ಡಾ.ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ

ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಸಖ್ಯ, ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಇವೆರಡು ಇದ್ದರೆ ಕಾಮಸುಖವನ್ನು ಯಥೇಷ್ಟ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು!

169: ಬದಲಾವಣೆಯೇ ಸ್ಥಿರ!

ಶರೀರಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸಾಗುವಾಗ ಅದನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಲು ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಪುನರ್ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತರಲು ಸಖ್ಯಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಾರ್ಪಾಟುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಇವು ಯಾವುವು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ನೋಡೋಣ.

ಒಂದೇ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ: ಹೊಸದಾಗಿ ಮದುವೆ ಆದವರು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಒಪ್ಪುವ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನೇ ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಅನುಸರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ. ವಾರಾಂತ್ಯದ ತಡರಾತ್ರಿ, 10 ನಿಮಿಷ ಮಾತುಕತೆ, ಮುಂದೆ ಏಳೆಂಟು ನಿಮಿಷ ಮುನ್ನಲಿವು, ಕೂಡಲೇ ಸಂಭೋಗ, ತೃಪ್ತಿ ನಂತರ ನಿದ್ರೆ– ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಂತೆ ನಡೆಯಬೇಕು ಎಂದು ಇಬ್ಬರೂ ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಿಶ್ಚಿತತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯೂ ಇದೆ. ನಿರೀಕ್ಷೆಯಂತೆ ಸುಖ ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಏಕತಾನೀಯತೆಗೆ ಹಾದಿಯಾಗುತ್ತ ಯಾಂತ್ರಿಕತೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮ ಕಾಮಕೂಟ ವಿರಳವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಹೊಸತನ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ! ಅದರಲ್ಲೂ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಶಾರೀರಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗುವಾಗ ನಿಶ್ಚಿತ ಕ್ರಮವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹಣೆಗೆ ಶರೀರವು ತಯಾರಾಗಲು ಒಬ್ಬರು ಮುಂಚಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಕಾಯುತ್ತಿರುವ ಸಂಗಾತಿಗೆ ನಿರಾಸೆಯಾಗಿ ಉದ್ರೇಕ ಇಳಿಯುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಕಾಮಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಹೊಸ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಸದನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕಾದರೆ ಸ್ಥಿರವಾದ ಹಳೆಯದನ್ನು ಕದಡಬೇಕಾಗುತ್ತದಲ್ಲವೆ? ಇಲ್ಲಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ಒಂದು ಸಂದೇಹ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಬರುತ್ತದೆ: ಬದಲಾವಣೆ ತಂದರೆ ಹೊಸದು ಹಳೆಯದರಷ್ಟು ಫಲಪ್ರದ ಆಗಬಲ್ಲುದೆ? ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಂದು ಬದಲಾವಣೆಯು ತೃಪ್ತಿಕರ ಅನ್ನಿಸದಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಂದು, ಮತ್ತೊಂದು ಹೊಸ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಹಾರುತ್ತ ಇರಬಹುದಲ್ಲವೆ? ಸತತ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಮಾನವರ ಮೆದುಳು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಂಡಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ದೃಷ್ಟಾಂತ: ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಹೆಂಡತಿ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮರುದಿನದ ಹಬ್ಬದ ತಯಾರಿ ನಡೆಸಿದ್ದಳು. ಗಂಡನಿಗೆ ಏನೆನ್ನಿಸಿತೋ ಏನೋ, ಹಿಂದಿನಿಂದ ಬಂದವನೇ ತಬ್ಬಿಕೊಂಡ. ಆಕೆ ಬೇಡವೆನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅಡುಗೆಯ ಕಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ಏನೆಲ್ಲ ನಡೆಯಿತು! ಅದನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡು ಈಗಲೂ ಇಬ್ಬರೂ ರೋಚಕತೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ದಿಢೀರ್ ನಿರ್ಧಾರ ಇದ್ದರೆ ಏನೆಲ್ಲ ಮಾಡಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ನಾನ, ಸ್ವಂತದೂರಿನ ಹೋಟೆಲ್ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಣಯ ಕೇಳಿ, ಬೆಳದಿಂಗಳ ರಾತ್ರಿ ಮಾಳಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಸ್ಪರ ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ, ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ಆಟ, ಉಡುಪು ಬದಲಿಸುವುದು, ನೀಲಿಚಿತ್ರ ನೋಡುತ್ತ ಸೋಫಾದ ಮೇಲೆ... ಹೀಗೆ ದಿನವೂ ಹೊಸ ಸಾಹಸಗಾಥೆ ರೆಕ್ಕೆ ಬಿಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ, ಕಾಮತೃಪ್ತಿಯು ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಆಗಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಅಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ – ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಂಭೋಗದ ಉದ್ದೇಶವಿಲ್ಲದ– ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲೂ ಖುಷಿಯಿದೆ.

ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗೆಗಿರುವ ನಿಲುವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ: ಸರಿಹೋಗದ ಕಾಯಿಲೆ, ದೇಹಸ್ಥಿತಿ (ಉದಾ. ಬೊಜ್ಜು, ಕೀಲುನೋವು) ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ; ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ಉರಿಮೂತ್ರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಹಿರಿಯ ಮಹಿಳೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಬಂದಿದ್ದಳು. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಶುರುವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಆಕೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ? ಸಂಭೋಗ ಬೇಡವೆಂದು ಗಂಡನಿಗೆ ಹೊಡೆದಂತೆ ಹೇಳಿ, ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾದಳು. ಕಾರಣ ಆಕೆಯ ತಾಯಿ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ 30ವರ್ಷ ನರಳಿ, ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ವೈಫಲ್ಯದಿಂದ ಮೃತಪಟ್ಟಿದ್ದಳು. ಉರಿಮೂತ್ರವು ಮಧುಮೇಹದ ಪರಿಣಾಮ ಎಂದರೆ ತನಗೂ ಅಂತ್ಯದ ದಿನಗಳು ಆರಂಭವಾಗಿವೆ! ಆಕೆಗೆ ನಾನೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದೆ: 'ಮಧುಮೇಹ ಗೊತ್ತಾದ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಅತ್ಯಂತ ವ್ಯಥೆಯ ಸಂಗತಿ ಯಾವುದು?' ಆಕೆ ಹೇಳಿದ್ದು: 'ಸಿಹಿ ಬಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದಲ್ಲ?' ಸಿಹಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಬಹುದಲ್ಲ ಎಂದಾಗ ಆಕೆ ಅನುಮಾನಿಸುತ್ತ, ಹೇಗೆ ಬಿಡಲಿಕ್ಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದಳು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಆಕೆಯ ತಾಯಿ ಯಾವೊತ್ತೂ ಸಿಹಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿರಲಿಲ್ಲ! ಆಕೆಯ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಗೆಯುತ್ತ ಹೋದಾಗ ಗೊತ್ತಾಗಿದ್ದೇನು? ಆಕೆ ತಾಯಿಯ ಜತೆಗೆ ತನ್ನನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ತನಗೂ ಸಿಹಿಯಾಸೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೇಗ ಬರುವುದು ನಿಶ್ಚಿತ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದಳು. ತಾಯಿಗೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾದುದು ತನಗೂ ಅಸಾಧ್ಯ! ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಆಕೆಯು ತಾಯಿಯಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಗೊಂಡ ಸ್ವತಂತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದೂ, ಸ್ವತಃ ಹೊಣೆಯರಿತು ಬುದ್ಧಿಪೂರ್ವಕ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದೂ, ತಾಯಿ ಸಾವಿನಿಂದ ಪಾಠ ಕಲಿತು ತನ್ನ ಬದುಕಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂದೂ ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟೆ. ಸಿಹಿಯಾಸೆಯ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಕಾಮದಾಸೆಯ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿದಾಗ ಆಕೆ ತನ್ನ ನಿಲುವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೀಗಾಗಿರುವಾಗ ಏನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಕೈಚೆಲ್ಲಿ ಕೂಡುವುದರ ಬದಲು ಏನೇನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಬೇಕಷ್ಟೆ.

ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ: ಕಾಮೋದ್ರೇಕವನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ಕೃಷ್ಟ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತರಬೇಕಾದರೆ ಎರಡು ಅಂಶಗಳು ಆವಶ್ಯಕ: ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ಬರುವ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪುವ ಮನಸ್ಸು, ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವ ಕಾಮಕೌಶಲ್ಯ. ಇಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಯು ನಿಮಗೆ ಸುಖ ಕೊಡುವುದು ಎಷ್ಟು ಮಹತ್ವದ್ದೋ, ನೀವದನ್ನು ನಿರಾಳವಾಗಿದ್ದು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹೆಂಡತಿಯು ಮುಖಮೈಥುನ ಮಾಡುವಾಗ ಗಂಡ ಆರಾಮವಾಗಿ ಮೈಚಳಿ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ? ಅಥವಾ, 'ಸ್ಖಲನದ ನಂತರ ತನ್ನ ಕಾಮಾವತಾರ ಮುಗಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಆತಂಕದಿಂದ ತೊಡೆ ಬಿಗಿಹಿಡಿದು, ಬಾಕಿಯಿರುವ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸ್ಖಲನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ? ತನ್ನ ತೃಪ್ತಿಯಾದ ನಂತರ ಹೆಂಡತಿಗೂ ಭಗಾಂಕುರವನ್ನು ತೀಡಿ ತೃಪ್ತಿ ಕೊಡಬಹುದಲ್ಲ? ಇಲ್ಲೊಂದು ದೃಷ್ಟಾಂತ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. 38ರ ಇವನದು ಎರಡನೆಯ ಸಂಬಂಧ. ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಸಹವಾಸದಲ್ಲಿದ್ದು, ತೃಪ್ತಿಕರ ಕಾಮಸಂಬಂಧ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ ನಂತರವೇ ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದು. ವರ್ಷ ಕಳೆಯುವಾಗ ಕಾಮಕೂಟದ ಆವೃತ್ತಿ ಎರಡು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಿತು. ಹೆಂಡತಿ ನಗುತ್ತಲೇ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ ಇವನು ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿದ್ದ. ಕಾಮಕೇಳಿಯ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಆಕೆಯು ತುಂಡುಡುಪು ಧರಿಸಿ, ವಿವಿಧ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ಇವನಿಗೆ ಕಾಮ ಕೆರಳುತ್ತದೆ. ಆಗಾಕೆ, 'ನಿನಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಉದ್ರೇಕ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತೇನಲ್ಲವೆ?' ಎಂದು ಖುಷಿಯಿಂದ ಕೇಳಿದಾಗ, ಇವನು, 'ಹಾಗೇನಿಲ್ಲ, ಮುಂಚೆಯೇ ನನಗೆ ಉದ್ರೇಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಹೇಳಿಕೊಂಡ. ಇದರ ಹಿಂದೆ ವಿಚಿತ್ರ ಸಂಗತಿಯಿತ್ತು. ಕಾಮಕೂಟದ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕ ಆಗುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರವೇ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದ. ಅನುಮಾನ ಬಂದರೆ ಆಕೆಯಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಒಬ್ಬನೇ ನೀಲಿಚಿತ್ರ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ – ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಸಲ! ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ ಕಾರಣ ಬಯಲಾಯಿತು. ತನ್ನ ಕಾಮೋದ್ರೇಕವು ತನ್ನಿಂದಲೇ ಆಗಬೇಕು ಎಂದು ಅವನು ನಂಬಿದ್ದ. ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ಆದಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ಪಾರಮ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ, ಹಾಗೂ ಇದು ಅವನಿಗೆ ಚೂರೂ ಇಷ್ಟವಿರಲಿಲ್ಲ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಉದ್ರೇಕವಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿಯ ಎದುರಿದ್ದು ಅವಳ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಅವಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚುವಂತೆ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟ ನಂತರ ಅವರೀಗ ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೂಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.