



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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಮಹಿಳೆ. ಮದುವೆಯಾಗಿ 19 ವರ್ಷವಾಗಿದೆ, ಬೆಳೆದ ಮಗಳಿದ್ದಾಳೆ. ಪತಿಗೆ 55 ವರ್ಷ. ಅವರಿಗೆ 16 ವರ್ಷದಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಬಿಸಿ ಇದೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ಪತಿ ತಮ್ಮ ಬಂಧುಗಳ ಮಾತನ್ನು ನಂಬಿ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಅನುಮಾನ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅದು ನಿಜವೋ ಸುಳ್ಳೋ ಎಂದು ನನ್ನನ್ನು ವಿಚಾರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನೂ ಯಾವ ತಪ್ಪೂ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ನಡೆದು 12 ವರ್ಷವಾಯಿತು. ಕೇಳಿದರೆ ನನಗೆ ಯಾವುದೂ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಶಿಶು ಕೈ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಪ್ನವಾಗಲೀ ಮಾತಾಗಲೀ ಇಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ನಾನು ಒಂಟಿ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಕಾಡಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: 1) ಪತಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೆ ಪತ್ನಿಗೂ ಬರುತ್ತದೆಯೇ? 2) ತುಂಬಾ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆಯೇ? 3) ಇವರೊಡನೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ (ಮಧುಮೇಹ) ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಚಿಂತೆ-ಆತಂಕಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸತಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ ಕ್ರಮೇಣ ಮಧುಮೇಹವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೂ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಇದು ಹೀಗೆ: ಅ) ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬಾರದ ಮಧುಮೇಹವು ಜನನಾಂಗದ ಮುಂದೊಗಲಿನ ಸೋಂಕನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹೀಗಾದಾಗ ಶಿಶ್ಯದ ಮುಂದೊಗಲು ನಾರುಗಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಹಿಗ್ಗಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸಂಭೋಗದ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ಯಕ್ಕೆ ನೋವಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಆ) ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶಿಶ್ಯದ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯಾಗದೆ ನಿಮಿರುದಾರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಎಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇ) ಸಂಭೋಗ ಇಷ್ಟವಿದ್ದರೂ ಶಿಶ್ಯೋದ್ದೇಶವು ಕಷ್ಟವಾಗಿರುವಾಗ ಲೈಂಗಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಭಾವ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಈ) ಸಂಗಾತಿಯ ಕಾಮಸುಖದಿಂದ ವಂಚಿತಳಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅವಳು ಅದನ್ನು ಇತರ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತಿರಬಹುದು ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ ಅವರಿಗೆ ಸಂದೇಹ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ! ಉ) ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದೆ ಇನ್ನೊಂದು ಲಾಭವೂ ಇದೆ: ಆಗಾಗ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆರೋಪಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಿಸಿದರೆ ನೀವು ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲೋ ತಪ್ಪುತ್ಯ ಭಾವದಲ್ಲೋ ನಿರತರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಆಗ ನೀವು ಕಾಮಕೂಟವನ್ನು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ- ಅಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅವರ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಅವರಿಗೆ ತಪ್ಪುತ್ಯ ಭಾವ ಮೂಡಿದಾಗ ಲೆಲ್ಲ ಅಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ತಪ್ಪು ಹೊರಿಸುವ ತಂತ್ರ! (ಇದಕ್ಕೆ ಮನಶಾಸ್ತ್ರದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಷನ್ ಎಂದು ಹೆಸರು. ನೆನಪಿಡಿ: ಗಂಡಿಗೆ ಸುಖ ಕೊಡಲಾಗದೆ ತನ್ನ ಬಗೆಗೆ ಕೀಳರಿಮೆ ಹೊಂದಿರುವ ಹೆಣ್ಣು ಹೀಗೇ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾಳೆ.) ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: 1) ಒಂದು ದಿನ ಬಿಡುವು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರನ್ನು ಚರ್ಚೆಗೆ ಎಳೆಯಿರಿ. ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕಡೆಗೆ ಹರಿಸುವುದು (ಅಂದರೆ ನೊಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅವರ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದು, ನಾನು ಅಂಥವಲ್ಲ ಎಂದು ಗೋಳಿಡುವುದು) ಬೇಡವೇ ಬೇಡ. ಬದಲಾಗಿ ಅವರ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಹೀಗೆ ಮಾತಾಡಿ: ನಾನು ನಿಮಗೆ ಪೂರ್ತಿ ನಿಷ್ಠೆ ಳಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ನಮಗಿಬ್ಬರಿಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ನೀವು ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಆರೋಪ ಹೊರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯವು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಹೀಗೆ

ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ನೀವೂ ಸುಖಪಟ್ಟು ನನಗೂ ಸುಖ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಇಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಇರುತ್ತಿದ್ದೆವು, ಅಲ್ಲವೇ? ಇದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ ಯಾರಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದೆ ಎನ್ನುವುದರಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟು, ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟಿದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುತ್ತದೆ. 2) ನಿಮ್ಮ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ನೀವೇ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿ. ಸಂಭೋಗ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ಸಂಭೋಗರಹಿತ ಸರಸದ ಮೂಲಕ ಯಥೇಷ್ಟ ತೃಪ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಒತ್ತಿಹೇಳಿ. ನಂತರ ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಾಸಿನಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹಾಸಿಗೆ ಸೇರಿ. ಅವರನ್ನು ಮಲಗಿಸಿ ನೀವು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಅವರ ಕೈ ಹಿಡಿದು ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶುರುಮಾಡಿ ಮೈ ಸವರುತ್ತ ಮುತ್ತುಕೊಡುವ ತನಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ. 12 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಜಡ್ಡುಗಟ್ಟಿದ ಅವರ ಧೋರಣೆ ಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಸರಸಕ್ಕೆ ತಯಾರು ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ನೀವು ಎಷ್ಟೊಂದು ಸೋಲುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದೀತು ಎಂಬುದನ್ನು ಮುಂಚೆಯೇ ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಕಷ್ಟಕರವಾದರೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಎಣ್ಣೆ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನೇ ಇದಕ್ಕೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. 3) ಅವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ತಂದಿಸುವಾಗ, ಶಿಶ್ಯದಾರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದೆಯಂತೆ, ಎಂದು ಅವರ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕವಾಗಿ ಕೆರಳಿಸುತ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕಡೆ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿರಿ. ಅವರನ್ನು ಮನವೊಲಿಸಲು ಇಲ್ಲೂ ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಒಂದೇ ಒಂದುಸಲ ಅವರನ್ನು ನುರಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ದರೆ ಸಾಕು, ಅವರು 'ಪಿಸ್ಟೆಲ್ ಡಾಪ್ಲರ್ ಸ್ನಾನ' ಎಂಬ ಪರಿಚ್ಛೆಯಿಂದ ಶಿಶ್ಯದ ಒಳಗಿರುವ ದೋಷವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಔಷಧಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಶಿಶ್ಯದ ಗಡಸುತನವು ಉಂಟಾಗುವುದು ಖಂಡಿತ! ಮರೆತಿದ್ದೆ: ಅವರ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಮಿಶಿಯೋಗ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿಮುಖ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವೇ ಅವರನ್ನು ಆರು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದು ಅಗತ್ಯವಾದೀತು. ನೀತಿ: ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಸಂಭೋಗರಹಿತ ಸರಸದ ಮೂಲಕ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯನ್ನೂ ಸಂಬಂಧವನ್ನೂ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ!

ಮಹಿಳೆ, 29 ವರ್ಷ. ನನಗೆ ಎರಡನೇ ಮದುವೆ ಆಗಿದೆ. ನನ್ನವರು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯವರು. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ನನ್ನ ಯೋನಿಯು ತುಂಬಾ ಅಗಲವಾಗಿದ್ದು ನನ್ನವರ ಶಿಶ್ಯವು ಚಿಕ್ಕದಿದೆ. ಅವರಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಸಿಕ್ಕುತ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗೆಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಅವರ ಶಿಶ್ಯವು ನಿಮಿರಿದಾಗ ಮೂರೂವರೆ ಇಂಚು ಇದೆ. ಯೋನಿಯನ್ನು ಚಿಕ್ಕದು ಮಾಡಲು ಉಪಾಯವಿದೆಯೇ? ಯೋನಿಯನ್ನು ಚಿಕ್ಕದನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಎರಡು ಉಪಾಯಗಳಂತೂ ಇವೆ:

1) ಕೆಗೆಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮ: ಇದರಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯ ದ್ವಾರದ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಅರ್ಧಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ದೃಷ್ಟಾಂತ: ನಿಮಗೆ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಅವಸರವಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ? ನಿಮ್ಮ ಬುಡದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿಸಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಇದೇ ಕೆಗೆಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಈ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿಸಿ 5 ಸೆಕೆಂಡ್ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಡಿಲಬಿಡಿ. ಹೀಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 30 ಸಲ ಶುರುಮಾಡಿ ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಪ್ರತಿ ದಿನ 250 ರ ತನಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದಾಗ ಯೋನಿದ್ವಾರದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಅದರೊಳಗಿನ ಅಗಲ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. 2) ಯೋನಿ ಕಿರಿದೀಕರಣ: ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ಯೋನಿ ದ್ವಾರವನ್ನು ಕಿರಿದುಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಯಾವುದೇ ಸ್ತ್ರೀರೋಗತಜ್ಞರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು, ಯೋನಿಯನ್ನು ಇದ್ದ ಹಾಗೆಯೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪತಿಗೆ ಸುಖಕೊಡಲು ಉಪಾಯಗಳಿವೆ: 1) ಹೆಣ್ಣು ಮೇಲಿರುವ ಆಸನ: ಇದರಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ಯವು ಸ್ಥಿರವಾಗಿದ್ದು ಯೋನಿಯೇ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಪೂರ್ತಿ ಭಾರ ಶಿಶ್ಯದ ಸುತ್ತಲೂ ಬೀಳುವುದರಿಂದ, ಹಾಗೂ ಶಿಶ್ಯವು ಯೋನಿಯ ಅತಿ ಆಳಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಶಿಶ್ಯವು ಹೊರಜಾರದೆ ಗಂಡಿಗೆ ಘರ್ಷಣೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಿಗುತ್ತದೆ. 2) ತೂಕ ಇಳಿಸುವುದು: ತೂಕ ಕರಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿ ಶಿಶ್ಯವು ಯೋನಿದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಅತಿಹತ್ತಿರ ಹೋಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಕಾಮಸುಖವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕೆ? ಕೃತಕಾಯರಾಗಿ!

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