



### ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವದ್ದು!

ಡಾ.ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿ

## 177: ಮಿಲನದಲ್ಲಿ ಬಯಲಾಗುವುದು

ಸಂಗಾತಿಗಳು ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಭರಿತ ಮೌನ ಸಂವಾದದ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೂ ಸ್ವಭಾವವನ್ನೂ ಹೊರಗೆಡುವುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತಾಡದೆ ಆತ್ಮವಂಚನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡೆವು.

ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಂದವರಿಗೆ ನಾನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುತ್ತೇನೆ: 'ಕಾಮಕೂಟದ ನಡೆಯುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ?' ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಿಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ- ಇದು ನಿಮಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗಬಹುದು.

ನೀವು ಸಂಗಾತಿ ಜತೆಗೆ ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲ್ಲಿಂದ ಶುರುಮಾಡುತ್ತೀರಿ? ಯಾವ ರೀತಿ ಶುರುಮಾಡುತ್ತೀರಿ? ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳು ಎಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ, ಹಾಗೂ ಏನು ಮಾಡುತ್ತ ಇರುತ್ತವೆ? ಸಂಗಾತಿಯ ಮುಖವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತೀರಾ? ಮುಖಸ್ಪರ್ಶದಲ್ಲಿ ಜಾದೂ ಏನೂ ಇಲ್ಲ; ಆದರೆ ಹೇಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತೀರಿ, ಯಾವ ಭಾವವನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತೀರಿ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲೇ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಇದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಯಾವೊತ್ತಾದರೂ ಸಂಗಾತಿಯ ಮುಖವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವರು ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ನಂತರ ಅದೊಂದು ಅದ್ಭುತ ಅನುಭವ ಎಂದು ಹಂಚಿಕೊಂಡದ್ದು ಇದೆಯೇ? ಸ್ಪರ್ಶದ ಮಾತು ಇತರ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಕೈಗಳು, ತುಟಿಗಳು, ಸ್ತನ, ಕಿಬ್ಬಿಟ್ಟಿ, ಬೆನ್ನು, ಜನನಾಂಗ, ಪ್ರಷ್ಣ, ತೊಡೆಗಳು... ಯಾವುದೇ ಅಂಗವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಡೆಸುತ್ತೀರಿ ಎನ್ನುವುದರಿಂದ ಚಿಂತಾರವನ್ನೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು. ಹೇಗೆ? ಸಂಗಾತಿ ಮೆಚ್ಚುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದು ಸರಿಯೆ, ಆದರೆ ಸ್ಪರ್ಶದ ಮೂಲಕ 'ಇದು ನಾನು, ನಾನು ಹೀಗೆ' ಎಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತ ಬಯಲಾಗುತ್ತೀರಿ ಎನ್ನುವುದೇ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಕಾಮಶಾಸ್ತ್ರದ ಬಗೆಗೆ ಅನೇಕ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬಂದಿದ್ದು, ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲವೂ 'ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಬೇಕು' ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂದು ಬರೆದಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ-ಮಾಡಬೇಡಿ ಎನ್ನುವ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮುಂದಿಡುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಶ್ನೆ ಏನೆಂದರೆ, 'ನಾನು ಹೀಗೆ' ಎಂಬುದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು 'ನಿನಗೆ ಸುಖ ಸಿಕ್ಕರೆ ಸಾಕು, ನನ್ನನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿದೆಯೇ? ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು (Identity) ಬಯಲಿಗೆ ತರುವುದು ಬಲುಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಿದ ಡೇವಿಡ್ ಸ್ವಾರ್ಜ್‌ಗೆ ಯಾರೂ ಸಾಟಿಯಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ, ನೀವು ಸಂಗಾತಿಯ ಒಡನಾಟದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರೋ ಅಷ್ಟೊಂದು ಅವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ - ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತೀರಿ. ಅನ್ನೋನ್ಯತೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯೇ ಇದು!

ಆದರೆ ಕೂಟದಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ತೋರ್ಪಡಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮುತ್ತು ಕೊಡುವಂಥ ಸರಳಾತಿಸರಳ ವಿಷಯವನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. (ಮುತ್ತಿನ ಬಗೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಹೇಳಿದ್ದೆ: ಕಂತು 171 ನೋಡಿ). ಬದ್ಧಸಂಗಾತಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಮುತ್ತುಕೊಡುತ್ತೀರಿ ಎನ್ನುವುದು ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ- ಹಾಗೆಯೇ ಮುತ್ತು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಕೂಡ. ಉದಾ. ಒಬ್ಬಳು ತನ್ನ ಪ್ರೇಮಿಯೊಡನೆ ಅಧರಗ ಬೆಸುಗೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಾದರೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾಳೆ; ಆದರೆ ಅವನ ನಾಲಿಗೆ ತನ್ನ ಬಾಯೊಳಗೆ ಹೋಗಿದರಲಿ ಎಂದು ಹಲ್ಲು ಕಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾಳೆ - ಇದನ್ನು ದಾಟಿ ನಿನಗೆ ಪ್ರವೇಶವಿಲ್ಲ

ಎನ್ನುವಂತೆ. ಕೆಲವರು 'ಹಳೆಯ' ದಂಪತಿಗಳು ಕೂಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರೂ ಕ್ರಮೇಣ ಮುತ್ತು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ - ನಿನ್ನೊಡನೆ ಮುಖಾಮುಖಿ ಆಗಲಾರೆ ಎನ್ನುವಂತೆ. ಇಲ್ಲೊಬ್ಬನು ಹೆಂಡತಿ ಮತ್ತು ಕೊಡಲು ಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕುತ್ತ ಆಕೆಯ ಬಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಸೇರಲು ನೋಡುತ್ತಾನೆ - ನಿನ್ನಿಂದ ಸುಖ ಬೇಕು, ಆದರೆ ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೇಡ ಎನ್ನುವಂತೆ. ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಬಗೆಹರಿಸಲಾಗದೆ ಮೂಲೆಗೆ ತಳ್ಳಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ರಾಶಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ದೀರ್ಘ ಚುಂಬನವು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ತುಟಿಗಳ ಮಿಲನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುಹೊತ್ತು ತೊಡಗಿರಲು ಇವರಿಗಾಗದು. ಹಾಗಾಗಿ, ಒಂದೇ ಆತುರದಿಂದ ಮುತ್ತು ಮುರಿಯುತ್ತ 'ಮುಂದಿನದಕ್ಕೆ' ಧಾವಿಸುತ್ತಾರೆ; ಅಥವಾ ನಡುವೆಯೇ ಇಷ್ಟು ಸಾಕೆಂದು ವಿಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೂ ಬಂದಿರಬಹುದು. ದೀರ್ಘ ಚುಂಬನ ಯಾಕೆ ಸುಲಭವಲ್ಲ ಎಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಒಂದೇ ಕಡೆ ಬಹುಕಾಲ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮೇರೆಗಳ ಅತಿಕ್ರಮಣವಾಗಲು ಒಪ್ಪಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರ ಮೇಲುಗೈಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಶರಣಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತರಿಗೆ ಇದಲ್ಲ ರೋಚಕವಾದರೂ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ, ಪರರ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ (ಅಥವಾ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ) ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಜೀವವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿದೆ. ಈ 'ಎರಗು ಅಥವಾ ತೊಲಗು' ಎನ್ನುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು (flight or fight response) ನಿಶ್ಚಿತವಾದುದನ್ನೇ ಬೇಡುತ್ತದೆ. ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಯ ಆಚೆಗಿರುವ ಸುಖವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ (ಸುಖ, ಸುರಕ್ಷಿತತೆ, ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ಮಾತಾಡೋಣ). ಸಂಗಾತಿ ಮೈಚಳಿ ಬಿಟ್ಟು ಮುಂದುವರಿದರೆ ಮನಸ್ಸು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸುತ್ತ, ಮುಂಬರುವ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಅಥವಾ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಂತ್ರ ಹೂಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮುತ್ತಿನಲ್ಲಿಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಕೂಟದ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಆಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಯನ್ನು ಎದುರು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಪಡದವರು ಸರಳವಾದ ಎರಡು ನಿಮಿಷದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲೇ ಅಲ್ಲತೃಪ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಾಂತ ನೋಡಿ: ಇವಳು ಮದುವೆಯ ಮೊದಲ ರಾತ್ರಿಯಿಂದಲೇ ಪ್ರತಿದಿನ ಸಂಭೋಗ ಬೇಕೆಂದು ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಿದ್ದಾಳೆ. ಆದರೆ ಮುತ್ತು ಎಂದರೆ ಆಗದು. ಯಾವೊತ್ತೂ ಪೂರ್ತಿ ನಗ್ನಳಾಗಿಲ್ಲ. ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನದ ನಂತರ ಗಂಡನನ್ನು ದೂರತಳ್ಳುತ್ತ ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಧಾವಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಒಬ್ಬರಾದ ನಂತರ ಕೂಟದಿಂದ ದೂರವಿದ್ದಾಳೆ. ಮಗುವಾದ ನಂತರ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಯೂ ಗಂಡನನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೆ ಗಂಡನಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಪ್ರೇಮಕಾಮದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದಿದ್ದರೆ ದಾಂಪತ್ಯ ಶಿಥಿಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಹೇಗೆ? ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ತುಟಿಗಳಿಗೆ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಆಳವಾಗಿ ಮುತ್ತುಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಣ್ಣುಗಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಗಮನವು ಸಂಗಾತಿಯ ಕಡೆಗಿರದೆ ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯೊಳಗೊಳಗೆ ಇರಲಿ... ಈಗ, ಬರುವ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಿ. ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಏನೇನು ಅನಿಸಿಕೆಗಳು, ವಿಚಾರಗಳು ಬರುತ್ತಿವೆ? ಏನೇನು ಭಾವನೆಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತಿವೆ? ಏನು ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತಿದೆ? ಒಟ್ಟಾರೆ ಗಮನವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕಡೆಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲೊಬ್ಬರು ಮುತ್ತಿನಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟಾಗ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಕಳೆದಿ ಎಂದು ನೋಡಿ. ಐದು ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಳಗೆ ಬೇರ್ಪಟ್ಟರೆ ಬೇರ್ಪಡುವ ಮುಂಚೆ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಯಾವ ಭಾವವಿತ್ತು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ. ಈಗ ಮತ್ತೆ ಶುರುಮಾಡಿ, ಮುಂಚಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚುಹೊತ್ತು ಒಳಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಕಸಿವಿಸಿ ಎನಿಸಿದರೂ, ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಅಲಿದರೂ ಬಿಡದೆ ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಮುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಉಚಿತ ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 8494944888.