



*Эвани Томас*  
*рисунки Амелии Бауэр*

ДОБРАЯ КНИГА 

# МАЙНЫЙ ЯЗЫК СПЯЩИХ

*практическое руководство для любящих пар*

# ТАЙНЫЙ ЯЗЫК СПЯЩИХ

*Измените свою жизнь с помощью  
39 специальных поз для сна*

*Практическое руководство для любящих пар*

**Эвани Томас**  
**Рисунки Амелии Бауэр**

ДОБРАЯ  КНИГА  
Москва 2007

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Поехать ли вам работать в Финляндию? Посещать ли регулярно врача-радиолога? Купить ли лошадь? Или закопать испачканную кровью резинку для волос на собачьей площадке? Когда надо принять важное решение, о котором не придется жалеть в дальнейшем, многие из нас готовы бежать за советом к друзьям, врачам или даже обратиться к конной полиции. И при этом мы совершенно игнорируем то место, где скрываются ответы на все вопросы, — нашу собственную постель.

Треть жизни мы проводим на возвышении размером полтора на два метра\*, с пружинами и мягкой набивкой. Это сцена, на которой разыгрываются наши драмы; боксерский ринг, где мы отстаиваем свое первенство; клумба, откуда произрастают побег нашей любви, преданности и всевозможных чувств сексуального характера. Постель — это пространство, где проявляется подсо-

---

\* Справка о размере кроватей: квин сайз – 150 x 200 см, кинг сайз – 190 x 200 см, фулл сайз – 140 x 190 см, твин сайз – 100 x 190 см.

знание партнеров, место, дающее приют их тайным желаниям, потребностям и интуиции. Днем нам может казаться, что мы знаем об истинных причинах своих поступков. Но с наступлением ночи, когда мы устраиваемся для сна в своей любимой позе, ускользает даже кажимость знания.

Некоторые пары — приверженцы таких поз, как «Мячик на привязи» или оптимальной для новичков позы «Место преступления», — спят на значительном удалении друг от друга, но при этом сохраняют контакт, например, положив ладонь на бедро партнера. Другие предпочитают крепкие объятия во сне, их дыхание и сны переплетаются («Плавильные ложки» или «Неутомимый доктор»). Ваша поза может представлять собой нечто среднее: например, позы «Бумажные человечки» или «Морская звезда и раковина». Найти свою позу не так уж трудно; существует всего 39 возможных поз, каждую из которых мы рассмотрим далее.

Стоит лишь найти подходящую позу, как все в жизни становится на свои места. Вооружившись «правдой постели», вы сможете раскрыть все тайны и ошибки прошлого. (Вы спросите, почему никто не понимает, отчего вы плачете по ночам? — Потому что вы — «спускающийся коала», ищущий свое «дерево».) Странности в поведении или стремлениях, как, например, желание во что бы то ни стало весить меньше 60 килограммов, наконец-то находят объяснение (просто ваш кусок «хлеба» нужно было намазать «маслом»). И ответы на все трудные вопросы вашей жизни — где жить, кого любить, какую работу выбрать — теперь станут для вас очевидными.

## КАК ЕЩЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ НАСТОЯЩЕЕ РУКОВОДСТВО

То, в каком положении вы привыкли спать, — намного больше, чем просто диагностическое средство; это еще и возможность что-то изменить. В некоторых случаях партнеры могут полностью перестроить свою судьбу, выбрав позу для сна, способствующую развитию тех качеств, к которым они стремятся. Парам, желающим сделать идеальный выбор, настоятельно рекомендуется вести дневник сна (тетрадь, до которой можно дотянуться, лежа в кровати, или камера с дистанционным управлением). Продолжайте экспериментировать и вести ежедневные записи, пока не найдете тот вариант, который окажется эффективным. Затем вам останется лишь наблюдать, как через несколько недель или даже ночей в ваших отношениях наступит период расцвета и гармонии, энергия будет бить ключом, и цели, которые вы как пара поставили перед собой, будут достигнуты.

Пары, ищущие идеальную позу и не знающие, с чего начать, могут руководствоваться в своем выборе принципом «комфортной стихии». Все 39 поз разделены на четыре группы, или стихии: Солнце, Море, Ветер и Лес. Позы, относящиеся к одной стихии, имеют между собой некоторые общие черты. Парам, которым нравится атмосфера, например, стихии Ветра, следует посвятить время исследованию каждой из девяти различных поз Ветра: испытать незащитность «Птицы в руке», узнать, какие правовые проблемы бывают у «Завитка мягкого мороженого», почувствовать глубокое раскаяние «Чревовещателя» и т. д.

Пары, которые хорошо освоили подходящую им позу, могут с пользой для себя продолжить дальнейшее исследование избранной ими стихии. Вре-

мя от времени следует на неделю «брать отпуск» у своей любимой позы; как известно, возникающее в таких случаях ощущение того, что ты «спишь с новым для себя человеком», продлевает жизнь любви. И кто знает — время не стоит на месте, личности взрослеют — пара может перерасти свою позу. Для вас и вашего партнера может снова наступить время поиска позы, которая наилучшим образом отражала бы изменения в ваших желаниях и потребностях или свидетельствовала бы о развитии остеопороза.

## УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



*Хороший выбор, если один или оба партнера храпят*



*Способствует облегчению пищеварения*



*Проверенный способ улучшить утреннее настроение*



*Возможны необычно яркие, интенсивные сновидения*



*Предпочтительный выбор для тех, кто проводит свой рабочий день «на ногах»*



*Иногда помогает погрузиться в сон при бессоннице*



*Подходит для сна вне помещения (в спальнях мешках)*



*Допускается участие «третьих лиц» (домашних животных, детей и т. п.)*



*Может потребоваться очень большая кровать*



*Подходит для маленькой кровати*



*Подходит для теплого климата*



*Подходит для холодного климата*

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

### *Солнечные сони*

Все солнечные позы объединяет одна общая черта — партнеры всегда спят, повернувшись в одну сторону и держа равнение подобно скаутам, с нетерпением ожидающим своей очереди сдать кровь или наложить холодный компресс пострадавшему от ожога.

Стремление поддержать нуждающихся есть во всех солнечных позах, и это привлекает пары, которым изначально свойственны доброжелательность, оптимизм, готовность прийти на помощь. В некоторых случаях («Прием Хеймлиха», «Ложки», «Ремень безопасности») партнеры по солнечной позе создают друг для друга ощущение поддержки, как от специальных ремней и подушек безопасности. В других позах, таких как «Большая С и Малая с» или «Велосипед-тандем», проявляется любовь солнечных сонь к вылазкам на природу и к всевозможным опасным для здоровья спортивным приключениям. Как значки, нашивки и наградные ленточки вдохновляют юных любителей палаток и костров, точно так же стремление иметь подтянутый живот, страховой пакет на много миллионов долларов или завод по производству «секс-машинок» — может полностью поглотить солнечного соню (например, приверженца «Тобогана»).

Небольшая группа среди солнечных пар образуется благодаря еще одному преимуществу поворота в одну сторону — возможности смотреть телевизор, не разрывая объятий.



## «КЛАССИЧЕСКИЕ ЛОЖКИ»

Простая, романтическая, проверенная временем и правильная во всех отношениях поза «Ложки» (или «Ложки в обнимку»), очевидно, представляет собой самую известную позу стихии Солнца. Циник объяснил бы подобную популярность тем, что эта поза примитивна и не способствует интеллектуальному развитию партнеров. На самом же деле те, кто считают классическую позу «Ложки» слишком легкой или устаревшей, всего-навсего не умеют правильно ее использовать.

На первый взгляд эта поза производит обманчивое впечатление простоты: пара лежит на боку, один из партнеров прижимается животом к спине другого. Однако добиться возникающей при успешном выполнении этой позы взаимной теплоты и комфорта нелегко. Поза «Классические ложки» способна повышать температуру партнеров на несколько градусов и наполнять их уста таинственной сладостью. Подобное мастерство исполнения позы «Ложки» встречается нечасто — лишь одна пара из ста способна достичь этого, — и тренировка здесь абсолютно не при чем. Пара, проводящая первую ночь вместе, может исполнить «Ложки» на таком же первоклассном уровне, как и пара, отметившая хрустальную свадьбу.

В отличие от более строгих поз («Ноша пожарного», «Диаграмма Венна» и т. п.), классическая поза «Ложки» оставляет свободу положению рук и ног. В результате конкретные конфигурации «Ложек» могут чрезвычайно отличаться в разных странах и даже домах. Пара может на протяжении всей жизни исследовать бесконечные возможности, предоставляемые этой позой, и, несомненно, многие так и поступают.

## «КЛАССИЧЕСКИЕ ЛОЖКИ»



~1~

Польза для здоровья:  
тесный контакт партнеров способствует улучшению пищеварения и снятию напряжения мышц спины лучше, чем любые лекарства или ортопедический корсет.

~2~

Для разнообразия:  
попробуйте подобрать оптимальный угол наклона бедер и изгиба коленей, как будто вы сидите на воображаемом стуле.

