

COSMOPOLITAN

MAGGIO 2012 • € 2.20

LE PAROLE CHE FANNO BENE AL SESSO

Sì, proprio quelle là!

UOMINI

Le 14 regole
scientifiche per
conquistarli

COSMO JOB

750
offerte di lavoro
solo per te

+ come scrivere un cv che
non finirà mai nel cestino

SCOPRI
IL TUO
**NUMERO
FORTUNATO**
E IL MESSAGGIO
CHE TI STA
MANDANDO

Megan Fox

Ho imparato
ad ascoltare
le mie
intuizioni

**LA STAMPA
È DI MODA**

35 idee per mixare
colori, fantasie e
accessori

**LE TUE
GAMBE**

LEGGERE
DORATE
MORBIDE E
SENSUALI IN
POCHI GESTI

**IO PARTO
DA SOLA**

Le mete migliori
e i consigli di chi
l'ha già fatto



Cosmo Life Mete

lo viaggio da SOLA

La risposta a tutte le domande che ti fai prima di partire. I trucchi per risparmiare. E le destinazioni migliori consigliate da viaggiatrici doc di Isa Grassano

È sicuro per una ragazza?

A risponderti di sì ci pensano anche le statistiche. Negli ultimi dieci anni, le donne che partono da sole sono cresciute del 70%. **In Italia, secondo il Touring Club, sono 1 milione e 400mila.** Un trend in aumento. Per diminuire i rischi in giro per il mondo, prima di partire consulta il sito del Ministero degli Esteri (viaggiare Sicuri.it) con le indicazioni Paese per Paese sulla sicurezza. Inoltre, **ricordati di dare gli indirizzi degli hotel e gli itinerari ai tuoi parenti**, in modo che possano sempre sapere dove sei. E se hai proprio deciso di andare in una zona a "rischio", registra il tuo viaggio su dovesiamonelmondo.it, il sito della Farnesina: in caso d'emergenza, l'Unità di crisi potrà

subito intervenire. Detto questo, non ti resta altro che leggere le dritture di questo servizio. Viaggerai tranquilla!

Come posso risparmiare per dormire?

Puoi puntare sull'ostello low cost. Oggi sono anche molto trendy, con camere doppie e singole, bagno privato e spesso connessione wireless. **Sul sito hostelsclub.com puoi prenotare in oltre 12mila strutture in tutto il mondo.** Qualche esempio? Al Plus Prague Hostel di Praga c'è il settore Plus Girl con offerte di prodotti beauty. A Londra il 4 Star Piccadilly accetta

solo ragazze (letti da € 28). L'Ostello Plus Florence a Firenze ha un piano total pink (da € 24). Ad Amsterdam ha aperto HOSTelle (hostelle.com), ostello women friendly (€ 35). E a Berlino c'è l'hotel Artemisia (frauenhotel-berlin.de) (da € 59). **Se vuoi fare nuove conoscenze, punta sul CouchSurfing (couchsurfing.org):** consiste nel farsi ospitare sul divano di chi condivide la tua stessa filosofia. **E se preferisci avere una casa tutta per te, scambia la tua con un'altra: non paghi nulla (scambiocasa.com).** Il vantaggio? Oltre al risparmio, vivi in un'altra città come se fossi una del posto.



**Sì, ma
dove vado?
Leggi qui**

VUOI MARE & SOLE? VAI A **MYKONOS**

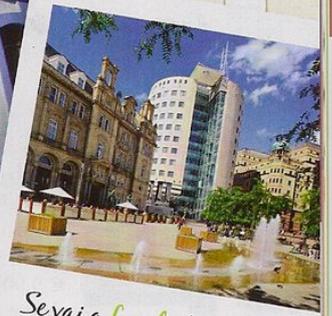
Perché è a prova di solitudine. «Questa bellissima isola dell'arcipelago greco delle Cicladi, con spiagge selvagge e acque trasparenti, è frequentatissima e sicura. Soprattutto nella zona di Chora: con tutta quella gente che invade le strade all'ora dell'aperitivo è impossibile che tu ti senta mai davvero sola!», assicura Daniela De Rosa di Permesola.it.

VUOI VIVERE LA NOTTE? VAI A **DUBLINO**

Perché ha una nightlife super vivace. «Ed è accogliente e sicura di notte, a dispetto di ciò che si pensa. In particolare, visita il quartiere di Temple Bar: qui se hai voglia di bere una Guinness e chiacchierare con qualcuno, puoi farlo. E comunque nessuno ti scoccia». Parola di Mariolina Simone, speaker radiofonica che da sempre ama viaggiare da sola.

VUOI ESPLORARE I TROPICI? VAI A **MAURITIUS**

Perché c'è il sole tutto l'anno, vi respiri profumi che stimolano i sensi e puoi girarla senza alcun problema. «Quest'isola in mezzo all'oceano Indiano è particolarmente apprezzata da noi donne: difficile, infatti, non farsi sedurre dagli aromi della vaniglia e dell'Ylang Ylang e dalle famose miscele di tè», sottolinea Carla Diamanti, personal travel designer.



In Giappone puoi prendere il metro anche di notte

Se via a Leeds trovi un sacco di locali cool

Dove trovo itinerari ad hoc?

Il tour operator Eliotropica Travelling (eliotropica.it) è specializzato in viaggi al femminile e offre consulenze per traggiti su misura per te. **Fuorirotta by Stalight Tours** (fuorirotta-donna.it), gestito da donne, organizza tour in "rosa". Poi ci sono iniziative come quelle del portale della regione Toscana: benvenuteintoscana.it, dove puoi scegliere tra terme e viaggi in barca.

Come faccio ad andare in giro senza troppi contanti?

Porta con te una carta di credito o meglio ancora una prepagata: carica solo una certa cifra di denaro e tienila separata dal contante. **Se resti a corto di soldi, risolvi con il servizio MoneyGram di Poste Italiane** (postea.it/bancoposta/moneygram/index.html), che trasferisce il denaro all'estero in tempo reale. Non serve avere un conto corrente postale o bancario e costa da 9 a 80 euro, dipende dalla cifra da inviare (non più di 1.999,9 euro). Devi solo chiedere a un parente in Italia di andare alla posta, dal tabaccaio, in un ufficio cambi con internet point convenzionato (info al 800-088256). Fatto il versamento, riceverà un codice

che dovrà comunicarti. In pochi minuti il denaro arriva in 192 Paesi nel mondo. Per ritirarlo ti basta andare in un ufficio dedicato e mostrare un documento di identità e il codice della consegna.

Le lingue non sono il mio forte...

Se hai difficoltà e possiedi un iPhone (o iPad o iPod), portalo con te. **Puoi scaricare diverse app come Translation Pronunciation** (€ 1,59), con traduzioni in 53 lingue e la relativa pronuncia, o Kit inglese (€ 0,79) che ha dizionario, esempi di frasi e termini in slang. Traduttore Deluxe (€ 0,79), poi, ha il riconoscimento vocale: detti il testo da tradurre e il gioco è fatto.

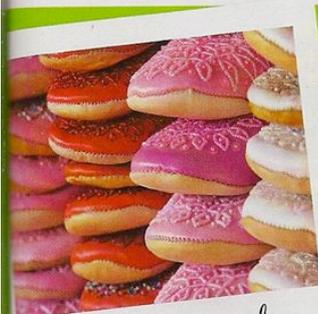
I trucchi per essere accettata dalla gente del posto?

«Prima di partire, informati sui codici di abbigliamento, le tradizioni e le leggi del luogo che hai scelto», consiglia Daniela De Rosa, giornalista esperta di viaggi e ideatrice del sito permesola.com dove trovi le indicazioni principali. Cerca queste dritte anche sui siti dei vari enti del turismo. «Ricorda che fare un viaggio è come entrare in casa d'altri: devi rispettare le loro norme», dice l'esperta. «Niente jeans a vita bassa o



Esistono hotel fatti apposta per le donne?

Gli alberghi che pensano "in rosa" sono tanti, anche se spesso sono più costosi della media. Per una volta, però, puoi anche concederti un po' di coccole aggiuntive. La catena Starhotels (starhotels.com), per esempio, lancia l'offerta Ladies (da € 115): cena in camera, stiratura di un vestito e linea di prodotti relax. **Best Western** (bestwestern.com), invece, ha ideato la formula **Love Promise for Woman: parcheggio riservato, tisana, piastra per capelli e una rivista in camera**. A Roma il Black Hotel (blackhotel.it) propone alle ospiti un pacchetto speciale che include una french manicure o un'ora in palestra con personal training a disposizione (costa € 150).



In Marocco per lo shopping? No problem

VOUOI FARE ACQUISTI ESOTICI? VAI A MARRAKECH

Perché è una meta imperdibile se sei fan dello shopping etnico. «Dopo aver fatto un giro nella grande piazza Djemaa el Fna, "perditi" nel souk a caccia di spezie, caftani, pashmine e tappeti. Gli abitanti sono abituati alle turiste, ma ricorda che sono musulmani: evita abiti troppo scollati, considerati offensivi e provocanti», raccomanda Daniela De Rosa.

VOUOI VEDERE IL FUTURO? VAI A TOKYO

Perché fai il pieno di energia, creatività e stimoli (mentali e visivi). «È forse la città più sicura del mondo. I poliziotti (si chiamano koban) controllano ogni angolo di strada e ti senti sempre protetta», assicura Daniela De Rosa. «Anche le linee della metropolitana sono super sicure, di giorno come di notte, e pure molto pulite, toilette comprese!».

VOUOI IMPARARE LA SALSA? VAI A CUBA

Perché è un'isola piena di allegria e oggi più che mai artisticamente interessante. «Il governo cubano tiene molto alla protezione dei turisti, dunque le viaggiatrici possono stare tranquille. Visita l'Avana, con il nucleo storico di La Habana Vieja, e la sera goditi lo spettacolo dei ballerini di salsa (e fatti insegnare come si fa!)», suggerisce De Rosa.

gira la pagina: prosegue! →

Cosmo Life Mete



Ci sono guide o libri ad hoc?

Donne in Viaggio (collana Little Pink Book, Astraea, € 9,90) è ricca di dritte: da come far

star tutto in valigia ai trucchi per il check-in. È ricco di consigli anche *Il Manuale della viaggiatrice* di

Federica Brunini (Morellini, € 11,90), mentre Daniela De Rosa dopo l'e-book *Venezia women friendly* (€ 4,99 su Amazon) sta scrivendo *Io parto da sola. 101 luoghi per donne che vogliono ritrovare se stesse* di prossima uscita per Newton Compton (info: permesola.it). Infine, dal cellulare puoi scaricare gratis le dritte sulla Gran Bretagna (su www.mobixplore.com/visitbritain).

ombelico scoperto se sei in un Paese musulmano; **porta un foulard per coprire testa o spalle dove è richiesto** e calzini per entrare nelle moschee. E niente oggetti di valore per non attirare i malintenzionati», aggiunge Federica Brunini, giornalista specializzata in viaggi e turismo.

Mettiamo che mi ritrovo nei guai: come ne esco? Consolati e ambasciate sono gli indirizzi che devi tenere a mente per qualsiasi necessità. **Se perdi o ti rubano i documenti (è bene averne una fotocopia) devi denunciare** lo smarrimento o furto presso le autorità di polizia locali. Poi

rivolgiti al consolato: provvederà al rilascio di un duplicato. «In casi estremi, entra nel primo albergo 5 stelle che trovi. Anche se non sei ospite, c'è un concierge pronto ad aiutarti», dice Brunini.

Se sto male, a chi chiedo aiuto?

Se viaggi nell'Unione Europea o in uno stato con cui l'Italia ha un accordo, puoi accedere all'assistenza prevista in quel Paese se hai la tessera sanitaria: portala con te! Altrimenti è a tuo carico. **In tutti gli altri casi ti conviene stipulare l'assicurazione** (da € 50 a 100). Trovi le info sul sito di Federconsumatori (federconsumatori.it) o su quello della onlus di assistenza legale Telefono Blu (www.sosviaggiatore.com).

Cosa faccio se soffro di solitudine?

Trova un'amica del luogo su womenwelcomewomen.org.uk. Per iscriverti compili il form sul sito e attendi di essere contattata dalle altre donne già membri del club. **Potrai conoscere amiche di altre culture** a cui chiedere dritte e consigli pratici.

E se volessi una compagna di viaggio?

Su permesola.com puoi trovarne. «Sono oltre 13 mila le ragazze iscritte alla newsletter e la pagina "amiche di valigia", **bachecca di annunci gratuiti**, è la più visitata», dice la fondatrice De Rosa. Ci sono anche consigli sulle mete e i racconti di chi c'è stata. Trovi altre dritte su womenstravelclub.com e journeywoman.com, coi consigli utili anche per i Paesi "più difficili".

Il kit da mettere in valigia

Targhette in pvc

Sono antiurto e con una grafica Anni 50, Flight 001 (€ 9).



A tutto colore

Adattatore universale, Flight 001, (€ 19 c.a.).



Alza il volume

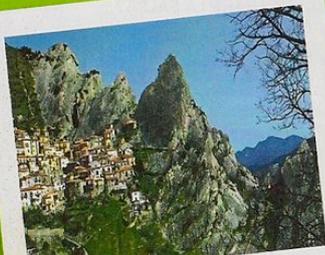
Lettore mp3 con clip, Gogear, Philips (€ 31,99).



Cheek-in ok!

Mini set beauty da viaggio, Caudalie (€ 14,40).

segue dalla pagina precedente



Sulle Dolomiti lucane vivi l'emozione di volare

VUOI STACCARE LA SPINA? VAI SULLE DOLOMITI LUCANE

Perché se hai bisogno di ricaricarti, la montagna è un ottimo antistress. «In Basilicata, puoi anche provare il Volo dell'Angelo. Si "vola" su un cavo d'acciaio sospeso tra le vette di due paesi, Castelmezzano e Pietrapertosa. Abbracciata dal vento, a un'altezza di 400 m e a una velocità di 120 km orari. Una sorsata di adrenalina», assicura Carla Diamanti.

VUOI PRATICARE L'INGLESE? VAI A LEEDS

Perché non corri il rischio di annoiarti e puoi anche fare pratica con il tuo inglese. «Questa città britannica non troppo conosciuta, si trova a metà strada tra Glasgow e Londra, ma è molto meno dispersiva della capitale. È ricca di locali notturni, discoteche e centri commerciali per fare tanto shopping», rivela Carla Diamanti.

VUOI SODDISFARE IL PALATO? VAI A BRUXELLES

Perché è la patria nordica del cioccolato. «A ogni angolo trovi una raffinata boutique del "cibo degli dei", con le sue vetrine invitanti, colme di un'infinita varietà di cioccolatini e praline. Il centro della città è raccolto e, quindi, facile da girare. In più, essendo molto frequentato dai giovani, soprattutto la sera, è sicuro», fa notare Mariolina Simone.