



ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು
ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

ನವವಿವಾಹಿತ. ಹೆಂಡತಿಯ ಹೊಟ್ಟೆ, ತೊಡೆ ದಪ್ಪವಿರುವುದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರವೇಶಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಿತ್ತು. ನೀವು ಇನ್ನೂ ಬ್ಲರಿಗೆ ನೀಡಿದ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನಾವು ಅನುಸರಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಪತ್ನಿ ಈಗ 4ತಿಂಗಳ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಏನಂದರೆ ಮುನ್ನಲಿವು ದೀರ್ಘವಾದಾಗ ಶಿಕ್ಷಣ ಮುಂದುವರಿಸಲು ಸಂಭೋಗ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಹವಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಂದು ನಮ್ಮ ಇಸ್ರಾಂ ಧರ್ಮ. ಸಂಭೋಗವಾದ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಕೂಡುಕುಟುಂಬವಾದ್ದರಿಂದ, ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದ ಮೇಲೂ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಇತರರು ಅಸಹ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂಬ ಕನಿಷ್ಠ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಈ ಸ್ನಾನದಿಂದ ಯಾವ ಅನುಕೂಲವಿದೆ? ಬರೇ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಾದರೂ ಯಾವ ಲಾಭವಿದೆ? ದಯವಿಟ್ಟು ನಮ್ಮ ತೊಂದರೆ ಬಗೆಹರಿಸಿ.

ಮುನ್ನಲಿವು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಶಿಕ್ಷಣದ ಗಡಸುತನವು ಸ್ವಲ್ಪ ಇಳಿಮುಖವಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಶಿಕ್ಷಣದೊಳಗೆ ಸೇರಿಯಾಗಿರುವ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲ ಜನಕವು ಖರ್ಚಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಹೊಸ ರಕ್ತ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೆತ್ತಗಾಗಿ, ಹಳಿರಕ್ತವು ಹೊರಹೋಗಿ ಹೊಸ ರಕ್ತವು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಬಿರುಸುತನ ಮರಳುತ್ತದೆ. ಒಂದುವೇಳೆ ಮರಳದಿದ್ದರೆ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೇವರಿಸಲು ಹೆಂಡತಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿ; ಹಸ್ತಮೇಧನ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಆದೀತು. ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಲಿ, ಮಾಡದಿರಿ, ದಿನಾಲೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಹಿತಕರ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ (ಅಥವಾ ಮರುದಿನ) ಜನನಾಂಗವನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಹಿತಕರ. ಒಂದು ವೇಳೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ? ಜನನಾಂಗವೆಲ್ಲ ಅಂಟುತಾಗಿ, ಬಟ್ಟೆಯು ಮೈಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು, ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡಲು ಮನಸ್ಸು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ನಿಯಮ ಹಾಕಲಾಗಿದೆ. ಸಂಭೋಗವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಕೂಡದು ಎಂದು ಎಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ? ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವುದೇನೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಧಾರ್ಮಿಕ ನಿಯಮಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಸ್ನಾನವನ್ನು ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಮಗಿರುವ ಕಿರಿಕಿರಿಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದೆ! ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ಸಂಭೋಗವಿಲ್ಲದ ಬೆಳಿಗಿನಲ್ಲಿ ಜಾಹೀರಾಗುತ್ತದ್ದು ಎನ್ನುವ ಯೋಚನೆಯಿಂದ ಕಾಮೋದ್ರೇಕವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣ ಬಿರುಸುತನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ! ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: ಮನೆಯ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಚರ್ಚೆ ಏರ್ಪಡಿಸಿ: ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿಯು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿರೋಧ ಬಂದರೆ ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲೇ ಬೇಕೆಂದಿರುವ ಧಾರ್ಮಿಕ ನಿಯಮವನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿ, ಅದನ್ನೇ ನಿತ್ಯ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೆಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸಿ. ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪಿದರೆ ಸರಿ; ಒಪ್ಪದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ ನಿತ್ಯವೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದ್ದೀರೆಂದು ಘೋಷಣೆ ಮಾಡಿ. (ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನ ಕಷ್ಟವಾದ್ದರಿಂದ ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು- ಗರ್ಭಿಣಿಯರಂತೂ ಇದನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುವಂತಿಲ್ಲ.) ನಿಮ್ಮ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಬಹುಬೇಗ ನಿಮ್ಮ ಸೋದರರೂ ಅವರ ಹೆಂಡದಿರೂ ಅನುಸರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆ ಗೊತ್ತೇ? (ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ) ನಿಮಗಾಗುವ ಕಿರಿಕಿರಿಯು ಅವರಿಗೂ ಆಗುತ್ತಿದೆ!

ನಾನು ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಾಲೆಯ ಕನ್ನಡ ಶಿಕ್ಷಕ. ಕಡಿಮೆ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಬಂದವಳು. ನನಗೆ ವೃತ್ತಿಪರ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಮಗ ಮತ್ತು ಮಗಳಿದ್ದಾಳೆ. ಅವರಿಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ (ವಿರುದ್ಧ ಲಿಂಗಿಯ) ಸ್ನೇಹಿತ-ಸ್ನೇಹಿತೆಯರ ಬಗೆಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅವರಿಗೆ ಮೆಸೇಜ್ ಕಳಿಸುವುದು, ಅವರೊಡನೆ ತಿರುಗಾಡುವುದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಎಲ್ಲಿ ಹಾಳಾಗುತ್ತಾರೋ ಎಂಬ ಭಯದಿಂದ ಅವರನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಿರುದ್ಧ ಲಿಂಗಿಯ ಸಹಪಾಠಿಗಳನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆದು ಕೊಂಡು ಬರುತ್ತೇನೆ ಎಂದಾಗ ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಅನೇಕ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಗೆಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯ ಹೇಳಿಕೊಡುವುದು ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ನೀವು ಎಲ್ಲೋ ತಿಳಿಸಿದ್ದು ನನಸಿದೆ. ಆದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟರೆ ಆ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟು ಹಾಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರನ್ನು ಇಂಥದ್ದರಿಂದ ದೂರವಿಟ್ಟು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದೇ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಮತ್ತು ಪತಿಯು ನಡುವೆ ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯವಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ?

ನಿಮ್ಮ ಸಂದಿಗ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮಿಂದಲೇ ಬಗೆಹರಿಸೋಣ, ಆಗಬಹುದೇ? ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಹೀಗೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ: ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕನ್ನಡ ವ್ಯಾಕರಣದ ಬಗೆಗೆ ಕುತೂಹಲವಿದೆ, ಆದರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ತಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದೇ ವ್ಯಾಕರಣ ಎಂದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸರಿಯಾಗಿ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಪ್ಪಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಈ ವರ್ತನೆಗೆ ನೀವು ಯಾವ ರೀತಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಏನೇನು ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಬಹುದು ಎಂದು ನೋಡೋಣ: 1) 'ನಾನು ನಿಮಗೆ ವ್ಯಾಕರಣ ಕಲಿಸಲಾರೆ. ಅದನ್ನು ನಾನೇ ಸ್ವತಃ ಕಲಿತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಹಾವು ನಿಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಆದರೆ ತಪ್ಪಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಹಿಸಲಾರೆ' ಪರಿಣಾಮ: ಕಲಿಯಲು ಹೋಗಿ ಎಡವುವ ಭಯ, ತಪ್ಪು ಕಲಿಯುವಿಕೆ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಂಡರೆ ಭಯ/ಅಲಕ್ಷ್ಯ, ದಂಗೆಯಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಒಂಟಿತನದ ಭಾವ, ಕೀಳರಿಮೆ. 2) 'ಕನ್ನಡ ವ್ಯಾಕರಣ? ನನಗೂ ನಿಮ್ಮ ಕಲಿಕೆಗೂ ಏನೇನೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ನೀವು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣ/ ಅನುತ್ತೀರ್ಣರಾದರೆ ನನಗೇನು? ನಿಮಗಿಷ್ಟು ಬಂದಹಾಗೆ ಮಾಡಿ. ಎಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ಹಣೇಬರಹ.' ಪರಿಣಾಮ: ಕೆಟ್ಟ ಕುತೂಹಲ, ತನಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದೇ ಸರಿಯೆಂಬ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ ಅದರಿಂದ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಫಲಿತಾಂಶ. 3) 'ನೀವೀಗಲೇ ವ್ಯಾಕರಣ ಕಲಿಯ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಬಂದಾಗ ಅದೇ ನಿಮಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ.' ಪರಿಣಾಮ: ಕಲಿಕೆಯ ಬಗೆಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ, ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ನಡವಳಿಕೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಯ ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ, ಫಲಿತಾಂಶದಲ್ಲಿ ಸೋಲು. ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅಷ್ಟೇನೂ ಸೂಕ್ತವಾಗಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲವೇ? ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಿದೆ: 'ಮಕ್ಕಳೆ, ಬನ್ನಿ, ವ್ಯಾಕರಣ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ನೀವೇನೇನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ? ತಪ್ಪಾದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಕಲಿಯುವವರು ತಪ್ಪು ಮಾಡುವುದು ಸಹಜವಲ್ಲವೇ? ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಧಾನ್ಯ ನನಗೂ ಇಂಥದ್ದೇ ಅನುಭವ ಆಗಿತ್ತು. ನನಗೆ ಯಾರೂ ಹೇಳಿಕೊಡುವವರು ಇರಲಿಲ್ಲ. ನಾನೇ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕಲಿತೆ. ನೀವೇನೂ ಕಷ್ಟಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತೇನೆ; ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ್ದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ಕಲಿಯೋಣ.' ಎಂದು ಶುರುಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸರಳ ಪದಗಳಿಂದ ಶುರುಮಾಡಿ ಕೊನೆಗೆ ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಿಗೆ ಹೋದರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ? ಮಕ್ಕಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಬೆಳೆಸುತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಬಿಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಟೀಕೆಗೊಳಗಾಗುವ, ತಿರಸ್ಕಾರಗೊಳ್ಳುವ ಭಯವಿಲ್ಲದ ತಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಾಕರಣದಲ್ಲಿ ಅತಿಶಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಯಶಸ್ಸು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಒಪ್ಪುತ್ತೀರಲ್ಲವೇ? ಈಗ, ಮೇಲಿನ ಉದಾಹರಣೆಯಲ್ಲಿ 'ವ್ಯಾಕರಣ' ಎನ್ನುವುದರ ಬದಲಾಗಿ 'ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ' ಎಂದೂ, 'ಪರೀಕ್ಷೆ' ಎನ್ನುವುದರ ಬದಲು 'ವೈವಾಹಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ' ಎಂದೂ ಬಳಸಿ ನೋಡಿ, ನಿಮಗೆ ಉತ್ತರ ಧ್ವನಿಸಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ! ನೀತಿ: ನಂಬಿಕೆಗೆ ಅರ್ಹರಾದ ಹಿರಿಯರೊಡನೆ ಕಿರಿಯರು ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಶಾರೀರಿಕ, ಪಾರಾಸ್ಪರಿಕ ಮತ್ತು ಮನೋಸಾಮಾಜಿಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯುವ ಹಾಗಾದರೆ, ಹಿರಿಯರು ಬಿಚ್ಚುಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ- ಮಾಹಿತಿಯನ್ನೂ ತಮ್ಮ ತಪ್ಪಿನಿಂದ ಕಲಿತ ಅನುಭವವನ್ನೂ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಾದರೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇ ಹುಟ್ಟಲಾರವು!

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