

PAT FITZPATRICK



**ŽÁDNÝ
SEX
A ŽÁDNÝ
SPÁNEK**

TAK Z **VÁS** BUDE **TÁTA?**

Žádný sex a žádný spánek

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

www.xyz.cz

www.albatrosmedia.cz



x·y·z

NAKLADATELSTVÍ

Pat Fitzpatrick

Žádný sex a žádný spánek – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.



ALBATROS MEDIA

Pat Fitzpatrick

ŽÁDNÝ SEX A ŽÁDNÝ SPÁNEK

PAT FITZPATRICK

**ŽÁDNÝ
SEX
A ŽÁDNÝ
SPÁNEK**

TAK Z VÁS BUDE TÁTA?

Věnováno Rose, Fredě a Joeovi

OBSAH

Úvod	9
Rok nula – Věci, které potřebujete vědět před narozením dítěte	11
Co bych řekl svým přátelům	11
Nejlepší dny vašeho života	27
Efekt mateřství	32
Nástrahy otcovství	37
Jaký druh táty chcete být?	42
Čas na výměnu auta	45
Zvládání domácích prací	49
Miminovská léta	55
Jak přežít porodnici	55
Co je mi po jménu?	60
Příchod dítěte z porodnice	64
Štěstí v plínkách	68
Příliš mnoho věcí	73
Je nějaká šance na sex?	83
Udržování romantiky ve vztahu	89
Dobré skutky	94
Potíže s penězi	97
To je divné!	103
Zvládání ospalosti	107
Myslete na svou mysl – tátovo duševní zdraví	113

Strašlivá dvojka	122
Příručka jak přežít batole	122
A co vaše Vánoce?	127
Jarní úklid v lednu	134
Trápení s deštěm	138
Vážně je to dovolená?	145
Obejměte telku	157
Čas na školu	162
Nezvládnete horko? Běžte do kuchyně	166
Jste domácí kutil?	172
Na vašem zdraví záleží	177
Třínager	181
Seznamte se se svým třínagerem	182
A co kluci?	186
Pohádka na dobrou noc	190
Čas na nočník	195
Co vaše disciplína?	200
Můžu se na něco zeptat, tati?	205
Restaurace	209
Doba školy	214
Chci zrušit den matek	217

ÚVOD

Tak za prvé vám chci blahopřát. Bude z vás táta. Váš život se změní na tolik různých způsobů, že si to ani nedokážete představit. A některé z nich jsou dokonce i fajn!

Ale konec vtipování. Narození dítěte otřeše vaším světem v tělesné i duševní rovině. Chci vám představit všechny možné odstíny toho, jaké to bude – od těch zářivých po ty nejtemnější. Většina knížek, které jsem si přečetl před příchodem svých potomků na svět, se soustředila na báječné stránky otcovství. Když na to teď vzpomínám, přeju si, aby mi byl někdo řekl, že to není jen o pohodových procházkách s kočárkem a snaze vyloudit z dítěte jako první slovo „táta“.

Když ve dvě ráno přecházíte po místnosti a snažíte se uspat svého syna, může být váš obývací dost osamělé místo. S nedostatkem spánku přichází sklon cítit se kvůli tomu pod psa a přemýšlet, jestli neděláte něco špatně. Neděláte. Během následujícího roku budete chodit po světě s protivným dítětem na rameni. A bude to vaše práce.

K věci patří i to, že v restauraci ztratíte vůli k životu, protože vám vaše děcko zrovna vylilo na kalhoty svou druhou sklenici džusu. Chce se vám brečet, protože máte za sebou dvě hodiny spánku a nemůžete najít klíče od auta? (Když máte děti, pořád se vám všechno ztrácí.) Něco se ve vás zlomí. Říkáte si, jestli to nebyla obrovská chyba, a dal byste cokoliv, jen abyste dostal svůj starý život zpět? I to se stává, ale naštěstí vás to brzy pustí.

10 ■ ŽÁDNÝ SEX A ŽÁDNÝ SPÁNEK

Jde totiž o tohle. Děti jsou úžasné. Ty moje jsou to nejlepší, co mě kdy potkalo, a nedal bych je ani za celý svět. (Ne, dokonce ani za pěkně peprný víkend v Berlíně.) Jsem si jistý, že to samé vám o své malé domácí demoliční četě řekne každý táta.

Ale zároveň je to s nimi těžké. Vzpomínám si, jak mi jeden kamarád vyprávěl, že má skvělé děti, že je jen hrozná škoda, že je moc unavený na to, aby si je mohl užívat. Právě tak se člověk chvílemi cítí. Jako byste byl jen divák a říkal si, *je to úžasné, ale já bych si vážně potřeboval jít lehnout.*

Chci, aby vám tato kniha pomohla si děti co nejvíc užít. Pro začátek byste měl vědět, že v tom nejste sám, že když se nám pod nohama pletou děti, pereme se s tím všichni. A víc než cokoli jiného chci, aby vás tato kniha rozesmála. Měl bych zmínit, že velké části jsem psal mírně ironicky. Jinými slovy – pokud se zařídíte podle některé z mých rad a vaše batole se zasekne v pračce, tak mě nežalujte.

Abych byl upřímný, o otcovství toho vím asi tak stejně jako každý jiný táta. Svým báječným dětem, Fredě a Joeovi, bych chtěl poděkovat za jejich trpělivost v době, kdy jsem se za pochodu učil, jak na to.

A především bych chtěl poděkovat své zcela výjimečné ženě Rose za to, že mě o rodičovství naučila prakticky vše, co vím. Kdyby to bylo jen na mě, moje děti by v době nástupu na vysokou ještě nosily plenky a jedly rýžovou kaši. Pokud jde o výchovu dětí, téměř všechno plánovala Rose – já jsem se pouze řídil příkazy.

A ještě jedna věc. Požádala mě, abych v této knize nemluvil o našem intimním životě. Název *Žádný sex a žádný spánek*, se tedy týká jen těch druhých, nikoliv nás dvou. (Pokud to musíte vědět, jsme jako králíci.)

ROK NULA

VĚCI, KTERÉ POTŘEBUJETE VĚDĚT PŘED NAROZENÍM DÍTĚTE

CO BYCH ŘEKL SVÝM PŘÁTELŮM

Zeptejte se kteréhokoliv novopečeného rodiče, jaké to je mít děti, a odpoví vám, že vám to změní život. A pak si lehne a usne přímo uprostřed silnice. Protože „změní život“ je příliš slabé slovo, podobně jako „možná budete trochu unavení“. Změní se všechno, co jste věděli o sobě, o svém vztahu s partnerkou i o nefalšované radosti, kterou vám může přinést pět minut samoty. Takže je lepší být připraven.

Potíž spočívá v tom, že není nic, co by vás na to mohlo připravit, protože prvních pár let rodičovství nesnese srovnání s ničím jiným. Vzpomínám si, že jsem byl mírně zahořklý vůči svým přátelům, kteří už měli děti. Nevarovali mě totiž, že narození dcery Fredy na mě bude mít podobný dopad jako přivalová vlna na malou lodku. Teď, když už kotvím u klidnějších břehů, vidím, že mi to vlastně říkali, ale já jsem je nechtěl poslouchat. Když jsem jednomu kamarádovi vyprávěl o svých plánech napsat po Fredině narození román, odpověděl mi: „Dochází ti vůbec, že se ti změní celý život?“ Myslel jsem si, že se mě jen snaží z legrace postrašit.

Vlastně nejpodstatnější pro mě byly debaty v době po narození dětí. Právě tehdy mi moji přátelé řekli, že nejtěžší je to do

12 ■ ŽÁDNÝ SEX A ŽÁDNÝ SPÁNEK

chvíle, kdy váš nejmladší potomek dosáhne čtyř let, že není nic neobvyklého cítit se z toho všeho zničený, že pro ně samotné bylo těžké to zvládnout a že na tom není nic špatného. Jen zřídka říkáme (protože to prakticky není třeba), že by nás ani nenapadlo vracet čas zpátky. Protože pár let nocí beze spánku a nervů napjatých k prasknutí je jen malá cena za radost, kterou vám přinese třeba jen pět minut s vašimi dětmi – tím spíš půlka života.

I tak je ale dobré vědět, co vás čeká. Kdybych chtěl někomu z kamarádů přiblížit, jak chutná život s novorozeným dítětem pod jednou střešou, řekl bych mu tohle.

Nemáte žádné plány

Problém vašeho plánování ohledně dítěte spočívá v tom, že žádný plán nemáte. Přinejmenším ne ve srovnání s vaší partnerkou. A dost možná to bude použito proti vám.

Ona má v hlavě projekt, vedle kterého vypadá vesmírný program Apollo jako něco, co někdo vymyslel na koleni v polední pauze. Váš přínos spočíval v tom, že jste protrpěl půlku dílu seriálu *Chůva v akci* a přitom jste se snažil potají na telefonu sledovat, jak si vede Spartak Moskva proti Anderlechtu.

Tedy ne, že by vám uniklo, že vaše partnerka myslí dopředu. Po obchodech s kočárky vás začala tahat čtyři hodiny po tom, co jste skoncovali s kontracepcí. Ve čtvrtém měsíci těhotenství začala plánovat jídla, která bude vařit, až bude vaše dítě převádět na tuhou stravu. To je plánování na rok dopředu. A vy nevíte jistě ani to, co budete dělat zítra.

Ona se vás snažila do plánovacího procesu zapojit tím, že vám koupila knihu *Tak z VÁS bude táta?*. Nečetl jste ji. V důsledku toho váš plán spočívá v neurčité představě výletu na stadion Manches-

teru United v Old Traffordu, až bude mít váš potomek čtvrté narozeniny. Než přiznat tohle, možná pro vás bude lepší předstírat, že vůbec žádný plán nemáte.

Doporučuji, abyste se v mezičase začel do internetových diskusí o rodičovství. Tak se alespoň budete moci zapojit do debat o přechodu na tuhou stravu, který si dítě řídí samo, o mentálních i růstových spurtech. (Na růstový spurt můžete svést téměř všechno. V tom je vážně užitečný.)

Nejste unavení

Jednoznačně největší chyba, které se novopečený táta může dopustit, je říct partnerce, že je unavený. Vede to asi k tomuhle. On: „Já jsem snad ten nejunavenější člověk na světě.“ Ona: „Vážně???“ On: „Na základě rozrušeného pohledu v tvých očích odvolávám předchozí tvrzení.“ Ona: „Dobrý nápad.“

Ani to nezkoušejte. Vaše partnerka strávila osmnáct hodin usilovným tlačáním v porodnici. Vy jste ji jen hladil po zádech a říkal: „Tlač jako zběsilá, Kláro, vedeš si skvěle.“ Zároveň jste si přitom našel čas dostat se na 400. úroveň ve hře Angry Birds. Když jí řeknete, jak jste unavený, střetnete se s tvorem našťvaným tak, že to všechny úrovně Angry Birds přesahuje. Pokud potřebujete mluvit o své únavě, doporučuji vám, abyste se připojil k TKNDSS (Tátům, kterým není dovoleno si stěžovat). Setkáváme se každé úterý v místním kulturáku. Zaskočte za námi a povězte nám o své spánkové deprivaci. Pokud tedy smíte chodit ven.

Nejste moc staří

Myslím, že na otcovství je každý chlap moc starý. (Mně bylo v době narození našeho nejstaršího potomka pětáctýřicet.)

14 ■ ŽÁDNÝ SEX A ŽÁDNÝ SPÁNEK

Jediné bytosti mužského pohlaví, které mají dost energie honit se za batoletem, jsou devítiletí kluci. Ale na plození dětí před dosažením puberty se společnost dívá dost skrz prsty. (Pokud vám tedy nejde o to dostat se do pořadu Jeremyho Kylea. I když toho by to nejspíš nezajímalo, pokud byste dítě neměl se svojí sestřenicí.)

Takže si nedělejte starosti s tím, že jste s otcovstvím čekal až skoro do čtyřiceti, nebo dokonce i déle. Nedá se říct, že ve dvaceti byste na to byl v čemkoliv připraven lépe. Pokud tedy nejlepší příprava na otcovství nespočívá v propitých víkendech a závislosti na kebabu. Což nespočívá.

Váš dům je moc malý

První zákon rodičovství: množství věcí, které nahromadíte, může zaplnit veškerý volný prostor – a také se tak stane. Rychle a fušersky jsem si udělal malý průzkum a můžu teď exkluzivně odhalit hlavního viníka – sedačky. Průměrné nemluvně je vlastníkem tří houpacích lehátek či sedátek, 1,3 kočárku, čtyř různých druhů židliček a přinejmenším dvou autosedaček. To je spousta sedacích ploch pro malinkého človíčka s jedinou zadnicí. Nezdá se, že byste s tím mohl něco dělat. Možná jen si už teď rezervovat kontejner a zjistit, jestli vám nedají slevu za objednání dlouho dopředu.

A máte nevhodnou podlahu

Existuje něco stylovějšího než starý dům s původními prkennými podlahami? Ano. Pro začátek by bylo skvělé netravit každý den tři hodiny snahou vyšťourat ze škvír mezi prkny kousky rozházené rýže. A co se týče sbírání kousků brokolice přehozené přes okraj jídelní židličky... no, záleží na tom, zda chcete, aby vás vaše dítě

slyšelo po každém jídle nadávat. (A když přijde na zaschlou ovesnou kaši, zcela určitě vás napadne něco hodně prostého.)

Máte v jídelně úžasné staré parkety? Mám pro vás radu: zalijte je epoxidem. Tedy pokud nechcete, aby se váš potomek stal prvním dítětem, které kdy vyhodili z jeslí za to, že někoho označilo za – však sami víte za co. Což pro vaše dítě není zrovna skvělý cíl.

Jste moc vysoký

Zapomeňte na probdělé noci. Ve srovnání se skutečnou zkouškou, která vás čeká, je to procházka růžovou zahradou. Tou zkouškou je ohýbání. Přiznejte si to – naposledy jste se ohnul, abyste zvedl Hoggyho, když ho zomhla gravitace během vaší pánské jízdy v Budapešti.

To se brzy změní. Přinejmenším celý první rok života bude vaše dcera provádět všechno v prostoru mezi podlahou a deseti centimetry nad ní. Pokud si myslíte, že ohnout se k ní dolů třia dvacetkrát za den by mělo být snadné, počkejte, dokud se nepokusíte narovnat. Seznamte se se svými hýžďovými svaly. Nikdy jsem si nemyslel, že budu doporučovat něco takového, ale měl byste začít dělat jógu.

Máte tlusté prsty

Jedno máte jako táta jisté – vaše ruce jsou moc veliké. Je to paradoxní, protože mohutné chlapské dlaně možná byly velké plus, které k vám přilákalo vaši partnerku.

Ted' jsou příčinou vaší zkázy. Skutečně vám to dojde teprve ve chvíli, kdy je ještě v porodnici potřeba dítě poprvé přebalit. Tohle je ta chvíle, když ukážete světu, že máte v úmyslu být otcem, který se nebojí přiložit ruku k dílu. Akorát že svou rukou připomínající

16 ■ ŽÁDNÝ SEX A ŽÁDNÝ SPÁNEK

lopatu nedokážete prostrčit Sophiinou drobnou ručku rukávem dětského bodýčka. (Tohle v idylických reklamách na pleny, kde vidíte rozesmáté mladé tatínky s americkými úsměvy, neukazují.)

A když nakonec to ubohé dítě nacpete do jeho oblečku, nedaří se vám zapnout ty zatracené knoflíky. Právě v téhle chvíli Jack nebo Sophie zpravidla vyslechnou vaše první zakletí. A to druhé a třetí. A aby to nebylo málo, je s vámi v porodnici nejspíš vaše tchyně, takže je svědkem vašeho velkorukého průšvihů doprovázeného sprostými slovy. „Ježíš, Pate, netušila jsem, že jsi tak popudlivý,“ řekne, což ničemu zrovna nepomůže.

Budete žárlit a závidět

Když máte malé děti, může vás to změnit v nemilosrdnou zelenookou obludu Závist. Sledujete zprávu o lidech, které na Slovensku povodeň vyhnala z jejich domovů, a říkáte si: „Alespoň se někteří z nich v noci pořádně vyspí.“ Nebo projdete kolem nějakého ubohého alkoholika, který popíjí přímo na ulici, a pomyslíte si: „To se tak někdo má, když si může otevřít lahvičku už před obědem.“ A co je ze všeho nejhorší? Kamarádka vám řekne, že dostala chuť na něco od McDonalda, a tak vyrazila ven a koupila si hamburger. Jen tak. Prostě jen vyšla ze dveří. Mrcha.

Musíte se hlídat, pokud jde o alkohol

V dobách minulých bylo zvykem, že se otec jednou podíval na své novorozené dítě a pak se alespoň na tři dny uchýlil do hospody. Byly to krásné časy. Dnes se od vás bohužel očekává, že budete své partnerce během prvních pár dnů života dítěte pomáhat. To obvykle zahrnuje nákup osmi balíčků nesprávného druhu plenek v obchodě, což vás dostane do pěkných potíží.

Zhoršit by to mohla jen jediná věc. Kocovina. Tak se pokud možno po návratu z porodnice domů omezte na dvě láhve piva. Věřte mi, že vám to i tak bude ve srovnání s tím, co vás čeká v nejbližších šesti měsících, připadat jako brutální vodvaz.

Nejste sami

A tady je další věc, kterou stojí za to udělat, až budete pít ty dvě poporodní láhve piva. Vyfoťte se, jak se rozvalujete doma na gauči. Pro nejbližší budoucnost to bude poslední chvilka, kdy se budete moct vyfotit úplně sám jen tak. Věřte mi, že sebemenší náznak, že nemáte co dělat, vám vynese seznam úkolů rychleji, než byste řekl „Ale já jsem lahvičky umýval včera!“ Vaše partnerka nebude mít pochopení pro to, že my, muži, jsme nastavení na to, abychom celé hodiny seděli a nedělali nic, abychom se vzpomatovali z lovu divokých zvířat a tak podobně. Anebo jsme prostě jenom líní.

Neumíte obléknout holčičku

Sorry chlapi, ale neumíte. Potíž spočívá v tom, že spousta novorozenců jako by v tátech uvolnila hormon, který je přesvědčí, že jsou nějakí módní guru. „Copak jenom máma ví, jak vypadá pěkný obleček?“ řeknete si a navléknete své dceři tričko se zelenými proužky a k němu růžové punčocháče. Výsledkem je spousta holčiček, které vypadají, jako by se zrovna vracely z maškarního bálu, kde byly všechny převlečené za Lady Gaga zkříženou s klaunem.

Reakce vaší partnerky bude asi něco jako: „Ježišmarjá, do čeho tě to táta navlékl, chudáčku?“ (Právě takto se partneři navzájem kritizují, když mluví ke svému dítěti. Moje nejoblíbenější je: „Co myslíš, přestane maminka někdy zdržovat?“)

18 ■ ŽÁDNÝ SEX A ŽÁDNÝ SPÁNEK

Radím vám, abyste partnerku přiměli, aby vám pro dceru vždycky nechávala připravené oblečení. Toho docílíte tím, že tu malou při svém prvním pokusu obléknete opravdu příšerně. A nejspíš zjistíte, že to půjde úplně samo.

Na dovolené v zahraničí na chvíli zapomeňte

Vydat se do ciziny s osmnáctiměsíčním dítětem je asi tak pohodové, jako když si vezmete dvojitou dávku laxativ a pak si jdete sednout k maturitnímu testu. Vzpomínáte si na toho sedmačtyřicetiletého chlápka s dítětem, který s vámi cestoval v letadle, když jste naposledy jel na dovolenou? Tak tomu bylo u odbavovací přepážky na letišti před dvěma hodinami jen čtyřicet dva. Právě to může s člověkem udělat snaha projít nástrahami letiště s rok a půl starým děckem. Až se bude vracet z dovolené, bude ten muž vypadat, jako by měl jít každým dnem do důchodu. Nikdy to za to nestojí. Dokud dítěti nebudou alespoň dva, zkuste si užít volna v domácím prostředí. (I v Irsku je pár dnů, kdy neprší.)

Nejste sexy

Dobrá zpráva je, že během procházek s dítětem si vás bude všimnout spousta pěkných ženských. Ta špatná zní, že žádná z nich nestojí o to začít si románek s chronicky nevyspalým chlápkem, kterému se už tři dny nepodařilo najít si chvilku na sprchu. Spoustě chlapů tohle nedochází. Pokud se přistihnete, jak ručkou své malé dcery máváte na nějakou ženu v Tesco a přitom pokřikujete: „Podívejte, má oči po mně,“ pak mezi ně dost možná patříte i vy.

Řekl bych, že ta pravá sexy mamka tráví s vlastními dětmi co nejméně času. Tím pádem ji ty vaše zajímat nebudou. Přesto je

spousta míst, kde se můžete potkat s ženami, které mají svoje děti rády. Obzvláště oblíbené jsou houpačky na dětských hřištích. Jen se neobracejte na sexy matku, která houpe své dítě vedle vás, a neptejte se jí: „Taky to máte ráda na houpačce?“ Mezi neškodným flirtováním a Chlípným taťkou je tenká hranice. Touhle otázkou byste ji překročili.

Musíte umět počítat

Jaká je nejdůležitější věc, kterou musí znát každý novopečený táta? Každou neděli večer proběhne schůzka na téma „čas nestrávený s dítětem“. Během ní vaše partnerka sečte čas, který jste během týdne strávili jinde než se svým potomkem, porovná ho s dobou, kterou trávila jinde ona, a dospěje k závěru, že má nárok na čtrnáctidenní dovolenou v pětihvězdičkovém lázeňském resortu. Záludné je to nejen proto, že si na to budete muset vzít druhou hypotéku. Potíž spočívá v tom, že do těchto pětihvězdičkových resortů neberou děti. Těšte se na nejdelší dva týdny svého života.

Milujete kojení

Celá ta záležitost s kojením je pro otce dost ošidná. Nedělejte si nic z toho, že se během prvních pár měsíců budete cítit neúčinní. Alespoň můžete spát. Problém nastává ve chvíli, kdy je třeba dítě odstavit. Čili, jak rády říkají matky, „teď je to na tobě“. Předají vám hladového a vzteklého človíčka, který je vám prakticky cizí, protože byl šest měsíců přísátý k mámě. Pravděpodobnost, že od vás přijme lahvičku, je asi tak stejná, jako že začne zničehonic mluvit portugalsky. Zato šance, že jeho první slova budou „Koukej vypít tu podělanou lahvičku!“, je dost slušná.

20 ■ ŽÁDNÝ SEX A ŽÁDNÝ SPÁNEK

Začnete se bát dětských hřišť

Taková malá rada pro chvíli, kdy vezmete své dítě na hřiště – mějte se na pozoru před houpačkami. Budete u nich, dokud vaše dítě nerozhodne jinak. To znamená, že vám nezbyvá nic jiného, než se bavit s rodičem, který houpe své dítě vedle vás – a jste bez šance na únik. Pokud je to sexy mamka, není to až tak špatné, ale jak už jsem říkal, je dost možné, že ze sebe uděláte blbce, protože sex ani spánek pro vás už tři měsíce neexistují. Problém nastane ve chvíli, kdy uvíznete vedle rodiče, který poslední dva týdny neměl příležitost promluvit s dalším dospělým. Prakticky pokaždé je to novopečený táta, kterého zachvátila posedlost hovínky. A zcela férově se dá říct, že jich má plnou hlavu.

Jste Veliký šašek

Tohle je určeno mámám. Být tátou není snadné. Děti po nás chtějí, abychom se chovali jako kříženci Homera Simpsona a Dougala ze seriálu *Father Ted*. To se nám líbí, je to jako bychom se vrátili na střední. Vy, mámy, od nás naneštěstí očekáváte, že když u toho nejsou děti, přepneme do dospělého módu. Pravda je, že ten přechod nám občas dělá trochu potíže. Je nějaká naděje, že bychom vždycky po uložení dětí do postele mohli dostat půl hodiny hájení? Kdybyste nějak dokázaly přehlížet skutečnost, že se stupidním přízvukem opakujeme, cokoliv řeknete, a po celou dobu vás oslovujeme Marge, bylo by to skvělé. Díky předem, Marge.

Snadno se necháte odklonit z kurzu

Mysl ženy se po porodu zdokonalí, získá vnitřního projektového manažera. A ta mužská? Ne tak docela. V jedné chvíli míříte pro

čerstvou várku vyžehlených plenek. V dalším okamžiku jste venku a natíráte kůlnu. Snažíte se vybavit si, co vás přimělo změnit kurz, a než se nadějete, sekáte trávník. V té chvíli vaše žena vyjde ven s otázkou, proč jste jí nedonesl ty plenky? A proč je kůlna napůl natřená? Tolik k tématu roztržitosti rozhodně stačí. Každý chlap, který se pustil do čtení tohoto odstavce, už stejně dávno odešel vyprázdnit myčku.

Čeká vás zlomené srdce

To vás čeká, když se vám narodí holka. V určitém okamžiku, někdy mezi druhým a třetím rokem, se na vás vaše dcera otočí a řekne ta nejhörší slova, jaká může jakýkoliv táta vyslechnout (kromě „chce se mi kakat a už to nestihnu“). Ta slova zní: „Běž pryč, tati!“ Nemohou vás na to připravit ani všechna ta léta, kdy vás ženy odmítaly. Nejlepší možnou reakcí je komicky předstírat pláč (viz „Jste Veliký šašek“ o kus výš). Nejhorší je ta skutečná, kdy řeknete: „Nikdo mě nemá rád,“ a propuknete v pláč. Nikdo nechce, aby byl táta až tak emotivní. A už vůbec ne vy.

Zbude na vás Clio

Většina mužů reaguje na partnerčino oznámení, že je těhotná, stejně. „To je fantastická zpráva, budeme potřebovat nové auto.“ To je ta dobrá část. Ta špatná je, že to auto není pro vás. Do půl roku bude patřit vaší partnerce. (Své teritorium si označuje tím, že si do kapsy ve dveřích u řidiče uloží jednu z kosmetických taštiček.)

Veškeré bezpečnostní výhody, které jste použil k prosazení myšlenky nového auta, teď budou použity proti vám. „Nebudu riskovat život svých dětí v té staré kraksně,“ řekne vám žena a od-

22 ■ ŽÁDNÝ SEX A ŽÁDNÝ SPÁNEK

sviští ve vašem novém Hyundai 4x4. A vám nezbude než jezdit v patnáct let starém Cliu. Je to přesně tak potupné, jak to zní. A pokud jde o děti a potíže s auty, je tohle jen špička ledovce. O spoustě jiných se dočtete na dalších stránkách této knihy.

Potřebujete vousy

Je to skvělý způsob, jak si urvat chvíli pro sebe. Obyčejná cesta k holiči vyjde na nějakých třicet minut mimo domov. S třemi hodinami, které vaše žena vymáčkne z návštěvy u kadeřníka, se to nedá srovnat. Všechny vaše námitky přejde s tím, že „tys nemusel rodit.“ (Pokud to tak nebylo – gratuluju!)

Plnovous je skvělý způsob, jak získat více času. Funguje to takhle: 1. Nechte si narůst vousy. 2. Řekněte své ženě, že jejich úprava zabere celé hodiny. Ona totiž s péčí o vousy nemá zkušenosti. (Pokud je tedy nemá. V takovém případě vám nerad přidělávám potíže.) 3. Zajděte k holiči, který umí slušně stříhat vousy. Bude mít narváno vousatými taťky, takže budete muset čekat celou věčnost. 4. Přečtěte si sedm let starý výtisk časopisu *Golf Digest*. Budete překvapeni, jak moc vás to bude těšit, když s sebou nemáte batole, které se vás snaží mučením přimět, abyste mu vydal další rýžový koláček. 5. Usadte se v křesle a nechte toho srdečného Turka, aby vás půl hodinky obskakoval. Věřte, je to lepší než sex. 6. Partnerce se o tomhle nezmiňujte.

Neumíte naslouchat. Jasně?

Toto je podstata bytí novopečeným otcem ve dvou bodech: 1. Partnerka vám řekne, abyste udělal tři věci. 2. Jednu z nich zapomenete. Někteří vědci prohlašují, že čerství tátové jsou naprogramováni k ignorování partnerek, aby mohli soustředěně

naslouchat, jestli se k jeskyni neblíží nějaké divoké zvíře. Tito vědci jsou dost možná čerství tátové, kteří hledají, jak z toho ven.

Všichni víme, že je to ve skutečnosti proto, že ve chvíli, kdy jste byli instruováni o té věci, na kterou jste promptně zapomněli, v rádiu běžela zpráva o přesunu Cristiana Ronalda zpět do Manchesteru United. (Měli jste dát na přebalovací pult nový balíček vlhčených kapesníčků. Vždycky je to tohle.)

Být vámi, to o Ronaldově návratu do Manchesteru bych nepřiznával, pokud se nechcete i vy přesunout – ve společnosti dítěte do pokoje pro hosty. Skutečná potíže spočívá v tom, že spousta mužů vykazuje do chvíle, než se jim narodí první dítě a začne jim drásat mozek, známky toho, že jsou dobří posluchači. Proto se ve chvíli, kdy si nemůžete vzpomenout na přímý příkaz ohledně kapesníčků, nemáte jak bránit.

Nabízím vám jednoduché řešení. Jakmile se na těhotenském testu objeví dvě čárky, musíte přestat naslouchat. S trochou štěstí vaše partnerka postupem času přijme, že jste prostě špatní posluchači, a bude se soustředit na vaše kladné vlastnosti. Pokud na vás má nejraději právě vaši schopnost naslouchat, pak bych řekl, že je to šach mat.

Nikdo vám nic nedluží

Vzpomínáte na ty páteční večery, kdy jste hlídali děti svého bráchy v naději, že vám to jednou vrátí? Mám pro vás špatnou zprávu. Na hlídání dětí karma neplatí. Vedlo to jen k tomu, že si váš bratr vzpomněl, že má nějaký společenský život. Pravděpodobnost, že se vzdá pátečních plánů, aby dohlédl na vaše potomstvo, je asi stejná, jako že zkoukne *Deník Bridget Jonesové* a sní při tom celý kyblík zmrzliny.

24 ■ ŽÁDNÝ SEX A ŽÁDNÝ SPÁNEK

Výsledek? Když teď máte děti, vašim pátečním večerům vládne Graham Norton a mražená pizza. A co z toho plyne za poučení? Nikdy nehlíďte děti, když jste sám ještě bezdětný. Vlastně nikdy nezůstávejte doma, když jste bezdětný. Vyrazte ven, dokud můžete.

Nevěřili byste, kolik stojí školky

Říká se, že Skandinávci jsou klidní a pohodoví a nenechají se ničím rozhodit. Tak to byste měli vidět, jak se tvářili, když jsem jim řekl, kolik stojí školka v Irsku.

Poslední údaje ukazují, že celodenní péče o dítě v soukromých jeslích vás vyjde v přepočtu na něco mezi šestadvaceti a devětatřiceti tisíci korunami měsíčně. Vláda zajišťuje pro děti starší tří let dva roky předškolní docházky zdarma, denně jsou to ale jen tři hodiny a v létě jsou dva měsíce prázdnin.

Díky finanční pomoci při péči o malé dítě, která byla zavedena v roce 2017 pro děti od tří let věku, se většině rodičů dětí, které jsou ve školce pět dnů v týdnu na celý den, vrátí dvacet šest tisíc za rok. (U rodičů s nižšími příjmy výše této částky roste.) Vzhledem k ročním nákladům to ale i tak dosahuje k nějakým patnácti tisícům za dítě, za což příšerná spousta lidí platí příšernou spoustu peněz.

Možná se vám podaří přesvědčit vlastní rodiče, aby tuto mezeru zaplnili. (V nedávném průzkumu uvedlo devětatdacet procent odpovídajících, že jim s péčí o děti pomáhají příbuzní.) Ale přimět vlastní rodiče, kteří jsou již v důchodu, aby se vám starali o děti, může být dnes obtížné. Zdá se, že tráví většinu času na Lanzarote. (Myslím, že zjistíte, že to platí obzvlášť pro dobu po narození vnoučete.)

Pokud hledáte au pair, dejte si pozor. Vaše partnerka může po porodu trochu problematicky vnímat vlastní tělo. (Naštěstí je tu deník *Daily Mail*, který jí pomohá zvýšit sebevědomí otiskováním slavným maminek v bikinách.) Opravdu si nechcete prohlížet profily kandidátek na stránce se službami au pair a trvat na tom, že byste se měli přinejmenším setkat s tou Španělkou, co vypadá jako kříženec Penelope Cruzové a Sofie Vergarové. Vlastně jsem slyšel o jedné matce, kterou tak moc trápila žárlivost, že svou au pair odvezla na letiště a koupila jí jednosměrnou letenku do Madridu.

Od některých otců jsem slyšel, a to je ještě horší, že si jich jejich aupairky nevímají. Člověk by řekl, že si těch chudáků tátů při vši té žárlivosti a problémech, které způsobují, sem tam aspoň všimnou. (Tohle nemyslím vážně. Pokud tato slova čte nějaká au pair – prosím, táty si nevímejte. Ještě by vyrazil ven a koupil si upnuté džíny a designové skejtové boty a pak by z toho byl strašný poprask.)

Budete jíst nezdravě

Možná jste si mysleli, že když děti usnou, strávíte s partnerkou hodinku povídáním o tom, co se za celý den stalo. Když ale máte v ústech dvě čokoládové tyčinky a navrch ještě půlku tuby Pringles, moc toho nenamluvíte. Děti. Udělají z vás závisláka na brambůrcích a dalším nezdravém jídle.

Máte kliku

To je to jediné, na čem doopravdy záleží. Když je všechno v pohodě, tak vám těsně po porodu porodní asistentka podá mimino zabalené v dečce, abyste ho mohl chvíli pochovat. Myslíte si, že na to budete připravený, ale nebudete. Budete mít pocit, že se vám

26 ■ ŽÁDNÝ SEX A ŽÁDNÝ SPÁNEK

samou euforií rozskočí hlava. Je to vaše jediná povinnost za celý den – tedy kromě toho, že se nesmíte nechat rozhodit tím, jak na vás partnerka vyletí jako čertík z krabičky, když si do porodnice přinesete velké balení brambůrků. Takže to minutu pomalu prodýchejte a přijměte tu nejlepší věc, která se vám v životě přihodila. A nepusťte ji.

Přesto ale...

Je to náročné. Mít děti je náročné. Vpalte si ty kouzelné minuty do mozku, protože přijdou chvíle, kdy je budete potřebovat. Jeden můj kamarád doporučoval vědomou pozornost jako způsob, jak žít v přítomném okamžiku a oceňovat dobré chvíle, když je prožíváme. Já jsem byl na čtení knih o vědomé pozornosti moc unavený, a tak jsem si prostě jen každou chvíli cíleně připomínal, že se mám zastavit, podívat se na své děti a zapomenout na všechno ostatní. Doporučuji vám, abyste zkusili něco podobného. Protože příchod dítěte je jako dostat ránu přímo do břicha, takže pro vás bude těžké užívat si okamžiku. Měl jsem vás varovat dřív, ale bál jsem se, že vás odradím a vy si budete dál vychutnávat svůj život bez dětí, což bych vám šíleně záviděl.

Netušíte, jak moc mě štvalo, když jsem pořád dokola poslouchal vaše řeči o tom, jak jste si báječně užívali v Antverpách. Tím spíš, že my jsme se zrovna vrátili z víkendu v zábavním parku prasátka Peppy. Pořád dokola tam hrají její znělku. A vy ani nevíte, o čem mluvím, protože nemáte děti. Jen na to pomyslím a slzy se mi derou do očí.

Ale dost hloupostí. Snad jste získali představu o tom, co se stane, když vám do života vstoupí dítě. Pokud se vám to zdá trošku depresivní a negativní, je to záměrně. Připadalo mi důle-

žité vytvořit protiváhu k těm, kdo mluví o tom, že „vám děti změní život“, a zřejmě si myslí, že je to všechno prostě krásné a prozářené sluncem. (Nebo možná jezdí hodně pryč kvůli práci a jejich děti vychovává někdo jiný. To nemůžete vyloučit.)

Upřímně jsem ale během prvních pěti let otcovství prožil víc radosti než za pětadvacet let, které jim předcházely. A o tom to je, být táta. Život je těžký a zároveň skvělý. Tady je pár věcí, které si užívám nejvíc.

NEJLEPŠÍ DNY VAŠEHO ŽIVOTA

Dejte průchod šaškovství

Jak už jsem říkal, muži jsou v zásadě šašci. V dospělosti to musíme skrývat, jinak by s námi nikdo nechtěl spát nebo nám dát hypotéku. Ale uvnitř každého z nás je desetiletý kluk, který se hihňá u vtipů „ťuk ťuk, kdo tam?“. A pak přijde první dítě. Nejen, že je vám dovoleno dát průchod vašemu vnitřnímu šaškovství, ve skutečnosti je toto chování vašim hlavním úkolem coby dvorního baviče. Najednou je úplně v pohodě pobíhat na veřejnosti a propěvovat si „já mám doma kohouta, vysral se mi do kouta“. Je skvělé, když se vám taková písnička vrátí zpátky do života. Jen se ujistěte, že když to někde venku rozbalíte, máte své děti s sebou. Jinak to vypadá opravdu blbě. (Pokud s sebou nemáte pár kumpánů, v takovém případě do toho dejte všechno.)

Jste megazábavný

Malé děti se smějí všemu. A vzhledem k tomu, že vrchní šašek jste tu vy, budou trávit většinu času tím, že se budou smát vám.

28 ■ ŽÁDNÝ SEX A ŽÁDNÝ SPÁNEK

Je fajn vědět, že na humorné frontě vám to pořád střílí jako dřív. Jen se nenechte unést a neřekněte partnerce, že uvažujete, jestli si to nedat na svůj profil na Tinderu. Někoho, kdo čtrnáct dní nespál, to dvakrát nepobaví. A skončíte tak, že budete rozesmávat své děti každý druhý víkend v McDonaldu na půl cesty mezi jejich domovem a vaší garsonkou zamořenou svrabem.

Vlastně chci říct tohle. Jsou chvíle, kdy za vámi děti přijdou a budou se dožadovat pozornosti. Možná je budete chtít odehnat, protože potřebujete chvíli času pro sebe nebo jste prostě zničení. Než to uděláte, zkuste tohle: Udělejte legrační obličej a zvuk jako dinosaurus. Podívejte se jim do tváře. Možná najednou nebudete tak unavený.

Promiň, starochu

Je hluboká noc. Vaše tříletá dcera se už popáté vzbudí, protože její plyšová ryбка Nemo se ztratila někde v posteli. (Je to její variace na *Hledá se Nemo*. Nikdy dětem nepouštějte filmy.) A pak vám to dojde. Váš táta si tímhle vším prošel s vámi, a ani si nepostěžoval. Napadne vás, že byste mu mohl zavolat a omluvit se za všechny ten výsměch a bohorovnou aroganci, kterými jste ho častoval jako teenager. Možná jít rovnou s barvou ven a říct mu, že ho máte rád. Pak to zavrhnete, protože jsou čtyři ráno. Nejspíš by si myslel, že jste si zrovna otevřel druhou láhev vína – a to se máte starat o malé děti. Od té chvíle vidíte vlastního otce v jiném světle. Ne, že byste mu to někdy řekl. Určitě by mu to jen stoupl do hlavy.

Ale vážně. Mít vlastní děti je skvělý způsob, jak znovu navázat spojení s vašimi rodiči. Obzvlášť pokud nejsou moc staří a mohla by z nich kápnout chvíli hlídání.

Protáhnutí

Všímate si všech těch chlápků, kteří makají při závodech Spartan race nebo při ultramaratonech a snaží se zamaskovat, že je jim pětáctyřicet? Vyhozené peníze. Na trhu v současnosti není lepší způsob, jak procvičit celé tělo, než starat se o dítě do šesti let věku. Vaše stárnoucí svaly vám poděkují, že čtyřikrát denně uklízíte dva pytle stavebnice Mega Bloks.

Přemýšlíte, že začnete s kolegy chodit na box? To není třeba, pořídte si malého chlapce a ten z vás vymlátí duši zadarmo.

A pokud jde o chození nahoru a dolů po schodech třiasedmdesátkrát za den, protože neustále něco zapomínáte? Gratuluji. Na někoho, kdo přežívá s osmi minutami spánku denně je to celkem nízké číslo.

Tím nenaznačuji, že to jako cvičení stačí. Děti zajistí, že se nebudete válet na gauči. A je na vás doplnit to jednou či dvakrát týdně o pravidelné cvičení někde venku. Nejen, že se tím dostanete do formy, ale potřebujete dostat do oběhu endorfiny někde, kde s vámi nejsou děti.

Já chodím jednou týdně na squash a na africké bubnování. (V různé dny – protože lovit míček ze zadního rohu, zatímco bubnujete v rytmu samby, je prakticky nemožné.) Tyhle kolektivní koníčky pro mě fungují, protože pokud se z nich uleju, zklamám tím další lidi. Pokud nemáte jednu nebo dvě podobné věci, doporučuji, abyste si je našli. Potřebujete se provětrat.

Kariéra

Lidé si myslí, že když si pořídíte dítě, zbrzdí vás to v kariéře. To není pravda, a to ze dvou důvodů. Ten první sdílíte se všemi ostatními. „Když mám teď děti, musím se v práci snažit,“ říkáte.

30 ■ ŽÁDNÝ SEX A ŽÁDNÝ SPÁNEK

Tak do toho, vy velký chlupatý jeskynní muži, který se snaží uživit rodinu.

A ten druhý důvod? „Musím vydělávat víc než partnerka. Jinak bude z finančního hlediska dávat smysl, abych přestal pracovat a staral se o děti. Ani náhodou nezůstanu trčet doma s těmi ší-lenci, abych musel co hodinu uklízet Mega Bloks a snažil se za každou cenu vyhnout sledování příběhů soudkyně Judy.“ Tohle si necháváte pro sebe, protože jste přece moderní muž a tak vůbec. Ale i tak je to tak trochu pravda.

Ale vtipy stranou. Myslím, že když máte děti, více se soustředíte na práci. Není to jen proto, abyste si více vydělali, i když to k tomu také patří. Toto soustředění souvisí i s určitou etapou v životě. Když teď máte děti, začínáte plánovat v desetiletích místo týdnů. Já jsem se na to po narození dětí rozhodně soustředil. Jeden a půl dne v týdnu mám děti na starosti já a moje žena je v práci, a přesto toho každý týden stihnu víc než dřív.

Nové schopnosti

S dětmi v domě budete muset získat nepřeberné množství nových schopností. Sníst čokoládovou tyčinku na jedno kousnutí, když náhodou jeden z těch šílenců přijde za vámi do místnosti, je dost působivé. Ale mít ji stále v puse a přitom s nimi dokonce mluvit, když se vřítí dovnitř – něco takového by mělo mít v soutěži *Británie má talent* svoji vlastní kategorii.

A pokud jde o použití nejmenšího šroubováku na světě k otevření bateriové přihrádky na hračky, zatímco vám dítě ječí přímo do ucha: „Nefunguje!“ – tak to pochytíte bleskurychle. Protože druhá možnost vám za to nestojí.

Já sám jsem se před narozením dětí považoval v oblasti kutilství za pohromu. Moje žena mě za ni považuje i dnes, což je ale trošku nespravedlivé, když vezmeme v úvahu, že jsem složil prádelník, který nám dodali rozložený v krabici, a polovinu dětského domku Little Tikes a obojí ještě stojí.

Další věci, ve kterých se zlepšuji, zahrnují utírání cizích zadků, vymotávání mašle z vlasů mé dcery, aniž by začala brečet, a přesvědčování jejího bratra, aby se šel navečeřet, aniž bych mu hrozil, že mu spálím všechny hračky. Společnost těmto záležitostem nepřikládá vysokou hodnotu, ale věřte mi, jsou to jedny z nejvýznamnějších věcí, které kdy budete dělat.

Témata k hovoru

Ve světě panuje přesvědčení, že všichni muži se rádi baví o sportu. To není pravda. Jde jen o to, že není nic jiného, co by nás spojovalo. Pak přijdou děti a najednou si námět k hovoru vezete s sebou v kočárku. Kdo by se chtěl bavit s úplně cizím chlapem o Josém Mourinhovi, když si můžete vyměňovat historky o všich? Dokonce zjistíte, že cizí ženě můžete říct i něco jiného než „Myslím, že vaše šaty by se lépe vyjímalý na podlaze mojí ložnice.“ (Zůstaňte na úrovni.)

Nečekal jsem to. Podle stereotypů se muži o své děti nezajímají, přinejmenším ne, když se to porovná s fotbalem, cyklistikou a politikou. Nic nemůže být pravdě vzdálenější. Kdykoliv jdu na pivo nebo na kafe s chlapy, kteří mají malé děti, tak nejdřív odklidíme z cesty všechny ty nadbytečné věci a pak se přesuneme k tomu, na čem záleží. A to jsou děti, které nás změnily. Vlastně je to jediná věc, o které se doopravdy bavít chceme. Kdo to mohl tušit?

Listí

Ale to opravdu nejskvělejší na otcovství je, že si začnete znovu všimát listí. Nebo si přinejmenším všimnete svojí dcerky, která jde po cestičce a nohama brouzdá v podzimním listí, a vzpomenete si, že jste to dělávali taky, někdy před milionem let, když jste byl malý kluk.

Obecná představa je taková, že máte své dítě vést životem. Skutečnost je taková, že vaše děti jdou před vámi a ukazují vám kouzlo všech těch jednoduchých věcí, které se v průběhu let vytratily. A pak se jim rozbije hračka a vaším úkolem je ji spravit. Ale stojí to za to.

EFEKT MATEŘSTVÍ

Možná je to jen ve mně, ale když se narodily mé děti, měl jsem pocit, že jsem teprve v té chvíli doopravdy dospěl. Moje žena tou proměnou prošla v minutě, kdy otěhotněla – začala plánovat na pět let dopředu a podobně. Já jsem ji do dospělosti následoval krátce poté, protože bylo zjevné, že nemá v úmyslu zůstat vdaná za přerostlého kluka.

Dnes jsem někdo jiný, než jsem byl před pěti lety, kdy se narodila moje dcera. A o těchto změnách je celá tato kniha. Základní jsou ale také proměny vaší partnerky, protože budou mít ohromný vliv na váš vztah.

Následující velké změny podle mého názoru, a koneckonců nejen mého, u ženy vyvolává mateřství. To abyste o nich věděli dřív, než nakráčíte rovnou do některé z připravených pastí. (Ne u všech změn vycházím z příkladu své ženy. Jen u těch pozitivních.)

Válka s mikroby

Krátce po příjezdu dítěte z porodnice budete vyslán na nákupní expedici. Domů se vrátíte s kuchyňským čističem, který hubí 99,99 % všech známých bakterií. Bude vám řečeno, že vydáváte své dítě napospas 0,01 % známých bakterií. A budete odvelen zpět do obchodu.

Přítomnost novorozence v domě znamená, že jeho matka vede boj na život a na smrt s armádou neviditelných mikrobů. Buď to přijmete, nebo jste v zásadě na straně mikrobů. Takže si odpusťte chytré komentáře o balíčcích antibakteriálních ubrousků roztroušených po domě. Jinak se vám může stát, že se dočkáte přirovnání k lidem, kteří ponoukali Hitlera k rozpoutání druhé světové války.

Vlastně bych vám silně doporučil nosit po domě neustále při sobě antibakteriální sprej, abyste dal najevo, že jste připraven k boji. A tohle stojí za pozornost: Válka s mikroby je záležitost prvního dítěte. Druhé dítě může olizovat kočičí zadek a teprve potom budete vyslán, abyste našel antibakteriální ubrousky. Buďte bez obav – vzadu ve skříni ještě tak dvacet balíčků zůstalo.

Nákupy

S narozením dítěte vypluje na povrch vůbec nejsilnější ženský instinkt – nakupování. Její nákupy z doby před otěhotněním už znáte. Každý víkend si kupovala nové tričko, prostě jen proto, že mohla. Mateřství tohle změní. Nákup nových triček odloží na chvíli, kdy dosáhne stanovené poporodní váhy. Pokud máte pocit, že to znamená, že se na rok nakupování vzdá, pak jste zjevně ještě nepotkali dítě, které je vlastníkem 537 bodýček.