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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಯುವಕ, ವಿವಾಹಿತ. ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ವಿಪರೀತ ಕಾಮದಾಸೆ. ಎಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತೇನೋ ಎಂದು 23ನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮನೆಯವರ ವಿರೋಧ ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಮದುವೆಯಾದೆ. ನಂತರ ಆರು ತಿಂಗಳು ನನಗೆ ಸುಖ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಒಂದು ಮಗುವಾದ ನಂತರ ಹೆಂಡತಿ ತನಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಡಾಕ್ಟರ್ ಹತ್ತಿರ ಬರಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ನೀನು ಆ ಆಸೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡು ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಶಿಶ್ನವು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಗುರಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ನನ್ನ ಬಯಕೆ ಇನ್ನೂ ಈಡೇರಿಲ್ಲ. ಪರಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಹವಾಸ ಬೇಕೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಂಡತಿಗೆ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಬರುವ ಹಾಗೆ ಪತ್ರದ ಮೂಲಕ ಏನಾದರೂ ಮಾತ್ರೆ ಔಷಧಿ ಸೂಚಿಸಿ.

ಕ್ಷಮಿಸಿ, ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡದೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸದೆ ಔಷಧಿ ಸೂಚಿಸುವುದು ನನಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿಲ್ಲ; ಇದು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಸಂಹಿತೆಗೂ ವಿರೋಧವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿರುವುದು ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ, ಅದೊಂದು ಸಮಸ್ಯಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿತಿ; ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಗೆ ಸ್ಥಾನವಿಲ್ಲ. ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ನಿಮಗಿರುವುದು ಜನನಾಂಗ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಕಾಮ– ಅತಿಬಯಕೆ, ಅತ್ಯುದ್ರೇಕ, ದೀರ್ಘ ಸಂಭೋಗ, ನಂತರ ಅದೇ ಹಪಹಪಿ, ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸದಾಸಿದ್ಧತೆ ಇವು ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಂಡಸರು ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಹೀಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಹಾಗಲ್ಲ. ಆಕೆಯ ಕಾಮವು ಪಾರಸ್ಪರಿಕ. ಅದು ಗಂಡಿನೊಡನೆಯ ವ್ಯವಹಾರದಿಂದ ಪ್ರೀತಿ– ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅರಳುತ್ತ, ದೇಹಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಕಾಮಕೂಟದ ಬಯಕೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ವಾತಾವರಣ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತ ಪರಿಸರ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇದರ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಾಕೆಯ ಕಾಮನಿರಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಕೆಲವಂಶಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ: 1) ತಾಯ್ತನದ ಬಯಕೆ ನೆರವೇರಿರುವ ಸಂತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಕಾಮಕೂಟದ ಅಗತ್ಯ ಆಕೆಗಿಲ್ಲ (ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಭಯವೂ ಇರಬಹುದು); 2) ಶಿಶುಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ– ಸಮಯ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಆಕೆಗೆ ಸ್ವಂತಕ್ಕಾಗಿ ಸಿಗುವ ಸಮಯ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ರಾತ್ರಿ ಸುಸ್ತಾಗಿ ತಮಗಾಗಿ ಮೈಚಾಚಬೇಕೆಂದು ಬಂದಾಗ ಅದನ್ನೂ ಪತಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿ, ಪ್ರತಿರೋಧ ಹುಟ್ಟಿ ಕಾಮ ಕೆರಳುತ್ತಿಲ್ಲ; ಹಾಗೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ 3) ತನಗೆ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಉದ್ರಿಕ್ತ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಆಕೆಯ ಮುಂದೆ ಹಿಡಿದು ಇದನ್ನು ತಣಿಸಲು ನಿನ್ನ ಶರೀರ ಕೊಡು ಎಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸಿದರೆ ಆಕೆಗೆ ಏನೆನ್ನಿಸಬಹುದು? ನಿಮ್ಮ ಕಾಮದಾಸೆಯ ಪರಿಮಾಣ ಹಾಗೂ ರಭಸಕ್ಕೆ ಆತಂಕಪಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ತಯಾರಾಗಲಿಕ್ಕಾಗದೆ ನಿಮ್ಮ ದಾಳಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತವಕಿಸಬಹುದಲ್ಲವೆ? (ಆಕೆಯ ಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನೂ ಅರ್ಥವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ: ಒಂದು ದಿನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ರಜೆ ಹಾಕಿ ನೀವೊಬ್ಬರೇ ಇಡೀ ದಿನ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ; ನಂತರ ಸುದೀರ್ಘ ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ಯತ್ನಿಸಿ– ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕವೇ ಆಗದಿರುವುದನ್ನು ಕಣ್ತುಂಬ ನೋಡುವಿರಿ!) ಮೊದಲೇ ಬೇಡವೆನ್ನುವವರಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಗೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುವುದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಬೇಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹೆಂಡತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಅರ್ಥವಾದ ನಂತರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯತ್ತ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿ ಒಂದು ಮಾತು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು: ನಿಮ್ಮ ಬಯಕೆಗೆ ಆಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲು ಆಕೆಯ ಬಯಕೆಗೆ ನೀವು ಸ್ಪಂದಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತಯಾರಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: 1) ಕಾಮಕೂಟವನ್ನು ದೂರವಿಡಿ: ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಆಕೆಯ ಕೈಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಮಾತು ಶುರುಮಾಡಿ. ಆಕೆಯ ಕಾಮನಿರಾಸಕ್ತಿಯು ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿದೆಯೆಂದೂ, ಹೀಗಾಗಿ ಆಕೆಯೇ ಸ್ವತಃ ಬಯಸುವ ತನಕ ಸಂಭೋಗದ ಮಾತೇ ಎತ್ತುವುದಿಲ್ಲವೆಂದೂ ವಚನ ಕೊಡಿ. 2) ಆಲಿಸಿ: ಪ್ರತಿದಿನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯ ಗೊತ್ತುಮಾಡಿ, ಆಗ ಆಕೆಯ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕಷ್ಟಕೋಟಲೆಗಳನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ. ಆಕೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಕಿವಿಗೊಟ್ಟು ಕೇಳಿ. ಆಕೆಯ ಮಾತಿನ ಸತ್ಯಾಸತ್ಯತೆಯನ್ನು ಹುಡುಕುವುದಾಗಲೀ, ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದಾಗಲೀ, ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸಲಹೆ ಕೊಡುವುದಾಗಲೀ ಬೇಡ. ಬದಲಾಗಿ, ಆಕೆಯ ಮುಖಭಾವವನ್ನು ತದೇಕಚಿತ್ತದಿಂದ ಗಮನಿಸುತ್ತ ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲಿ ತರುವಂತೆ ಅನುಕರಿಸುತ್ತ ಆ ಭಾವಗಳನ್ನು ನೀವೂ ಅನುಭವಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿ (ಇದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯ ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲ!). 3) ಕೆಲಸ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ: ಆಕೆಯ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹೆಗಲಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. (ಉದಾ. ಆಕೆಗೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ತಾಸು ಅವಕಾಶ ಕೊಟ್ಟು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮನೆಗೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ನೀವೂ ಕೈಜೋಡಿಸುವುದು). 4) ನಿಷ್ಕಾಮ ಪ್ರೀತಿ ನೀಡಿ: ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಸುಮಾರು ಹೊತ್ತು ಮುದ್ದು ಮಾಡುತ್ತ ಸಂತೋಷಗೊಳಿಸುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ತೋಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಭದ್ರವಾಗಿ ಮಲಗಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ. (ಆಗ ನಿಮಗೆ ಕಾಮೋದ್ರೇಕವಾದರೆ ಆಕೆಯ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಒಬ್ಬರೇ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.) ಹೀಗೆ ಸುಮಾರು ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಕೆಯ ಮೈಮನಭಾವಗಳು ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತ, ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಆಕೆ ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿಯಾರು. ಒಂದುವೇಳೆ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣದಿದ್ದರೆ (ಸ್ವತಃ ತಾನೇನೋ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದೆನಿಸಿ) ಮನೋಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಆಕೆ ಒಪ್ಪುವ ಸಂಭವವಾದರೂ ಇದೆ. ನೀತಿ: ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು ಗಂಡಿನ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ!

ಗಂಡಸು, 50 ವರ್ಷ. 10ವರ್ಷದಿಂದ ಸಯಾಟಿಕ (ತೊಡೆಯ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಕಾಲಿನ ತನಕ ಆಗುವ ಸೆಳೆತದಂಥ ನೋವು– ಇದು ಸೊಂಟವನ್ನು ಬಾಗಿಸಿದಾಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.) ಎನ್ನುವ ಕಾಲುನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನೋವಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಹೆಂಡತಿಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸವರಿದಾಗ ಅಥವಾ ಅವಳೇ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಸವರಿದಾಗ ನೋವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ನೋವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ. ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಾಗ ಹಗಲಲ್ಲೂ ನೋವಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಹೆಂಡತಿಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸವರುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನವಳು ಇದೆಲ್ಲ ಭ್ರಮೆ ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯ ತಿಳಿಸುವಿರಾ?

'ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್' ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಂತ್ರವನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಿರಬೇಕಲ್ಲವೆ? ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಚುಚ್ಚುಸೂಜಿಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರಚೋದಿಸಿದರೆ ಕೆಲ ಅಂಗಗಳ ನೋವು ನಿವಾರಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಇದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯ. ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಧಾನ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಅರಿವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಆಧಾರ: ಕಾಮೋದ್ರೇಕವಾದಾಗ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್, ಎಂಡೋರ್ಫಿನ್ ಮುಂತಾದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ನೋವಿನ ಸಹಭಾಗಿಯಾದ ಎಡ್ರಿನಾಲಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಇವು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ನೋವಿನ ಅನುಭವ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ– ಪ್ರೇಮಿಗಳು ಮುನ್ನಲಿವಿನ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಕಚ್ಚುವಾಗ ನೋವೂ ನಲಿವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳೇ ಕಾರಣ! ಇಷ್ಟು ವೈಜ್ಞಾನಿಕತೆ ಸಾಕು, ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ನಿಮ್ಮಾಕೆಯು ನಂಬದಿರುವ ಮಾತಿಗೆ ಬರೋಣ. ನೋವು ಎನ್ನುವವರೂ ನೀವೇ, ಶಮನವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವವರೂ ನೀವೇ ಅಲ್ಲವೆ? ಆಕೆ ನಿಮ್ಮ ಅರ್ಧ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ನಂಬಿ ಉಳಿದರ್ಧ ನಂಬದಿರುವುದು ಯಾವ ನ್ಯಾಯ? ಒಂದುವೇಳೆ ನಿಮಗಾಗುವುದು ಭ್ರಮೆಯೇ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೂ ಸುಖ– ಸಮಾಧಾನ ಸಿಗುವುದಾದರೆ ಭ್ರಮೆ ಯಾಕೆ ಬೇಡ? ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ನಿಮ್ಮಾಕೆಯನ್ನು ನೀವು 'ನೀನು ಅತ್ಯಂತ ಚೆಲುವೆ' ಎಂದರೆ– ತನಗಿಂತ ಚೆಲುವೆಯರು ಅನೇಕರಿದ್ದಾರೆಂದು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ– ಆಕೆ ಪ್ರಶಂಸೆಯಿಂದ ಬೀಗುತ್ತಾರೋ ಅಥವಾ ಭ್ರಮೆಯೆಂದು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುತ್ತಾರೋ? ನಿಮ್ಮಾಕೆಗೆ ನನ್ನದೊಂದು ಸಲಹೆ: ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯ ನೋವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ನೀವು ಅಂದುಕೊಂಡರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ? ಆಗ ಇಬ್ಬರೂ ಭ್ರಮಾಧೀನ, ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸುಖ! ಏನಂತೀರಿ?

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