

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.

Третью 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 побеги нашей любви, преданности и всевозможных чувств сексуального характера. Постель — это пространство, где проявляется подсо-

* Справка о размере кроватей: квинг 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 беззащитность «Птицы в руке», узнать, какие правовые проблемы бывают у «Завитка мягкого мороженого», почувствовать глубокое раскаяние «Чревоуещателя» 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 излюбленной 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 спальных 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 «Тобоггана»).

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

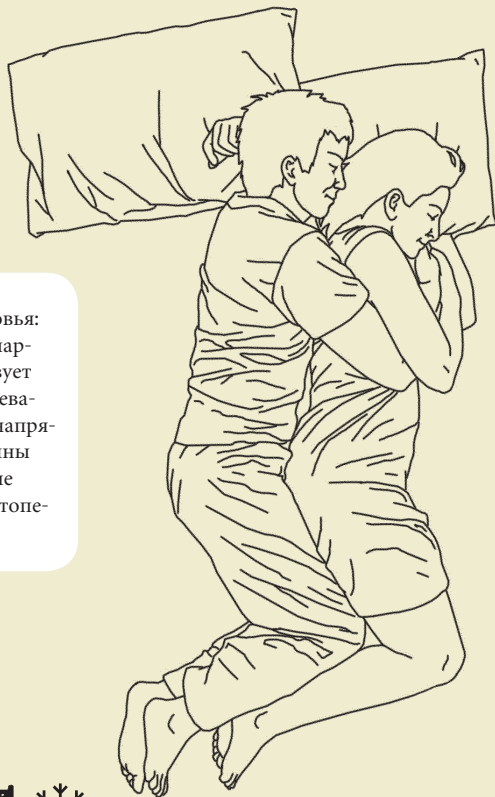
«КЛАССИЧЕСКИЕ ЛОЖКИ»

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~

Полезно 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.

