

Spis treści

Wstęp	13
--------------------	----

O poszukiwaniu odpowiedniego hidżabu i jedzenia na wędrówkę, czyli dlaczego potrzebujemy własnego przewodnika, a panowie mimo dobrych chęci nie zawsze dobrze nam radzą.

CZĘŚĆ I:	25
-----------------------	----

Przed podróżą, czyli jak oswoić strachy i straszki.

Rozdział 1: Ale czy ty się nie boisz?	27
--	----

Dlaczego warto zrobić listę strachów i czy świat jest niebezpieczniejszy od Polski; czemu papieżowi Franciszkowi zaszerwowano herbatkę z liści koki; czy ktoś gdzieś zapewni mi pełne bezpieczeństwo i dlaczego kobieta nie popada w tarapaty tak szybko jak mężczyzna; czy bać się podróżować solo.

Rozdział 2: Witek na wiadukcie, czyli czy ja to polubię	48
--	----

Skąd wiedzieć, czy polubię podróże, a zwłaszcza ich nie najlepsze chwile.

Rozdział 3: Jak wybrać kierunek na pierwszy wyjazd	52
---	----

Jaki adres ma podróżnicze przedszkole; czy popularne Maroko i Gruzja to dobry wybór dla kobiety; jak wędrować tanio po Skandynawii i czy można przeżyć przygodę życia na Ibizie.

Rozdział 4: Jak zaplanować budżet	63
--	----

Co wziąć pod uwagę, planując wyjazd, jak założyć wydatki i kontrolować je na miejscu oraz co to jest podatek od muzungu; czy zawsze warto się targować, oszczędzać każdego dolara i jak

nie wpaść w pułapkę taniości; ile kosztują podróże i co zrobić, żeby nie kosztowały więcej – konkretne kwoty i przykłady.

Rozdział 5: Ujarmiając chaos.....83

Jak nie zapomnieć paszportu i zapłacenia rachunków przed wyjazdem.

Rozdział 6: Skąd wiedzieć, czego się spodziewać na miejscu.....87

Czy bać się chińskiego Nowego Roku i pory deszczowej, dla czego parasol jest lepszy od kurtki i czy można normalnie jeść w czasie ramadanu.

Rozdział 7: Gdzie kobieta może nie czuć się bezpiecznie.....94

Skąd to wiedzieć i jak ocenić sytuację; jakich części świata obawiają się kobiety, a gdzie jest dla nich bezpiecznie; czego boją się kobiety w podróży i czy będą czuć się komfortowo w Indiach i krajach muzułmańskich; jak poradzić sobie w miejscach, w których kwitnie seksturystyka.

Rozdział 8: Podróże w czasach terroru.....107

Czy jechać do Egiptu, Paryża, Brukseli; jak nadążyć za zmieniającą się sytuacją i skąd czerpać informacje na temat potencjalnych zagrożeń.

Rozdział 9: Czy sobie poradzę, nie znając języka.....113

Na ile trzeba znać języki, żeby sobie poradzić, czy angielski wystarczy i czemu gringo mówiący po hiszpańsku mają łatwiej; jak powiedzieć „herbata”, żeby dostać herbatę, a nie czaj, i czy warto uczyć się lokalnych słówek, skoro po powrocie i tak je zapomnę.

Godzina zero. Decyzja zapadła, za chwilę wyruszam.

Rozdział 10: Najważniejsze rzeczy do załatwienia.....125

Jak zorganizować kontakt z rodziną, zadbać o dokumenty i poradzić sobie z wizami.

Rozdział 11: Wszystko o pakowaniu.....133

Jak się spakować do plecaka podręcznego, z czego można zrezygnować i czy 20 dag robi różnicę; gdzie prac w podróży i suszyć w wilgotnym klimacie; co zrobić z kurtką, jadąc z zimnej Polski w tropiki, czy można żyć bez odzieży turystycznej i dlaczego chusta przydaje się nie tylko w krajach muzułmańskich; dlaczego nie wychodzę z domu bez piłeczki pingpongowej, wachlarza i ścierki w zewnętrznej kieszeni plecaka, a żelazko jest lepsze od kompresora; spakować się w jeden, czy też w dwa plecaki – główny i podręczny noszony przed sobą.

Rozdział 12: Rzecz o zdrowiu i ubezpieczeniu.....151

Jak znaleźć dobrą firmę ubezpieczeniową, co warto ubezpieczyć, a co – niekoniecznie; jak przyjmować szczepienia, żeby nie zzielenieć i co robić, kiedy puchnie ręka; czy można kupić tańsze antymalaryki i kiedy kobieta nie może ich przyjmować; dlaczego hotelowa moskitiera to zwykle za mało i jak skóra znosi najpopularniejszy repelent; jak jeść, żeby się nie zatruci, kiedy można pić wodę z kranu i czy obce choroby są groźniejsze od polskich; czy można podróżować, będąc chorą.

Przeżyć w drodze i wrócić szczęśliwą.

Rozdział 13: Jak się zachować na miejscu177

Skąd wiedzieć, co wypada kobiecie, i dlaczego nie zawsze warto ufać intuicji; czy bezpieczeństwo można kupić, kiedy korzystać ze stref przeznaczonych dla kobiet i dlaczego nie należy nosić torby od strony ulicy; jak poradzić sobie nocą w obcym miejscu i dlaczego nie zawsze warto wtedy korzystać z taksówek.

Rozdział 14: Bo z mężczyznami nigdy nie wie,
ach, nie wie się192

Jak wrócić z podróży bez męża: czy bać się molestowania, jak traktować miejscowych mężczyzn i zminimalizować końskie zaloty, gdzie tkwi granica prywatności i czym jest mina obrażonej księżniczki; gdzie szukać pomocy i jak sobie poradzić, gdy dookoła nie ma nikogo, kto mógłby pomóc; dlaczego nie warto nosić fałszywej obrączki; w jakich rejonach paniom jest trudniej i czy mogą bezpiecznie korzystać z couchsurfingu; jak wygląda skromny ubiór i czy pary bez ślubu zawsze mogą spać w jednym pokoju.

Rozdział 15: Higiena: historie toaletowe
i inne potwory210

Jak się umyć, kiedy nie ma łazienki, a nawet wody, i wysuszyć włosy na trekkingu; co zabrać do kosmetyczki, czy można poradzić sobie bez szamponu i jakie kosmetyki trudno kupić w dalekim świecie; jak przewieźć pilniki i pęsetę w bagażu podręcznym; dlaczego mydło jest lepsze od nawilżanych chusteczek i czy ręcznik szybkooschnący zawsze jest odpowiedni; jak się wysikać, gdy wokół nie ma nawet lichego krzaczka, dlaczego dziury w podłodze są lepsze od sedesów i gdzie można kupić podpaski.

Rozdział 16: Jak nie zostać w drodze bez pieniędzy234

Jak nie dać się okraść, bezpiecznie przewozić pieniądze, a jeśli okradną – stracić jak najmniej; dlaczego bardziej niż o portfel trzeba się martwić o konto; czym jest higiena pieniężna, jak nie cierpieć niewygód, nosząc na brzuchu saszetki z pieniędzmi i czy trzeba bać się wymiany na czarnym rynku.

Rozdział 17: Poszukiwany nocleg dobry, bezpieczny i tani249

Jak nie zostać w drodze bez noclegu, dlaczego lokale dla miejscowych są fajniejsze od hosteli, jak szukać taniego noclegu w drogich miejscach; co sprawdzić w hotelowym pokoju, żeby czuć się bezpiecznie, czy bać się pokoju, którego nie można zamknąć od wewnątrz; czy można spędzić bezpiecznie noc na dworcu albo na lotnisku i jak nie bać się, śpiąc samotnie w namiocie.

Rozdział 18: Transport: przygody nocne i nie tylko269

Dlaczego nie warto martwić się brakiem transportu; jak bezpiecznie podróżować nocnym pociągiem, gdzie siadać w autobusach i czemu w minibusach lepiej upychać się z tyłu.

Rozdział 19: Czy kobieta może jeździć sama autostopem?279

Dlaczego autostop nie jest dla tych, którzy chcą podróżować tanio; czy kobieta w pojedynkę może jeździć nim bezpiecznie – jak zminimalizować zagrożenia, do kogo wsiadać i czy warto mieć ze sobą scyzoryk; skąd wiedzieć, którą drogą jeździ więcej aut, i gdzie najlepiej je zatrzymywać; jak złapać safari na stopa i czy można prosić o pomoc mundurowych; czy można bezpiecznie podróżować nocą i co zrobić, jeśli zastanie nas ona na autostradzie.

Zakończenie.....293

Co wkurza, a co cieszy w podróżach.

Zdjęcia.....305

Białoruś: *rowerem do Dziadka Mroza* 305

Nepal: *wędrówka dookoła Annapurny* 306

Islandia: *na piechotę przez wyspę żywiołów* 308

Iran: *być kobietą w kraju mężczyzn* 310

Maroko: *kuferek z zakupami* 312

Szwedzka Laponia: *polując na zorze polarne* 313

Malawi i Zambia: *z namiotem przez serce Afryki* 314

Uganda i Rwanda: *na wiejskich kempingach* 316

Jordania: *autostopem do Beduinów* 318

Macedonia: *śpiąc w klasztorach* 320

Lofoty: *zobaczyć białe noce* 321

Peru: *na wyspach jeziora Titicaca* 322

Boliwia: *marzenie o salarze* 324

Indie: *czy kobieta może podróżować sama* 326

„Stany azjatyckie”: *gościnność na Jedwabnym Szlaku* 328

Fińska Laponia: *piąta pora roku* 332

Naddniestrze: *czy bać się kraju, którego nie ma* 333

Turcja: *bliska niedoceniana* 334