

GB

men's travel & lifestyle magazine

Edición especial online

N.190

JULIO 2020

www.revistagb.com



GAY MAP INCLUDED

SALUD

COMO ELEGIR UNAS GAFAS DE SOL
MANCHAS EN LA PIEL POR ESTRÉS

REPORTAJE

COMO AUMENTAR LA TESTOSTERONA

VIAJES

FORMENTERA
A UN PASO

EL CAMBIO EN NUESTRAS RELACIONES PERSONALES

believe
club

SHOWS & DISCO



Balmes 56

Barcelona.

23h-6h/11pm-6am



boyberry

BARCELONA



abierto
365
días

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

C/Calàbria 96

  boyberrybcn

CRUISING • GLORYHOLE • CABINS
100% GAY • WWW.BOYBERRY.COM

REPORTAJES**04.** *El cambio en nuestras relaciones personales***08.** *Como aumentar la testosterona***CUIDADOS****10.** *Como elegir unas buenas gafas de sol***SALUD****12.** *Manchas por estres en la piel***VIAJES****14.** *Formentera***GASTRONOMÍA****16.** *Maison Carne***GADGETS****18.** *Tecnología pensada para ti***MODA****20.** *Camisetas para el verano***MUNDO DIGITAL****22.** *Videojuegos y Apps***MÚSICA****24.** *Pretenders, Beyoncé y Shaggy***STREAMING****26.** *Las mejores en series y películas***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
REVISTAGB.COM

¡Descubre nuestra nueva línea editorial
con nuevos contenidos!



EL CAMBIO EN LAS RELACIONES PERSONALES

Hoy en día las relaciones personales han cambiado de largo la forma en la que todos estábamos acostumbrados a interactuar con los demás. La informática ha tomado mucha relevancia y nos ha proporcionado las webs de perfiles como gaydar.es, las redes sociales como Facebook, además de los típicos chats mejorados con videoconferencia. ¿Qué será lo próximo? Habrá que estar al loro en este sentido.

Hoy en día, el estrés que produce el interrelacionarse con los demás resulta más complicado que hace algunos pocos años. Las nuevas tecnologías, los ordenadores, el trabajar desde casa, los teléfonos móviles, las consolas, todas aquellas cosas que parecen facilitarnos la vida, a veces, se vuelven en nuestra contra. Lo que nos facilita el trabajo o nos divierte acaba siendo un problema, ya que no desarrollamos la capacidad de relacionarnos con nuestros



semejantes como deberíamos hacerlo. Este problema, que lo sufren desde personas muy jóvenes, adolescentes, niños, y adultos por un igual, puede llegar a ser más que un problema para la gente.

Nosotros los gays, tampoco nos salvamos de ello. La facilidad con la que adoptamos personalidades imaginarias en una web de contactos, o video chats, permiten dar esquinazo por un momento al problema. Pero sólo es momentáneo, luego, se vuelve a la cruda realidad con un sentimiento de frustración, aún si cabe, más elevado del que ya se poseía. Pero no sólo internet crea este tipo de problema.

El trabajo o el estudio también lo provocan. Lo peor es cuando se intenta salir de esa profunda espiral, y no se sabe muy bien como actuar delante de los demás. Es por esta razón que es muy importante aprender a socializar utilizando de manera correcta todas las herramientas disponibles, no olvidando, ni por un momento que los mejor está en la calle, al alcance de tu mano, o tu mirada.

Cabe destacar que las relaciones personales se alimentan a largo plazo, la consideración, el respeto, la confianza, amistad se logran con el tiempo. Para mantener las relaciones personales siempre en buen funcionamiento la comunicación es un pilar básico.

Definitivamente si queremos tener éxito en este aspecto de la vida debemos saber cultivar las relaciones personales, para ello es primordial saber comunicarnos. La comunicación es el proceso humano más importante después de alimentarnos.

La mala comunicación ha sido causa de divorcios, peleas entre familiares, amigos y hasta guerras. Pero nos solo debemos comunicarnos bien, también debemos hacerlo con empatía. Lo más importante de la comunicación es saber escuchar, escuchar con los oídos, con el corazón y con el cerebro, abrírnos a entender lo que quieren decirnos.

Generalmente escuchamos con ganas de hablar, debemos evitar la tentación de hablar de nuestra propia historia,



perder un poco nuestra propia importancia y dejar de defender nuestro punto de vista. Colocarnos de manera sincera en el lugar de la otra persona. Esto se logra con entrenamiento ya que el egoísmo humano está arraigado en nosotros de forma inherente.

Los seres humanos tenemos la tendencia de escuchar con ganas de hablar de nosotros mismos, de nuestra historia y según nuestros paradigmas. También debemos escuchar todos los puntos de vista sin apegarnos a ninguno. Es así como entendemos bien lo que nos quieren decir, así mantendremos nuestra mente libre y podremos ver oportunidades y nuevos caminos para el entendimiento. No existe motivación si no hay necesidad, debemos entender en un 100 % la necesidad de nuestro interlocutor.

Después de comprender debemos tratar de ser comprendidos -en ocasiones difícil- para ello debemos seguir la ruta mental de nuestro oyente, toda persona sigue un patrón para entender o querer escuchar una idea. Cabe destacar que las relaciones personales se alimentan a largo plazo, la consideración, el respeto y la confianza se logran con el tiempo.

Algunos expertos lo denominan cuenta bancaria emocional, donde hacemos constantemente depósitos, y si ganamos

la confianza, en algunos casos esta cuenta es tan fuerte que podemos darnos el lujo de enfrentar algunas dificultades en la relación sin que ello traiga consecuencias graves a la hora una nueva idea o de retener la confianza. Este hábito de ver las cosas buenas de los demás, sus fortalezas, edificarlos como humanos, nos dará inclusive la confianza de hacerles ver sus oportunidades y convertirnos en un punto de apoyo en la vida.

Si pensamos que una persona es inteligente, dinámica, amorosa, con buenos sentimientos, excelente, pues digámoslo, expresemos lo que sentimos, demos lo mejor a esta persona y siempre lo tendremos dispuesto a escucharnos. Hay que perder el miedo a expresar los sentimientos que tanto bloquean la comunicación.

Este prestigio que nos da en convertirnos en "amigo", en persona de confianza, nos permitirá tener la atención a la hora de plantear cualquier planteamiento. Todo esto construye una relación personal que puede durar mucho tiempo y que hará que la relación fluya sin contratiempos. Somos más propensos a escuchar a aquellas personas que nos inspiran confianza, o que tienen prestigio para nosotros. Vamos a daros algunos consejos de como tomar las riendas en vuestras relaciones personales, pero recuerda la importancia de la comunicación y la sinceridad.

believe
club

SHOWS
& DISCO

•••••
Every Day

DISCO · SHOWS · PARTY · DRINKS · FRIENDS · FUN



Balmes 56

Barcelona. 23h-6h/11pm-6am





CÓMO AUMENTAR LA TESTOSTERONA

La virilidad está asociada a una hormona producida mayormente por los testículos: la testosterona.

A partir de los 30, empieza a disminuir su proporción en la sangre, pero no te preocupes, te contamos una serie de métodos naturales para aumentar su segregación y mantenerla bien elevada.

La erección, el deseo sexual, la depresión, o la concentración y la memoria son solo algunos aspectos en los que la testosterona juega un papel muy importante.

Además de ser fundamental en la sexualidad masculina, cumple otras funciones de gran relevancia, como el mantenimiento de la densidad ósea, niveles de los glóbulos rojos y sensación de bienestar. Te ofrecemos algunos consejos para que, si has sobrepasado la treintena, sigas estando como un toro.

PIERDE PESO

Los kilos no ayudan en ningún sentido. Quítatelos, también para ser más viril, ya que, según repetidos estudios de la Endocrine Society's, los hombres con sobrepeso son más propensos a tener niveles bajos de testosterona. Y para evitarlo solo hay dos fórmulas: cuidar la alimentación y hacer más ejercicio.

¡Olvídate de los azúcares! Los niveles de esta hormona masculina disminuyen después de ingerirla. En lo que se refiere a comidas y bebidas, hay que reducirlos o eliminarlos.

REDUCE O ELIMINA EL CONSUMO DE ALCOHOL.

Mantén un ritmo alimenticio saludable: verduras, frutas, grasas saludables...

Quédate con estos alimentos: ostras, huevos, carne de res, ajo y brócoli. Son los que se referencian como "promotores" de la producción de testosterona.

Cálzate las zapatillas y saca fuerzas para ir al gimnasio. El sacrificio se recompensará con mejor salud y una mejora física innegable al endurecer y reducir, un atractivo que seguro se multiplica por la consecuente mejora de la autoestima.

EJERCICIOS DE ALTA INTENSIDAD

El ejercicio de alta intensidad aumenta los niveles de testosterona y la prevención de su deterioro. Hay diferentes fórmulas que te pueden ayudar a elevar esta hormona. Pero, ojo, supervisa siempre con tu médico que no sea contraproducente:

PEAK FITNESS

Calienta y haz estiramientos (como siempre; esto es un básico antes de cualquier entrenamiento).

Realiza ejercicios lo más rápido y con el mayor peso posible en sesiones de 30 segundos.

Descansa y haz ejercicios de respiración durante unos 90 segundos. Una vez pase este minuto y medio, repite el proceso seis o siete veces.

ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Aumenta el peso y reduce el número de repeticiones con pesas o barras, por ejemplo. Concéntrate en ejercicios que trabajen el mayor número de músculos, como el levantamiento de peso muerto o sentadillas.

ENTRENAMIENTO CON PESAS

Mantén un ritmo lento al realizar las sesiones. Al disminuir la velocidad del movimiento, el entrenamiento se convierte en un ejercicio de alta intensidad. Y para quienes tengan pérdidas de orina, el truco: trabaja el tren superior.

EL ZINC, UN BUEN ALIADO

El zinc es importante para la producción de testosterona. Las carnes y pescados son alimentos ricos en él. También se encuentra en la leche cruda, el queso crudo, frijoles y yogur o kéfir hecho con leche cruda.

REDUCE EL ESTRÉS

Cuando un hombre sufre o está estresado, su cuerpo libera altos niveles de la hormona de cortisol, un elemento que bloquea los efectos de la testosterona. Inteligencia emocional, meditación, yoga, saber reírse de sí mismo, dormir y descansar bien, una visualización positiva de su vida... son algunas de las técnicas para mejorarlo.

ESTÍMULOS SEXUALES

Una simple erección eleva los niveles de testosterona. Cuando te estimulas sexualmente los niveles de esta importante hormona se disparan: hazlo. Y, por el contrario, no excitarte sexualmente durante largos períodos de tiempo disminuye sus niveles en la sangre y cada vez te será más difícil estimularte. Busca el erotismo: hay mil formas. Disfruta.



COMO ELEGIR UNAS GAFAS DE SOL

Es importante que a la hora de comprar las gafas de sol, acudamos a la óptica, ya que como pasa con las gafas de lectura compradas en establecimientos no autorizados, pueden dañar mucho nuestros ojos. Cada gafa se tiene que ajustar a nuestros hábitos y a nuestros ojos, también es importante contar con la ayuda de nuestro óptico y optometrista.

1. Que cumpla la normativa

Antes de comprar cualquier gafa de sol, comprueba que esté marcada con el sello de la Comunidad Europea y que en la etiqueta figure la clase a la que pertenece o la categoría de su filtro. En algún lugar de las patillas deben llevar el marcado "CE" de conformidad europea.

2. Uso al que se va a destinar

Como podemos observar en la tabla, no es lo mismo una gafa que lo queramos destinar a actividades cotidianas o a actividades en la montaña. Debes saber para qué situación quieres las gafas principalmente. Elige la gafa mas adecuada al uso preferente que se les va a dar.

3. Color de la lente

La mayoría de las lentes son de color verde, que se considera óptimo por su fidelidad cromática y su comportamiento en ambientes de gran luminosidad. No te dejes engañar por el color de las lentes. Algunas lentes blancas filtran el 100% de la radiación UV mientras que otras muy oscuras no filtran

correctamente los rayos UV. Pero según la persona, y la actividad, preferimos otro color de la lente. Por ejemplo, normalmente los miopes prefieren las lentes marrones y los hipermétropes las verdes.

4. Que se adapte al rostro

Para que la lente solar proteja de forma adecuada, debe estar perfectamente adaptada al rostro: la montura no debe quedar ni descentrada ni alejada de la cara. Si quieres saber cuál es la montura que mejor le queda a tu tipo de rostro, no te pierdas nuestro blog: ¿Qué gafas te quedan mejor según la forma de tu cara?

5. En caso de operaciones

Prestar especial atención si estás operado de cataratas o cirugía refractiva. Dónde hay que ser más cuidadosos y exigentes. Consulta toda la información importante sobre las cataratas en nuestro blog: ¿Qué son la cataratas: causas y síntomas?

6. Las gafas de sol en niños

Desde gafas.es aconsejamos el uso de gafas de sol en niños, debido al peligro de la exposición solar en los primeros años de vida, ya que la mayor parte de los padres no toma las precauciones necesarias o compran gafas de sol de juguete o que no cumplen estrictamente con la reglamentación de la Comisión Europea, ya que sus cristalinios son totalmente transparentes y absorben toda la radiación.

TOTALMENTE RENOVADO

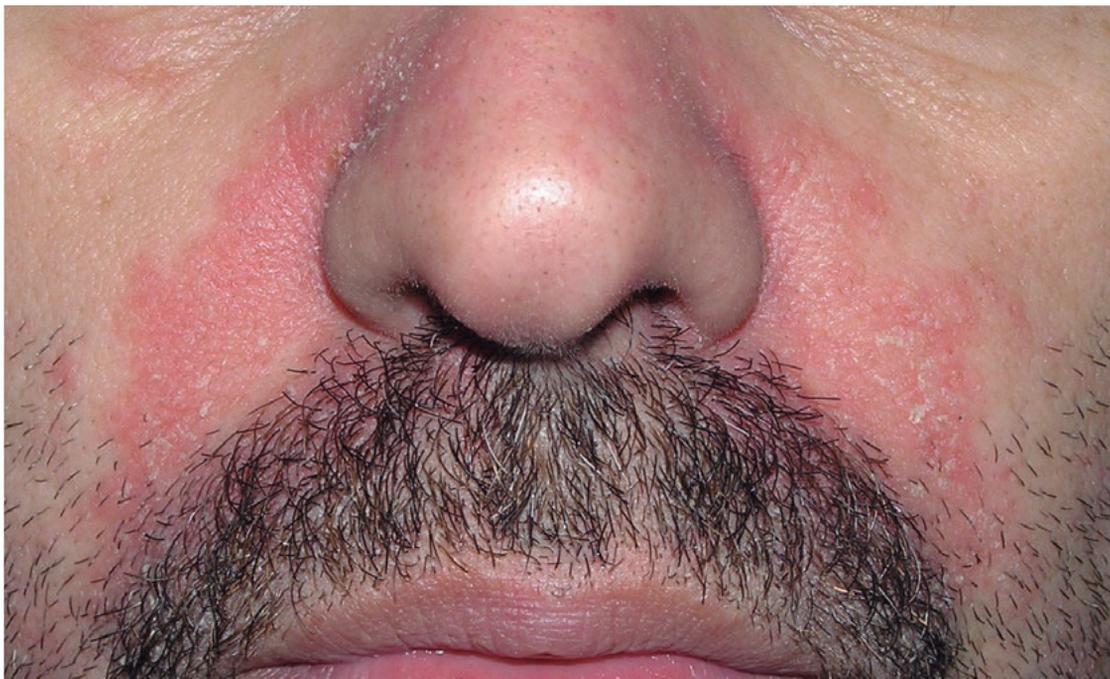


Nuevo dark room y sala de cine

Arneses, dildos, estimulantes sexuales,... y muchas novedades

No te pierdas la zona cruising... Ven y descúbrela!

Diputació, 208 - Barcelona



MANCHAS EN LA PIEL POR ESTRÉS

El estrés produce un estímulo de **secreción de adrenalina y corticoides**, que actúan sobre los receptores de la piel produciendo la activación a través del sistema inmunológico activando las vías de la inflamación de la piel. Los cambios hormonales, las alteraciones digestivas o en la circulación de la sangre, la ansiedad, las taquicardias, las migrañas, etc. son síntomas que pueden aparecer derivados de situaciones de estrés y tienen su repercusión en la piel y en su envejecimiento prematuro.

Los conocidos **herpes o la psoriasis** tienen muchas veces su origen en las alteraciones del sistema nervioso provocadas por el **estrés**, así como los sarpullidos, el acné, las alergias en la piel, las urticarias y otros tipos de manchas e irritaciones que aparecen en la piel.

Nuestro organismo genera cortisol cuando nos encontramos en situaciones de estrés, se trata de una hormona que desequilibra los niveles de la piel, provoca la aparición de seborrea y bacterias.

La **dermatitis atópica** también puede empeorar con el estrés. Esta enfermedad afecta a la funcionalidad de las

glándulas sebáceas puede presentar brotes más agudos vinculados al estrés.

El **vitiligo** es una enfermedad autoinmune por la que el sistema inmunitario propio ataca a las células de la piel que producen la melanina, en la aparición del vitiligo hay un componente genético importante, pero los factores ambientales también influyen en su desarrollo y gravedad y en este sentido el estrés es uno de los principales factores.

La **rosácea** es un problema crónico que típicamente se presenta en brotes, y también estos brotes están más proclives a aparecer en presencia de estrés.

Aunque una de las posibles causas de las enfermedades dermatológicas es el estrés, existen otros factores que determinan la aparición de este tipo de enfermedades de la piel, por ello es siempre fundamental contactar con un especialista para recibir un diagnóstico y tratamiento adecuados. **Cada una de estas enfermedades tiene un tratamiento propio y específico pero se benefician si el paciente aprende a manejar el estrés.**

PINK CORNER



**COCKTAILS
& DRINKS**

 Balmes 52
Barcelona. 18h-3h / 6pm-3am



PRISCILLA

CAFE BCN



'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
Barcelona. 18h-3h / 6pm-3am



GINGIN

GAYBAR

**OPEN
ATMOSPHERE**

**BEST
COCKTAILS**

**MORE THAN
20
DIFFERENT
GINS**



 Aribau 40
Barcelona, in front of AXEL Hotel. 17h-3h / 5pm-3am



COPAS / DRINKS · MUSIC · PATIO INTERIOR

*A veces, una noche de copas y amigos
es la mejor terapia que necesitamos.*



 Consell de Cent 273
Barcelona. 18h-3h / 6pm-3am





FORMENTERA, A UN PASO

Aguas transparentes, sinfonía de pájaros, rutas verdes, gastronomía de proximidad... Un paraíso mediterráneo donde perderse... para reencontrarse con uno mismo. Formentera mucho que un sueño.

Estando en pleno verano, el más potente imán de Formentera son sus calas y playas, repartidas en 69 kms de litoral. Las hay de todo tipo: de arena blanca, rocosas y con acantilados. La más famosa es Ses Illetes, al noroeste, reconocida siempre entre las mejores del mundo. Pero hay otras muchas para elegir. En la misma zona, la de Llevant, al este; o la de Cavall d'en Borrás, a poniente, mucho más tranquila y salvaje. Al norte están las playas de Es Pujols y Sa Roqueta. En la costa occidental, cala Saona, agazapada entre acantilados bajos. Al sur, Migjorn ofrece el más extenso arenal: 5 kms repartidos en varias playas y calas. Y al noroeste, Ses Platgetes, amparadas por Es Caló. Pero si hay algo que las hace únicas es su color, con nombre propio: 'azul Formentera'; una transparencia bajo el mar que

le otorga la Posidónea Oceánica (Patrimonio de la Humanidad desde 1999). Esta planta —el ser vivo más logevo del mundo, con 100.000 años de antigüedad— crece en los fondos arenosos poco profundos.

OTRAS OPCIÓN PARA DISFRUTAR DE FORMENTERA

Formentera tiene más de un centenar de Rutas Verdes divididas en 32 circuitos de caminos entrelazados, de mayor o menor distancia, ideales para recorrerlos sobre dos ruedas... o incluso a pie. Las Rutas Verdes permiten admirar ese paisaje tan peculiar de sabinas retorcidas por el viento, dunas de arena, matorrales que cobijan una fauna endémica... todo ello, con el atrezzo de torres de defensa de la época de la piratería, como la Gavina, Punta Prima, Garroveret o Pi des Català, al sur, en la playa de Migjorn. También puede disfrutarse de Formentera a caballo, con dos rutas que parten del Centro Hípico ubicado entre La Savina y Sant Francesc.



Otra de las apuestas ecológicas de Formentera es el avistamiento de aves –otro de sus tesoros naturales– con su Ruta Birding. La última, inaugurada este mismo año, es el Itinerario Ornitológico del Camí des Brolls.

emerge poderoso su faro. Este lugar de peregrinación vespertina tiene otro ritual: descender por un agujero hasta una cueva subterránea –la Cova Foradada– con impresionantes vistas al acantilado.

AMANECCERES Y ATARDECERES DE ENSUEÑO

COMER, BEBER...¡DEGUSTAR!

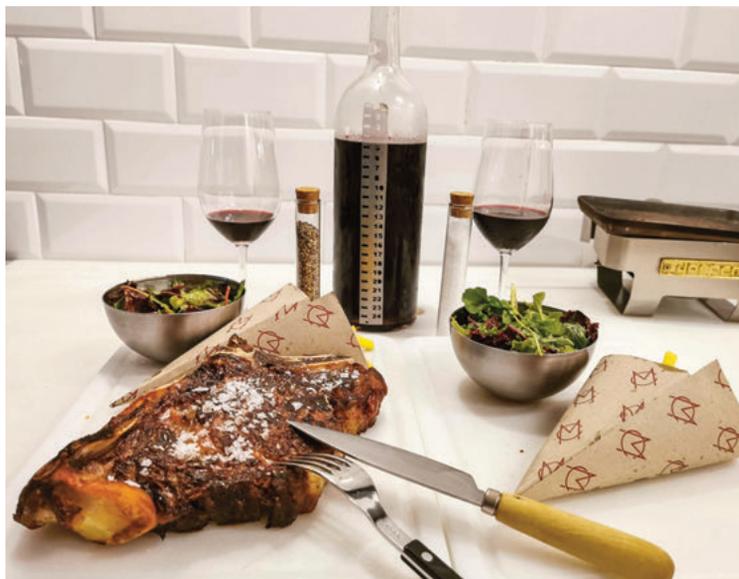
Las guinda –también natural, ¡cómo no!– a Formentera llega al principio y fin de cada día. Madrugar en la menor de las Pitiusas tiene premio: ver cómo el sol irrumpe por arte de magia desde el horizonte mediterráneo, con suavidad y dulzura, en el extremo más oriental de la isla. Concretamente en el faro de La Mola, un lugar mágico que inspiró una de las obras de Julio Verne, ‘Hector Servadac’, como certifica la placa de un monolito dedicado al escritor francés, genio de la novela de aventuras.

Frit de polp, Sofrit pagès, Bullit de Peix... o Peix Sec, producto artesanal tradicional con un sabor único que se elabora con pescado cartilaginoso (raya) secado al sol, salado y envasado con aceite de oliva ecológico. Formentera atrapa, seduce y cautiva también por el paladar. Los frutos del mar combinan a la perfección con los productos de una agricultura de secano en la que destacan sus olivos. De ellos se extrae su exquisito aceite virgen –arbequino, picual, cornicabra–, joya de la dieta mediterránea, que es Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

Y tras una intensa jornada iluminando con sus rayos Formentera, el sol se acuna en el extremo opuesto: el Cap de Barbaria. Una carretera secundaria de 9 kms que parte de Sant Francesc conduce hasta allí. Los tres últimos, tras sortear la pequeña loma del Puig d'en Guillem, asemanan un paraje lunar donde, al final de una interminable recta,

Y todo ello, con el maridaje perfecto que le otorgan los vinos de sus dos bodegas.

MÁS INFORMACIÓN: www.formentera.es



Maison Carne: La experiencia gastronómica del «Chuletón de 1Kg»

El restaurante **Maison Carne**, que se encuentra situado en el corazón del Eixample Barcelonés - **Calle Mallorca 204 (esquina Enric Granados)** –ofrece a los amantes de la carne una experiencia gastronómica basada en el - “**Chuletón de 1Kg**”, proveniente de vaca Frisona alimentada durante 12 meses con pura hierba - marcando la diferencia en su sabor.

El concepto de **Maison Carne** se basa en la relación calidad, precio y placer, sirviendo un excelente **Chuletón de 1Kg para 1 o 2 personas a compartir por un precio único de 29€**, incluyendo un cono de patatas fritas caseras y ensalada de la casa. El Chuletón de 1kg se cocina diariamente en un *horno Jasper*, que tiene la combinación perfecta para preparar las carnes garantizando el sabor, textura y jugosidad, que posteriormente en mesa cada comensal se podrá terminar de hacer a su gusto. Este concepto de carnicería tradicional, te permite además comprarlo (take away) y llevártelo crudo por 20€ la pieza de 1 Kg.

En **Maison Carne** sirven siempre como **aperitivo el tradicional Paté de Cabanes** - producido artesanalmente en Douzens (cerca de Carcassone) por la familia Cabanes, una excelente forma de empezar a abrir boca.

Para terminar, **Maison Carne** ofrece a sus cliente **una tabla de quesos** muy peculiar con diferentes opciones de sabores a degustar **con cinco variedades** con un método de pago marcado solo por el peso-consumo de cada cliente.

EL VINO TAMBIÉN ES PROTAGONISTA

Maison Carne ofrece una peculiar forma de acompañar sus carnes, esta es, con su **propio vino de la casa producido artesanalmente** por la cave Coopérative d'Embres et Castelmaure con D.O AOC y **servido en una botella Magnum de 24 cm**, donde **cada centímetro consumido tiene un precio de 1€**. para nosotros, sin duda, fue la mejor elección ya que nos sorprendió gratamente este vino que combina perfectamente con el fantástico chuletón. También dispone de una cuidada carta de vinos y espumosos para los paladares más selectos.

Maison Carne se caracteriza por la originalidad de conservar el trabajo de las antiguas carnicerías transportadas al estilo de un restaurante, construyendo las mismas mesas de madera, vasos cortados de botellas de cristal, cuchillos especializados en el corte de carne, estilo de luz y paredes... El restaurante es un combinado perfecto de placer gastronómico y visual, ofreciendo una fórmula asequible para todos. Además, no ofrecen carne madurada sino fresca y de un tratado excepcional.

Maison Carne ha democratizado el Chuletón (suculento manjar y a veces prohibitivo) con un innovador formato - a compartir si se desea -, donde puedas degustar la mejor carne a precio popular, en pleno corazón de Barcelona. Carrer de Mallorca 204 - Teléfono: 93 460 97 45. De martes a sábado.

Prohibida la entrada a menores de 18 años. Reservado el derecho de admisión. Aforo de los locales limitado. Ofertas no acumulables y válidas hasta fin de promoción.



**OPEN
24 HRS
7 DAYS**

BEST SAUNAS IN TOWN

SAUNA CASANOVA
CASANOVA 57. BCN
Tel. 93 323 78 60

SAUNA CONDAL
ESPOLSASACS 1. BCN
Tel. 93 317 68 17

SAUNA THERMAS
DIPUTACIÓ 46. BCN
Tel. 93 325 93 46

WWW.SAUNASPASES.COM



Vinoteca Orbezo VT 1810

El diseño elegante y sofisticado de esta vinoteca también es otro de sus atractivos, ya que es ideal para colocar en cualquier rincón de la cocina o en la casa, sin romper con la decoración propia del lugar. Para ello, cuenta con puerta de cristal con asa de acero inoxidable y una luz interna LED, además de un sofisticado display digital. **150,99 Euros Amazon**



LOS GADGETS



Batidora de vaso Oster 4655

La Oster Clásica 4655 se trata de una batidora de vaso de 600W de potencia y tres velocidades distintas. Eso quiere decir que con tanta potencia puede procesar prácticamente cualquier producto y que al mismo tiempo podemos llevar a cabo cualquier preparación a nuestro gusto. Tiene una jarra de 1,25 litros que nos permite elaborar cualquier clase de receta gracias a que es termoresistente, tanto con altas temperaturas como con bajas.

72,99 Euros Amazon

Afeitadora auto sensing de Braun

Tu barbería en casa con la afeitadora multifunción 9 en 1 de Braun MGK5280 en color negro con detalles en azul. Este set de 9 en 1 te permitirá afeitarte, cortarte el cabello y recortarte la barba, además de depilarte el cuerpo y eliminar el vello de nariz y orejas. Fácil de usar y cargar

Cuenta con 13 niveles de corte para perfeccionar tu estilo. Es recargable y podrás usarla durante 100 minutos, además el indicador de carga te dirá cuándo está lista para poder ser usada de nuevo.

47 Euros Amazon





hard & fetish bar

BERLINDARK
BARCELONA

Passatge Prunera, 18
M-L3: "Poble Sec"

**Tuesday
to Sunday**

**sport
urban
mili
rubber
underwear
speedo
jockstrap
nude**

...



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

CAMISETAS PARA EL VERANO

DESIGUAL. CAMISETA POSTALES VINTAGE. 24'99 €



SIXSIUK. S/S RAGLAN TECH TEE - BLACK. 39'99 €



PULL&BEAR. CAMISETA SMILEY VAN GOGH. 14'99 €



BERSKA. CAMISETA CON ESTAMPADO ORIENTAL. 12'99 €



H&M. CAMISETA DE LINO A RAYAS AZULES. 29'99 €



SPRINGFIELD. CAMISETA REGULAR ALL OVER FLORES. 15'99 €



Danny Herrera

PERRUQUERIA DONA - HOME

CORTE Y PEINADO
COLOR Y MECHAS
AFEITADO
ARREGLO BIGOTE Y BARBA
DEPILACIÓN CEJAS
TRATAMIENTOS ANTI-CAÍDA
MANICURA

SÓLO USAMOS PRODUCTOS


Schwarzkopf
PROFESSIONAL



c/. Doctor Martí i Julià 52
L'Hospitalet de Llobregat
Cita previa tel. 93 529 05 12
www.dannyherrera.com

 Metro Línea 5. Estación Collblanc
(salida FC Barcelona)



F1 2020. La nueva entrega de la saga de conducción con licencia oficial de F1, que ofrece mejoras gráficas y técnicas, así como incorpora nuevos modos de juego. Entre ellos destaca Mi Equipo que permitirá a los jugadores crear su propia escudería de fórmula uno, la entrada de un modo a pantalla partida local o la incorporación del legendario piloto alemán Michael Schumacher junto a cuatro de sus más icónicos vehículos. **PLATAFORMA:** PC, PS4, XBOX ONE



GHOST OF TSUSHIMA. Un nuevo videojuego de acción, siglo y aventura para PlayStation 4 de forma exclusiva, que cambia la ambientación de ciencia ficción y personajes mutantes para trasladarnos a un pasado histórico de gran veracidad. Ghost of Tsushima nos llevará a un Japón feudal exquisitamente recreado en lo que es uno de los videojuegos más ambiciosos de la plataforma de Sony. **PLATAFORMA:** PC, PS4, XBOX ONE

LAS MEJORES APPS PARA TU MÓVIL



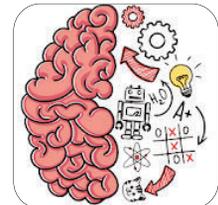
ANDROID / IOS. JUSTWATCH

Con tanta plataforma en streaming que tenemos, uno casi se vuelve loco para seleccionar que quiere ver. Con esta App este problema se ha terminado. Con un sólo click, tenemos toda la oferta del día en nuestra mano.



ANDROID / IOS. VIVINO

Si te gusta tomar un buen vino, pero no eres para nada aun experto, esta es tu App. Con ella, con solo buscar el nombre de la botella y año de cosecha, te informará de sus cualidades, sabor e incluso el precio medio. Muy útil.



ANDROID / IOS. BRAIN TEST: ACERTIJOS ENGAÑOSOS

Como bien dice su nombre, una divertida app para pasar esos tiempos muertos del verano y darte cuenta de lo tontos que somos a veces, y todo porque leemos demasiado rápido y no nos fijamos.



CONCEPTO: ALEXANDER PAUL. PHOTOGRAPHY: ALEXIS PÉREZ. DESIGN: HECTOR GARCÍA

¡HAZTE LA PRUEBA!

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

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

 **BCN checkpoint**
HOMBRES · SEXUALIDAD · SALUD



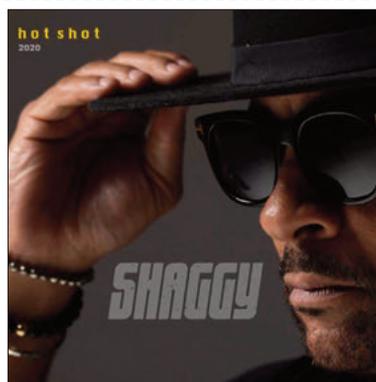
PRETENDERS: HATE FOR SALE

Hate for sale es un álbum de The Pretenders, el primero en toda su carrera que se graba por la misma formación que sale de gira. Producido por Stephen Street (The Smiths, The Cranberries, Blur), es el undécimo álbum de estudio de The Pretenders y el primero en ser escrito entre Chrissie Hynde y el guitarrista James Walbourne.



BEYONCÉ. BLACK IS KING

Un proyecto compuesto, dirigido y producido de forma ejecutiva por ella misma. Se programa el estreno en Disney+ el 31 de julio de 2020. Con el objetivo de mostrar "elementos de la historia negra y la tradición africana, con un toque moderno y un mensaje universal, y lo que realmente significa encontrar su propia identidad y construir un legado".



SHAGGY. HOT SHOT 2020

Hot shot 2020 es un disco de Shaggy conmemorando el 20 aniversario de su álbum "Hot shot", certificado como diamante. "Han pasado 20 años desde que se lanzó mi álbum, Hot Shot y el famoso 'himno', 'It Wasn't Me'", dice Shaggy, «quería asegurarme de que nos mantuviéramos fieles a la grabación original mientras buscaba formas de modernizarla»

DRINKS, SANDWICHES AND MUSIC
BEBIDAS, BOCADILLOS Y MÚSICA

JUEVES HAPPY
DE 19H A 22H



Bacon Bear Bar
Casanova 64, Barcelona. (España)



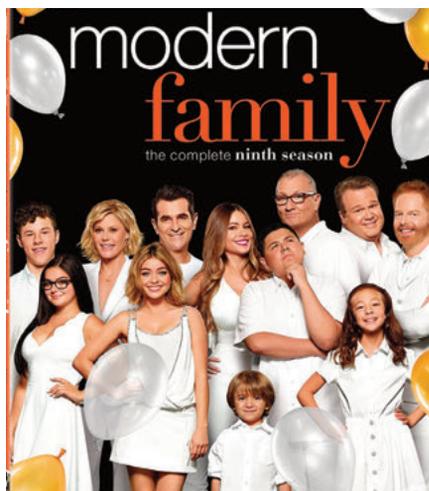
MODERN FAMILY

Títulos: Modern Family - 9 Temporadas

Género: Comedia **País:** EEUU

Plataforma: Amazon Prime Video

Esta serie de comedia nos cuenta la historia de tres familias diferentes que, por distintas razones, se caracterizan por no ser la típica familia tradicional. Esta serie está concebida como falso documental, lo que le aporta más frescura y un falso realismo que hizo que todos nos la hicieramos propia. Situaciones reales tratadas de forma irónica y abstruda a la vez no sin ese mensaje subliminal que sólo es leído por mentes abiertas y astutas. El toque LGTB es aportado por la pareja Mitchell y Cameron que han adoptado una niña de Vietnam, esto genera retos diversos.



REVENGE

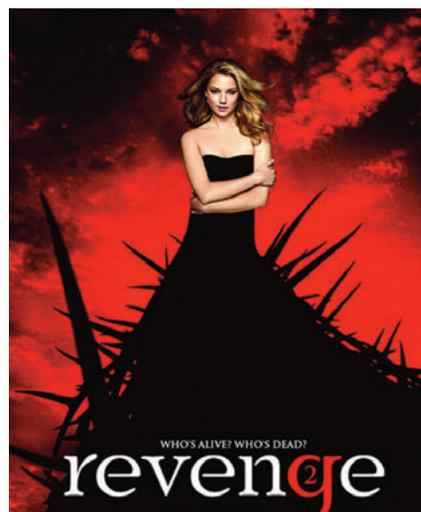
Títulos: Revenge - 4 Temporadas

Género: Misterio **País:** EEUU

Plataforma: Sky TV



Serie de TV (2011-2015). 4 temporadas. 89 episodios. Al exclusivo pueblo de los Hampton ha llegado una nueva vecina: Emily Thorne; aunque, en realidad, Emily vivió allí hace años hasta que alguien arruinó su vida y la de su familia para siempre. Emily ha vuelto para llevar a cabo una venganza lenta y minuciosamente planeada. Cuando Amanda era una niña, su padre fue arrestado por cargos inventados de terrorismo, fue juzgado injustamente y condenado por traición a la patria. Él murió en la cárcel. La misma gente que destruyó a su padre se aseguró de que Amanda terminara en un centro de detención juvenil. Ahora con 18 años, es puesta en libertad.



SAGA ALIEN



Títulos: Alien, Aliens, Alien 3, Alien Resurrección
Género: Terror **País:** EEUU
Plataforma: HBO



En un mes que rebosa sagas completas de mitos del cine popular en HBO, la joya de la corona para aficionados al terror y la ciencia-ficción es la tetralogía original de 'Alien', es decir, las cuatro entregas previas a 'Prometheus' y 'Covenant'.

La excusa perfecta para un atracón xenomorfo, del magistral horror absoluto de la entrega fundacional del bicho extraterrestre por excelencia y que tanta atracción-miedo-odio-admiración nos ha producido desde siempre. Es la hora de revivir de un tirón las cuatro películas de la saga ¿te atreves?

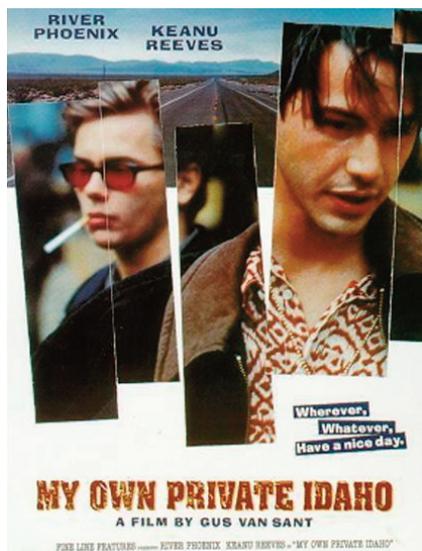


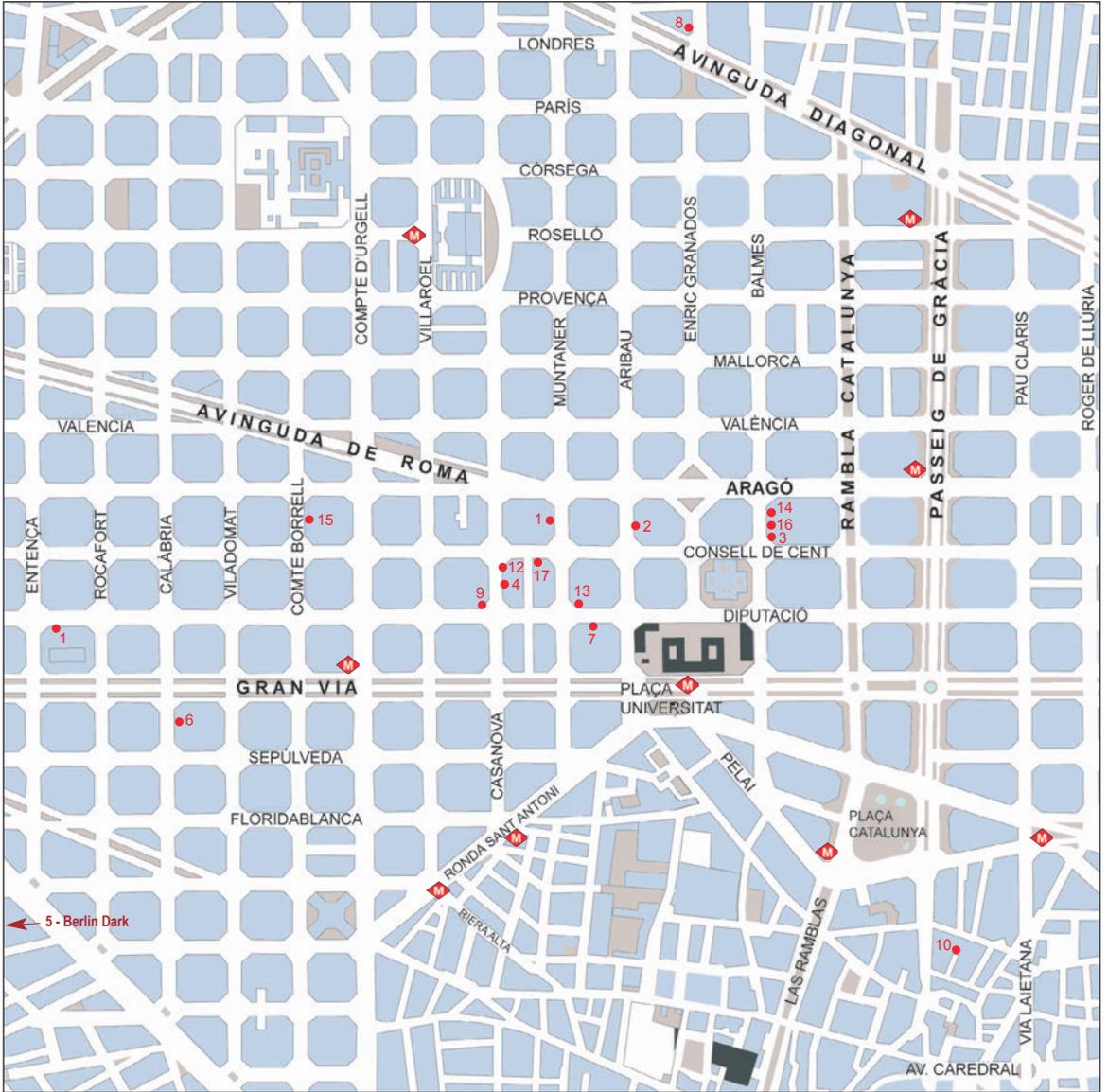
MI IDAHO PRIVADO

Dirección: Gus Van Sant
Intérpretes: River Phoenix y Keanu Reeves
Género: Drama **País:** EEUU **Año:** 1991
Plataforma: Netflix

Se trata de una de las primeras películas protagonizadas por Keanu Reeves. Cuenta la historia de amistad entre dos chaperos que viven en Portland (Oregon), que se encuentra en un estado limítrofe con Idaho pero que no es Idaho.

Mike es un joven que padece narcolepsia y se dedica a la prostitución para ganar algo de dinero. Su mejor amigo, Scott Favor, es el hijo del alcalde de Portland, pero que a la espera de cobrar una cuantiosa herencia cuando cumpla veintiún años, frecuenta los ambientes gays de su ciudad natal.





>> BARES

01. Priscilla. Muntaner 73
 Barcelona. 18h-3h / 6pm-3am

02. Gin Gin. Aribau 40
 Barcelona, in front of AXEL Hotel.
 17h-3h / 5pm-3am

02. Gin Gin. Aribau 40
 Boys Bar. Diputació 174

03. Pink Corner. Balmes 52
 Barcelona. 18h-3h / 6pm-3am

03. Pink Corner. Balmes 52
 Botànic Bar Cafè. Muntaner 64



El Patio Central. Consell de Cent 273

- Break BCN. Villaroel 47
- Botanic. Muntaner 64
- Club Mykonos. Casanova 75
- Dmen's Consell de Cent 257
- El Cangrejo. Villaroel 86
- El Quinto Moño. Villaroel 96
- La Chapelle. Muntaner 67
- Moeem. Muntaner 11
- Museum Café. Sepúlveda 17
- Mata Hari. Avda. Roma 155
- Night Diputació 161
- Punto BCN. Muntaner 65
- Versailles. Ptge. Valeri Serra 3

>> LESBIAN BARS

- La Rosa (L). Brusi 39
- La Sue (L). Villaroel 60
- La Raposa (L). Tapioles 47

>> RESTAURANTS

- BCN Café. Diputació 180.
- Casa Jaime. Consell de Cent 222
- dDivine. Balmes 24
- El Bierzo a Topo. Diputació 159
- El Berro. Diputació 180
- Foz. Diputació 174
- La Estrella. Aragó 185
- Manga Rosa. Consell de Cent 220
- Miss Sushi Aribau. Aribau 39
- Surya Muntaner. Consell de Cent 236

>> MODA / COMPLEMENTOS

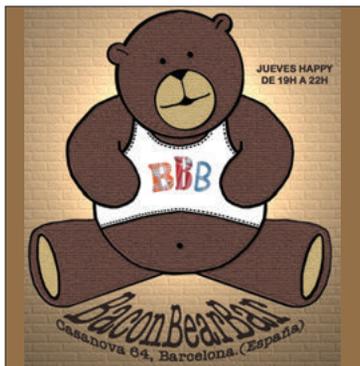
- C4 Òptics. Ariabu 17
- ES4U. Moda. Casanova 56

- Holala Ibiza. Moda. Plaça Castella 2
- Boxer. Diputació 182
- Next Level. Moda. Diputació 189
- Ritual. Moda. Muntaner 58
- Spike. Moda. Carrer Hospital 46
- Zona Eleven. Moda. Muntaner 68
- Zask. Moda. Sepúlveda 60

>> TIENDAS

- Barcelona Estanc. Diputació 209
- Intro Fusion. Diputació 163

>> FETISH & BEARS



04. Bacon Bear Bar. Casanova 64

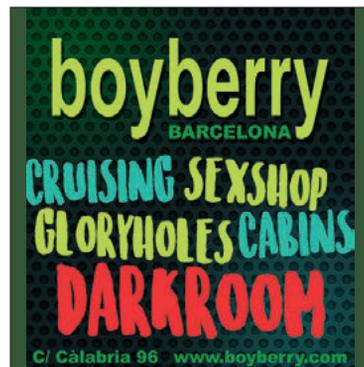


- 05. Berlin Dark. Passatge. Prunera 18
- Boxer Café Bar. Diputació 167
- Black Hole. Sepúlveda 81
- Open Mind. Aragó 130

>> SALUD

- 15. BCN Checkpoint
Compte Borrell 164
- Farmacia Aribau. Aribau 18
- Farmacia Feriche. Aribau 20

>> SEX SHOPS



06. Boyberry. Calàbria 96



07. Nostromo. Diputació 208

- Sestienda. Rauric 11
- Erotixx. Avinguda de Roma 153
- Only is Love. Casanova 43
- Zeus. Riera Alta 20

>> SAUNAS



- 08. Sauna Barcelona. Tuset 1
- 09. Sauna Casanova. Casanova 57
- 10. Sauna Condal. Espolsa-sacs 1
- 11. Sauna Thermas. Diputació 46
- Sauna Bruc. Pau Claris 87

>>ESTÉTICA

12. No+Vello Eixample.

Consell de Cent 218

>> PELUQUERIAS

Danny Herrera Peluqueria.

YA ABIERTO CON CITA PREVIA

Doctor Martí i Julià 52, L'Hospitalet

13. Tön Vanguard. Diputació 191

>> DISCOS

16. Believe bar club. Balmes 56

Metro Disco. Sepúlveda 185

>> ALOJAMIENTOS

14. Barcelona City Centre. Balmes 60

Hotel Axel. Aribau 33

Pensión La Nau. Rda. Sant Pere 53

Two Hotel Barcelona. Calabria 90

>> SERVICIOS / VARIOS

17. 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. www.acegal.org

ACATHI. www.acathi.org

ACGIL. www.acgil.org

ACORD. www.acordlgtb.org

AMPGIL. www.ampgil.org

Casal lambda. www.lambda.cat

Chrysallis. www.crysallis.org.es

Famílies LGTBI. www.familieslg.org

Fundació Enllaç. fundacioenllac.cat

GaisPositius. www.gaispositius.org

GAG. www.amicsgais.org

Observatori contra l'homofobia

www.och.cat

Panteres Grogues. panteresgrogues.cat

Stop Sida. www.stopsida.org

Centre LGTBI Barcelona.

Compte Borrell, 22

Tel. 93 880 51 11

>> 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

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**

El lugar donde hacer realidad tus fantasías

con Confort, Limpio y Seguro

**DESCUBRE LA NUEVA THERMAS
SAUNA THERMAS - DIPUTACIÓ 46 - BARCELONA
WWW.SAUNASPASES.COM**

