

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

## Co każda kobieta powinna wiedzieć o... ojcu swego dziecka. Poradnik nowoczesnej matki

Autor: Hogan Hilling, Jesse Jayne Rutherford

Tłumaczenie: Agnieszka Niżniowska

ISBN: 978-83-246-1644-2

Tytuł oryginału: [The Modern Mom's Guide to Dads: Ten Secrets Your Husband Won't Tell You](#)

Format: A5, stron: 192



### Tajemnice współczesnych ojców

- Sekretne życie każdego tatusia
- Czego obawia się ojciec Twojego dziecka?
- Co doprowadza go do szewskiej pasji?
- Czy jest coś, co przed Tobą ukrywa?

Dawno, dawno temu byłeś Ty i był Twój mężczyzna. Stworzyliście swój własny mały świat i byliście w nim szczęśliwi. Jednak pewnego dnia postanowiliście nieco powiększyć ten świat i tak w Waszym życiu pojawiło się dziecko. Od tej pory zaszło bardzo wiele zmian, a jedną z nich była zmiana stosunku Twojego mężczyzny do Waszej nowej rodziny.

Pewnie niejednokrotnie zadawałaś sobie pytania: „Co on właściwie czuje? Co znaczy dla niego bycie ojcem? Jaki wpływ ma na niego ta nowa wielka odpowiedzialność?”. Każdy mężczyzna ma czasem kłopot z werbalizacją swoich emocji, dlatego wiele rzeczy pozostaje przemilczanych.

Ten poradnik pozwoli Ci poznać i zrozumieć niewypowiedziane uczucia, lęki i niepokoje współczesnego ojca. Podpowie, jak bez marudzenia czy uciekania się do manipulacji zaangażować go w sprawy domu, i wskaże, co zrobić, by wspólnie stworzyć świetnie zgrany zespół do spraw szczęśliwej rodziny!

Poznaj bardzo dokładnie:

- obawy, nadzieje, pragnienia i frustracje Twojego partnera;
- rzeczy, które powodują u niego poczucie winy i niepewność;
- uczucia, jakie żywi względem Waszego dziecka oraz związku;
- czynniki wpływające na ojcowskie zachowania;
- czułe punkty, które mogą doprowadzić Was do konfliktu.

## SPIS TREŚCI

|  |     |
|--|-----|
| Wstęp  | 7   |
| <b>1</b> Najważniejsze jest nasze małżeństwo                             | 11  |
| <b>2</b> Dla nas ciąża i narodziny są również ważne                      | 25  |
| <b>3</b> Obawiamy się tego, że nie będziemy<br>w stanie utrzymać rodziny | 49  |
| <b>4</b> Czujemy się winni, kiedy nie spędzamy czasu z dziećmi           | 67  |
| <b>5</b> Jesteśmy pod wyraźnym wpływem naszych ojców                     | 81  |
| <b>6</b> Potrafimy zajmować się naszymi dziećmi!                         | 99  |
| <b>7</b> Potrafimy zajmować się domem!                                   | 119 |
| <b>8</b> Nie chcemy, żebyście były supermamami                           | 137 |
| <b>9</b> My też nie możemy być superojcami                               | 151 |
| <b>10</b> Ojcowie to nie matki   | 165 |
| Podsumowanie   | 181 |
| Podziękowania  | 183 |
| O autorach   | 185 |



## NAJWAŻNIEJSZE JEST NASZE MAŁŻEŃSTWO

**P**oznałem kiedyś mężczyznę o imieniu Evan, którego małżeństwo zaczęło się rozpadać po narodzinach dziecka. On i jego żona stracili ze sobą kontakt, przestali ze sobą rozmawiać i nie mieli czasu na to, by pielęgnować swoje małżeństwo. Zawsze najważniejsze było dla nich dziecko. Evan, pośrednik w handlu nieruchomościami, wracał do domu wyczerpany. Wracał do równie wyczerpanej żony i do wyczerpanego dziecka. Po półgodzinnych przepychankach i kłótniach o to, kto ma trzymać dziecko, które zalewało się łzami, kiedy tylko zabierano je z rąk matki, Evan i jego żona udawali się do różnych pokoi, do odmiennych zajęć.

W ten sposób wszystko zaczęło się psuć. Wieczorami Evan bał się wracać do domu, jego żona obawiała się z nim widywać, a córka krzyczała za każdym razem, kiedy brał ją w ramiona.

Wkrótce po tym, jak dziecko skończyło rok, Evan nie wrócił z pracy do domu. Wynajął prostytutkę w centrum miasta, pojechał z nią do pobliskiego hotelu. Wtedy zaczął się zwierzać...

Evan powiedział mi później, że kiedy prostytutka usiadła na łóżku, wyglądała na zdziwioną, ale była wyrozumiała. Zaczął opowiadać jej o stresie, kłopotach, codziennych zmartwieniach, których doświadczał w ciągu ostatniego roku w pracy oraz w domu jako młody ojciec. Nie mógł dzielić się tymi problemami z żoną, ponieważ każda ich rozmowa kończyła się kłótnią. Ubrany w spodnie, koszulę i krawat Evan przemierzał pokój, przeczesując ręką włosy. „Rynek nieruchomości zamiera” — zwierzył się. „Próbuję osiągnąć lepsze wyniki, ale jest to trudne, nawet wtedy gdy rynek dobrze prosperuje, co mam zrobić w obecnej sytuacji? Mogę bardziej się starać, ale rynek jest przeciwko mnie”. prostytutka słuchała i potakiwała.

Po kilku godzinach mówienia Evan zdał sobie sprawę, że nie jest zainteresowany, aby kochać się z prostytutką. Zapłacił więc jej i wrócił do domu. Czuł się winny, iż wynajął prostytutkę, ale dziwił się również, że się z nią nie kochał! Zdał sobie sprawę, że choć pragnął więcej seksu, najwyraźniej bardziej potrzebował bliskości, emocjonalnego otwarcia i szczerzej rozmowy. Żadnej z tych rzeczy nie dostał w domu, od kiedy jego córka przysłała na świat. Musiał również podzielić się z kimś swoimi kłopotami związanymi z pracą.

Niestety, poznałem też innych mężczyzn, którzy zdradzali swoje żony z prostytutkami, współpracownicami albo kobietami, które poznali w barach. Niewierność, przynajmniej wśród mężczyzn, z którymi pracowałem, spowodowana jest tym, że mężczyzna nie dostaje czegoś w domu. Nie mam tu na myśli tylko seksu, co pokazuję na przykładzie historii Evana, chociaż to też ważne. Mówię o zaangażowaniu, o poczuciu bezpieczeństwa,

jakie daje mężczyźnie bycie mężem. Mówię o ukrytej męskiej wizji tego, co leży u podstaw silnej rodziny, czyli wizji silnego małżeństwa. To pierwsza z tajemnic, jaką w czasie tych lat podzielili się ze mną ojcowie.

**Zdaniem ojców najważniejszy jest związek mąż – żona,  
na drugim miejscu jest związek rodzic – dziecko**

Wyjaśniam, iż nie mówię tu o fizycznym bezpieczeństwie — w razie pożaru dzisiejsi ojcowie nadal w pierwszej kolejności będą ratować dziecko. Potrzeby dziecka są ważniejsze od potrzeb ojca — jeżeli ojciec i junior w czasie podróży samochodem do domu będą senni, to właśnie junior będzie mógł zdrzemnąć się na swoim foteliku. Ojciec za kierownicą nigdy tego nie robi.

Mówię tu o kleju, który spaja rodzinę. My, ojcowie — ale także wiele mam — wierzymy, że silne małżeństwo uchroni nas od rozwodu i będziemy wieść szczęśliwe życie. Nasze dzieci nauczą się, jak budować związek, obserwując to, jak traktujemy nasze żony i jak się do nich odnosimy. Jest to kolejny powód, dla którego powinniśmy pielęgnować nasze związki nawet wtedy, kiedy oznacza to zmiany niektórych przyzwyczajeń. Kiedy dzieci dorosną, mniejsze znaczenie będzie miało dla nich to, co przyswoiły sobie od innych. Ich przyszłe zachowanie będzie bezpośrednio związane z tym, co widzą i czego są świadkami w relacji mama – tata.

Zauważ, proszę, że nie sugeruję, iż Twoje małżeństwo jest nieudane. Stwierdzam, że pary muszą umacniać i pielęgnować swoje udane małżeństwa, by nie przestoczyły się w nieudane. Jak to zrobić? Ojcowie, z którymi pracowałem przez kilka lat, dali mi wskazówki, które sprowadzają się do jednej prostej reguły. Oto ona.

## **Wygospodarujcie czas tylko dla siebie**

Ojcowie potrzebują spędzać więcej czasu tylko z mamami, bez dzieci. Kiedy przekazywałem tę informację mamom, z którymi prowadziłem zajęcia, któraś z nich powiedziała: „Niedorzeczność! Mam na głowie dziesięć różnych spraw. Czy mój mąż nie może zrozumieć, że nie mam czasu, by go pieścić, a nawet gdybym miała, wołałabym się przespać?”.

Odpowiedziałem: „Tak, ojcowie to wiedzą. Wiedzą, że jesteście utrudzone, zestresowane i czujecie się winne”. Później wyjaśniłem im to, co opisuję w rozdziałach 6., 7. i 8. Ojcowie wezmą na siebie wasze obowiązki, dzięki czemu będziecie mogły się wyspać, mieć czas dla siebie i wygospodarować czas dla waszego małżeństwa!

Powróćmy teraz do sprawy najważniejszej, do tego, co leży u podstaw rodziny. Pamiętasz, jak byliście parą? Wolni od odpowiedzialności? Jak spontanicznie wybieraliście się na filmy? Przypomnij sobie, co was połączyło. Co takiego było w Twoim mężu, że sprawiło, iż się w nim zakochałaś i zapragnęłaś być jego żoną? Dlaczego on uznał Cię za atrakcyjną? Nie zapominaj o tych aspektach waszej miłości. Jeżeli chodzi o mnie, poślubiłem Tinę, ponieważ myślałem, że może uczynić mnie lepszym człowiekiem — nie chodziło o czysto fizyczną atrakcyjność, sądzę, że tak jest w większości małżeństw.

Musieliście być na tyle zakochani, aby się zaangażować. Jednak dynamika waszego związku prawdopodobnie zmieniła się, kiedy staliście się małżeństwem. Wtedy, gdy po raz pierwszy musiałaś wykonać telefon lub zostawić wiadomość, że prawdopodobnie wrócisz później do domu. A teraz jesteś mamą lub przyszłą mamą i znowu wszystko się zmienia. Po urodzeniu

dziecka wniesiesz do domu coś więcej niż tylko dziecko: wniesiesz do domu trzecią osobę z jej własną osobowością, własnymi preferencjami i antypatiami, opiniami i potrzebami. Ze swojego doświadczenia małżeńskiego już wiesz, jak trudno kogoś kochać. Teraz masz kolejną osobę do kochania! To cudowne, ale i trudne dla ojców i dla matek.

Jeden z ojców powiedział mi: „Staram się utrzymać bliskie stosunki z żoną. Teraz będę musiał rozpocząć nowy związek z nowym człowiekiem. Przeraza mnie to. Nie jestem pewien, czy uda mi się utrzymać dwa tak osobiste związki w tym samym czasie”.

Jako ojciec trójki dzieci wiem, że taki przypływ w dynamice rodziny będzie następował za każdym razem, kiedy kolejne dziecko będzie przychodziło na świat, ale miłość, jaką Ty i Twój mąż czujecie do siebie, powinna pozostać, a nawet pogłębiać się. Żeby tak się stało, powinniście spędzać trochę czasu tylko we dwoje i zwracać uwagę na swoje potrzeby.

Ojcowie uważają, że niezwykle ważne jest to, by być blisko z żoną. Oto, co mi powiedzieli:

*Poślubiłem moją żonę, nie moje dzieci. Uwielbiam spędzać czas z moimi dziećmi, ale również przebywać tylko z żoną.*

*Wydaje mi się, że moja żona jest bardziej wrażliwa na potrzeby i odczucia swoich przyjaciółek niż moje. Nie mówi do mnie z takim samym współczuciem, z jakim rozmawia ze swoimi przyjaciółkami.*

*Moja żona spędza więcej czasu, próbując zaimponować swojemu szefowi, przyjaciołom i sąsiadom, a nie mnie. Za każdym razem, gdy idziemy na przyjęcie, godzinami*

*robi makijaż i ubiera się. Kiedy nadchodzi pora — co zdarza się niezmiernie rzadko — na romantyczny przerwownik ze mną w łóżku, nie ma na to czasu ani energii.*

*Naszemu psu poświęca więcej uwagi. Moja żona spędza więcej czasu, pielęgnując, pieszcząc i tuląc naszego psa.*

*Nie sądzę, żeby moja żona wiedziała, jak czuję się opuszczony, kiedy nie chce się ze mną kochać.*

*Potrzebuję fizycznego kontaktu z żoną. Nie tylko stosunku seksualnego, ale tego, by jej ciało dotykało mojego ciała.*

Ci ojcowie mówią, że bliskość w ich małżeństwie jest dla nich bardzo ważna. Dobrze, jest też i seks. Mężczyźni uwielbiają seks, co do tego nie ma wątpliwości. Dla wielu z nas seks i bliskość jest ważną częścią życia, której nie chcemy stracić, ale to nie oznacza, że nasze żony muszą udawać, byle nas zadowolić. Pomimo że mężczyźni uwielbiają seks, niektórzy uważają, że silne libido jest prawdziwym ciężarem. Rozmowa o tym może pomóc Ci znaleźć zadowalające rozwiązanie. Nie zdziw się jednak, jeżeli będzie mu trudno wyrazić prawdziwe emocje bez używania słów, które kobiety uważają za obraźliwe. Spróbuj słuchoać bez wydawania osądów. Jeżeli poczuje, że jesteś zdegustowana albo udajesz, żeby go zadowolić, może to źle wpłynąć na jego zdolność wyrażania się i czerpania przyjemności z seksu.

Oczywiście, są mężczyźni, których popęd seksualny maleje w czasie i po ciąży żony. Warto to omówić na łamach tej książki oraz z Twoim mężem. Ojcowie powiedzieli mi:

*Teraz jest tak, jakbym uprawiał seks z matką mojego dziecka, a nie z moją żoną. To zupełnie inne uczucie. Przyzwyczajenie się do tego zajęło mi trochę czasu.*



*Po tym, jak zobaczyłem, jak moja żona wydaje na świat dziecko, przez jakiś czas nie miałem ochoty się z nią kochać. Nie miało to nic wspólnego z tym, że nie kocham mojej żony. Za każdym razem, kiedy pomyślałem o kochaniu się z moją żoną, pierwszą rzeczą, jaka przychodziła mi na myśl, było nasze dziecko wychodzące z jej pochwy. Wkładanie penisa w to samo miejsce nie pociągało mnie. Pozbycie się tego uczucia zajęło mi kilka tygodni.*

Zauważ jednak, że ojcowi ci przetrwali ów brak popędu seksualnego i nigdy nie przestali kochać swoich żon. Jeżeli uważasz, że Twój mąż przestał interesować się seksem, zapytaj, co go trapi. Może się obawiać, że uprawianie seksu w czasie ciąży i po niej jest niebezpieczne. Pomóż mu zrozumieć, że tak nie jest. Bardzo popularnym stereotypem jest pogląd, że seks podczas ciąży może zaszkodzić dziecku. Jeżeli myślisz, że Twój mąż obawia się skrzywdzić Ciebie lub dziecko podczas stosunku w ciąży, umożliw mu zapoznanie się z fachowymi źródłami, takimi jak książka na temat ciąży lub rozmowa z lekarzem. Większość mężczyzn szybko odzyska swój popęd seksualny, w przeciwnym razie nie byłoby tylu małżeństw, które mają więcej niż jedno dziecko.

Pomimo że seks jest dla większości mężczyzn apogeum romansu, nie jest wszystkim i nie na nim kończy się małżeństwo. Ostatecznie większość ojców kocha matki swoich dzieci. Uważają, że nie należy zaniedbywać swojego małżeństwa do tego stopnia, że chcą wygospodarować trochę czasu, byście mogli spędzać go wspólnie. (W jaki sposób znaleźć ten dodatkowy czas? Przeczytaj rozdziały 6., 7. i 8.).

## RADA MAMY

### Seks

Hogan i inni ojcowie powiedzieli mi, że chcą uprawiać seks ze swoimi żonami. Myślę, że niezwykle istotne jest to, aby zrozumieć, jak ważny jest seks dla naszych mężów. Czy to oznacza, że powinnyśmy czuć się zobowiązane do uprawiania seksu, kiedy tego nie chcemy? Nie. Czy to oznacza, że powinnyśmy czuć się winne, że tego nie chcemy? Nie. Jednak sądzę, że należy przeprowadzić szczerą rozmowę z mężem na temat seksu i waszego podejścia do spraw seksu. Jasno powiedz o tym, czego chcesz, a czego nie chcesz, o Twoich obawach, że zajdziesz w ciążę, jeżeli nie chcesz kolejnego dziecka, oraz o tym, ile czasu i energii masz na seks. Nie czuj się winna, że mówisz o swoich lękach. Następnie posłuchaj jego sugestii, jak pokonać część tych obaw i rozwiązać niektóre problemy.

Niezwykle ważne jest to, żebyś szczerze mówiła o swoich uczuciach! Powiem Ci dlaczego. Powiedzmy, że nie chcesz uprawiać seksu, ponieważ przestał Cię pociągać, ale mówisz mężowi, że nie chcesz się z nim kochać, bo nie masz na to czasu. On prawdopodobnie powie: „Dobrze, położę dzieci spać, żebyś miała trochę czasu dla siebie. Problem rozwiązany”. Oczywiście, jeżeli seks przestał Cię pociągać, problem *nie* jest rozwiązany i będziesz musiała znaleźć sobie inną wymówkę. On rozwiąże i ten problem. Po jakimś czasie jedno z was będzie sfrustrowane i rozdrażnione. Dlatego też, jeżeli seks w tej chwili Cię nie pociąga, po prostu powiedz to. Jeżeli Twój mąż ma większy popęd seksualny niż Ty, oboje musicie ujawnić wasze potrzeby, porozmawiać o nich, nazwać je, byście wiedzieli, czego od siebie oczekiwacie.

---

### **Szanuj granicę pomiędzy naszym małżeństwem a innymi ludźmi**

Ojcowie uważają, że niezwykle istotne jest to, iż rodzice dzielą się władzą i w stosunku do dzieci są jednomyślni. Co więcej, ważne jest to, by zachować granicę pomiędzy ich małżeństwem

a innymi ludźmi — nawet Twoimi rodzicami. Wielu ojców uważa, że granicę tę należy utrzymywać od samego początku życia dziecka, od jego narodzin:

*Moja żona chciała, żeby przy porodzie towarzyszyła jej matka. Nie ja. Ja nawet nie chciałem, żeby moja matka tam była. Chciałem, żeby były to nasze chwile, nie chciałem dzielić ich z krewnymi ani przyjaciółmi. Jej matka przechodziła przez to już trzy razy.*

*Moja żona chciała, by jej mama została u nas w domu przez dwa tygodnie po urodzeniu dziecka. Powiedziałem jej, że wolalbym spędzić ten czas z nią i z dzieckiem. Żona zdenerwowała się i oskarżyła mnie o to, że jestem nieczuły i nie lubię jej matki. Sprawiała, że poczułem się jak egoista.*

*Moja żona i ja zawarliśmy kompromis. Stworzyliśmy regulamin dotyczący pomocy i wizyt gości. Ustaliliśmy, że jej mama będzie pomagała w trudnych sytuacjach, odwiedzała nas. Jednak zapewniliśmy jej nocleg w hotelu, a nie w naszym domu. W ten sposób mogliśmy kontrolować, kiedy do nas przychodzi.*

*Mam wspaniałą teściową. Wiem, że jej pomoc może się przydać i uspokoi moją żonę, lecz to ja chcę być osobą, która pomaga. Co więcej, za trzy tygodnie wracam do pracy i chciałbym ten czas jak najlepiej spożytkować z moją nową rodziną. Żona musi zrozumieć, że to jest nasza rodzina, a nie rodzina jej matki.*

Pomoc jest niezastąpiona, ale nie powinna ingerować w życie rodzinne. Powinna być tylko pomocą. Ty i Twój mąż powinniście sami kierować swoją rodziną.

Kiedy nasze pierwsze dziecko przyszło na świat, zrobiłem coś, czego będę zawsze żałował: nie podążyłem za moim instynktem, który mówił o utrzymaniu granicy pomiędzy moją nową rodziną a światem zewnętrznym. Czułem, że ważne dla budowania więzi pomiędzy Tiną, Grantem i mną jest to, byśmy przebywali razem. Zostałem jednak przytłoczony ilością telefonów, jakie otrzymaliśmy w ciągu sześciu pierwszych tygodni życia Granta. Miło, że ludzie przychodzili nam pomóc, ale denerwujące było to, iż telefon budził nas z drzemki o trzeciej po południu, kiedy wszystkim brakowało snu, a w ciągu dnia nie byliśmy w stanie rozmawiać, ograniczając się do pomruków neandertalczyka.

Po narodzinach Granta Tina zdawała się spędzać więcej czasu w domu swojej matki niż w naszym. Zdarzały się również takie dni, że Tina jechała do swojej matki beze mnie i zostawała tam cały dzień. Rozumiem jej dobre intencje — szacunek i miłość do matki, potrzebę pocieszenia i porady, jak być matką — ale ja czułem się wykluczony, opuszczony i bezużyteczny. Jak mogłem budować więź z naszym dzieckiem i uczyć się, jak się nim opiekować, jeżeli nie mogłem go widywać? Jej związek z matką zdawał się ważniejszy niż nasze małżeństwo i czas poświęcany rodzinie. Dni, kiedy zostawałem sam, oraz ciągle wizyty gości, kiedy nowo narodzony Grant pojawił się w domu, sprawiły, że ja i Tina nie mieliśmy możliwości nauczyć się, jak współpracować jako para rodziców.

Przez kolejne lata przekonywałem rodziców oczekujących na narodziny dziecka, żeby pierwsze sześć tygodni życia dziecka przeznaczili na budowanie więzi rodzinnych. Zachęć swojego męża, żeby w czasie pierwszych sześciu tygodni wziął tyle wolnego, ile to tylko możliwe, żeby również poprosił o urlop, jeżeli

nie wykorzystał go do tej pory. Pozwól mu w tym czasie stać się opiekunem i żywicielem. Takie zaangażowanie pozwoli mu zbudować więź z dzieckiem, pomoże przy opiece nad nim i ułatwi zrozumienie trudności z nią związanych. Później Twój mąż doceni to, co robisz, zwłaszcza jeżeli on wraca do pracy, a Ty zajmować się będziesz większością prac domowych i opieką nad dzieckiem.

Kiedy urodzi się dziecko, wyłącz dzwonek w telefonie i nagraj na swojej poczcie głosowej stosowną wiadomość: „Cześć! Dziękujemy za telefon do rodziny Wiśniewskich! Barbara Anna Wiśniewska urodziła się trzeciego października, jest zdrowa i szczęśliwa. Ważyła 3400 gramów i mierzyła 53 centymetry. Jej rodzice mają się świetnie. Jeżeli chcesz, zostaw wiadomość po sygnale, a oddzwonimy do ciebie, gdy tylko uda nam się uporać ze wszystkim. Dziękujemy!”. Właśnie tego chce się dowiedzieć większość osób.

Jeżeli Twój mąż będzie zajmował się dzieckiem przez sześć pierwszych tygodni jego życia, zrozumie, jak ciężko być rodzicem, który zostaje z maleństwem w domu. Nawiąże emocjonalny kontakt z dzieckiem, dzięki czemu ich związek będzie niezwykle silny, a to jest ważne dla wszystkich. Jeżeli Twój mąż wróci do pracy, a Ty zostaniesz w domu, doceni to, że zajmujesz się dzieckiem. Będzie rozumiał, przez co przechodzisz.

Ojcowie, podobnie jak psychologowie i inni eksperci, patrząc na skłócone, nieszczęśliwe związki, zgadzają się, że małżeństwa bez skazy są najlepszym środowiskiem do wychowania zdrowych i szczęśliwych dzieci. Jeden z ojców użył analogii użycia maski tlenowej w samolocie, żeby wytłumaczyć, dlaczego jego małżeństwo musi być ważniejsze od jego związku z dziećmi.

*W samolocie stewardessa pokazuje, jak założyć maskę tlenową w razie niebezpieczeństwa. Później tłumaczy, co zrobić, jeżeli dziecko jest z tobą: najpierw załóż swoją maskę, potem załóż dziecku jego maskę. To dlatego, że jesteś w stanie pomóc dziecku tylko wtedy, gdy sam będziesz żywy. Myślę, że to odnosi się również do mojego małżeństwa — najpierw budujemy podstawy i w oparciu o nie wychowujemy nasze dzieci.*

Kocham moje dzieci, kocham moją żonę. Prawdę mówiąc, kocham ją bardziej, niż gdy się pobieraliśmy, dlatego że pielęnowaliśmy nasze małżeństwo. Chcę z nią spędzać czas sam na sam, niezależnie od tego, czy jest to wspólne jedzenie pizzy i picie wina na plaży, wypożyczenie filmu czy uprawianie seksu — dzięki temu możemy zachować nasze małżeństwo i naszą rodzinę.

### **Slogan Hogana # 109**

#### **Miłość nie jest stała — jest bardziej jak glina niż jak skała**

Jest piosenka o tym, że miłość jest stała jak skała, ale nie sądzę, że miłość jest stała jak skała. Myślę, że małżeństwo jest bardziej jak glina niż jak skała. Zarówno mama, jak i tata muszą być elastyczni. Wielu ludzi zakłada związki, mówiąc: „Taki jestem. Albo mnie akceptujesz, albo nie”. Tina i ja nauczyliśmy się, że zawsze jest miejsce na udoskonalenia.

#### **Podsumowanie:**

#### **Czego dowiedziałas się z rozdziału 1.?**

- Małżeństwo powinno być silne i zdrowe, żeby Twoja rodzina była bez skazy, więc spędź trochę czasu tylko ze swoim mężem (wolny czas będziesz mieć po przeczytaniu rozdziałów 6., 7. i 8.).
- Co najmniej raz w miesiącu umawiajcie się na randki.

## NAJWAŻNIEJSZE JEST NASZE MAŁŻEŃSTWO

- Porozmawiaj szczerze ze swoim mężem na temat seksu, słuchaj, nie wydając osądów.
- Stwórz granicę pomiędzy Twoim małżeństwem a innymi ludźmi.
- Zachęć męża, by wziął tak dużo urlopu, jak to tylko możliwe, w czasie pierwszych sześciu tygodni życia dziecka. To da mu szansę na zbudowanie więzi z dzieckiem, na udział w opiece nad nim i w obowiązkach domowych.
- Nagraj stosowną wiadomość na pocztę głosowej po przybyciu noworodka do domu i wyłącz dzwonki w telefonie.
- Ustal regulamin wizyt krewnych, znajomych i sąsiadów, zawierający informacje na temat tego, czy goście będą nocować u Ciebie w domu, czy w hotelu i jak długo zostaną.