



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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಿಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

● ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸು, ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ಸುಂದರ ಹೆಂಡತಿ ಇದ್ದಾಳೆ. ಸಮಸ್ಯೆಯೊಂದು ಮನದೊಳಗೇ ಕೊರೆಯುತ್ತಿದೆ. ಮುಂಚೆ ಆಕರ್ಷಕ ಹೇಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಷ್ಟಿವೈಧನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಮದುವೆ ಯಾದಾಗ ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಸುಖಿಸುವಾಗ ಬೇರೆಯವರ ಹೆಂಡದಿರು, ಬೆಡಗಿ ಯರನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟೇ ತಿಣುಕಾಡಿದರೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ತಾವು ಬರೆದಂತೆ ಇದು ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಭಿಚಾರವೆಂದು ಗೊತ್ತು. ಇದು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ತಪ್ಪೆಂದು ಅನ್ನಿಸಿ, ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪಗೊಂಡರೂ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸುವಂತಾಗುತ್ತೇನೆ. ಯುದ್ಧ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯೆ ಎಂದುಕೊಂಡು ಸಮಾಧಾನ ಪಟ್ಟರೂ ಅದು ಕ್ಷಣಿಕ. ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

ಕಲ್ಪನಾಕಾಮವನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಭಿಚಾರವೆಂದಾಗಲೀ ತಪ್ಪೆಂದಾಗಲೀ ನಾನು ಎಲ್ಲಿಯೂ ತಿಳಿಸಿಲ್ಲವಲ್ಲ? ಹಾಗೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಕಾಮದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪನೆಯದು ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರ. ಇದಕ್ಕೆ ದೃಷ್ಟಾಂತವಾಗಿ ಶುರುವಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಗಂಡು ತನ್ನ ಕಣ್ಣು-ಕಿವಿ-ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ನಿಲುಕದ ಯಾವುದೇ ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು (ಸ್ನನ, ನಿತಂಬ) ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಈ ಭಾಗದಿಂದ ತನಗೆ ಕಾಮಪ್ರಚೋದನೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪರಿಚ್ಛಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಆ ಕಲ್ಪನೆಗೆ ಮನ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಅವಳೊಡನೆ ಕೂಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಸುಖಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮುಂದೆ ತಾನು ಮದುವೆಯಾಗಲಿರುವ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಈ ಮೂರ್ತಿಗೆ ಹೋಲಿಸುತ್ತ ಎರಡರಲ್ಲೇನಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಮ್ಯವಿದ್ದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆ. (ಉದಾ. ಒಬ್ಬಳ ಮೂಗು ತಾನು ಮೆಚ್ಚಿದ ನಟಿಯ ಮೂಗಿನ ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಇಡೀ ಹುಡುಗಿಯನ್ನೇ ಆ ನಟಿಯೆಂದು 'ಗುರುತಿಸು'ತ್ತ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು-ಇದನ್ನು ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫೆರೆನ್ಸ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ). ಈ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಾವು ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಸಹಸ್ರಂದನ ನಡೆಸುವಾಗ ನಮ್ಮ ಮುಂಚಿನ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ನೈಜತೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಅಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹೊಸ ಅನುಭವ-ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಹಳೆಯದಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸುತ್ತ, ಕೂಡಿಸುತ್ತ, ಜೋಡಿಸುತ್ತ ಹೊಸ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುತ್ತ ಕಾಮತ್ಯಪ್ತಿ ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮೇಣ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನೈಜ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಡನೆ ಕಾಮತ್ಯಪ್ತಿ ಹೊಂದುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ಇದರರ್ಥ ಏನೆಂದರೆ ನಾವೆಲ್ಲ 'ಏಕೈಕ ಸಂಗಾತಿ' ಎಂದು ನಂಬಿರುವವರು ಒಂದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಆಯ್ದು ಅಂಶಗಳ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಸಂಗಮ! (ಇದಕ್ಕೊಂದು ದೃಷ್ಟಾಂತ: ನಾನು ನೋಡಿದ ಒಂದು ದಂಪತಿಯು ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಗೆ ಕಚಿಗುಳಿ ಕೊಡುವ ಹುಡುಗ/ಹುಡುಗಿಯ ಹೆಸರು ಹೇಳಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು, 'ನಾನೇ ಅವನೆಂದು/ಅವಳೆಂದು ಭಾವಿಸು!' ಎಂದು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾರೆ- ಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿ!) ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಪರಕಾಮಕಲ್ಪನೆಯು ವ್ಯಭಿಚಾರವಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಏಕೇಕರಣ ಗೊಳ್ಳದೆ ಉಳಿದು ಅಭಂಡವಾಗಿ ಎದ್ದುತೋರುವ ಪಳೆಯುಳಿಕೆಯಷ್ಟೆ-ಸಮತಟ್ಟಾದ ಗೋಡೆಯಿಂದ ಇಟ್ಟಿಗೆಯೊಂದು ಹೊರಕಾಣುವ ಹಾಗೆ!

ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಮೂಲ ಇದು ಪಳೆಯುಳಿಕೆಯಿಂದಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮಾಕೆಯ ಹೊಸ ತನವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯೊಳಗೆ ಏಕೇಕರಣಗೊಳಿಸದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದೆ! ಕಾಮದ ಎಲ್ಲ ಮಜಲುಗಳಲ್ಲೂ ನಿಮ್ಮಾಕೆಯೊಂದಿಗೆ ನೀವಿನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ತೆರೆದು ಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಒಂದುವೇಳೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹಾತೊರೆದರೆ ಆಕೆ ಏನೆಂದು ಕೊಳ್ಳುವಳೋ, ನನ್ನನ್ನೆಲ್ಲಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸುವಳೋ ಎಂಬ ಆತಂಕವಿದೆ. ಒಂದು ಹಂತಕ್ಕೆ

ಬಂದಾಗ ಆಕೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಖಾಲಿಯಾಗಿ ಕಾಮೋತ್ಪ್ರೇಜನ ಮುಂದುವರಿ ಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪಳೆಯುಳಿಕೆಗೆ ಮರಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ನೀವು ಲೈಂಗಿಕ ಮತ್ತು ಪಾರಸ್ಪರಿಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬೇರೆಬೇರೆ ಯಾಗಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ- ಇದರಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡಿದೆ!

ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: ನೀವು ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಮತ್ತು ಪಾರಸ್ಪರಿಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಒಂದು ಗೂಡಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮಾಕೆಯೊಡನೆ ನಿಮ್ಮೊಡಲನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಮೊದಲು ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ಆಕೆಗೆ ಓದಲು ಕೊಡಿ. ಆಕೆ ಏನೆಂದುಕೊಳ್ಳುವರೋ ಎಂದು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುವುದು ಬೇಡ; ಅವರೇನೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲಿ, ಅದೇಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಲಿದೆ- ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಎದುರಿಸಲು ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಿ.

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: 1) ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಾಕೆಯ ಜೊತೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಕಿವಿಗೊಡುವಂತೆ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲ ವಿಚಾರ, ಕಲ್ಪನೆ, ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಅವರ ಮುಂದಿಡಿ; ಯಾವುದನ್ನೂ ಬಚ್ಚಿಡುವುದು ಬೇಡ. ಆಗ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರುಗಳಾದರೆ (ಉದಾ. ತಲೆ ಓಡದಿರುವುದು, ಉಸಿರೂಟದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು, ಎದೆಬಡಿತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ) ಅವುಗಳ ತಗ್ಗುವ ತನಕ ತಡೆದು ಮತ್ತೆ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗ ತೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. 2) ನಿಮ್ಮ ವಿವರ ನಡೆಯುವಾಗ ನಿಮ್ಮಾಕೆ ತನ್ನೊಳಗೆ ಉಂಟಾದ ಅನಿಸಿಕೆ-ಭಾವಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಿ. ಒಂದುವೇಳೆ, 'ನೀವು ಇಷ್ಟೊಂದು ಕೇಳುವುದು ದವರೆಂದು ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ!' ಉದ್ಧಾರ ತೆಗೆದರೆ ದೃಶ್ಯಿತಬೇಡಿ. 'ನಾನಂಥವನೇ ಇರಲಿ, ನಿನ್ನನ್ನು ಕತ್ತಲಲ್ಲಿಡುವುದು ನನಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲ; ಅದಕ್ಕೇ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಹೇಳಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಹೇಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೀಯಾ ಎನ್ನುವುದು ನಿನಗೆ ಬಿಟ್ಟಿದೆ.' ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ; ಸಮಾಧಾನಿಸಬೇಡಿ. ಮೊದಲು ಆಕೆಗೆ ಆಘಾತವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪದಿನ ಮಾತು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೂ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡು ಸಂಬಂಧವನ್ನು ನೇರ್ಪುಗೊಳಿಸಲು ತಯಾರಾಗುತ್ತಾರೆ. 3) ಕೆಲ ದಿನ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ನಿಷೇಧ ಹಾಕಿ. ಒಂದು ತಾಸಿನ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಬೆತ್ತಲೆಯಾಗಿ ಎದುರುಬದುರು ಒರಗಿಕೊಳ್ಳಿ, ಯಾವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನೂ ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳದೆ ಪರಸ್ಪರ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ನೋಡುತ್ತಿರಿ- ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟೇ ಮಾತು, ಸಾಗತಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟೇ ಸ್ಪರ್ಶವಿರಲಿ. ನೋಟದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮನದಾಳದೊಳಗೆ ನಡೆಯುವ ಕೋಲಾಹಲದ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ. 'ಈಗ ನನ್ನೊಳಗೆ ನನ್ನ ಬಗೆಗೆ ಏನೆನು ವಿಚಾರ, ಭಾವನೆ, ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತಿವೆ?... ಇವಳೊಡನೆ ನನಗೆ ಕಾಮಸುಖ ಬೇಕು, ಆದರೆ ಪೂರ್ತಿ ಯಾಕೆ ಬೇಕಲ್ಲ? ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಇವಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ದೂರವಿಡುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಏನು ಪ್ರೇರಣೆ? ಕಾಣದ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ನನ್ನ ಶರಣಾಗತಿಯ ಅರ್ಥವೇನು? ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಣ್ಣಿಲ್ಲದೆ ನಾನೇಕೆ ಸುಖಿಸಲಾರೆ? ಇದರ ಹಿಂದಿನ ನನ್ನ ಸ್ವಭಾವ ಏನು? ಇದು ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟಿತು? ನನ್ನಾಕೆಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಏನು ಅಡ್ಡಿ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ? ಒಂದುವೇಳೆ ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನನಗೆನಾಗಬಹುದು? ಆಗ ನನಗೆ ಯಾವ ಸುಖ ಸಿಕ್ಕಿತು? ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಬಾಂಧವ್ಯದ ಮೇಲೆ ಏನು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು?' ಮುಂತಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಮನದೊಳಗೆ ಮಧಿಸುತ್ತ ಅವುಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ತುಮುಲವನ್ನು ಆಕೆಗೆ ಕೇಳುವಂತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೆಲುದನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. 4) ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ನೀವು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಠಾತ್ತಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆಯೇ ನಿಮಗೆ ರೋಷ ಉಕ್ಕುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಯ ವಿರುದ್ಧ ದಂಗೆ ಏಳುವ ಮನಸ್ಸು ಉಂಟಾಗುವುದು. ಆಗ ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಯೇ ಹುಚ್ಚುಹಿಡಿದವರಂತೆ 'ನಾನು ಸುಖಪಡುವುದಾದರೆ ನಿನ್ನಿಂದ ಮಾತ್ರ!' ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿ ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗಿ, ತೋಚಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡುತ್ತ ಮೈಮರೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ನಿಮ್ಮಾಕೆಯನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ. ನಡುವಡುವ ಮನಸ್ಸು ವಿಚಲಿತವಾದರೆ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಪುನಃ ಪರಸ್ಪರ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ನೋಡುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಮನೋವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಹೆಂಡತಿಗೆ ನಿಷ್ಕೋಚದಿಂದ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುತ್ತಿರಿ. ಆಕೆ ನಿಮಗೆ ಸಾಂತ್ವನ, ಉತ್ಪ್ರೇಜನ ನೀಡಲಿ. ಆಗ ನೀವು ಅವರ ಅಧಿನಿಕ ಒಳಪಡುತ್ತೀರಿ. ಹೀಗೆ ಹಲವು ಪ್ರಯೋಗಗಳ ನಂತರ ನಿಮ್ಮಾಕೆಯೊಡನೆ ಇದುವರೆಗೆ ಅರಿವಿರದ ಸ್ವರ್ಗೀಯ ಸುಖವನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ! ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ಮನೋಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಪತ್ಯೇಷಿತ ಭೇಟಿಮಾಡಿ. ಸಾರಾಂಶ: ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಮತ್ಯಪ್ತಿಯೆಂದರೆ ಭಕ್ತಿಯ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯಿಂದ ದೇವರೊಡನೆ ಲೀನವಾದ ಹಾಗೆ- ಇಲ್ಲಿ ಅಹಂಭಾವ, ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ತಾದಾತ್ಯತೆ, ಸಮರ್ಪಣಾಭಾವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಿಬ್ಬಿಯವರನ್ನು 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.