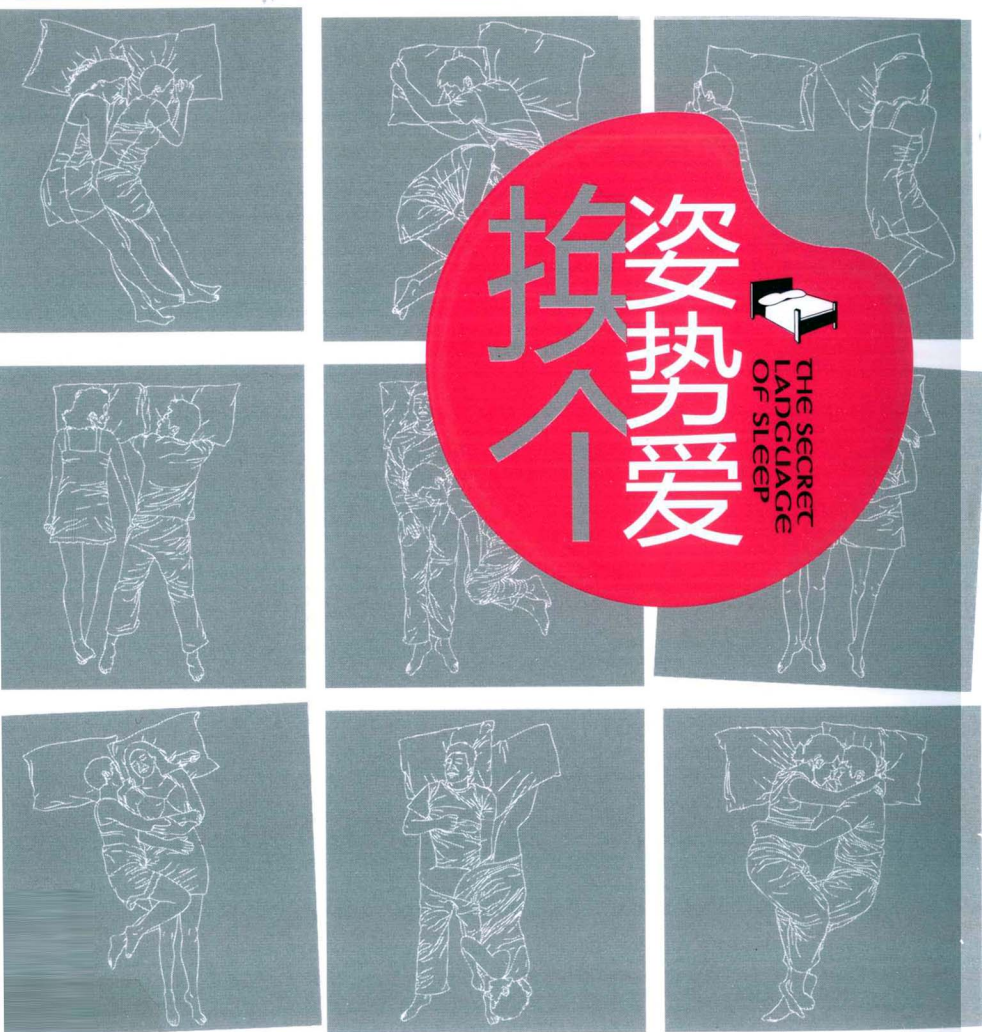


睡姿告诉你 *Ta* 不愿泄漏的秘密



换个 姿势 为爱



THE SECRET
LANGUAGE
OF SLEEP

[美] 艾温妮·托马斯(Evany Thomas)/著 [美] 艾米丽亚·鲍尔(Amelia Bauer)/译

南方出版社

换个



THE SECRET
LANGUAGE
OF SLEEP

版权合同登记号：图字30-2010-112

图书在版编目 (CIP) 数据

换个姿势爱 / (美) 托马斯 (Thomas, E.), (美) 鲍尔 (Bauer, A.) 著; 杨俊峰译. — 海口: 南方出版社, 2010.8

ISBN 978-7-80760-871-4

I. ①换…II. ①托…②鲍…③杨…III. ①爱情—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 157434 号

THE SECRET LANGUAGE OF SLEEP

Copyright © 2006, Evany Thomas, Amelia Bauer and McSweeney's Publishing LP

All rights reserved.

书 名: 换个姿势爱
作 者: (美) 艾温妮·托马斯 (Evany Thomas) 著
(美) 艾米丽亚·鲍尔 (Amelia Bauer) 绘
译 者: 杨俊峰

出 版 人: 赵云鹤

出版发行: 南方出版社

地 址: 海南省海口市和平大道70号

邮 编: 570208

电 话: (0898) 66160822

传 真: (0898) 66160830

经 销: 新华书店

印 刷: 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 3

字 数: 80千字

版 次: 2010年10月第1版 2010年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80760-871-4

定 价: 25.00元

拿到这本样书的时候，我因为要去国外给杂志拍片，正在收拾行李，准备去机场。

在机场，恰逢航班延误。百无聊赖的时候，我想起了随身的口袋里躺着的这本小册子。于是，我在急躁的人群里安下心，坐下慢慢翻起来。哪知这一翻便再也停不下来。

我从等待到登机，再到落地，一路都在看这本书。我，完完全全地，被它吸引了！

这本书通过情侣间的睡姿来看彼此的关系状况、双方的个性特征和与此姿势相关的一切八卦，总之，它能满足你对于睡姿的所有好奇心。虽然从前在杂志上也读过一些讲睡姿与个性之间关系的文章，却从没有见过哪个像这本书这样，将情侣间的睡姿进行了如此奇特而有趣的分类（太阳、微风、大海、森林四大类），并用充满了智慧的表述方式传达给读者。

这本书就像极具灵气的小姑娘一样，叙述的调子是轻言细语，却在不动声色之间透出些许冷幽默；又像是世故的“职业女巫”，即便是作出了看似无情的断言，也不忘在其间给你留一星希望的小火苗。这本书读来既能让你感受到女性般轻快的骄矜之气，又不乏男性的理性和沉稳。书中的分析总是鞭辟入里，时常使人恨得牙痒痒却不得不心服口服，简直让人欲罢不能。

谁知，这书在那次旅行的途中就被同行的时装编辑、造型师、摄影师等一大群人合伙抢走，并在他们中间传阅起来。每个人都开始在书中寻找自己所属的睡姿，对号入座。

有人是考拉睡姿，书中说，这种睡姿的情侣一切都是恰恰好，一个人讨厌洗碗，那么另外一个必然会爱上温暖、有泡泡的洗碗水；一个有恋足癖，那另一个一定有双美丽的脚。有人是跑者睡姿，而书中的解释是，这种睡姿在童年曾遭遇过父母离异的小孩中非常盛行，他们倾向于进入某种充满了张力的交往关系，常被各种极端想法搞得疲惫不堪，比如，大吼大叫、把洗碗水倒进对方的沙拉，或者冷战……

结果，看着看着，大家就开始彼此无语，因为被言中而陷入沉默。没有人不说准！最后，当这趟工作旅行结束的时候，每个人竟然都对自己与恋人的关系有了新的认识。

此后，我便常将这书带在身边。在秀场后台、在化妆间、在录影间隙……它能填补我所有的零碎时间，并能让我方圆五米内永远不冷场，让我成为真正的人气女王：)

我做艺人以来，一路幸运，得到许多人的善待。现在，希望这本由我作序的书也能同我一样好运，得到你们的宠爱。

《美丽俏佳人》主持人 / 资深名模

要不要到外地工作？搬去跟那个放射科医生同居？领养一条流浪狗？丢掉心爱的发饰？面临重大抉择时，我们大多会求助于友人、治疗师，甚至交通警察，以便找到正确的方向。但藏着所有答案的那张床，我们却往往视而不见。

我们在床上花掉了人生中三分之一的时间。床是呈现个人梦想的舞台，是解决分歧的拳击场，是爱苗、承诺与性感情绪落地生根的花园。情人的床才是他们的潜意识真正停泊的地方，也是所有神秘动机、需求以及气味徘徊不去的宁静角落。清醒时，我们总以为自己知道自己在做什么，以及为何如此。但每到夜晚，当我们在睡梦中摆出最喜爱的睡姿时，真相便露了馅。

有些情侣睡得相敬如宾——例如“绳球睡姿”和“犯罪现场睡姿”——却仍会把一只可靠的小手放在对方的屁股上；有些情侣则睡得如胶似漆，他们的梦境和鼾声全都缠绵在一块，如“融化调羹睡姿”和“病患与医生睡姿”；您的睡姿或许介于两者之间，例如“纸娃娃睡姿”以及“海星和海螺睡姿”。要发现自己的睡姿并没有那么困难，本书为你提供了三十九种潜在情人睡姿及其所对应的插图。

你一旦找到属于自己的睡姿，那么，一切都好办。只要能掌握“床

上真相”，就连过去分手的谜团也都能一一被解开。也许有人会问：“为什么没人能理解我在午夜偷偷啜泣的理由？”本书提供的答案是：“因为你是一位倒吊考拉睡姿的情人，总是在寻求真命天子的支持（一根适当的树干）。”

所以说，你那些令人费解及忧心的行为，到了最后都将真相大白。你生命中所有棘手的问题，要住在哪里、爱上谁、辞掉哪个工作，等等，它们的答案全都显得再清楚不过。

睡觉的姿势不只是一种诊断工具而已，它也是情感关系或生活发生改变的一个契机。在某些个案中，情侣可以利用调换睡姿来扭转乾坤，因为，这些姿势能帮助他们提高亲密关系的品质。本书强烈建议那些已经开始探索完美睡姿的情侣们，写下自己的睡眠日记，比如，在床边放笔记本或在天花板装上遥控摄影机。持续进行你的实验和每日记录，直到发现最合适的睡姿为止。然后，在接下来的几星期里（有时甚至只用几晚），你就能看着两人的亲密关系茁壮成长，同时，你们的能量会逐步改善，你们情侣二人的所有共同目标也都会一一实现。

书中的三十九种睡姿被分成四类，分别是太阳、微风、大海以及森林。同一类别里的不同姿势都有着共同的特征。所以，喜欢微风区普遍特色的情侣，可以花点时间探索所有的微风睡姿，比如，容易受伤害的“小鸟依人睡姿”、常有法律麻烦的“软式冰淇淋睡姿”、不时深感后悔的“腹语术师睡姿”，等等。

就算是非常熟悉自己现有睡姿的情侣，还是能在这四大类不同睡姿的探险中大有收获。情侣若能周期性地更换两人喜欢的睡姿，那么，“跟别人上床睡觉”的新鲜感，是能有效延长爱情寿命的。你永远不知道人生接下来会如何，随着时光飞逝与性格成熟，情侣们有时候会不再

适合原有的睡姿，而这正是你和伴侣再次寻找新睡姿的好时机，因为它能完美地反应你们现阶段的渴望、需求，或者，至少能让你知道自己的骨质疏松状况。开个小玩笑！

图例说明

THE SECRET LANGUAGE OF SLEEP

- 一人或二人打鼾时的好选择 
- 可以减缓消化道疾病 
- 被证实能够提升早晨好心情 
- 会引发不寻常的剧烈或逼真的梦境 
- 靠脚工作人士的首选睡姿 
- 能减缓失眠症状 
- 在户外也能顺利进行（如睡袋） 
- 可以容得下第三者（如宠物或婴儿等） 
- 可能需要一张大一点的床 
- 在较小的床上能够顺利进行 
- 适合较暖的天气 
- 适合较冷的天气 

第一部分

太阳睡姿的爱好者

所有太阳睡姿情侣们的共性在于，他们睡觉时总是面向床的同一边，身体前后对齐。他们就像是急于等着献血机会或替烧伤病患申请消炎纱布的志愿者一样，排成一列。

这种对他人伸出援手的欲望，贯穿了所有的太阳睡姿，所以，太阳睡姿能够吸引到乐于助人、温情、格外热心的情侣。在某些案例中，如催吐睡姿、经典调羹睡姿以及安全带睡姿，太阳式睡者会把一种类似安全网或救生气囊的感觉带到床上。其他的睡姿，如大 C 小 c 睡姿和双人自行车睡姿，则呈现出太阳式睡者对于户外，以及几乎所有会造成身体伤害的运动的向往之情。太阳式睡者的人生目标包罗万象，例如，拥有结实漂亮的腹部、百万元的退休金帐户或是一座“搔痒机”工厂。

额外红利：一小部分的太阳式情侣，纯粹是由于抱在一起还想看电视的原因，才摆出太阳睡姿的样子，侧向一边。

经典调羹睡姿

调羹姿势是简单、浪漫的，它经过测试、货真价实，并轻而易举就成为太阳式体位中知名度最高的睡姿。喜欢挖苦的人把该姿势的普及归因于它脑残般的简易性，但那些认为经典调羹睡姿太容易或太古怪，而对它表示不屑的人，其实根本没有把该睡姿摆对。

表面上来看，这种睡姿非常简单：情侣们躺向一边，一人的肚子顶着另一人的背部。形式并不是决定该睡姿合格与否的标准，好的经典调羹睡姿能让情侣分享彼此的温暖和满足感。如果睡姿正确，真正的调羹睡姿可以把情侣们的体温提升到摄氏四十度以上，而且会让他们嘴里充满一种难以言喻的甜蜜味道。这种境界的调羹睡姿是罕见的，只有百分之一保持该睡姿的情侣能够达到，而且，它跟练习与否一点关系也没有。初次同眠的情侣，也有可能跟欢度结婚十四周年的老夫老妻一样，立刻摆出具有冠军水准的调羹姿势。

和其他具有严格定义的睡姿不同，在经典的调羹睡姿中，大腿和手臂的摆放位置更随意。其结果是，调羹睡姿的样式会因地区和家庭背景不一样而有极大的不同。情侣们可以花上一辈子的时间来探索调羹睡姿的所有可能性，事实上，许多人的确在这么做。



CLASSIC SPOONS



1

健康红利：一整晚调整睡姿的身体接触和彼此支撑，能减轻胃溃疡造成的不适，同时，该姿势比起任何药片或外科用支架来，更能缓解背部扭伤。

2

变化形态：把臀部和膝盖弯曲到适当角度，会出现“折叠椅”的样式。



融化调羹睡姿

融化调羹睡姿跟经典调羹睡姿的关系十分密切，而主要的不同在于情侣手臂和脚放置的方式。正如同在睡觉时彼此身体之间欠缺明确的界线一样，融化调羹睡姿的情侣们，在恋爱关系中，通常会苦于一种有些消极的相互依赖模式。他们无法自己作决定，例如，他们会从百货公司的更衣室打电话给另一半，以便得到巨细靡遗的购买建议。这样东西值这个价钱吗？在什么场合、搭配什么，才会有机会穿上这样东西？它是可以用洗衣机洗的吗？或者只能送干洗？除此之外，融化调羹情侣在职场上通常会被误认为是勤劳的员工，这都多亏了他们寄出的 n 多电子邮件和即时短信。

这种睡姿的许多情侣对于这种过度依赖不以为然，特别是由高度控制欲的父母所养大的孩子。然而，那些察觉到因此而失去独立思考乐趣的情侣，建议你们可以先停留在经典调羹睡姿上，直到再次找回对自己的感觉为止。



MELTING SPOONS

1

有时候，当融化调羹情侣醒来时，会在自己的大腿、手臂和胃部发现抓痕和擦伤，这是他们的另一半在睡梦中乱抓所留下的绝望无助的证据。



2

过度亲密的迹象：请注意其中一人的大脚趾，它们全都紧夹住另一半的脚跟腱。

雪橇睡姿

登上阿尔卑斯山的经验会对摆出此姿势有帮助，但那并不是必要条件。在自己家里完成雪橇睡姿时，扮演高山的人（人物 B）要先在床上就位，并侧躺在一边。然后，暂停片刻，让自己的呼吸平静下来，并调节好节奏（这个过程大约五分钟左右）。这时，轮到扮演雪橇的人（人物 A）上床了，“雪橇”一鼓作气：深蹲；前引；滚向一侧，脚着地，背部依偎“高山”。

是什么让选择雪橇睡姿的情侣显得与众不同呢？答案是他们超乎常人的干劲。毫无疑问，他们总是比同事、好友先达成目标。例如，他们会是第一个开设退休储蓄帐户的人；是第一个把沙发床换成床组的人；是第一个把不合身衣物送去修改的人。

衷情于雪橇睡姿的情侣得小心一些，不要一味地坚持己见。在下决心或确定方向前，你们应先确保自己的想法和目标是正确的。然后，告诉你们的另一半，当他（她）也乐于分享并赞同你时，你再有所行动。否则的话，你们很可能得面临在不同人生方向上竞速的风险。比如，扮演高山的人，有天早上从市中心豪宅里高档的三百针埃及棉床单上醒来，但同一时间，扮演雪橇的人却是在大卡车上的盥洗室中迎接朝阳。

