

# TAJNIKI UDANEGO ZWIĄZKU



Piotr Pogodziński

## Poradnik dla facetów

Tajniki udanego związku. Poradnik dla facetów.

Piotr Pogodziński

Wydanie pierwsze, Toruń 2009

ISBN: 978-83-61744-09-2

**Wszelkie prawa zastrzeżone!**

Autor oraz Wydawnictwo dołożyli wszelkich starań, by informacje zawarte w tej publikacji były kompletne, rzetelne i prawdziwe. Autor oraz Wydawnictwo Escape Magazine nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikające z wykorzystania informacji zawartych w publikacji lub użytkowania tej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w publikacji są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Rozpowszechnianie całości lub fragmentu w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Kopiowanie, kserowanie, fotografowanie, nagrywanie, wypożyczanie, powielanie w jakiegokolwiek formie powoduje naruszenie praw autorskich.

**Wydawnictwo Escape Magazine**

<http://www.EscapeMagazine.pl>

**bezpłatny fragment**

*Szczególne podziękowania dla mojej ukochanej Żony.*

*Bez Ciebie nie byłoby tego Poradnika.*

## Spis treści

WSTĘP.....	5
1. DECYDUJCIE RAZEM O FINANSACH.....	7
2. POMAGAJ W OBOWIĄZKACH DOMOWYCH PO PRACY.....	13
3. BĄDŹ Z NIĄ W CZASIE NARODZIN WASZYCH DZIECI.....	15
4. OKAZUJ ŻONIE BLISKOŚĆ KAŻDEGO DNIA.....	18
5. ZDOBYWAJ ZAUFANIE.....	20
6. MIŁOŚĆ I WIERNOŚĆ W MAŁŻEŃSTWIE	
7. POŚWIĘCAJ CZAS SWOIM DZIECIOM	
8. NIE BĄDŹ BIERNY WOBEC CICHYCH DNI	
9. POZWÓL ŻONIE PRACOWAĆ ZAWODOWO	
10. OKAZUJ ŻONIE SZACUNEK NIE TYLKO OD ŚWIĘTA	
11. ZNAJDŹ CZAS NA WSPÓLNE WSPOMNIENIA	
12. DAJ ŻONIE TROCHĘ WOLNEGO CZASU	
13. ODWIEDZAJCIE I SZANUJCIE SWOICH BLISKICH	
14. PAMIĘTAJ O WAŻNYCH DATACH W ZWIĄZKU	
15. WYKONUJ SAM MĘSKIE NAPRAWY W DOMU	
16. SKUPIAJ SIĘ NA POTRZEBACH INTYMNYCH ŻONY	
ZAKOŃCZENIE	

## WSTĘP

Bycie dobrym mężem to bardzo złożony temat. W niniejszej publikacji postaram się przybliżyć nieco problematykę roli mężczyzny w związku. Niejednokrotnie zastanawiam się nad taką sprawą: czy u mężczyzn istnieje jakieś poczucie chęci bycia dobrym mężem w małżeństwie, czy to raczej u kobiet jest wdrukowana tak silna potrzeba bycia z dobrym partnerem życiowym.

Problematyką pozytywnych relacji w związku zajmuje się już od dziesięciu lat i sam uczę się na własnych błędach, ale przede wszystkim chcę być dobrym mężem i to powoduje we mnie silną motywację do zmian i ciągłego poszukiwania złotych środków na szczęśliwe małżeństwo. Na ile mi się to już udało - postaram się podzielić z Tobą na łamach tego poradnika.

Nie będę tutaj posługiwał się naukowymi określeniami i przytaczał znanych psychologów, bo nie o to chodzi w tej publikacji. To ma być zwykły poradnik dla zwykłych facetów, którzy są, lub będą w małżeństwie, a którzy chcieliby w tym związku być spełnieni. Pragnę prostym językiem przedstawić Ci tajniki męskiego postępowania w związku, aby osiągnąć w nim swój sukces życiowy.

Obecnie w sieci znajdziesz mnóstwo publikacji o tematyce sukcesu w życiu. Szkoda tylko, że dla wszystkich sukces życiowy wiąże się tylko z sukcesem finansowym lub powiązany z nim sukcesem w pracy. Zastanów się przez chwilę, czy życie w związku pełnym miłości, wierności, zrozumienia i zaufania, przyjaźni i opiekuńczości oraz wielu innych wspaniałych cechach, może być traktowane jako osiągnięcie sukcesu na miarę życia?

Uważam, że szczęśliwe małżeństwo, pomimo braku wielkiego bogactwa finansowego jest wielkim sukcesem życiowym i ja taki właśnie osiągnąłem. Sukces finansowy jest również mile widziany, lecz jest on szczególnie dla indywidualnych osób, często nastawionych swoim działaniem na „mieć”. Ja swoje życie nastawiłem na „być”. Być szczęśliwym i mieć wspaniałą rodzinę, kochaną żonę i każdego dnia odnosić sukces w małżeństwie.

Być dobrym mężem i ojcem.

Zapraszam do lektury :-)

## 1. DECYDUJCIE RAZEM O FINANSACH

**Nie żyje się samą miłością, żyje się też za pieniądze**

**Romain Rolland**

Znane przysłowie: „Jeśli nie wiadomo o co chodzi, to chodzi o pieniądze”, nadal jest jak najbardziej aktualne. Ileż to słyszy się o kłótniach małżeńskich o pieniądzu, a najczęściej o ich brak, lub niemądre wydawanie. Często zdarza się w małżeństwie, że jedna osoba będąca dominantem, głową rodziny decyduje o wszelkiego rodzaju wydatkach na życie, czy samodzielnie podejmuje bardzo poważne inwestycje finansowe. Dzieje się tak często w związkach, w których tylko jedna z osób pracuje i jest wtedy jedynym żywicielem rodziny.

Odbywa się to wtedy na zasadzie: Ja pracuję i zarabiam - ja decyduję, na co wydaję. Druga strona w tej sytuacji okazuje bierność, ponieważ często czuje się tą gorszą stroną związku, która nie posiada swoich pieniędzy.

Należałoby się zastanowić, czy powyższy podział w decydowaniu o finansach domowych, rodzinnych może negatywnie odbijać się na relacjach partnerskich w małżeństwie? Być może na początku trwania związku jest to mało zauważalne, lecz z biegiem lat taka sytuacja na pewno rodzi wiele konfliktów między małżonkami.

Według mnie ciekawym rozwiązaniem byłby podział pewnych wydatków między małżonków i wtedy automatycznie odpowiedzialność za rozsądne planowanie swojej działki wydatków byłaby rozdzielana na obydwie strony.

Dla przykładu: jedna z osób zajmuje się wydatkami na artykuły spożywczo-przemysłowe, czyli przysłowiowe zakupy na co dzień. Druga z osób zajmuje się opłatami mieszkaniowymi, mediami i ewentualną spłatą kredytów.

Jesteście przecież w stanie z góry określić pewne przybliżone kwoty na poszczególne grupy wydatków. Będąc w małżeństwie, czy wspólnym związku można przecież już po kilku miesiącach wspólnego gospodarowania określić w przybliżeniu wielkość miesięcznych wydatków.

Idealnym rozwiązaniem byłaby w tym przypadku sytuacja, w której oboje małżonkowie pracują. Wtedy każdy jest niejako „niezależny finansowo” od drugiej osoby. Chociaż tak naprawdę nie o to mi chodzi, aby każdy żył na własną rękę, bo przecież kasa powinna być wspólna. Jednakże, jeśli oboje pracujecie i macie każdy z Was swoje dochody, to dla lepszego samopoczucia psychicznego jest to najlepsza z możliwych sytuacja.

Proponuję jednak Tobie Drogi Czytelniku - nawet, kiedy jesteś jedynym żywicielem swojej rodziny - pozwól swojej połówce na przejęcie części domowych wydatków i wzięcie za ich gospodarowanie pełnej odpowiedzialności. Będzie to dla Was podwójna korzyść. Po pierwsze jedna osoba nie będzie musiała mieć wszystkich wydatków na głowie i samemu decydować o ich realizacji. Po drugie, jak wspomniałem wcześniej, będzie to dla obojga lepsze samopoczucie psychiczne, że właśnie razem decydujecie o rozsądnym wydawaniu pieniędzy.

Uważam też, że warto byłoby porozmawiać i ustalić, jakie wydatki wolisz robić Ty, a jakie Twoja druga połowa. Każdy z nas czuje się w czymś lepszy i w czymś gorszy. Ważne, aby tak dobrać grupy wydatków do siebie, by nie były one dla nas przymusem. Dobrym połączeniem jest na pewno robienie opłat i pilnowanie kredytów, gdyż to się wiąże z realizacją faktur i płaconych rat kre-



dytów. Tym powinna zająć się osoba, która na pewno dopilnuje terminowości spłat, aby nie narobić niepotrzebnych odsetek za zwłokę. Bo jeśli druga osoba zajmująca się zakupami artykułów spożywczo-przemysłowych, zapomni dziś kupić zapalki czy sól, to świat się nie zawali, zrobi to po prostu jutro.

Myślę, że posiadanie wspólnego konta bankowego może również przynosić pewne nieporozumienia. Zapytasz dlaczego? Otóż mogą zachodzić takie sytuacje, w których oboje nawzajem będziecie się oskarżać, gdzie znów zniknęła część pieniędzy z konta i na co została przetrwoniona. Dobrym rozwiązaniem może być posiadanie dwóch kont osobistych w tym samym banku. Dla przykładu: mąż pracuje i otrzymuje na swoje konto miesięczną wypłatę i, po wcześniejszym uzgodnieniu z żoną, przekazuje przelewem wewnętrznym ustaloną kwotę na miesięczne zakupy (żywnościowe). Wśród ofert banku można naprawdę znaleźć darmowe konta osobiste na świetnych warunkach. W chwili przelewu męża nie obchodzą już sprawy finansowania codziennych zakupów. On zadowolony, że spadła mu część obowiązków, ona zadowolona, bo dysponuje pieniędzmi i decyduje o ich rozsądnym wydawaniu.

On sam dla przykładu zajmuje się opłatami mieszkaniowymi i kredytami. W rezerwie oczywiście trzyma pewną część pieniędzy dla żony, gdyż jak wiadomo często zdarzają się niespodziewane wydatki np. choroba dzieci i wtedy wydatki w miesiącu wyraźnie zwiększają się.

Większe zakupy typu sprzęt TV, meble itp. robicie oczywiście wspólnie, wcześniej je planując i odkładając na ten cel w miarę możliwości trochę grosza.

Oczywistą sprawą jest również fakt, że to kobieta w związku może być żywicielem rodziny. I proszę Cię Droga Pani, jeśli czytasz tę publikację, żebyś się na mnie nie gniewała, bo nie miałem na celu umniejszać roli kobiety w związku. Ja

tylko opisałem jak zdrowo i w przyjaźni prowadzić domowe finanse. Dałem przykład większości związków małżeńskich, gdzie żywicielem jest mężczyzna lub pracują oboje. W tym miejscu chciałem ukazać sam fakt podziału i dysponowania wspólnymi pieniędzmi małżonków bez względu na to, kto zarabia i ile zarabia.

W moim związku małżeńskim sytuacja finansowa jest bardzo klarowna, ponieważ oboje z Żoną pracujemy. Oboje więc posiadamy comiesięczne dochody. Żona odbiera pieniądze w kasie zakładu pracy, przez co otrzymuje je do dwóch dni wcześniej od moich, które w tym czasie „wędrują” na konto bankowe.

Nasz podział decydowania i dysponowania zarobionymi pieniędzmi zrodził się sam z siebie i zupełnie przypadkowo. Jednak z perspektywy lat uważam, że podział ten jest co najmniej dobry - dla nas oczywiście, gdyż czytający może mieć zupełnie inne zdanie.

Moja Żona ze swojej pensji prowadzi dom. Co to znaczy „prowadzi dom”? Znaczący to tyle, że finansuje wszystkie drobniejsze, codzienne zakupy. Przy dwójce kilkulatków w domu ilość tych zakupów jest wyjątkowo duża i częsta. Jest na co wydawać pieniądze i potrzeba zakupów to u nas codzienność. Tak się składa, że ja nie bardzo lubię te zakupy robić, więc przejęła to moja małżonka, gdyż Ona z kolei bardziej lubi pobiegać po sklepach.

Oczywistą sprawą jest, że czasami Ją wyręczam z tego, ale najczęściej robi to Ona. Za to ja te zakupy w domku rozpakowuję i segreguję na swoje miejsca, podczas gdy Ona ma kilka chwil na odpoczynek.

Moja rola finansowa w związku, to pilnowanie terminów i realizacja wszelkich opłat i kredytów, jakie u nas istnieją. Do tego moja Małżonka się nie dotyka.

W tym zakresie los się do mnie uśmiechnął już w 2002 roku, kiedy to bank, w którym mam konto osobiste, wprowadził bankowość elektroniczną. Od tej pory wszystkie opłaty realizuję drogą przelewów elektronicznych. Jest to świetne rozwiązanie dla mnie, gdyż w ten sposób mam o wiele więcej czasu dla dzieci i Żony. Raz w miesiącu po wpłynięciu pensji na konto, zbieram faktury siadam do komputera i po 15 minutach mam załatwione wszystkie opłaty.

Jeśli pomyślisz sobie, że poszedłem na łatwiznę, bo Żona biega, a ja sobie siedzę, to źle myślisz. W czasie, kiedy żona robi zakupy, ja opiekuję się dziećmi, zmywam po obiedzie, sprzątam mieszkanie, jeśli tego akurat wymaga. O podziale ról domowych wspomnę jeszcze w osobnym rozdziale.

Jeśli chodzi o poważniejsze zakupy typu wyposażenie mieszkania itp., wygląda to u nas następująco: siadamy sobie wieczorkiem przy dobrym winku i podejmujemy rozmowę, na co przeznaczamy pewną zaoszczędzoną kwotę. Rzucamy hasło, co by się przydało i dyskutujemy, czy na pewno jest to w tej chwili niezbędne, czy jest coś ważniejszego, co należałoby kupić w pierwszej kolejności. Taka rozmowa zawsze kończy się wspólną decyzją o zakupie.

Ponieważ ja posiadam konto bankowe, więc po zrobieniu opłat, jeśli zostają jakieś pieniądze, przelewam je na konto oszczędnościowe. Od ziarnka do ziarnka i po kilku miesiącach jest zawsze sumka, którą można zainwestować w przemysłany i zaplanowany zakup. Konto oszczędnościowe, dość modne ostatnio, jest podobne do lokaty z tą zaletą, że w każdej chwili można wypłacić pieniądze bez utraty już wypracowanych odsetek. Oczywiście dla Żony zawsze odkładam pewną kwotę w rezerwie, gdyż jeśli Jej finanse nagle się skończą z powodu zwiększonych wydatków, musi mieć zabezpieczenie.

Dla mnie jest komfortem, że lodówka nigdy nie jest pusta, dla Niej psychicznym zabezpieczeniem, że zawsze w przypadku braku gotówki jestem w stanie Ją wesprzeć finansowo oraz to, że nie interesują Ją żadne opłaty.

Komfortem dla nas obojga jest natomiast fakt, iż chociaż osobno decydujemy o pewnych wydatkach, to i tak w sumie tworzymy pewną jedność w prowadzeniu budżetu domowego.

A najważniejsze, że taki podział ról wyniknął sam z siebie, bez przymusu i odpowiada zarówno jednej jak i drugiej stronie.

## 2. POMAGAJ W OBOWIĄZKACH DOMOWYCH PO PRACY

Dla pracy są zwykłe dzionki a niedziela dla małżonki

Tadeusz Boy-Żeleński

Tak Drodzy Panowie! Nie leżymy na kanapie po przyjsciu z pracy, nie czytamy gazetki i nie trzymamy nóg na ławie, bez względu na to, czy Wasza Żona pracuje zawodowo czy też nie. W moim związku oboje pracujemy codziennie po osiem godzin i nie wyobrażam sobie, aby Moja Żonka sama miała prowadzić „gospodarstwo domowe”. Czy próbowaliście sobie przeliczyć, ile godzin zajmuje Kobiecie prowadzenie domu? Mojej Żonie zajmowałoby to kolejne 8 godzin: czyli zakupy, zajmowanie się dwójką dzieci w wieku 6 i 3 lata, pranie, sprzątanie, gotowanie, kąpanie i usypianie dzieci, a na koniec doprowadzenie swojego ciała do porządku przed snem. I tak każdego dnia!!! Czy po 16-tu godzinach takiej pracy na dwóch etatach (praca + dom) Twoja Kobieta ma jeszcze zająć się Tobą około 23-24-ej w nocy? NIE LICZ NA TO!!! WTEDY NAWET MA PRAWO BOLEĆ JĄ GŁOWA!!!

Podział obowiązków domowych jest konieczny w każdym zdrowym małżeństwie. Co prawda, jeśli tego podziału nie było od początku, to po 10-20 latach małżeństwa żadna Kobieta nie może liczyć na niespodziewaną zmianę swojego partnera w tym względzie, gdyż mąż stwierdzi, że stała się zrzędliva i szuka dziury w całym. Jednak uważam, że sprawa podziału obowiązków, to jedna z częstych przyczyn awantur domowych i warto poświęcić temu kilka chwil.

W moim związku sprawa poruszanego tematu ma się następująco: Żona wstaje pierwsza do pracy, gdyż dłużej potrzebuje „łazienki” jak każda kobieta. Ja wsta-

ję po Jej wyjściu z łazienki i pierwszą moją czynnością jest zaścielenie naszego przytulnego łóżeczka. W tym czasie kiedy ja korzystam z wolnej już łazienki, Ona szykuje śniadanko i kanapki do pracy. Ja z kolei robię kawkę i mleczko dla Dzieciaczków i w ten oto sposób, po kilkunastu minutach, spotykamy się przy stole na pierwszym wspólnym posiłku. Później wychodzimy do pracy.

Po powrocie z pracy i obiadku, Żona idzie na zakupy, gdyż przy dwójce dzieci ciągle czegoś brakuje najczęściej jogurtów, a ja w tym czasie zmywam naczynia po obiedzie i zajmuję się naszymi Skarbami. Po powrocie Żony to ja rozpakowuje torby, a Jej każę usiąść i odpocząć, podając coś do picia. Jeśli nie mamy żadnego wyjazdu, dzielimy się dziećmi i każde z nas poświęca czas któremuś z nich. Ja ze starszym synkiem często gram w warcaby lub domino, gramy również na instrumentach klawiszowych, a w tym czasie Żona z córką szaleją w dziewczęcych zabawach.

Kiedy przychodzi czas na kolację, znów następuje podział: Mama robi kanapki, tata pilnuje i pomaga dzieciom je skonsumować (aby nie dopuścić do późniejszego zbierania kanapek z podłogi :-)). Czas wieczorny, to przygotowanie jakiegoś obiadku na kolejny dzień przez Żonkę, a z mojej strony przygotowanie łóżek dziecięcych do spania i kąpiel dzieciaczków. W zależności od życzenia dzieci jedno z nas czyta im bajki lub rozmawia o wrażeniach minionego dnia.

Dzięki takiej organizacji i podziałowi obowiązków, mamy z Żoną dla siebie codziennie o 1-2 godzinki dłuższy wieczór i moja Małżonka, za przeproszeniem, nie „pada na ryj”, jak Ona to nazywa. Prawdą jest, że ode mnie to wymaga większego wysiłku i braku czasu na telewizję czy wylegiwanie się na kanapie, ale Panowie: coś za coś... Moją Żonę głowa nigdy nie boli :-), a poza tym nadmiar telewizji i piwa, to naprawdę strata czasu i zdrowia - ale to moje zdanie.

### 3. BĄDŹ Z NIĄ W CZASIE NARODZIN WASZYCH DZIECI

Dziecko, to uwidoczniła miłość

Novalis

Istnieje wiele racji na temat tego, czy mężczyzna powinien uczestniczyć przy porodzie własnego dziecka czy nie. Wypowiadają się na ten temat profesorowie, forumowicze, blogerzy i, jak to zwykle bywa, nie ma w tym względzie jednoznacznej opinii. Mój temat dotyczy jak wiesz sposobów na szczęśliwe życie w małżeństwie i nie mógłbym tutaj pominąć wątku porodu rodzinnego.

Z doświadczenia powiem Ci, iż takie sytuacje bardzo, ale to bardzo cementują związek małżeński. Wrażenia z tych chwil, narodzenia moich Pociągów, to niezapomniane minuty i godziny. Gdy teraz o tym piszę, to jeszcze dopada dreszczyk emocji. Kiedy po powrocie do domciu kładłem się do łóżeczka pewny, że moja Żonka jest już bezpieczna i po wszystkim pomyślałem sobie: „jestem tatą” i w tej roli byłem obecny od pierwszej sekundy życia moich dzieci.

Jakiż ja wtedy byłem dumny. Z tego wrażenia jeszcze długo nie mogłem zasnąć...

Chciałbym podzielić się swoim doświadczeniem i takim podejściem do porodu, aby obalić te negatywne opinie, których się sporo w sieci naczytałem. Przede wszystkim pamiętaj, iż to OD CIEBIE drogi mężu zależy to, jak przeżyjesz ten poród i jakie wrażenia z niego wyniesiesz na przyszłość. To zależy tylko od Twojego nastawienia i od przygotowania. Ja spróbuję Ci pomóc odpowiednio nastawić się do swojej roli we wspólnym porodzie.

Musisz jednak sam zdecydować na początek, czy choć trochę interesuje Cię wspólny poród, bo jeśli nie - to i tak proponuję Ci przeczytać ciąg dalszy...

Znane są przypadki impotencji mężów, braku zainteresowania i nawet rozwodów, dlatego przed podjęciem takiej decyzji, musisz przeanalizować, czy kochasz tak bardzo swoją żonę, że nie chcesz, by w tak ważnych dla Was obojga chwilach była sama, czy myślisz tylko o żonie jako o obiekcie seksualnym (dla mnie osobiście seksualność mojej żony w chwili porodu nie miała żadnego znaczenia). Czy ujrzanie jej spoconej krzyczącej i roznegliżowanej na sali porodowej może spowodować Twoją późniejszą niechęć? Dla mnie to niezrozumiałe, ale tacy faceci ponoć istnieją. Tylko czy to są prawdziwi mężczyźni, czy egoistyczni panowie myślący tylko o jednym?

Powód tzw. późniejszych impotencji i tym podobnych efektów jest prosty: po kiego diabła patrzysz człowieku w miejsce intymne? Zostaw tamtą okolicę ciała dla położnej, ona wie, co ma robić. Nie patrz swojej żonie w miejsce, gdzie ma się za chwil kilka pojawić główka!!! Skup się na Jej twarzy, patrz Jej w oczy i utrzymuj z Nią kontakt słowny, kiedy nie ma skurczu. Przetrzyj jej spocone czoło, zmocz usta gazikiem. Po to tam jesteś, a nie po to, aby zaglądać Jej między nogi. To dla Niej też krępujące, kiedy gapisz się na podświetlone lampami szpitalnymi nagie intymności.

Masz być dla Niej, a nie koło Niej. Jest to jedna z najważniejszych wspólnych chwil w Waszym związku. Jesteś tam dla Niej, żeby trzymać ją za rękę i stać tuż obok jej głowy, a nie wpatrywać się w jej krocze i myśleć, że jakaś taka nieatrakcyjna w tym momencie. Wystarczy Twoje odpowiednie nastawienie psychiczne i emocjonalne oraz koncentrowanie się na osobie żony, a nie na jej ciele. A wszystko będzie w porządku.

Ja osobiście nie chciałbym, żeby moja Małżonka sama przechodziła przez te męki. Swój ból przekazała mi w postaci śladów na moich dłoniach od wciska-



nych z bólu paznokci. Przed porodem moja rola, to chodzenie z Nią po korytarzu oddziału i w chwili silnego skurczu fizyczne podtrzymywanie, aby się nie przewróciła. Na porodówce zaś na kilka godzin przed porodem, ponad dwie godziny masowałem jej plecy w okolicy krzyżowej, gdyż miała bardzo bolesne skurcze połączone z tzw. bólami krzyżowymi. Bardzo Jej to pomagało i łagodziło ból.

Mąż nie jest wcale kręcącym się, niepotrzebnym i przeszkadzającym. Może przenieść torby, kiedy migruje się pacjentkę na salę, może podać jej łyk wody i przykryć koczykiem wyczerpaną żonkę, potrzymać za rękę, dowiedzieć się od pediatry czy dziecko jest zdrowe i oznajmić to Mamusi.

Jak więc sam widzisz jest mnóstwo rzeczy, którymi może zająć się mąż przed, w czasie i po porodzie. Jeśli tak do tego podejdziesz, zapewne nie będzie miał czasu myśleć o seksualności swojej żony i nie sądzę, aby po takim przeżyciu został impotentem dla swojej żony, jak to przeczytałem na wielu forach internetowych.

Drogi mężu! Najważniejsze, aby Twoje nowo narodzone dzieciątko było zdrowe i nie posiadało żadnych wad fizycznych, genetycznych itp. Zrób sobie plan - na podstawie tego, co przeczytałeś - rzeczy, które masz do wykonania, omów je z małżonką i razem wybierzcie to, co chcielibyście, aby podczas Waszego porodu się odbyło.

A przede wszystkim dokonajcie wspólnego, dobrego dla Was obojgu wyboru - czy chcecie razem rodzić? Bo moja opinia, to tylko jedna z wielu, jakie znajdziecie w sieci. Ważne jest, abyście Wy sami tego chcieli lub nie. Moim celem było tylko przybliżenie, jak wielką rolę może odegrać mąż dla swojej żony w tak ważnej chwili, jaką jest przyjście na świat Waszego dziecka.

## 4. OKAZUJ ŻONIE BLISKOŚĆ KAŻDEGO DNIA

**Bądź przy mnie blisko, bo tylko wtedy nie jest mi zimno...**

**Halina Poświatowska**

Zastanówmy się przez chwilę: ile razy w ciągu dnia mijamy się z naszą „drugą połówką”, krzątającą się po wszystkich pomieszczeniach naszego mieszkania? Pewnie kilkadziesiąt razy. I co? No właśnie i nic.

A wystarczy na chwilę zatrzymać naszą Żonkę w przejściu i przytulić ją „na sekund sześć” :-). To Jej daje poczucie bezpieczeństwa, że jest ktoś, kto ją kocha i czuwa nad Jej Osobą.

Kiedy oglądacie razem film, przytulasz Żonkę? Pozwalasz Jej wesprzeć się na swojej piersi? Zrób to, w ten sposób okazujesz Jej jeszcze bardziej swoją bliskość. Pamiętaj o jednym: BLISKOŚĆ dla Kobiety, to nie tylko seks. Czasami są dni, kiedy wystarcza Jej w zupełności Twoja obecność w domu.

Takich sposobów na codzienną bliskość jest wiele: ustne podziękowanie za dobry obiad + pocałunek w policzek, to daje żonie poczucie, że dobrze gotuje, a do tego mobilizuje Ją do kolejnej kulinarnej niespodzianki dla Ciebie. Kolejnym przykładem okazywania takowej bliskości może być zwykła błahostka typu: serduszko wycięte z ręcznika papierowego, który na pewno jest w każdej kuchni. Kiedy Żona rano wstaje wchodzi do kuchni i widzi na stole serce z podpisem od męża, ten poranek na pewno będzie dla Niej bardzo miły. Oczywiście nie wycinam takich serc dwa razy w tygodniu, staram się być oryginalny i raczej nie powtarzać tych samych niespodzianek.

Moim innowacyjnym sposobem jest również kupowanie kwiatków dla Żony. Nie kupuję Jej róż w Dniu Kobiet i inne tego typu święta, wtedy sprawiam Jej drobny prezencik (moja Żona uwielbia srebro), a więc jakiś fajny i niespotykany pierścionek, czy kolczyki (srebro wcale nie jest drogie). Kwiatki kupuję „BEZ OKAZJI”, w zwykły szary dzień, kiedy wracam ze sklepu, zahaczam o kwiatciarnię. Żona zawsze mnie pyta: „Z jakiej to okazji?”. Wtedy odpowiadam: „Bez okazji tak prostu, kwiatek dla Ciebie, za to, że jesteś...”. Jakie wtedy myśli przebiegają Jej w głowie? „On naprawdę mnie kocha - kwiaty bez okazji”. Oczywiście taki kwiatek wystarczy jeden raz na 3-4 tygodnie.

Staram się, aby w każdym tygodniu naszego wspólnego życia zrobić niespodziankę w różnej postaci: raz kwiatek, drugi raz fajna kartka z miłym tekstem wrzucona do naszej skrzynki listowej, innym razem może to być słodycz, którą uwielbia, a jeszcze innym dobre wino do wspólnej kolacji, kiedy dzieci już śpią. Plan na 4 tygodnie, a ja w tym czasie obmyślam plan na kolejne 4 tygodnie. To wcale nie jest trudne i niemożliwe finansowo, troszkę wyobraźni... Należy pamiętać o jednej ważnej rzeczy: Kobieta zdobywa się przez całe życie, a nie tylko przed ślubem.

Myślę, że na tyle wystarczy Drodzy Panowie a więc do dzieła :-)

## 5. ZDOBYWAJ ZAUFANIE

**Nic bardziej nie wzmacnia człowieka, jak okazane mu zaufanie**

**Adolf Harnacki**

Zaufanie, to jedna z tych wielkich rzeczy, które cementują związek małżeński czy partnerski. Czym według Ciebie jest zaufanie? Zastanawiałeś się kiedykolwiek nad głębszym znaczeniem tego słowa? Pewnie wiele razy słyszałeś w życiu określenie: „najważniejsze w związku jest zaufanie”. Czym ono jest dla Ciebie? Zastanów się przez chwilę i odpowiedz sobie.

Nie będę tu przytaczał oryginalnych regulek i definicji tego słowa. Powiem Ci, czym zaufanie jest dla mnie. Otóż dla mnie jest ono pewnym stanem mojego ducha, mojej psychiki, mojego samopoczucia. Tak ja to odbieram. Czy Ty już zastanowiłeś się nad głębszym sensem tego słowa?

Oczywistą sprawą jest, że mówiąc o zaufaniu, mam na myśli jak najbardziej pozytywny stan psychofizyczny mojego ciała i ducha. Dla mnie zaufanie nierozdzielnie wiąże się z tymi chwilami, kiedy nie ma przy mnie mojej małżonki. Mimo to jest ono dla mnie odczuciem pozytywnym. Zapytasz dlaczego?

Dla większości zaufanie wiąże się z poczuciem, że Twoja kobieta czy żona, Twój mężczyzna czy mąż, będąc poza Twoją obecnością, nie zdradzi Cię, nie zrobi nic, co byłoby dla Ciebie przykre i niemiłe. Dla 95% społeczeństwa z tym kojarzy się zaufanie. Pomyślisz teraz, czym jest dla mnie, skoro uważam to za stan pozytywny? Nie rozczaruję Cię, podobnie jak większość, tak traktuję zaufa-

nie. Jest dla mnie poczuciem pewności, że pod moją nieobecność nic złego się nie wydarzy, co mogłoby być dla mnie nieprzyjemne, przykre i smutne, i co miałyby wpływ na jakość mojego związku.

Pojawia się pewnie pytanie: po co chcę w takim razie o tym pisać, skoro mam takie same poglądy jak reszta społeczeństwa?

Piszę, ponieważ, jak wcześniej wspomniałem, dla mnie jest to stan psycho-duchowy, bardzo pozytywny i dający mi poczucie satysfakcji - tym większe, im dłużej przebywam w swoim związku.

Nie można zaufać komuś po kilku dniach znajomości! Do tego dochodzi się latami. Prawdziwe zaufanie to świadczące o nim, istniejące w świecie rzeczywistym fakty. Realne fakty, które miały miejsce w Twoim związku. Nie można komuś zaufać bezpodstawnie. Bezpodstawnie można jedynie zrobić „uff”, jak w dawnym dowcipie, kiedy to chłopak pyta dziewczynę, czy może jej zaufać, kiedy ona wyjaśnia, że owszem, on mówi słynne „uff” (chwila relaksu od czytania).

Kiedy spotykasz kogoś na swej drodze życia, chciałbyś być z nią bez chwili rozstania. Każdy z nas przeżywał takie chwile. Po dłuższej jednak znajomości lub byciu już razem w związku lub małżeństwie, przychodzą w życiu codziennym takie chwile, że musicie się rozstać, czasami nawet na kilkanaście godzin czy kilka dni (praca, wyjazdy służbowe itp.).

Na początku jest na pewno trudno, rodzi się w Twojej głowie mnóstwo obaw, co w tym czasie robi Twoja droga Ci osoba. Z czasem jednak musisz z tym walczyć, bo w innym przypadku albo sam sobie z tym nie poradzisz, albo popsujesz

zupełnie relacje z Twoją połówką, zadając jej po powrocie podejrzone pytania i sugerując jej złe zachowanie poza domem.

Musisz nabywać doświadczenia z poczuciem, że takie jest życie i Ona lub On musi wyjeżdżać i zostawiać Cię na jakiś czas. Z czasem zaczniesz do Ciebie docierać, że można przeżyć te kilka godzin bez ukochanej. Kiedy po raz kolejny zobaczysz drogą Ci osobę uradowaną, że już jest w domciu, blisko Ciebie, poczujesz, że jesteś dla Niej i tak najważniejszą osobą na świecie i nic i nikt tego nie zmieni.

Pamiętaj! To pierwszy mały stopień wiodący do jednego z pięter wieżowca, jakim jest małżeństwo. To stopień do piętra zwanego zaufaniem w małżeństwie lub każdym innym poważnym związku.

Kolejne pojawiające się rozstania związane z pracą, ale nie tylko, bo również spotkaniami ze znajomymi, powodują, że swoim pozytywnym zachowaniem, zdobywasz kolejne stopnie schodów prowadzących do dojrzałego zaufania bliskiej Ci osoby. By w końcu po kilku czy nawet kilkunastu latach nabytego doświadczenia, osiągnąć jedno piętro, spojrzeć za siebie i stwierdzić: ciężka to była droga, ale się opłacało, dziś jestem spokojnym człowiekiem i w pełni ufam swojej żonie. Wreszcie czujesz ten błogi stan zarówno duchowy jak i psychiczny, jest Ci dobrze, kiedy pomyślisz jak bardzo ufasz. Zaufanie staje się normą życiową, czymś najbardziej naturalnym w życiu codziennym.

Wiem, jakie to świetne uczucie! Ja to wiem. A Ty? Ile jeszcze stopni zostało Ci do pokonania piętra?

Mi też na początku było ciężko. Nigdy jednak nie okłamywałem swojej żony, kiedy pytała mnie czy jej w pełni ufam. Zawsze powtarzałem, że z każdym

dniem, z każdym kolejnym jej wyjazdem jest lepiej, ale to jeszcze nie jest pełne zaufanie, nie czuję jeszcze tego.

Jak sądzisz, jak na to reagowała? Oczywiście zapewniała mnie, że nic złego stać się nie może, bo mnie sobie wybrała i mnie kocha. Mówiła, że już chciałaby być z powrotem w domku przy mnie. Ja w odwecie za takie pozytywne nastawienie zawsze czekałem i czekam z niespodzianką: czy to kolacja przy świecach, czy lampka dobrego winka lub jakaś drobnostka. A czas oczekiwania wypełniały mi dzieci lub przygotowanie niespodzianki. Najważniejsze w związku, to rozmawiać o swoich uczuciach, odczuciach, obawach. Czasami zwykła rozmowa potrafi zdziałać cuda i dać Ci takiego pozytywnego kopa do życia, że sam się zdziwisz.

Pamiętaj, że mądra kobieta nie będzie szukać przygód, jeśli ma w swoim związku zapewnioną miłość, szacunek, poczucie bezpieczeństwa psychicznego i fizycznego. Ona doskonale sobie zdaje sprawę, że ryzykując skok w bok może to wszystko stracić. Nie będzie ryzykować, jeśli Jej to zapewnisz. Jeżeli tego nie będzie od Ciebie miała, to niestety, ale poszuka u innego.

Dlatego dbaj zawsze o to, aby Twój związek nigdy nie był nudny, przepełniony rutyną, zwykły, szary i smutny. Nigdy nie pozwól, aby małżeństwo było dla Ciebie więzieniem, aby powrót do domu nie kojarzył się żadnemu z Was z zamknięciem w celi więziennej z kratami ciszy, smutku lub alternatywnie celi pełnej krzyku i awantur. Z takiego więzienia wcześniej, czy później jedno z Was będzie chciało uciec, a chyba nie taki macie cel małżeństwa.

A jak sobie stworzyć więzienie w domu? Bardzo prosto...

**BRAK ZAUFANIA W ZUPEŁNOŚCI WYSTARCZY!**

Najczęstszą reakcją braku zaufania jest próba kontrolowania drugiej osoby we wszelkich aspektach jego życia. Niestety prawda jest taka, że prawdziwą kontrolę tracimy już nad dziećmi w wieku szkolnym, więc od razu mówię, że taki sposób jest z góry skazany na niepowodzenie. Poza tym osoba kontrolowana będzie się właśnie czuła jak w więzieniu. Zatem:

brak zaufania - kontrola - ucieczka

Pragniemy kontrolować drugą osobę, aby za wszelką cenę uchronić związek przed rozpadem, aby zachować w tajemnicy przed najbliższymi, że coś źle się dzieje w naszym małżeństwie. Nadmierne kontrolowanie małżonka na pewno osłabia związek poprzez osłabienie więzi między małżonkami. Każdy dzień zaczynają wypełniać kłamstwa i awantury z powodu podejrzanych uwag osoby kontrolującej i silnych negatywnych emocji ze strony osoby podejrzewanej.

Kontrola zatem jest bardzo niepożądanym sposobem na zdobycie ufności. Lepszym rozwiązaniem jest zapewne postawienie sobie na początku małżeństwa pewnych oczekiwań i zapewnienie o, chociażby, próbie wstępnego sobie zaufania.

Musisz jednak pamiętać, że to w dużej mierze od Ciebie samego zależy, w jakim stopniu żona Ci zaufa lub w przypadku podejrzeń i niejasności zacznie Cię podejrzewać. Jeśli bowiem dasz jej powody do podejrzeń, chcąc nie chcąc, zacznie Cię kontrolować. A jak to się skończy, to już czytałeś.

Zrób wszystko, aby ugasić chęć kontroli w zarodku, zanim się rozwinie, a więc nie rób nic, co może budzić podejrzenia i jest nie w porządku wobec małżonki. Tylko wtedy możesz liczyć na Jej zaufanie.



Oboje całe życie musicie nad tym pracować, a przede wszystkim, wyjaśniać wszystkie niejasności, które mogłyby w pewien sposób zachwiać Waszą ufność wobec siebie. Na zaufanie pracujesz wiele lat. Jednym niemądrym posunięciem możesz je stracić u małżonki w kilka sekund. Zaufanie to las pełen drzew - Twoich dobrych uczynków w małżeństwie. Rośnie wolno, jak wolno płynie Twoje życie w małżeństwie i rosną Twoje dobre uczynki wobec żony. Ale wystarczy zapalona, mała zapalka i las płonie szybko, tak jak Ty szybko tracisz zaufanie i miłość swojej żony. Czy warto zapalać zapalkę?

Nigdy nie wprowadzaj kontrolowanego sposobu utrzymania związku, gdyż na pewno osoba kontrolowana wcześniej, czy później wybierze drogę ucieczki. Człowiek, to istota pragnąca chociaż częściowej wolności. Spraw, aby Wasz dom i Wasze powroty do niego wiązały się z uczuciem radości i chęci bycia w nim ze swoją żoną i dziećmi.

Dbaj o swój związek każdego dnia, nawet jeśli masz kilkadziesiąt lat stażu. Zamień całą energię przeznaczoną na ewentualną kontrolę, na czas, który poświęcisz swojej małżonce i dzieciom. Będzie to z korzyścią dla każdego z Was. Pracujcie nad tym, aby każdy Wasz dzień razem przeżyty pozwalał wejść na kolejny stopień schodów prowadzących do pełnego zaufania. Im szybciej tam wejdziesz, tym szybciej Wasze Życie w związku będzie radośniejsze, spokojniejsze, pozbawione obaw i niepewności.

Życzę Ci już teraz, abyś jak najszybciej poczuł ten piękny stan zaufania, ten spokój ducha, na który ja czekałem kilka dobrych lat.

Bądź szczęśliwy i pamiętaj:

Życie w małżeństwie, to trudna droga przez wiele pięt. Zaufanie to tylko jedno z nich.

Pełna wersja książki elektronicznej

<http://www.EscapeMagazine.pl/363162-tajniki-udanego-zwiazku>

