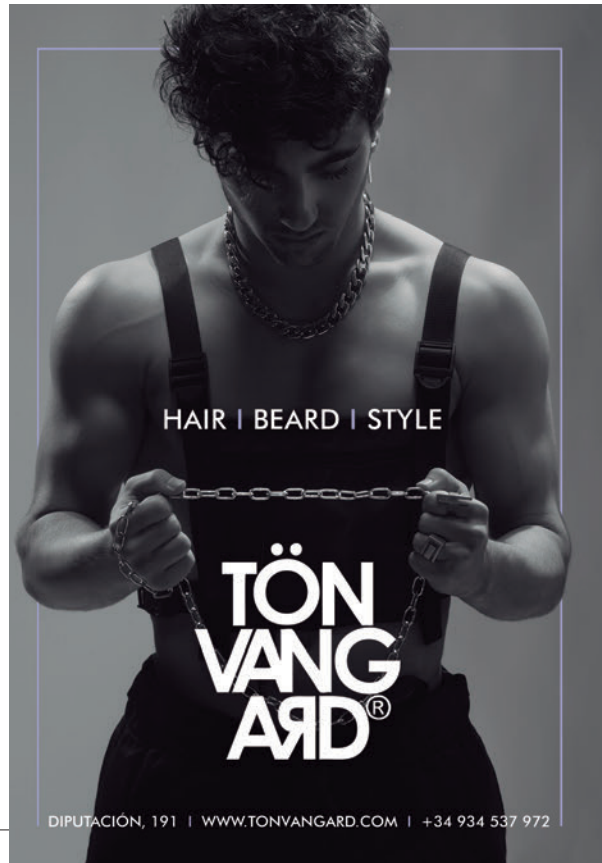


SVALBARD PARKA. COLOR BELUGA



BOTAS DE INVIERNO HÍBRIDA MONASHEE ULLR HT

DRINKS, SANDWICHES AND MUSIC BEBIDAS, BOCADILLOS Y MÚSICA





VIDEOJUEGOS / BLACKSAD UNDER THE SKIN. Es un juego de aventura gráfica basado en el popular cómic español. Blacksad es una serie de cómics ambientada en una Nueva York de los años 50 habitada por animales antropomórficos. El videojuego mezcla los elementos clásicos de las aventuras gráficas point and click, con todo tipo de puzzles y enigmas. **PLATAFORMAS: PS4, XBOX ONE, PC**



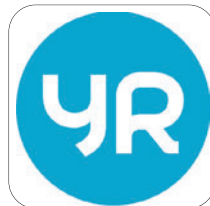
VIDEOJUEGOS / DEATH STRANDING. Es un título de acción, aventura y exploración en mundo abierto de ambientación postapocalíptica. Se trata del nuevo videojuego de Hideo Kojima, padre de Metal Gear y Snatcher, una enigmática obra que se define como el primer juego de su género, ya que incluye una serie de mecánicas, detalles y aspectos que lo alejan de otros videojuegos similares. **PLATAFORMAS: PS4**

LAS MEJORES **APPS** PARA TUS VACACIONES



ANDROID / IOS. RETOUCH

Los aficionados de las redes sociales están de enhorabuena. Con esta app podrás eliminar casi con un sólo clic esa imperfección, ese esporádico que aparece en tu foto o ese cable que molesta tu foto perfecta.



ANDROID / IOS. IR

Si eres de esos que viajan mucho o que simplemente quieres saber el tiempo con una precisión única, con esta App de sello noruego tendrás la predicción del tiempo de lo más exacta que jamás has podido ver en una app de este tipo.



ANDROID / IOS. YUKA

Es de esas app que tendrían de venir de serie en los móviles, sobre todo si tu salud te importa y siempre dudas de los productos que compras. Escaneando el código de barras podrás saber si ese alimento es bueno, malo, etc..



CREATIVE DIRECTOR: P. PUJOL. PHOTOGRAPHY: JAVIER REBOLA. DESIGN: HECTOR ASPANG

¡HAZTE LA PRUEBA!

Hazte la prueba del VIH al menos una vez al año aunque siempre uses condones. Si no los usas siempre, háztele cada 3 meses.

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





MÓNICA NARANJO: RENAISSANCE 25 ANIVERSARIO

Renaissance 25 aniversario es un triple cd que recorre lo mejor de la discografía de Mónica Naranjo con colaboraciones, duetos, grabaciones inéditas y versiones en directo a piano y voz. El box set Renaissance incluye toda su discografía de estudio y sorpresas. Habrá que escucharlo sin duda.



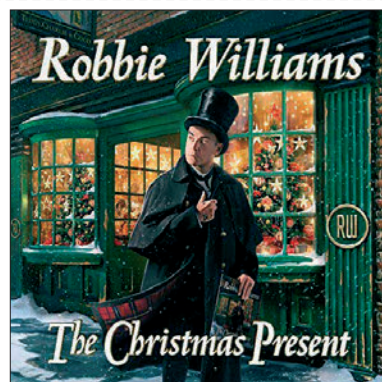
Everyday Life by Coldplay.

Sunrise	Sunset
Sunrise	Guns
Church	Orphans
Trouble In Town	Èkó
BrokEn	Cry Cry Cry
Daddy	Old Friends
WOTW / POTP	بنی آدم
Arabesque	Champion Of The World
When I Need A Friend	Everyday Life

November 22, 2019

COLDPLAY: : EVERYDAY LIFE

Everyday life es un disco de Coldplay, dividido en dos partes denominadas: Sunrise y Sunset. El anuncio del lanzamiento se hizo a través de unas cartas (idénticas) enviadas a algunos de los fans del combo. Al parecer "Everyday life" podría ser un disco más experimental para que después en 2020 llegue otro más comercial. Incluiría una colaboración de Daft Punk.



ROBBIE WILLIAMS: THE CHRISTMAS PRESENT

The Christmas present es el primer álbum navideño de Robbie Williams, una colección que incluye versiones y canciones originales, además de colaboraciones con Rod Stewart, Bryan Adams y Jamie Cullum, entre otros. Formatos doble vinilo, 2CD, 2CD Deluxe y digital. El doble álbum consta de dos volúmenes, llamados Christmas past y Christmas future.



posiblemente la comedia más divertida nunca escrita

PEL DAVANT... I PEL DARRERA

EN EN TEATRO BORRÁS DE BARCELONA A PARTIR DEL 13 DE NOVIEMBRE

Pel Davant... i pel darrera es probablemente la comedia más divertida nunca escrita desde que se estrenó en Londres el año 1982, una opinión ampliamente compartida por millones de personas de todo el planeta.

El espectáculo nos muestra las dificultades de todo tipo que sufre una compañía de teatro para montar una obra teatral, bastante cutre. Pero, para engancharse, no hace falta entender nada de los problemas los cuales se enfrenta un actor: son problemas de la humanidad..., de nosotros mismos!

Sus pobres personajes y su simpatía, combinada con la frenética serie de gags que no paran nunca, conforman la

base de una relación única de la obra con Barcelona. Esta ciudad ya ha visto cuatro montajes de la obra, y este será el quinto. No hay otra ciudad en el mundo donde haya pasado y esto es debido principalmente al gran sentido del humor que tenemos aquí.

Para esta nueva representación se han podido reunir un gran reparto de 9 magníficos actores: Lloïl Bertran, Agnès Busquets, Jordi Díaz, Carme Pla, Miquel Sitjar, Lluís Villanueva, Xavier Serrat, Laia Alsina i Bernat Cot.

Estaremos en muy buena compañía, así quedemos la oportunidad de olvidar por un momento los problemas que nos rodean y disfrutemos del regreso de una leyenda en el mundo del teatro. Más info: www.grupbalana.com

ÚLTIMO MES EN REPRESENTACIÓN

LA TIENDA DE LOS HORRORES



En el **Teatre Coliseum** 'La Tienda de los horrores'. ¡Una comedia musical electrizante a ritmo de soul y rock & roll! **hasta el 24 de noviembre**. La historia de amor imposible entre Seymour y Audrey, empleados en una vieja floristería. Todo da un giro inesperado con la aparición de una misteriosa planta que puede convertir los deseos en realidad.

ÚLTIMO MES EN REPRESENTACIÓN

EL JOVENCITO FRANKENSTEIN



El Jovencito Frankenstein es un terrorífica comedia musical (basada en la famosa película) que ha conseguido poner en pie al exigente público de Broadway y el West End. En cartelera **hasta el 10 de noviembre en el Teatre Tívoli**. La última oportunidad de morir...de risa con esta adaptación electrizante de la película monstruosamente divertida.



TERMINATOR: DARK FATE

Dirección: Tim Miller

Intérpretes: Mackenzie Davis, Linda Hamilton, Arnold Schwarzenegger, Natalia Reyes

Género: Acción/Ciencia Ficción **País:** EEUU

Duración: 128min **Estreno:** 31/10/2019

Bienvenidos al día después del Juicio Final. Después de los sucesos ocurridos en Terminator 2: el juicio final (1991), Sarah Connor (Linda Hamilton) se verá obligada a luchar del lado de Grace (Mackenzie Davis), una mujer híbrido entre humano y cyborg. De ellas dependerá el futuro de la humanidad, que está gravemente amenazado por un nuevo y poderoso Terminator (Gabriel Luna), recién modificado del futuro. En su camino además recibirán la ayuda del modelo T-800 (Arnold Schwarzenegger).

Esta es la sexta entrega de la saga ideada por James Cameron (Avatar, Aliens: El regreso), también productor del filme, está dirigida por Tim Miller (Deadpool).



EL IRLANDÉS

Dirección: Martin Scorsese

Intérpretes: Robert De Niro, Al Pacino, Joe Pesci, Harvey Keitel, Bobby Cannavale

Género: Thriller/Drama **País:** EEUU

Duración: 210 min **Estreno:** 15/11/2019



Frank Sheeran (Robert De Niro), más conocido como El irlandés, es un asesino a sueldo de la mafia al que se le atribuyen más de 25 asesinatos relacionados con el hampa. Al final de su vida, Sheeran afirmó haber estado involucrado en el asesinato de Jimmy Hoffa (Al Pacino), el poderoso jefe del sindicato de camioneros. Hoffa desapareció el 30 de julio 1975 y no fue declarado legalmente muerto hasta el 30 de julio de 1982. Su asesinato aún sigue siendo una incógnita y es uno de los misterios sin resolver más famosos en la historia de EE.UU. Este filme biográfico en torno a la mafia basado en hechos reales está dirigido por Martin Scorsese lo que nos asegura pasar un buen rato de excelente cine.





PUÑALES POR LA ESPALDA

Dirección: Rian Johnson

Intérpretes: Daniel Craig, Chris Evans, Ana de Armas, Jamie Lee Curtis, Toni Collette,

Género: Intriga/Drama/Acción **País:** EEUU

Duración: 130 min. **Estreno:** 29/11/2019

La película está dirigida por Rian Johnson (Star Wars: Los últimos Jedi) y en el reparto hay estrellas como Chris Evans, Daniel Craig, Ana de Armas o Don Johnson. La trama es un thriller en el que Craig (Don Johnson) investiga un asesinato junto con un grupo de detectives, la víctima es un patriarca de una notoria y conflictiva familia. Todos son sospechosos en una familia privilegiada que no está dispuesto a renunciar a lo que (supuestamente) les corresponde.

Rian Johnson con este filme quiere homenajear a una de sus escritoras favoritas, Agatha Christie, además de a uno de los cineastas que mas le han influido, Alfred Hitchcock



LA GRAN MENTIRA

Dirección: Bill Condon

Intérpretes: Helen Mirren, Ian McKellen, Russell Tovey, Jim Carter

Género: Thriller. Drama **País:** EEUU

Duración: 110 min. **Estreno:** 29/11/2019



El estafador profesional Roy Courtney (Ian McKellen) apenas puede creer su suerte cuando conoce a la adinerada viuda Betty McLeish (Helen Mirren). Cuando Betty le abre su hogar y su vida, juntos compartirán una vida aparentemente tranquila propia de una pareja de jubilados. Lo que sorprenderá a Roy será descubrir que se preocupa por ella, convirtiendo lo que debería ser una estafa en la elección más peligrosa de toda su carrera.

Adaptación del bestseller escrito por Nicholas Searle que dirige Bill Condon (La bella y la bestia, La saga Crepúsculo: Amanecer - Parte 2).





>> GUÍA DE BARCELONA

>> BARES



30. Priscilla. Muntaner 73

Átame. Consell de Cent 257

Boys Bar. Diputació 174

Botànic Bar Cafè. Muntaner 64

El Cangrejo. Villarroel 86

24. Gin Gin. Aribau 40



La Chapelle. Muntaner 65

Moeem. Muntaner 11

Museum Cafè. Sepúlveda 17

Mata Hari. Avda. Roma 155

Night Diputació 161



Pink Corner. Balmes 52

Versailles. Ptge. Valerí Serra 3

>> LESBIAN BARS

La Rosa (L). Brusi 39

La Sue (L). Villarroel 60

La Raposa (L). Tapioles 47

>> RESTAURANTS

El Bierzo a Tope. Diputació 159

La Estrella. Aragó 185

Accés. Aribau 55

BCN Cafè. Diputació 180.

Casa Jaime. Consell de Cent 222

dDivine. Balmes 24

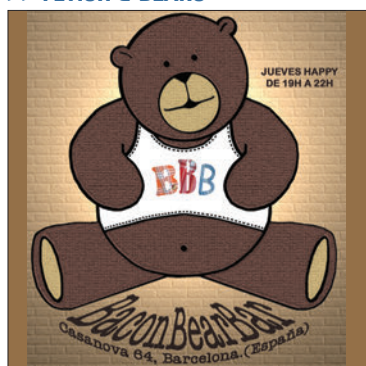
Casa Jaime. Consell de Cent 222

El Berro. Diputació 180

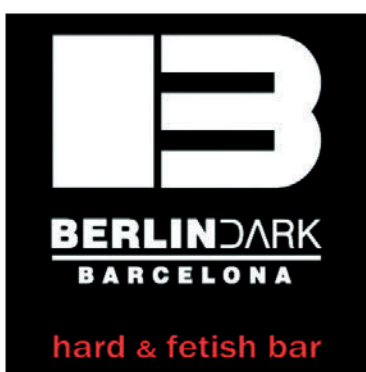
Manga Rosa. Consell de Cent 220

Foz. Diputació 174

>> FETISH & BEARS



01. Bacon Bear Bar. Casanova 64



31. Berlin Dark. Passatge. Prunera 18

10. New Chaps. Av. Diagonal 365

Black Hole. Sepúlveda 81

La Base BCN. Casanova 201

Open Mind. Aragó 130

>> SEX SHOPS

Sestienda. Rauric 11

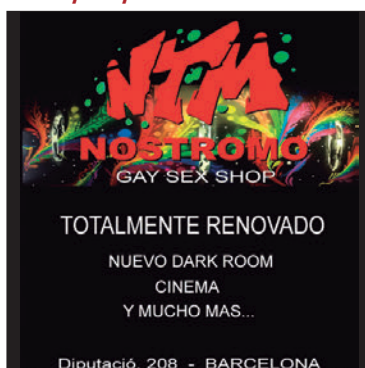
Erotixx. Avinguda de Roma 153

Only is Love. Casanova 43

Zeus. Riera Alta 20



08. Boyberry. Calàbria 96



38. Nostromo. Diputació 208

>> SAUNAS



15. Sauna Barcelona. Tuset 1

16. Sauna Casanova. Casanova 57

17. Sauna Condal. Espolsa-sacs 1

18. Sauna Thermas. Diputació 46

Sauna Galilea. Calàbria 59

>> MODA / COMPLEMENTOS

C4 Òptics. Ariabu 17

ES4U. Moda. Casanova 56

Holala Ibiza. Moda. Plaça Castella 2

63bis. Consell de Cent 241-T-da 1

Next Level. Moda. Diputació 189
Ritual. Moda. Muntaner 58
Spike. Moda. Carrer Hospital 46
Zona Eleven. Moda. Muntaner 68
Zask. Moda. Sepúlveda 60

>> TIENDAS

32 Barcelona Estanc. Diputació 209
Intro Fusion. Diputació 163

>> ESTÉTICA

Nuevos tratamientos en no+vello.
 fototecnología con tinte pánico

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:elxample@nomasvello.com

20. No+Vello Eixample.
 Consell de Cent 218

>> PELUQUERIAS

TÓN VANGARD
 BARCELONA
 www.tonvangard.com

[makeup] [hair] [styling]

Aragó, 359 BCN +34 935 390 995 | Diputació, 191 BCN +34 934 537 972

23. Tón Vanguard. Diputació 191
Esclusif. Diputació 159
Will Style. Diputació 127

>> ALOJAMIENTOS

11. Barcelona City Centre. Balmes 60
Hotel Axel. Aribau 33
Pensión La Nau. Rda. Sant Pere 53
Two Hotel Barcelona. Calabria 90

>> SALUD

28. BCN Checkpoint
 Compte Borrell 164
Farmacia Aribau. Aribau 18

Farmacia Feriche. Aribau 20

>> LIBRERIAS

Antinous. Casanova 72
Complices. Cervantes 2

>> DISCOS

believe
 bar club

WWW.BELIEVEBAR.COM
 BALMES-56-BARCELONA

11. Believe bar club. Balmes 56
Metro Disco. Sepúlveda 185

>> SERVICIOS / VARIOS

Viatges Travelling

Consell de Cent 224 - Barcelona - T. 93 453 92 07
 gayfriendly@viatgestravelling.com
 www.viatgestravelling.com

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

>> ASOCIACIONES GLTB

ACEGAL - Associació Catalana d'Empreses per a Gais i Lesbianes
 Diputació 163. Twww.acegal.org
ACATHI. www.acathi.org
ACGIL. www.acgil.org
ACORD. www.acordlgtb.org
AMPGIL. www.ampgil.org
Casal lambda. www.lambda.cat
Chrysalis. www.crysalis.org.es
Famílies LGTBI. www.familieslg.org
Fundació Enllaç. fundacioenllac.cat
GaisPositius. www.gaispositius.org
GAG. www.amicsgais.org

Observatori contra l'homofòbia

www.och.cat
Panteres Grogues. panteresgrogues.cat
Stop Sida. www.stopsida.org

>> GUÍA DE SITGES

>> BARS

Bear's Bar. Bonaire, 17
Barcode. Carrer de Sant Bonaventura, 10
Bunker. Bonaire, 12
Comodin. Tacó, 4
Dark. Bonaire, 14
El Horno. Joan Tarrida, 6
Privilege. Bonaire, 24
XXL. Joan Tarrida, 7

>> DISCOS / CLUBS

Organic. Bonaire, 12

>> SAUNAS

Sauna Sitges. Espalter 11

>> GUÍA PROVINCIA GIRONA

GIRONA

Il Piccolo Caffé. Bar
 Pg. Canalejas 1

EMPURIABRAVA

Different Pub. Moxó - Los Arcos, 50.

STA. CRISTINA D'ARO

Mas Marcó. Disco. Espacio Musical
 Ctra. Roca de Malvet Km.1, 17246

FIGUERES

>> SAUNAS

Sparta. Requesens 18

TERMAS SPARTA SAUNA

ABIERTO DE
 15.00H A 22.00H

REQUESENS 18
 17600 FIGUERES
 TEL. 972 511 705

VIAJES FOTOGRÁFICOS Y CULTURALES PARA TODOS AQUELLOS INTERESADOS EN VER EL MUNDO DESDE OTRA PERSPECTIVA



*Nuestro servicio de **Personal Traveler** permite disfrutar de una nueva forma de viajar, donde la asistencia personal es la base de la relación con el cliente permitiéndole vivir una experiencia única.*

VIAJES PARA GRUPOS
DESTINOS EXCLUSIVOS
VIAJES TEMÁTICOS
EXPERIENCIAS ÚNICAS



**SHIRKHAN
TRAVEL**

WWW.SHIRKHANTRAVEL.COM



**OPEN
24 HRS
7 DAYS**

DISFRUTA A LO

GRANDE

Have a big time!

MORE THAN 900 M², ALL FACILITIES AND 12 PRIVATE ROOMS

SAUNA THERMAS

DIPUTACIÓ 46 - BARCELONA - T. 93 325 93 46

PROMOTIONS ARE NOT CUMULATIVE. OFFERS VALID UNTILL THE END OF PROMOTION / OFERTAS NO ACUMULABLES. VÁLIDAS HASTA FIN DE PROMOCIÓN.
PROHIBIDA LA ENTRADA A LOS MENORES DE 18 AÑOS / RESERVADO EL DERECHO DE ADMISIÓN / AFORO DEL LOCAL LIMITADO.
LOS DOMINGOS Y FESTIVOS, NO SON VÁLIDAS LAS PROMOCIONES NI LOS DESCUENTOS.

WWW.SAUNASPASES.COM

