[illegible]

எதிர்பார்ப்பும், விருப்பமுமே தாம்பத்தியத்தை திருப்திகரமானதாக மாற்றும். எனவே விருப்பத்தை வெளிப்படையாக சொல்ல வேண்டும். அதே நேரத்தில் ஒத்துழைப்பை துணைவர் வழங்க வேண்டும்.

தாம்பத்தியத்தின் இணக்கமே இல்லறத்தை இனிமையாக்கும்

“ஆசை அறுபது நாள், மோகம் முப்பது நாள்” என்ற பழமொழி குடும்ப வாழ்க்கைக்குப் பொருந்திப் போனால் வருத்தமே மிஞ்சும். தாம்பத்ய ஆசை நாளாக நாளாக அலுத்துப் போகக் காரணங்கள் பல இருக்கலாம். ஆனால் “ஆசை அனுதினமும், மோகம் முழு இரவும்” என்று புதுமொழி புனையும் அளவுக்கு தாம்பத்யத்தை திருப்திகரமாக அனுபவிக்க வழியிருக்கிறது என்கிறார்கள், இங்கே பேசும் தம்பதிகள். அவர்களின் அனுபவ தகவல்கள்!

[illegible] : [illegible]

“என் கணவரது வேலை பயணம் சார்ந்தது. ஓய்வு குறைவுதான். நாங்கள் அவரது பயணத்திற்கு முந்தைய தினமும், பயணம் முடிந்து திரும்பிய தினமும், குறித்து வைத்தே இல்லற இனிமையை அனுபவிக்கிறோம்” என்கிறார் 39 வயதான மதுமிதா. திருமணமாகி 15 ஆண்டாக இந்த தம்பதி தாம்பத்யத்தில் குறையின்றி வாழ்கிறார்கள். அதன் ரகசியம் சீரான இடைவெளி, தவறாத தாம்பத்யம்தான்.

சில தம்பதியர், கொஞ்ச நாள் இடைவெளி விழுந்தாலே, ஏதோ உறவு முறிந்ததைப்போல முறுக்கிக் கொண்டும், வேறு விஷயங்களில் வெறுப்பை வெளிப்படுத்தியும் மோதிக் கொள்வார்கள். ஆனால் குறிப்பிட்ட இடைவெளியே சிறப்பான தாம்பத்யத்திற்கு சரியான வழி என்று மதுமிதா சொல்வதில் உண்மை இல்லாமல் இல்லை. சீரான இடைவெளியில் தாம்பத்யத்தை இனிமையாக்கலாம்.

□ □ □□□□□□□□□□□□.. □□□□□□□ : □ □ □

எதிர்பார்ப்பும், விருப்பமுமே தாம்பத்யத்தை திருப்திகரமானதாக மாற்றும். எனவே விருப்பத்தை வெளிப்படையாக சொல்ல வேண்டும். அதே நேரத்தில் ஒத்துழைப்பை துணைவர் வழங்க வேண்டும். சொல்லாமல் மனதுக்குள் மறைத்து வைக்கும் ஏக்கங்கள் ஏடா க□டங்களையே உருவாக்கும். வித்தியாசமான சில விருப்பங்களையும் வெறுப்பின்றி பகிர்ந்து கொள்ளும் தம்பதிகளின் தாம்பத்ய சுகத்தில் என்றுமே குறையிருக்காது.

“என்னை எப்படி திருப்திப்படுத்த வேண்டும் என்பது அவருக்குத் தெரியும்” என்கிறார் 20 வருட தாம்பத்ய அனுபவம் கொண்ட ஆராதனா. “ஆனால் இன்றும் நான், அவள் எப்போது எதை செய்யச் சொல்கிறாளோ அதையே செய்வேன். அதுவே எங்கள் தாம்பத்யத்தை திருப்திப்படுத்துகிறது” என்கிறார் அவரது கணவர். ‘இணக்கமே இல்லறத்தை இனிமையாக்கும்’ என்ற பொய்யாப் புலவர் வள்ளுவரின் வாக்கு பொய்க்குமா என்ன?

□ □ □□□□□□□ □□□□ : □ □ □

பிள்ளைகள் பெரியவர்களாக வளர்வது, தம்பதிகளிடையே தாம்பத்யத்தை குறைக்கலாம். அது அவர்களுக்குள் மனக்கசப்பையும் ஏற்படுத்தலாம். 3 குழந்தைகளுக்கு பெற்றோரான ஊர்மிளா-மாதவன் தம்பதியின் அனுபவம் இதற்கு தீர்வு சொல்லும். “நாங்கள் டீன் ஏஜ் பருவத்தினர் போலவே இன்றும் உணர்கிறோம். அதே சிலடேபை பேச்சு, சீண்டல் போன்றவை எங்கள் தாம்பத்ய இனிமையை குறையில்லாமல் வைத்திருக்கிறது. தலையணைச் சண்டைக□ட எங்கள் தாம்பத்யத்தை உச்சத்துக்கு கொண்டுபோகும் மந்திரம்தான்” என்கிறது இந்தத் தம்பதி. மனதை இளமையாக வைத்துக் கொள்வது மனக்குறையில்லாமல் மகிழ்ச்சி வழங்கும் என்பது இதைத்தானோ!

[illegible]

தாம்பத்யத்தில் இது முக்கியமான தாரக மந்திரம். துணையின் உணர்வை புறம்தள்ளாமல் செவிசாய்ப்பதில்தான் இல்லற இனிமை அடங்கி இருக்கிறது. அவரவர் வேலை - உடல் நிலைக்கு ஏற்ப மனமும் செயல்படும். கணவன் அல்லது மனைவி இருவரில் ஒருவர் உறவுக்கான சமிக்ஞையை வெளிப்படுத்தினாலும் மற்றவர் அதற்கு மதிப்பளிப்பது முக்கியமாகும்.

“நாங்கள் நடுத்தர வயதில்தான் ஒருவரின் உணர்வுக்கு மற்றவர் ஒத்துழைக்காததால் உறவுகள் புறம்தள்ளப்பட்டதை உணர்ந்தோம். பிறகு அந்த தடைகளை களைய இருவரின் வேலை மற்றும் ஓய்வுக்கு ஏற்ப திட்டமிட்டுக் கொண்டோம். இப்போது வாரத்தில் இரு முறையாவது எங்கள் தாம்பத்யம் தடையின்றி நடைபெறுகிறது. எங்களில் ஒருவர் உணர்வை வெளிப்படுத்தினாலும் மற்றவர் இணக்கம் தெரிவிப்பதால் இந்த இன்பம் சாத்தியமானது” என்கிறார் ஆர்த்தி.

[illegible]

“முன் விளையாட்டுகளே என்னை முழுமையாக திருப்திப்படுத்துகிறது. நாங்கள் உறவு கொண்டது சில முறையாக மட்டுமே இருக்கும். முன் விளையாட்டுகளுடனே பல இரவுகள் இனிமையாக கழிந்திருக்கின்றன” என்கிறார் ஷாருமதி.

அடிக்கடி உறவு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பது அவசியமில்லை. ஆனால் அவ்வப்போது உறவு ரீதியான ஸ்பரிசங்கள், கட்டிப்பிடித்தல், முத்தங்கள் என முன் விளையாட்டுகள் தொடர வேண்டும். உச்சம் வரை உறவு கொள்வது மட்டும் தாம்பத்ய சுகம் இல்லை. அன்பும், தழுவலுமே இல்லறத்தை இனிமையாக்கும் ரகசியங்களாகும்.

[illegible]

குழந்தை பிறப்புக்குப் பின் உடல் எடை கூடுவது எத்தனையோ பெண்களின் தாம்பத்ய வாழ்க்கையைப் பாதித்திருக்கிறது. அதற்கு தீர்வு சொல்கிறது சாந்தியின் வாழ்க்கை அனுபவம். 40 வயதான சாந்தி சொல்கிறார். “நான் முதல் பிரசவத்திற்குப் பின்னால் 15 கிலோவுக்கு மேல் எடை கூடிவிட்டேன். என் அழகிய தோற்றம் மாறிவிட்டது, ஆனால்

அன்பான கணவரால் இன்றுவரை என் தாம்பத்ய வாழ்வில் குறையில்லை. இப்போதும் நான் எந்தவிதத்தில் அழகாக இருக்கிறேன் என்று வர்ணிப்பார், எது என்னிடம் கவர்ச்சியாக இருக்கிறது? என்று ரசித்துச் சொல்வார். எப்படி எடையை கட்டுக்குள் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்றும் கூறுவார்.”

பாராட்டு ஒரு சக்தி வாய்ந்த ஆயுதம் என்பதற்கு சாந்தியின் வாழ்க்கை ஒரு உதாரணம். அவரது சொற்களில் கவலையைவிட மகிழ்ச்சியே தொனிக்கிறது.
தம்பதிகள் சொன்ன ரகசியம், தேங்கி நிற்கும் தாம்பத்ய சுகத்தை பெருக்கட்டும்!