



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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

❑ ವಿವಾಹಿತ, 50 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾದ ಮೊದಮೊದಲು ತೀಘಸ್ಥಲನದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿತ್ತು. ಈಗ ನಿಮಿರುದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದೆ. ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟರು. ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಉದ್ದೇಶವೇನೋ ಇದೆ. ಆದರೆ ಯೋನಿಯ ಪ್ರವೇಶ ಆದ ಅನುಭವ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಸೂಚಿಸಿದ ಮಾತ್ರ ವಯಾಗ್ರ ಇರಬಹುದೇನೋ ಎಂದು ಭಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಸಂಭೋಗಿಸಲು ಯಾವ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು, ಹಾಗೂ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಸಂಭೋಗರಹಿತವಾಗಿ ಹೇಗೆ ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸುವಿರಾ?

1) ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕವಿದ್ದರೂ ಯೋನಿ ಪ್ರವೇಶದ ಅನುಭವ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಉದ್ದೇಶವು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ದ್ರವದ ಕೊರತೆಯಿದ್ದು ಸಂಭೋಗ ಹೆಣ್ಣಿನ ಬಾಹ್ಯ ಜನನಾಂಗದ ಜತೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರಬಹುದು. ಪರಿಹಾರ: ಮುನ್ನಲಿವು 20 ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಂತಲೂ ದೀರ್ಘವಾಗಿರಲಿ. ಸಂಗಾತಿಯ ಕೈಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಅಥವಾ (ಆಕೆ ಒಪ್ಪಿದರೆ) ಮುಖಮೈಥುನ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇದಕ್ಕೂ ಸರಿಹೋಗದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಅಪ್ಪಣೆ ಪಡೆದು ಔಷಧಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯೋನಿ ದ್ರವದ ಕೊರತೆಯಿದ್ದರೆ ಲುಬ್ರಿಕ್ ಜೆಲ್ ಎಂಬ ಜಾರುಕ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 2) ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಆತಂಕ ಬೇಕಿಲ್ಲ- ಅದು ವಯಾಗ್ರ ಇದ್ದರೂ! ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಈ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಇರಲಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಂಬಿಕೆ ಬರುವ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. (ಇಲ್ಲೊಂದು ಮಾತು: ಔಷಧಿ ಚೀಟಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಹೆಸರು, ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ, ರಜಿಸ್ಟ್ರೇಶನ್ ಸಂಖ್ಯೆ ಮುದ್ರಿತವಾಗಿರಲಿ; ಇಷ್ಟಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರು, ವಯಸ್ಸು, ತಾಯಿಯ, ಔಷಧಿ ಹೆಸರು- ಪ್ರಮಾಣ, ಸೇವಿಸುವ ಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರ ಸಹಿ - ಇವೆಲ್ಲ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಖಂಡಿತ!) ಸಂದೇಹ ಬಂದರೆ ಪುನಃ ಪುನಃ ಕೇಳಿ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 3) ಗಂಡಿನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಭೋಗ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ದ್ಯೋತಕವನ್ನೆ ಸಿದ್ಧರೂ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಸುಖ- ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಂಭೋಗವೊಂದನ್ನೇ ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಇಡೀ ಕಾಮಕೂಟ (ಸರಸ, ಮುನ್ನಲಿವು, ಸಂಭೋಗ, ನಂತರದ ಸರಸ) ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ತೃಪ್ತಿಯ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಮಾಪಾಂಟುಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತನ್ನಿ: ಅ) ಮುನ್ನಲಿವು: ಇದು ದೀರ್ಘವಾಗಿದ್ದು, ಸರಸ ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ಕೂಡಿರಲಿ. ಸಂಗಾತಿಯ ಬಗೆಗೆ ಮೆಚ್ಚಿಗೆ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ-ಪ್ರಣಯದ ನಿವೇದನೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿರಲಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ಪರ್ಶದಲ್ಲಿ ಕಾಮಪ್ರಚೋದನೆಯಿರಲಿ. ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ಖಾಸಗಿ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ವಲ್ಲದೆ ಇಡೀ ಶರೀರದ ಒಂದೊಂದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತ ಪ್ರಚೋದಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಅವಸರವಿಲ್ಲದೆ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಗೆ (ಉದಾ. ಕೈಬೆರಳು ಚೀಪುವುದು, ಬೆನ್ನಿಗೆ ಮುತ್ತು ಕೊಡುವುದು, ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಬೆನ್ನು ಮೇಲಾಗಿ ಮಲಗಿಸಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದು) ಕೈಹಾಕಿ. ನಿಮ್ಮ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಯೋನಿಯ ಹೊರತಾಗಿ ಇತರ ಭಾಗಗಳ (ಉದಾ. ಮೊಲೆಗಳ ನಡುವಿನ ಕಂದರ, ಕತ್ತು, ತುಟಿಗಳು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ) ಸ್ಪರ್ಶ- ಘರ್ಷಣೆಗೂ ವಿಸ್ತರಿಸಿ. ಪರಸ್ಪರ ಮುಖಮೈಥುನ ವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆ) ಸಂಭೋಗ: ಇದು ಮುನ್ನಲಿವಿನಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರದೆ ಅದರ ಮುಂದುವರಿದ ಭಾಗವಾಗಿರಲಿ. ಇಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಪ್ರವೇಶಿಸ ಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಸಂಭೋಗವು ಒಂದೇ ಸಮನೇ ನಡೆಯಬೇಕೆಂದೂ ಇಲ್ಲ. ಚಲನೆಯನ್ನು

ನಡುನಡುವೆ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತ ಮುನ್ನಲಿವಿಗೆ ಕೈಹಾಕುತ್ತಿರಿ. ಆಗಾಗ ಸಂಭೋಗದ ಆಸನವನ್ನೂ ಕ್ರಮವನ್ನೂ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಇದರೊಡನೆ ಸರಸ- ಸಲ್ಲಾಪ ಮುಂದುವರಿಯಲಿ. ಮಡಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು ಸಂಕೋಚವಿಲ್ಲದೆ ಜನನಾಂಗಗಳ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯೆಯ ಹೆಸರು ಹಿಡಿದು ಕರೆಯುತ್ತ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಕಾಮ ಪ್ರಚೋದಕ ಮಾತಾಡಿ. (ನೆನಪಿಡಿ: ಬದ್ಧ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಶೀಲ-ಅಶ್ಲೀಲದ ಗಡಿ ದಾಟಿದರೆ ಕಾಮತೃಪ್ತಿಯ ಉತ್ತುಂಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ!) ಇ) ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡುವುದಕ್ಕೆ ಅವಸರ ಬೇಡ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಿಕ್ಕಿದಷ್ಟು ಮೈಯನ್ನು ನವಿರಾಗಿ ಸವರುವುದು, ಹೂಮುತ್ತು ಕೊಡುವುದು, ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಸೇರಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಧನ್ಯಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಿ. ಈ) ಸಂಭೋಗ ರಹಿತ ಕಾಮಕೂಟ: ಇದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಮನಬಂದಂತೆ ಹರಿಬಿಟ್ಟು ನಾನಾ ವಿಲಾಸಕರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು. ಉದಾ. ಪರಸ್ಪರ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಬೆತ್ತಲೆ ಒರಿಗಿ ಮಾತಿಲ್ಲದೆ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣೆಟ್ಟು ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ವಿಕ್ಷಿಪಿಸುವುದು, ದೀರ್ಘಚುಂಬನ, ಕಾಮೋದ್ರೇಕದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟದ ಮುಖ ಮೈಥುನ, ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ದೀರ್ಘ ಸರಸ, ಮಲಗುವ ಕೋಣೆ ಬಿಟ್ಟು ಇತರಡೆ ಕೂಟ (ಉದಾ. ಮನೆಯ ಮಾಳಿಗೆ), ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ನಾನ, ನಗ್ನ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟದೇ ದೂರದಿಂದ ವಿಕ್ಷಿಪಿಸುತ್ತ ಎದುರೆದುರೇ ಹಸ್ತಮೈಥುನ... ಒಟ್ಟಾರೆ ಹೇಳ ಬೇಕೆಂದರೆ ಬದ್ಧ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಮತೃಪ್ತಿಯ ಸಂಭೋಗ ಆಪ್ತವಿ, ಶಿಶ್ನದ ಗಡಸುತನ, ಸಂಭೋಗದ ಅವಧಿ ಅಥವಾ ರಭಸದ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ, ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಏನೇನು ನಡೆಯಿತು, ಅದರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಹೇಗೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡು ಪಾರದರ್ಶಕವಾದಿರಿ, ಎಷ್ಟು ಹತ್ತಿರವಾದಿರಿ, ಹಾಗೂ ಇದರ ಮೂಲಕ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಆತ್ಮಗೌರವ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು- ಇವುಗಳ ಮೇಲಿನಿಂದ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಸಂಭೋಗದ ಸ್ಥಾನ? ಅದೇನಿದ್ದರೂ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಭೋಜನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮೊಸರನ್ನೆ- ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯಂತೆ; ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬ ತಿಂದು ತೇಗಬಹುದಲ್ಲ?

❑ ಹುಡುಗ, 19 ವರ್ಷ. ನನಗೆ ಗಡ್ಡಮೀಸೆ ಎಲ್ಲವೂ ಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಧ್ವನಿ ಮಾತ್ರ ಗಡುಸಾಗಿಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣು ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡುತ್ತೇನೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಆಡಿಹೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಗಂಡಸರ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವುದು. ಪರಿಣಾಮ ನಿಮ್ಮ ಗಂಡುತನದ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಹೆದರುತ್ತೆ, ಅದನ್ನು ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲಿ ಇಲ್ಲಿ ವಿಧೇಯತೆ ಎಂದರೆ ಗಂಡಸುತನವನ್ನು ಬಲಿಹೊಡಬೇಕಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: 1) ಪ್ರಸಾರಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಬರುವ, ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಮೆಚ್ಚಿನ ನಾಯಕನ ಗಡಸುತನದ ಸ್ವರದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. (ಬೇಕಾದರೆ ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.) ಅದನ್ನು ಹಲವು ಸಲ ಆಲಿಸುತ್ತ, ಸ್ವರದ ಗಡಸುತನವನ್ನೂ ಏರಿಳಿತವನ್ನೂ ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. 2) ನಂತರ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧತಾಸು ಕನ್ನಡಿಯೆದುರು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಕಟ್ಟಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ನಾಯಕನ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಂತೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವನೇ ನೀವಾಗಿ (ಇದಕ್ಕೆ ಮನೋಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಐಡೆಂಟಿಫಿಕೇಶನ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ), ಅವನ ಆ ಸ್ವರವನ್ನೇ ನಿಮ್ಮದನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಅವನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಿ. ಮೊದಮೊದಲು ಮೆಲ್ಲದ್ದನಿಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಶುರುಮಾಡಿ ಕ್ರಮೇಣ ಏರುಧ್ವನಿಗೆ ಹೋಗಿ. ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆ ಯಾದರೂ ಸಾಕು, ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ನೀವೇ ತಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ. 3) ಸ್ವಲ್ಪ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಚಿಗುರಿದ ನಂತರ ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತ ಹೊಸಸ್ವರದ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ. ಅವರು ಆಶ್ಚರ್ಯ ತೋರುವಾಗ ನೀವು ಹೆಮ್ಮೆಪಡಿ. 4) ಹಿರಿಯರ ಜತೆಗೆ ಮಾತಾಡುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗುತ್ತದೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಗಟ್ಟಿ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಒಂದುಸಲ ಎದುರಿಸಿ: ತಕ್ಷಣ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ! ಒಂದು ವೇಳೆ ಸ್ವರವೇರದಿದ್ದರೆ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ: ಗಡಸುಧ್ವನಿ ಇರುವವರೂ ಹಿರಿಯರ ಮುಂದೆ ಮಾತಾಡುವಾಗ ಸಂಕೋಚಪಟ್ಟೇ ಮಾತಾಡುತ್ತಾರೆ- ಆದರೆ ಗಡಸುಧ್ವನಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ! ಒಟ್ಟಾರೆ ಶರಣಾಗತಿಯ ಭಾವವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ದಿಟ್ಟತನದಿಂದ ಎದುರಿಸಲು ಶುರುಮಾಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಡಗಿರುವ ಗಂಡುಸ್ವರ ತಾನಾಗಿಯೇ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇಕೆ, ಗೊಗ್ಗುರು ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡಿದರೂ ಸಾಕು, ಅದು ಗಂಡುಧ್ವನಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿಯವರನ್ನು 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