



ಡಾ.ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ

ತೃಪ್ತಿಕರ ಪ್ರಣಯಕೂಟದಲ್ಲಿ
ಕಾಮೋದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಇರುವಂತೆ
ಭಾವೋದ್ರೇಕಕ್ಕೂ ಮಹತ್ವವಿದೆ.

172: ಮುನ್ನಲಿವಿನ ವಿಶೇಷ

ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ನೇರವಾಗಿದ್ದು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಪ್ರಸ್ತಾಪದಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಸ್ಪರ್ಶ ಹಾಗೂ ಮುತ್ತಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿತೆವು. ಈಗ ಮುನ್ನಲಿವಿಗೆ ಬರೋಣ.

ಮುನ್ನಲಿವು (foreplay) ಯಾಕೆ ಬೇಕು ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ, ಹೆಸರೇ ಹೇಳುವಂತೆ ಶರೀರಗಳನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ತಯಾರು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಎಂದು ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಮುನ್ನಲಿವು ಶಾರೀರಿಕ ಉದ್ರೇಕವನ್ನು ಮಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಗಾತಿ ಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ಕಲ್ಪನಾ ವಿಲಾಸವೇ ಸಾಕು. (ಉದಾ. ಒಬ್ಬರೇ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ). ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಮುನ್ನಲಿವಿಗೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಮಹತ್ವ ರವಾದ ಉದ್ದೇಶವಿದೆ: ಭಾವೋದ್ರೇಕ. ಕಾಮದ ಬಯಕೆಯಿಲ್ಲದ ಭಾವೋದ್ರೇಕ ಉಂಟುಮಾಡಿ ಇಬ್ಬರನ್ನು ಹತ್ತಿರ ತರುತ್ತ ನಡುವೆ ಭಾವನೆಯ ಸೇತುವೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದು. ಇದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಲು ಈ ದೃಷ್ಟಾಂತ: ಹೆಂಡತಿಯು ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಭರದಲ್ಲಿ ಗಂಡನನ್ನು ಮರೆತಿದ್ದಳು. ಗಂಡ ಸದ್ಯಕ್ಕಂತೂ ಕಾಮಸುಖವು ತನ್ನ ಪಾಲಿಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಒಬ್ಬನೇ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಮುಗಿದ ರಾತ್ರಿ ಆಕೆ ನಿರಾಳವಾಗಿ ಮಾತಾಡುತ್ತ ಒಮ್ಮೆಲೇ, 'ಇನ್ನು ಮೇಲೆ ನಾವು ಆರಾಮವಾಗಿ ಸೆಕ್ಸ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಮಿಸ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು,' ಎನ್ನುತ್ತ ಗಂಡನ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈಯಿಟ್ಟಳು. ಆಕೆಯ ಹೃದಯವಂತಿಕೆಗೆ ಆತ ಮಾರುಹೋಗಿ ಭಾವೋದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ. ಕಣ್ಣು ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಅವಳನ್ನು ತಬ್ಬಿಕೊಂಡ. ಇನ್ನೊಂದು ಘಟನೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಡಹೆಂಡತಿ ಮಗನ ಕಾಯಿಲೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ತಿಂಗಳಿಗೇ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೊನೆಗೂ ಅವನು ಗುಣಹೊಂದಿ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋದ ದಿನ ಇಬ್ಬರೂ ನಡೆದಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಭಾವೋದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದರು. ಗದ್ದದತೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದಾದರು. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಕಾಮಭಾವವು ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು.

ಹೀಗೆ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಭಾವೋದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಾಗ ಒಂದೇ ಭಾವವು ಸ್ಫುರಿಸುತ್ತ ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಭಾವಸೇತುವೆಯು ವೈಯಕ್ತಿಕತೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತ ವಿಲೀನತೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ವಯಸ್ಸಾದ ಪ್ರಣಯಿಗಳು ಅಗಲಿತೆಯ ನಂತರ ಒಂದುಗೂಡುವಾಗ 'ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಒಂದು' ಎಂದು ತಾದಾತ್ಮತೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗಗಳ ತುಡಿತದ ಬದಲು ಪಾರಸ್ಪರಿಕತೆಯ ಭಾವನೆಯ ತುಡಿತ ಇರುತ್ತದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಭಾವೋದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ಹಾಗೂ ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಮನವನ್ನು ಮತ್ತೇರಿಸುತ್ತ ಮೈಬಿಗಿತವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ಬೇಕೆನ್ನುವ ಒತ್ತಡ ಹುಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಎರಡು ಮೈಮನಸುಗಳು ಲೀಲಾಜಾಲವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಕಾಮಕೂಟವನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡುವ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಒಹವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಭಾವೋದ್ರೇಕದಿಂದ ಶುರುವಾದ ಮುನ್ನಲಿವು ಕಾಮಕೂಟದತ್ತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಮೃದ್ಧ ಕಾಮತ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ವಯಸ್ಸು ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಾವೋದ್ರೇಕದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾಮೋದ್ರೇಕಕ್ಕೂ ಏರುಯಾವನದಲ್ಲಿ ಕಾಮದ ಹಸಿವೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಕಾಮೋದ್ರೇಕಕ್ಕೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಯಾವನದ ಹಸಿವಾವನನ್ನು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರೋನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೈ ಬಿಗಿಯಾಗುತ್ತ ಕಾಮತ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಬೇಕೇಬೇಕು

ಎನ್ನುವ ಒತ್ತಡವಿದ್ದು, ಕಾಮತ್ಯಕ್ತಿಯ ನಂತರವೇ ಮೈ ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೋಲಿಕೆ ಕೊಡುವುದಾದರೆ, ಏರುಯಾವನದ ಕಾಮೋದ್ರೇಕವು ಕಡಲ ಮೊರೆತದಂತೆ ಇದ್ದರೆ ವಯಸ್ಕರ ಭಾವೋದ್ರೇಕವು ಶಾಂತ ಸರೋವರದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಭಾವೋದ್ರೇಕದ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕಾದರೆ ಕೂಟಕ್ಕೆ ತಯಾರಿರಬೇಕು ಎಂದೇನಿಲ್ಲ. ಉದಾ. ಈ ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಬಾಣಂತಿ ದೂರದೂರಿನಿಂದ ಬಂದ ಗಂಡನನ್ನು ತಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿದ್ದಳು. ಅವನ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈಯಾಡಿಸುತ್ತ, 'ನನ್ನ ಬಾಣಂತನದಿಂದ ನಿಮಗೆ ಕಾಮಸುಖ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲ?' ಎಂದಾಗ ಅವನು ಭಾವುಕನಾಗಿ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡ. ಆಗ ಅವಳು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿದ್ದು ಸಂಭೋಗಕ್ಕಿಂತ ಅದ್ಭುತವಾಗಿತ್ತು. ಪರಸ್ಪರ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡವರ ನಡುವೆ ಮಾತ್ರ ಭಾವೋದ್ರೇಕ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಭಾವೋದ್ರೇಕವಿಲ್ಲದ ಕೇವಲ ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಲಾಗುವ ಮುನ್ನಲಿವು ಇದೆ. ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಭಾವಬಾಂಧವ್ಯ ಹುಟ್ಟಿಲ್ಲ.

ಭಾವೋದ್ರೇಕವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಮುನ್ನಲಿವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು? ಇದಕ್ಕೊಂದಿಷ್ಟು ಪೂರ್ವತಯಾರಿ ಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪದಿನ ವಿರಾಮ ಕೊಡಿ. ಇದರಿಂದ ಮುಂಚಿನ ರೂಢಿ ಬಿಟ್ಟುಹೋಗಿ ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳು ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಮುಖದತ್ತ ಗಮನ ಕೊಡಿ: ಯಾವ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಭಾವೋದ್ರೇಕ ಆಗುತ್ತದೆ? ಮುಖ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಮುಖದಲ್ಲೇ ಇವೆ! ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳೂ ಮುಖದಲ್ಲೇ ಅರಳುತ್ತವೆ - ಅದಕ್ಕೇ ಕಾಳಿದಾಸ ಕಮಲೇ ಕಮಲೋತ್ತಮಿ: ಎಂದು ಹೇಳಿರಬೇಕು. ದೊಡ್ಡವರು ಮಗುವಿನ ಮುಖವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಸವರುವಾಗ ಅವರ ಮುಖಭಾವಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಒಂದುಕಡೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೊಡುವ ಭಾವೋದ್ರೇಕವಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಬರುವುದನ್ನೆಲ್ಲ ತೆರೆದ ಮನದಿಂದ ಅನುಭವಿಸುವ ಭಾವೋದ್ರೇಕ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: ನಿಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸವರಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡೂ ಕಿವಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನಿಡಿ. ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಸ್ಪರ್ಶಭಾವ ಬರುತ್ತದ್ದಲ್ಲವೆ? ಇದನ್ನೇ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಅನುಭವಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿ.

ಸಂಗಾತಿಯ ಮುಖವನ್ನು ನಿಮ್ಮೆರಡೂ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಹೂವು ಹಿಡಿಯುವಂತೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಮೃದುವಾಗಿ ಸವರಲು ಶುರುಮಾಡಿ. ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗೆ, ಮಧ್ಯದಿಂದ ಬದಿಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಹಸ್ತಗಳು ಒಡಲಿ. ಆಗಾಗ ಕಿವಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕೈಯಿಡಿ. ಒಂದೊಂದೇ ಭಾಗವನ್ನು ನೇವರಿಸುತ್ತ ಭಾವುಕತೆಯಿಂದ ನೂರಂಟು ಹೂಮುತ್ತು ಕೊಡಿ. ಆಗ ಸಂಗಾತಿ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಇಬ್ಬರೂ ಪಾತ್ರ ಬದಲಿಸಿ ಮುಖಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಲವು ವೈವಿಧ್ಯಗಳನ್ನು ತರಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ರೀತಿಯೊಂದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸಂಗಾತಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗೆಂದು ಅವರ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ತೀರಾ ತಿದ್ದಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಇಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಡಿ.

1) ಸ್ಪರ್ಶದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ: ಸ್ಪರ್ಶವು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮದತ್ತ (ನನಗೆ ಹೇಗೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ?) ಗಮನ ಕೊಡುವುದರ ಬದಲು ಸ್ಪರ್ಶದ ಹಿಂದಿರುವ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸ್ಪರ್ಶದ ಮೂಲಕ ಆತ/ಆಕೆ ಏನನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಿ. ಸಂಗಾತಿಯು ನನ್ನನ್ನು ಎಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು? ಅವನಿ/ಳಿಗೆ ನನ್ನ ಬಗೆಗೆ ಯಾವ ಭಾವ ತುಂಬಿರಬಹುದು ಎಂದು ಅದನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಿ.

2) ಮನಮರ್ಕಟವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಿ: ಇದು ನಡೆಯುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಇದ್ದರೆ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ವ್ಯಾಪಕಾರಿಕ ಯೋಚನೆ ಬಂದರೆ 'ಇದಾದ ನಂತರ ನೋಡೋಣವಂತೆ' ಎಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆಟ್ಟು ಸದ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಗಾತಿಯ ಕೈಗಳು ಹೋಗುವ ಕಡೆಗೆಲ್ಲ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಆ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಮುಖವನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ತುಟಿಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಮುಖದಿಂದ ಕೂಡ ಸವರಬಹುದು. ಇಲ್ಲೊಬ್ಬನು ಮುಖ ಮೇಲಾಗಿ ಒರಗಿರುವಾಗ ಪ್ರೇಯಸಿಯು ತನ್ನ ಜಡೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅವನ ಮುಖದ ಸುತ್ತಲೂ ಹರಡುತ್ತ ತುಟಿಗೆ ತುಟಿ ಸೇರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆಕೆಯ ಕೂದಲು ಅವನ ಮುಖಕ್ಕೆ ಕಚಕುಳಿ ಇಡುವಾಗ ಮೈಯೆಲ್ಲ ಜುಮ್ಮೆನ್ನುತ್ತದೆ. ನೀವೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು.