



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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ವಿವಾಹಿತ, ನನ್ನ 32ನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ವಿವಾಹಿತಿಯ ಸ್ನೇಹವಾಯಿತು. ಅವಳ ಗಂಡನ ದೋಷದಿಂದ ಮಕ್ಕಳಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಸಿದ್ಧವಾದರೂ ಅವಳೇ ಬಂಜೆಯೆಂಬ ಆರೋಪಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದಳು. ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಆಕೆಗೆ ಸಂತಾನವಾಗಿ ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ನಮ್ಮ ಸಂಪರ್ಕ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ. (ಇದು ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಸ್ನೇಹಿತೆಯ ಪತಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ) ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸ್ನೇಹಿತೆಗೆ ಕಾಮಾಲೆ ಆದಾಗ ಅವಳೊಡನೆ ಕೂಡಿದೆ ನೆನ. ನಂತರ ಗೊತ್ತಾಗಿದ್ದೇನೆಂದರೆ ಆಕೆ ತನ್ನ ಪತಿ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಹೊರತಾಗಿ ಇತರ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಇದರಿಂದ ಭಯ, ಬೇಜಾರು ಆಗಿ ನಿರ್ದಯೀ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದು: 1) ನನಗೂ ಕಾಮಾಲೆ ಬರಬಹುದೇ ಎಂದು ಭಯವಾಗಿದೆ. 2) ನನ್ನ ದುರು ಪ್ರಾಣ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡವಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ ಇವಳು ನನ್ನ ಬೆನ್ನಹಿಂದೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಬಹುದೇ? ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದಿವ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಉಪಾಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಮೊದಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಬರೋಣ. ವೈರಾಣುಗಳ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ (ಹೆಪಟೈಟಿಸ್) ಮೂರು ವಿಧಗಳಿವೆ - ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎ, ಬಿ ಮತ್ತು ಸಿ. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎ ಮತ್ತು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಸಿ ಆಹಾರ- ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಇವು ಸೌಮ್ಯಸ್ವರೂಪದ್ದಾಗಿರುತ್ತವೆ, (ನೆಗಡಿಯಂತೆ) ಔಷಧಿಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದೆ 7-10 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ, ಭಯಪಡಬೇಡಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಾಮಾಲೆ ಬಿ ಹಾಗೂ. ಅದು ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಶಸ್ತ್ರೋಪಕರಣಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ (ಉದಾ. ಹಲ್ಲು ಕೀಳಿಸುವುದು) ಹಾಗೂ ಸಂಭೋಗದ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರತರವಾಗಿದ್ದು ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಸತಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 5% ಜನರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಯಕೃತ್ತು (ಲಿವರ್) ಘಾಸಿಗೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಉಪಾಯ: ಮೊದಲು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಸೋಂಕು ಇದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ಆಂಟಿಜೆನ್ (HBsAg) ಎಂಬ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ. (ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ!) ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ನೆಗೆಟಿವ್ ಎಂದು ಬಂದರೆ ರಕ್ಷಣೋಪಾಯಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. (ವಿವರಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ.) ಒಂದುವೇಳೆ ಪಾಸಿಟಿವ್ (ಸೋಂಕಿದೆ) ಎಂದು ಬಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ-ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಇದೇ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ನೆಗೆಟಿವ್ ಎಂದು ಬಂದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕೊಡಿಸಿ- ನಿಮ್ಮಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಹರಡಬಾರದಲ್ಲವೆ? ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಪರಿಣಾಮವಾಗಲು ಎರಡು ತಿಂಗಳಾದರೂ ಬೇಕು; ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಚುಂಬನ ಕೂಡ ಬೇಡ. ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಎರಡನೇ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಬರೋಣ. ನಿಮ್ಮ ಹೊರಸಂಬಂಧವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದರೆ ಹಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಏಳುತ್ತ ಜಿಜ್ಞಾಸೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ: 1) ಸ್ನೇಹಿತೆಯೊಡನೆ ಸಂತಾನಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಯುವುದಾದರೆ ಸಂತಾನವಾದ ನಂತರ ಸಂಪರ್ಕ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದಿತ್ತಲ್ಲವೆ? ಅದು ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಮುಂದುವರಿದಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಆಕೆಯನ್ನು ಬಯಸಿರುವುದು ನಿಷ್ಕಂದೇಹ, ಆಕೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವುದು ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆ? 2) ಹೆಂಡತಿಯಿದ್ದೂ ಹೊರಸಂಪರ್ಕವು ನಿಮಗೇ ಸಮ್ಮತವಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತೆಯ ಹೊರಸಂಪರ್ಕ ನಿಮಗೇ ಸಮ್ಮತವಲ್ಲ? ತನ್ನ ಪತಿಯ ಹೊರತಾಗಿ ಪರಪುರುಷರೊಂದಿಗೆ (ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ) ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿದ್ದರೆ ಅದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಏಕೆ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿಲ್ಲ? 3) ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ನೀವು ಹೆಂಡತಿಯಿಂದಲೇ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟರೆ ತನ್ನ ಇತರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತೆಯೇಕೆ

ನಿಮ್ಮಿಂದ ಬಚ್ಚಿಡಬಾರದು? ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ನೀವೇನೂ ಆಕೆಯ ಪತಿಯಲ್ಲವಲ್ಲ? 4) ಹೆಂಡತಿಯಿದ್ದೂ ನಿಮಗೆ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯ ಹಪಾಹಪಿ ಇರುವುದಾದರೆ ನೀವಿದ್ದೂ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತೆಗೆ ಅದೇ ಹಪಾಹಪಿ ಯಾಕೆ ಇರಕೂಡದು? 5) ಹೊರಸಂಬಂಧವಿದ್ದೂ ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಪ್ರಾಣವಿಟ್ಟುಕೊಂಡಂತೆ ನೀವು ವರ್ತಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಅದೇ ವರ್ತನೆ ಸ್ನೇಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡರೆ ಪಥ್ಯ ಹೇಗಾಗುತ್ತದೆ? ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಸ್ನೇಹಿತೆಗೆ ಗುಟ್ಟಿನ ಹೊರಸಂಬಂಧದ ಮೊದಲ ಪಾರವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟವರು ನೀವೇ ಅಲ್ಲವೆ? ಇನ್ನು, ಪರಿಹಾರಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ಸತ್ಯಾಂಶ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು: ಎಲ್ಲ ವಿವಾಹಬಾಹಿರ ಸಂಬಂಧಗಳೂ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ- ಒಬ್ಬರು ನಿಷ್ಠೆಯನ್ನು ಮುರಿಯುವ ತನಕ ಮಾತ್ರ. ಆದರೆ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಉಭಯ ತರ ನಿಷ್ಠೆಯ ಸ್ವಾದವಿದೆ. ಇದನ್ನು ನೀವರಿತರ ನಿಮ್ಮ ಸಂದಿಗ್ಧತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಆದುದರಿಂದ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದಷ್ಟರಲ್ಲೇ ತೃಪ್ತಿಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇ ಹೊರಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಮಂಗಳ ಹಾಡಿ. ನಂತರ ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಆತ್ಮೀಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತ, ಹೊರಗೆ ಸಿಗುವುದನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಂಥವರಾಗಿ! ಹುಡುಗಿ, 15 ವರ್ಷ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ದೂರದ ಸಂಬಂಧಿ ಹುಡುಗ ಪರಿಚಯವಾದ. ಅಂದಿನಿಂದ ನಾನು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಿಬರುವಾಗಲೆಲ್ಲ ನನ್ನ ಮುಖ ನೋಡಿ ನಗುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಯಾರಾದರೂ ನನ್ನ ಜತೆಗಿದ್ದರೆ ಅವರಿಚಿತನಂತೆ ಸುಮ್ಮನಿರುತ್ತಾನೆ. ಒಬ್ಬಳೇ ಹೋಗುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದರಿಂದ ನನಗೆ ಭಯವಾಗಿದೆ. ಪೋಷಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಅವರು ನನ್ನ ನ್ನೇ ತಪ್ಪು ತಿಳಿದು ಬೈಯಬಹುದು ಎಂಬ ಭಯವಿದೆ. ನನಗೆ ಅವನ ಮೇಲೇನೂ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಅವನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ದಾರಿತೋರಿಸಿ. ಆ ಹುಡುಗನ ವರ್ತನೆ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅವನು ನಿನ್ನನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆಂದೂ, ನಿನ್ನೊಡನೆ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ವ್ಯವಹರಿಸಲು ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆಂದೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರು ಹೆಣ್ಣಿನ ಒಂದೇ ಒಂದು ಕೃಪಾಕಟಾಕ್ಷಕ್ಕಾಗಿ, ಏಕಾಂತದ ಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿ ಮೈಲುಗಟ್ಟಲೆ ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತ ದಿನಗಟ್ಟಲೆ ಕಾಯಬಲ್ಲರು. ಚಿಂತಿಸಬೇಡ, ಇವನು ನಿರಪಾಯಕಾರಿ. ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಆಸೆಯಿದೆಯೇ ವಿನಾ ಮುನ್ನುಗ್ಗಿ ದಿಗಿಲು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಧಾರ್ಮಿಕತೆ ಇವನಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹುಡುಗಿ ಅವಕಾಶ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮಾತ್ರ ಚಿಗುತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಖಂಡಿತ. ಈ ಗುಣವನ್ನೇ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಅದು ಹೀಗೆ: 1) ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಅವನಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನಾಗಲೀ (ಉದಾ. ಅವನ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿ ನೋಡುವುದು, ನಗುವುದು, ಮಾತಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ) ನೇತೃತ್ವಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನಾಗಲೀ (ತಿರಸ್ಕಾರ ತೋರುವುದು ಟೀಕಿಸುವುದು, ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳುವುದು, ಬಿಟ್ಟುಬಿಡು ಎಂದು ವಿನಂತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ತಲೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ) ತೋರಿಸಬೇಡ. ಬದಲಾಗಿ ಅವನ ಅಸ್ತಿತ್ವವೇ ನಿನ್ನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಂತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತೆ ಇರು. 2) ಅವನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಅವನು ಅಲ್ಲಿಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತೆ ನೋಡು. ಇನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಬೇಕೆಂದರೆ, ಅವನನ್ನು ಒಂದು ಪಾರದರ್ಶಕ ಗಾಜಿನ ಹಾಳೆಯೋ ಎಂಬಂತೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಅವನನ್ನು ನೋಡದೆ ಅವನಾಚೆ ನೋಡು (ಇದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ). ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಎದುರಾದಾಗ ಅಪರಿಚಿತತೆಯೆ ನಿನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ನೀನು ಎಲ್ಲೋ ನೋಡುತ್ತ, ಮುಂದುವರಿ. 3) ಅವನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಪ್ಪಿತಪ್ಪಿಯೂ ಹಿಂತಿರುಗಿ ನೋಡದೆ ನಿನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ನೀನು ಹೋಗುತ್ತಿರು. 4) ಅವನ ಹಾಜರಿಯಲ್ಲಿ ಗಲಿಬಿಲಿಯಾದಾಗ ಅವಸರಿಸಬೇಡ. ಬದಲಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪೂರ್ತಿ ಹೊರಬಿಡು - ಆಗ ನಿರಾಳವಾಗುತ್ತೀಯೆ. ಹೀಗೆ ಅವನ ಪ್ರತಿ ನಡವಳಿಕೆಗೂ ನೀನು ಯಾವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ ತೋರಿಸದಿದ್ದರೆ ತನ್ನ ಯಾವ ವರ್ತನೆಯು ನಿನ್ನನ್ನು ಸೆಳೆಯಬಲ್ಲುದು ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗದೆ ನಿನ್ನ ಗೊಡವೆ ಕ್ರಮೇಣ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತಾನೆ. (ಅವನು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೂ ನಿನ್ನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರದಂತೆ ನಿನ್ನ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ನೀನು ಮಗ್ನಳಾಗಿರು.) ಒಂದುವೇಳೆ ಅವನು ನಿನ್ನನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಮಾತಾಡುವ ಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಅವನ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ನೇರವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತ, ನೋಡು, ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ, ತಕ್ಷಣ ಜಾಗ ಖಾಲಿಮಾಡು. ಒಂದುವೇಳೆ ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಅವನ ವರ್ತನೆ ಮುಂದುವರಿದರೆ, ನಿನ್ನ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿರಾಸಕ್ತಿಯ ಸ್ವರದಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಸು. ಇದಕ್ಕೂ ಬಾಗದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಹೇಳಬೇಕಾದ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದಿರಲಿ- ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಈ ಹುಡುಗ ಹೋಗಲಾರ, ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡ. ನೀತಿ: ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ವರ್ತನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ; ಗುರುತಿಸಲಾದ ವರ್ತನೆಯು ಕ್ರಮೇಣ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ!

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