

GB

men's lifestyle magazine

N.99

DICIEMBRE 2012

www.revistagb.com

VIAJES

ESQUIAR EN LAS
MONTAÑAS DEL
LANGUEDOC-ROUSSILLON

SALUD

LA DESPENSA ANTIAGING

REPORTAJE

¡SOS, soy serofóbico!

TIPS&TRICKS SUGERENCIAS PARA REGALAR POR NAVIDADES CINE EL HOBBIT MÚSICA BRUNO MARS / EAGLE EYE CHERRY
LIBROS LO QUE QUEDA DE MI / EL DIABLO EN LA SIXTINA DVD PROMETHEUS / EL PACTO JUEGOS MOST WANTED / CRYSIS 3

ES4U



**NUESTRAS OFERTAS
TU REGALO**

ES COLLECTION UNDERWEAR

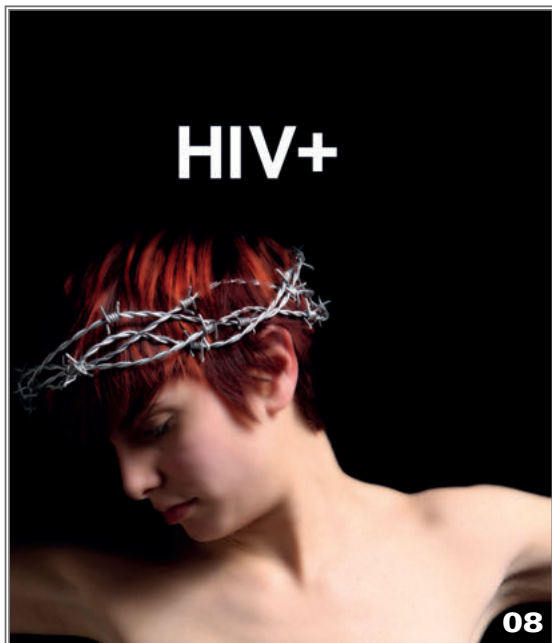
3X39€



BON NADAL - FELIZ NAVIDAD - MERRY CHRISTMAS

NUEVO OUTLET, MÁS GRANDE, MÁS OFERTAS

Casanova 56, BCN - Tel.934524775



04 TIPS & TRICKS

Sólo para ti y tus amigos

06 TIPS & TRICKS. SALUD

La despensa antiaging

8 REPORTAJE

¡SOS, soy serofóbico!

12 TRAVEL

Esquiar en las montañas del Languedoc-Roussillon

16 LIBROS

Últimas novedades literarias

18 VIDEOJUEGOS

Videojuegos para PC y Consolas

20 MÚSICA

Las últimas novedades musicales

22 CINE

La cartelera que nos llegará

26 BLUE-RAY Y DVD

Las últimas novedades en DVD

28 DVD ADULTOS

Lo más caliente para adultos

30 GUÍA GAY

Barcelona. Sitges. Girona

32 AMBIENTE

Lo más destacado del ambiente. Metro



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

Depósito Legal B-3309/2004

ISSN 1887-3626

PUBLICIDAD
Ángel Bigorra
angel@revistagb.com
Tel. 616048216

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

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

Portal con toda la información LGTB:

gayBarcelona.net
EL PORTAL GAY DE REFERENCIA

Descarga directa de la revista

SUGERENCIAS PARA REGALAR DURANTE ESTAS FIESTAS

En pocos días tenemos las fiestas navideñas encima, y por esta razón vamos a sugerirte algunas propuesta para regalar a tu novio, amigos, amantes, parejas, maridos, etc. O simplemente para darte un capricho a ti mismo que también te lo mereces!!!!

CONSOLA Wii U



IPAD MINI



CÁMARA EVIL LUMIX GF5



VIDEOCÁMARA SONY HDR-730E



UN TOQUE DE LUJO PARA LA BEBIDA DE ESTAS NAVIDADES



El vino espumoso con oro y cava con oro **Vin Doré 24K** es un producto que aúna el lujo, el placer y la gastronomía. Desde los orígenes la humanidad, siempre se ha buscado tener lo mejor. Lo exclusivo, lo único, lo selecto, lo glamuroso, buscamos tener el lujo y la belleza para nuestro uso y disfrute y no hay elemento que sea más representativo de todo ello que el **ORO**, brillante, tentador, elegante, valioso... De la combinación del glamour con la gastronomía nace uno de los placeres más lujosos para deleitar a los más sibaritas, nace **Vin Doré 24K**. Cava o espumoso con polvo de oro, que danzará en tu copa formando una perfecta comunión entre el glamour, la elegancia y la buena gastronomía. Divino para compartir con tus mejores amigos.

www.vindore.com



La marca de agua mineral natural francesa **Evian** vuelve a demostrar su espíritu joven y su pureza asociándose a una diseñadora reconocida por su filosofía enérgicamente optimista. Se trata de la norteamericana **Diane von Furstenberg**, que expresa estos valores a través de sus famosos mantras. Uno de ellos adorna la nueva botella edición limitada de Evian: 'Water is Life is Love is Life is Water', escrito en la inconfundible caligrafía de Diane von Furstenberg. Este mantra está acompañado por un corazón dentro del cual aparece el tradicional logotipo de DVF. Y todo ello, impreso con tinta ecológica. Hasta la fecha, se han vendido 10 millones de botellas de estas ediciones limitadas.

www.evian.com



ALDACRISDENTAL

TU CENTRO DE ESTÉTICA DENTAL

GRAN OFERTA

**FERULA
DE
DESCARGA**

Sólo 99€

**Ven con tu pareja y
llévate un 2x1**

**REVISIÓN
+
HIGIENE COMPLETA**

Sólo 39€

**Ven con tu pareja y
llévate un 2x1**
(blanqueamientos simultaneos)

**REVISIÓN
+
HIGIENE COMPLETA
+
BLANQUEAMIENTO
DENTAL
EN SÓLO 1 HORA**

Sólo 299€



ODONTOLOGÍA GENERAL - PERIODONCIA - ORTODONCIA - IMPLANTES - PRÓTESIS

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



LA DESPENSA ANTIAGING

No puedes detener el paso de los años, pero sí el efecto que causan en tu organismo. La adopción de una serie de hábitos de vida saludables (dieta, ejercicio, cuidados estéticos) que minimicen la producción de los radicales libres, además del empleo de complementos dietéticos y farmacológicos, pueden prevenir y mitigar la oxidación. Sin duda, el punto fuerte de estos programas es la dieta, que puede proveernos de manera natural de todas las sustancias antioxidantes que nuestro organismo necesita para combatir los radicales libres. La dieta mediterránea, la más saludable del mundo, es rica en alimentos antioxidantes. Te ayudamos a componer tu despensa "antiaging" y te contamos qué pautas debes seguir para ser más joven que tu edad cronológica. Lo ideal es poner en marcha tu plan antienviejimiento antes de los 40. La alimentación es la base de cualquier plan "antiaging". Comer correctamente y acompañarlo de los suplementos adecuados proporciona energía celular y favorece la reconstrucción molecular. El objetivo es evitar que el oxígeno excedente de las funciones celulares pase a la sangre. De ahí que se potencie tomar alimentos antioxidantes que absorban ese oxígeno, causa del envejecimiento. Otros de los pilares básicos de la alimentación "antiaging" son las calorías. Algunos expertos afirman que la reducción de la dieta diaria a 1.800 calorías es el camino para que el hombre llegue a centenario, algo que demuestra la población asiática: comer pequeñas cantidades alarga la vida. Hay que comer de todo, haciendo cinco ingestas diarias, pero moderadas en cantidad, incluso algunas, como la cena, frugales.

En tu despensa no debe faltar nunca:

- Frutas y verduras frescas, preferiblemente de temporada. Aficiónate a las sopas y purés que incluyan zanahoria, calabaza o brócoli. En verano, refréscate con zumos de frutas naturales. Que no falte el tomate en tus guisos y ensaladas, es un potente anticancerígeno natural. Las verduras de hoja verde son las más ricas en antioxidantes. Y aficiónate a las espinacas y las fresas.
- Frutos del bosque. Tienen un potente efecto antioxidante.
- Pescado azul, sobre todo boquerones, sardinas, caballa.
- Legumbres. No pueden faltar en una dieta "antiaging", ya que

son una fuente esencial de aminoácidos, fibra y proteínas.

- Productos lácteos. Imprescindibles para obtener la vitamina A. Si no toleras la lactosa, busca productos de soja enriquecidos en calcio y vitaminas A. Elige las versiones desnatadas.
- Aceite de oliva virgen. Además de ser cardiosaludable, juega un papel importante en la juventud y la calidad de vida gracias a los ácidos grasos monoinsaturados y a los polifenoles que contiene.
- Agua y líquidos. Beber poca agua puede acelerar la aparición de arrugas, estrías y favorecer la celulitis.
- Té verde. Un par de tazas de té verde al día te aseguran la derrota de los radicales libres.

LEOTRON ENERGY & BEAUTY, EL COMPLEMENTO IDEAL

Leotron Energy & Beauty es un complemento polivitamínico único en el mercado por su composición, ya que combina las vitaminas y los minerales con una sustancia antiaging. Contiene Resveratrol, Fosfoserina, 9 Vitaminas y 6 Minerales. Sin azúcares añadidos. Leotron Energy & Beauty, además de aportar energía y vitalidad, estimula la síntesis de las fibras colágenas por su contenido en vitamina C. Además, por contener resveratrol tiene una potente acción antioxidante y previene el fotoenvejecimiento.

Otra forma de tomar antioxidantes es con **Leotron Energy & Beauty**, un complemento polivitamínico que combina vitaminas, minerales y **resveratrol** - un potente antioxidante que te ayudará desde el primer momento a reforzar el sistema inmunológico aportando energía y vitalidad.





LIBROS



DU 2



1 x 9,95€
3 x 25€

2 LIBROS
por sólo 15,95€

DVD IMPORTACIÓN



vídeo oficial orgullo 2012

En exclusiva 5,95 €



25 €



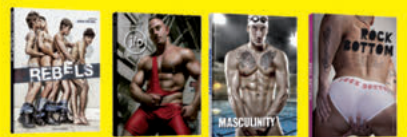
calendario Dieux du Stade 2013

calendario Oficial Madonna 2013



dvd

FOTOGRAFÍA



CALENDARIOS 2013



SERIES

Dante's Cove pack 1°, 2° y 3° temporada

calendario Oficial Kylie 2013



34,95 €



34,95 €



Nuevo single FLOWER EXCLUSIVO



Kylie Minogue. The Complete Kylie (K25 Edición aniversario)

Kylie Minogue Time capsule 25 aniversario 25 mini cds



TODO ORGULLO



TODO PASIÓN



Todo lo que quieras a un click de distancia

www.lifegay.com

15,95 €

Pelayo, 30 - Madrid

Tel.: 91 532 96 52

¡SOS, soy serofóbico!

MI PRIMER ARTÍCULO EN ESTA REVISTA (Y YA VAN 19 CON ÉSTE) TRATÓ SOBRE LA SEROFOBIA. FUE UN ARTÍCULO PEQUEÑO, DE APENAS NOVECIENTAS PALABRAS, EN EL QUE EXPLICABA QUÉ ERA LA SEROFOBIA Y CÓMO NOS PODÍA AFECTAR A TODOS SIN QUE NOS DIÉSEMOS CUENTA. COMO SIGUE SIENDO NECESARIO Y ESTE MES CELEBRAMOS EL DÍA INTERNACIONAL DE LA LUCHA CONTRA EL SIDA, VAMOS A DESARROLLAR AQUEL TEXTO MÁS AMPLIAMENTE.

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

Comencé definiendo la serofobia como “una emoción intensa, generalmente de temor, que siente cualquiera de nosotros ante la posibilidad de mantener una relación (sexual o sentimental) con un hombre VIH+”. Como en cualquier otra fobia, este miedo es desproporcionado” y añadía que se trataba de “un miedo que no guarda relación con ‘el peligro real’ (aunque a ti te parezca que sí la guarda) y te compele a la huida o, lo que es lo mismo, al rechazo”. Así (decía en aquel artículo): “cuando hablamos de serofobia estamos hablando exclusivamente del temor irracional que impide a alguien relacionarse constructivamente con una persona VIH+”. Hoy vamos a ampliar aquellas novecientas palabras a ver si ayudamos un poco (aunque sea un poquito) a evitar este estúpido e irracional miedo a las personas seropositivas.

Serofobia es la fobia a las personas seropositivas. Un pánico desmedido que te impide relacionarte con alguien por el hecho de que sea seropositivo. Este pánico, fundamentalmente, tiene que ver con el temor ante la posibilidad de infectarse y, cuando lo trato en consulta, habitualmente lo trato porque aparece un paciente que se ha enamorado de un hombre seropositivo y a quien le resulta difícilísimo controlar su miedo así que termina teniendo tanto pavor a besar a ese hombre, como ganas de besarlo. ¿Cómo trabajamos este temor irracional? Pues de ello vamos a hablar a lo largo de este artículo.

VAMOS A HABLAR CLARO DE UNA VEZ.

Quiero que aprendas la siguiente frase y que la repitas mentalmente durante horas y horas y horas... “el VIH del siglo XXI no tiene nada que ver con el sida de los 80”. Muy bien. Ahora te lo explico. En los años 80, el diagnóstico era el de una enfermedad incurable que acarrearía la muerte en la gran mayoría de los casos. En estos momentos, el diagnóstico de VIH significa que se tiene una infección en la sangre, que se controla con fármacos. Punto.

De hecho, el VIH siempre ha sido una “infección en la sangre” ya que se trata de un virus que se replica dentro de los linfocitos CD4, células que forman parte de la sangre. Hasta 1996 no se contó con un tratamiento eficaz pero, a partir de aquella fecha, disponemos de tratamientos cada vez más eficaces y con menos efectos secundarios. En la actualidad esos efectos secundarios se han minimizado considerablemente.

Sin embargo, la visión que se tiene sobre las personas seropositivas es una visión estigmatizada que hunde sus raíces en las reacciones más rancias y fascistas que tuvieron lugar en los inicios de la pandemia. Dado que —en nuestro occidente— era considerada una “enfermedad de homosexuales”, en los primeros años ningún poder político reaccionó y, de hecho, la inacción del gobierno Reagan fue tan dañina que motivó el alzamiento de movimientos como el de Act-Up. Al fin y al cabo, decía la derecha, “ellos se lo han buscado con su estilo de vida depravado” cosa que significaba una serie de mentiras malvadas que, lamentablemente, muchos siguen sosteniendo. Que muchos gays (quizá tú mismo) siguen sosteniendo.

TE LO DIGO A LA CARA: ERES UN FASCISTA.

Esas mentiras malvadas que la frase anterior significa son: 1. la homosexualidad es algo elegido, 2. la homosexualidad es algo depravado, 3. la infección por VIH es un castigo por haber elegido vivir escandalosamente, 4. la Providencia hace justicia divina al matar de sida a los maricones, 5. dado que los maricones se lo han buscado, los heterosexuales no tienen por qué costear sus medicamentos, ni su atención médica, ni la investigación en busca de una cura. En resumen: “si os pilláis el sida, os jodéis. Os lo merecéis por mariconazos”. Y no pensemos que eso es algo del los 80 porque, en 2010, el arzobispo de Bruselas André Joseph Leonard afirmó que “el sida es una especie de justicia inmanente” según la cual, Dios castigaba a los homosexuales por apartarse de la normalidad.

Bien: se trata de los republicanos estadounidenses y de algunos jerarcas religiosos. Vale: son malos malísimos. Ok pero, ¿y tú? ¿Tú eres bueno buenísimo? Entonces ¿por qué juzgas a los seropositivos? ¿Por qué, cuando sabes que alguien es seropositivo, piensas cosas como que “seguro que ha estado yendo de cuarto oscuro en cuarto oscuro” o “a saber qué habrá hecho para pillárselo”? ¿Tú crees que eres muy diferente del arzobispo aquel? ¿Y, entonces por qué te sitúas por encima de los otros? ¿Por qué piensas que tu conducta es modélica y la de los demás es cuestionable? ¿Por qué piensas que el hecho de hacer uso de la sexualidad propia es algo objetable? Igual no eres muy diferente de los fascistas que te insultan por maricón. De hecho, hay un fenómeno que se da entre todos los grupos sociales que han sido oprimidos por alguna razón: tienden a desarrollar (inconscientemente) discriminación hacia los demás. Es una especie de mecanismo de compensación: “para no sentirme tan mierda, defino un grupo de personas que considero más mierdas que yo” y, fíjate por dónde, los seropositivos son ese grupo al que resulta tan fácil discriminar que muchos gays, los usan para sentirse mejores que otros. Al final, y sin que te des cuenta, te has convertido en alguien tan execrable como aquellos que te pegaban en el colegio y esos que te siguen llamando “pervertido” desde un púlpito. Da pena darse cuenta, ¿verdad? Lo sé. Y sé que es muy duro. Lo veo con frecuencia.

Cuando hablo de esta discriminación compensatoria siempre hay quien me dice que él no lo ve así, que él lo que piensa es que, quien se ha infectado, lo ha hecho “por tonto” y que eso te da pistas de la capacidad intelectual de estas personas. Que, en estos tiempos, es increíble que haya gente que no sepa que hay que usar el preservativo. A lo cual yo contesto con tres preguntas: “¿de verdad piensas que todo el mundo tiene toda la información?”, “¿Me estás diciendo que tú nunca has calibrado mal una situación y das por seguro algo que es de riesgo?” y “¿sabes que los propios prejuicios pueden hacerte vulnerable a la infección?”



PREJUICIOS QUE TE HACEN VULNERABLE.

Pensar que el VIH es cosa de torpes o promiscuos o pensar que el VIH deteriora el cuerpo o que es propio de gente de cierta edad, son prejuicios bastante más extendidos de lo que nosotros mismos estaríamos dispuestos a admitir pero que están ahí y nos hacen vulnerables. ¿Por qué? Porque si piensas que un seropositivo es alguien promiscuo y que estará físicamente deteriorado o envejecido te estás situando en el punto más vulnerable a la hora de relacionarte. Ves un chico joven, guapo y cachas y piensas “éste está sanísimo” y te atreves a tener sexo desprotegido con él porque “confías”. Primera bofetada en la frente que te llevas: el VIH, habitualmente, tarda años ¡muchos años! en afectar al sistema inmunitario hasta el punto de que se desarrollen otras patologías y que pueda ser sintomáticamente advertible. Así que igual resulta que ese chulazo tiene VIH, que a lo peor ni siquiera él lo sabe y ¡chim-pún! te infectas. Segunda bofetada en la frente que te llevas: un hombre seropositivo con un diagnóstico precoz, tratamiento adecuado y un estilo de vida saludable no tendrá una calidad de vida muy distinta de la de un hombre. Así que te estarás perdiendo la posibilidad de tener una relación que podría ser maravillosa con alguien que merece la pena. Y tu prejuicio te habrá hecho vulnerable a perder una oportunidad de ser feliz con él. Tercera bofetada en la frente que te llevas: no te haces la prueba del VIH porque ¿para qué? Estás sano, haces deporte y no te da ni un triste resfriado así que piensas que es imposible que tengas nada de nada. Volvamos a la “bofetada número uno” para recordar que pueden pasar años antes de que se presente una patología (una “enfermedad oportunista”) y no es hasta entonces que el médico te hace la prueba para descartar y, en lugar de descartar, resulta que lo que hace es confirmar que tienes VIH. Para entonces tu sistema inmunitario estará tan afectado que las proyecciones de calidad de vida futura igual ya no son tan optimistas. Por suerte la medicina es capaz, en la actualidad, de devolverte la salud en un grado razonable y aunque la

bofetada no haya sido contra tu cuerpo, sí lo habrá sido contra tu exceso de confianza. Y, por último, si tu argumentario se basa en que prefieres no exponerte a una infección, ¡cuarta bofetada en la frente que te llevas! los antirretrovirales que ese chico toma te protegen de una posible infección. ¿Cómo? Sigue leyendo.

INDETECTABLES.

Sé perfectamente que este punto genera controversia entre algunas personas y organizaciones aunque yo, sinceramente, no entiendo cómo se puede discutir algo que es una evidencia científica (a no ser que se tenga muy poca cultura científica). La revista Science, uno de los referentes mundiales en cuanto a publicaciones científicas, presentó como “Breakthrough of the year 2011” (“avance del año 2011”) la demostración empírica de que las personas seropositivas con carga viral indetectable difícilmente podían infectar a otra persona aún incluso teniendo sexo desprotegido (la probabilidad de infectarse se reduce en un 96% por término medio). Esto es una evidencia científica y una revista de la reputación de Science jamás hubiese publicado algo así (y menos aún dándole el calificativo de “breakthrough”) si no estuviese confirmado, comprobado, replicado y archirrequetedemostrado que es cierto. Por lo tanto, si lo dice Science, es absolutamente verdad que si tu novio seropositivo está indetectable, es prácticamente imposible que te infectes de VIH aún si folláis a pelo. Insisto: no lo dice Gabriel J. Martín, lo dice Science y quien necesite más explicaciones que se las pida a la revista y a los autores de todos los estudios que sostienen esta demostración.

¿Significa esto que si te encuentras un ligue de una noche y te dice que es seropositivo e indetectable puedes follar a pelo con él sin preocupación? Pues te contestaré lo que suelo: “Nene, tú ya eres mayorcito y yo no soy tu padre: tú decides lo que haces en tu vida. Si tú quieres hacer “cargaviralsorting” (acostarte sólo con hombres seronegativos o seropositivos indetectables) es cosa tuya”. A lo que



yo me estoy refiriendo es que, si te enamoras de un hombre seropositivo, existen muchas razones por las que no deberías preocuparte de una posible infección. Si convives con un hombre al que ves tomar su medicación cada día, que se hace sus "recuentos" cada tres meses y siempre obtiene el resultado de "indetectable", que no tiene ninguna gripe ni ITS que le haya podido bajar las defensas y subir la carga viral y sabes mejor que nadie que él tiene un estilo de vida razonablemente saludable, entonces, tener miedo a infectarte por tener sexo con él es (Science dixit) una soberana tontería. Así que hazte un favor a ti mismo: sé feliz a su lado y disfruta del sexo con él. De hecho hay hospitales como el Clínic de Barcelona (un referente en el VIH) que, por protocolo, ponen al hombre seropositivo en tratamiento tan pronto como él tiene novio y lo hacen porque se sabe que así se evita que el novio pueda infectarse. Yo soy psicólogo, no médico (aunque cierta culturilla científica sí que tengo: los psicólogos también somos científicos y conocemos bien la metodología experimental) pero si lo afirman los estudios recogidos por Science y el protocolo de hospitales de referencia, personalmente confío en lo que hacen. Eso por no hablar de la cantidad de parejas serodiscordantes que conozco y que han decidido no usar preservativo en sus relaciones sexuales... y que siguen siendo serodiscordantes (= el seronegativo no se infecta) porque el seropositivo se mantiene indetectable. O eso por no hablar de todos los estudios que ha presentado Jorge del Romero (centro Sandoval de Madrid) en esta dirección. Eso por no mencionar el programa "United States committed to an AIDS-free generation" que Hillary Clinton presentó en la Conferencia Internacional sobre Sida 2012 y que se basaba en diagnosticar y tratar a todas las personas seropositivas del país ya que, una vez ellos/as estén en tratamiento, no se iniciarán nuevas infecciones en sus parejas sexuales. Al margen de su viabilidad, lo interesante de este tipo de propuestas es que son un reconocimiento claro de que la indetectabilidad significa que la posibilidad de infección es mínima. Me reitero: esto no lo digo yo, lo dice la ciencia, y quien necesite más explicaciones que se las pida a los científicos, que para eso están.

¡PERO ES QUE ME DA PÁNICO!

En otros artículos ("Del sexo TOC al sexo cool", Gay Barcelona, nº 93) he hablado de cómo muchos gays han desarrollado un trastorno que se asemeja mucho a una fobia y que les hace tener pavor a las relaciones sexuales por temor a infectarse. En el artículo encontrarás

desarrollada la explicación pero te recordaré que la causa de ese pánico tiene que ver con tres factores fundamentalmente: 1) hay tanta campaña de prevención de las ITS que hemos acabado asociando las palabras "sexualidad" y "enfermedad", 2) el sentimiento de culpa que muchos arrastran desde pequeños debido a su homosexualidad les hace anticipar un castigo y ese castigo suele adivinarse en forma de ITS y 3) se cree que la promiscuidad es algo muy extendido entre los gays (ya quisiéramos algunos follar tanto como se nos supone) y que la promiscuidad siempre acarrea infecciones (falso: las prostitutas son uno de los colectivos con menores tasas de ITS y eso que, para "promiscuas", ellas).

Bien, pues ya tienes una pista: tendrás que analizar por qué asocias sexualidad con infectabilidad y modificar ese guión mental. Lo siguiente que tendrás que hacer es reducir la hiperactivación emocional propia de las reacciones fóbicas. Para eso, lo psicólogos, empleamos varias técnicas entre las cuales una de las más eficaces y conocidas es la de la desensibilización sistemática y que consiste en ir reduciendo la ansiedad escalonadamente (hay mucha información en Internet sobre este procedimiento, no hace falta que me enrolle aquí).

Lo importante es que te des cuenta de que a) el supuesto peligro no es tan peligro y b) que tu malestar no obedece a ninguna lógica sino a una activación emocional (ansiedad) extrema y que el proceso para superarlo no es que razones sobre lo que te ocurre, sino que emplees una técnica de apaciguamiento de la ansiedad hasta que logres superar tu fobia a relacionarte con un seropositivo.

PORQUE TE PODRÍAS ESTAR PERDIENDO LO MÁS HERMOSO DE LA VIDA.

Me podrías decir que, en lugar de superar tu serofobia, lo más fácil es relacionarte con seronegativos. Bueno, estás en tu derecho a elegir tus relaciones pero te vas a perder grandes personas. Yo mismo no querría volver a verte. Soy seronegativo pero tengo una cantidad de amigos seropositivos. Algunos han sido pacientes, otros nunca pasaron por mi consulta. Hoy nos vamos juntos de viaje, de cena, de cumpleaños. Y no quiero que falten de mi vida porque muchos de ellos son las mejores personas que jamás he conocido y los quiero. Si tú eres serofóbico nunca podrías entrar en mi círculo. Yo no te lo permitiría. Porque no te merecerías a mis amigos.

Aparte, es muy probable que te encuentres más tarde o más temprano con un hombre seropositivo. Ayer mismo hablaba con un



amigo (él es seronegativo) sobre este artículo:

- Joder, Gaby, fíjate: de las cuatro relaciones que he tenido en este último año y medio, dos eran positivos. De hecho, el chico con el que estoy ahora lo es. Y es un gran tío. Si yo fuese serofóbico me lo estaría perdiendo.

Esto es así, a tu alrededor hay centenares de hombres seropositivos maravillosos que te vas a perder por serofóbico. Quizá ese hombre tan guapo al que nunca volviste a ver, dejó de atender tus llamadas cuando te sondeó y vio que llevabas fatal lo del VIH. A mis pacientes siempre les digo que saquen el tema en la primera cita: que hable de la prueba, de alguna campaña, que se invente que han tenido un novio seropositivo. Que miren la cara que se le queda al otro cuando se menciona el VIH. Y que si el otro reacciona mal, ya saben lo que tienen que hacer. ¿Seguirás permitiendo que tu fobia te impida vivir algo maravilloso?

Recibo emails de mis lectores y hubo uno que todavía me sigue emocionando (yo es que soy muy llorón, ya lo sabes). Hace un año publiqué "Cielo, soy seropositivo", un artículo donde hablaba de las relaciones de parejas cuando uno de los dos era seropositivo. Y, el chico que me escribió me decía: "Hola Gabriel, te escribo para darte las gracias, gracias por tu artículo "Cielo..soy seropositivo (la pareja serodiscordante)", me ha ayudado a tomar una decisión y a seguir los dictados de este corazón que late con fuerza en mi pecho. Soy seronegativo y he conocido a un chico seropositivo, un chico noble que desde el principio y, aun sin tener que hacerlo en primera instancia, me ha comunicado su 'status' serológico, ese acto me dice muchas más cosas de él que las que yo ya podía percibir y me estoy enamorando. Soy una persona digamos que bastante aprensiva y me surgieron miedos irracionales...pero tras leer tu artículo esas fobias se disipan y únicamente permanece en mi la ilusión y la emoción. Gracias de corazón :) Un abrazo grande y un beso".

Ese mensaje permaneció casi un año en mi buzón de "otros" de Facebook y, cuando descubrí que la red social no te entrega los mensajes de quienes no tienes agregados como amigos, lo encontré. Le escribí de vuelta disculpándome por el retraso y agradeciéndole que me hubiese hecho partícipe de su decisión. Que me alegraba mucho de haber colaborado en que él apostase por el amor en lugar de por huir. A los dos días recibí otro mensaje suyo donde me contaba: "Hola Gabriel!!!. Muchas gracias por contestar a mi mensaje!, debes sentirte muy orgulloso ya que, efectivamente, tu trabajo ha conseguido aportarme la serenidad necesaria para tomar una decisión justo en el momento en el que me encontraba en una encrucijada atormentado por miedos irracionales. La consecuencia directa de ese empuje de tus palabras ha sido que estoy viviendo una preciosa historia de amor que espero no tenga fin. Me siento muy feliz y profundamente enamorado, ya no tengo miedo, tan solo siento... Cuando llegue el momento de mi boda te enviaré un mensaje...deberías ser el padrino :) Un abrazo grande y un beso inmenso!!!!...GRACIAS!!!!".

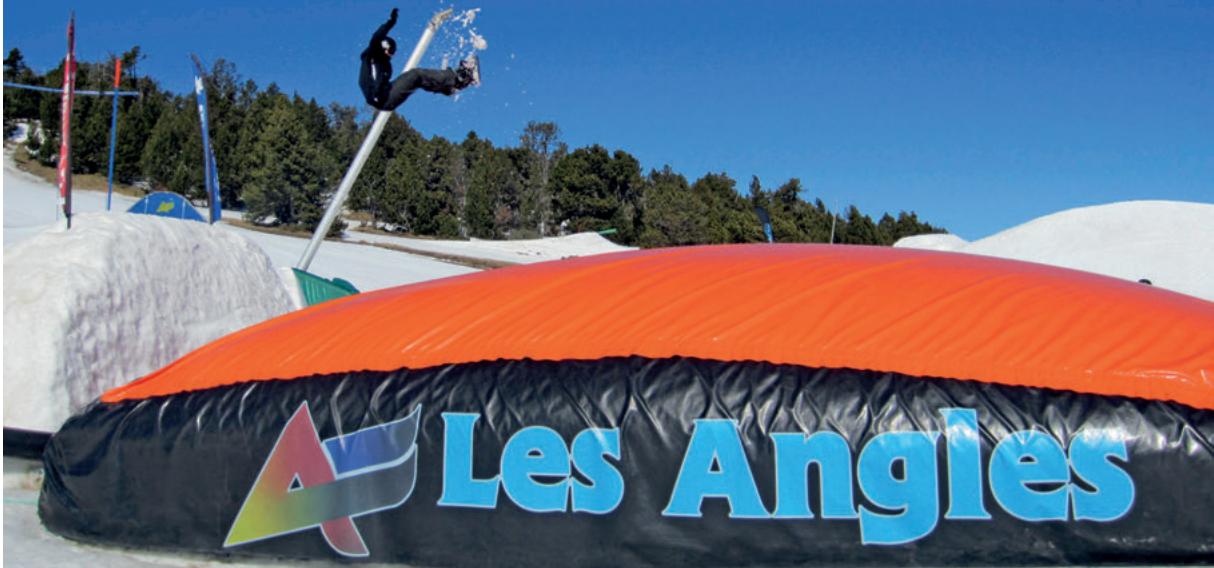
Naturalmente que acepté. Pocas cosas me harían tanta ilusión como ser el padrino de esa boda. Les felicité a los dos. A su novio por haber apostado por la honestidad. A él por haber apostado por el amor. A los dos por haber apostado por el futuro.

¿Y tú? ¿Por qué vas a apostar? Vivimos en una comunidad con una prevalencia del 20% de hombres seropositivos. Más tarde o más temprano se cruzará un "príncipe positivo" por tu vida. ¿Vas a dejar que tu serofobia sea un obstáculo? ¿Vas a dejar a tu serofobia ganar la partida? No merece la pena, cariño... no merece la pena. Aprender a querer mejor te ayudará a que quieras más. Y a que te sientas más orgulloso de ti mismo. Y eso es bueno para tu autoestima. ¿Ves? Al final siempre es bueno para ti. Ya sabes lo que siempre te digo: quíete mucho, maricón. Hasta prontito.

ESQUIAR EN LAS MONTAÑAS DEL LANGUEDOC-ROUSSILLON

Texto y fotografías de **Daniel Prada**

Snowpark del dominio esquiable de Les Angles



Pasar el invierno en el sur de Francia, es algo evidente para los enamorados del sol. Pero practicar deportes de invierno al sol, puede parecer para algunos incongruente. Sin embargo es lo que propone el destino Sur de Francia Languedoc-Rosellón que, entre los Pirineos catalanes, las Cevenas, Margeride y Aubrac, posee estaciones que proponen todo los tipos de deslizamiento existente. Esquí nórdico, esquí alpino, surf, snowkite, dual-esquí, snowbike...

La accesibilidad, el ambiente y el carácter familiar de las estaciones de Languedoc-Rosellón son además muy apreciadas por los turistas. Y aunque el esquí alpino siga siendo la actividad principal de los viajeros, practican cada vez más paseos, relajación, surf, trineo, raquetas, visitas y spa-balneo-thalassoterapias. Una tendencia de futuro que ha llevado a las estaciones a multiplicar esas actividades que se han convertidos en imprescindibles.

En cualquier estación, Languedoc-Rosellón sigue siendo una tierra de acogida para quien desee descubrirla.

FONT-ROMEU

La estación de Font-Romeu cuenta con una importante superficie esquiable. Sus instalaciones olímpicas le permiten recibir a deportistas del máximo nivel.

En invierno, Font-Romeu es uno de los centros de esquí más importantes y atractivos del macizo pirenaico. La calidad de sus pistas se combina a la perfección con la belleza del paisaje.

INSTALACIONES

- 40 pistas: 15 verdes, 9 azules, 8 rojas y 8 negras - 23 remontes: 8 telesillas, 13 telesquíes, 1 telecabina y 1 cinta; para esquiadores y paseantes, la manera más práctica de desplazarse del centro de la estación a las diferentes pistas - 500 cañones de nieve - parque de snowboard - área lúdica para niños y principiantes de + de 20 ha. - área para trineos - circuito para raquetas y esquí nórdico - escuelas de esquí.

FORMIGUÈRES

Un auténtico pueblo de montaña catalán en el valle alto de Capcir, a los pies del pico Carlit...

Formiguères, ubicada en un típico pueblo de montaña, es la estación de esquí familiar por excelencia, pero también está abierta a los adeptos de nuevas modalidades.

INSTALACIONES

- 19 pistas: 4 verdes, 8 azules, 6 rojas y 1 negra - áreas lúdicas: área para trineos, freestyle, boarder cross, parque de snowboard - 2 telesillas de 4 plazas - 4 telesquíes - 2 telearrastres - 70 cañones.

Actividades: Raquetas de nieve; y en verano, excursiones, alquiler de bicicletas de montaña, pesca. Trineo con perros - kitesurf - buceo bajo hielo - piscinas cubiertas - skatepark - equitación - parapente - escalada - zoológico - parque aventura - discoteca.



Snowquad Bike

LES ANGLÉS

Una estación puntera, adaptada a los nuevos tiempos, en la que la tecnología no está reñida con el calor de la arquitectura tradicional y las tradiciones.

Situada en un pueblo de montaña que sigue manteniendo su autenticidad y el orgullo de sus raíces catalanas, Les Angles ha sabido desarrollar actividades turísticas modernas gracias a su sofisticado equipamiento y su profesionalidad sin par.

INSTALACIONES

40 pistas, de las cuales 13 verdes, 9 azules, 16 rojas, 2 negras, un snowpark con 3 zonas (Slopestyle, Lakepark y handrails), Handrails y módulos variados (tablas, big air, spine, quater, módulos de jib...) Novedad: Un Freestyle Air bag (colchones de recepción).

Actividades: Espacio Bleu Neige (cafetería-bolera, pista de patinaje) - discoteca "la Tartane" - cine El Castell - zoológico - buceo bajo hielo - parapente - snowkite - rutas para raquetas - esquí de fondo - esquí de paseo - escalada - parque aventura - trineo con perros a 4 km en la zona: Matemale y los lagos de Balcère.

BOLQUERE PYRÉNÉES 2000

Bolquère - Pyrénées 2000, pueblo tradicional a la vez que estación

de esquí familiar, pone a su alcance la montaña, sus paisajes, su ambiente, su libertad...

En este pueblecito de montaña, a 1632 metros de altitud y a 4 km. de Font Romeu, se encuentra la estación más alta de Francia, a la que se puede llegar en el Tren Amarillo.

INSTALACIONES

- 40 pistas, con un total de 58 km. esquiabiles: 15 verdes, 9 azules, 8 rojas y 8 negras. - 23 remontes: 8 telesillas, 13 telesquíes, 1 telecabina y 1 cinta; para esquiadores y paseantes, la manera más práctica de desplazarse del centro de la estación a las diferentes pistas. - 500 cañones de nieve. - Parque de snowboard. - Área lúdica para niños y principiantes de más de 20 hectáreas. - Área para trineos, circuitos para raquetas y esquí nórdico. - Escuela de esquí.

Actividades: Paseos en trineo, raquetas de nieve, motos de nieve; y en verano, excursiones, parapente, pesca, actividades infantiles; centro deportivo (tenis, gimnasio, sala de musculatura...) bolos. Fuentes sulfurosas de Dorres, Llo y Saint Thomas Esquí para discapacitados: Cursos de esquí con material adaptado - alojamiento in situ. Niños: se trata de una 'estación infantil', con jardín alpino, enfermería y guardería, reserva natural (renos y animales en miniatura).



GUÍA RECOMENDADA

ALOJAMIENTOS

Hotel Sun Valley

Font Romeu
www.sun-valley.fr

Hotel Le Llaret

Les Angles
www.hotel-llaret.com

RESTAURANTES

La Table des Saveurs

7, avenue Marechal Joffre 66120
Font Romeu Odeillo
Téléphone : 04 68 04 88 49

Hôtel** Lassus

Restaurant Cal Valbour
www.hotel-lassus.com
Bolquère

L'Eden Roc

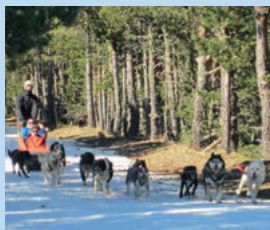
6 av Mont Louis 66210
Les Angles
Téléphone : 04 68 04 33 66

ENLACES DE LAS ESTACIONES DE ESQUÍ

www.pyrenees2000.com
www.formigueres.fr
www.lesangles.com
www.font-romeu.fr

BAÑOS NATURALES DE AGUAS SULFUROSAS

www.bains-saint-thomas.fr



MÁS INFORMACIÓN:
WWW.SUNFRANCE.COM





EL DIABLO EN LA SIXTINA

Eduardo Vara. Disponible en Amazon.es

Un joven profesor de Arte aparece ahorcado en su dormitorio y su hermana, abatida, trata de descubrir las razones que han podido empujarle al suicidio. Pero nada es como parece y, detrás de esa inesperada muerte, se esconde un secreto que algunos tratan de ocultar. Un secreto guardado durante muchos siglos y que parece tener relación con la tesis doctoral sobre Miguel Ángel que escribió el difunto, pero que nadie ha conseguido encontrar. Paralelamente, en el Renacimiento, es el propio Miguel Ángel quien despierta la ira de la Inquisición después de atreverse a decorar con desnudos el altar de la Capilla Sixtina. Y, ya en la Roma del siglo IV, los cristianos, cada vez más numerosos, resisten como pueden al odio de algunos gentiles, como el malévolo Majencio, que conspira para convertirse en el nuevo Emperador.

POR TI NO ME RENDIRÉ

Edgar Lorenzo Matos. Odisea Editorial.

Eric es un adolescente con las ideas muy claras. El apoyo de sus padres y de sus amigos le ayudan a llevar su homosexualidad con orgullo y valentía haciendo frente a los insultos y ataques de algunos compañeros de instituto. Sin miedo no hay razón para esconderse y Eric vive su sexualidad de una manera sana, divertida y feliz hasta que se cruza en su camino Víctor, un amigo de la infancia. Jugador de baloncesto, estudiante brillante y con una novia despampanante, Víctor es el chico más popular del instituto y su nueva obsesión es Eric. Tras un primer y fogoso encuentro, Víctor se convierte en dictador de la vida de Eric anulando su jovial carácter y cerrando el círculo de sus relaciones y amistades. Eric intentará mil formas de librarse de su atractivo tirano, pero Víctor siempre va un paso por delante y solo cuando vea a Eric completamente derrotada le confesará la verdad de sus sentimientos.



LO QUE QUEDA DE MÍ

Sergi Férrez. Odisea Editorial.

La novela ganadora del XIV Premio Odisea de Literatura es una preciosa historia de amor y de superación. Con una narrativa brillante y sencilla, acompañaremos a Eric en el trayecto hacia una nueva vida dejando atrás el pasado pero sin olvidarnos de él, porque para poder amar a alguien, primero tenemos que aprender a querernos como realmente somos. Eric pierde gran parte de su vida cuando le arrebatan a su amado Ángel. Podemos tenerlo todo en la vida, pero también podemos perderlo todo en un solo instante. Eric deberá aprender a caminar nuevamente solo, sin la ayuda de su estimado compañero de vida, afrontando la ausencia de su amor para seguir viviendo y recuperar la llama de la ilusión que una vez albergó su corazón. La segunda novela de Sergi Férrez es un homenaje al amor y a la belleza de la cotidianidad. Un alegato a la capacidad de superación a la que todos, tarde o temprano, tenemos que afrontarnos porque las segundas oportunidades también existen.

XIV Premio Odisea

Lo que queda de mí

Sergi Férrez

GANADOR

Por ti no me rendiré

Edgar Lorenzo Matos

FINALISTA

www.odiseaeditorial.com

TAMBIÉN EN EBOOK

Restaurante El Bierzo a Tope

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



MENU FIN DE AÑO

- PICA-PICA:**
CECINA, CHORIZO PICANTE,
LACON Y CROQUETAS DE JAMON IBERICO
- CARPACCIO DE TERNERA CON PARMESANO
-COCTEL DE GAMBAS
-SOPA DE PESCADO CON DADITOS DE BRIE
-ENSALADA TRICOLOR CON FRUTOS
SECOS Y QUESO DE CABRA
-ENTREMÉS DEL BIERZO
- TRONCO DE MERLUZA CON GAMBAS,
CALAMARES Y GULAS
-BOGAVANTE A LA PLANCHA NAPADO
CON SALSA ROMESCO
-MAGRET DE PATO AL OPORTO Y MANZANA ASADA
-MEDIA ESPALDA DE CORDERO EN SU JUGO
-CHULETON DE BUEY AL GUSTO
- TARTA DE LA CASA
-PUDDING CON NATA
-PROFITEROLES CON CHOCOLATE
-TARTA DE SANTIAGO CON VINO DULCE
- VINO D.O EL BIERZO, CAFÉ,
COTILLON, COPA DE CAVA Y UVAS DE LA SUERTE

45€

ÚNETE A NOSOTROS. RESERVAS: 93 4537045

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

Nuevos tratamientos en no+vello.

reductor anticelulítico

Elimina la grasa localizada y combate la celulitis. Reduce de 1 a 3 cm.

reafirmante corporal

Recupera la firmeza de tu piel dejándola mucho más tersa y saludable.

activo facial

Tratamiento facial que mejora y potencia las necesidades de tu piel de forma personalizada.

blanqueamiento dental

Recupera el blanco original de tus dientes. ¡Aclarando hasta 8 tonos!

+esthetic
no+vello



“PRUEBA GRATUITA” ✂

20% DE DESCUENTO EN FOTODEPILACIÓN

CON LA PRESENTACIÓN
DE ESTE CUPÓN
PROMOCIÓN EXCLUSIVA
DE NO+VELLO
CONSEJO DE CIENTO 218

DESCÚBRELOS EN:

Horario de lunes a viernes de 10.00 - 21.00
Sábados de 10.00 - 15.00

Consejo de ciento 218
(esquina casanova)
Teléfono 934543206 y 691207174
mailto:ejemplo@nomasvello.com

TRATAMIENTO PRECIO/SESIÓN

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

* Ver condiciones en www.nomasvello.es

DEAD SPACE 3

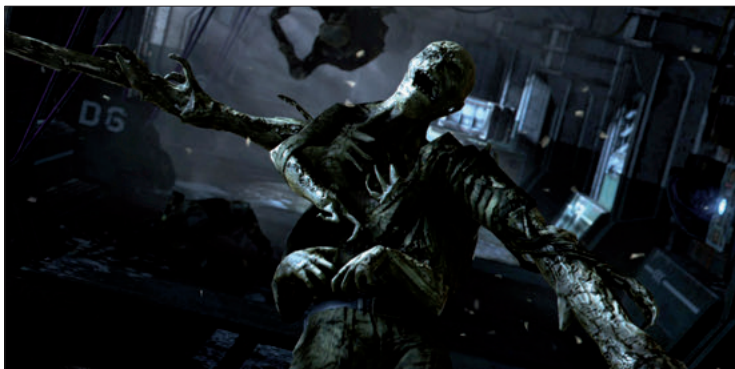
Plataforma: XBOX360, PS3

Género: Acción - Shooter

Lanzamiento: Febrero 2013

Precio Oficial: 66,95 €

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



CRYSIS 3

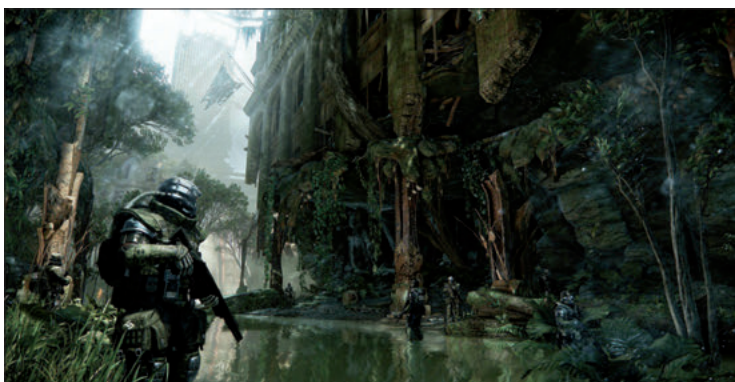
Plataforma: PS3, XBOX360, PC

Género: Shooter

Lanzamiento: Febrero 2012

Precio Oficial: 66,95 €

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



NEED FOR SPEED MOST WANTED

Plataforma: PS3, XBOX360, PSVITA

Género: Conducción

Lanzamiento: Ya a la venta

Precio Oficial: 66,95 €

Para ser el Most Wanted, necesitarás ir más rápido que la policía, adelantar a tus amigos, y ser más astuto que tus rivales. Con la policía pisándote los talones y acelerando para detenerte, necesitarás tomar decisiones en milésimas de segundo. El mundo abierto es una ventaja para encontrar escondites, rampas de salto y ganar nuevos coches para mantenerte un paso adelante.

En línea con el estilo de Criterion Games, tus amigos son el centro de tu experiencia. En un mundo abierto sin menús o salas de espera, serás capaz de desafiar instantáneamente a tus amigos y poner a prueba tu habilidad al volante en una gran variedad de eventos multijugador. Tus rivales harán todo lo posible para evitar que llegues al final. En este mundo, sólo puede haber un Most Wanted.

Acción en Mundo Abierto – Pierde a los policías. Utiliza las rampas de saltos y coge atajos, derriba vallas, o haz temblar a los policías en entornos que otorguen a tu coche fortalezas únicas. La libertad lo es todo. Conduce por donde quieras, descubre jugabilidades ocultas o utiliza tu conocimiento de la ciudad para derrotarlos en una cadena de desafíos sin fin.

Derrota a tus Amigos – Autolog 2 lleva a otro nivel la competición con recomendaciones de retos personalizadas y la posibilidad de compartir todos tus resultados. Consigue puntos Need for Speed en todo momento en cualquier plataforma, cuando intentes sobrepasar a tus amigos y convertirte en el Most Wanted.

Compite sin Reglas — Es la supervivencia de los más rápidos, Need for Speed Most Wanted fusiona la sensación de conducir “coches reales” con la velocidad intensa y la agresión de Burnout. Compite mientras te libras de la policía y de los rivales utilizando tus habilidades de conducción, y grandes dosis de nitro.

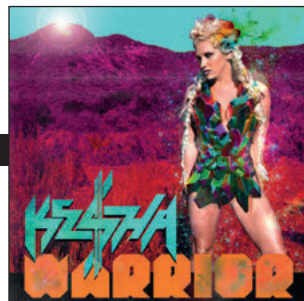
Características exclusivas con PS Vita – Navega y compite en los eventos específicos para PS Vita. Sácale partido al Touch Pad trasero. Usa la cámara frontal para hacerte la foto de perfil de Autolog y chatea con tus amigos que estén conectados.



Kesha / WARRIOR

Warrior es el título del segundo álbum de estudio de Kesha. Con el objetivo de hacer un disco experimental. "Quiero que mi siguiente disco sea algo experimental, me gustaría jugar con toda la música que escucho. Realmente quiero algo de guitarras sucias y no me importaría incluir algo de blues".

Con *Only wanna dance with you* como primer avance, y *Die Young* como primer single. El álbum se publica en una versión standard de 12 canciones y una edición deluxe con 16 temas.



Bruno Mars / UNORTHODOX JUKEBOX

Locked out of heaven es el primer single del segundo álbum de Bruno Mars, *Unorthodox Jukebox*. "Este soy yo yendo al estudio a grabar y componer lo que quiero... Este álbum representa mi libertad", comenta Mars. Con la producción de Mark Ronson (Amy Winehouse), Jeff Bhasker (Beyonce), Emile Haynie (Eminem), Diplo (M.I.A., Usher) y Supa Dups (John Legend, "Doo-Woops & Hooligans") además de *Smeezingtons* (Philip Lawrence y Ari Levine), el equipo de producción y composición del propio Mars.



Lang Lang / THE CHOPIN ALBUM

La música de Chopin, apreciada universalmente por su belleza y energía comunicativa, ha sido durante mucho tiempo una fuerza impulsora en la vida de Lang Lang, inspirando diversas experiencias que definen su carrera. Ahora, cuando cumple 30 años, Lang Lang graba su primer álbum dedicado íntegramente a las obras maestras del compositor. *The Chopin Album*, el tercer disco de Lang Lang e incluye el *Andante spinato* y la *Gran Polonesa* y una selección de piezas breves que quería grabar desde hace tiempo.



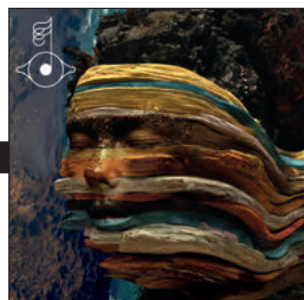
Eagle-Eye Cherry / CANT GET ENOUGH

Casi diez años después de la publicación de *Sub Rosa* nos llega nuevo material del pequeño de la familia de los Cherry. *Can't get enough* es el nombre del nuevo álbum. Poco sabíamos sobre él, que estos últimos meses se encontraba grabando nuevos temas en un estudio pero ya se ha confirmado que el disco ya se ha publicado. Cortes magníficos como "Your Hero", "Can't get enough", "Living the live" dan una nueva dimensión a este nuevo trabajo. Un disco redondo que no debe faltar en tu colección.



Björk / BASTARDS

Parte de las remezclas de *Biophilia* (2011) de Björk, se incluyen en *Bastards*. "Sentí que era importante reunir la esencia de las remezclas, así que escogí una cuarta parte de ellas para un CD para las personas que tal vez no son demasiado atrevidos descargadores o no tienen el tiempo ni la energía para participar en los rituales de caza y la recolección en internet". Todo un lujo para nuestros oídos. Remezclas con personalidad que no te dejarán impasible.



**VIH
ITS**

El VIH y otras ITS están incrementando. Además, se han reportado diversos brotes de hepatitis C y linfogranuloma venéreo (LGV), especialmente entre hombres VIH positivos

¡Házte controles con regularidad!

SÍGUENOS EN:
facebook.com/bcncheckpoint 



bcn checkpoint
VIH-SIDA-ITS-SEXUALIDAD-HOMBRES-SALUD

Colaboran: 

Infórmate y pide cita al:
933 182 056
www.bcncheckpoint.com

Centre Borrell, 144-146 (Metro: Urgell) 08015 Barcelona

the
pink
moon

TU NUEVO BAR DE AMBIENTE
EN MANRESA

**CARRER DE LA CIRCUMVAL·LACIÓ Nº9
08240 MANRESA**



REQUISITOS:
- TRAER TU PROPIA CÁMARA (NO IMPORTA CUAL SEA, TE ENSEÑAMOS A HACER LAS MEJORES FOTOS POSIBLES CON TU CÁMARA AUNQUE SEA UNA COMPACTA)
- TRAER TU PROPIO TRIPODE
- TENER GANAS DE APRENDER
- NO IMPORTA TU NIVEL DE FOTOGRAFÍA

**TAMBIÉN
SÁBADOS
Y DOMINGOS**

¿QUIERES APRENDER A HACER BUENAS FOTOS?
TE GUSTARÍA PLASMAR LOS RECUERDOS DE TUS VACACIONES

**CLASES PARTICULARES Y EN GRUPO DE FOTOGRAFÍA
TEL.616807138 - LLAMA O ENVIANOS UN SMS
DESDE 20€ LA HORA**

LOS MISERABLES

Dirección: Tom Hooper

País: Reino Unido **Año:** 2012

Género: Musical **Estreno:** 25-12-12

Intérpretes: Hugh Jackman, Russell Crowe, Anne Hathaway, Helena Bonham Carter

Duración: 141 min.

“Los miserables” es la nueva película de Tom Hooper, el oscarizado director de “El discurso del rey”. Hugh Jackman protagoniza la adaptación de este musical que a su vez se basa en la obra de Victor Hugo. Jackman encarna a Jean Valjean, un individuo que es enviado a prisión tras robar un

trozo de pan con el que pretendía alimentar a sus sobrinos y a su hermana viuda. Russell Crowe da vida a Javert, el hombre que le hará la vida imposible, mientras que Anne Hathaway se pone en la piel de Fantine, una mujer que sufre no pocos infortunios a lo largo de su vida.



EL CUERPO

Dirección: Oriol Paulo

País: España **Año:** 2012

Género: Thriller **Estreno:** 21-12-12

Intérpretes: Belén Rueda, José Coronado, Hugo Silva, Aura Garrido

Duración: 95 min.

En “El cuerpo”, el vigilante nocturno de un depósito de cadáveres es atropellado tras abandonar su puesto de trabajo en estado de pánico. Cuando la policía se presenta para investigar, descubre que el cadáver de una mujer recién fallecida ha desaparecido de la morgue. Sin ninguna pista que aclare el extraño

suceso, el Inspector Jaime Peña recurre a Álex Ulloa, el viudo de la mujer desaparecida. Juntos, durante el transcurso de una noche intensa, intentarán descubrir la verdad sobre las misteriosas causas de la muerte de la mujer y la desaparición de su cuerpo...

EL HOBBIT

Dirección: Peter Jackson

País: USA **Año:** 2012

Género: Aventuras

Estreno: 14-12-12

Intérpretes: Martin Freeman, Ian McKellen, Andy Serkis, Cate Blanchett, Elijah Wood

Duración: 140 min.

La aventura sigue el viaje del protagonista Bilbo Bolsón, que se embarca en la recuperación del tesoro y del reino enano de Erebor, arrebatados por el terrible dragón Smaug. Alcanzado de repente por el mago Gandalf el Gris, Bilbo se encuentra acompañado de trece enanos dirigidos por el legendario guerrero Thorin Escudo de Roble. Su viaje les hace adentrarse en tierras peligrosas, donde se encontrarán con trasgos, orcos, wargos salvajes, arañas

gigantes, cambia pieles y hechiceros. Aunque su objetivo es la Montaña Solitaria de Oriente, primero deben escapar de los túneles de los trasgos, donde Bilbo se encuentra con la criatura que cambiará su vida para siempre: Gollum. A solas con Gollum a la orilla de un lago subterráneo, el sencillo Bilbo Bolsón se hace con el "tesoro" de Gollum, un anillo de oro ligado al destino de la Tierra Media.



MAREA LETAL

Dirección: John Stockwell

País: USA **Año:** 2012

Género: Acción **Estreno:** 21-12-12

Intérpretes: Halle Berry, Olivier Martinez, Ralph Brown, Luke Tyler

Duración: 94 min.

Sarah y Scott son un matrimonio que se dedica al estudio de los tiburones blancos. Tienen dos hijos gemelos de 5 años. En una de sus expediciones, Sarah está a punto de ser devorada por un tiburón se niega a hacerlo, aunque Sarah se salva milagrosamente, decide separarse de Scott. Medio año

después y ante la precariedad económica en la que vive (Scott lleva 5 meses en una expedición y no le pasa dinero), Sarah acepta la oferta de un multimillonario sexagenario (Brady) y su hijo Nate para ver los tiburones blancos. A pesar de que el clima hace desaconsejable el viaje, los tres se embarcan y viven una trágica aventura.



SIN TREGUA

Dirección: David Ayer
País: USA **Año:** 2012
Género: Acción
Estreno: 5-12-12
Intérpretes: Jake Gyllenhaal, Michael Peña, Anna Kendrick
Duración: 109 min.

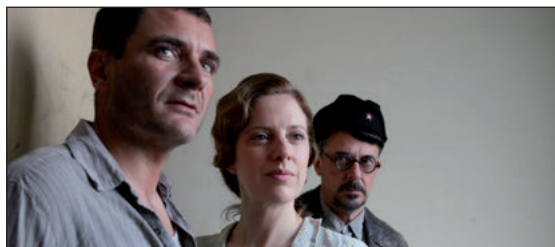
En "Sin tregua (End of watch)", dos jóvenes policías de Los Ángeles, Taylor (Jake Gyllenhaal) y Zavala (Michael Peña), se dedican a patrullar en las calles más humildes del sur de la ciudad. Sus vidas se pondrán en peligro después de confiscar un alijo de dinero y armas de un cártel de la droga durante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



EL BOSQUE

Dirección: Óscar Aibar
País: España **Año:** 2012
Género: Ciencia Ficción
Estreno: 14-12-12
Intérpretes: Alex Brendemühl, María Molins, Pere Ponce
Duración: 90 min.

Año 1936, una familia del Matarranya (Bajo Aragón) esconde un secreto ancestral: cerca de la masía donde viven aparecen unas misteriosas luces, un fulgor sobrenatural que se hace visible dos noches al año, entre la maleza de un extraño bosque. Según la tradición familiar las luces son una puerta a otro mundo, de donde nadie vuelve al cruzarla, y esconden su existencia a los habitantes del pueblo.



EL CHEF, LA RECETA DE LA FELICIDAD

Dirección: Daniel Cohen
País: España y Francia **Año:** 2012
Género: Comedia
Estreno: 5-12-12
Intérpretes: Jean Reno, Michaël Youn, Raphaëlle Agogué, Julien Boisselier, Santiago Segura
Duración: 84 min.

El chef estrella Alexandre Vauclair no se entiende con la nueva dirección de la empresa propietaria de su restaurante, que prefiere apostar por la nueva cocina molecular. Poco a poco, los miembros del equipo de cocina de Alexandre son despedidos. Vauclair está desesperado y sin ideas para el menú que puntuarán los críticos gastronómicos. Alexandre necesita inspiración y un nuevo ayudante. Y entonces conoce a Jacky, un aficionado a la alta cocina, obstinado y con mucho talento.



THE BLACK POWER MIX- TAPE 1967-1975

Dirección: Göran Olsson
País: Suecia **Año:** 2011
Género: Documental
Estreno: 5-12-12
Duración: 100 min.

En el año 1967, unos cineastas suecos partieron hacia Estados Unidos interesados por explorar y conocer la comunidad afroamericana del país y su lucha por los derechos civiles, la cual estaba siendo ignorada y retratada por los medios de comunicación de EEUU como un movimiento violento y terrorista. 30 años después, el cineasta sueco Göran Olsson saca a la luz las cintas olvidadas.





METRO DISCO

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

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

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



THE BRAND NEW STYLISH CREATION BY

TÓN VANGARD

tonvanguard.com hairspatontvanguard.com [facebook.com/tonvanguard](https://www.facebook.com/tonvanguard)
Diputació, 191 [corner Muntaner] 08011 Barcelona 93 453 79 72

LA EXPERIENCIA CASTRO MEDITERRANEAMENTE



SÍGUENOS EN [facebook](https://www.facebook.com) Abierto todos los días de 13h a 16h y de 20h a media noche Domingos sólo cenas



PRESENTANDO ESTE CUPÓN

50%

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

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



PROMETHEUS

Un equipo de exploradores descubrirá las pistas de los orígenes de la humanidad en la Tierra llevándolos a un viaje trepidante a los rincones más oscuros del universo. Allí, tendrán que librar una terrible batalla para salvar el futuro de la raza humana. El regreso del universo Alien.

Dirección: Ridley Scott **Género:** Terror **Intérpretes:** Noomi Rapace, Michael Fassbender, Charlize Theron **Duración:** 124 min.



**ABRAHAM LINCOLN
CAZADOR DE VAMPIROS**

Basado en la novela de Seth Grahame-Smith, la película cuenta cómo el futuro presidente Abraham Lincoln venga la muerte de su madre a manos de una criatura vampira. Acción, vampiros, historia, mezclado es lo que encontrarás en este film.

Dirección: Timur Bekmambetov **Género:** Acción **Intérpretes:** Mary Elizabeth Winstead, Dominic Cooper **Duración:** 105 min.



BRAVE

Merida es una arquera habilidosa y la impetuosa hija del Rey Fergus. Decidida a labrarse su propio camino en la vida, Merida desafía a una antigua costumbre sagrada. Sus acciones desencadenan el caos y la furia, y cuando pide ayuda a la vieja bruja, se le concede un deseo malogrado...

Dirección: Mark Andrews, Brenda Chapman **Género:** Animación **Duración:** 100 min.



EL PACTO

Will Gerard es un profesor de Nueva Orleans y decide tomarse la justicia por su mano cuando su esposa es brutalmente asaltada. Para ello, se ayuda de un misterioso tipo llamado Simon que le ofrece sus servicios a cambios de un pequeño favor que se cobrará en un futuro cercano...

Dirección: Roger Donaldson **Género:** Intriga **Intérpretes:** Nicolas Cage, Guy Pearce, January Jones **Duración:** 105 min.



EL DICTADOR

La película narra la heroica historia de un dictador que arriesga su vida para impedir que la democracia consiga llegar al país al que oprime con tanto cariño. Está inspirado en la novela y gran best-seller "Zabibah and The King", de Saddam Hussein. Divertidísima.

Dirección: Larry Charles **Género:** Comedia **Intérpretes:** Sacha Baron Cohen, John C. Reilly, Ben Kingsley **Duración:** 83 min.



**LAS AVENTURAS DE
TADEO JONES**

Debido a una confusión, Tadeo, un albañil, será tomado por un famoso arqueólogo y enviado a una expedición a Perú. Con la ayuda de su fiel perro Jeff, una intrépida profesora, un loro mudo y un buscavidas, intentarán salvar la mítica ciudad perdida de los Incas.

Dirección: Enrique Gato **Género:** Animación **Duración:** 92 min.



¡PIRATAS!

El exuberante barbudo Capitán Pirata, un entusiasta ilimitado, y algo menos que exitoso, terror de los mares, junto con una andrajosa tripulación a su lado, tiene un sueño: vencer a sus grandes rivales Black Bellamy y Cutlass Liz para lograr el muy codiciado premio al Pirata del Año.

Dirección: Peter Lord, Jeff Newitt **Género:** Animación **Duración:** 88 min.



SANTUARIO 3D

La película cuenta la historia de un grupo de submarinistas que realizan una expedición subacuática a la cueva más grande e inaccesible del mundo. A causa de una tormenta, se verán obligados a luchar contra multitud de peligros, mientras buscan la ruta que les permita escapar y salvarse.

Dirección: Alister Grierson **Género:** Aventuras **Intérpretes:** Richard Roxburgh, Ioan Gruffudd **Duración:** 109 min.



OUTRAGE

En una lucha sin piedad por el poder, varios clanes yakuza se disputan el favor del líder. Los rivales ascienden en la organización a base de complots y de falsas fidelidades. Otomo busca su combate para llegar a la cima que no tiene fin en un mundo de corrupción donde reinan la traición y la venganza.

Dirección: Takeshi Kitano **Género:** Thriller **Intérpretes:** Takeshi Kitano, Kippei Shiina, Ryo Kase **Duración:** 109 min.



ROCK OF AGES

Ubicada en 1987, trata la historia de una chica de pueblo que conoce a un rockero de ciudad, y en un club de Los Angeles se enamoran teniendo como telón de fondo los grandes éxitos de la música Rock de los años 80: Journey, Bon Jovi, Night ranger, Styx, Reo Speedwagon, Twisted sister...

Dirección: Adam Shankman **Género:** Musical **Intérpretes:** Tom Cruise, Catherine Zeta-Jones **Duración:** 123 min.

La Estrella

RESTAURANT CAFETERIA

Gran Variedad
en Carta

Carnes y Mariscos
Gallegos



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

¡ FELICES FIESTAS !



Bacon Bear Bar
Casanova 64, Barcelona. (España)



SAUNA

GALILEA

Felices Fiestas

4 PLANTAS DE PLACER

www.sauna-galilea.es

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

DE LUNES A VIERNES: ANTES DE LA 16:00H 10€

LUNES Y MIÉRCOLES 12€

MARTES Y JUEVES 10€

MENORES DE 26 AÑOS 9€

FIN DE SEMANA

VIERNES, SÁBADO Y DOMINGO TARDE:

15€ + CERVEZA

MASAJES TODOS LOS DÍAS A PARTIR DE LAS 16H.

1h. 40€

1/2h. 20€

HORARIO

de lunes y jueves

de 12h00 a 00h00

Viernes, Sábados y

Domingos, 24 horas

MARTES Y JUEVES
DÍA DEL CLIENTE 10€

PRESENTANDO
ESTE CUPÓN
8€

CALABRIA, 59 - BARCELONA
TEL. 93 426 79 05



BOYS AND THE CITY PART 1

Ayor

La ciudad es un hervidero de historias que se entrecruzan y mezclan sin darte ni cuenta. Desde la parejita feliz protagonizada por Adam y Kevin, pasando por el pajillero exhibicionista, el deportista o el enamorado.



SUMMER WITH MICK

Bel Ami

Pasar media hora con Mick ya sería más que suficiente- porque no ibas a aguantar más- o sea que, un verano, ya sería haberte muerto del gusto y estar en el cielo.



RIGID

Titanmen

Si bien es verdad que no vas a volverte loco con el guión ni los decorados, por lo menos el título es acertado y la rigidez entre las piernas vas a notarla sin problema. Tiarrones cachas con ganas de diversión.



SEDUCED

Falcon

Es el juego de la seducción el que da aliciente a lo que puedas conseguir finalmente. Ya sean los amigos que siempre están tirándose los trastos, el fotógrafo que se clava al modelo, amantes que se dan lo suyo o el padre que se liga al amigo de su hijo.



IMPACT

Raging stallion

Estamos para ver tíos buenos y eso está claro que no falta en este título, pero hombre, un poco de piedad con los amantes del cine; un buen morbo, un poco de historia, algún pollazo no deseado....



SCANDAL IN THE VATICAN

Lukas Ridgeston

Ahí donde haya lío tienen que ir los niños de Bel Ami. El señor Ridgeston se los ha llevado a Roma para que investiguen los escándalos Vaticanos aunque al final terminen formando parte de ellos...



THE DREAMBOY HOTEL: POWEROUT

Eurocreme

En este hotelito tan mono todo lleno de nenazos una de las cosas más peligrosas que pueden pasar es tan simple como que vaya la luz. Es encender las velas, y la ropa empieza a desaparecer poco a poco.



FUCKTARDS

Treasure island media

Estos tíos son ansiosos e insaciables máquinas de follar y si no te lo crees mira al niño este: Jackson Taylor y me lo cuentas. Chaperos callejeros, parejitas castigadoras, folladas colectivas que no te puedes perder.

sex store

city of LOVE

leather - rubber - bears - fetish

hazte con las últimas **NOVEDADES**

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

ABIERTO TODOS LOS DÍAS - OPEN EVERY DAY

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

disfruta un **huevo**

Tenga Eggs desde 5€

¿cuál es tu **código?**

Jockstraps desde 12,50€

terapia de **relajación**

Selección de lubricantes y relajantes anales

un sueño hecho **dvd**

Dvds desde 4€

THE EVER CLASSIC JEANS

& BEARS & LEATHER BAR



24 DICIEMBRE
NOCHEBUENA
OPEN MIDNIGHT TILL...
HASTA QUE
AGUANTES

5 ENERO
NOCHE DE REYES
GRAN SORTEO
BICIS, TV, ORDENADORES,
REGALOS PARA TODOS
OPEN 21:00H.

25 DICIEMBRE
NAVIDAD
OPEN 21:00H.
WELCOME
NOEL DADDIES

26 DICIEMBRE
SAN ESTEBAN
OPEN 19:00H
HAPPY DAY

31 DICIEMBRE
NOCHEVIEJA
HAPPY NEW YEAR
OPEN 23:30H.
UVA COTILLÓN Y CAVA

BON NADAL - FELIZ NAVIDAD - BUON NATALE - MERRY CHRISTMAS

Abierto cada día de 21 a 03. Viernes y sábado hasta 03:30 - Open every day from 21 till 03. Friday & Saturday till 03:30

DIAGONAL 365 (ENTRE PAU CLARIS I ROGER DE LLÚRIA)BCN - TEL. 93 215 53 65

SPA NOVA BRUC

OS DESEAMOS

FELICES FIESTAS

Público maduro, daddies, seniors, gorditos, osos, ambiente tranquilo.

Nuevas instalaciones, jacuzzi grande, piscina de hidromasaje (circuito de spa), sauna vapor, sauna seca, dark room, video, bar. Magnífica piscina de hidromasaje, con un circuito con chorros individuales para distintas partes del cuerpo, cervicales, lumbares, glúteos, piernas, pies.

Dispone de cabinas individuales para descanso.

Servicio de masajista deportivo.

www.saunabruc.com

Horario: 11 h. a 22 h.

Precio: 11'80 €

C/ Pau Claris, 87 Local

Tel. 93 487 48 14

Metro de Paseo de Gracia

Urquinaona, Pl. Cataluña.

Autobuses 39 , 45





23

POP VANG

TON VANGARD

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

34

METRO disco

**bajo tierra...
estaras en la gloria**

SEPÚLVEDA, 185 - BARCELONA
 www.metrodiscobcn.com

10

THE BEER CLASSIC CENSUR LA BEARDS & LEATHER BAR

NEW CHAPS

DIAGONAL 365 - BARCELONA
 WWW.NEWCHAPS.COM

42

NOVA BRUC SAUNA

Precio: 11€00€
 Horario: 11h a 22h

Meduras, gorritos, coxis. Piscina de hidromasaje.
 Daddies, chubbies, bears, Whirlpool

PAU CLARÍS, 87 - BCN - TEL. 93 487 48 14
 www.saunabruc.com

13

Restaurante El Bierzo a Tope

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

11

SPARTA SAUNA

ABIERTO DE 15.00H A 22.00H

REQUESENS 18
 17600 FIGUERES
 TEL. 972 511 705

11

CATERING EXQUISITARIUM

BY CASTRO RESTAURANT

38

ZEUS SEX SHOP

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

>> GUÍA GAY DE BARCELONA

>> BARES

- 03. Bim Bam Bum.** Casanova 71
- 05. Black Bull.** Muntaner 64
- 04. El Cangrejo del Eixample.** Villarroel 86
- 41. Museum Café & Club.** Sepúlveda 178
- 33. Museum Retro.** Urgell 106
- Àtame.** Consell de Cent 257
- Bar Cine Arenas.** Tarragona 7
- Boys Bar.** Muntaner 6
- Chevalier.** Diputació 157
- Centrik.** Aribau 30
- Dacksy.** Consell de Cent 247
- Dietrich.** Consell de Cent 255
- Infinit@.** Villarroel 84
- La Chapelle.** Muntaner 65
- La Bambolina (L).** Diputació 206
- La Rosa (L).** Brusi 39
- Lust.** Casanova 75
- Moem.** Muntaner 11
- MAT.** Consell de Cent 245
- Tu Sabes (L).** Marc Aureli 38-40
- Addicted.** Casanova 75

>> LEATHER & BEARS

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

>> SEX SHOPS

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

>> SAUNAS

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

>> RESTAURANTS

- 11. Castro.** Casanova 85
- 13. El Bierzo a Tope.** Diputació 159
- 02. La Estella.** Aragó 185
- 09. Marquette.** Diputació 172
- Casanova 46.** Casanova 46
- dDivine.** Balmes 24
- El Berro.** Diputació 180
- La Malinche.** Muntaner 51
- Marta House.** Aribau 47
- Mindthegap.** Consell de Cent 273
- Negro Amaro.** Casanova 70
- Ne Quid Nimis.** Casanova 30
- Safir.** Muntaner 55

>> TIENDAS / MODA / COMPLEMENTOS

- 21. ES4U.** Casanova 56
- Next Level.** Diputació 189
- Ovlas.** Aribau 31
- 63bis.** Casanova 63 bis
- American.** Consell de Cent 253
- DGM.** Consell de Cent 241
- NIT.** Consell de Cent 233
- Spike.** Hospital 46

>> REGALOS / GIFTS

- Intro Fusion. Decoración.** Diputació 163

>> ESTÉTICA / RELAX

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

>> PELUQUERIAS

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

>> SALUD

- 28. BCN Checkpoint VIH/SIDA-ETS**
Comte Borrell 164 baixos. Tel. 933182056
- 44. StopSida.** Diputació 183-185
Tel. 902 10 69 27. Horio de 10-14h y 16-20h.
- Aldacris Dental. Clínica Dental.**
Riera Blanca 7, 1º2º. Tel. 93 333 70 22
- Sandows.** Nutrición y estética. Muntaner 33

>> LIBRERIAS

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

>> ALOJAMIENTOS

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

>> DISCOS

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

>> SERVICIOS / VARIOS

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

>> INFORMACIÓN FLTB

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

>> ASOCIACIONES GLTB

- AMPGIL.**
Verdaguer i Callis 10
- Coordinadora Gai Lesbiana.**
Violant d'Hongria 156. Tel. 932980029
- Casal lambda.**
Verdaguer i Callis 10. Tel. 933195550
- 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

>> GUÍA GAY DE SITGES

>> BARS

- Azul.** St. Bonaventura, 10
- Bear's Bar.** Bonaire, 17
- Bourbon's.** St. Bonaventura, 13
- B. Side.** Sant Gaudenci, 7
- Bulkake Cruise Bar.** Joan Tarrida 17
- Casablanca.** Pau Barrabeig, 5
- Comodin.** Tacó, 4
- Dark.** Bonaire, 14
- El Candil.** Carreta, 9
- El Horno.** Joan Tarrida, 6
- El Piano.** St. Bonaventura, 1
- Incognito.** Europa 16
- La Villa.** Joan Tarrida 8
- Le Male a Bar.** Centro Comercial Oasis. L28
- La Locacola.** Bonaire, 35
- Mediterráneo.** St. Bonaventura, 6
- Man.** St. Bonaventura, 19
- Marypili.** Joan Tarrida, 14

- Orek's.** Bonaire 13
- Parrots Terrace.** Pl. Indústria, 3
- Privilege.** Bonaire, 24
- Perfil.** Espalter 7
- Prinz.** Nou 4
- Queenz.** Bonaire 17
- Rubi's.** Joan Tarrida 14
- Seven.** Nou, 7
- XXL.** Joan Tarrida, 7

>> DISCOS / CLUBS

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

>> RESTAURANTS

- Beach House.** St. Pau 34
- Como el Agua.** St. Pere 12
- EF & GI.** Major 33
- El Celler Vell.** Bonaventura 21
- El Racó de la Carreta.** Carrer de la Carreta 7
- Ma Maison.** Bonaire, 28
- Miami.** St. Pau, 11
- Parrots Restaurant.** Joan Tarrida 18
- Trull.** Pge. M. Félix Clara, 3

>> TIENDAS / SHOPS

- Boy Zone Fashion.** Buenaventura 18
- Franc.** Parellades, 64
- Franc.** Espalter 33
- Jazz Boutique.** Bonaire, 20
- Men's Wear Sitges.** St. Pere 5
- Les Garçons.** Sant Gaudenci, 12
- Testimoni.** Sant Josep, 6
- Zona.** Parellades 84

>> SAUNAS

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

>> GUÍA GAY PROVINCIA GIRONA

GIRONA

>>DISCOS

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

FIGUERES

>>SAUNAS

- Sparta.** Requesens 18

EMPURIABRAVA

>>BARES

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

FONT-CLARA

>>ALOJAMIENTO

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

STA. CRISTINA D'ARO

>>DISCOS

- Mas Marcó.** Ctra. Roca de Malvet

LLORET DE MAR

>>BARES

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

>>DISCOS

- Arena Costa Brava.** Camprodon i Arrieta 35

VULPELLAC

>>DISCOS

- Scenik. c/Arbossos10, Nau13.**

SUCEDIÓ EN ... NOVIEMBRE





Y llegó Noviembre! un mes con un especial significado, primero la Castañada, las primeras nevadas y un claro ambiente invernal y prenavideño. Ya se empiezan a oler los turronecillos cuando justo acabamos de comer los "panellets", el ayuntamiento, pese a los recortes habidos y los que van a haber, ha empezado a engalanar la ciudad con las luces navideñas. Y si de luces se trata, la que desprenden los artistas que han colaborado este año nuevamente en la fiesta que organiza la sala **Metro Disco BCN** para recaudar fondos para la **lucha contra el SIDA**. Recaudación que se entrega como cada año a la **Fundació Can Ruti**. Un estupendo show que a la vez de divertirnos y entretenernos, sirve para una gran acción social. Un fortísimo aplauso y nuestro más sincero reconocimiento como artistas y como personas!



SOY SEROPOSITIVO, HABLAR SOBRE EL VIH Y MI SEXUALIDAD
ME AYUDA A CUIDARME.

SOY SERONEGATIVO, REALIZARME LA PRUEBA
RÁPIDA DEL VIH Y SÍFILIS ME
AYUDA A CUIDARME.



CUIDARNOS ES CUIDARTE

PRUEBA RÁPIDA VIH /SÍFILIS

Servicio anónimo, confidencial y gratuito

VIH INFOSERVEI

Espacio de soporte para personas con o sin VIH

STOP
SIDA
X

Con el apoyo de



Generalitat de Catalunya
Departament
de Salut

Horario:

lunes a viernes de 10 a 14h y de 16 a 19.30h.

Sábados de 10 a 14h.

Miembro del Comité 1r de Desembre y Cesida

CITA PREVIA AL 93 452 24 35

Diputació 185, entl. 2ª • 08011 Barcelona • www.stopsida.org



CÁRGATE DE ENERGÍA

Entra en www.vitaminasleotron.es
LEOTRONÍZATE EN facebook.
Y GANA UNA CUENTA SPOTIFY PREMIUM

Contribuye
a mantener
tu energía
y vitalidad,
y a la
formación de
colágeno⁽¹⁾

Te ayuda
a disminuir
el cansancio
y la fatiga⁽²⁾

Contiene
Resveratrol



www.facebook.com/VitaminasLeotron



(1) por su contenido en vitamina C.
(2) por su contenido en Mg.

En caso de duda, consulte a su farmacéutico.


ANGELINI