ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಅಂಕಣವಿದು. ನೀವೂ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಗಂಡುಮಕ್ಕಳ ತಂದೆ. ಇಬ್ಬರಿಗೂ (18– 16 ವರ್ಷ) ಸಮಸ್ಯೆಯಿದೆ: 1) ಮುಂದೊಗಲು ಪೂರ್ತಿ ಹಿಂದೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದೊಗಲು ಹಿಂದೆ ಸರಿಯಬೇಕು? 2) ವೀರ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕ್ರಮೇಣ ಸರಿಹೋಗಬಹುದೆ? ಉಪಾಯವೇನು?

ಗಂಡುಮಕ್ಕಳ ಬಗೆಗೆ ಹೀಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಮುಕ್ತ ಸಂಬಂಧದ ದ್ಯೋತಕ– ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನನ್ನ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು. ಸುಮಾರು 4–5ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಹಿಂದೆ ಸರಿಸಿದಾಗ ಮುಂದೊಗಲಿನ ಒಳಪದರವು ಶಿಶ್ನದ ಮಣಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹಿಂದೆ ಎಳೆದಾಗ ನೋವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತಬಂದರೂ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿ ಗಂಡುಮಗುವಿನಲ್ಲೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಡುವಾಗ ಹುಡುಗರು ಉದ್ರಿಕ್ತ ಜನನಾಂಗದೊಡನೆ ಆಟವಾಡುವುದನ್ನೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನೂ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆಗಲೂ ಕೂಡ ಚರ್ಮ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯಲು ಶುರುವಾಗಬಹುದು. ಒಂದುವೇಳೆ ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವೂ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದೆ ಸರಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಮಾಡಿದರೂ (ಇದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.) ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮುಂದೊಗಲು ಹಿಂದೆ ಸರಿಯಲಾಗದಷ್ಟು ಬಿಗಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ 'ಸುನ್ನತಿ' ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ. ವೀರ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಈ ಕಾರಣಗಳಂತೂ ಇವೆ: 1) ಮುಂದೊಗಲು ಹೆಚ್ಚು ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಚೀಲದಂತೆ ಕೆಲಸಮಾಡಿ ಸ್ಖಲಿಸಿದ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಅಲ್ಲೇ ಹಿಡಿದಿಡುತ್ತದೆ. (ಹೀಗಿದ್ದರೆ ಶಿಶ್ನವು ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ನೀವಿದಾಗ ವೀರ್ಯವು ಭಾಗಶಃ ಹೊರಕಾಣುತ್ತದೆ. ಸ್ಖಲನ ನಂತರ ಮೂತ್ರದ ಮೊದಲ ಭಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಂದ್ರವಾಗಿರಬಹುದು.) ಹೀಗಿರುವಾಗ ವೀರ್ಯ ಪ್ರಮಾಣ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದ್ದರೂ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಸುನ್ನತಿಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. 2) ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ವೀರ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯೆ. ಇದು ಬರುಬರುತ್ತ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: ವೀರ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯೆನ್ನಿಸಿದರೆ ಆಗಾಗ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ. ಹೀಗೆ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ಅನುಸರಿಸಿದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಜನನಾಂಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದೂ, ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ವೀರ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಒಳಜನನಾಂಗದ (ಉದಾ. ಸೆಮಿನಲ್ ವೆಸಿಕಲ್) ದೋಷವೂ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲ (ನಾಲ್ಕೈದು ದಿನ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ನಂತರ) ವೀರ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ. ಆಗ ಪ್ರಮಾಣವು ಒಂದು ಮಿಲೀಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯೆಂದು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಮಾತ್ರ ಮೂತ್ರಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಗಂಡು, 67 ವರ್ಷ. ಹೆಂಡತಿಗೂ ಸುಮಾರು ಅಷ್ಟೇ. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಮಧುಮೇಹವಿದೆ. 5ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ನನ್ನ ಶಿಶ್ನದ ಗಡುಸಾಗುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತ ಬಂತು. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಕಾಮವಾಂಛೆಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಯಿತು. ಇದು ಮಧುಮೇಹದ ಪರಿಣಾಮವೆಂದು ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿದರೂ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಲಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ನಿರಾಸೆಯಾಯಿತು. ಒಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆ (ಹೆಸರನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗಿದೆ) ಸೇವಿಸಿದೆ. ಅದರಿಂದ ಆಶ್ಚರ್ಯವೆನ್ನಿಸುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಶಿಶ್ನವು ಮುಂಚಿನಂತೆ ಗಡುಸಾಗಿ ಇಬ್ಬರೂ ಸುಖಪಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆ, ಈ ಮಾತ್ರೆ ಸುರಕ್ಷಿತವೇ? ಇದರಿಂದ ಮುಂದೇನಾದರೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಆಗುತ್ತದೆಯೆ?

ಯಾವುದೇ ಔಷಧ ಸುರಕ್ಷಿತವೆಂದು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೇಳಬಹುದೇ ವಿನಃ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಒಂದು ಔಷಧಿಯು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಪರಿಣಾಮವು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವೊಂದು ಸಲ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು ಹಾನಿಕರವಿಲ್ಲವೆಂದು ಭರವಸೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡ ನಂತರವೇ ಆ ಮಾತ್ರೆಯ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಬಂಧುಗಳಿಗೊಂದು ಕಿವಿಮಾತು: ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ಕೊಬ್ಬಿನ ಹೆಚ್ಚಳ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಂದರೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಅವರ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಬಗೆಗೆ ವಿಚಾರಿಸಿ, ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪರಿಹರಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಕಳುಹಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸೇವೆಗೆ ಸಾರ್ಥಕತೆಯ ಕಳೆ ಬರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ!

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ಪಿಯುಸಿ ಮುಗಿಸಲಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗೆಗೆ ನಿಮಗೆ ಮುಂಚೆ ಬರೆದಿದ್ದೆ. ಬುದ್ಧಿವಂತನಾದರೂ ನನಗೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿದಿತ್ತು. ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಕೈಯ ನರಗಳೆಲ್ಲ ದಪ್ಪಗಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಹೀಗಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅಪಹಾಸ್ಯ ಮಾಡಿದಾಗ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಯತ್ನಿಸಿದೆ. ಮನೆಯವರು ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೇರಿಸಿ ಬದುಕಿಸಿಕೊಂಡರು. ನಂತರವೂ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರದಿಂದ ನಾನೇ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಚಟವನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಅಶ್ಲೀಲ ಕನಸು ಬಿದ್ದು ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಪಾಯವಿದೆಯೆ? ಮತ್ತೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿದೆ. ನೀವೇ ದಾರಿ ತೋರಿಸಿ.

ಮಗೂ, ನಿನಗೆ ವಿಪರೀತ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳಿವೆ. 1) ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಮೋದ್ರೇಕ ವಿಪರೀತ ಆಗುವುದರಿಂದ ಆಗ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ. ಶೇ.99 ಜನ (ಬುದ್ಧಿವಂತ– ದಡ್ಡ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ) ಇದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಎಷ್ಟೇ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶುರು ಮಾಡಿ, ಎಷ್ಟೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ ಏನೇನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಸದಾ ಇದರದ್ದೇ ಧ್ಯಾನದಲಿ ತೊಡಗಿ ಆಟಪಾಠ ಅಲಕ್ಷಿಸಬಾರದಷ್ಟೆ. 2) ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗಗಳು ವೀರ್ಯದ ಉತ್ಪಾದನೆ ಶುರುಮಾಡುತ್ತವಷ್ಟೆ ಇದು ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನ ತನಕವೂ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಉತ್ಪಾದಿತ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಶರೀರದೊಳಗೆ ಯಾವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಹುಟ್ಟಿದ ವೀರ್ಯವು ಕಾಮಾವೇಶ, ಹಸ್ತಮೈಥುನ, ಸಂಭೋಗ, ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಬರಲೇಬೇಕು. ವೀರ್ಯ ಹೊರಬಂದಷ್ಟೂ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಾ ಕುಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಹುಚ್ಚಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅದನ್ನು ದುಶ್ಚಟ ಎಂದು ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಹುಚ್ಚುತನ! 3) ಎಚ್ಚರ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಡವೆಂದು ಹತ್ತಿಕ್ಕಿದ ಆಸೆ– ಬಯಕೆಗಳೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿದು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಶೀಲ– ಅಶ್ಲೀಲ ಎಂದು ವಿಭಾಗಿಸುವುದೇ ತಪ್ಪು. ಕನಸು ಕನಸೇ, ನನಸಲ್ಲ! 4) ಪರಸ್ಪರ ಹಾಸ್ಯ, ಅಪಹಾಸ್ಯ, ಕಾಲೆಳೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ನೇಹದ ಲಕ್ಷಣವಷ್ಟೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ಇದು ಅಪಹಾಸ್ಯ, ನಿಜವಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದ ಮೇಲೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಯತ್ನಿಸುವ ಅಗತ್ಯವೇನಿದೆ? ಅಪಹಾಸ್ಯಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುವಾಗ ತಿರಸ್ಕೃತನಾದ ಭಾವ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದೆ– ನಿನಗದು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಪಾಠ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಬದಲಾಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಬಯಸುವುದು ಪಲಾಯನವಾದ. ಮತ್ತೆ ಅಂಥ ಯೋಚನೆ ಬಂದರೆ ನಿನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವವರನ್ನು ನೋಡಿ ಅವರಿಗೋಸ್ಕರ ಬದುಕಲು ನಿರ್ಧರಿಸು. 5) ಇನ್ನು, ಕೈ ನರಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡು: ನಿನ್ನ ಕೈಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಗಮನಿಸು. ನರಗಳೆಲ್ಲ ಖಾಲಿಯಾಗಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಕೈಯನ್ನು ಕೆಳಬಿಟ್ಟ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಭರ್ತಿಯಾಗಿ ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತವೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಇವು ನರಗಳಲ್ಲ, ರಕ್ತವನ್ನು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸುವ ಅಭಿಧಮನಿಗಳು. ಹಸ್ತಮೈಥುನಕ್ಕೂ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ನರಗಳಿಗೂ ಏನೇನೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ! ಇನ್ನೂ ನಂಬಿಕೆ ಬರದಿದ್ದರೆ ನಿನ್ನ ಪರಿಚಯದ ಅಜ್ಜಿಯ ಕೈ ಗಮನಿಸು: ಅಲ್ಲಿ ನರಗಳು ಇನ್ನೂ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತವೆ– ಅಜ್ಜಿಗೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನಕ್ಕೂ... ಛೆ, ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಮರೆತು ಬಯಸಿದಾಗ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸುಖಪಡು. ನಂತರ ಓದಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡು. ಏನಂತೀಯಾ?

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿಯವರನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ರಿಂದ 4ರ ತನಕ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ದೂರವಾಣಿಯ ಸಂಖ್ಯೆ (080) 23111666 ಅಥವಾ 23101205ರ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ದೂರವಾಣಿಯ ಸಂಪರ್ಕ ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪತ್ರದ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ವೈದ್ಯರ ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯಬಹುದು. ಅಥವಾ www.medisex.org ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' 'ಸುಖೀಭವ' ವಿಭಾಗ, ನಂ. 75 ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-01 ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ