



床，
不再是
婚姻的
坟墓

SLEEPING
APART

安梦 各好

同居不同床开始的亲密关系

[澳] 简妮弗·亚当斯 著 李 斯 余梦君 译



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

鹭江出版社
LUJIANG PUBLISHING HOUSE

创美工厂

各安好梦

[澳] 简妮弗·亚当斯 著

李斯 余梦君 译

 海峡出版发行集团 | 鹭江出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | LUJIANG PUBLISHING HOUSE

2014年·厦门

图书在版编目 (C I P) 数据

各安好梦 / (澳) 亚当斯著 ; 李斯, 余梦君译. —
厦门 : 鹭江出版社, 2016.5
ISBN 978-7-5459-0995-1

I. ①各… II. ①亚… ②李… ③余… III. ①睡眠-基
本知识 IV. ①R338.63

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第245752号

著作权合同登记号

图字 : 13-2015-059 号

SLEEPING APART NOT FALLING APART

by Jennifer Adams

Copyright © 2013 By Jennifer Adams

Published by arrangement with Finch Publishing Pty Ltd.

Through Bardon-Chinese Media Agency

Simplified Chinese translation copyright © 2016

by CREATIVE ART

ALL RIGHTS RESERVED

GEAN HAOMENG

各安好梦

[澳] 简妮弗·亚当斯 著

李斯 余梦君 译

出版发行 : 海峡出版发行集团

鹭江出版社

地 址 : 厦门市湖明路 22 号

邮政编码 : 361004

印 刷 : 北京鹏润伟业印刷有限公司

地 址 : 北京市大兴区长子营镇李家务村委会南 200 米

邮政编码 : 102615

开 本 : 880mm × 1230mm 1/32

印 张 : 8.25

字 数 : 171 千字

版 次 : 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5459-0995-1

定 价 : 35.00 元

如有发现印装质量问题请寄承印厂调换

序言 睡觉的故事

我在 2007 年年中结了婚，很多人问我婚后生活怎么样，每次我都开心地回答他们说，样样都好。婚后，丈夫搬进我住的房子了，熟知我的那些人就进一步发问：你们两个在一间卧室里是如何安顿下来的啊？说得更具体一些，就是问我们两个在原来属于我一个人的卧室里如何安顿下来。这问题回答起来也简单。

并不需要在一间卧室里安顿下来。我们两个各有自己的卧室。

接下来的几年里，我经常发现自己不时陷在一些家庭琐事的谈论中出不来，最后往往只好将“我们各自有自己的卧室”一事和盘托出。把夫妻生活中分床睡这件事说给别人听，在我看来没什么大不了的，可是，我发现有很多人也跟我们一样分床睡，但透露此事的方式却与我大不相同。在我看来，两个人睡觉习惯各不相同，因

而会弄得晚上睡不好，大家想出了一个解决问题的实际办法，这岂不是很好？可为什么人们却羞于谈论此事，弄得鬼鬼祟祟的呢？我真是有些好奇。

人们普遍关心的一件事情是：可能我的婚姻出了严重状况，或者遇到了婚姻初期的麻烦，又或者以为我和丈夫弗雷泽正在忍受某种难熬的痛苦，在夫妻矛盾解决之前，两个人在斗气分床睡。我深知自己的婚姻完全没问题，因此总是向前来打探的人保证说，一切都妥妥的。

从初期交谈中了解到的这些情况，我慢慢对一些人如何看待分床睡的事情产生了很大兴趣。这好奇心让我雄心顿起，一有机会就与人说起这话题来。结果我发现，人们在这事情上态度各异，也都很诚实，就是说，大家都不大情愿在人前直接说起此事，担心别人说三道四。

我跟很多人聊天，也有很多人鼓励我说出自己就这件事情的想法与意见，结果就成了今天这么一本书。我觉得，有很多夫妻或伴侣一定想知道，世上还有其他一些夫妻，他们太想睡好觉了，因此把一夜安睡列为优先考虑，这样就可以把夜间同床共枕的需要暂搁一边。我还认为，这些人一定还想知道，有很多人为了睡得香，某些晚上会分床睡，甚至每天晚上都分床睡。最重要的是，我觉得，这些人如果知道别人也在分床睡，而不光他们家是这样，那他们一定会安心得多。

可是，还是回到开头的那个话题吧。我以前每天晚上睡觉就是这么一种情形。

我结婚比较迟，41岁才敲定婚事。二十出头一直到三十好几交的男友，我们都可以开心地共睡一张床。事实上，我以前在很多时尚杂志上看到的少女梦想，就是跟男友躺在床上，依偎在他身旁美美睡上一觉。到了交男友的年龄，我就将这梦想付诸实施了，很开心。我喜欢跟男友睡一起，也很喜欢跟他挤在一张床上的亲密感。只是从来都没想过，事情竟然会起变化。

34岁那年，我跟一位新男友睡上了一张床，两个人交往了两年，我们称他为布伦特吧。可是，大约六个月后，我开始出现睡眠不好的状况。布伦特鼾声如雷，而且他每晚还将空调开到19℃以下，让人冷得发抖。夏天还好点，到了冬天，简直就没办法忍受了。科学也好，逻辑也好，我都不太懂，只是觉得，冬天冷多了！

一方面，两个人的关系在进展，可如果我稍晚上床弄醒了他，他就越来越不耐烦了。如果我经常晚于他上床，事情就常常会是这样。这样，两个人的关系明显就紧张起来。我尽全力挽救，想维持这关系，尽量让他看不到我，每天晚上默不作声地溜进被子里。可是，假如浴室设在套间里面，晚间睡觉前要洗漱的话，这样做就很不容易了。

这样一种睡眠环境，我想办法忍了一年半。他的鼾声和空调机的咔咔声有一阵让我一连三个晚上都没合眼。因为担心吵醒他，整个晚上我焦虑万分，却也没有因此累得睡着。整个人完全无法入睡，就算悄悄躲进另外一个房间里躺着，我还是睡不着。因为睡不着，一阵一阵的怒气也积郁起来。情况变得极其糟糕，没办法，只好去看医生，生平第一次开始吃医生开的安眠药。最糟糕的时刻到

来了，我开始思考这样一种未来：要么整晚上不睡觉，要么就只好继续吃安眠药。

我明白，有些人，比如带小宝宝的母亲，觉得三个晚上睡不好简直不值一提，没什么好抱怨的。很多人只睡很短时间就能活下来，我对他们真是佩服得五体投地。可是，我这人天生不同，如果不能睡够至少七个小时，就会整天昏头昏脑。

面对这样一个持续恶化的两难问题，我只好越来越多地溜进另外那个房间去睡觉。可是，布伦特却不喜欢这样，他认为这是我完全没有必要的过度反应。他拿出了解决办法，让我每晚塞上耳机睡觉。他跟我解释说，传统上来讲，两个人要生活在一起，意味着每晚都要同床睡觉，哪怕这意味着我会不舒服、睡不好，甚至健康会受影响。我想跟他理论，他却总是啧啧称奇，或者懒得搭理，厌烦地告诉我说：“很多女人都得忍受男人打鼾。”因此，说实在话，他认为我应当慢慢习惯。至于空调的响声和室内温度的事情，我都不想提我们都说了些什么话。

结果，我无法“慢慢习惯”。一到晚上，我就神经紧张，焦虑不安，担心第二天打不起精神来。让人万分沮丧的是，上床睡觉竟然成了一件难受的事情。

几重因素（当然包括睡觉这件事情）导致这场关系完蛋了。这个结局，尽管让人无限伤感，却也带来一丝欢乐，因为我知道，再也不用忍受与布伦特共睡一床所面临的身心折磨了。我又回到了往日的生活，一个人住在自己的房子里，在自己的床上美美地睡觉。我知道再没有鼾声，再没有空调咔咔乱响，也没有人因为我无法入

睡而指责我了，这安稳的感觉简直无法形容。什么时候睡觉，在什么环境下睡觉，完全由我一个人决定，这自由自在的感觉从来都没有现在这样明显和重要。

之后我就遇到了现在的丈夫。恋爱初期的狂热往往会掩盖许多现实的毛病。我跟弗雷泽头几个晚上睡在一起，这跟新人相识的经历大致一样：外出吃饭，喝上几小杯白酒，然后是两个恋人之间激情澎湃的事情。这几样事情合起来，常常让两个人一觉睡到大天亮。

之后，我们就开始商讨什么时候去谁家睡觉比较舒服、节奏更适当的问题，此时，我又开始睡不好了。假如是轮流在两家睡而我又睡不着的话，如果在我家，我可以溜出去睡沙发，如果是在他家，那我可以睡客房地毯上。这可不是理想的解决办法，晚上睡不好，而且情绪紧张。可是，由于两个人当时并不住在一起，偶尔睡不好，回家之后，我还是可以一个人在家好好地补睡。

可另有一个麻烦问题：弗雷泽是零售商。大多数时候，他得早晨五点就起床，辛苦一整天，然后晚九点就得上床睡觉了。我们刚认识的时候，他勉强可以熬夜晚睡，可是长期熬夜他可受不了。

大约四个月後，我和弗雷泽商量好，让他搬到我家来住。想到要同睡一张床，我们两个都有些惊慌失措，可是，就共住一屋之下的事情，两个人都还没有坦诚地交换过意见。常规的做法其实很简单：假如搬去谁家去住，那肯定是要同睡一张床的。我们也就这么做了。弗雷泽搬进来了，我们两个就共睡一张床。这样持续了一个星期。

弗雷泽打鼾，我一直醒着，两个人无法在一张床上同睡了。由

于两个人都到了三十大几的岁数，适应新环境的能力也很低，因此，这件事情可不是我俩任何一个人可以坐视不管的了。也就是说，我们两个都立即把自己的烦恼告知对方了。最后，我们还是因此进行了商讨。

商讨期间，两个人达成共识，即只在周末一起睡，因为两个人在工作日都得睡好觉。这个方案维持了约两个周末。这次关于分床睡的问题，还有一个复杂因素，就是说，弗雷泽打鼾不是我形容的“磨坊不停转”那种模式，而是完全不同的另一种打法，到后来我们才明白，那就是呼吸暂停症。

这样，弗雷泽在我家住了三个星期，之后，两个人每晚都分床睡了。我私下里以为，做出了这样的决定，两个人一定都松了一口气，可是，两个人都因为害怕伤害对方的感情而不敢大张旗鼓地分享这份轻松。睡觉之前，或者醒来之后，我们都喜欢跑到对方床上去睡一会儿，早晚吻别，周末的时候两个人再在一张床上睡一天。

我们定下这套规矩，慢慢就解决掉了分房睡觉而又不伤害对方情感的麻烦问题。

从非常实际的层面来看，时间长了就会很明显，共住一个房间的确会带来很大麻烦。大多数日子，弗雷泽都起得很早，晚上很早就睡下了。相对而言，我是夜猫子，晚上要到十一点或更晚才睡觉。我的确也很喜欢周末睡个懒觉。我也很喜欢躺在床上看书，可是，共睡一张床的话，如果对方已经睡着，这样做不仅不自在，而且也是在自找麻烦。

另外，也有室温和床被床单方面的麻烦。在夏天，弗雷泽可以

忍受很高的室温，可是，我却需要有电风扇。弗雷泽睡觉盖一丁点就行，我却必须盖好多层。冬季，弗雷泽可以睡凉被窝，而我没有电热毯就睡不成。所有这些加起来，就构成我所说的睡眠不适应，让人觉得各睡各床是最好的选择。我们两个都觉得，由于其中一人被迫放弃怎么睡的自由而抱怨对方，的确无益于维持健康的伴侣关系。达成这个共识后，我们两个都更加自信，觉得分床睡的决定是正确的。

我明白，我和弗雷泽做出的决定并不适合每个家庭。我认识许多人，他们根本无法想象两个人如何能够分床睡。他们觉得，同床共枕是夫妻生活的重要部分。可是，我相信，我们两个分床睡觉，反倒使两性关系更密切了。由于每个晚上都不在一起睡，因此，我们被迫就两人关系保持诚实态度。分床睡觉的决定意味着，我们仍然保留了自己作为单个的人到底是谁的重要部分，因此必须就两个人作为伴侣而分床睡觉的意义保持交流。

我们两个都十分小心，凡是跟卧室有关的生活部分，都不能将对方排斥在外，尽管这听上去有些好笑。互相到对方床上去睡一个晚上是常事，哪一个房间都不能当作自己的专属之地。

我们这样一起生活已经有九年了，而且过得很开心（当然，也有各家各户常见的生活波折），两个人的关系处得也正常，该怎样就怎样。我常想，由于两个人并不是每天晚上都在同一张床上睡觉，因而也无法分享同床共枕的亲密感，会不会对两个人的关系造成影响呢？不过，把一切综合起来考虑的话，我倒是奇怪，假如当初没有做出分房睡觉的决定，两个人今天还会不会在一起过啊？我

想，这事可能永远都无法说清楚。最重要的是，这样的分床睡觉的决定对我们两个有效，也只有我们两个人才真正明白，这个决定是如何以及为什么有效的。

人都喜欢依照自己的价值观和常识来做出判断，正是这样，我们才会去谴责或批评与我们不一样的人。因为他们的决定不是我们会做出的决定，因此我们也懒得去搭理这些人和他们的决定。

所以说，我睡觉的故事并非每个人的睡觉故事。可是，我也明白，有千千万万的夫妻，他们睡觉的故事跟我们的故事很相像。还有更多的夫妻或许至少想亲自试一试。

前言 设置场景

有很多夫妻，他们面对同床睡觉的问题时犹豫不决，或者不知道如何解决睡觉的麻烦问题，或者想知道其他夫妻是如何应对这些问题的，本书就是要为这样的夫妻提供有趣的信息和实用指南。还有一些夫妻，他们一直在努力想办法让分床睡觉成为可行之事，那这本书也对他们有用，本书会告诉他们如何应对目前的具体问题。

分床睡觉包含一大堆事情，分床也有不同的分法。这本书将告诉大家如何应对跟分床睡觉相关的众多行为方式。

有很多夫妻夜夜同床共枕，彼此相拥，轻松入睡，早晨先后醒来，愉快地面对新的一天。所以，我可以肯定，分床睡觉并不适合每个家庭，正如同床共枕也不一定适合所有人。

还得说清楚，分床睡觉（尤其是各睡各房），也不是人人都享受得起的。房子太小，或者因为特别的家政安排，限制了很多人每

晚单独睡觉的机会。

在哪里睡觉，以及怎么个睡法，这只是夫妻关系中的一个层面，它有多重要，也要依一对夫妻具体的情形来看。夫妻一起生活，会做出很多的决定，所有的决定都必须考虑到更大的一个整体。这意味着要尊重对方的需要，还得考虑另外一些人的需要，比如孩子和一大家子其他的人。

为了说清楚这件事，我查阅了好多资料，希望能够支撑自己的观点，或者挑出自己的想法当中还有哪些毛病。我跟很多自己十分熟悉和不那么熟悉的人谈过话，还采访过一些夫妻和单个的人，了解他们睡觉的情况，这些人，有的喜欢一起睡，有的每晚都直奔各自的卧室。我在互联网上进行拉网式搜索，从文章（学术性的、新闻性的、观点性的都有）、论坛、博客和网站上搜罗尽量充实的信息。我还找到两本专著，专门讲述同床睡觉的夫妻面临的麻烦问题。

在本书写作期间，我于 2011 年 1 月份在迈娅·弗里曼的玛玛米亚网站上发了一篇文章。这篇文章引起了读者的热烈反响，以至七次广播采访在全澳大利亚各地播出。文章引发的评论和反馈以及广播采访的内容，也都包含在本书中。

来自这些渠道的各种正式或非正式的信息，都以不同面目出现在本书中。常有的情况是，在一些闲聊之后，我会记下人们所说的话，并征得这些人的同意后利用这些信息。有时候通过口口相传，有时候通过询问我博客上的读者，还有些时候我会在互联网论坛上打广告，这样就找到了很多夫妻来采访。我还征得 mamamia.com.au

网站和澳大利亚全国广播公司“生活栏目”的同意，使用收集到的针对我的文章和采访的反馈意见。我还征得其他一些网站和博客的同意，使用其中对我有用的内容。

为保护个人隐私，我采访过的人和向我透露过故事的人，他们的名字都做了变更。但是，为了让每个故事都有一个上下文，我最起码会把他们的年龄附在上面，大多数情况下，我会标明他们的职业和与伴侣交往的时间长度。尽管找到年龄在四十多岁又分床睡觉的人容易得多，但是，我还找到了最年轻的一对分床睡觉的伴侣，一个 24 岁，一个 26 岁。

很多人把家庭私事和个人信息透露给我，这让我感激不尽。有些故事让我忍俊不禁，另外一些故事令人深感同情，他们或者因为缺乏睡眠而艰难度日，或者因为睡不好而导致夫妻反目。

目 录

序言 睡觉的故事 /1

前言 设置场景 /9

第一章 睡觉的社会史 /1

维持两性关系，与伴侣同床共枕是重要的基石，这是现代文化所暗示的一条信息。过去几十年来，我们的文化实践看来总是把成功的两性关系与稳妥的同床共枕相提并论。这是一个有趣的想法。

第二章 睡眠科学 /21

假如你跟人同床共枕十年后，不知道为什么自己看上去比实际年龄老了很多，睡眠不足可能就是原因。生物力学对坚持锻炼的人很重要，节食的人必须了解食物科学，同样，睡眠科学对讨论同床共枕也很重要。

第三章 同床的真相 /43

同床有好的地方，也有不好的地方。最关键的确切因素是每个人的需要和需求，以及这个人满足这些需要和需求的决心有多大。

第四章 婚姻的坟墓 /87

亲爱的，你打的鼾都让人要发疯了！我完全没有办法睡觉！为什么我每天晚上得戴上耳塞而你却可以躺在那里像河马一样打鼾？

第五章 同居不同床 /129

睡前看书、打游戏，睡着后打鼾、磨牙、蹬被子、说梦话，备受折磨的你每天只能顶着黑眼圈上班。既然这样为什么伴侣一定要一起睡？是因为大家都这么做吗？为什么不尝试分床而睡呢？

第六章 新亲密关系 /151

我可能有点夸张，但是最近我们越来越喜欢冒险，像是在玩游戏。我喜欢早上偷偷爬到她床上抱她，现在我妻子就像当初刚开始约会时那样羞涩，这让我很享受。

第七章 朋友怎么看 /199

分床这事，你想告诉谁完全是你的个人决定。哪些朋友愿意去尝试接受，哪些朋友又会觉得受到冲击，你很快就能一清二楚。也许她们会对你感激不尽并且积极效仿你，因为你是第一个有勇气坦白这一切的人。

第八章 各安好梦 /233

我们之间有着密不可分的纽带，不会因为我俩睡在不同房间就受到影响。我们就像两棵老橡树，比邻而立，随着我们共同老去，我们的枝丫也越发紧紧缠绕在一起。

译后记 /241

Chapter 1

第一章

睡觉的社会史

同床共枕，麻烦透顶。为了身体安康，我还是尽
早去看牙医的好。

——依夫林·沃
