

Idź do

Przykładowy
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje
o nowościach

Jedno łóżko, dwa śpiochy. Jak razem spać i się wyspać

Autor: Gerhard Klösch, John Dittami, Josef Zeitlhofer

ISBN: 978-83-246-1792-0

Tytuł oryginału: [Ein Bett für zwei.](#)

[Unsere Schlafgewohnheiten neu erforscht](#)

Format: A5, stron: 200



Jedno łóżko, dwa śpiochy. Jak razem spać i się wyspać

- Zdrowszy niż owsianka
- Przyjemniejszy od sportu
- Smaczniejszy niż alkohol
- Bezpieczniejszy od seksu

Sen, czyli lek na całe zło

Dobrzy ludzie śpią lepiej od złych, ale ci drudzy bawią się znacznie lepiej, kiedy nie śpią
Woody Allen

Powiedz mi, jak śpisz, a powiem Ci, kim jesteś... Wolisz spać w piżamie czy nago? Przytulać się do partnera, czy raczej być panem własnego łóżka? Poświęcasz na nocny odpoczynek zaledwie kilka godzin, czy też potrafisz przespać pół doby? Chrapiesz? A może dręczę Cię nocne koszmary? Lekarze odkryli ogromne zależności pomiędzy zachowaniem podczas snu a zdrowiem fizycznym i psychicznym. Kiedy więc wieczorem przytulasz głowę do poduszki, warto zastanowić się, co Twoje ciało próbuje Ci powiedzieć.

Zdrowy i spokojny sen to dla Twojego organizmu niezwykle ważny proces. Służy odpoczynkowi, odgrywa istotną rolę w procesie wzrostu, jest również niezbędny w walce z chorobami. Co więcej, ma istotny wpływ nawet na płodność oraz jakość Twojego związku.

Obecnie intensywnie promuje się uprawianie sportu jako lekarstwo na choroby cywilizacyjne. Jeśli jednak naprawdę zależy Ci na własnym zdrowiu i dobrym samopoczuciu, dowiedz się, jak najlepiej aplikować sobie lekarstwo, którym jest spokojny i kojący sen.

- Co zakłóca Twój sen i powoduje, że budzisz się zmęczony?
- Jak Twoja osobowość wpływa na nocne zachowania?
- Bezsenność, depresja, stres – jak odzyskać spokojny sen?
- Jak radzić sobie z problemem zespołu bezdechu sennego?
- W jaki sposób drzemka wpływa na Twoje samopoczucie?

Spis treści

Słowo wstępne	9
---------------------	---

Rozdział 1.	15
------------------	----

W poszukiwaniu przespanego czasu	16
Spanie z partnerem — optymalny warunek snu?!	17
Zachowanie par podczas snu	
— temat, który podbija media	18
<i>Studia na temat spania we dwoje</i>	19
<i>Liczne pytania otwarte</i>	24
Mały przewodnik po książce	25

Rozdział 2.	29
------------------	----

Łóżko dla dwojga nie ma prawa bytu	
— spanie samemu z powodu prestiżu	31
<i>O wspólnych łóżkach i pomieszczeniach</i>	32
<i>Marzenie o własnym łóżku</i>	33
Nago czy w odzieży nocnej?	34
Rozwijanie sfery prywatnej	37
<i>Spanie oznacza teraz odseparowanie</i>	
<i>od członków rodziny</i>	39
Higienizacja miejsc spania	40
Materac lateksowy z zimnej pianki, a może siennik?	42
Nakładanie się snu i seksualności	44
Pole wysokiego napięcia: sypialnia	45
Romantyczna miłość i spanie we dwoje	47
Oddzielna sypialnia — kwestia respektu?	49
Dlaczego śpimy razem? — pierwsze podsumowanie	50

Rozdział 3.53

Sen i socjokulturowe wpływy	54
<i>Ile snu potrzebuje człowiek?</i>	55
<i>Cel: spać skutecznie i dobrze!</i>	56
<i>Odwrocony świat:</i>	
<i>Pan odbiera swoim dzieciom sen!</i>	57
<i>Spanie etapami</i>	
<i>— szeroko rozpowszechniony fenomen?</i>	60
<i>Nastanie światło — i koniec ery snu</i>	61
Co może zakłócać sen — hałas i światło	64
Mono- i polifazowe kultury snu	66
Od drzemki poobiedniej do „power-nappingu”	67
<i>Kto drzemie częściej: kobiety, a może mężczyźni?</i>	69
Sen podczas dnia — normy kulturowe	
i potrzeba biologiczna	69
Aranżacje senne i wpływy socjokulturowe	71
Sen z partnerem — aranżacja senna z przyszłością?	72
Wniosek: kulturowe warunki ramowe wpływają	
na zachowania senne	74

Rozdział 4.77

O skowronkach i sowach	78
<i>Ludzie poranni i wieczorni</i>	
<i>— biologiczne przyczyny</i>	79
<i>Skutki: „Lady Sunshine — Mister Moon?”</i>	80
Śpiący krótko i śpiący długo	81
Spanie z partnerem	
— studnia młodości przedłużająca życie?	83
Różnice wynikające z płci	84
Czy Ty też śpisz długo w weekend?	85
Cechy osobowości a zachowania senne	85
Co oznacza „dobrze spać”?	88

Jak wiek wpływa na sen?	90
<i>Gdy sen jest zakłócony:</i>	
<i>zakłócenia snu i ich częstotliwość</i>	94
Chroniczna bezsenność — dolegliwość kobiet?	95
<i>Problemy ze snem u kobiet</i>	
<i>— dwie tezy wyjaśniające</i>	95
Jak przeciwdziałać zakłóceniom snu?	97
Chronotyp, nawyki senne, wiek i zaburzenia snu	
— skutki snu we dwoje	98

Rozdział 5. 101

Zасыpianie — termoregulacja i melatonina	102
Stadia snu — cegiełki składające się na sen	104
Budzenie się — stres dla organizmu?	109
Czy kobiety śpią inaczej?	110
<i>Cykl menstrualny</i>	111
<i>Menopauza</i>	111
<i>Ciąża</i>	112
<i>Czy doustne środki antykoncepcyjne</i>	
<i>również wpływają na sen?</i>	113
Fizjologia snu	
— różnice między kobietą a mężczyzną?	113
Czy kobiety i mężczyźni śnią inaczej?	114
Czy partnerzy śnią o sobie wzajemnie?	117
O spaniu we dwoje	118

Rozdział 6. 119

Choreografia ruchów podczas snu	121
Co mówi pozycja spania na temat jakości związku?	122
„Zapach snu” = „zapach obory”?	125
Czy zapachy mogą oddziaływać na sen?	128
<i>Odbieranie zapachów podczas snu</i>	128

Spis treści

Spanie we dwoje — emocjonalna potrzeba, a może przyzwyczajenie?	130
Seksualność a partnerstwo	131
<i>Czas snu — czas na seks?</i>	133
<i>Seksualność i nastrój</i>	134
<i>Czy orgazm ma działanie nasenne?</i>	135
<i>Wpływ cyklu menstruacyjnego</i>	136
<i>Sypialnia i seksualność</i>	136
Spanie we dwoje — przykład niewerbalnej komunikacji	137
Rytuały przed zaśnięciem oraz moment położenia się spać	139
Noc i następny poranek	140

Rozdział 7. 143

Co kobietę/mężczyznę pozbawia snu...	144
<i>Do czego nie mogę się przyzwyczaić...</i>	145
<i>Łóżko i materac</i>	146
Zasypiać tylko razem?	148
<i>Na dłuższą metę tylko oddzielnie!</i>	149
Co pary powinny wiedzieć o zaburzeniach snu	150
<i>Sen i stres</i>	151
<i>Wróg w moim łóżku — brak zrozumienia</i>	152
<i>Insomnia — czy w ogóle istnieje?</i>	153
<i>Sen i depresje</i>	154
<i>Strategie życia z zaburzonym snem</i>	154
<i>Męczące zasypianie z powodu „niespokojnych nóg”</i>	155
<i>Zmory nocne</i>	155
<i>Zaburzenie zachowania podczas snu REM</i>	156
<i>Chrapanie i bezdech</i>	157
<i>Możliwości terapii</i>	
<i>w przypadku zespołu bezdechu sennego</i>	158
Spanie we dwoje — optymalny warunek snu?	159

Rozdział 8. 163

Dzieci w łóżku rodziców	165
<i>Polemika trwająca wieki</i>	166
<i>Wpływy socjokulturowe</i>	
<i>określają zachowania senne</i>	167
<i>Zaburzenia senne</i>	
<i>jako skutek wspólnego snu dzieci i rodziców?</i>	169
<i>„Nagła śmierć łóżeczkowa” jako przyczyna</i>	
<i>spania niemowlęcia z rodzicami?</i>	170
<i>Definicja i przyczyny nagłej śmierci łóżeczkowej</i>	171
<i>Czy niemowlę i matka</i>	
<i>oddziałują wzajemnie na swój sen?</i>	173
<i>Co wspólnego ma ssanie kciuka</i>	
<i>z pluszowym misiem?</i>	175
Zwierzęta domowe	
— <i>kto tu jest panem w łóżku?</i>	177
<i>Gdy pary śpią</i>	
<i>razem ze swoimi zwierzętami domowymi....</i>	179

Rozdział 9. 183

Oddzielne sypialnie	
— <i>jakie kryją się za tym motywy?</i>	184
<i>Oddzielne sypialnie</i>	
— <i>typowe dla związków z długim stażem?</i>	185
Spanie we dwoje — proces uczenia się	187

Bibliografia 193

Rozdział 2.

„...Przypuszczam, że wspólny pokój jest zawsze preferowany, dopóki nie przeminie czas rodzenia dzieci. Ale zalety oddzielnych pokoi w następującym po tym czasie: dobre samopoczucie, wygodą, osobista wolność — są zbyt wielkie, aby je przeoczyć.”

— B.F. Skinner, *Walden Two*

Marzenie o lepszym społeczeństwie jest tak stare jak ludzkość, a każde stulecie dołożyło do niego nowe idee i wyobrażenia. Jeden rzut oka na „nowe, wspaniałe światy” pokazuje, że wizjonerzy minionych stuleci nie byli szczególnie zainteresowani tematem snu. Ani *Utopia* Thomasa Morusa z 1517 roku, ani *Miasto słońca* Tommaso Campanelli (ok. 1623 r.), ani też *Nowa Atlantyda* Francisa Bacona (1638) nie uwzględniały aranżacji snu (miejsca do spania, snu w pojedynkę/w grupie), a także nie dostrzegały w śnie jego roli dla odpoczynku jako źródła energii. Sztuka rządzenia, handel, mieszkanie, odżywianie się, lecznictwo, prokreacja i wychowanie, religia, sztuka i nauki — nad tymi dziedzinami zastanawiano się wszędzie i szczegółowo, natomiast nie zajmowano się snem. Dlaczego? Albo nie był on dla utopistów ważny — postawa do XVIII wieku szeroko rozpowszechniona w kręgach akademickich — albo teoretycy społeczni odczuwali „świętą bojaźń” przed tykaniem snu jako jednego z ostatnich indywidualnej wolności i uczynieniem z niego „res publicus”, rzeczy publicznej. W XX wieku pionierom nowych porządków społecznych postawa ta była obca. Sen i wszystko, co jest z nim związane, od tej chwili odgrywa

w socjalnych utopiach istotną rolę. Podział i efektywne wykorzystanie pory snu, jak również manipulacja procesem snu cieszą się ogromnym zainteresowaniem naukowym i społecznym. I tak na przykład Aldous Huxley w swojej powieści *Nowy, wspaniały świat* każe dzieciom podczas snu za pomocą specjalnych urządzeń wpajać wiedzę, a behawiorysta B.F. Skinner w swojej wizji nieagresywnego społeczeństwa *Walden Two* stworzył porządek społeczny, w którym kobiety i mężczyźni mają oddzielne sypialnie. Również pary małżeńskie powinny żyć według tego wzoru, a wspólną sypialnię dzielić tylko w celu prokreacji oraz w czasie opieki nad dziećmi. Jak wskazuje tytuł jego utopii, Burrhus Frederic Skinner odnosi się do książki Henrygo Davida Thoreau *Walden, czyli życie w lesie* (ukończona w roku 1854), w której autor, radykalny orędownik wolności osobistej i niezależności, propaguje życie z dala od socjalnych presji, w zgodzie z rytmem natury. Thoreau, który wychwalał dobrodziejstwa wczesnego wstawania w zgodzie z naturą, nigdy nie wpadłby na pomysł, by decyzje dotyczące swojego rytmu snu i czuwania pozostawić autorytetom socjalnym.

Patrząc z tej perspektywy, *Walden Two* czyta się jak cyniczny komentarz do radykalnego indywidualizmu Thoreau, któremu Skinner przeciwstawia system naukowo uzasadnionej racjonalności z wyraźnie zaznaczonymi totalitarnymi rysami. „Istniejące w rzeczywistości” totalitarne reżimy XX wieku postępowały według zasady: skuteczne odindywidualizowanie zaczyna się wraz z wdrożeniem kolektywnie uregulowanych pór snu. Zamiast porannego „pospania jeszcze trochę” rozlega się komenda „Pobudka!”, nakazująca generalną mobilizację do pracy w posłusznym i ujednoliconym społeczeństwie. Jakie konsekwencje wynikają z tego dla spania we dwoje — to treść kolejnego rozdziału. Obok socjokulturowych warunków ramowych, które

mają istotny wpływ na wybór miejsca spania (sypialnia i łóżko), normy kulturowe decydują również o tym, z kim się śpi. Kultura spania rozwijała się w ostatnich stuleciach od „archaicznej” sytuacji spania w grupie poprzez spanie w małych grupkach, aż do intymnego snu we dwoje. To, że rozwój ten jeszcze się nie zakończył, będzie jedną z naszych konkluzji. Udajmy się jednak najpierw w podróż do zamierzczłych czasów.

Łóżko dla dwojga nie ma prawa bytu — spanie samemu z powodu prestiżu

Nie wiemy zbyt wiele na temat nawyków sennych naszych wczesnych przodków, budowali oni legowiska w jaskiniach skalnych lub pod nawisami skalnymi, które później jeszcze ochraniali przed dzikimi zwierzętami, ale także przed wiatrem, wilgocią i zimnem za pomocą wałów, ogrodzeń lub różnych plecionek. Miejsce snu było schronieniem przed niebezpiecznymi wpływami otoczenia, w pewnym stopniu wzmocnione bezpieczeństwo zapewniały śpiącym ogień oraz czuwający mężczyźni. Ludzie preferowali spanie w większych grupach, ponieważ dzięki temu łatwiej było się chronić przed nocnymi atakami drapieżnych zwierząt lub wrogich plemion. Wraz z postępem cywilizacji tworzone pierwsze osady z bezpiecznymi miejscami snu, które zapewniały wystarczającą ochronę, ciepło oraz miejsce dla całych rodów lub wielkich wielopokoleniowych rodzin. Tak mniej więcej mogli mieszkać i spać nasi przodkowie, jednak nie ma na ten temat żadnych zapisów. Istnieją wykopaliska, lecz jak wykorzystywano poszczególne pomieszczenia i jak spano, nie wiadomo. Pierwsze wzmianki na temat spania pochodzą z Mezopotamii oraz z czasów Średniego Państwa egipskich faraonów (około 2010 – 1550 p.n.e.).

Jak pokazują inskrypcje, kobiety i mężczyźni warstwy uprzywilejowanej mieli oddzielne pomieszczenia do wypoczynku. Nie było w nich raczej ozdób — urządzano je praktycznie. Łóżko stanowiła mata lub rodzaj ramy łóżkowej, na którą jednakże naciągano już pasy, aby ukształtować możliwie wygodne miejsce odpoczynku. Obok stały skrzynie na ubrania, a wokół łóżka drapowano zasłony dla ochrony śpiącego przed komarami. W ten sposób Egipcjanom zawdzięczamy pierwotną formę łóżka, a Grekom — prawdopodobnie sypialnię. Pomieszczenie to, przeważnie bez okien, znajdowało się albo w tylnej części domu, albo nad schodami zewnętrznymi na górnej kondygnacji. Zarówno w antycznej Grecji, jak i za czasów Rzymian kobiety i mężczyźni byli ściśle od siebie oddzieleni. Dotyczyło to nie tylko życia publicznego, lecz również miejsca snu. *Lectus genialis* (z języka łacińskiego: „małżeńskie łóżko”) pozostawiono prostym obywatelom i biednemu ludowi. Uprzywilejowane warstwy rzymskie uważały spanie w jednym łóżku, jak to czynił zwykły lud, za niestosowne — i z tego powodu preferowały oddzielne sypialnie. Istnieje niewiele wskazówek dotyczących kultury spania w czasie po upadku Cesarstwa Rzymskiego i początku średniowiecza. Z niespokojnych pod względem politycznym czasów Merowingów i Karolingów wyłaniała się stopniowo nowa społeczność i nowa kultura spania: dworskie życie średniowiecza — istnieje na to wiele dowodów.

O wspólnych łóżkach i pomieszczeniach

Na części średniowiecznych rysunków i rycin kobieta oraz mężczyzna przedstawiani są obok siebie, częściej jednak jako oddzielnie śpiący. Według opinii niektórych historyków obie sytuacje odpowiadały raczej wyobrażeniom lub idealnemu wi-zerunkowi, a nie rzeczywistości średniowiecznej kultury spania.

Tylko nieliczne małżeństwa mogły sobie pozwolić na swoje własne łóżko czy sypialnię, a nawet jeśli, historyczne źródła wzmiankują o tym jak o czymś szczególnym. Znacznie częściej sypiano we wspólnych łóżkach lub na posłaniach ze słomy. Nawet na podróży oczekiwała w gospodach zbiorowa kwatery lub wielkie łoże, gdzie na nocny spoczynek udawało się wielu gości, niezależnie od płci. Uprzywilejowana warstwa ówczesnych czasów, rycersko-dworska elita, reprezentowała wprawdzie tylko niewielką część ludności, nadawała jednak ton i była liderem opinii w sprawach kultury spania.

Marzenie o własnym łóżku

Od XII wieku łóżko zyskało wygląd znany nam jeszcze dzisiaj, składało się z drewnianego stelaża lub ramy łóżkowej i listew dna łóżka. Od tego podstawowego modelu wychodząc, rozwinęło się następnie łoże imponujących rozmiarów, które spełniało wszystkie oczekiwania dotyczące komfortu leżenia. Ozdobione bogato kosztowanymi materiałami, jak stałe szlachetne, futra i kość słoniowa, posłania majątnych protektorów opiewane były mieniącymi się barwami lub opisywali je w wersech trubadurzy i poeci. Obok sławy zdobytej dzięki wygranym bitwom i turniejom społeczny prestiż podnosiło również okazałe łoże. Około roku 1500 komfortowe późnośredniowieczne łóżko składało się z drewnianego stelażu i listew dna łóżka lub z pasów naciągniętych na ramę oraz leżącego na nich wypełnionego wełną materaca. Zamiast materaca stosowano też sienniki lub worki z liśćmi. Na tym leżała poduszka lub worek wypełniony piórami, a na tym z kolei rozpościerano płócienne lub lniane prześcieradło. Wyposażenie owo uzupełniały poduszka lub wałek pod głowę oraz płachta podszyta kożuchem, służąca jako przykrycie. Aby uniknąć przeciągu, łóżko otoczone było

zasłoną. Sypiano w nim przeważnie samemu, kobiety i mężczyźni mieli swoje oddzielne sypialnie. Służba musiała pozostawać w zasięgu słyszalności państwa i zwykle spała w tym samym pokoju, często w nogach łóżka. Oddzielne sypialnie u członków warstwy uprzywilejowanej były na porządku dziennym, podczas gdy zwykły lud sypiał zbiorowo, najczęściej bez względu na płeć. Taka aranżacja spania nie całkiem odpowiadała moralnym wyobrażeniom dostojników kościelnych lub uczonych tłumaczy biblii: spanie w grupie, niech tak będzie, ale proszę kobiety oddzielnie od mężczyzn! Ilustruje to przykład z wczesnego średniowiecza, pochodzący od dziejopisarza Einharda z około 830 r.: łóżko powinno stać się wspólnym legowiskiem kobiety i mężczyzny, którzy są sobie oddani w miłości, i ma ono — jako nieskalany inwentarz — służyć wyłącznie płodzeniu. Jednak kto wówczas mógł pozwolić sobie na własne posłanie — choćby tylko w tym celu?

Nago czy w odzieży nocnej?

Wspólne spanie gwarantowało możliwie największe bezpieczeństwo, było wygodne dzięki optymalnemu wykorzystaniu ciepłoty ciała, a i tak większość ludności nie mogła sobie pozwolić na luksus posiadania własnego łóżka. Sypiano w skąpym odzieniu albo nago, najczęściej w szlafmycy na głowie, aby ochronić się przed przeciągiem. Tak przynajmniej przedstawiają to niektóre średniowieczne źródła. Hans Peter Duerr, ekspert w sprawach historii kultury, widzi tę rzecz inaczej. Już Germanie północni spali w halce zwanej *skyrt*a — lub w długiej koszuli, tak zwanej *serkr*. Według niego odzienie to nie zmieniało się istotnie aż do średniowiecza. Rysunki śpiących nago kobiet i mężczyzn nie mogą być uogólniane i w żadnym wypadku nie

są poszlaką swobodnego obchodzenia się z ludzkim ciałem w okresie średniowiecza. Spanie nago z obcymi osobami w łóżku zajazdu nie przez wszystkich postrzegane było jako oczywiste i normalne, a leżenie na jednym pościu gości niebędących małżeństwem dla niektórych kronikarzy było już przesadą! Kluczowym twierdzeniem Hansa Petera Duerra jest, że również w średniowieczu istniały jasne zasady na temat tego, co jest porządne i przyzwoite. W swojej książce *Nacktheit und Scham* (*Nagość i wstyd*) wydanej w 1994 roku, podaje on kolejny przykład późnośredniowiecznej odzieży nocnej: *chemise cagoule*. To ciężka nocna koszula z płótna, która jeszcze dziś noszona jest przez ortodoksyjnych Żydów i posiada pewną rzecz szczególną. W miejscu, w którym znajdują się genitalia, koszula posiada rozcięcie, tak, żeby można było wypełnić obowiązki małżeńskie bez rozbierania się. Jak często spanie nago nie miałoby faktycznie miejsca, było ono cierniem w oku dla kleru i stosunkowo wcześniej dostojnicy kościoła próbowali interweniować przeciwko temu za pomocą przepisów zakonnych. I tak na przykład Benedykt z Nursji (założyciel Zakonu Benedyktów w VI w.) pozwalał spać swoim mnichom jedynie w odzieniu na małych matach rozpostartych na podłodze. Poduszki i kołdry były wprawdzie dozwolone, ale wszyscy członkowie społeczności zakonnej musieli spać w jednym pomieszczeniu („dormitorium”, z języka łacińskiego *dormire* = „spać”) — pod nadzorem starszyny zakonu i przy świetle. W innych zakonach, na przykład w Zakonie w Cluny (XII w.) spanie nago nie było wprawdzie wyraźnie zakazane, ale nie nakazywano też kategorycznie noszenia koszul nocnych. Do końca XVI wieku pod wpływem chrześcijańskiej nauki o moralności potępienie dla spania nago powszechnie się przyjęło i coraz częściej przedstawia się śpiących mężczyzn odzianych w *braies*, rodzaj kalessonów czy spodni

do spania. Kobiety natomiast nosiły koszulę nocną i pewien rodzaj slipów. Znamienne dla tej zmiany obyczajów są słowa Erazma z Rotterdamu z 1673 r.: „...jeśli się zostanie kiedyś zmuszonym do dzielenia łóżka z kimś innym, trzeba bardzo uważać, aby w momencie kładzenia się spać lub w czasie wstawania nie obnażyć się, jak również będąc w łóżku, należy unikać takiej sytuacji, która może zaistnieć w wyniku ściągnięcia kołdry z siebie lub innych” (cyt. za Hansem Peterem Duerrem).

W kręgach dworskich rozbierano się przeważnie przy pomocy służby, która z reguły nocowała w sypialniach razem z państwem. Jeśli nawet w niewielkiej odległości od siebie mężczyzna i kobieta mieli swoje oddzielne sypialnie — łącznie ze służbą. Dzięki temu zachowywano na zewnątrz obyczajność i honor, co się natomiast rzeczywiście rozgrywało, o tym traktuje minnesang. Niektóre teksty średniowieczne opowiadają, że zachowanie na sobie odzieży dziennej było dla partnera w łóżku niedwuznacznym sygnałem, iż odczuwa się do niego niezbyt wielką skłonność, a ewentualne erotyczne zaloty nie mają sensu. Wygląda na to, że nocami często komunikowano się niewerbalnie, czy to ze względu na innych śpiących, niech pozostanie kwestią otwartą. Według Norberta Eliasa, specjalna odzież nocna pojawiła się dopiero wraz z używaniem innych „urządzeń cywilizacji”, takich jak widelec czy chustka do nosa. Znaczący kultury średniowiecznej widzą w zasłanianiu nagiego ciała niewątpliwy znak tego, iż w kontekście społecznym zaszły jakieś zmiany. Nagość została wyraźnie okryta wstydem i tolerowana była jedynie na obszarze prywatnym. Od tej chwili dewizą było: więcej już się nie obnażać — i to nie tylko podczas snu. Jednakże zmiany te dotyczyły nie tylko snu, lecz również seksualności i obu przypadków w udziale ten sam los: zostały wykluczone z publicznego obszaru i „udomowione”. Powody

tego są wielorakie, a wśród ekspertów panuje niewiele zgodnych opinii na ten temat. W dalszej części przedstawimy kilka prób wyjaśnień, które dla naszego tematu — spania we dwoje — mają istotne znaczenie.

Rozwijanie sfery prywatnej

Z końcem okresu średniowiecza nastąpiła radykalna zmiana w pojmowaniu tego, co towarzyskie i prywatne, uważa Georges Duby w swojej historii kultury sypialni. Prywatne życie zamożnej rodziny mieszczańskiej początku XIII wieku zorganizowane było jeszcze na wzór państwa. Gospodarstwo domowe podzielone było ściśle hierarchicznie, a dom przypominał raczej małą twierdzę, która oferowała niewiele komfortu. Prywatne pomieszczenia, do których mogliby się wycofać poszczególni członkowie rodziny, jeszcze nie istniały. Służący w każdym czasie mieli dostęp do wszystkich pokoi, a sypialnia była bezspornie centralnym punktem domu. Początkowo było to pomieszczenie, które wykorzystywano w dzień i w nocy, w którym przyjmowano gości. Tam też mógł rozkwitać cały osobisty przepych i bogactwo gospodarzy. W centrum stało imponujące łóżko, które w międzyczasie przestało być wspólnym pościelaniem — stało się jednoosobowym, a goście przyjmowani byli przez pana lub panią domu na leżać — i nie towarzyszyło temu żadne zażenowanie. Miało się to zdecydowanie zmienić w ciągu kolejnych stuleci.

Początek tego rozwoju był nieszkodliwy. Zamiast domów umacnianych niczym grody stawiano małe zamki i pałace, wokół których powstawały bardzo dekoracyjne ogrody sielankowe i parki. Zarówno rezydencje miejskie, jak i feudalne dwory przekonstruowano bardziej rygorystycznie pod względem

architektonicznym i przestrzennym, wzrosła liczba pomieszczeń, a każdemu z nich przypisano jasno zdefiniowaną funkcję. Powstały więc pokoje dla rodziców, dzieci, gości, a także lokale służby oraz sale, w których zbierano się na publicznych imprezach. Poniekąd jako ruch przeciwny do wystawiania na widok publiczny oraz inscenizacji okazałych miejsc snu w poprzednich stuleciach spanie od XVII wieku stało się indywidualną i prywatną sprawą. Zwyczaj spania grupowego, charakterystyczny dla średniowiecznej kultury snu, ostatecznie przeminął, śpiący został wydzielony z publicznego pomieszczenia, swoje miejsce snu odizolował od innych. Ale spanie z dala od innych oznaczało również bycie wydanym na pastwę ciemności i nocy. Noc jednak utraciła w międzyczasie wiele ze swych okropności. Życie na wsiach i w miastach było coraz bardziej bezpieczne, przyczyniły się do tego oświetlenie nocne w zaułkach i na ulicach oraz straż nocna. Proces ten wspomagały wymagania, jakie stawiało życie na bardzo wąskich powierzchniach szybko powstających dużych miast Europy. Wymagało to od każdego dużej dyscypliny w sposobie prowadzenia życia, jak uważa Peter Gleichmann (1985). Zaznaczający się coraz wyraźniej podział społecznego życia na sferę publiczną i prywatną wymagał ponownej oceny sposobów ludzkich zachowań. Fizyczność, jak na przykład seksualność i sen, przyporządkowane zostały sferze prywatnej, a praca i kształcenie — sferze publicznej. Niezawodną barierą pomiędzy tymi dwoma obszarami okazało się uczucie wstydu i zażenowania. Spanie bez ubrania stało się najpierw niemodne — obok szlafmocy regularnie zakładano teraz koszulę nocną — i w konsekwencji wystawianie nagiego ciała na widok publiczny zostało objęte tabu i obłożone sankcjami. To samo stało się z seksualnością; czy postawienie znaku równości pomiędzy seksem a spaniem

ze sobą odegrało tu jakąś rolę, jest jeszcze kwestią do zbadania. W Ameryce Północnej XVII wieku w niektórych stanach udanie się na spoczynek wspólnie z przedstawicielem płci odmiennej uznawane było za wykroczenie podlegające karze. Dotyczyło to również par małżeńskich — i to nawet wówczas, gdy oboje byli należycie odziani. Pomijając owe ekstremalne przypadki, rozwój ten miał istotne konsekwencje nie tylko dla wspólnego życia mężczyzny i kobiety, lecz dla całej rodziny.

Spanie oznacza teraz odseparowanie od członków rodziny

Wraz z rozdziałem sypialni od innych domowych obszarów — jak pokój do pracy czy pokój gościnny — nastąpiło też oddzielenie od innych domowników. Przemiany te stały się widoczne na dwóch płaszczyznach:

- Na płaszczyźnie obyczajów: poprzez to, że pokojowi nie mają już teraz nieograniczonego dostępu do sypialni chlebobodawców.
- Na płaszczyźnie organizacyjno-technicznej w wyniku powstania nowej koncepcji architektury wewnętrznej: sypialnia otaczana była coraz bardziej różnymi pomieszczeniami pobocznymi — i tym samym izolowana od reszty domu. Do garderoby, która rozwinęła się z przedpokoju arystokracji, oraz do ubieralni dołączyły toaleta i łazienka. Całość ta nie rzadko tworzyła małe mieszkanie w mieszkaniu i stawała się miejscem, do którego dostęp mieli już tylko najbliżsi członkowie rodziny.

Kolejną konsekwencją nowej postawy życiowej było wyobrażenie, że dzieci i rodzice powinni mieć odrębne sypialnie. Z pierwotnej i archaicznej sytuacji grupowego spania, które

obejmowało cały ród czy wielopokoleniową rodzinę, wykryształizowała się powoli sypialnia rodzicielska, sypialnie dzieci i niani oraz sypialnie pozostałej służby. Według Petera Gleichmanna przemiana ta nie zachodziła jednocześnie we wszystkich warstwach społecznych. Wychodząc od arystokracji i wielkomieszczañstwa, nowy styl życia i spania przejęty został z początkiem XIX wieku przez tworzącą się właśnie warstwę średnią. Jednakże na wsi i w chłopskich siedzibach w dalszym ciągu preferowano wspólne spanie w dużym łózu lub skrzyni, które były umieszczone w „dobrej izbie”. Parobkowie i służące spali w dalszym ciągu w oborze, bardzo tradycyjnie — na płóciennych workach wypełnionych słomą.

Dopiero w wyniku kontaktu z miastami rozpoczęła się powolna modernizacja obszaru wiejskiego, która przyczyniła się do poprawy warunków snu; najpierw przez oddzielne ulokowanie człowieka i bydła, od końca XIX wieku wymagane ustawowo, następnie dzięki rozbudowie domów i wyposażeniu ich w sypialnie, bieżącą wodę i toalety. Dopiero od drugiej połowy XX wieku wyobrażenie „Każdemu swoje własne łóżko — jeśli nawet nie pokój” przyjęło się jako powszechnie obowiązująca norma.

Higienizacja miejsc spania

Od drugiej połowy XIX wieku zaczęła się rozwijać kolejna tendencja. Zrodził się nadmierny kult sypialni. Wywołały go publiczne przepisy dotyczące higieny, mające na celu zwalczanie epidemii. Przede wszystkim koncentrowano się na właściwym wietrzeniu sypialni. Jednoosobowe łóżko ponownie zyskało pierwszeństwo, konstrukcje typu alkowa były ostro zwalczane. Łóżko musiało być ruchome i w miarę możliwości dostępne

ze wszystkich stron. Jego miejsce było w centrum pomieszczenia. Drewnianą ramę zastąpił metalowy stelaż, uważany za bardziej higieniczny. Żadne robactwo nie miało już prawa rozwijać się w drewnianych szparach, a poza tym metalowa rama nie pochłaniała wilgoci i zapachów. Spanie przy otwartym oknie lub możliwie przy dopływie świeżego powietrza stało się nową normą zdrowotną.

Jednakże przez tylne drzwi wiał już inny wietrzyk, nowy powiew przyniósł zaczątek walki przeciwko „zniewieścieniu” spowodowanemu imitowaniem luksusowych, „francuskich” obyczajów spania. Pośrednio rozumiano też przez to jeszcze jedno: pełne rozkoszy spanie we dwoje. Jeśli już we dwoje, to tylko w celu płodzenia potomstwa. Bez żadnych złych zamiarów — chciano przecież tylko najlepszego: zdrowia zamiast biedy, choroby i niemocy. „Przede wszystkim, drogi Czytelniku, jeśli dla dobra swojego ciała chcesz przeprowadzić reformę łóżka, rozstań się ze swoją pierzyną i piernatem. Jeżeli znajdujesz się w sytuacji, która nakłada na Ciebie ograniczenia finansowe, jako podkład weź sobie worek ze słomą albo materac z zostery lub wełny drewnianej, na którym jeszcze możesz rozłożyć tani wełniany koc (derkę) i na którym będziesz miło i wygodnie leżeć” — tak brzmi cytat z *Die Neue Heilmethode. Lehrbuch der naturgemäßen Lebensweise, der Gesundheitspflege und der arzneilosen Heilweise* (Nowe metody leczenia. Podręcznik życia zgodnego z naturą, troski o zdrowie i leczenia bez leków) M. Platena (1896). Sen jako „przywrócenie zużytych w ciągu dnia sił” otrzymuje w epoce industrializacji nowe socjalno-polityczne znaczenie, stojące w przeciwieństwie do indywidualnej potrzeby snu. Rozwój ten, początkowo dotyczący mieszkańców domów czynszowych w miastach, przeniknął również do sypialni mieszczańskich. Sen ponownie został na krótko

wyrwany z prywatnego obszaru — stał się przedmiotem interesu publicznego. Reprezentanci ekonomii, lecznictwa i medycyny podbili sypialnię. Jednak z początku nie udało im się z prywatnej i indywidualnej sfery wyciągnąć również samego snu. Za pomocą rad i uświadamiania próbowano wpłynąć szczególnie na dotrzymywanie optymalnych pór spania, świadczą o tym mądrości ludowe w formie sentencji: „Z kurami wcześniej się kładź, z kogutem ruszaj na start” lub „Kto wcześniej się kładzie i wcześniej wstaje, ten dłuższe życie dostaje” — jeszcze dzisiaj kalendarze z wyrwanymi kartkami cytują te przysłowia lub przemykają one jako „cytat dnia” przez ekrany komputerów. Inną możliwością były poradniki zdrowia i sposobu życia, które — drukowane w kilku nakładach i setkach tysięcy egzemplarzy — trafiały do narodu.

Normalizacja i standaryzacja snu z jednej strony wywołały reakcje przeciwne z drugiej strony. Pojedynczy człowiek zdawał się stawiać twardy opór publicznej interwencji i walczył o swój indywidualny sen. Od lat dwudziestych XX w. było to przede wszystkim kołem napędowym dla rozwoju pewnej gałęzi gospodarki: produkcji łóżek i mebli tapicerowanych.

Materac lateksowy z zimnej pianki, a może siennik?

Dzisiaj istotnymi kryteriami przy urządzaniu miejsca do spania są ekonomiczność i optymalizacja. Nakłady na przystosowanie oraz urządzenie tego miejsca obejmują technikę świetlną i oświetleniową, tłumienie hałasów, środki mieszkalnie-klimatyczne i — jako najważniejszą część — wybór odpowiedniego podłoża do spania. Szanse na sprzedanie mają już tylko produkty dostosowane do fizjologicznych i anatomicznych potrzeb szukającego

snu człowieka. Nakłady na informacje i doradztwo dotyczące łóżka ciągle rosną i w niedalekiej przyszłości żaden sklep meblowy czy producent łóżek nie będzie już w stanie sprzedać swoich wyrobów, jeśli nie będzie posiadać studia do wykonywania testów próbnych na komfort leżenia z określeniem współczynnika dobrego samopoczucia lub nie będzie dysponować komputerową analizą pozycji spania. Konsekwencje: spanie w obcych łóżkach staje się coraz większym problemem. Śpiący dostosowany do własnego profilu leżenia nie jest już w stanie dobrze spać w innych warunkach leżenia niż optymalne, jego duch i ciało żądają: „Chcę moje łóżko!”.

Wystarczy rzucić okiem na miejsca snu poza Europą i USA, a ukaże się zupełnie inny obraz. Z punktu widzenia zachodniego śpiącego warunki spania w dalekich częściach Afryki, Azji i Ameryki Południowej są nie do przyjęcia. Śpi się przeważnie w grupach, na oczach całej społeczności, jest głośno, jasno, nagromadzenia zapachów nie da się wytrzymać. Jakość i rodzaj miejsc spania są bardzo odległe od tego, co przeciętny Europejczyk nazwałby jako komfortowe i korzystne dla snu. Trudno sobie wyobrazić, że ludzie mimo wszystko mogą tak spać! Na tak ciasnej powierzchni i tak blisko jeden drugiego?

Konsekwencje rozwoju w tym społeczeństwie są nie tylko wyzwaniem dla logistyków posłań branży hotelarskiej i noclegowej, lecz dotyczą również spania we dwoje. Obecność partnera w łóżku komplikuje rozszczenie indywidualnego dopasowania posłania i otoczenia snu; powoduje też konieczność kompromisów. Na ile przemysł związany z produkcją łóżek będzie w stanie zaproponować rozwiązania satysfakcjonujące obu partnerów, okaże się z czasem. Póki co optymalizacja materaca z uwzględnieniem dwóch osób jest prawie niemożliwa.

Nakładanie się snu i seksualności

To, że „spanie ze sobą” prawie zawsze rozumiane jest jako „bycie seksualnie aktywnym”, jest fenomenem językowym istniejącym nie tylko w polszczyźnie. W angielskim i licznych innych językach europejskich istnieją te same asocjacje. Na przykład podwójne znaczenie słowa „spać” w języku niemieckim nie jest wynalazkiem czasów nowożytnych, lecz według Hansa Petera Duerra ma swoje korzenie w języku średnio-wysokoniemieckim. Słowo *Heimlichkeit* („skrytość”, „tajemniczość”) dotyczyło nie tylko kobiecych genitaliów i menstruacji, ale było też określeniem małżeńskiej sypialni, gdzie zachodzą *heimliche Dinge* („sekretne, tajemne rzeczy”) — pod tym pojęciem rozumiano spółkowanie. Te osobliwe sformułowania na pewno nie uszły uwadze pilnych uczniów podczas obowiązkowego czytania *Pieśni o Nibelungach*. Dwuznaczność zawarta w słowie „spać” z upływem stuleci nie zmieniła się. Mimo to coś istotnego zostaje przeoczone, gdy „spanie ze sobą” rozumiane jest jedynie jako salonowy eufemizm zastępujący „spółkowanie”. Wielbiciele kryminałów dobrze znają takie sceny: komisarz X stawia podejrzanemu o popełnienie przestępstwa obowiązkowe pytania: „Czy znał pan ofiarę?” i „Czy spał pan z nią?!”. Zależnie od tego, jakich odpowiedzi udzieli podejrzanym, mistrzowie detektywi będą wiedzieć wiele, o ile nie wszystko na temat zakończenia przypadku kryminalnego. Fakt, że dwie osoby miały ze sobą „tylko” seks, nawet detektywowi sugeruje tylko jedno, ale „spanie ze sobą” oznacza przede wszystkim bardzo poufałą, bliską relację oraz intymną wiedzę o sobie nawzajem. „Spanie ze sobą” dotyka istotnej jakości relacji: wzajemnego komunikowania się. Stwierdzenie: „Oni już nawet ze sobą nie śpią!” może być rozumiane również jako „Oni już nawet nie

rozmawiają ze sobą!” — i charakteryzuje w ten sposób problemy związku prawdopodobnie trafniej niż stwierdzenie braku seksu. Chwilom przed i po spaniu ze sobą/obok siebie przypisuje się nieomal większe znaczenie na płaszczyźnie emocjonalnej niż samemu spaniu jako takiemu. O takich rytuałach zasypiania, jak „łóżkowe szepty” (w języku angielskim: „pillow talk”), dowiemy się więcej w rozdziale 6. Sen i seksualność są fundamentalnymi ludzkimi potrzebami podstawowymi — i z powodu swojego instynktownego charakteru wywołują podobne sposoby zachowań. Świadome ich tłumienie jest bardzo trudne, a nawet niemożliwe, a zaspokojenie działa euforyzująco, odprężająco i witalizująco; oznaczają one zatracenie się i ponowne odnajdywanie siebie, uwalnianie i oddawanie się. Wymagają najwyższego stopnia intymności, emocjonalnej i fizycznej bliskości, poczucia bezpieczeństwa, a nasza indywidualność w sposób decydujący wpływa na nie i je kształtuje. Na jakość naszego życia i nasze zadowolenie istotny wpływ mają tak sen, jak i seksualność.

Pole wysokiego napięcia: sypialnia

Pojęcie „spać (ze sobą)” łączy przynajmniej trzy pola znaczeniowe: biologiczną potrzebę spokoju, aspekt erotyki i seksualności oraz poziom związku partnerskiego jako taki. Miejscem, gdzie te trzy obszary spotykają się ze sobą, zderzają się i rozładowują, jest łóżko. Mieszanka eksplodująca, zważywszy na to, że każdy poszczególny obszar jest niczym energetyczne pole wysokiego napięcia, które — skoncentrowane na bardzo wąskiej przestrzeni — w każdej chwili może, a nawet musi się rozładować. Niestety nie zawsze w taki sposób, że działa odprężająco na wszystkich uczestniczących, lecz ładuje się ponownie,

a jeśli przyjmie postać zaburzenia snu, może stać się udręką. Zaburzonemu snowi przyjrzymy się później, pytanie, które teraz się narzuca, brzmi: „Dlaczego i jak może dojść do czegoś takiego?”. Sypialnia, gabinet horroru pełen zgadywanek obrazkowych: wczoraj wykoncypowana jako „strefa komfortu i dobrego samopoczucia”, dzisiaj ogłoszona „strefą czułości”, a w następnym tygodniu już „sferą walki”? Spojrzymy wstecz i spróbujemy ponownie uchwycić wątek prowadzący do powstania mieszczańskiej sypialni.

W tamtych czasach stworzono uwarunkowania przestrzenne, które jeszcze dzisiaj widoczne są w naszej kulturze spania. Oddzielne pomieszczenie, odseparowane od reszty mieszkania, i jako punkt centralny — łóżko. Dzisiaj jednak nie jest to już miejsce wymiany społecznej oraz wystawiania na publiczny pokaz prestiżu i dostatku, lecz zatoka, która szukającemu schronienia oferuje bezpieczeństwo i ochronę. Z poczucia wstydu unika się obecnie tego, co jeszcze nie tak dawno temu było swobodne i możliwe: publicznego spania. Norbert Elias w swoim *opus magnum*, *Przemiany obyczajów w cywilizacji Zachodu* zauważa: „Kierunek rozwoju cywilizacji w stronę coraz silniejszej i pełniejszej intymizacji wszystkich funkcji organizmu, przesunięcia ich do określonych enklaw, przemieszczenia za „zamknięte drzwi” ma swoje konsekwencje...”. Jedną z nich jest osobliwe „rozszczenie człowieka”, który w sytuacji publicznej musi zachować milczenie na temat tego, co jest nadto ludzkie, a na temat czego każdy mimo wszystko posiada informacje. Seksualność jest tego pierwszym przykładem, a sen — kolejnym. O seksie się nie rozmawia, o spaniu także, a spanie publiczne tolerowane jest w najlepszym przypadku w tak zwanych „miejscach półsnu” (Peter Gleichmann). Należą tu takie miejsca, jak poczekalnie na dworcach, przedziały pociągów,

plaże kąpielowe czy parki publiczne. Ciekawe, że te „sekretnie” miejsca ciągle cieszą się popularnością wśród producentów filmów erotycznych.

Romantyczna miłość i spanie we dwoje

Oddzielne pomieszczenia sypialni dla kobiety i mężczyzny były wśród europejskiej arystokracji standardem jeszcze do początku XX wieku. Tym samym kontynuowano kilkusetletnią tradycję, według której spanie samemu postrzegano jako oznakę społecznego uprzywilejowania, w przeciwieństwie do spania grupowego niższych warstw społecznych. Przestrzenne rozdzielenie było też w końcu wyrazem społecznego dystansu pomiędzy płciami, gwarantowało jednakże każdej z nich daleko idącą niezależność w sposobie życia. Dla małżeństwa zawartego z rozsądku liczyło się przede wszystkim ekonomiczne i socjalne zabezpieczenie, natomiast silna emocjonalna więź między tymi osobami nie była uważana za konieczną. Mieszczańskie społeczeństwo próbowało model ten w znacznym stopniu imitować, jednakże społeczny i polityczny rozwój, który następował w okresie industrializacji Europy, zmienił w sposób trwały istniejące społeczne warunki ramowe. Osłabienie hegemoni szlachty w życiu politycznym i społecznym doprowadziło do wzrostu znaczenia wielkomieszczaństwa. Gusta, sposób życia i wyobrażenia moralne tej nowej elity społecznej wyznaczały od tego momentu również kulturę spania. Na samym początku jednak wielka burżuazja kierowała się zwyczajami i tradycjami szlachty. Typowymi kulisami feudalnego sposobu życia był koncept „romantycznej miłości” — w przeciwieństwie do związku bazującego na rozsądku i społecznym wyrachowaniu. Ta zaś, znajdująca wyraz w wielu powieściach, definiowana

była jako istotny składnik związku oraz uważana za ideał związku istniejącego pomiędzy kobietą i mężczyzną. Odpowiednio do wyobrażeń o romantycznej miłości kochającej się parze przyznawano prawo do własnego wspólnego miejsca snu. Jednakże socjalne warunki ramowe były niekorzystne. Sen i seks, oba przepełnione były czymś wstydliwym, zakazanym, nieprzyzwoitym, a w swojej radykalnej fizyczności — wręcz brudnym i obrzydliwym. Odczuwalne jest to jeszcze nawet w dzisiejszych czasach, jak to obrazuje anegdota (ramka). Jak więc powyższe wyobrażenia dają się pogodzić z ideą namiętnej i czystej romantycznej miłości? I czy małżonkowie na dłuższą metę są w stanie wytrzymać ciasnotę wspólnej sypialni bez szkody dla jakości ich związku? Tymi kwestiami doradcy małżeńscy początku XX wieku zajmowali się bardzo dokładnie; dzisiaj jednak temat ten nie jest podejmowany prawie wcale.

Pytanie testowe: kiedy po raz pierwszy w serialu pokazano scenę w sypialni?

To pytanie w czasach, w których w programach telewizyjnych nie brakuje scen łóżkowych, brzmi nieco kuriozalnie. Poniższa krótka historia pokazuje, że nie zawsze tak było, a nawet ukazanie kobiety i mężczyzny w jednej sypialni padało ofiarą nożyc samocenzury...

Seriale typu *Dynastia* czy *Moda na sukces* pojawiły się zaraz po tym, jak tylko telewizja wyrosła ze swych dziecięcych butów i zaczęła regularnie emitować swoje programy. Ale nawet w serialu *Kocham Lucy* z lat pięćdziesiątych XX wieku główne postaci, para małżeńska Lucy i Ricky Ricardo, nie mogły być pokazywane we wspólnej sypialni. Odtwórcy głównych ról — Lucille Ball oraz Desi Arnaz — musieli sprawiać wrażenie, że wolą mieć oddzielne sypialnie, mimo iż w rzeczywistości

naprawdę byli małżeństwem. Samocenzura ośrodków telewizyjnych zakazywała emitowania audycji, które mogłyby chociażby wywołać wrażenie, że kobieta i mężczyzna śpią ze sobą. Podstawą tego był Kodeks Haysa (lub też Kodeks Produkcijny) z lat trzydziestych, wynegocjowany pierwotnie dla filmów hollywoodzkich. Reżyserzy i producenci zobowiązywali się w nim, że nie będą kręcić scen filmowych pokazujących kobietę i mężczyznę w jednym łóżku. Jeśli dramaturgia jakiejś akcji wymagała koniecznie „sceny łóżkowej”, ona — lub on (oczywiście w ubraniu) — musiała przynajmniej jedną stopą dotykać podłogi przed łóżkiem. Kodeks Haysa obowiązywał zresztą do 1968 roku — do tej pory tylko nieprawdziwe postaci, jak Wilma i Fred Flinstonowie (bohaterowie animowanego serialu z lat 1960 – 1966) lub Herman i Lily Potwornicy (bohaterowie animowanego serialu z lat 1964 – 1966) mieli prawo występować wspólnie w jednej sypialni.

Wracając do odpowiedzi na pytanie quizowe: pierwsza scena w sypialni przemknęła przez ekrany prywatnej stacji telewizyjnej Dumont Network już 18 listopada 1947 roku. Show nazywało się *Mary Kay and Johnny* i było piętnastominutową operą mydlaną, kręconą w mieszkaniu pary — wcale nie dlatego, że chciano stworzyć pierwszą edycję *Big Brother*a — po prostu producentów nie było stać na studio. Zresztą mieszkanie pary małżeńskiej nie było zbyt duże, i w ten sposób aktorów umieszczono w łóżku...

Oddzielna sypialnia — kwestia respektu?

Marie C. Stopes, ekspert z zakresu seksuologii i zaangażowana feministka początku XX wieku, z tematem „wspólnej sypialni” rozprawia się szczegółowo w swoim dziele *Married Love*. Interesujące jest to, że istotne wypowiedzi na ten temat nie znajdują się w rozdziale *Sleep (Sen)*, lecz w rozdziale *Modesty and Romance*

(*Wstyd i romantyzm*). Punktem wyjścia jej rozważań jest sypialnia, w której wprawdzie przeżywa się „godziny lubieżności i zaangażowania duchowego”, ale małżonkowie muszą „również być obecni przy wykonywaniu niepięknych, często absurdalnych czynności toalety”. Wynikające z tego skutki są dramatyczne: „...powoli, ale nieuchronnie obojętniej jedno na drugie.... Jest to dla małżeństwa brzemiennie w skutkach, a mianowicie spada siła wzajemnego pożądania”. Z wyżej wymienionych powodów konsekwencje dla spania we dwoje są jednoznaczne: „Gdy tylko pozwalają na to warunki, kobieta i mężczyzna powinni mieć oddzielne sypialnie; jeśli nie jest to możliwe, należy przynajmniej zawiesić zasłonę dzielącą wspólne pomieszczenie”.

Jednakże istniejące nieliczne studia na temat zwyczajów sennych małżeńskich par, przeprowadzane do dnia dzisiejszego, ukazują zupełnie inny obraz. Życzenie oddzielnych sypialni wyrażane jest bardzo rzadko i jedynie wtedy, gdy zachowanie partnera podczas snu uniemożliwia niezakłócone spanie razem. Na ile codzienne spanie ze sobą (tu wlicza się także czynności przygotowujące do snu, jak zmywanie makijażu, mycie się itd.) działa na związek zubożniająco, prowadzi do osłabienia zainteresowania erotycznego oraz do braku wzajemnego respektu, a w konsekwencji przyczynia się do rozstania, niech pozostanie kwestią otwartą. Nie możemy udzielić odpowiedzi na to pytanie z powodu braku danych. Brak miejsca, a także za małe łóżko są na pewno istotnym tematem i zasługują na zainteresowanie.

Dlaczego śpimy razem? — pierwsze podsumowanie

Wspólne (kolektywne) spanie dostarcza każdemu z osobna dużej ochrony przed wrogami zewnętrznymi, a dzięki ciepłocie ciała

współśpiących towarzyszy nocna utrata ciepła jest mniej odczuwalna. Spanie w towarzystwie jest więc bardziej bezpieczne i miłsze. Do powodów praktycznych dochodzi jeszcze cały rząd czynników psychologiczno-emocjonalnych. Noc jest uważana za straszną i budzącą zgrozę nie tylko z powodu niebezpieczeństw czyhających ze strony drapieżnych, aktywnych w nocy zwierząt, lecz także dlatego, że nocną porą widzimy w stopniu ograniczonym i nasza możliwość orientacji jest utrudniona. Strach uniemożliwia spanie w odprężeniu. Obecność innych ludzi pomaga zwalczyć te lęki, w końcu każdy z nas jest „zwierzęciem socjalnym”, więc wykluczenie z grupy stanowi silne emocjonalne obciążenie, które w zamierzonych czasach zmniejszało także drastycznie szanse człowieka na przeżycie. Dlaczego więc poszczególne jednostki mają się oddzielać od bezpiecznego związku grup, aby spać w pojedynkę, do tego jeszcze podczas ciemnej, strasliwej nocy? To, że zwyczaje senne rozwinęły się mimo wszystko w zupełnie innym kierunku, jest fenomenem, który nie został jeszcze wyjaśniony. Niektóre z powodów zostały omówione w tym rozdziale: wzrastająca urbanizacja oraz postęp w technice (technika oświetleniowa), stworzenie bezpiecznych pomieszczeń snu, nasilający się proces indywidualizacji, spowodowany między innymi radykalnym rozdzieleniem publicznej i prywatnej sfery życia.

Obok socjoekonomicznych warunków ramowych zmieniły się również wyobrażenia na temat snu. Jednemu aspektowi poświęcono przy tym szczególną uwagę: wyparciu snu z przestrzeni publicznej do przestrzeni prywatnej. Aby obszary te pozostały oddzielone, wprowadzono skuteczną granicę. Spanie publiczne uważano teraz za żenujące, zostało ono okryte tabu oraz wstydem. Prawie jednocześnie z życia społecznego w podobny sposób usunięty zostaje jeszcze jeden obszar — seksualność. Obie

elementarne potrzeby człowieka spotykają się za granicą wstydu — w prywatnym (= niepublicznym) pomieszczeniu sypialni. To, że „spać” rozumiane jest też jako „być ze sobą aktywnym seksualnie”, nie jest następstwem tego procesu; kontekst ten obecny był już wcześniej. Nowo powstałą kombinacją było skupienie spania, seksualności i związku w jednym pomieszczeniu z jednym tylko łóżkiem.

Wprawdzie wyższe warstwy społeczne preferowały oddzielne sypialnie dla kobiety i mężczyzny, jednak przemiany społeczne następujące wskutek industrializacji Europy doprowadziły do rozwiązania bardziej ekonomicznego — do stworzenia wspólnej sypialni. Odpoczywanie w nocy z partnerem jest więc aranżacją snu powstałą wskutek uwarunkowań ekonomicznych. Spanie we dwoje jest wyrazem socjoekonomicznej konwencji, a tym samym podlega prawidłom socjalnych przemian. Jednak odpoczywanie ze sobą w jednym pomieszczeniu dwóch osób wraz z ich potrzebami ma konsekwencje przede wszystkim dla jakości związku. Poradniki małżeńskie z początku XX wieku ostrzegają przez zubożeniem oraz utratą respektu jako konsekwencjami spania ze sobą/razem i domagają się oddzielnych łóżek, a jeśli to możliwe, oddzielnych sypialni. Jednak przyczyny trudności odpoczywania par ze sobą w nocy są inne. Dowiodło tego kilka naukowych studiów, które opiszemy w kolejnych rozdziałach.

Naszą uwagę do tej pory w pełni poświęciliśmy miejscu zdarzenia — sypialni i łóżku. W następnym rozdziale skoncentrujemy się na śnie. Czas trwania snu oraz nawyki senne mają wpływ na to, jak skutecznie śpimy. Czy jesteśmy w stanie robić to także we dwojkę?