

3,95€

Número: 6 | Año: 2 | Junio 2013

# MAGAZINE

Para mujeres que entienden

**Ondina**

Aquí y Ahora

**Kiss Her  
I'm Famous**

La nueva webserie

**Núria Scarp**

Una de las mejores dj's  
femeninas de España

Summer of Pride



AXEL HOTEL  
BARCELONA

■ hotel & urban spa ■



■ heterofriendly ■

Insolit

Aribau 33 ■ 08011 Barcelona ■ TEL 93 323 93 93 ■ barcelona@axelhotels.com

# ¡MagLes 1 año!

Con este número, MagLes cumple un año y vamos a celebrarlo a lo grande. ¡El 12 de julio a partir de las 21.00 h tienes cita con MagLes en nada menos que la terraza Sky Bar del Axel Hotel en Barcelona! Encuentras más información en este número de MagLes y en nuestra página web y redes sociales.

En nuestra fiesta disfrutarás de una terraza de lujo, y ¡habrá muchas sorpresas! Sortearemos regalos de nuestros patrocinadores, tendremos un photocall muy chulo con una moto de Suzuki. Podrás conocer a muchas de las redactoras, fotógrafas y columnistas de MagLes en persona. Y contaremos con la música del Dj Freestyle, muy conocido por las fiestas Insolit del hotel Axel.

A finales de junio se celebra el Pride y después en agosto el Girlie Circuit Festival. En MagLes hemos trabajado mucho para prepararte este nuevo número, y entre los preparativos de la fiesta MagLes y de la siguiente edición, ¡no tendremos mucho tiempo libre para ir a la playa!

En este número tenemos una guía de los Gay Pride europeos más importantes para que sepas dónde y cuándo se celebran los Orgullos y en la sección de moda te inspiramos con algunas ideas de looks de festival. También hemos investigado sobre los mejores y los peores sitios para ir de vacaciones. Es importante saberlo, porque ¡¡¡en algunos lugares del mundo te pueden meter en la cárcel o condenarte a muerte por ser homosexual!!!

Ya que es nuestro primer aniversario y como nos lo habías pedido, imprimiremos este número de MagLes en papel. Si quieres conseguir un ejemplar, mándanos un e-mail a: redaccion@maglesrevista.com.

¡Tenemos muchas ganas de conocerte! Nos vemos el 12 de julio en la fiesta MagLes.

Esperamos que te guste este nuevo número de MagLes y recuerda compartirlo con tus amigas y conocidas.



Freelance diseñadora gráfica  
Celina Koekenbier y fundadora  
de la revista MagLes.

Más info:  
[www.insight-design.es](http://www.insight-design.es)

[www.maglesrevista.com](http://www.maglesrevista.com)  
[facebook.com/magles.revista](https://facebook.com/magles.revista)

## ¡Consigue MagLes impreso!

Mándanos un e-mail a:  
[redaccion@maglesrevista.com](mailto:redaccion@maglesrevista.com)





Cruceros  
y viajes en grupo  
para lesbianas y  
bisexuales  
Reservas **958 566 139**  
**www.thelcruise.com**

# the cruise 2013



**Es tu momento!!!  
Participa!**

**SORTEO DE  
UN CAMAROTE  
PARA 2 PERSONAS  
EN EL CRUCERO  
THE L CRUISE  
DE SEPTIEMBRE  
2013**

PROMOTORAS:



COLABORAN:



Redacción

**MAGLes**  
Para mujeres que entienden

**Dirección**  
Celina Koekenbier

**Redacción, corrección**  
Cristina Morales

**Dirección de arte**  
[www.insight-design.es](http://www.insight-design.es)

**Publicidad**  
Santiago Ferrer

**Asesora legal**  
Eva Palacios

**Marketing**  
Sílvia Galofré

**Foto portada**  
© Natalia Aguilera

**Redactores**  
Coco Lestan  
Juan Manuel Quintero  
Nancy Johnson  
Mari Carmen Núñez  
Carolina Poyatos Alpiste  
Núria Llavina Rubio  
Eres esencia  
Laura Echeverrieta  
Paula Alcaide  
Ana Adán  
Vanesa Luski  
Sílvia B. Dingo  
Bolleras Viajeras  
Paz Quintero  
[Gadwoman.com](http://Gadwoman.com)  
Pili Muñoz

ISSN: 2340-406X

*MagLes no se hace responsable de  
las opiniones expresadas por los  
colaboradores en sus artículos ni del  
contenido de los anuncios publicados.*



# SUMARIO



- 03 **Editorial**
- 05 **Colofón**
- 08 **Noticias**
- 10 **Ondina**  
Entrevista
- 13 **Consulta**  
Psicóloga
- 14 **Everyone Is Gay**  
Entrevista
- 18 **Fiesta MagLes**
- 20 **Columna**  
Coco Lestán
- 21 **Summer of Pride**
- 25 **Columna**  
Nancy Johnson
- 26 **Kiss Her I'm Famous**  
Nueva webserie
- 30 **Arte**  
Alice Pasquini
- 33 **Nutrición**  
Mari Carmen Núñez
- 34 **Núria Scarp**  
Entrevista
- 39 **Bolleras Viajeras**

- Viajes** 40  
Cruceros  
Escapadas  
Mapa derechos gay
- Legales** 46  
Carolina Poyatos
- Literales** 47  
Silvia B. Dingo
- Íntimo** 48  
Ana Adán
- Cristina Cañas** 50  
Entrevista
- Parejas** 51
- Moda** 52  
Juanma Quintero
- Tecnología** 56  
Gadwoman.com
- Coaching** 57  
Eres Esencia
- Salud** 58  
Núria Llavina Rubio

## Summer of Pride



- Fitness** 60  
Mari Carmen Núñez
- Cine & Libros** 62
- María José Baz** 64
- Agenda** 66  
Masqueles.com





# NOTICIAS

## Kate Moennig estrena por fin *Ray Donovan*



Como os comentábamos semanas atrás, Kate Moennig estrena por fin nueva serie, y, de nuevo, interpreta a una lesbiana. El próximo 30 de junio se estrena la nueva serie dramática *Ray Donovan*, en la que Kate es Lena, la asistente del detective privado Ray, personaje encarnado por el actor Liev Schreiber.

La serie está ambientada en Los Ángeles y narra cómo la agencia de Ray resuelve los trapos sucios de la gente más influyente y poderosa de la ciudad, aunque él es incapaz de solucionar sus problemas familiares.

Para abrir boca, el pasado día 18 de junio la cadena Showtime emitió el capítulo piloto de *Ray Donovan*. La trama de la serie arranca cuando el padre de Ray, interpretado por Jon Voight, sale de la cárcel, con oscuras intenciones, para reencontrarse con su familia. **M**

## Mostra Fire!! 18ª Mostra Internacional de Cinema Gai i Lesbià



Del 4 al 14 de julio de 2013 se celebra la 18ª edición del Festival Internacional de Cine Gay y Lésbico Fire!! que organiza el Casal Lambda en Barcelona. La veterana muestra es ya un referente del cine LGBT no sólo en el estado español, sino también en Europa.

La programación de esta nueva edición de Fire!! explora asuntos como la religión, el acoso escolar, la homofobia, el género o la transexualidad, y así el festival cuenta con estas secciones: Oficial (largometrajes y documentales), Somos Familia, Pantalla Trans, La Mirada De... Tilda Swinton, Al Este del Edén y Programa Educativo.

Entre las películas y documentales destacados de la 18ª edición de la Mostra Fire!! hay títulos como *I Am Divine*, *Yossi*, *Joven y alocada*, *Paul Bowles*, *The Cage Door is Always Open*, *Bambi* y *Orlando*. Por otro lado, las sedes del festival se repartirán entre el Instituto Francés, Casa Asia y la Fnac (Cataluña), donde tendrán lugar las actividades gratuitas de la sección Programa Educativo. **M**



# SYMPOSIA

wedding planner

*Diseñamos y organizamos la  
boda lgth de tus sueños*

www.symposiabcn.com

Tel. (+34) 605 916 322

Tel. (+34) 647 577 727



e-mail: info@symposiabcn.com

C/ Orient, 78-84 Planta 1 Oficina 4

08172 Sant Cugat del Vallès (Barcelona - Spain)



Presentando este anuncio tienes un  
**10% de descuento**  
en todos los servicios de manicura y pedicura

Válido hasta el 30 de septiembre del 2013  
Es necesario pedir cita previa.



**Ungles Gel**  
c/ Floridablanca, 65-67, entlo5º  
08015 Barcelona, Spain  
www.unglesgel.com

**Tlf. 934 24 54 61**



# ONDINA

Texto: Silvia B. Dingo

La polifacética artista Ondina, vuelve con más energía que nunca para dar guerra y hacer Mucho Ruido con su nuevo disco *Aquí y Ahora*. Ondina ha trabajado en distintos musicales como *Hoy no me puedo levantar* y *Enamorados anónimos*, además de trabajar como actriz en distintas series y montajes teatrales.

## Aquí y Ahora

Para financiar su nuevo disco *Aquí y Ahora*, Ondina realizó un proyecto de Crowdfunding en verkami.com y llegó a financiar el 100% del proyecto. «Fue la felicidad absoluta y el mayor agradecimiento del mundo a toda esa gente que confía en nosotros y quiere escuchar nuestra música. Gracias a todos ellos está siendo posible la grabación de este disco que para mí es un regalo enooooorme.»

## Micromecenazgo

Desde que salió su primer disco *Despegar* en el 2009 ha tenido mucho éxito y conoció a mucha gente maravillosa que la escucha y la acompaña en este camino. «Han sido ellos los que me han animado con sus mensajes y visitas a los conciertos a que grabe este segundo disco. ¡Y qué mejor manera de hacerlo que con ellos como parte fundamental del proyecto!»

## Nuevo disco

El nuevo disco se titula *Aquí y Ahora* porque es lo único que tenemos, cuenta la cantante. «Lo que acabas de leer ya es pasado y lo que harás cuando termines aún no existe. Lo único real es lo que está ocurriendo

en este momento... Después de miles de cosas que han pasado antes de poder grabar este disco, estoy cada vez más convencida de que todo pasa por algo y sólo cuando tiene que ser.» Han pasado más de tres años desde que sacó su primer disco *Despegar*.

## ¿A qué te has dedicado durante este tiempo?

«Terminaríamos antes si te dijera ¡a qué no me he dedicado! Jajaja. Así, resumidamente... a buscarme la vida, a currar, a cantar, a componer, y sobre todo a aprender un montón de la gente que me rodea en cada cosa que hago.»

## ¿Cuándo sueles componer y en qué te inspiras?

«Uff... ¡¡Tremenda tarea la de componer!! Cuanto más lo hago más difícil me parece. Cada vez que acabo una canción pienso que ¡es la última que seré capaz de hacer! Aunque afortunadamente eso todavía no ha ocurrido. Creo que compongo cuando siento necesidad de contar o sanar algo... Además de cuando tengo que hacerlo para algún proyecto en concreto.»

El amor y el desamor son temas recurrentes en sus canciones y para Ondina los dos tienen la misma importancia. «El «desamor» no existe si antes no ha habido «amor». Pero reconozco que suele inspirarme más el «desamor»»

## ¿Qué duele más un amor no correspondido o el final de un amor correspondido?

«Cuando duele, duele... Da igual los motivos que tengas, a veces no hacen ni falta...»

## ¿Qué significó para ti formar parte de los musicales *Hoy no me puedo levantar* y *Enamorados anónimos*?

«Han sido todo: mi principio, mi escuela de vida, de música y de cuánto cuesta conseguir las cosas y hacerlas bien. Además me han regalado lo más importante: darme cuenta de que quiero cantar.»

## Anécdota de escenario

En *Hoy no me puedo levantar*, un día le avisaron tarde de que tenía que salir a cantar *El 7 de septiembre* y no estaba nada preparada. «La escena ya había empezado y el regidor y

# El «desamor» no existe si antes no ha habido «amor»

yo seguíamos buscando la ropa del personaje. Salí al escenario con un pantalón de tres tallas menos, imposible de abrochar (con una camiseta larga por suerte), y mientras cantaba los "uh" del principio de la canción pensé: "¡Mierda! Hay mil personas mirando y no tengo ni idea de cómo es la letra de este tema". Pero por suerte, como siempre pasa en el escenario, la cosa se resolvió bien y nadie se enteró de la que llamamos para salir del paso.»

## Influencias musicales

Le gusta todo tipo de música si es buena. Pero abusa de Jorge Drexler, Zenet, Tracy Chapman, Jamie Cullum, Skunk Anansie, John Mayer, Fiona Apple e Incubus. Le encantaría hacer un dúo con Amos Lee.

En canciones de su disco anterior como *Fuera de aquí* o *El alcohol* habla abiertamente de relaciones entre chicas.

## ¿Qué piensas sobre la visibilidad lésbica?

«Que es tan necesaria como la visibilidad hetero.» Tiene mucho éxito entre el público femenino seguramente porque se identifica mucho con ella. «¡¡Es un regalo!! Que la gente se identifique con lo que haces es maravilloso. Que sean mujeres en su mayoría es un doble regalo.»

## ¿Qué canciones te piden más en los besos de tus conciertos?

«*Noviembre* y *Fuera de aquí*.»

## Corazón de León


Ondina es miembro de honor de Corazón de León, una Asociación de Lucha Contra el Cáncer Infantil e hizo una canción para los niños de la organización. «Me enseña cada día un poquito más de la vida...» @ORCORAZONDELEON

## Versiones

Corre por YouTube una versión impresionante de la canción de Buika *Volverás* por Ondina.

## ¿Incluirás alguna versión en *Aquí y Ahora*?

«¡Gracias por lo de versión impresionante! Tienen que ser canciones que me gusten mucho y me sienta capaz de defenderlas llevándolas a mi terreno. Este disco no llevará ninguna versión. Llevamos mucho tiempo preparando material y sería una pena dejar fuera más canciones de las que ya se quedan a la espera... pero seguiremos haciéndolas en directo.»

**De momento no sabemos cuándo terminará el nuevo disco, está en ello y lo está disfrutando mucho.** 



# Ondina en 60 segundos

- Un viaje**  
La vuelta al mundo
- Una canción**  
Volverás
- Una serie**  
Los Simpsons
- Una ciudad**  
Berlín
- Una postura**  
Contra la pared
- Un hobby**  
La fotografía
- Una manía**  
Cerrar muy fuerte las botellas
- Un recuerdo**  
Adrián
- Un defecto**  
Mi carácter
- Una virtud**  
Constancia
- Un deseo**  
Ser feliz



**Paula Alcaide**  
Psicóloga Social y Clínica,  
Psicoterapeuta especializada  
en problemas afectivos-  
emocionales, problemas de  
autoestima, dependencia  
emocional, relaciones de  
pareja.

Emprendedora social y  
Coordinadora del Grupo  
de Lesbianas en Cataluña.  
Colegiada con Núm. 20186

Consultas a:  
palcaide@copc.cat

Hola Paula, tengo un problema y grande: no sé cómo estar bien y me estoy volviendo loca. No paro de pensar en mi novia y me estoy volviendo dependiente, me pongo celosa, posesiva y saco lo peor de mí. Antes no era así, yo tenía mis amigas y hacía lo que quería, pero ahora siempre estoy pendiente de ella, siempre quiero estar con ella y no puedo dejar de agobiarme y agobiarla porque soy como un perrito faldero. En serio, ya no me soporto a misma y ella ya se está pensando si quiere estar conmigo y cada vez que me lo dice me estreso mucho y pienso que me voy a morir si no estoy con ella porque ella es mi mundo ahora.

**Laura, 25 años**

## Hola, Laura

Muchas gracias por escribirnos. Lo que cuentas seguro que a nuestras lectoras les suena o les ha tocado de cerca: por haberlo vivido en persona o en su pareja, o por conocer amigas a las que les ha pasado. Entre mujeres parece ser que se crea muchas veces una dependencia mayor que en otro tipo de relaciones por una tendencia simbiótica a fundirse con la pareja. A partir de esto y pensando en tu consulta, el otro día se me ocurrió la teoría de los planetas y los satélites. Según nuestro momento vital, nuestra madurez emocional y nuestras experiencias, podemos ser unos u otros.

### Satélite emocional:

Aquellas personas que funcionan de manera dependiente frente a otra debido a una relación. Todas las mujeres hemos podido ser satélites emocionales alguna vez en nuestra vida, esto sucede porque dejamos que otra persona defina de alguna manera quiénes somos cediéndole un poder que a veces puede ser desmesurado. Cuando esto sucede olvidamos parte de nuestra esencia: nuestra independencia, nuestra fortaleza, cambiamos hábitos para ajustarnos a la otra persona, cedemos ante sus opiniones (aunque ella no lo haga por nosotras), nos asusta en exceso el miedo a perderla, nos adapta-

mos a su forma de ver el mundo, etc. Cuando esto sucede generamos una tensión interna que se mantiene y que puede dar lugar a síntomas físicos (insomnio, dolor de espalda, etc.).

### Satélite funcional:

En este caso, se trata más de una adaptación al mundo de la otra persona, no tanto a nivel emocional, sino a nivel práctico. Sobre todo puede suceder cuando una persona reside en un lugar y la otra persona se traslada a ese sitio (piso, casa, pueblo, ciudad, país... ). Una de la pareja se adapta totalmente a la vida de la otra cambiando hábitos, gustos, absorbiendo las rutinas de la otra, compartiendo vida social, etc. Esto puede ser circunstancial, pero si se mantiene durante el tiempo puede generar una sensación de desarraigo y crear un desequilibrio en la pareja a partir del cual pueden aflorar discusiones.

### Ser un planeta:

Ser un planeta significa ser consciente de cuándo somos un satélite y buscar nuestro centro, nuestra esencia (quiénes somos, qué nos gusta hacer, de quién nos gusta estar rodeadas, cuáles son nuestros hábitos) y recuperarnos a nosotras mismas. Tanto si estamos como si no estamos en una relación, es importante que nos mantengamos leales a nosotras mismas y que creemos relaciones equilibradas con los demás. Todo son

ventajas cuando hacemos esto ya que las personas nos sentimos atraídas por personas que son ellas mismas y cuando una ejerce de planeta y la otra de satélite, la que gira alrededor de la otra puede sentirse vulnerable e insegura y la que ejerce de planeta puede sentirse demasiado responsable y puede echar de menos a la persona que conoció en primer lugar y que tenía su propio mundo.

Laura, mi consejo es que intentes recuperar tus hábitos, tus amistades, lo que te gusta hacer, y saques tiempo para ello sin tu pareja. También que pienses en ese miedo que sientes por perder a la persona que tienes a tu lado y que te plantees si justamente no te estás boicoteando a ti misma y por miedo a perder ya la estás perdiendo. Sé tú misma siempre, porque quien te quiera, te respetará tal y como eres. Es normal que queramos pasar tiempo con nuestra pareja y que nos interese por su mundo, pero también es importante que le mostremos el nuestro y nos enriquezcamos mutuamente. Y por último, busca ese centro, esa tranquilidad, huyendo de relaciones desequilibradas o en las que una tiene mucho poder; buscar un equilibrio y una reciprocidad es difícil, pero es necesario para crear una relación madura. «No busques tu media naranja, busca una naranja que ruede a tu lado.» **M**

la  
cosmética  
que  
se  
adapta  
a tu  
piel

www.blucosmetica.com



# EVERYONE IS GAY

Texto: redacción | Fotos: Corey Hayes

Todo empezó como una broma: Danielle Owens-Reid y Kristin Russo admiten que crearon su blog para abordar algunas preguntas sobre lesbianas, pero sólo pretendían divertirse. Su blog está teniendo un éxito que ni ellas mismas se podían imaginar. Las visitas aumentan día a día y reciben infinidad de preguntas y comentarios. Realizan divertidos vídeos donde bailan al ritmo de las canciones de moda y responden muchísimas consultas, todo en un tono ameno y respetuoso. Su popularidad las ha llevado a pasearse por las universidades y por los institutos dando charlas desenfadadas sobre lo que supone ser gay, lesbiana, bi o trans. En un futuro próximo tienen pensado editar un libro con un resumen de las dudas que tienen los padres con hijos LGBT.

## La web

Se conocieron a principios de 2010, y Danielle acababa de crear la página web *Lesbianas que se parecen a Justin Bieber*. Estaba recibiendo algunas respuestas negativas. «Había chicas que decían que estaba estereotipando la comunidad lésbica y que la imagen de las lesbianas era mala. Kristin estaba estudiando su máster de Estudios de Género, así que ella estaba alterada.»

Decidieron crear una página web en la que ellas respondieran preguntas descaradas y divertidas. «Ni siquiera una semana después de haber empezado, comenzamos a recibir preguntas de una naturaleza más seria y seguimos con ello, nos las arreglamos para llenar esta necesidad que no sabíamos que existiese.»

## Homofobia en los institutos

No crearon la web con la intención de aconsejar a la juventud LGBTQ. «Toda nuestra organización gira alrededor de lo que quieren nuestros lectores. Necesitan respuestas a sus preguntas serias. Nos piden hacer vídeos y que los visitemos en los insti-

tutos. Cuando nos piden algo, ¡lo tomamos muy en cuenta y lo hacemos encantadas!»

## El público

Reciben preguntas de todo tipo de personas. «Básicamente recibimos consultas de personas LGBTQ entre los 13 y los 24 años, pero también recibimos preguntas de padres, profesores, gente que se identifica como hetero.»

## Comunicación positiva y divertida

El humor es muy importante. «La gente confía en nosotras porque somos reales. Es como cuando estás con tus amigos y les hablas de tus sentimientos, no es sólo deprimente, sino que también nos reímos. La mayoría de la gente que habla de los problemas que nosotras tratamos, se lo toman todo muy en serio o son muy académicos. Nosotras somos dos chicas que han tenido muchas experiencias en la vida, y hemos aprendido mucho.»

## Pasarlo bien

A Danielle y Kristin les gusta mucho hacer tonterías. «Hicimos una vez

un vídeo donde nos grabamos cantando dentro de un carrito de la compra en un supermercado y fue divertidísimo.»

Estas chicas encuentran el humor básicamente en todo. «Conduciendo pasamos por un Arby's (restaurante de sándwiches estadounidense) y nos partimos de la risa sólo con la idea de cantar delante de un sombrero de cowboy de neón gigante. Jajaja.»

## Miedos

Les recuerdan siempre a los adolescentes que no están solos, les sugieren que se centren en lo bueno que hay en el mundo. «Es duro cuando tienes miedo de ser quien eres, pero afortunadamente todos podemos reflexionar y darnos cuenta de que pese a que haya mal ahí fuera, también hay mucho bien.»

Piensen que es muy sencillo ser una persona amable y tratar bien a la gente. «Si tus metas están orientadas en hacer que todo el mundo a tu alrededor se sienta querido y apoyado, así es mucho más fácil llevar tu

Decidieron crear una página web en la que ellas respondieran preguntas descaradas y divertidas





día a día. Hay gente que eso no lo entiende, pero mientras menos atención les prestemos, mejor.»

### Educación

Las chicas de everyoneisgay.com visitan los institutos y universidades en Estados Unidos para informar y normalizar el tema de la homosexualidad y están teniendo muy buena aceptación.

«¡Hemos tenido una respuesta increíble! Primero nos presentamos, les contamos lo que hacemos online, después tocamos el tema de las estadísticas, los suicidios y luego hablamos sobre el proyecto *It Gets Better*.» La presentación se centra en las Seis Maneras de Cambiar el Mundo. Son seis maneras muy sencillas para mejorar tu mundo (el primer paso es literalmente SÉ AMABLE). «Explicamos esos 6 pasos y después acabamos la presentación con una

charla sobre la identidad. Normalmente tenemos una sesión de 30 minutos de preguntas y respuestas.»

### Avances

«Creo que absolutamente estamos orientados en la dirección correcta. La gente nunca va a estar de acuerdo al 100 % en todo, así que, desde luego que hay retrocesos. PERO si miras dónde estaba la sociedad hace 10 años y dónde estábamos hace 1 año y dónde estamos ahora, es realmente increíble.»

### Visibilidad lésbica

En el mundo y en España en especial no hay muchos referentes para poder normalizar la realidad lésbica. Algunos opinan que por ser famoso tienes una responsabilidad y debes salir del armario para dar ejemplo. «Creo que deberíamos tener la libertad de salir fuera cómo y cuándo estemos preparadas. No creo que nadie

deba ser forzado para salir del armario sólo por ser famosa. No vivimos en un mundo donde todos sean inmediatamente aceptados y tratados con igualdad. No creo que esté bien decir "Eres famosa, así que tienes que contar todo sobre tu vida personal". No creo que sea justo.»

Las chicas de everyoneisgay.com no pretenden sacar a nadie del armario si no quiere por el mero hecho de ser visible. «Entiendo que se quiera más visibilidad, pero también siento que somos personas con diferentes niveles de confort y no le diría a alguien de 17 años de un entorno conservador en EE UU que "tiene" que estar fuera. Salir del armario es demasiado personal y complicado como para decirte qué debes hacer.»

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





**Queremos celebrar contigo  
nuestro 1er aniversario**

12-07-2013  
Sky Bar | Axel Hotel Barcelona  
21.00 - 02.00



Columna Canalla

# Verano orgulloso

Empezó a seducirme: yo estaba medio dormida, ella estaba demasiado despierta. De repente, me empezaron a invadir los recuerdos del verano que se acababa y que había cundido mucho, ¡qué digo mucho!... ¡muchísimo!

## Las fiestas se combinaban con el sol y la piscina


Empecé a recordar los Prides: estuve orgullosa en Barcelona, en Canarias y sobre todo en Madrid, cuando la morena de la camiseta revolucionaria me besó en plena marcha reivindicativa para acabar escondiéndome al ver a su ex (ex = reciente amor perdido, que durante la relación era un fastidio, pero que ahora se ha vuelto un amor imposible, platónico, fantasioso, estresante y muy, muy cansino). Al final de la caminata, yo sólo estaba orgullosa de no haber recibido una somanta palos por la exnovia, exmilitar y ex-agerada con el cuero, y yo, muy digna, reivindicaba el derecho de enrollarme sin ataduras, libremente, sin la pesadumbre de un pasado acechante vestido de cuero (eso hasta que vi a mi ex con una y entendí muchas cosas, entre ellas, que yo llevo el orgullo de serie).

En el Girlie Circuit Festival, empezando por el Aqua Park y acabando por la macrofiesta, tengo que reconocer que lo que recuerdo es poco. Se me aparecen en la memoria los pocos momentos en los que estuve sobria: los desayunos, en ese espacio de tiempo en que ya te has comido los churros y tienes un momento de lucidez (churros

de agosto «la brocha de oro de la noche»: el calor hace que el azúcar se te pegue en las manos y el chocolate está más caliente que tu amiga mirando a la bailarina —oye, ¡mano de santo pa' la resaca!—); también recuerdo el pódium, en el que bailar, lo que se dice bailar... no bailas, pero estás a la vista en el mercado, moviéndote de forma que a ti te parece muy sutil y muy sexy, aunque realmente te vayas cayendo de un lado a otro.

Las fiestas se parecen a ir de pesca: las que lanzan la caña a todo pececillo que se mueva, las que pican el anzuelo engañadas, las que tiran directamente las redes a todas, las que se dejan comer y las que esperan a ser pescadas... Empieza siendo muy sutil: con miradas cruzadas, prospección de mercado (vulgarmente llamado «puti-vueltas») para buscar a posibles pececillos) y conversaciones con una coherencia gramatical. Y acaba siendo un sinsentido de palabras monosilábicas, tropiezos que acaban bañándote del alcohol ajeno y movimientos estrambóticos que más que hechos para ligar parecen creados para espantar mosquitos.

Para acabar, hice una ruta transoceánica en la que las fiestas se combinaban con el sol y la piscina, de la que sólo puedo decir una cosa: «hay un océano de mujeres pero un tiburón como yo, necesita, por lo menos, una pez martillo que me deje clavada en mi sitio».

Mi verano ha sido excepcional, y yo, Coco Lestan, quiero dejaros un mensaje a todas: no os paséis de orgullosas, no os regaléis demasiadas copas y no comáis churros pegajosos, ¡que pa' eso ya está la Navidad! 

¡Feliz verano pececillas!

# Summer of Pride

Texto: Cristina Morales

En este Summer of Pride nos gustaría recorrer contigo diferentes eventos y festivales que se organizan en Europa para celebrar el Día Internacional del Orgullo LGBT. Como sabrás, el Gay Pride recuerda las revueltas de Stonewall que marcaron el inicio del Movimiento de Liberación Homosexual a finales de los años 60 en EE UU.

Desde entonces, cada año, alrededor del 28 de junio (semanas antes o después) ciudades de todo el mundo promueven la autoafirmación, la dignidad y la igualdad de derechos para gais, lesbianas, bisexuales y transexuales.

Tras décadas de invisibilidad, homofobia y marginación al colectivo LGBT, los movimientos de liberación gay afirmaron el 'orgullo' como actitud opuesta a la vergüenza y el estigma social del pasado. Así, el Pride celebra tanto la diversidad sexual como la no conformación con el género.

Los actos del Pride incluyen desfiles, manifestaciones y marchas multitudinarias, fiestas, conferencias, exposiciones, concursos, etc. En Europa la duración de los eventos festivos oscila entre un día o varias semanas.

## #besoterapia

Foto: Pride Barcelona





## Un poco de historia...

Todo empezó cuando, al amanecer, la policía asaltó Stonewall Inn, un popular bar gay del Greenwich Village en Nueva York, el 28 de junio de 1969. Las redadas en los bares de ambiente eran habituales a finales de los años 60 en Estados Unidos, ya que la homosexualidad era ilegal en la mayoría de lugares.

En aquella época, la Asociación Americana de Psiquiatría aún definía la homosexualidad como un trastorno mental, y la religión reprobaba moralmente a gays y lesbianas. Además, los actos homosexuales eran penados con sanciones leves, 20 años de cárcel o sentencias de por vida.

En Nueva York se encontraba entonces la mayor comunidad gay de EE UU, pero tenía leyes muy represoras que criminalizaban a los homosexuales. En particular, la policía recorría bares y saunas gay con reclamos para arrestar a las personas.

Las sucesivas batidas enfadaron a la comunidad gay y lesbica. Aunque las primeras detenciones en Stonewall se resolvieron pacíficamente -el bar cerraba y reabría horas más tarde-, la respuesta a la redada del 28 de junio fue inesperada: los clientes del bar se resistieron a la policía y la gente afuera comenzó a defenderse.

Por primera vez, gays y lesbianas plantaron cara a la policía en Nueva York y se inició lo que se conoce como el moderno movimiento de derechos homosexuales. Las protestas y los disturbios que empezaron aquel

histórico 28 de junio continuaron casi una semana.

Si quieres saber más sobre la historia de Stonewall y el inicio del movimiento de derechos homosexuales en EE UU, puedes ver el documental *Stonewall Uprising* de Public Broadcasting Service (PBS).

«Fue otro gran paso adelante en la historia de los derechos humanos, eso es lo que fue. Y fue la gente que gritó más, la más vulnerable, la que podía ser arrestada, la que hizo la verdadera lucha.» (*Stonewall Uprising*).

## 5 Curiosidades sobre el Pride

... **¿Sabías qué** a finales de los años 60 tanto el Stonewall Inn como otros bares gay en Nueva York eran de la Mafia? Los establecimientos que servían alcohol a homosexuales podían perder entonces su licencia, así que, dada la oportunidad de negocio, la Mafia compró los locales, y también a la policía para que hiciera la vista gorda en sus bares.

... **¿Sabías que** antes de utilizar la bandera del arcoíris como símbolo de los derechos homosexuales se utilizó, entre otros, la letra griega lambda (λ)?

... **¿Sabías que** el primer grupo homosexual que usó la palabra 'gay' en su nombre fue el Gay Liberation Front (GLF)? Se formó poco después de los disturbios de Stonewall en 1969, y a diferencia de organizaciones previas, los activistas de GLF creían que era necesario ser visible...

... **¿Sabías cuál** ha sido el Pride más numeroso del mundo? Se estima que unos 3.5 millones de personas estuvieron en el Gay Pride de Sao Paulo en 2011.



... **¿Sabías que** hay un Pride que desfila sobre el agua? Ámsterdam organiza un Pride único en el mundo: 100 barcas decoradas surcan sus canales.

## Summer Pride 2013

### Junio

Palermo 14 - 23 Junio Palermo Gay Pride  
Barcelona 21-30 junio Gay Pride  
Dublín 21-30 junio Gay Pride Dublin  
Oslo 21-30 junio Oslo Gay Pride  
Colonia 22 junio - 7 julio ColognePride  
Lisboa 22 junio Gay Pride Lisbon  
Berlín 22 junio Gay Pride Week / CSD Berlin  
Helsinki 24-30 junio Helsinki Pride  
Londres 25 - 30 Junio Gay Pride London  
París 29 junio Gay Pride Paris

### Julio

Madrid 3-7 julio Gay Pride / Orgullo Madrid  
Colonia 5-7 julio Cologne Gay Pride - CSD  
Múnich 6-14 julio CSD Munich

### Marseille 10-20 julio Europride 2013

Frankfurt 19-21 julio CSD Munich  
Stuttgart 19-28 julio CSD Stuttgart  
Hamburgo 27 julio - 4 agosto Hamburg Pride CSD  
Estocolmo 29 julio - 4 Agosto Stockholm gay pride

### Agosto

Ámsterdam 1-4 agosto Amsterdam Canal Pride  
Reikiavik 6-11 agosto Reykjavik Gay Pride  
Amberes 8-11 agosto Antwerp Pride  
Praga 12-18 Agosto Prague Gay Pride  
Copenhage 24 agosto Gay Pride Copenhagen



### EUROPRIDE MARSELLA | 10-20 de julio

Del 10 al 20 de julio Marsella acoge el Europride 2013, el mayor evento internacional paneuropeo LGBT. Cada año, desde 1992, una ciudad diferente acoge el festival. Este año Marsella ofrece propuestas sugerentes como el Pride Boat, un viaje en barco por el Mediterráneo (11 y 18 de julio) o el Bastille Day Revolution París (13 de julio) en el Olympia. Además de los actos festivos, el Europride 2013 es militante y ha programado conferencias sobre diversos asuntos, una de ellas abordará la visibilidad lesbica y el feminismo. La Europride Parade será el sábado 20 de julio.



### BERLIN GAY PRIDE WEEK | 22 de junio

Para esta edición del CSD en Berlín se espera que el 22 de junio participen unas 700 000 personas en el Pride Parade. Otro de los actos que os destacamos es L-Toxic, la fiesta lesbica del festival que celebra el décimo aniversario de L.MAG, revista para lesbianas.



### Pride BCN | 21 - 30 de junio

La semana del Pride Barcelona es la más importante y popular del Mediterráneo, y este año está cargada de besos. «Besa con orgullo» es la campaña para afirmar la universalidad del beso como muestra de cariño de heterosexuales y homosexuales. Se puede participar en ella con #besoterapia en Twitter. Pride Barcelona, cuenta, entre otras, con estas propuestas: Pride BCN Drag Race, Pride Cultura, La Fiesta de la Espuma, el Pride Kids, la Carrera de Tacones... El desfile del orgullo barcelonés es el 29 de junio.



# EGF

www.EmresasGayFriendly.com



La Guía de Empresas Gay Friendly en España  
para el Colectivo LGBT.

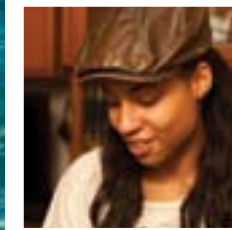


Agrupación de empresas que buscan activamente la creación de un ambiente comercial amigable hacia las personas del Colectivo de Lesbianas, Gays, Bisexuales y Transexuales.

www.empresasgayfriendly.com  
info@empresasgayfriendly.com

## ¿Y este verano qué...?

Nancy Johnson



Se acerca el verano de eso no hay duda. Y no lo digo porque la primavera nos esté dejando un clima demasiado suave, la verdad. Esta mañana sin ir más lejos me he despertado con una noticia que me ha dejado patidifusa. Según unos meteorólogos franceses, «se acerca el verano más frío de la historia». ¡Madre mía! ¿Cómo que «el verano más frío de la historia»? Es decir, acabo de ver el anuncio de Estrella Damm y todo estaba bien. Hacía sol, la gente se tiraba «en bomba» a una piscina, se daban besos delante de una paella, había fías buenas por todos lados..., ¿es que nada de eso va a ocurrir?

### Una vez termina la semana santa comienza otro duro y sacrificado momento del año llamado «operación bikini»

Sé que no hay nada que podamos hacer ante un fenómeno meteorológico de esta envergadura, pero ¡qué queréis que os diga!, a mí me fastidia. No es que sea yo mucho de ir a la playa, la verdad, pero renunciar a fías en bikini y pantalones cortos por todas partes y a todas horas, ¡es una putada! Y es que, después de un invierno escondidas dentro de abri-

gos, chaquetas, sudaderas, y de una primavera en la que los paraguas, las bufandas y en algunos casos hasta las cadenas para el coche, han sido los complementos más utilizados por muchas de nosotras, es necesario quitarse ropa. ¡Nos merecemos una ola de calor que nos desnude!

Si el tema de no poderme desprender de la gabardina en todo el año me molesta, hay una cosa que aún me da más rabia en todo este asunto del invierno ilimitado, y, es que, si va a hacer un frío de narices este verano, ¿cuándo voy a poder lucir todos esos músculos que he ido trabajando en el gimnasio desde casi los albores de la primavera? Tantas clases de *spinning*, aerocombat, zumba y pesas, para nada... No pue-de ser, ¿en serio? Todas mis tardes invertidas en escuchar a Lady Gaga a todo trapo subida a una bici infernal, con el monitor gritando, ¡mete tripa, sube culo, brazos en paralelo!, ¿no me van a servir para nada?

Joder. Todo el mundo sabe que una vez termina la semana santa comienza otro duro y sacrificado momento del año llamado «operación bikini». Durante ese momento del año, al igual que en la semana santa la penitencia y el ayuno se convierten en compañeros de viaje, en éste hay un objetivo común, ¡ligar, ligar y ligar, todo lo que no has ligado durante el invierno! Debería de haber una cláusula que especificara que una vez te unes a un gimnasio, que si por alguna casualidad le da por hacer

un tiempo de perros en verano, te han de devolver el dinero. ¿Dónde voy yo con la tripa plana y llena de musculitos si, según los franceses estos, no va a haber guiris en la playa a las que impresionar?

La verdad, espero que esta noticia sea como todas las noticias que terminan con la coletilla «de la historia». O sea, sensacionalismo con el que rellenar los espacios que sobran entre las cotidianas noticias de la crisis, Neymar y el pesado de Mourinho.

Con la energía que me confiere el estar ya más allá del ecuador de la operación bikini, os incito a todas desde aquí, a que paséis de noticias rancias que nos auguran un verano polar, y que afrontéis todas esas tardes de bici, sudor y Juan Magán a todo trapo, con una sonrisa, porque... ¡Chicas, el verano está ya a la vuelta de la esquina!, y una vez llegue, y con la «operación bikini», lo vamos a dar todo enfundadas en nuestras recién resucitadas figuras, listas para enfrentarnos a todos los festivales, tardes de playa y carrozas de la Gay Pride que se nos pongan por delante. **M**



# La serie Kiss Her I'm Famous

## Entrevista con Tracy Ryerson

Por redacción

La nueva serie *Kiss Her I'm Famous* está protagonizada por Tracy Ryerson (*The Real L Word*) y Ilea Matthews (*The Violent Kind*) y se estrenó en marzo de 2013 en TelloFilms.com

Barcelona es, de lejos, mi ciudad favorita y sueño con que algún día me mudaré allí



**¿Cómo descubriste que tenías sentimientos especiales hacia las mujeres?**

Fue muy simple para mí. Un día, sólo sentí la necesidad de ser su mejor amiga. No entendía lo que eso significaba, hasta que un día la bombilla se apagó en mi cabeza y até cabos. La señal de las mariposas... y la atracción se hizo más clara. Eso fue quizás la mayor revelación. Oh, y también el hecho de que quería besarla.

**Conociste a tu novia Stamie tres meses antes de que entrases en *The Real L Word*. ¿Cómo afectó esto a vuestra relación?**

Al principio, estábamos preocupadas por que rompiera nuestra muy joven relación, pero afortunadamente tuvo el efecto contrario. Ya teníamos una base fuerte, y después de grabar durante unas cuantas semanas, crecimos juntas como equipo. Ahora, mirando atrás, compartimos una experiencia divertida que realmente no se puede comparar con la historia de cualquiera.

**¿Cómo os va a Stamie y a ti y a los niños tres años después del programa?**

¡Fenomenal! Aunque no me puedo creer lo rápido que pasa el tiempo. Los niños eran bebés cuando estábamos grabando y se han convertido en unos niños preciosos, inteligentes y curiosos desde entonces. Ellos realmente son una incorporación positiva y bienvenida a mi vida y no sabría cómo existir sin ellos. En cuanto a Stamie, ella me mantiene alerta.

Tenemos una divertida y dulce manera de entendernos, que es difícil de creer que no nos hayamos conocido toda nuestra vida. Me encanta todo lo que ella aporta a la siempre-florecente relación. ¡Cada día es una nueva aventura con mi prole!

**¿Crees que *The Real L Word* es un buen referente de la vida lésbica en Estados Unidos?**

TRLW muestra un trozo de vida dentro de la diversa comunidad de Los Ángeles. No creo que sea posible representar a todo el mundo en un programa, pero hace un buen trabajo al ofrecer al público general un vistazo sobre quiénes somos y qué hacemos. Sobre todo, estoy contenta porque nuestra historia en particular era cercana, tanto si eres gay como hetero.

**Has escrito un libro. ¿Cómo se titula y de qué trata? ¿Lo podemos comprar en Europa?**

Es un trabajo en proceso para ser autopublicado en una fecha futura. Se llama provisionalmente *La guía para toda chica que sea una INSTAMAMÁ*. ¡Ya te diré cuando esté disponible! Es divertido escribir sobre lo que supone criar a los hijos de otra persona.

**El 25 de marzo se estrenaron los dos primeros episodios de la nueva serie web *Kiss Her I'm Famous* en la que interpretas el papel de Mandy. ¿De qué va la serie y cómo conseguiste este papel?**

KHIF va sobre dos amigas sin recursos que buscan la fama en los lugares equivocados. Básicamente, ¡ellas deciden hacer una cinta sexual! (¡Dios mío!). Me presentaron a Rolla Selbak a través de una amiga (Sheetal Sheth) que había protagonizado una de sus películas anteriores.

Después de leer el guión y de unas cuantas conversaciones posteriores, acepté la oferta de interpretar el papel de Mandy. Rolla escribió un gran guión con un punto de vista divertido, así que ¡estaba entusiasmada por participar!

**¿Cuál es tu experiencia de trabajo con la directora Rolla Selbak?**

¡Me lo pasé muy bien trabajando con Rolla! Ella es una triple amenaza (guionista, directora, editora) y realmente sabe cómo comunicar su visión a todos los que trabajan a su lado. ¡Volvería absolutamente a trabajar con ella!

**¿Te sientes identificada con el personaje?**

El personaje de Mandy no tiene nada que ver con quien soy en la vida real. Lo que me atrajo de este proyecto, y de este personaje en concreto, fue que sería un reto representar a alguien inseguro y que está constantemente involucrándose en travesuras con su mejor amiga. Sin embargo, estoy segura de que todas tenemos una amiga así. También, ¡es un guión y una idea realmente divertidos!

**¿Has hecho alguna vez una cinta sexual?**

¡Nada de cintas sexuales para mí! Nunca.

**¿Tienes planes para visitar España?**

Me enamoré de España la última vez que estuve allí. Barcelona es, de lejos, mi ciudad favorita y sueño con que algún día me mudaré allí. ¿Quién sabe, no? De momento, sólo tengo que planear mi siguiente viaje.

**¿Algo más que quieres compartir con nosotras?**

Estoy muy entusiasmada por formar parte de este proyecto. Ha sido muy bien recibido y el tráiler solo ha tenido más de un millón de visitas en YouTube. ¡Esto significa que tenemos que hacer más contenidos LGBT!! Estoy tan impresionada por Rolla y por todo el trabajo duro que ella ha puesto para aunar esfuerzos. ¡Tellofilms.com está presente aquí! Además, creo firmemente que mientras más gente vea que las lesbianas son como todo el mundo, más progresaremos en conjunto. Así que, ¡seguid apoyando las películas independientes, las series web, etc.! ¡Aquí está la clave! M





# La serie **Kiss Her I'm Famous** Entrevista con Ilea Matthews

Por redacción



A veces puede ser un reto ser una actriz gay, en Hollywood se encasilla a los actores

**¿A qué edad tuviste tu primera experiencia lésbica?**

Tuve mi primera experiencia lésbica cuando tenía 14 años. Ella era mayor (16) y conducía un coche lo cual la hacía parecer ¡muy enrollada! Íbamos a clase de teatro juntas. Éramos amigas, sin hablar sabíamos que era una relación, pero nunca pronunciábamos esa palabra, duró alrededor de un año.

Al final, nuestros padres se volvieron suspicaces y nos dijeron que no podíamos seguir siendo amigas. Me quedé desolada.

**¿Cómo es ser una actriz lesbiana en Hollywood?**

**¿Qué piensa tu prometida de esto? ¿Te apoya?**

A veces puede ser un reto ser una actriz gay. En Hollywood se encasilla a los actores. Ellos piensan que sólo podemos hacer una cosa, actuar como gais. He tenido unos cuantos papeles en los que hago de lesbiana. Espero que la gente me contrate por mis habilidades y no por mi orientación sexual.

Mi prometida me apoya mucho en mi carrera como actriz. De hecho, desde hace poco, ella está considerando

probar la interpretación. Acaba de conseguir su primer rol como una luchadora en una película que es la versión femenina del *El club de la lucha*. Yo estaré ayudándola con su papel y también actuaré como su amante. Estoy segura de que después de acabar la película ella tendrá una perspectiva completa y nueva sobre lo que supone ser una actriz.

**El 25 de marzo aparecieron los dos primeros episodios de la nueva serie web Kiss Her I'm Famous en la que interpretas a Jen.**

**¿De qué va la serie y cómo conseguiste este papel?**  
**¿Tuviste que hacer una audición?**

Tanto Jen como Mandy están teniendo problemas en el paraíso. La novia de Mandy, Hannah, la ha dejado, y el novio de Jen, Josh, se va a un festival de cine en Francia y no la invita a ella. Jen tiene la sospecha de que Josh la está engañando y le pide a Mandy que piratee su cuenta de correo electrónico para confirmar sus dudas sobre la infidelidad de él. Descubren que Josh mandó una foto desnudo a una mujer llamada Sophie. Una furiosa Jen decide que tienen que idear un plan para vengarse tanto de Hannah como de Josh.

Fui recomendada para el papel por Lori Laube, una directora de reparto con la que he trabajado mucho. Ella leyó el guión e inmediatamente me lo envió a mi correo electrónico para saber si estaba interesada. Después de leerlo me impresionó que alguien fuese capaz de crear un personaje que hablaba mucho de mí. Sabía que si era elegida para el papel sería capaz de comprender a este personaje. Lori mandó mi presentación en video y mi show de YouTube *The Newer Girl* y a partir de ahí el resto es básicamente historia.

**¿Cómo ha sido tu experiencia de trabajo con la directora Rolla Selbak?**

Ha sido una experiencia maravillosa trabajar con Rolla. Ella creó en el plató un entorno seguro, pero divertido que a su vez me hizo sentir cómoda para probar diferentes aspectos del personaje. El equipo que ella contrató era también increíble. Fue muy especial encontrar a una directora que tuviese la misma pasión por la industria que yo.

**¿Te sientes identificada con el personaje?**

Pienso que hay partes de Jen con las que me identifico. Si me tuviera que poner en una situación como la suya sé que querría vengarme de alguien que me hubiese engañado. Aunque nunca elegiría la ruta de una cinta sexual, así que, ahí nos diferenciamos. No soy una chica salvaje como Jen. Siempre sigo las reglas y encuentro difícil asumir riesgos. Ella es bastante más extravagante e irresponsable que yo. Pese a que no soy una chica salvaje, me considero la oveja negra de mi familia porque soy gay. Algunos familiares me consideran una rebelde, así que utilizo cómo me hacen sentir y lo canalizo en Jen, y después me doy permiso para no censurarme.

**¿Te has grabado alguna vez en una cinta sexual?**  
No.

**¿Dónde podemos ver Kiss Her I'm Famous y sabes si habrá subtítulos en español?**

Puedes ver *Kiss Her I'm Famous* a través de TelloFilms.com. Es un sitio internacional, pero no sé si tendrá subtítulos o no.

**¿Tienes planes para venir a España?**

Me ENCANTARÍA visitar España un día. Es uno de los países en los que no estuve en mi último viaje a Europa. Mi abuela tenía raíces filipinas, españolas y chinas, así que tengo algo de sangre española. Quién sabe, a lo mejor hago una película allí algún día. =) **M**



Puedes ver **Kiss Her I'm Famous** y más series a través de TelloFilms.com.







Rome (In Progress) 2012 | © Jessica Stewart



Texto: Vanesa Luskí

# Alice Pasquini

Alice Pasquini (AliCè) es una artista italiana que se dedica a la ilustración, el diseño y la pintura. Es también una apasionada del *street art*, y de los grafitis porque le permite expresarse *completa y libremente* en sus lienzos favoritos, las paredes de las ciudades. Actualmente se puede contemplar su trabajo en la exposición colectiva Public Provocations V (junio 2013 – octubre 2013) en la Colab Gallery de Weil am Rhein (Alemania). Esta exhibición mezcla diferentes estilos, disciplinas y técnicas dentro del arte visual urbano. Alice Pasquini presenta 10 obras originales que combinan acrílico y tinta sobre un original de la revista Harper's Bazaar de 1902 y un mural.

## ¿Cómo eliges los lugares para tus grafitis?

Las ganas y el caso particular. Los rastros que dejo son mi manera de cruzar una ciudad que no conozco. Son los lugares en los que paso mi tiempo, donde dejo un trozo de mi vida, y la belleza es que no termina ahí, las señales continúan viviendo y cambiando con la ciudad una vez las he dejado atrás. Todo esto representa para mí la pureza de la creatividad y me encanta esta extemporaneidad.

## ¿Cuál es el proceso de trabajo para los grafitis?

Empiezo con un esbozo y después respiro el momento del lugar en que me encuentro. En general, me inte-

resan las imágenes en movimiento, momentos de vida que son universales, cuyo concepto no cambia con el tiempo: eso significa que era el mismo hace 50 años y que seguirá siendo el mismo dentro de 50 años. También pienso que mis trabajos no están hechos para ser contemplados durante mucho tiempo. Están diseñados para ser vistos en un momento específico, y es el espectador el que decide cuál, al encontrar la pieza en las calles. Yo describo momentos del día a día, momentos que para mí son la magia de la vida. Realmente pienso que la verdadera magia de la vida es la manera en la que vivimos cada momento. Por ejemplo, la posibilidad de encontrar una obra en la calle podría ser una experiencia íntima para el/la transeúnte.

## ¿Has tenido algún problema por pintar en las calles?

La creatividad en la calle está afectada por muchas cosas: la luz y los colores del entorno (y ésta es la razón por la que pinto durante el día), la gente pasando y reaccionando, la superficie vulnerable del trabajo y la absoluta espontaneidad de la señal (debido a la necesidad de una acción rápida). Este trabajo artístico como pintora nació de la necesidad de ir más allá de los límites del lienzo y del estudio, y crear arte no sólo para espectadores sino para los ciudadanos. Creo que el contexto es todo si pintas en las calles. Lo que es importante para mí es interactuar con la gente y la realidad, con los colores en la pared, la luz. No es lo mismo







© Arianna Barone

pintar en Marruecos o en Oslo, cerca de una iglesia o un bar de copas. La gente es diferente de país a país. Pero delante de algo bello, desde Australia hasta Rusia, no hay barreras culturales, la reacción siempre es positiva. Nunca me han arrestado, pero la policía me ha parado en Roma y en Madrid, aunque tuve suerte -¡Me dejaron ir!-. Tenemos suerte de que a algunos policías les guste el arte.

### Aparte del grafiti, ¿te dedicas a otro tipo de arte?

Trabajé como ilustradora y como escenógrafa. El *street art* (arte callejero) es una manera para expresarme completa y libremente, sin las trabas que tengo cuando pinto por encargo. Cuando pinto en el estudio estoy sólo conmigo. Es un momento íntimo y creativo en el que el fin es la obra de arte; en las calles hay muchos otros factores, como la gente, la adrenalina, la localización, que hacen que el arte de pintar esté 'vivo'.

### ¿Cómo definirías a las mujeres en tu obra?

Desde el punto de vista de la mujer, creo que es importante proponer una mujer real como modelo en un mundo en el que la televisión y los anuncios de publicidad las pintan básicamente como cocineras o muñecas sexis que supuestamente tienen que reflejar -o causar- su aspiración para ser nada más que bellas. Las cosas no han cambiado mucho, aunque a veces parece en la superficie como si lo hubiesen hecho.

Estoy interesada en usar modelos femeninos fuera de los clichés típicos. Me molestan los estereotipos femeninos en los que las mujeres son vistas tanto como objetos sexuales como heroínas animadas. Mi trabajo, por el contrario, representa las vidas de las mujeres desde el punto de vista de una chica joven, retratando los (a veces brutales) aspectos de la realidad de hoy. En general, me interesa la representación de los sentimientos humanos.

### ¿Cuál es tu artista favorito?

Muchos.

### ¿Cuál es tu relación con España?

Me siento como en casa. Viví en Madrid durante casi 3 años y vuelvo para pintar en España cada año.

### ¿Tu orientación sexual?

Soy heterosexual.

### ¿Una película?

Con faldas y a lo loco.

### ¿Un grupo?

The Clash

### ¿La última exposición que has visto?

LIFE. I Grandi Fotografi

### ¿Tu lugar favorito?

Australia

### ¿Un libro?

I Ching

# Recetas fáciles para transportar en tu *tupper*

Texto: Mari Carmen Núñez

En la actualidad, entre la crisis, las largas jornadas laborales o el poco tiempo que pasamos en casa, todo el mundo recurre al cabo del día a alguna comida de *tupper* que puede ser mucho más sana y económica que la de los establecimientos comerciales y todavía más que los platos precocinados.

La comida del mediodía suele ser de las más importantes del día, por ello es importante que contenga todos los macronutrientes posibles. Lo que añadas a tu *tupper* debe ser variado y equilibrado teniendo en cuenta las demás comidas diarias.

### La ensalada

En este aspecto, las ensaladas se llevan el premio, ya que una ensalada completa nos aportará los nutrientes necesarios, y, al mismo tiempo, podemos prepararlas de muy diversas maneras para no caer en la monotonía. Aunque los ingredientes principales de las ensaladas suelen ser la lechuga, el tomate o la zanahoria, podemos utilizar estas hortalizas u otros vegetales como el pepino, el brócoli, las espinacas, las acelgas, la cebolla, el maíz, la patata o el puerro.

### Fuente de proteína

Además, podemos enriquecerlas nutricionalmente si añadimos legumbres como los garbanzos, las alubias o las lentejas, que

son una buena fuente de proteína vegetal. Otra gran fuente de proteína sería la pechuga de pavo o el pollo, el atún, las gambas, el bacalao; o si preferimos utilizar lácteos, una buena opción sería el queso fresco o el queso de cabra.

### Fruta y grasas saludables

A las ensaladas se les pueden añadir también trozos de manzana, naranja, pomelo, sandía, melón o piña; no obstante, no es necesario pasarse con la cantidad porque la ensalada parecería una macedonia.

Si queremos aportar grasas saludables a las ensaladas podemos añadir aguacate o frutos secos como nueces, almendras, pistachos o pipas; es suficiente con un puñadito o convertiremos nuestro plato saludable en un plato hipercalórico.

### Aliños

Los aliños pueden ser muy diversos, así podemos optar por un buen aceite de oliva; otra buena fuente de ácidos grasos saludables es el vinagre, del que existen diversas variedades: el de Módena, el de manzana, el de pimienta, de sal, de hierbas provenzales, etc. Hay que tener cuidado porque en los comercios venden siropes y salsas de ensalada con un elevado aporte calórico, a saber, los siropes de Módena,

los siropes de manzana, de frambuesa, o las salsas como la César, la salsa de yogur, la salsa rosa o la mayonesa. Es preferible evitar todo tipo de salsas elaboradas si quieres conservar la línea.

### Arroz y pasta

También podemos llevar en el *tupper* arroz o pasta que combinan con casi cualquier cosa, aunque es aconsejable que sean integrales para aportar más fibra al organismo. Los podemos mezclar con carnes magras o con algunas legumbres como los guisantes.

### Bocadillos integrales

Para las que prefieren el bocadillo, es conveniente elegir siempre la opción más sana, así, una buena idea es preparar bocadillos de pan integral o centeno con pechuga de pavo o jamón serrano. Hay que evitar el lomo, la panceta, el chorizo, la butifarra, la longaniza, y otros embutidos con un alto nivel calórico y grasas no saludables.

### Las empanadillas

Las empanadillas de atún, las de cebolla y queso o las de tomate con pesto y mozzarella son también una buena idea para comer fuera de casa, y, además, pueden conservarse en buen estado a temperatura ambiente.

Con estos consejos espero que hayas visto lo fácil, económico y sano que puede ser comer de *tupper*. Y la comida es como todo, en la variedad está el gusto.







# Núria Scarp

Una de las mejores dj's femeninas de España. Nació en 1986 en Sitges. Muy conocida en las fiestas de ambiente de Barcelona, Madrid, Mallorca, Bilbao, Galicia o Ibiza. Ha pinchado en importantes festivales y salas como el Girlie Circuit Festival, el Pride, Pacha, Axel Hotel, L'Atlantida, entre otros.

## ¿Qué tal? ¿Cómo estás?

¡Hola! Pues la verdad es que genial, ¿y tú?

## ¿Qué planes tienes?

He empezado un proyecto muy importante para mí, que es ser dj residente de Sweet Pacha Sitges. Después de haber dado el salto a nivel internacional visitando Argelia y Londres, este verano haré un pequeño *tour* por países europeos y árabes y estrenaré mi residencia los lunes y miércoles en Flipper & Chiller Formentera. También podéis seguirme en Gold Dance Radio cada semana. Aunque planes hay cada día, podéis seguirme por las redes sociales y estar al día de todos los eventos.

## ¿Cuáles son tus referentes musicales?

Son muy variados, no tengo a un guía por excelencia y siempre veo lo que le hace especial a ese artista, y, claro está, que a quien siempre menciono es a mi compañera y amiga Lydia Sanz, mi primer referente. Además de ella, tengo a Luciano, Carl Cox, Vlada Dj, entre otros.

## ¿Dónde te gustaría pinchar y no lo has hecho todavía?

Pinchar en un club como Amnesia Ibiza es una gran meta, me encantaría, pero, puestos a pedir, me encantaría actuar en la Super Bowl

o en el desfile de Victoria's Secret, porque es un evento internacional visto por millones de personas, desde sus casas, y por la gran repercusión mediática y por el cúmulo de sensaciones que se puede tener en esos instantes...

## ¿Qué llevas en el bolso?

Soy de las que coge la tarjeta, el DNI, la crema de cacao y el móvil, y todo va al bolsillo del pantalón. Pero, cuando cojo el bolso, el *kit* básico es: gafas de sol, gafas de ver, bolígrafo, agenda, cargador del móvil, auriculares, crema de manos, monedero, horquillas y algún que otro papelito de aquellos que siempre guardas y nunca tiras.

## ¿Cómo podemos ligarnos a Núria Scarp?

Bueno, bueno, ¡vaya pregunta! El intentar ligarme es el camino equivocado, creo que eso me echa más para atrás, así que, diría más bien que siendo una misma y sin forzar nada, con una bonita sonrisa y un poco de humor. Y hasta aquí puedo decir, ¡porque las cosas tampoco se pueden dejar tan fáciles!

Foto: Natalia Aguilera



# Bambú Resort

Vacaciones en apartamentos  
exclusivamente para lesbianas

Málaga

Bambú Resort dispone de siete cómodos apartamentos con cocina en un maravilloso y tranquilo entorno rural. Bambú Resort está situado muy cerca de los populares pueblos blancos y de los de la Costa del Sol, Torre del Mar, Rincon de la Victoria, Nerja y la fabulosa ciudad de Málaga.



Bambú Resort es líder europeo  
en alojamiento rural  
para lesbianas



Disfruta de las más  
relajantes vacaciones en  
**Bambú Resort**  
donde conocerás chicas  
de España y de toda Europa.

Un precioso lugar  
para disfrutar  
y ser tú misma



Vivienda Turística de Alojamiento Rural VTAR/MA/0907

**Para más información y reservas:**

[www.bambu-resort.com/es](http://www.bambu-resort.com/es)  
[reservations@bambu-resort.com](mailto:reservations@bambu-resort.com)  
Whats App: 693663306



www.bollerasviajeras.com

# Bolleras Viajeras

Por Paz Quintero



Ahora que se acerca el verano (aunque eso será si el tiempo nos deja, porque está haciendo un clima típico de Invernalía), no podemos dejar pasar la ocasión de hablar sobre esa pasarela involuntaria de cuerpos que es el paisaje playero de las costas españolas.

Pero antes de meternos en harina y describir lo más *typical Spanish*, quiero hacer hincapié en la mamarrachez que muchas cometen antes de que el calorillo al fin se haga notar. Estoy hablando del extendido fenómeno de ponerse a dieta. Así, de golpe. Probando todo tipo de milagros: la dieta de la sopa, la del ajo porro, la del cucurucho. Nos da por pasar hambre, todo el que no hemos pasado en nuestra miserable vida, para que al segundo día nos dé el ansia y nos comamos un kebab chorreante de salsa nada más pisar la calle. Así no. En serio. O te pones a piñón desde el 1 de enero a recortarte el alpiste o acabas frustrada, lamiendo un escaparate del Burguer King o comiéndote un bebé que pase en un carrito por la calle, durante tu primer día a plan. Seamos honestas y realistas, hacer el burro pasa factura.

Mi enhorabuena a aquellas previsoras que han ido esculpiendo su silueta para darle ahora a su cuerpo alegría Macarena, a base de sacrificio, deporte y comida saludable. Desde

luego no hay nada como la fuerza de voluntad. Y las que no, marcaos un objetivo creíble y que se pueda lograr sin tener que rogarle a Esperanza Gracia un milagro que requiera la conjunción planetaria completa.

Bien, una vez que tenemos asumido nuestro estado actual, sea cual sea, y mida lo que mida nuestra cadera, vayamos al cogollo del meollo: la fauna playera. Hay de todo en la viña del Señor: desde las que se han pasado con el moreno de cabina, las cuales rozan el melanoma, hasta las que brillan al darles el sol, como si hubieran salido de la mismísima saga vampírica de Crepúsculo. También están las *fashion victim*, con bikini, pareo y chanclas a juego con los colores de esta temporada. Luego tenemos a las campechanas: esas que van a la playa de cualquier forma: calzonas del Barça, gorra de Quicksilver y camiseta de Pinturas Bruguier. Arte. Y más allá de la ropa, pasemos a los tipazos. Muchas mujeres que están ternescas aprietan barriga y aguantan la respiración para hacerse fotos

supuestamente casuales, contra las rocas y con las alas rompiendo en las caderas, para subirlas a Instagram, con filtro sepia, y hacer su propio posado a lo Anita Obregón. Otras, entre las que me incluyo, pasamos de meter nada y mostramos toda la artillería: las lorzas naturales que hemos ido criando con tesón y cariño, las cuales nos abrigan al llegar el otoño, y forman parte de nuestra anatomía serrana con denominación de origen. Y a quien no le guste, que no mire. Además, qué demonios, Greenpeace nos defiende siempre de los arponeros. Eso mola.

En fin, la conclusión de toda esta chorrada pianística es que da igual cómo seas y cómo vayas vestida. Lo importante es que disfrutes, no hagas locuras con tu cuerpo (a no ser que te ligan a una contorsionista) y que disfrutes del verano. Quién sabe dónde pueden terminar esos amores que nacen en la playa...

¡Feliz verano! 

Consulta  
nuestras  
ofertas en



## Tipos de Alojamiento:

Cabañas de Madera.  
Apartamentos Suite.  
Apartamento con jardín.  
Con capacidad para 4 personas.  
Se admiten mascotas.

Spa y desayuno  
Incluido



## Instalaciones:

2 piscinas de agua salada  
Solárium con increíbles vistas  
Spa: Baño turco, sauna, jacuzzi,  
tumbonas térmicas, sala de  
masaje, sala fitness

## Información y reservas:

www.gorogoro.es  
info@gorogoro.es  
Tlf.: +34 630 82 51 40  
+34 956 92 21 38



Tuppersex

Lencería

Juguetes

Sado

Y mucho más...

Artículos eróticos

# Tu SEX SHOP Online

www.elrincondelena.com

Envíos rápidos y discretos



# El rincón de Lena





«Escogeré para siempre jamás  
tu ausencia, doncella,  
porque lo que de verdad quiero  
no es tu cuerpo,  
ni el recuerdo de tu cuerpo  
tan bello bajo la luna;  
lo que de verdad quiero  
es la huella que has dejado  
sobre la arena.»

(Fragmento, nunca escrito, de Safo)

Desde aquí, desde mi ventana, no puedo ver la mar [...] Pero la añoro. La añoro nada más porque, al verla, pienso que tú sigues en el otro lado y, que de mar a mar, de orilla a orilla, hay menos camino que de ciudad a ciudad.

Añoro la mar, añoro la inmensidad azulada que parecía entrar en la cabina por el ojo de buey aquel mediodía de primavera, camino de la isla. Perdóname. Iba a pedirte si te acuerdas, por el gusto que me digas que sí, que muy a menudo los ojos se te anegan del azul cautivador de aquella mar nuestra y te pierdes entre una vaharada de lejanos recuerdos y un poco estadizos. ¿Cuántos años hace de aquel viaje? Me resisto a contarlos porque tal vez pueda aún darte la medida exacta de las horas, minutos y segundos [...] No te extrañes, me fabriqué un calendario de uso personal donde los años, los meses, los días, empezaban en el mismo instante, en el punto exacto en que el azul era perfecto, tu cuerpo de seda, tibio, dulce, suave la luz que se filtraba ...

*Te deix, amor, la mar com a penyora (Te dejo, amor, en prenda el mar) de Carme Riera*



# Nos vamos de crucero

Este verano, vacaciones en el mar.

... ¡Cuántas referencias literarias relacionadas con el mar!... *El mismo mar de todos los veranos*, de Esther Tusquets; *Al faro y Las olas*, de Virginia Woolf... Sin duda, las mujeres llevamos el mar dentro, por eso nos vamos... ¡de crucero! En Estados Unidos hay desde hace tiempo opciones de cruceros para lesbianas como **Sweet** y **Olivia**. Pero desde este verano tenemos nuestro crucero Les europeo organizado por **The L Cruise**.

Hay quien piensa que The L Cruise es sólo un crucero de lesbianas. No es así. En realidad, The L Cruise simboliza un viaje dentro de nosotras mismas. Una pasión. Y la ilusión por construir un mundo más a nuestra medida para sentirnos cómodas dentro de él. La pasión, pero también la razón y el compromiso, nos mueven.

Como dice el eslogan ideado por The L Cruise, ¡es nuestro momento! Y como las mujeres también queremos divertirnos, ahí están las chicas de The L Cruise que han organizado para nosotras dos fantásticos cruceros para este verano.

No importa si vas sola, con tu pareja, tu ligue o tu familia. El equipo de The L Cruise estará ahí para que no te falte de nada. Las pasajeras disfrutarán del primer crucero que se organiza íntegramente desde Europa para mujeres lesbianas. ¡Ya era hora!

Nos podemos imaginar el placer de mirar el atardecer mientras el barco se aleja de la costa rumbo a alta mar bordeando los acantilados. Y pasear por las calles empedradas de Pompeya, la inmensa ciudad enterrada durante más de dieciséis siglos por las cenizas del Vesubio y redescubierta en 1748. Por no hablar de la maravilla que es la ciudad de Nápoles, con sus calles angostas llenas de sorpresas barrocas y su ancha y generosa mirada al mar.

Y ahí estarán ellas, tumbadas al sol, nadando en las piscinas de cubierta, jugándose unos besos en el casino, compitiendo en juegos y deportes, bailando en las fiestas «de a bordo», saludando a los delfines. Ocho días, siete noches, con momentos para todo tipo de divertimento: charlas, fotos, lectura, karaokes, mojitos -¡hasta

habrá simulacros de emergencia!-, besos furtivos, apasionados, miradas cómplices, momentos para perderse por los pasillos del barco, confundiendo de camarote, ¡ups, perdón!... ¿casualidad?

Pero ¿sabéis qué será lo mejor? Lo mejor serán las historias y anécdotas que traerán las pasajeras. ¿Qué tal si hacemos un concurso de relatos eróticos inspirados en el crucero The L Cruise? Chicas, afilad la pluma, que esto promete.

El primer crucero The L Cruise parte de Barcelona el 18 de junio de 2013, con escalas en Palma, Malta, Catania, Nápoles y Savona; un segundo, el 17 de septiembre, partirá desde Málaga, rumbo a Tánger, Casablanca, Lisboa y Portimao. ¡Os deseamos feliz viaje! ¡Al abordaje! **M**

Puedes obtener más información en  
[www.thelcruise.com](http://www.thelcruise.com)  
[www.discoversweet.com](http://www.discoversweet.com)  
[www.olivia.com](http://www.olivia.com)





# Escapadas

Por redacción

No hay duda de que los beneficios que genera el turismo gay son cada vez mayores en todo el mundo. Según datos estadísticos, el mercado del turismo homosexual mueve sólo en Europa unos 50 billones de euros al año. Por esto, no es de extrañar que la oferta de alojamientos, destinos o excursiones *gay friendly* aumente día a día. En MagLes te sugerimos estos 7 destinos para tu próxima escapada:

## Barcelona



En los últimos años Barcelona se ha convertido en un punto de referencia para el turismo nacional e internacional. Barcelona es una ciudad abierta y cosmopolita con una gran oferta de ocio y cultura. Una cita obligada para quienes busquen aires de tolerancia y un espíritu de libertad.

Así, eventos multitudinarios e internacionales como el Pride o el Grlie Circuit son representativos de la vibrante comunidad LGBT barcelonesa. Los atractivos de Barcelona son abundantes: arquitectura (Sagrada Família, Barrio Gótico, La Pedrera...), gastronomía, playas, moda, museos (MACBA, Picasso), tiendas, etc. En el Gaiample (zona del barrio del Eixample) están la mayoría de locales, tiendas y establecimientos gay de Barcelona. **M**

## Formentera



La isla de Formentera está en las Baleares, al sur de Ibiza. Es conocida como el Paraíso del Mediterráneo al haber protegido en gran medida su entorno a pesar de ser un lugar turístico. Formentera tiene más de 20 km de playas de arena blanca con aguas transparentes (Illetes, Llevant, Es Arenals o Cala Saona, son algunas que no debes perderte).

En la isla se pueden realizar actividades como paseos en barca, excursiones a pie o visitar su patrimonio cultural (el sepulcro megalítico de Ca Na Costa, la torre de defensa en Es Cap de Barberia o la capilla románica de Sa Tanca Vella). Puedes visitar mercadillos (San Francisco, Mercado Artístico, etc.), ir de copas a Es Pujols o asistir a una de las populares fiestas Flower Power. **M**

## Ibiza



Seguro que antes habrás leído mucho sobre Ibiza e incluso es posible que la hayas visitado, así que, desde MagLes te sugerimos una propuesta diferente: dar una vuelta a Ibiza en Kayak. [www.vueltaibizakayak.com](http://www.vueltaibizakayak.com)

La duración de la ruta es de una semana (7 días y 6 noches), pues se recorren en total 120 km. La salida se realiza desde Sun Sea Bar (Calò d'es Moro). Durante el recorrido se conoce la isla de una manera única: se exploran calas, túneles de rocas, se practica el buceo y la natación, se admiran los acantilados... No es necesaria experiencia previa en kayak para realizar la ruta, y uno de los atractivos de esta actividad es dormir bajo las estrellas en las paradisíacas calas ibicencas, donde podrás conectar con tu lado más natural... **M**

## Lesbos



La isla de Lesbos tiene una población aproximada de 100 000 habitantes, y un tercio vive en la capital, Mitele-ne, que es una de las ciudades más visitadas de la isla al ser el lugar de nacimiento de la poetisa Safo. Safo es una de las líricas principales de la poesía arcaica griega (siglo VII a. C.), y debe su fama no sólo a la calidad de su obra, sino a que en sus poemas cantaba el amor apasionado que sentía hacia sus discípulas, lo que la convirtió en un símbolo del amor entre mujeres.

Si alguna vez has pensado visitar Lesbos te recomendamos ir después de agosto, ya que se celebrará la 13ª edición del festival International Eressos Women's Festival del 7 al 21 de septiembre en Skala, Ereso. **M**

## Cádiz



Conil de la Frontera está en la provincia de Cádiz. Su clima y la hospitalidad de sus habitantes harán que te sientas como en casa. El litoral de esta población dispone de un paisaje natural donde encuentras diferentes playas. La vela y el submarinismo son dos de los deportes más practicados allí.

Para aquellas de vosotras que busquéis un espacio tranquilo, natural y dirigido al colectivo LGBT, a familias homoparentales y monoparentales, os proponemos alojaros en las instalaciones de Goro Goro. ([www.gorogoro.es](http://www.gorogoro.es)) Este paraíso tiene apartamentos y acogedoras cabañas de madera con jardín. También podrás disfrutar de piscinas de agua salada, jacuzzi, baño turco, sala fitness, solárium, zona de barbacoa, entre otros muchos servicios. **M**

## Sitges



Sitges está en la costa mediterránea a 36 km de Barcelona. Sus maravillosas playas y pintorescas calles hacen de Sitges un lugar perfecto para perderse. También se pueden visitar bellos lugares de interés cultural: la Iglesia de San Bartolomé y Santa Tecla, edificada en el siglo XVII, que es un templo barroco ubicado en una colina justo delante del mar.

En Sitges hay muchos bares, discotecas, restaurantes y tiendas dirigidas al público gay. La homosexualidad es muy bien recibida en Sitges, no hay problemas de visibilidad o convivencia, y es uno de los destinos más visitados por lesbianas y gays de España. En el año 2006 se colocó una escultura contra la homofobia (un triángulo rosa invertido) en el cuarto espigón de una de sus playas para conmemorar a los homosexuales. **M**

## Málaga



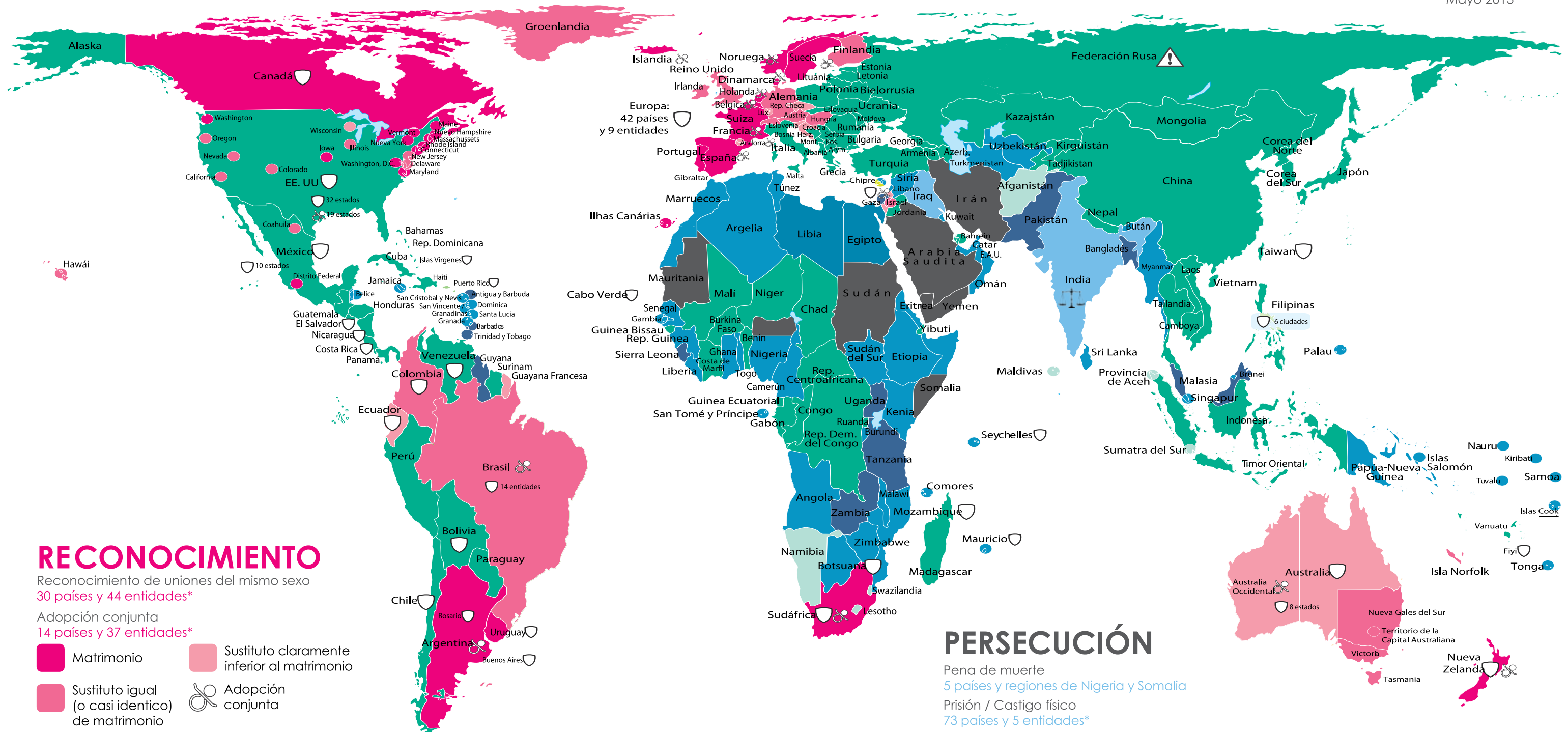
En Málaga, en la zona de los llamados pueblos blancos, está Benamocarra. Estos pueblos conservan la típica arquitectura popular de Andalucía: casas con fachadas blancas que mantienen una temperatura fresca en su interior. Benamocarra está situada hacia el valle del río Vélez.

Muy cerca de allí entre campos de aguacates y mangos encontrarás los apartamentos exclusivos para mujeres Bambú, donde podrás relajarte y disfrutar de un ambiente tranquilo. ([www.bambu-resort.com](http://www.bambu-resort.com)) Es un lugar rural idóneo para disfrutar con tus amigas y hacer nuevas amistades. Ofrecen distintas posibilidades de vacaciones: lesbianas solas, semana del senderismo, del buceo y del turismo. **M**



# Los derechos de lesbianas y gays en el mundo

Fuente ILGA | [www.ilga.org](http://www.ilga.org)  
Mayo 2013



## PERSECUCIÓN

Pena de muerte  
5 países y regiones de Nigeria y Somalia  
Prisión / Castigo físico  
73 países y 5 entidades\*

- Pena de muerte
- Prisión hasta 14 años
- Prisión desde 14 años hasta sentencia de cadena perpetua
- Prisión, sin indicación de la duración / destierro
- Poco claro: legislación no específicamente homofóbica pero que podría ser utilizada como tal
- Iraq: persecución por parte de agentes organizados no estatales / India: legislación a la espera de una decisión judicial
- "Ley de Propaganda" restrictiva de la libertad expresión y de asociación





## ¿Pareja de hecho o matrimonio?

Antes de que se aprobara el matrimonio gay, la única opción para las parejas homosexuales era la figura legal de la «pareja de hecho», una especie de matrimonio simplificado que otorgaba por lo menos algunos derechos a la pareja. Empecé a interesarme por este asunto a principios de este año, cuando este tema cobró importancia en mi propia vida. Quería formalizar la unión con mi mujer, y no tenía tiempo para planificar una boda por todo lo alto.

### Requerimientos para hacerse pareja de hecho

Si quieres algo inscrito, algo oficial para tu relación, y lo quieres ya, entonces la pareja de hecho puede ser la solución. El trámite es muy sencillo, ya que los registros oficiales de pareja de hecho fueron eliminados. Ahora es un contrato privado entre las partes elevado a público por escritura ante notario. La eliminación de los registros puede verse como un punto en contra, para dar opacidad al hecho, pero la realidad es que nos beneficia. Podemos hacer aflorar la escritura cuando nos interese, por ejemplo, para pedir permisos en el trabajo y dejarla en el cajón cuando no nos interese, como para pedir ayudas o subvenciones que impliquen el cómputo de ingresos en la unidad familiar.

A nivel práctico esto significa que necesitas concertar una cita con el notario, aportar el DNI y el empadronamiento de cada una, que debe ser el mismo, y firmar la escritura de la unión de pareja de hecho. En menos de 48 horas puedes tener en las manos

el documento que acredita que ya sois pareja de hecho.

Más allá del valor romántico de la inscripción como pareja de hecho, existen razones muy prácticas: en caso de accidente, la pareja de hecho tiene el derecho a asistir como familiar y tomar decisiones difíciles. En caso de muerte de uno de los cónyuges, la otra tiene derecho a seguir con el contrato de alquiler y quedarse en el piso por lo menos un año más. Además, en caso de no existir testamento, queda por delante de otros herederos, como pueden ser padres, hermanos o hijos. No son circunstancias que se contemplan con mucha frecuencia (sobre todo si eres joven), pero vale la pena tomar en cuenta esta seguridad adicional para tu pareja.

Sin embargo, la pareja de hecho no es lo mismo que el matrimonio gay. A pesar de que en el ámbito laboral la pareja puede disfrutar de algunas ventajas de los convenios laborales (depende de cada convenio), no se puede hacer la declaración del IRPF

en conjunto, ni los hijos nacidos de la pareja por inseminación artificial se consideran de ambas, sino que el matrimonio será necesario para el proceso de adopción de la madre no gestante. Por esto, en la práctica, las parejas acaban casándose si quieren tener hijos en común, se ahorran trámites y pasar por el juzgado.

### Paso a paso

En resumen, la figura de la pareja de hecho puede dar una seguridad jurídica inmediata, si por la razón que fuera la boda no es una opción viable (por falta de tiempo, fondos, o trámites con otros países). En caso de uniones internacionales vale recordar que muchos otros países sólo reconocen o el matrimonio gay o la pareja de hecho, sin ofrecer ambas posibilidades a sus nacionales. **M**



*Son muchos días ya repitiendo las mismas acciones y esperando algo que no llega...*

## Despierta sola

Por Silvia B. Dingo

Despierta sola, como tantas veces desde que ella se ha ido. Se levanta y como participe de un ritual que se repite cada mañana, se mete en la ducha, se viste rápido y se prepara un café muy cargado. Hoy no habrá nada destacable en su biografía. Lo sabe; son muchos días ya repitiendo las mismas acciones y esperando algo que no llega. Se sienta en el sofá y coloca el portátil sobre sus piernas flexionadas; echará un vistazo a las noticias y luego decidirá qué hacer con las horas que le quedan por delante. Últimamente no se lleva bien con los días festivos. No acaba de encontrarles la fiesta por ninguna parte. Mientras su ordenador va despertando a la vida, a su ritmo y sin estrés, mira paciente por la ventana y comprueba que el cielo está algo nublado; le extraña, el servicio meteorológico no anunciaba lluvias para hoy. Se centra ahora en la pantalla. En primer lugar consulta su correo. ¡Qué locura de emails! ¿Tendrá tiempo material para asimilar tanta información?, piensa sonriendo irónicamente. Nada interesante. Ahora pasa a las noticias. Las repasa por encima haciendo una lectura rápida de los titulares. Por la ventana se cuele el sonido de alguna canción que no logra reconocer. Cree que proviene de los nuevos vecinos. No los ha visto pero alguien ocupa desde hace una semana el piso de arriba; ha oído sus pasos. De entre

todas las noticias, le llama la atención una en la que se puede ver la imagen de dos mellizos acabados de nacer que se cogen con fuerza de la mano. No te preocupes, parece decirle el uno al otro, aquí estoy yo para lo que necesites, nadie te va a hacer daño. Y piensa en ella y en su ex, y en tantas veces en las que habían creído que nada podría separar sus cuerpos entrelazados. La expulsa de sus pensamientos el volumen excesivo de la música de los vecinos. No necesita poner especial atención para escuchar la voz de alguien que grita superponiéndose a la cantante «... ¡Quiero perderte de vista y dejarte fuera de aquí!». Uau, piensa, puede que haya gente que esté peor que yo...

Ahora sí reconoce la canción es: *Fuera de aquí* de Ondina. Solían cantarla en el coche a grito pelado cuando su exnovia y ella se escapaban de la ciudad. No sabía entonces que sería un augurio de lo que más tarde llegaría. Igual si la hubiera cantado más bajito... se dice. Mira a través de la ventana. Han desaparecido las nubes. Perfecto. Cogera la bici y se irá hacia la playa. No ha quedado con nadie, así que podrá ir a su ritmo y acabar tirándose en la arena para leer, escuchar música o no hacer nada, sólo sentir el sol, dejar que la acaricie. Apaga el ordenador, se pone unas bambas cómodas, coge una botella

de agua fría, comprueba que las ruedas están hinchadas y se dispone a abrir la puerta, cuando de repente la sobresalta el timbre agudo de una sirena. No sabe de dónde proviene. Abre la puerta y los golpes frenéticos que alguien está dando en el ascensor, la sacan de dudas. No es en su planta, pero los golpes suenan cercanos. Decide subir a la segunda y se encuentra cara a cara con la respuesta. Por el hueco de cristal de la puerta del ascensor se asoma una chica pidiendo ayuda. Trata de calmarla y corre a avisar al presidente de la escalera, que resuelve el asunto en pocos minutos. Cuando por fin sale del ascensor, la chica se presenta como la nueva inquilina. Se ríe un tanto avergonzada por el pequeño espectáculo ofrecido y se excusa diciendo que cree que es claustrofóbica. El presidente sonríe, le da la bienvenida al edificio y se despide amable. Las dos chicas se quedan solas una frente a la otra sin saber muy bien qué decir. Creo que te gusta Ondina, acierta a decir la primera. La inquilina del segundo se sonroja por segundos mientras asiente y en un intento por desviar la atención del color de su cara, le ofrece un café como agradecimiento por evitarle un ataque de pánico. La inquilina del primero acepta divertida. Creo que hoy no cogeré la bici, piensa mientras la nueva vecina abre la puerta de su casa. **M**



# Autoerotismo

## El placer de masturbarse

Por: Ana Adán Psicóloga – Sexóloga. [www.tuyopsicologos.com/gayslesbianasybisexuales](http://www.tuyopsicologos.com/gayslesbianasybisexuales)



Según Hite, en 1976, el 82% de las mujeres de su muestra se masturbaba con regularidad. Caballero, en 1990, encontró que el 66% lo hacían. De todos los tipos de actividad erótica femenina, la masturbación es la más satisfactoria, pues ésta conduce al orgasmo en el 95% de las veces, además se llega al clímax en mucho menos tiempo que con cualquier otra técnica: menos de cuatro minutos en el 75% de los casos. El 30% de las mujeres casadas complementan su vida erótica con la masturbación y para un 59% de las mujeres solteras entre 50 y 70 años la masturbación es una práctica habitual.

De los numerosos estudios disponibles acerca del autoerotismo femenino, se deduce que las mujeres nos masturbamos, seamos heterosexuales o lesbianas, estemos solteras o en pareja y tengamos la edad que tengamos.

Sin embargo, somos pocas las mujeres que hablamos de ello y reconocemos practicar la masturbación, convirtiendo una experiencia íntima en secreta. Hasta tal punto que son muchas las mujeres que crecen con la sensación de ser las únicas que se masturban o se sienten inseguras de lo que están haciendo. Esto a pesar de que los sexólogos, una y otra vez, proclamamos que, en gran medida, el éxito que podemos alcanzar en una relación erótica con una pareja se debe en parte a la capacidad de saber de antemano qué y cómo nos gusta.

Además, en las relaciones lésbicas es obvio que para satisfacer a nuestra amante es esencial saber cómo satisfacernos a nosotras mismas.

### Formas de masturbación

La forma en que las mujeres nos masturbamos es muy variada y rica, si bien, la representación que se suele tener de ella (en la pornografía fundamentalmente) supone la introducción de dedos u objetos en la vagina, y a veces será así, pero dicha representación se corresponde más con las fantasías masculinas que con las prácticas femeninas.

La mayoría de las mujeres que la practican suelen estimular su clítoris acompañándose con otras estimulaciones de la vulva, la vagina, los pechos, los muslos o las nalgas con los dedos, manos y/o algún objeto. Algunas, se masturban mediante contracciones rítmicas de los músculos de la zona pélvica y los muslos, sin ningún tipo de contacto físico.

No obstante, aunque existe un patrón hay tantas formas de masturbarse como mujeres lo hacen, puesto que cada una le introduce una variante personal. El autoerotismo se encuentra presente en la mayoría

## De todos los tipos de actividad erótica femenina, la masturbación es la más satisfactoria

Son muchas las falsas creencias acerca de la sexualidad, y de la masturbación en particular, que se han generalizado durante una época y que han pasado a formar parte de una ideología. Pero, afortunadamente, hoy en día a pesar de la desinformación y la confusión que ciertos sectores de la población se han interesado en proclamar, sabemos que la masturbación es una práctica inocua, de la que únicamente se obtienen beneficios. Cualquiera que sea la frecuencia, forma o finalidad de la masturbación no produce efecto nocivo alguno salvo la culpabilidad o malestar en aquellas personas que asocian su práctica con absurdos fantasmas.

de los mamíferos y se ha hallado en todas las culturas y civilizaciones sin excepciones. Ha pasado de ser una de las prácticas eróticas más perseguidas en la historia de Occidente, desde la aparición del Antiguo Testamento, a la más recomendada y alentada; pero no debemos olvidar que si existe algo nefasto en el terreno de la sexualidad son las exigencias, las obligaciones y las normas externas. Por lo tanto, una cosa será hablar de la masturbación y sus ventajas para normalizar su práctica, y otra muy distinta, convertirla en una obligación. En nuestra erótica las cosas funcionan con deseos «quiero hacer...» y no con imperativos «tengo que...». **M**

## Razones para masturbarse

- Aprendes a conocerte, descubres tus zonas erógenas, sabes qué te gusta y qué no, cómo alcanzas una mayor excitación y cómo llegas al orgasmo.
- Te sientes más segura en las relaciones eróticas con tu amante, ya que si sabes escuchar y comunicarte con tu cuerpo te será más fácil hacerlo con el de otra mujer.
- Se aprende a tener orgasmos, la masturbación es la forma más habitual y más eficaz de instruirse en el «arte de orgasman».
- En ocasiones, mejorará las relaciones eróticas, ya que lo que descubrimos por nuestra cuenta podemos ponerlo en práctica con la pareja.
- Ayuda a reducir el estrés acumulado durante el día y a dormir mejor gracias a la liberación de oxitocina y endorfinas durante el orgasmo.
- Disminuye o elimina determinados dolores como los menstruales, migrañas o molestias ulcerosas.
- Sirve como excelente ejercicio cardiovascular y tonifica los músculos pélvicos.
- Es una práctica segura, sin riesgos de infecciones de transmisión sexual, que se puede practicar siempre que se quiera.





**Nombre:** Cristina Cañas Pallarés  
**Edad:** 38 años  
**Profesión:** Empresaria y PR Manager del Axel Hotel Barcelona & Urban Spa  
**Lugar de residencia:** Barcelona

## Cristina Cañas

### Organizadora de eventos para chicas

#### ¿A qué te dedicas actualmente?

Actualmente soy la directora de Relaciones Públicas del Hotel Axel en Barcelona, donde gestiono la calidad e imagen del hotel y desarrollo actividades que se realizan en el hotel.

También soy CEO en Insolit World, una empresa de eventos para mujeres, CEO en Events Production, una organización de eventos, congresos y convenciones y también de acciones de Digital Marketing y reputación online. CO-Founder en Events Production Haiti, dedicada a eventos de ocio nocturno y macrofiestas en Haití.

#### ¿Cuándo empezaste a organizar actividades para chicas?

Llevo más de 20 años organizando eventos de manera profesional, pero fue en 2004 cuando con un grupo de 10 amigas creamos una serie de fiestas en un barco de Barcelona. Tuvieron muy buena acogida e iniciaron muchos proyectos originales de otras mujeres, lo que supuso un gran paso para nuestro sector.

En 2009 nació Insolit World una empresa dedicada a actividades para mujeres. La mujer que asiste a nuestros eventos es cosmopolita, tiene buen gusto, le gusta salir, socializar y disfrutar de un ambiente insólito e internacional.

#### ¿Cómo se diferencian tus eventos del resto?

Nos dedicamos a un público específico de mujeres que prefieren un tipo de fiesta más especializada donde prime la calidad y un buen servicio en un espacio abierto y *chic*, en el que sentirse a gusto y relacionarse con otras mujeres locales e internacionales.

Insolit es un lugar especial, está abierto a mujeres pero también al público gay, que compartamos un mismo espacio es inusual en el ambiente.

#### ¿Qué es lo que más te gusta de tu trabajo?

La verdad es que me siento muy afortunada, pues me encanta mi trabajo. Me gusta relacionarme con la gente y crear nuevos proyectos, ilusiones, experiencias, y, sobre todo, recuerdos inolvidables.

#### ¿Nos puedes explicar algo sobre tus próximos proyectos?

¡¡¡WOW!!! La verdad es que tengo muchos proyectos futuros. La fiesta DIAMONDS IN THE SKY que tendrá lugar en la terraza de la 8ª planta del hotel Axel todos los viernes del verano, de 18 a 22h. Será un *afterbeach* con *cocktail* del día y unas *delicatesen* para picar. A partir de las 22h y hasta las 2h se podrá disfrutar de la música

funky, pop, 80's, hits y house que pincha nuestro querido Freestyle Dj. Este año hemos creado el GIRL'S MEETING POINT, un espacio dedicado para mujeres en una barra del SKYBAR del hotel Axel. Este espacio estará abierto de martes a sábados de 22 a 2h y podrás encontrar mujeres de Barcelona e internacionales. Queremos potenciar que las mujeres, sobre todo las que vienen de vacaciones, tengan un espacio propio casi diario y no sólo los fines de semana. Las noches de verano en la terraza SKYBAR son mágicas.

También tenemos nuestra fiesta oficial de cada año, la WOMAN PRIDE el viernes 28 de junio, en la que muchísimas mujeres se encuentran cada año en el SKYBAR (algunas hasta terminan en la piscina). Otra de nuestras fiestas emblemáticas de cada verano es el VIP COCKTAIL dentro del programa oficial del Girlie Circuit Festival, que este año será el viernes 16 de agosto. El acceso será por invitación o con pulsera de Circuit.

Por último, os puedo contar en exclusiva que en la sala Cabaret Berlín pronto tendremos un espacio propio, original y transgresor, para realizar fiestas sólo para chicas. **M**

## Samy & Marbe



*«Tengo una novia maravillosa, es bastante celosa aunque sin motivos, pero es algo que me gusta: verle la cara cuando se molesta, jajaja, la amo definitivamente»*

Dos chicas venezolanas, Samy de Caracas y Marbe de Ciudad Guayana, se conocieron por Facebook, Marbe le envió una solicitud de amistad a Samy, empezaron a hablar por chat y surgió una preciosa historia de amor.

**Samy:** Marbe me comentaba de su anterior relación y lo que sufrió, y yo hasta le aconsejaba cómo reconquistar a su enamorada en ese momento, nos hicimos buenas amigas y sin darnos cuenta nos enamoramos de verdad. Un día quedamos en que podría visitarme a mi casa y recuerdo que cuando la vi en la parada de autobuses con su cabello largo y negro, una blusa azul y unos jeans, fue maravilloso verla, ya llevábamos una semana de novias y me moría por verla.

Planearon que se verían un mes más tarde, pero no aguantaron y sin darse cuenta en poco más de una semana ya estaban haciendo planes para verse de nuevo.

**Marbe:** cuando la miré con esos lentes negros y esa camisa roja dije «Dios, qué bella y está buena»; luego nos fuimos a la casa y después de cono-

cer a su mamá y comer, yo estaba nerviosa, pero me encantó cuando me abrazó y me agarró la mano suavemente. No aguanté, me lancé y la besé; su mirada me decía que no la dejara de besar y nuestros corazones latían más rápido que nunca.

Samy nos cuenta la anécdota de que al poco tiempo de conocerse y mientras se besaban, en televisión sonaba la canción de Víctor Drija que dice «el sol se oculta y yo quiero hacerte el amor. «Te la dedico» dijo Samy. «No sé de dónde me salió decirte eso, me dio una pena horrible, lo único que hizo fue reírse y me dijo que me quedara tranquila, que no me diera vergüenza, fue muy penoso, jajaja.»

**Marbe:** Me encantan sus pecas, su forma de ser conmigo, tiene esos hoyitos que se le hacen en la cara que ella dice que son sus ganchos y por los cuales me enamoré, y me enamoran aún más y más, siempre está pendiente de mí aunque estemos lejos, su mirada dulce encantadora.

**Samy:** Lo que más me gusta de ella es la forma como me trata, es muy dulce

conmigo y cariñosa, eso definitivamente me encanta, que me abraza siempre, que me de cariño, que me consienta, sus besos son una maravilla, su mirada, esos ojos negros y sus pompis, jajaja, me encanta...

**Marbe:** Tengo una novia maravillosa, es bastante celosa aunque sin motivos, pero es algo que me gusta: verle la cara cuando se molesta, jajaja, la amo definitivamente.

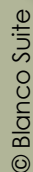
**Samy:** lo bueno es que después de una discusión la reconciliación es lo mejor. **M**

**¿Quieres contarnos vuestra historia de amor?**

Escríbenos a [redaccion@maglesrevista.com](mailto:redaccion@maglesrevista.com)



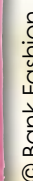
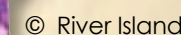
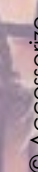
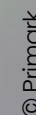
En esta edición proponemos 2 estilos que te darán alguna pista de lo que puedes llevar, conjuntar o simplemente podrán inspirarte para esa gran semana de conciertos, actividades culturales y diversión.



© Primark



## © Primark





# Originalidad étnica

Es la novedad este verano. Los estampados étnicos invaden los escaparates y las vitrinas de todas las tiendas. Lo esencial de este look es usar una pieza única de un sólo estampado y complementar con accesorios. La pieza perfecta sería un vestido vaporoso o una falda de colores llamativos combinada con una blusa de escote ancho. Los accesorios pueden ser pulseras y collares de inspiración mexicana y los bolsos de tejidos étnicos. Es un estilo muy cómodo, práctico y muy de moda.

© Zara



© River Island



© River Island



© Pull & Bear



© River Island



© Zara



© Primark



© Pilot



© Accessorize



© Swildens



© Internacional



© Accessorize



© Accessorize





# TECNOLOGÍA gadwoman

Por [www.gadwoman.com](http://www.gadwoman.com) la tecnología que te interesa

## Samsung Galaxy S4, el Android más crecido



Si quieres ver hasta dónde puede llegar un móvil con Android, mírate el Samsung Galaxy S4, la última apuesta de *smartphone* potente, estiloso y tan lleno de detalles y sensores que te va a parecer increíble.

El móvil, que está en blanco y en negro, tiene funciones tan sorprendentes como el control visual de aplicaciones, que hace que puedas deslizarte por la pantalla de una web sólo moviendo los ojos; o pasar las fotos con la mano, pero sin tocar la pantalla. La cámara también tiene prestaciones muy avanzadas, como mezclar las imágenes de la cámara trasera con la delantera, o crear una sola

imagen con una secuencia, como si fuera un diorama. Te permite separar tu vida privada de la profesional, encriptando tu contenido privado para que en remoto no se pueda acceder a él. Y si te vas de fiesta, hay una función que hace que puedas compartir una canción entre varios Galaxy S4 como si fueran un conjunto de altavoces. **M**

## Lo que ve tu ojo en 21 segundos



WOPP es al vídeo lo que Twitter a los mensajes: una red social donde comunicarte a través de vídeos de 21 segundos y en formato circular a través de teléfonos y tabletas de Apple y Android.

La idea es de dos emprendedores españoles, Jorge Puente y Borja González-Finat, que han querido simbolizar el ojo humano. Los 'wopps' pueden ir acompañados de un comentario y asignados a un evento o tema, es decir,

etiquetados por temática. La app ([www.wopp.me](http://www.wopp.me)) también permite comprimir los vídeos, compartirlos en otras redes sociales y conservar el formato redondo al guardarlos automáticamente en el carrete y al enviarlos por Whatsapp. **M**

## Besos con carmín

¿Quieres dejar la marca de tus labios en un correo electrónico? Usa la cámara de tu ordenador, haz una foto, píntalos de carmín y envíalos en un sobre. Si te parece complicado, Burberry y Google te lo ponen fácil. La firma británica de moda y la compañía de Internet han lanzado una aplicación desde la web [kisses.burberly.com](http://kisses.burberly.com) en la que podrás hacer llegar tu beso a quien quieras siguiendo las instrucciones. El beso lo captará la cámara, que actuará por reconocimiento de imagen, aunque la puedes forzar un poco presionando la tecla espacio para que dispare. Funciona desde el navegador Chrome en tu ordenador, aunque también la puedes usar desde un iPhone, un iPad o un dispositivo Android. La web muestra



también cuántas personas hay intercambiando besos en ese momento en el mundo, con la idea de crear historias y compartirlas en Twitter, Facebook, Google+ o por correo electrónico. **M**

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

# ERES ESENCIA

Por: Laura Echevarrieta

## 3 maneras diferentes de hacer cambios

Hay ciertos cambios que cuesta mucho hacer, y por mucho que te empeñes en seguir todas las pautas que conozcas o que te han podido enseñar, a veces parece imposible. Cuando no eres capaz de conseguir algo en particular y de verdad quieres un cambio, ¿qué puedes hacer? A continuación planteamos tres métodos o estrategias que puedes llevar a cabo para hacer cambios, o lo que es lo mismo, conseguir objetivos.

### 1. Un cambio radical

Requiere mucho esfuerzo, perseverancia y voluntad. Normalmente se realiza en un período de tiempo corto, por lo que obtienes resultados rápidos y la admiración de los que te rodean. No es imposible y a mucha gente le motiva el desafío, pero es muy difícil y para muchos supone una alta probabilidad de fracaso. Rápidamente te ves incapaz, abandonas y dudas de ti misma.

de que no te pongas en marcha, porque ese pequeño paso requiere muchas cosas. Lo que nos lleva entonces a la tercera estrategia.

### 3. Hacer cambios ridículamente pequeños, diminutos, que no te supongan ningún esfuerzo.

Como por ejemplo, si te has propuesto beber dos litros de agua al día, poner una botella de agua en tu mesa. Nada más, no tienes que beber si no quieres. Durante una semana o unos días el único cambio al que te tienes que comprometer es tener la botella en la mesa. Empiezas por algo muy sencillo y a los pocos días das un paso más y te propones algo igual de fácil, por ejemplo, beber un sorbo de agua nada más sentarte a la mesa. Sólo un sorbo y sólo en ese momento. Que luego bebas más, muy bien, pero tu compromiso es sólo ese. Fácil, ¿no? Y también efectivo porque sin apenas esfuerzo te irás acostumbrando al cambio.

### 2. Hacer pequeños cambios.

Esto es lo más frecuente y funciona muy bien para muchas personas. Es más realista que el método anterior y puede dar buenos resultados aunque se tarde un poco más (al fin y al cabo lo que importa no es el tiempo sino conseguir tu objetivo.) Sin embargo, para algunas personas esto tampoco es suficiente. ¿Por qué?, porque esos pequeños pasos, no son tan pequeños. Mucho más de lo que parece, por eso pue-

### Y ¿qué consigues con pasos tan minúsculos?

• Ponerte en marcha ya, lo que te has propuesto es tan sencillo que no hay razón para no empezar ya mismo.

- No desanimarte, estarás contenta porque vas consiguiendo lo que te propones.
- Crear un nuevo hábito, porque al final lo harás automáticamente, lo incorporarás a tu rutina, y los hábitos son los que provocan el cambio.
- Conseguir tu objetivo.

Tardarás más que con otro método, sí, pero lo importante es que lo conseguirás y sin agobios. La cuestión es ponerte las cosas fáciles y dejar de pensar que tienes que intentarlo más. Si durante media vida te has planteado algo en particular y has abandonado todas las veces, ¿no merece la pena probar algo distinto? En este caso, en lugar de objetivos a medio o largo plazo, lo que vas a hacer es, en primer lugar, tener muy claro lo que quieres conseguir (ej: hacer más ejercicio para estar en forma, controlar mis gastos, cambiar de trabajo, dormir más) y, en segundo lugar, proponerte pasos diminutos cada semana.

Lo importante es que sepas que hay distintas formas de hacer cambios y que vayas probando, sabiendo que puedes cambiar de método en cualquier momento si no te da resultados. **M**



# Que el miedo no apague nuestra vida

Por: Núria Llavina Rubio

Podemos tener miedo a muchas cosas. Miedo a sonreír, a hablar, a mirar, a sentir, a que nos quieran, a enamorarnos, a no saber, a no tener pareja, a nuestro jefe, a quedarnos sin trabajo, a salir del armario... Todos estos tipos de temores tienen una cosa en común: la parálisis, o dicho de otra manera, el quedarnos inmovilizadas sin actuar. Es un sentimiento que nos invade sin compasión, que no nos deja enfrentarnos a nuestros verdaderos sentimientos y que, a la larga, puede matar nuestros sueños y proyectos de vida. Nos conformamos con lo que tenemos, no nos arriesgamos y vivimos en una angustia constante pensando en aquello que podríamos hacer, en aquello que podríamos haber sido.

El miedo, sin duda, está presente en la homosexualidad y es muy recurrente en las lesbianas. Aunque muchas personas viven su condición de homosexual de una manera libre y sin problemas, existen muchas personas para las que es muy difícil hacerlo en un mundo predominantemente heterosexual y, en muchas regiones del mundo, aún homófobo. El reciente beso lésbico de la representante de Finlandia en Eurovisión, Krista Siegfriids, a una de sus bailarinas durante un ensayo, causó sorpresa en algunos espectadores, que lo consideraron provocativo. Es un ejemplo más de que la homosexualidad no es aceptada todavía por muchas sociedades europeas. En la Unión Europea, casi dos de cada tres gais no se atreven a darle la mano en público a su pareja por miedo o represalias.

La Oficina Europea de Derechos Fundamentales (FRA) ha realizado la mayor encuesta hecha hasta ahora a homosexuales, lesbianas, bisexuales y transexuales (93 000 participan-

tes de 28 países europeos). De sus opiniones se extraen que muchos de ellos tienen miedo, sufren aislamiento y discriminación en la mayoría de los países, y que estos temores han alcanzado niveles muy altos en la Unión Europea. Casi la mitad (47 %) se sienten discriminados socialmente, tanto en el terreno laboral como en la atención sanitaria. Esta situación, parece ser, la padecemos más las mujeres lesbianas, con un porcentaje que asciende al 55 %.

## Quiero que me quieran

El miedo sobreviene por varios motivos, pero todo redunda en el verdadero temor a no ser queridas y a no complacer las expectativas del entorno, tanto en el ámbito más personal (amigos, familia...) como más general (sociedad). En el contexto social tendría un poco que ver con el sentido de pertenencia, componente natural en el ser humano y que se basa en convenciones. Me explico: la normalización

(lo normal) nos dice que debemos ser heterosexuales, y para ser aceptados tenemos que estar dentro de la norma social de lo que se espera de nosotras. Si no somos heterosexuales, ¿a dónde pertenecemos? ¿Quién nos acoge? Necesitamos sentir que pertenecemos a algo con cultura, ideas y pensamientos propios de grupo. En nuestra realidad heterosexistas es comprensible imaginar el temor a quedarse desamparado, sin grupo al que pertenecer.

En el ámbito más personal e íntimo, el temor puede proceder del hecho de no querer comprometer la aceptación de las personas más cercanas a nuestro entorno, como familia y amigos. El miedo se centra en la posibilidad de perder el afecto de nuestros familiares y amistades heterosexuales. La homofobia planea por encima de todas estas explicaciones como bandera para no sentirnos aceptados.

Estos temores provocan muchos problemas de autoaceptación. Pode-

## El miedo puede matar nuestros sueños y proyectos de vida

mos llegar a pensar que ser lesbiana es lo más parecido a una maldición, sentirnos culpables o avergonzadas e incluso llegar a mantener relaciones con personas del otro sexo tratando de negar nuestros verdaderos sentimientos. Esta negación, por lo general, genera muchos problemas psicológicos, como insatisfacción con nuestra vida e incluso depresión, todo con una sensación de falsedad, de generar una vida que tan sólo es una mentira. Se crea una ambivalencia respecto al sentimiento de culpabilidad: por un lado, ¿por qué soy lesbiana? Y por el otro, ¿por qué lo oculto?

## Un componente muy femenino

¿Existe un componente femenino en el miedo a salir del armario? Lo cierto es que muchas encuestas realizadas en institutos con chicos y chicas adolescentes constatan que el porcentaje de chicos que se confiesan gais suele ser más elevado que el de las chicas que se reconocen lesbianas. La explicación de esto parece estar en unos mayores índices de violencia a chicas homosexuales en los centros escolares. En la encuesta europea antes mencionada, el 66 %

de los que se declaran homosexuales decidieron, durante la adolescencia, «no salir del armario». Esto representa una muestra clara de que la situación más dolorosa y palpable es en el entorno escolar.

La consecuencia de situaciones como éstas es que la mujer se encuentre, aún en la actualidad, más «armarizada». Incluso una vez salidas del armario en su círculo más íntimo, a muchas mujeres les cuesta propagarlo a los cuatro vientos sin ningún tipo de temor. Cuando Manuel Ángel Soriano, psicólogo madrileño, publicó el primer libro de autoayuda elaborado en España para gais, lesbianas, transexuales y bisexuales, *Tal como somos*, el autor confesaba que le había costado encontrar una pareja de lesbianas para entrevistar, y que el nombre que aparecía era ficticio.

En el terreno de la televisión, aunque parece que poco a poco va cambiando, también es más habitual encontrar hombres que exhiben abiertamente su homosexualidad que mujeres. Ocurre que muchas de ellas (no olvidemos que el mercado laboral para absolutamente todas las mujeres aún dista mucho del de

los hombres) sienten que su carrera puede verse afectada en muchos sentidos. El machismo existe incluso en el mundo homosexual.

## Perdiendo el miedo

El primer paso para perder el miedo y comenzar a actuar es autoaceptarse, es decir, promover una «salida del armario íntima» que indique que nos aceptamos, nos cuidamos, nos queremos y nos valoramos a nosotras mismas. Aunque a veces cueste, sólo después de autoaceptarnos nos atreveremos y podremos llevar a cabo la «salida del armario social», que se da cuando alguien lo notifica a su familia, en su trabajo o en otros ámbitos de nuestra vida.

Mantener la confianza y la autoestima es esencial. Sólo si estamos seguras de quiénes somos y cómo somos, sabremos transmitir esa seguridad a los demás. Ser honesta con los demás es una virtud. No hagamos que nada ni nadie nos haga sentir lo contrario. **M**



Marí Carmen NÚÑEZ



# Primeros pasos en un gimnasio

## Guía para principiantes

En pleno mes de junio, he notado considerablemente cómo ha aumentado el número de personas que acuden a la sala de fitness, y es que estamos en un período conocido como «operación bikini». Entonces llega el día en que decides volver a realizar ejercicio. Lo primero que haces es calzarte unas deportivas y dirigirte a la sala de entrenamiento, la cual quizá hace años que ni pisas, y... cuando te das cuenta te encuentras envuelta en un montón de aparatos extraños que no sabes ni cómo utilizar.

Una de las principales razones del abandono del gimnasio es por la falta de información que recibe el usuario para realizar sus entrenamientos conforme a sus objetivos (perder peso, tonificar, muscular). Así que para que esto no ocurra os daré unos cuantos consejos.

### Cardiovascular

Al llegar a una sala de *fitness* encontrarás dos zonas diferenciadas. La zona de cardio, donde hay infinidad de máquinas repetidas de ejercicio cardiovascular, por ejemplo: cintas de correr, bicicletas estáticas, elípticas, remos, etc. Y la zona de pesas, donde se puede distinguir entre la zona de máquinas, poleas y la peso libre (mancuernas, barras, discos). Es normal que al principio te encuentres un poco perdida ante tanto cachivache, pero pronto te resultará muy familiar.

### Monitores

El primer día de gimnasio te habrás fijado que hay un mostrador en la sala de *fitness*, bien puede estar al inicio o en algún rincón, y monitores uniformados paseando por la sala o detrás del mostrador. Estos monitores están ahí para ayudarte y orientarte, y sobre todo para controlar que realices los ejercicios de forma segura sin riesgo de

lesión. Suelen llevar una camiseta con el logo del gimnasio y un nombre en la espalda como monitor, entrenador o técnico de *fitness*. Pueden ser más simpáticos o menos, pero no muerden, así que no tengas miedo de preguntar. Quizás se ofrecen a hacerte una guía rápida por la sala, e incluso a realizarte una rutina de ejercicios en función de tus objetivos: si eres novata en el gimnasio te vendrá muy bien.

### Plan de entrenamiento

Otra cuestión fundamental es... el qué hacer. Es aconsejable que vayas al gimnasio ya con un plan de entrenamiento establecido (una vez conoces el material del que disponen), es decir, una rutina. A un principiante o a una persona que ha estado mucho tiempo sin hacer ejercicio (aproximadamente +2-3 meses) cualquier actividad le producirá un cambio físico.

### Evitar lesiones

Si no tienes experiencia y tus músculos no están demasiado tónicos es recomendable que hagas un circuito de máquinas, ya que permiten tonificar la musculatura y hay un riesgo de lesión muy bajo en comparación con el peso libre, combinado con el uso de máquinas cardiovasculares que producirán ciertas adaptaciones anató-

micas (como el aumento del bombeo sanguíneo, la vasodilatación, mayor capacidad para captar oxígeno) y diversos beneficios deportivos.

El uso de máquinas *fitness* yo no lo recomiendo por un tiempo superior a dos meses, ya que el cuerpo se adapta y entonces se produciría un estancamiento, así que cuando vuestros músculos estén fuertes, pasad a realizar ejercicios más complejos, podéis probar con peso libre si conocéis la técnica adecuada.

Independientemente de tu objetivo, es importante que todos los ejercicios los hagas de forma controlada, sin dejar caer la máquina o la pesa, a eso se le llama fase excéntrica o negativa, momento en el que el músculo se está estirando y la gravedad actúa junto al peso; la fase excéntrica puede ser muy lesiva si se realiza inadecuadamente, por ello insisto en que debe ser lenta y controlada para evitar una futura lesión.

### Cool down

Antes de marcharte al vestuario es primordial que realices una vuelta a la calma o cool down para inducir al cuerpo a un estado de relajación ya que lo hemos sometido a un estrés

importante durante el ejercicio. Así que puedes realizar algo de cardio ligero (basta con 5-10 min) y unos estiramientos pasivos antes de abandonar la sala.

También debemos realizar un calentamiento antes de iniciar nuestra sesión para preparar a nuestros músculos para el intenso trabajo que van a realizar y evitar lesiones. Es importante calentar de forma global (corriendo, en elíptica, bici) y luego de forma articular dependiendo si trabajaremos con el tren inferior o superior.

### Sobreentrenamiento

No necesitarás acudir al gimnasio durante tres o cuatro horas para obtener los resultados esperados, este es un error muy frecuente entre novatos y puede conducirte muy rápido al sobreentrenamiento y al cansancio prolongado, por ello recomiendo tomarse las cosas con calma y aumentar la intensidad a medida que el cuerpo se vaya adaptando y respetar siempre los descansos.

Y para que vuestra operación bikini sea todo un éxito recordad que los frutos del esfuerzo no se producen de la noche a la mañana, tened paciencia y si realmente estáis haciendo las cosas bien se verá el resultado. **M**

**¡Chicas! Si tenéis alguna duda o problema sobre *fitness* o nutrición podéis preguntarme en el email: [consultas.fitness@gmail.com](mailto:consultas.fitness@gmail.com)**



## CINE

Por Cristina Morales

PELICULAS \* \* \* \* \*

## Fucking Åmål

**Fucking Åmål (AKA Show Me Love)****89 min | Drama | Comedia | Suecia | 1998****Director y guión:** Lukas Moodysson**Intérpretes:** Alexandra Dahlström, Rebecka Liljeberg, Erica Carlson, Mathias Rust, Stefan Hörberg, Josefín Nyberg, Ralph Carlsson, Maria Hedborg

*Fucking Åmål*, primera película del director sueco Lukas Moodysson, cuenta cómo dos adolescentes, que aparentemente nada tienen en común, se enamoran en una pequeña y aburrida ciudad en la que nunca pasa nada. Elin (Alexandra Dahlström) es la chica guapa, rebelde y popular entre los chicos del instituto. Por el contrario, Agnes (Rebecka Liljeberg) es tímida, no tiene amigos y está secretamente enamorada de Elin. Después de la desastrosa fiesta de cumpleaños de Agnes, Elin y su hermana mayor se presentan en su casa y se enteran por azar de su secreto.

Después de apostar medio en broma con su hermana que será capaz de besar a Agnes, Elin empieza a sentir algo especial por ella y se da cuenta de que el beso que le ha dado no la ha dejado indiferente. A pesar de esto, Elin sale con un chico e intenta seguir con su vida de adolescente hetero convencional, emborrachándose en fiestas, cotilleando con sus amigas y todo el tiempo defraudando las esperanzas de Agnes. Sin embargo, sus sentimientos verdaderos hacia la chica «rara» son más fuertes, por lo que *Fucking Åmål* concluye con un divertido final metafórico y transmitiendo un mensaje positivo. **M**

SERIE \* \* \* \* \*

## Lip Service



Si te has preguntado alguna vez cuál fue el relevo europeo a la fundacional *The L Word*, podríamos responderte que la cadena de televisión británica BBC 3 emitió durante dos temporadas (2010-2012) *Lip Service*, una serie dramática sobre la amistad, el amor, las mentiras y el sexo de un grupo de lesbianas veinteañeras en Glasgow (Escocia).

Protagonizada por Ruta Gedmintas (Frankie), Laura Fraser (Cat), Fiona Button (Tess), Heather Peace (Sam), Natasha O'Keeffe (Sadie), James Anthony Pearson (Ed) y Anna Skellern (Lexy), *Lip Service* inicia su trama cuando Frankie regresa a Glasgow para el entierro de su tía, después de haber estado 2 años trabajando en Nueva York. Allí se encontrará con su amiga de la infancia y exnovia Cat, y descubrirá que su familia ha mantenido un oscuro secreto sobre su pasado. Por su parte, Tess, compañera de piso de Cat, es una aspirante a actriz que se gana la vida con trabajos basura, y de la que está enamorado el hermano de Cat, Ed.

Desde MagLes os recomendamos que le echéis un vistazo a *Lip Service*, porque es muy entretenida, sexy y seguro que Frankie (Ruta Gedmintas) os robará el corazón. **M**

## LIBROS

Por librería Berkana

LIBRO \* \* \* \* \*

## El azul es un color cálido

**Autor:** Julie Maroh | **Editorial:** Dibbuks | **Año:** 2013

Clementine es una adolescente sin problemas. Llegada del campo para integrarse en un instituto en el que se siente a gusto. Un día se cruza en la calle con una pareja de chicas. Una lleva el pelo teñido de azul, y le sonríe, mientras Clementine baja la vista. A partir de este preciso momento todo va a cambiar para ella: su relación con sus nuevos amigos, su sitio en la familia, sus prioridades... y sobre todo su sexualidad.

Clementine y Emma intentan amarse a pesar de las dificultades que supone la visión de la homosexualidad por parte de la sociedad actual y los propios prejuicios de Clementine. Pero descubrimos una historia de amor que, a pesar de ser trágica, podría ser la de cualquiera, y sin diluir su intensidad en una profusión de reivindicaciones sociales. Aprender, crecer, amar. Eso es lo que nos enseña este emotivo y absorbente *slice-of-life*, adentrándonos en lo más personal y lo más íntimo de dos jóvenes valientes. **M**

LIBRO \* \* \* \* \*

## Eros / Psique

**Autor:** María Llovet | **Editorial:** Norma Editorial | **Año:** 2011

El internado femenino de la Rosa es un lugar idílico, un jardín del Edén en la Tierra. La vida de sus alumnas está regida por la autarquía más absoluta; pueden pasear, cantar, jugar con sus compañeras... con la única condición de respetar ciegamente las normas. Porque si no, pueden acabar expulsadas... o muertas. Para dos de las internas, Silje y Sara, esta etapa de sus vidas también supone el descubrimiento del amor, una pasión desenfrenada que pondrá en peligro su propia existencia.

Con una narrativa fluida y casi cinematográfica, María Llovet teje una historia mágica, misteriosa y sensual donde las reminiscencias góticas y manga se fusionan para crear una obra inolvidable. Marta Llovet recibió el premio de Bronce del 6th International Manga Award por esta obra. **M**



**María José Baz**  
Escritora y DJ

Por las ganas y la curiosidad de estar con una mujer, María José Baz empezó a escribir relatos de cómo podían ser esas relaciones. «Pasé varios borradores a amigas heteros y les gustaron mucho.» Empezó a darles más forma y vida a los personajes con la ayuda incansable de su buena amiga Núria Moreno Cendrós, que le echó un cable con la maquetación y la corrección. «Después ya pude comprobar que la realidad supera la ficción...»



**El libro**

Hay cuatro relatos con personajes a los cuales les acabas cogiendo cariño e incluso alguno llega a enamorarte (son palabras de algunos lectores). El primer relato se enlaza con el último y la historia principal es *Nadie se enamora en 24h*, un relato que ha tenido muy buena crítica. Los finales quedan abiertos dejando al lector con ganas de más...

Además, está cargado de polémica, ya que sacar un libro en Andorra de esa categoría hizo que se me «lapi-dase» como persona... Tuve muchos problemas, e incluso me llegó pre-suntamente a costar mi puesto de trabajo.


*Eróticamente relatados* se puede comprar en las tiendas del Corte Inglés, Fnac y la Casa del Libro, entre otras, y a través de Amazon lo podrán conseguir las cibernautas.

**Proyectos futuros**

María es muy inquieta y siempre está pensando en hacer cosas nuevas. «Estuve trabajando como DJ residente en un pub de Andorra, pero me hicieron una propuesta que no pude rechazar, ser residente en un local de Mallorca en temporada de verano, así que allí estaré afincada con mi pareja hasta octubre.»

*Eróticamente relatados* pretende ser una trilogía, pero primero quiere ver cuál es la aceptación del público.

**Presentaciones del libro**

Si alguien quiere tener más información de fechas de presentaciones del libro o secretillos del libro lo puede hacer a través de mi página de Facebook *Eróticamente relatados*. Y por último agradecer a todos los lectores que han apoyado el proyecto y a vosotras, MagLes, por darme la oportunidad de que la obra llegue a más gente. 



INSTITUTO DE  
REPRODUCCION  
CEFER

infórmate en:  
telf. (0034) 93 254 60 70  
[www.institutocefer.com](http://www.institutocefer.com)

estoy  
embarazada  
de mi mujer

ambas participamos

yo apor-to  
los óvulos y  
ella el  
embarazo

no sabía que  
podía tener hijos  
mediante útero  
de alquiler

¿padre soltero?  
¿por qué no?

Apoyo logístico  
para útero de alquiler



# Busco la parejita

¿Por qué no me dejan elegir  
el sexo de mi hijo?

Técnicamente es posible elegir el sexo del bebé, sin embargo la ley no nos da la opción ¿por qué no?, entre los derechos humanos fundamentales, que suscribe la constitución, está el de elegir el modelo de familia.  
¿Debe el parlamento arrebatarnos la elección a cada mujer, a cada pareja?

Firma por la libre elección del sexo de los hijos  
**tú decides**

Firma digitalmente  
por la libre elección  
del sexo del bebé en:  
[www.mifirma.com](http://www.mifirma.com)



Firma en papel en los centros  
CEFER o miembros de ANACER





# MasQueLES

## AGENDA

Para más información actualizada visita [www.masqueles.com](http://www.masqueles.com)

### JUNIO

- 21** Noche Anne Sexton (Poetisa 1928-1974)  
Función Lenguaje. 20.30 h.  
Calle Doctor Fourquet, 18 Madrid
- 21** PRESENTACIÓN CORTOMETRAJE  
"A PESAR DE MÍ" + FIESTA DE CINE  
Dickens 12.  
22.00 h. Calle Altamirano, 6 Oviedo
- 22** Pozuelo de Alarcón. LGTB Sports Day  
Por la Visibilidad en el Deporte Kine  
Sports Padel Club (CC Dune  
Experience).  
17:00 h. Calle Edgar Neville, s/n. Pozuelo de  
Alarcón.
- 22** Teatro: "LAS MAGDALENAS"  
Ambigü Axerquía. Avda. Menéndez Pidal, s/n  
21.00 h. Córdoba
- 26** Conferencia sobre Visibilidad de las  
familias LGTB + Proyección del corto:  
Sticks and Stones  
18.00 h. Palacio de Benacazón.  
Calle Recoletos, 1 Toledo
- 27** Debate abierto sobre Homosexualidad  
y personas con discapacidad  
Palacio de Benacazón. Calle Recoletos, 1  
Toledo
- 28** Día Internacional del Orgullo LGBT  
Con un montón de eventos y actos  
en diferentes ciudades.  
Más info en [masqueles.com](http://masqueles.com)
- 28** Barcelona. Presentación del libro  
"Desconocidas & Fascinantes",  
de Thais Morales e Isabel Franc  
18.00 h. La casa del Llibre.  
Rambla de Catalunya, 63 Barcelona

### JULIO

- 4-14** Fire!! 18a Mostra Internacional de Cinema  
Gai i Lesbià
- 06** Concierto Marta Méndez  
Sala Underground. 21.30 h.  
La Granada del Penedès, 19 Barcelona
- 11** Estreno de "Les nostres dones",  
documental lèsbico  
Sala Gran del Espacio Francesca Bonnemaison. 21.30 h.  
Sant Pere Més Baix, 7 Barcelona
- 13** SILK BCN – PRE PARTY GIRLIE CIRCUIT FESTIVAL  
Up & Down. 23.45 h.  
Avinguda Doctor Marañón, 17 Barcelona
- 19-21** Aventura en Cuenca  
(Fin de semana para chicas)  
Más info en [masqueles.com](http://masqueles.com)

### AGOSTO

- 13-18** Girlie Circuit Festival  
Barcelona

## MagLes #6 ♥

Con vuestra ayuda lo hemos conseguido, ¡¡por fin  
podemos leer MagLes en papel!! Os agradecemos  
enormemente vuestra colaboración y confianza.

### Anunciantes

Bambú Resort  
Blu Cosmética  
Bollo & Butter Barcelona  
Cefer Instituto de reproducción  
Circuit Festival  
El rincón de Lena

Goro Goro  
Hamamatsu Motor  
Hotel Axel Barcelona  
Symposia  
The L Cruise  
Ungles Gel

### Lectoras

Adri-Nana  
Ana Aguirregomezcorta Ruiz  
Anna Ibañez Virgili  
Babeth  
Bea  
bjcojita  
Clementina Formariz López  
Cristina Insolit  
Cristina Morales  
Dori Tarancón Martínez  
Escrogas  
estefanie  
hilda  
Lidia Lopez Rivera  
Marie-louise Niesten  
MARINACUENCA  
Martha Brau  
MasQue  
Marta Méndez

Meritxell Playa  
Mireia Muntane Navarro  
miriweni  
Naz Mar  
Núria Llavina Rubio  
Núria Scarp  
Núria Scarp  
pradogarcia  
ramosmerayo@gmail.com  
Raquel Garcia Iñiguez  
raquel.simais  
Silvia B. Dingo  
Sryocra  
Tatti  
txus montejan  
Valentina T Da Cruz  
VERONICA  
Veronica Flores Camarero  
yolie  
YRubia

## Gracias por leer MagLes

Danos tu opinión a través de:

[redaccion@maglesrevista.com](mailto:redaccion@maglesrevista.com)  
[diseño@maglesrevista.com](mailto:diseño@maglesrevista.com)  
[webandmedia@maglesrevista.com](mailto:webandmedia@maglesrevista.com)  
[comercial@maglesrevista.com](mailto:comercial@maglesrevista.com)  
[www.facebook.com/magles.revista](http://www.facebook.com/magles.revista)

### Rectificación

En la página 41 de MagLes #5 la imagen que aparece es  
propiedad de Roller Derby Barcelona y fue tomada durante  
el Bout entre Ingles de Acero B VS Derby Madrid celebrado  
en Barcelona el 6 de abril 2013.

## Nuestros colaboradores





# ¿POR QUÉ TIENE UNA BURGMAN?

Lo que busco en los proyectos que dirijo  
es la fiabilidad. Por eso tengo una Burgman.

**MARTA GARCÍA** Ingeniera

## A WOMAN... A BURGMAN



por solo  
**125€**  
al mes

**ENTRADA DESDE 299 € T.A.E. 1,94%**  
**EN 24 MESES SIN INTERESES**  
Promoción válida solo hasta el 30/06/2013

# HAMAMATSU MOTOR

Mallorca, 337. Barcelona.  
Tel: 934 762 310  
[www.hamamatsumotor.com](http://www.hamamatsumotor.com)