



ಡಾ.ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ  
ಭಾವನೆಗಳ ಸಹಜ, ಆರೋಗ್ಯಕರ  
ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬ  
ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಲ್ಲ!

## 288: ಹೊಸ ದಾರಿ - 28

ನಗ್ನತೆಯನ್ನು ವಸ್ತ್ರಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ಹಿಂದಿರುವ ಬದುಕುಗಳ ಕತೆಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿ ಹೆಮ್ಮೆಪಡಲು ಕಲಿತವು. ಹೀಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಹೊರತಂದು ಸುಖಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೆ ಚಾಲನೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಇದನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸೋಣ. ಸನ್ನಿವೇಶ: ಮಾಯಾ ಮನೋಜ್ ಹಾಸಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದಾರೆ. ಮನೋಜ ಮಾಯಾಳ ಮೇಲೆ ಕೈ ಹಾಕುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಉದ್ದೇಶದ ಅರಿವಾಗಿ ಮಾಯಾ ಸ್ವರ್ತಿಸುವ ಕೈಯನ್ನು ದೂರ ತಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಅವನು ಅಸಹನೆಯಿಂದ ಗೊಣಗಿದ್ದಕ್ಕೆ 'ನನಗೆ ನಿನ್ನ ಬರುತ್ತಿದೆ, ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡಬೇಡಿ'. ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಆಕಡೆ ತಿರುಗುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಶಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಆಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿ ಮಲಗುತ್ತಾನೆ.

ಕಾಮಾಚೇಷ್ಟೆ ನೆರವೇರದೆ ಇರುವಾಗ ನಿರಾಶೆ ಸಹಜ. ಆದರೆ ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳ ಹಿಂದೆ ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಈಗ ಶಪಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಕುತೂಹಲದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಂದರೆ, ಒಂದುವೇಳೆ ಐದು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಮಾಯಾ ಮನಸ್ಸು ಬದಲಿಸಿ ಮನೋಜನನ್ನು ಸಮೀಪಿಸಿದರೆ ಏನಾಗಬಹುದು? ಅವನು ಉತ್ತಾಹದಿಂದ ಮರಳುತ್ತಾನೆಯೇ ಅಥವಾ ಭಗ್ಗಮನದಿಂದ ಕೆರಳುತ್ತಾನೆಯೇ?

ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಕಾಮಕೂಟ ಬಯಸಿ ಸಮೀಪಿಸುವಾಗ ಸಂಗಾತಿಯು ದೂರ ಸರಿಯುವುದು, ಅದರಿಂದ ಇವರು ಮುನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು; ಮರುದಿನ ಇಬ್ಬರೂ ಮುಖಕ್ಕೆ ಮುಖಕೊಟ್ಟು ಮಾತಾಡದಿರುವುದು - ಇದು ನಿಮಗೆಲ್ಲ ಚಿರಪರಿಚಿತ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಕೂಟವನ್ನು ಒಪ್ಪದ ಮನದೊಳಗೆ ಇಣುಕಿದಾಗ, ನಾಳಿನ ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸಂಗಾತಿಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತನಕ ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳು ಗಂಡು, ಹೆಣ್ಣು ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಕಾರಣವೇನೇ ಇರಲಿ, ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಯಾಕೆ ಎತ್ತಿಕೊಂಡೆ? ಒಲ್ಲದ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಕೂಟಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ತಯಾರು ಮಾಡುವುದು ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಉದ್ದೇಶವಲ್ಲ. ಕೂಟವೊಲ್ಲದ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವ ಧೋರಣೆಯನ್ನು ಕೈಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತಿನ್ನೇನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸೋಣ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ದಾಂಪತ್ಯದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಹೋಗೋಣ.

ನಾವು ಮದುವೆ ಆಗುವುದೇಕೆ? ಬೇರೆ ಉದ್ದೇಶಗಳೇನೇ ಇರಲಿ, ಕಾಮಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಎನ್ನುವ ಉತ್ತರ ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕವಾಗಿದೆ. ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ 'ಕಾಮಜೀವನದ ಆರಂಭವು ಮದುವೆಯ ನಂತರವೇ' ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ಇದಷ್ಟು ಬೇರೂರಿದೆ ಎಂದರೆ, ಹಿರಿಯರಿಂದ ನಿಶ್ಚಿತಾರ್ಥ ಆದವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಮುಂಬರುವ ಕಾಮಜೀವನದ ಬಗೆಗೆ ಮಾತಾಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಯಾಕೆ? ಮದುವೆಯ ನಂತರ 'ಅದು' ಇದ್ದೇಯಿದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಗಂಡುಹೆಣ್ಣುಗಳ ನಡುವೆ ನಡೆಯಲಿರುವ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಯು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ನಡೆಯಲಿರುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನಾಗಲೀ, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಸಖ್ಯವನ್ನಾಗಲೀ ಮುಂಚೆಯೇ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಘಟನೆಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತಚ್ಛತೆಯಿದೆ. ಹೀಗೆಕೆ? ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳ ಸಹಜ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅಂತ ಒಂದಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿಲ್ಲ! ಲೈಂಗಿಕತೆ ಅರಳುವುದನ್ನು ಕಂಡರೆ (ಉದಾ. ಮಗುವು ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು) ನಿರ್ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯವಾಗಿ ಹೊಸಕಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕಾಮುಕತೆಯ ಬಗೆಗೆ ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆ, ಕೀಳರಿಮೆ, ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆ, ಹಾಗೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವವೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಇಲ್ಲಿಯ

ತನಕ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದ ಹೆಂಗಸರು ಹೇರಳವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಇಂಟು ಕೊಡುವಂತೆ ಶಿಶ್ನಯೋನಿಯ ಘರ್ಷಣೆಯೇ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಾಕಷ್ಟು ಗಂಡಸರು ತಪ್ಪಾಗಿ ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಪರಿಣಾಮ? ತನ್ನ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸಂಗಾತಿಯ ನೆರವಿನಿಂದ ಭರ್ತಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕೂಟಕ್ಕೆ ಕರೆದಾಗಲೆಲ್ಲ ಸಂಗಾತಿ ಬರಬೇಕು, ನಂತರ ತನ್ನನ್ನು ಮೆಚ್ಚಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಆಶಯ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೂಟದಲ್ಲಿ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯಿಂದ ಒಳಗೊಳ್ಳುವುದರ ಬದಲು ತಟಸ್ಥವಾಗಿದ್ದು ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸುವುದೇ ಇವರಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. 'ನಿನ್ನೊಡನೆ ಕೂಟ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು' ಎನ್ನುವುದರ ಬದಲು 'ಇಂಥ ಸುಖ ಕೊಡುವ ನೀನು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೀಯಾ' ಎಂದು ಅನ್ನಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಾರ್ಥಕ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ವಾಸ್ತವ ಏನೆಂದರೆ, ಮನೋಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಮಾತ್ರ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸಂಗಾತಿಗೂ ಸುಖ ಕೊಡಬಲ್ಲರು. ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ, ಅನೇಕರು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ತಯಾರಾಗುತ್ತಾರೆಯೇ ಹೊರತು ಸರಸಕೃಲ್ಲ (ಬೇಗ ಮುಗಿಸಿ ಮಲಗಬೇಕು). ಹಾಗಾಗಿ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಗಾತಿಯ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಉರುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ತಯಾರಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ದಿಕ್ಕುಗಾಣದೆ ಪರಿತಪಿಸುವುದು ಸಹಜವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೇನೇ ನೀಲಿಚಿತ್ರಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಉಪಾಯವೇನು? ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಾಯತ್ತತೆಯ (sexual autonomy) ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ನನ್ನ ಲೈಂಗಿಕತೆ ನನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ. ನನ್ನ ಶರೀರ ಮನಸ್ಸು ಭಾವನೆಗಳ ಸಮುಚ್ಚಯ ನನ್ನದು. ನನ್ನ ಕಾಮದ ಕೆರಳುವಿಕೆ, ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಕಾಮತೃಪ್ತಿ ಇವೆಲ್ಲ ನನ್ನ ಸೊತ್ತು. ಅದನ್ನು ನಾನೇನಾನಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವುದು ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆ. ಮನಸ್ಸಾದರೆ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆಯೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆ ಎನ್ನುವ ಮನೋಭಾವ. ಇನ್ನು, ಮದುವೆಯ ನಂತರ, ಅದೂ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಎನ್ನುವವರಿಗೆ ನನ್ನ ಸವಾಲು: ಸಂಗಾತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಬರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ನೀವು ಏನಾಗಿದ್ದೀರಿ? ನಿಮಗೊಂದು ಲೈಂಗಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಇತ್ತಷ್ಟೆ? ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು, ಒಪ್ಪಿಸಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ. ಇದು ಹೇಗೆಂದರೆ, ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಜೊತೆಗೂಡಿ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂದು ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತೀರಿ. ಅವರು ಒಪ್ಪಿದರೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಒಬ್ಬರೇ ಸವಿಯಬಲ್ಲಿರಿ.

ಈಗ ಮನೋಜ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಾಯತ್ತತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡಬಹುದು? 'ಮಾಯಾ, ಕಾಮದಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕೆಂದಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನೊಡನೆ ಬರುತ್ತೀಯಾ? ಅಥವಾ ಒಬ್ಬನೇ ಶುರುಮಾಡಲೋ?'

ಪ್ರಯೋಗ 23: ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆಯಷ್ಟು ಕಾಲ ಇಬ್ಬರೂ ನಗ್ನರಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಎದುರಾಗಿ ಆರಾಮವಾಗಿ (easy chair, recliner) ಒರಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಡುವೆ ಪಾದಗಳು ತಾಗದಿರುವಷ್ಟು ಅಂತರವಿದ್ದು, ನಗ್ನತೆಯು ನಿಮಗೂ ಸಂಗಾತಿಗೂ ಎದ್ದುಕಾಣುವಂತಿರಲಿ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಒಂದೊಂದೇ ಭಾಗವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೇವರಿಸಲು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಶುರುಮಾಡಿ. ಕ್ರಮೇಣ ರೋಚಕ ಭಾಗಗಳನ್ನು (ತುಟಗಳು, ಕಂಕುಳು, ಎದೆ/ಸ್ತನಗಳು, ಹೊಟ್ಟೆ, ತೊಡೆಗಳ ಒಳಬದಿ, ಜನನಾಂಗ) ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಅಡಗಿರುವ ಕಾಮುಕತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಸಂಗಾತಿಗೆ ಕಾಣುವಂತೆ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಸುಖಕೊಡುತ್ತ ಕಾಮತೃಪ್ತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ನಂತರ ಅನುಭವವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ವಾರದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: ಸಂಗಾತಿಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನಿಸುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಬೇಡವಾಗಿದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಬೇಡದ ಭಾವನೆಯು ಬರುವುದು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೋ, ಶರೀರದಿಂದಲೋ, ಅಥವಾ ಸಂಗಾತಿಯ ವರ್ತನೆಯಿಂದಲೋ? ಒಂದುವೇಳೆ ಶರೀರವು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಸಂಗಾತಿಯು ಬೇಡವಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಮುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಕೆರಳಬಲ್ಲೀರಾ? ಹಾಗಾಗದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕಾಮುಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಹಜವಾಗಿರುವ ಅದು ಹೇಗೆ ಹತ್ತಿಕ್ಕಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ, ಮನಸ್ಸು ಬಂದರೆ ನನ್ನೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ: 8494933888 Email: vinod.chebbi@gmail.com