

GB

men's travel & lifestyle magazine

N.192
OTOÑO 2020

www.revistagb.com



GAY MAP INCLUDED

SALUD

NO ES ACONSEJABLE
CORRER CON MASCARILLA

REPORTAJE

EJERCICIOS SI TRABAJAMOS DESDE CASA

VIAJES

BURGOS MÁS
CERCA QUE
NUNCA

ANSIOSEXUALIDAD ESTRÉS SEXUAL

believe
club

SHOWS
& DISCO

📍 C/Balmes 56 📱 @believeclubbcn



PRISCILLA

Cafe Bcn



Consell de Cent 273
BARCELONA



@priscillacafe

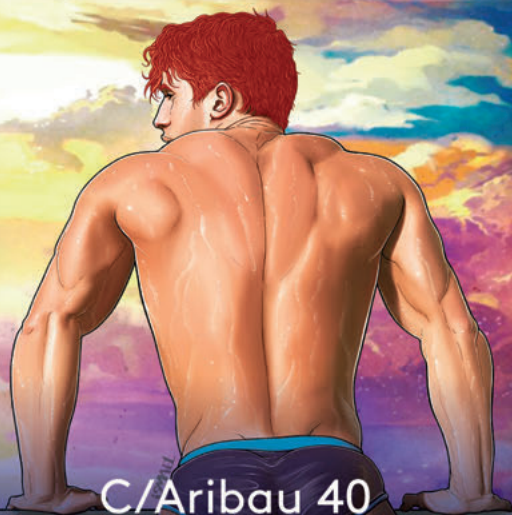
PINK CORNER



C/Balmes 52

Facebook Instagram @pinkcorner.bcn

GINGIN
GAYBAR



C/Aribau 40

Facebook Instagram @gingingaybar

HONEY



**100%
FURRY
BAR**

**Muntaner 73
BARCELONA**

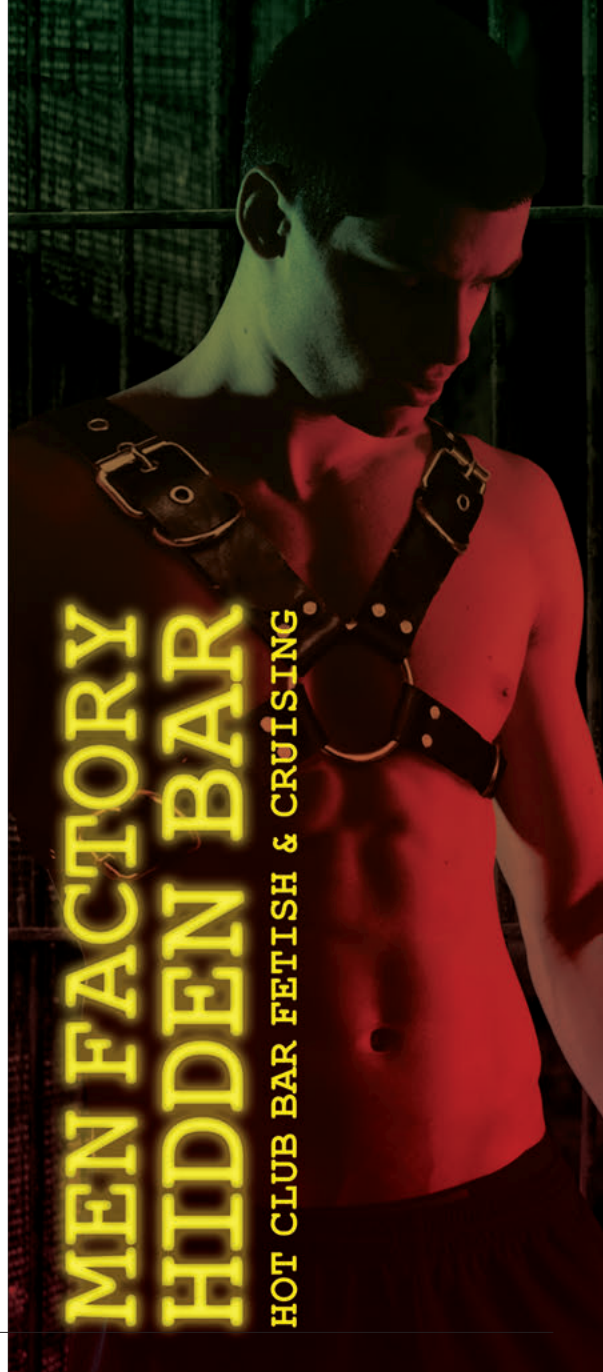


@honeyfurrybar

**Consell de Cent 275
BARCELONA**



@menfactorybar



**MENFACTORY
HIDDEN BAR**

HOT CLUB BAR FETISH & CRUISING

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

06. *Ansiosexualidad, estrés sexual*

08. *Ejercicios para realizar si trabajamos en casa*

CUIDADOS

10. *No es aconsejable correr con mascarilla*

VIAJES

12. *Burgos más cerca*

GASTRONOMÍA

16. *Otoño, tiempo de setas*

GADGETS

18. *Tecnología pensada para ti*

MODA

20. *El otoño ya está aquí*

MUNDO DIGITAL

22. *Videojuegos y Apps*

MÚSICA

24. *Alicia Keys, Gus, Dapperton, Keith Urban*

STREAMING

26. *Las mejores series y películas*

GUÍA DEL AMBIENTE

28. *Barcelona. Sitges. Girona*

06



08



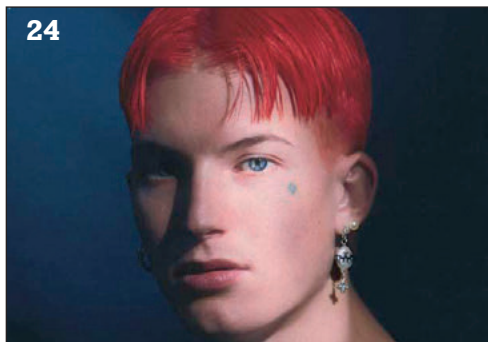
10



12c



24



Descarga directa de la revista



PUBLICIDAD
Dpto. Comercial
Tel. 616 048 216

DIRECTOR
David Bigorra
revista@revistagb.com

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

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

REVISTA GB
MEN'S LIFESTYLE MAGAZINE

¡Descubre nuestra nueva línea editorial
con nuevos contenidos!

REVISTAGB.COM



**¿EL SEXO TE ESTRESA?
PUEDES SUFRIR
ANSIOSEXUALIDAD**

Cuando la tensión del día a día se mete entre las sábanas puede paralizar al deseo. En este artículo os contamos cómo evitar el exilio de nuestra sexualidad.

La máxima sobre sexualidad reza que, en la inmensa mayoría de los casos las relaciones íntimas nos relajan y nos aportan bienestar. Pero, ¿qué ocurre si, por el contrario, el sexo nos provoca ansiedad? O, ¿si cuando estamos estresados no tenemos deseo? Ese desinterés, esa falta de ganas es lo que llamamos **ansiosexualidad**.

En muchos casos **hay personas que cuando sufren estrés y están agobiadas** lo que menos desean es tener relaciones sexuales. Necesitan sentir que todo va bien, que están estables tanto física como emocional y psicológicamente para pensar en sexo.

Por supuesto, ante un conflicto y un malestar relevante es natural que **el deseo sexual se esfume**, pero la dificultad aparece cuando debido al estrés del día a día y los conflictos rutinarios, esa llama erótica desaparece.

El problema principal es la sociedad en la que vivimos, la cual **nos incita al nerviosismo**, a ir siempre con prisas, al agobio, provocando que ese momento de calma, de sentir que todo está en su sitio, no acabe llegando nunca.

Por otro lado, **hay otro grupo de ansiosexuales** a los que, por diversos y variados motivos, la intimidad, la excitación y/o la relación sexual les genera tensión, nerviosismo y estrés, provocándoles la reacción de huida y evitación sexual, **viendo el sexo como un monstruo**, o al menos una dificultad a evitar, en vez de como algo placentero y que genera satisfacción.

Sólo con el hecho de tener un acercamiento con alguien su mente empieza a generar un sinfín de pensamientos negativos y de inseguridad que provocan que el cuerpo sienta palpitaciones, tensión, bloqueo, sudoración, pérdida de sensibilidad y otros síntomas propios de la ansiedad.

En ocasiones, si nos encontramos con estos dos grupos de personas, pensaremos que son unos estrechos, apáticos sexuales, cerrados, introvertidos. Pero no llegaremos a imaginar todo lo que sufren ellos en silencio.

Evitar el sexo es un tipo de ansiosexualidad. Puede darse

porque la persona no termina de disfrutar la experiencia, tiene inseguridades o no termina de relajarse.

Puede que creamos que **ansiedad y sexo no pueden ir de la mano**, pero si fuera así, la especie humana se habría extinguido. Siempre ha habido problemas y conflictos. Lo importante es la interpretación que hacemos de la ansiedad.

Si la vemos como una aliada, si creemos que esa tensión es momentánea y pueden ser como unas "mariposas", quizás entonces podremos fluir y dejarnos llevar.

Podemos hablar de dos tipos de ansiedades. La primera es la **ansiedad generalizada hacia el sexo**, la cual es más frecuente en mujeres. Son personas que evitan el sexo porque quizás no acaban de disfrutar y el resultado de esos encuentros sexuales no es del todo positivo.

El segundo tipo, **la ansiedad de ejecución**, va ligada a la idea de tener que hacerlo todo perfecto en el sexo, y es una ansiedad más frecuente en los hombres, que puede provocarles disfunciones sexuales ante el planteamiento de ver el sexo como una tarea a cumplir.

Para **conseguir romper estos patrones ansiosos**, lo más importante es trabajar el sexo consciente. Inicialmente se trata de conseguir encontrar momentos de conexión con uno mismo, momentos de tranquilidad, de paz, para dejar fluir las propias sensaciones y "apagar" la mente.

"Apagar" la mente y **trabajar el erotismo** son buenas herramientas contra la ansiosexualidad.

En segundo lugar, hemos de aprender que la sexualidad no aparece en el instante del encuentro, sino que se va desarrollando a lo largo del día. Por tanto, **los pequeños gestos, las experiencias compartidas y el erotismo** son necesarios para ir despertando el deseo.

Por último, hay que trabajar los pensamientos negativos respecto al sexo, ver qué nos decimos a nosotros mismos, las exigencias y los miedos.

En muchas ocasiones este punto es el más complejo de resolver y hace falta acudir a un sexólogo especialista para poder romper el círculo vicioso en el que nos hayamos sumergido.



EJERCICIOS PARA REALIZAR SI TRABAJAMOS EN CASA

En septiembre muchas personas se reincorporan a la vida laboral, este mes implica la vuelta al orden, a los horarios del colegio y la vuelta al trabajo después de las vacaciones. Pero en las actuales circunstancias el trabajo pasa a ser en casa siendo el mal llamado “teletrabajo”.

Para quienes se encuentran en esta tesitura, trabajar en casa de forma telemática, también implica horas de posturas mantenidas y menos tiempo para realizar ejercicio físico, dado que en el gimnasio prácticamente no podemos asistir y en la calle bajo cierta relatividad.

Hoy os explicamos cómo prevenir o aliviar los dolores de cuello y espalda si has vuelto al trabajo recientemente.

¿POR QUÉ ME DUELE EL CUELLO O LA ESPALDA?

El cuerpo humano está hecho para moverse y aunque coloquialmente podemos hablar de buenas y malas posturas, lo que realmente es nocivo para nuestro cuerpo es la cronificación de cualquier postura.

En cuanto al dolor de cuello es una dolencia que padecen un 70% de los adultos en algún momento de la vida y entre un 10 y 40% cada año. Este dolor de cuello puede deberse a rectificaciones cervicales por trabajos sedentarios o accidentes, cronificación de ciertas posturas o un déficit de movilidad en la columna torácica o parte alta de la espalda.

Por otra parte, son un 85% los adultos que padecen dolor lumbar por razones, algunas, parecidas a las anteriores o incluso inespecíficas.

PREVENIR Y ALIVIAR MI DOLOR DE CUELLO

La respuesta rápida y sencilla implicaría reducir el tiempo que permaneces en las mismas posturas y darle más a menudo a tu cuerpo riqueza de movimientos. Tal vez puedas sacar un minuto cada media hora para realizar unas sentadillas, subir unas escaleras, o realizar un pequeño repaso por todo tu cuerpo dándole movimiento a todas tus articulaciones.

Si esta opción no es posible o no resulta suficiente lo ideal es mejorar la movilidad de nuestra columna torácica, que probablemente esté reducida, fortalecer las fibras inferiores de nuestro trapecio o incluso darnos auto masajes nosotros mismos.

ACTIVACIÓN DE LAS FIBRAS INFERIORES DE NUESTRO TRAPECIO

En personas que pasan mucho tiempo sentadas frente a un ordenador es muy común tener un desequilibrio de tono muscular entre las fibras superiores e inferiores del trapecio. Esto provoca la clásica postura con cabeza y hombros anteriorizados, es decir, desplazados hacia adelante en el plano sagital.

En estos casos buscamos localizar y activar las fibras inferiores de nuestro trapecio.

EXTENSIÓN Y ROTACIÓN DE LA COLUMNA TORÁCICA

Al igual que sucedía en el caso anterior, la disfunción muscular en los músculos que componen la cintura escapular puede provocar restricciones de movimiento y diversas limitaciones porque cuando una estructura corporal no se mueve todo lo que debiera, otra deberá hacerlo y compensarlo en su lugar.

Con estos movimientos buscamos recuperar o mantener los grados de extensión y rotación de nuestra columna torácica.

AUTO MASAJE Y ESTIRAMIENTO DE ESCALENOS

Otros de los grupos musculares que pueden verse afectados si pasamos demasiado tiempo sentados son los escalenos. Los escalenos son un grupo muscular formado por tres porciones que se encargan de flexionar lateralmente el cuello, o lo que es lo mismo, acercar la oreja al hombro.

Pueden presentar numerosos puntos dolorosos que difieren a pecho, hombros, brazos o manos por lo que un masaje en estas zonas puede ayudar a aliviar la rigidez. Recordemos que la rigidez en un músculo no está provocada por el acortamiento del mismo sino por una contracción refleja provocada por nuestro propio sistema nervioso ante movimientos que no acostumbra a realizar.

PREVENIR Y ALIVIAR MI DOLOR DE ESPALDA

Al igual que en el caso del cuello, lo ideal es reducir el tiempo que pasamos manteniendo una postura, pero si por algún lado tenemos que empezar, lo ideal es construir una base estable de core y mejorar nuestra estabilidad central.

Si estamos pasando un episodio de dolor lumbar, es importante no caer en el catastrofismo y evitar quedarnos inmóviles. Ejercicios como el gato y camello pueden ayudarnos a disminuir la sensibilidad en la zona.



NO ES ACONSEJABLE CORRER CON MASCARILLA

Según expertos de la medicina, las mascarillas **no son aconsejables para el deporte** intenso por estas razones:

Aumenta la humedad en los pulmones porque no se elimina el aire expirado adecuadamente y se acumula agua en la superficie de los alveolos. "Esto dificulta el intercambio gaseoso, se acumula CO₂ en sangre y no conseguimos todo el oxígeno que necesitamos".

Es **incómodo**. "Incluso los deportistas lo pasan mal en pruebas de esfuerzo en laboratorio con mascarillas especialmente diseñadas para ellos".

Limita la entrada de oxígeno a las vías respiratorias, lo que reduce el rendimiento. "Las quirúrgicas te permiten hacer deporte con más facilidad, porque tienen unos bordes que permiten más entrada de oxígeno, pero con las FFp2 o 3 no hay aporte de oxígeno accesorio".

"Salvo que tengas que entrenar sí o sí y tengas una adecuada, como una mascarilla con válvulas con filtros especiales que permita intercambiar el aire sin disminuir el flujo, no merece la pena". **Las posibilidades de contagio al aire libre durante la práctica deportiva son muy reducidas**. "El coronavirus al aire libre habitualmente no

está", "Dependiendo de la superficie sobre la que se deposite, tiene una vida más o menos prolongada. Pero al aire libre, la carga viral que llegue de un hipotético corredor que fuese delante es tan baja que el contagio es muy poco probable".

Puede ser contraproducente, la humidificación y la falta de ventilación mascarilla aumenta la secreción de moco y saliva, y esto puede llevar a que el deportista se toque la mascarilla. Además, **se crea un microambiente que favorece que los virus y las bacterias puedan multiplicarse**. De esta forma, la mascarilla deja de cumplir su función terapéutica.

Mascarilla y deporte: obligatorias no son, ¿pero convienen?

Las mascarillas no son obligatorias para hacer deporte, pero se plantea otra duda: ¿son convenientes? Los expertos desaconsejan hacer deporte aeróbico con mascarilla, porque limita la entrada de oxígeno a las vías respiratorias **Tampoco resulta especialmente útil para la prevención**. La mejor medida de seguridad, insiste, es el distanciamiento. Y si no es posible, quizá convenga buscar otro lugar para hacer deporte.

TOTALMENTE RENOVADO

NITM

NOSTROMO
GAY SEX SHOP

Nuevo dark room y sala de cine

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

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

Diputació, 208 - Barcelona



BURGOS MÁS CERCA QUE NUNCA

Por David Bigorra y Daniel Herrera

Burgos, ahora esta más cerca que nunca para el público catalán. Disponemos de un vuelo directo desde Barcelona con la Compañía AirNostrum que sale del aeropuerto del Prat todos los viernes, domingos y lunes, por lo que los amantes de turismo interior estarán más cerca de la oferta gastronómica, historia y patrimonio de Burgos en menos de una hora de vuelo, pudiendo contemplar la joya gótica y **Patrimonio Mundial, la Catedral de Burgos; al igual que su gastronomía, reconocida dentro de la red de Ciudades Creativas de la UNESCO** y cada vez más internacional, así como para descifrar los orígenes de la especie humana en el **Museo de la Evolución** o en los yacimientos de **Atapuerca**.

Burgos es una ciudad moderna, pero en la que disfrutar de la paz y tranquilidad es una máxima. Su enorme cantidad de espacios verdes hacen que pasear al aire libre sea toda una experiencia para los sentidos. Repleta de paseos,

parques y jardines, Burgos creó en su momento sus zonas ajardinadas adaptándose a la escala humana. Algunas de las más populares son los paseos de la Isla, el Espolón o el parque de Fuentes Blancas, todas ellas distribuidas a lo largo del río que recorre la ciudad: el Arlanzón.

UN POCO DE HISTORIA

Burgos es pasado, presente y futuro, y fruto del pasado es considerada capital del Gótico gracias a su enorme cantidad de monumentos que pueblan la ciudad. Aunque, sin duda, si uno destaca por encima de todos, es **la Catedral**. Considerada Patrimonio Mundial por la UNESCO en 1984, su construcción se inició en 1221. Su envergadura es tal que es posible situarla sobre la ciudad en cualquier punto del casco antiguo. Sus elegantes agujas, que cambian dependiendo de la perspectiva desde la que se contemplan, son magnéticas, e invitan al visitante a acercarse hasta el interior.



La ciudad de Burgos fue fundada en el año 884 en lo alto del cerro que hoy es **el Castillo**. La ciudad, amurallada, se extendió a los márgenes del río gracias a la expansión realizada por Alfonso X, creando nuevas puertas de acceso a la ciudad, como **las puertas de San Martín, San Esteban y la de Santa María**, la más monumental y renacentista.

Durante la Edad Media, el **Camino de Santiago** vivió un importante impulso. La llegada de peregrinos a Burgos ha sido un elemento fundamental para su historia. El crecimiento y la evolución de la ciudad se ha visto influida por la llegada de los peregrinos de todo el mundo.

La cultura católica también ha dejado muchos regalos artísticos y arquitectónicos en Burgos. Sus panteones reales son parada imprescindible para los visitantes, como el **Monasterio de las Huelgas**. Fundado por los reyes Alfonso VII y Leonor de Inglaterra, fue creado como panteón real y retiro de mujeres de la realeza y aristocracia.

También destaca la **Cartuja de Miraflores**, enmarcada en un paraje boscoso que parece aislarla del resto de la ciudad,





Majestuoso retablo Mayor de la Cartuja de Miraflores.

cuenta con una elegante arquitectura gótica y se ha convertido en una de las obras de referencia del siglo XV. En su interior, destaca el retablo de la iglesia, uno de los mejores conjuntos funerarios de Europa diseñado por Gil de Siloé bajo el encargo de la reina Isabel la Católica.

Hablar de Burgos es imposible sin mencionar al **Cid Campeador**. La figura de Rodrigo Díaz de Vivar está estrechamente vinculada a la ciudad desde su nacimiento y hasta su muerte. La Catedral de Burgos alberga de forma solemne el sepulcro con los restos mortales del Cid y de su esposa, Doña Jimena, desde 1921.

BURGOS Y LA EVOLUCIÓN HUMANA

Entender la evolución del hombre sin tener en cuenta Burgos es imposible. La ciudad es referente mundial en la investigación de los orígenes del hombre gracias a los importantes hallazgos arqueológicos que se han producido en las cercanías de la ciudad. Los Yacimientos Arqueológicos de la Sierra de **Atapuerca** son el mayor foco de conocimiento mundial de la evolución humana. Sus



Monasterio de las Huelgas.

excavaciones se iniciaron en 1978, en donde se ha podido encontrar la historia del ser humano desde hace más de dos millones de años. Este relato todavía continúa, como sus excavaciones y descubrimientos sobre nuestro origen.

Para seguir intensificando el conocimiento sobre nuestros antepasados, Burgos creó el **Complejo de la Evolución Humana**, una serie de centros que buscan fomentar la investigación científica en esta materia. Para el visitante, el edificio más conocido es el **Museo de la Evolución Humana** (MEH), ideado como una enorme caja de luz y transparencia que alberga en su interior un espacio de 15.000 m² dedicados a la evolución.

BURGOS, MÁS ALLÁ DE LA MORCILLA

La gastronomía burgalesa es rica y variada, accesible a todos los bolsillos y sinónimo de calidad. Sus productos de cercanía han hecho de Burgos un referente internacional en el mundo de la gastronomía. La calidad y la tradición han llevado a la ciudad a convertirse en una de las integrantes de la **Red de Ciudades Creativas de la UNESCO**.



Cráneo número 5, más conocido como «Miguelón» es el descubrimiento más preciado del yacimiento de Atapuerca y considerado el más antiguo perfectamente conservado de Europa. Se le estima una edad de 500.000 años



Roberto Da Silva mostrando sus morcillas de autor.

Para prueba de ello, tan solo hay que visitar alguno de los restaurantes que han apostado fuerte por “reinventar” la comida tradicional burgalesa con las tendencias actuales, consiguiendo una mixtura de sabores únicos. **Restaurantes como El Huerto de Roque, La Fábrica o Cobo Vintage** con estrella Michelin, son un buen ejemplo.

La Morcilla, si es de autor, mucho mejor. Un buen ejemplo es la de **Embutidos de Cardeña** con **Roberto Da Silva** al frente, que con ingredientes seleccionados y con un amor y cariño increíbles elaboran este delicioso manjar, que muchos dicen, es el alimento más completo que existe, además de estar muy relacionado con la evolución humana. ¿Que mejor sitio que aquí para comerla? Además de acompañarla con una **cerveza artesana** como es la de **Dolina** con sus pilsen rubias, las doble malta o sus ediciones limitadas. Siempre fabricadas artesanalmente y usando una de las mejores aguas de España para elaborar cervezas, la de Burgos. No os perdáis una visita a la fabrica con degustación.

MÁS INFORMACIÓN:
<http://turismo.aytoburgos.es>





OTOÑO, TIEMPO DE SETAS

Con el otoño llega el **tiempo de las setas**, una joya de la naturaleza muy apreciada y que cada vez cuenta con un mayor número de adeptos.

Basta con recorrer estos días los campos, bosques y montes para ver a una multitud de aficionados buscando y rebuscando para encontrarlas, aunque por desgracia no siempre de la manera más adecuada.

Aún así, la **inmensa riqueza micológica** que disponemos en nuestro territorio es bastante desconocida. Apenas algunas especies entre los cientos de posibilidades que se desarrollan a lo largo y ancho de la Península.

Un otoño más, comienza la estación reina de las setas. Lo cual supone abundancia en mercados y los restaurantes. No hay establecimiento que se precie que estos días no incluya en su carta al menos un plato en el que las setas ocupen un lugar destacado.

Del entusiasmo tradicional de vascos y catalanes por este producto hemos pasado a una afición generalizada, si bien fuera de aquellas regiones la mayoría de los clientes de restaurantes apenas distinguen dos o tres variedades. Que son precisamente las que más se repiten en los menús. Sobre todo, los boletos (*boletus edulis*), que los

vascos conocen simplemente como «hongos» y los catalanes como «ceps», ya sea servidos en carpaccio, crudos y aliñados simplemente con aceite y sal; en revuelto o salteados. Con ellos, las setas de cardo, las más abundantes en nuestra geografía, son las que gozan de mayor popularidad, probablemente junto a los níscalos, que en Cataluña conocen como rovellons y que están buenísimos simplemente a la brasa o en un guiso con patatas.

Pero la variedad es grande, desde las **trompetas de mort**, los **rebozuelos** o los **gurumelos** hasta las deliciosas **amanitas cesáreas**, las setas de los cesáres, conocidas popularmente como oronjas o tanas en Andalucía, y que son las más cotizadas en el mercado. Magníficas para comer en crudo, laminadas, con un chorrito de un excelente aceite virgen de oliva para ensalzar su sabor. Todas ellas resultan muy agradecidas en el plato por su aroma, sabor y textura. Y, además, son un producto muy poco calórico.

Pero ojo, no es oro todo lo que reluce. Muchas de las setas y hongos que se sirven estos días en los restaurantes llegan de muy lejos, especialmente de Centroeuropa, y no siempre con la misma calidad que las de aquí. Es sencillo de distinguir ya que de entrada tienen menor sabor.



Abrimos todos los días,
aprovecha
y pégate
un chapuzón!

Sauna Casanova
Casanova 57. Barcelona - www.saunaspases.com

Prohibida la entrada a menores de 18 años. Reservado el derecho de admisión. Aforo del local limitado. Ofertas no acumulables ni válidas en épocas de festivos y festivos



Móvil - Xiaomi Mi 10, 128GB, 8GB RAM, 6.67" Full HD+

Si estás cansado de conectar y desconectar tu móvil cuando lo cargas, entonces tienes que pasarte al sistema de carga inalámbrica de Xiaomi. El equipo fotográfico de este Xiaomi Mi 10 llega coronado por un quintuple sensor trasero de 108 MP + 13 MP + 2 MP + 2 MP. Con tantas cámaras y megapíxeles obtendrás unas imágenes absolutamente impresionantes.

En oferta ahora por 599 euros en MediaMark.



LOS GADGETS

Sony AC7 Mirrorless, Fullframe, estabilizador 5 ejes



Sony A7C y es una mirrorless de formato completo, como las Sony A7 y A9, pero en el cuerpo compacto una cámara full frame con todas las posibilidades que esto implicar en un cuerpo pequeño con estabilizador y visor integrado en el cuerpo de la cámara. Dispone de un captor de imagen Exmor R CMOS de 24,2 Mpíxeles retroiluminado heredado de la A7 III y A9, que permite trabajar en niveles de 100 a 51,200 ISO (forzado hasta 204,800) promete grabar vídeo 4K a 30p, o Full HD a 120p, con lectura de píxeles completa. Precio de 2.400 euros en el kit con el objetivo FE 28-60 mm y F4-5.6.

Monitor - Samsung LU32R591CWUXEN, 32"

Monitor con pantalla curva, Sin marco, Blanco Con 4 veces la densidad de píxeles de Full HD, UHD te permite mostrar más contenido en pantalla y ofrece imágenes con detalles sorprendentes. Para que puedas ver documentos y páginas web sin tener que desplazarte por tu contenido, trabajar cómodamente con una multitud de ventanas abiertas a la vez y ver más detalles en sus fotos, videos y juegos.

Relacion calidad precio excelente 329 euros Media Mark





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

EL OTOÑO YA ESTA AQUÍ

BERSHKA. BOMBER ACOLCHADA GRIS CLARO 25'99 €



PULL & BEAR. CAZADORA ACOLCHADA PLAEADA SICKO 69'99 €



ZARA. ABRIGO COMBINADO SOLAPA GRIS CLARO. 89'95 €



UYN. ZAPATILLAS ECOLÓGICAS Y ULTRA COMODAS 99 €

Se trata de un calzado urbano, fácil de usar y también de olvidar que se lleva puesto por su excelente comodidad. Tras revolucionar el sector de las primeras capas deportivas, UYN (Unleash Your Nature) presenta en España su primera colección de calzado ultracómodo, ecológico y con tecnología "Made in Italy". Son zapatillas prácticas, ultraligeras (unos exiguos de 200gr), duraderas, transpirables y con altos niveles de absorción del sudor: perfectas para todo el día de uso.



HELLY HANSEN. CHAQUETA INFORMAL CRWE MIDLAYER 150 €

Si lo que quieres es durabilidad, protección contra el viento y lluvia y transpirable a la vez, esta es tu chaqueta, que además viene con forro polar interior.



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)



STAR WARS: SQUADRONS. Será un juego de batallas de naves espaciales para Xbox One, PS4 y PC que nos llevará al periodo que se sitúa justo tras el final de la trilogía original, cuando la Alianza Rebelde consiguió destruir la Segunda Estrella de la Muerte en la Batalla de Endor. Juego compatible con VR, permitiendo que nos sumerjamos como nunca antes en este universo.. **PLATAFORMA: PC, PS4, XBOX ONE**



THE DARK PICTURES: LITTLE HOPE. Es la segunda entrega de The Dark Pictures Anthology, un ambicioso proyecto de Supermassive Games, los creadores de Until Dawn, cuya propuesta jugable nos ofrece algo similar a una especie de película interactiva de terror. Little Hope, nos traslada a un lugar que esconde una turbulento pasado marcado por la implacable caza de brujas que asoló América en 1692. **PLATAFORMA: PC, PS4, XBOX ONE**

LAS MEJORES APPS PARA TU MÓVIL



ANDROID. HERE WEGO

Si no eres amigo de Google Maps, o simplemente quieres probar una aplicación de mapas distinta, amena, rápida y funcional... descarga sin dudarlo ni un momento Here WeGo, estamos seguros que no decepciona.



ANDROID/IOS. VIVINO

¿Eres aficionado al vino? ¿Quieres quedar bien en una cena y llevar un buen vino? Con esta aplicación, con tan solo escanear la etiqueta d el abotella, te dará información sobre su calidad, opiniones y mucho más. Incluso lo podrás comprar



ANDROID/IOS. BLUE MAIL

Si tienes cuenta de GMAIL pero también de algún otro dominio -el propio por ejemplo- y/o tienes otras cuentas de correo, este gestor de cuentas de email te permitirá leer, enviar y gestionar de forma muy cómoda y rápida tu correo.

¡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





ALICIA KEYS: ALICIA

ALICIA es el título del séptimo álbum de estudio de Alicia Keys. El disco incluye adelantos como Show me love con Miguel, Time machine, Underdog, Good job, Perfect way to die, So done con Khalid, y Love looks better. Colaboraciones además de Diamond Platnumz, Sampha, Tierra Whack, Snoh Aalegra, y Jill Scott.



GUS DAPPERTON: ORCA

Orca es el segundo álbum del neoyorkino Gus Dapperton, que llega solo un año después de su ópera prima, "Where polly people go to read" (2019). Con avances como First aid, Post humorous y Medicine. Coincidiendo con el lanzamiento se estrena el audiovisual de Bluebird.



KEITH URBAN: THE SPEED OF NOW PT 1

The speed of now Pt 1 es un disco de Keith Urban, con adelantos como God whispered your name, Polaroid, Superman, Change your mind, Tumbleweed, y One too many con Pink. Con la colaboración de Nile Rodgers y Breland en el tema de apertura, Out of the cage.

DRINKS, SANDWICHES AND MUSIC
BEBIDAS, BOCADILLOS Y MÚSICA

JUEVES HAPPY
DE 19H A 22H



Bacon Bear Bar
Casanova 64, Barcelona. (España)



STAR TREK DISCOVERY 3ª TEMPORADA

Intérpretes: Sonequa Martin-Green, Doug Jones, Anthony Rapp

Género: Ficción **País:** EEUU **Año:** 2020

Plataforma: Netflix

Ambientada aproximadamente diez años antes de la serie original de 'Star Trek' y desmarcándose de la línea temporal de los largometrajes, 'Star Trek: Discovery' sigue a la tripulación del USS Discovery según va descubriendo nuevos mundos y formas de vida. Ahora la historia continúa... El salto que dieron al futuro los transporta a 900 años más tarde, a un universo en el que la Federación ha dejado de existir y donde ellos son los de los pocos que pueden llevar su mensaje de esperanza a quienes más lo necesiten. Por lo que vemos, Burnham aterrizará allí lejos de la Discovery y, por otro lado, su tripulación tendrá que enfrentarse a sus propios problemas.



THE BOYS 2ª TEMPORADA

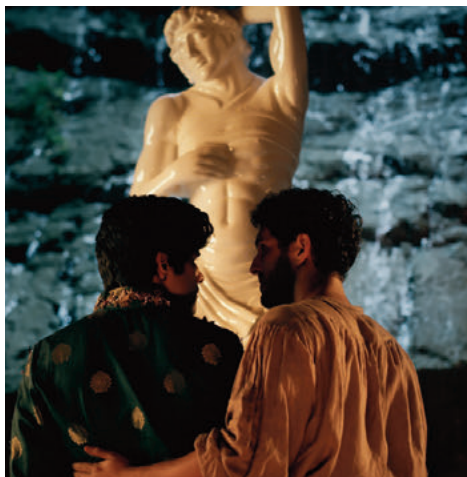
Intérpretes: Karl Urban, Jack Quaid, Antony Starr, Erin Moriarty, Elisabeth Shue, Laz Alonso, Tomer Kapon

Género: Aventuras **País:** EEUU **Año:** 2020

Plataforma: Amazon Video

La serie de drama y superhéroes se encuentra basada en el cómic 'The Boys' de Garth Ennis y Darick Robinson. Eric Kripke fue el encargado de darle vida en la pequeña pantalla. Tras la exitosa primera temporada, llegó este pasado septiembre la segunda. Esta vez, The Boys huyendo de la ley, perseguidos por los Supers y tratando desesperadamente reagruparse y luchar contra Vought. Escondiéndose, Hughie (Jack Quaid), Leche Materna (Laz Alonso), El Francés (Tomer Capon) y La Hembra (Karen Fukuhara) intentan adaptarse a una nueva normalidad sin poder encontrar a Carnicero (Karl Urban). Acción y genuinas aventuras de superhéroes al mejor estilo televisivo actual.





The Lonely Prince



Amor al contacto

SECCIÓN LGTIBQ+ EN EL FESTIVAL DE CINE DE GIRONA

Esta es la Sección que programa el **FIGGLB, Festival Internacional de Cine Gai y Lésbico de Barcelona**, en la 32 edición del **Festival de Cine de Girona**. La sección cuenta con films de corto y largo metraje de temáticas LGTIB (Lesbiana, Gai, Transgénero, Intersexual y Bisexual) de diversos países.

¿Cuál es el objetivo de una sección denominada **CINE Y DIVERSIDAD** programada por el **FIGGLB**? Pues el de recoger las inquietudes de cineastas sobre problemáticas que generan temáticas actuales, a través de reivindicaciones sociales y/o exposición de factores legislativos de otros países, que afectan a la comunidad LGTIBQ+

La denuncia por la discriminación que sufre un matrimonio de mujeres a las cuales no se les permite tener acceso a compartir una habitación en una residencia, viene dada por **ESTIMADA SEÑORA DIRECTORA**; la diversidad funcional de un joven en **HANDS AND WINGS** se convierte en poesía cuando obtiene el placer sexual con el pensamiento centrado en su amigo; cuando el amor tiene un precio, en este **AMOR AL CONTADO** las expectativas de sentimientos se diluyen; en **VICTORIA** un padre asume sus responsabilidades, ahora como madre y sin prejuicios, con su hija; **ACUITZERAMO** nos expone cómo la muerte de un padre puede ser el momento de revivir -por parte del hijo- sentimientos nunca expuestos a lo largo de los años; la sorpresa y el humor nos lo trae **TÚ DÍA DE SUERTE** por una situación de acoso tan cómica como

liberadora; **THE LONELY PRINCE** trata la soledad a pesar del poder, con una puesta en escena de gran belleza, y **UNCOLOURED GIRL** expone el cambio que puede ejercer el trabajo y los sentimientos en una joven estudiante.

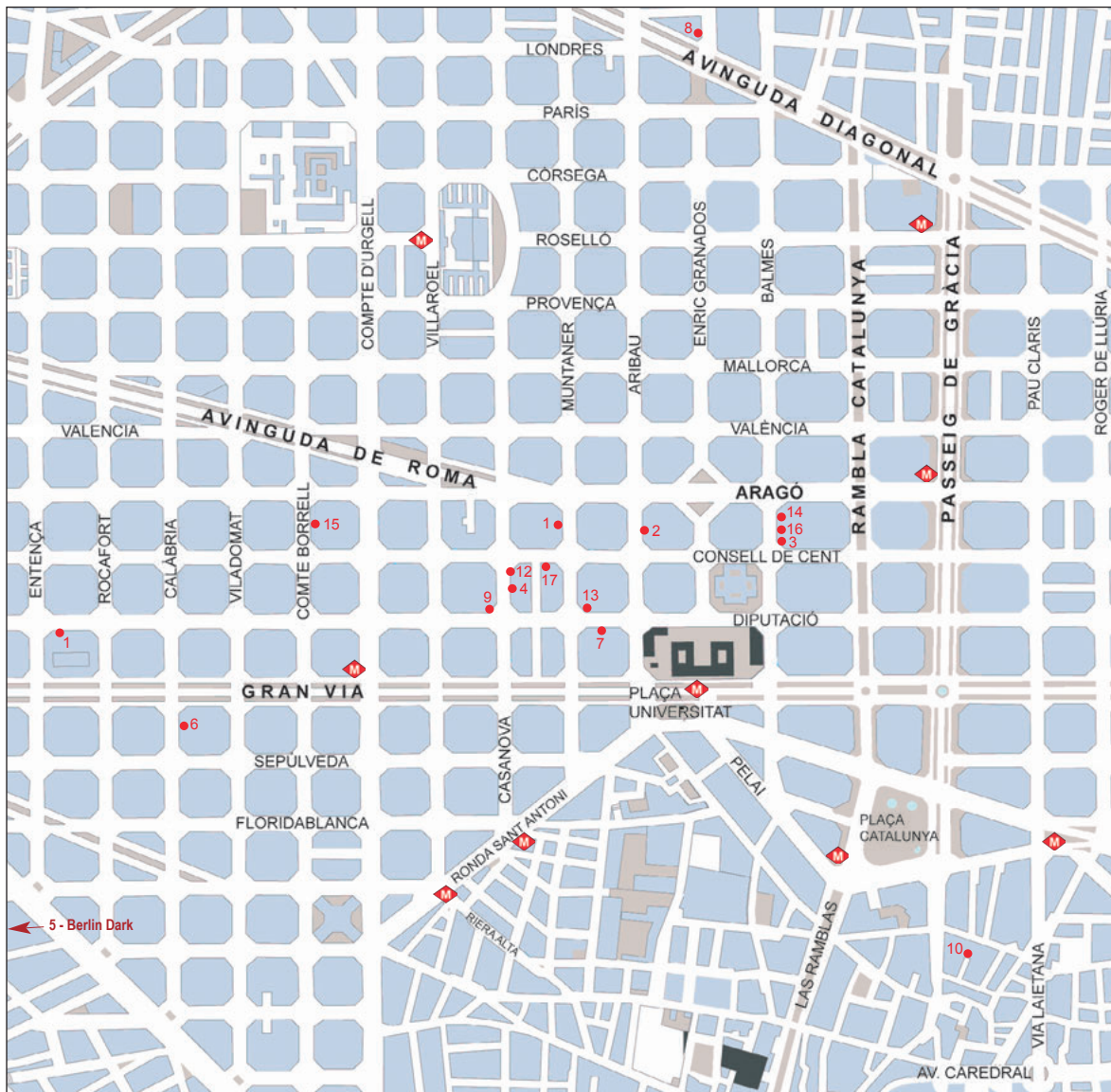
En **GÉNESIS** vemos cómo una madre trans que ha hecho el tránsito (ahora padre embarazado) y su pareja también trans están criando a su hija. Y en el documental **FAMÍLIES TRANS* - CONSTRUCCIONS IDENTITÀRIES** la visión no puede ser más amplia, puesto que da la voz a hijos-hijas menores y familiares, con un mensaje de sinceridad y de conceptos más que claros y definitorios.

Los pases de estos films, están divididos en dos jornadas:

Jueves 5 de noviembre. Cines Albeniz (Girona) 21h: AMOR AL CONTADO de Iñigo Izquierdo, THE LONELY PRINCE de Shivin & Sunny, UNCOLOURED GIRL de Charlie García Villalba, VICTORIA de Daniel Toledo Saura, HANDS AND WINGS de Sungbin Byun, ACUITZERAMO de Miguel Angel Caballero, ESTIMADA SEÑORA DIRECTORA de Michèle Massé y TU DÍA DE SUERTE de Fele Martínez

Viernes 6 de noviembre. Cines Albeniz (Giorna) 21h: GÉNESIS de Juan Agustín Greco y FAMÍLIES TRANS* - CONSTRUCCIONS IDENTITÀRIES de Mar C. Llop

Más info: <http://barcelonafilmfestival.org/es/figglb-en-el-xxxii-festival-de-girona/>



>> BARES
01. Honey Bar. Muntaner 73



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



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



Priscilla. Consell de Cent 73

- Boys Bar BCB. Diputació 174
- Belladona. Diputació 222
- 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 Tope. Diputació 159
- El Berro. Diputació 180
- Foz. Diputació 174
- Beam. Diputació 200
- Manga Rosa. Consell de Cent 220
- Miss Sushi Aribau. Aribau 39
- Surya Muntaner.. Consell de Cent 236

>> MODA / COMPLEMENTOS

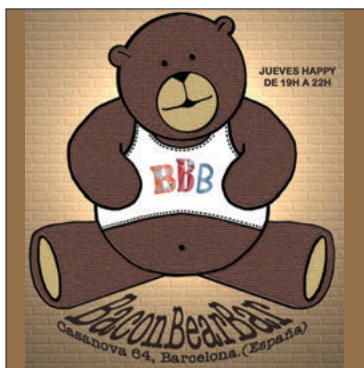
- C4 Òptics. Ariabu 17
- ES4U. Moda. Casanova 56

- 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

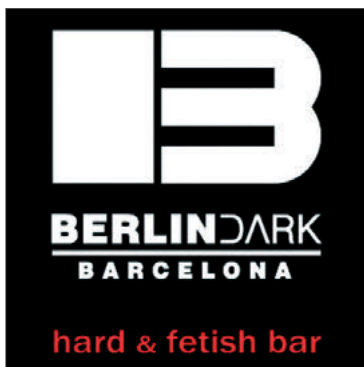
>> TIENDAS

- 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

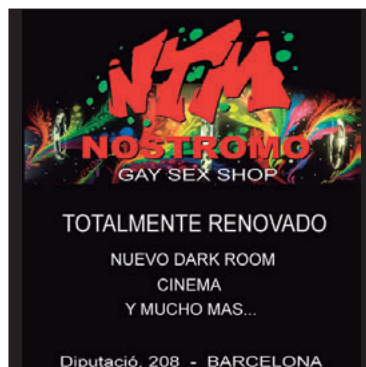
- 15. BCN Checkpoint
Compte Borrell 164
- Farmacia Aribau. Aribau 18
- Farmacia Feriche. Aribau 20

>> SEX SHOPS

06. Boyberry. Calàbria 96



07. Nostromo. Diputació 208



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

>>ESTÉTICA

12. No+Vello Eixample.

Consell de Cent 218

>> PELUQUERIAS

Danny Herrera Peluqueria.

(preferiblement acudir con cita previa)

Doctor Martí i Julià 52, L'Hospitalet



13. Tön Vangard. 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. Twww.acegal.org

ACATHI. www.acathi.org

ACGIL. www.acgil.org

ACORD. www.acordlgtb.org

AMPGIL. www.ampgil.org

Casal lambda. www.lambda.cat

Chrysalis. www.crysalis.org.es

Famílies LGTBI. www.familieslg.org

Fundació Enllaç. fundacioenllac.cat

GaisPositius. www.gaispositius.org

GAG. www.amicsgais.org

Observatori contra l'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



BEST SAUNAS IN TOWN

SAUNA CASANOVA - SAUNA CONDAL - SAUNA THERMAS



WWW.SAUNASPASES.COM

Prohibida entrada a menores de 18 años. - Reservado derecho de admisión. - Aforo limitado.