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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಪ್ರ ವಿವಾಹಿತ, 28 ವರ್ಷ. ಒಬ್ಬನೇ ಮಗ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಪ್ಪ ಕುಡಿದು ಅಮ್ಮನನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ. ಅಮ್ಮನ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದೆ. ಮೃದು ಸ್ವಭಾವ. ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾದ ಹುಡುಗರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಸಲಿಂಗಕಾಮದ ಸೆಳೆತವಿತ್ತು. ಪರಸ್ಪರ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆವು. ನಂತರ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಸ್ವಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲೂ ಸಲಿಂಗಕಾಮದ ಕಲ್ಪನೆ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. 4 ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ನಗರದ ಹುಡುಗಿಯೊಡನೆ ಪ್ರೇಮವಾಗಿ ಮದುವೆ ನಿಶ್ಚಯವಾಯಿತು. ಅವಳ ಹೆತ್ತವರು ಸುಶಿಕ್ಷಿತರು, ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರು. ಒಬ್ಬಳೇ ಮಗಳನ್ನು ಮುದ್ದಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಮದುವೆಗಿಂತ ಮುಂಚೆ ಒಂದು ಸಲ ಸಂಭೋಗ ಕೂಡ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ– ಇಬ್ಬರಿಗೂ ನೋವಾದರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಯಿತು. ಅವಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗಿ ಇದು ಮದುವೆಯ ನಂತರ ದಿನಾಲೂ ಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿದಳು. 4ತಿಂಗಳಿಂದ ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ರೇಕ ಸರಿಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. 2 ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಮದುವೆಯಾಯಿತು. ಮೊದಲ ರಾತ್ರಿ ಉದ್ರೇಕವಾಗದೆ ಸಂಭೋಗ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆಕೆಗೆ ಅಸಮಾಧಾನವಾಯಿತು. ನಿತ್ಯವೂ ಆಯುರ್ವೇದ ಮಾತ್ರೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ 25 ಸಲ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಉದ್ರೇಕವಾಗಿದ್ದರೂ ಕೆಲವು ಸಲ ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನವಾಗಿಲ್ಲ. ಒಂದುಸಲ ಉದ್ರೇಕ ಕೈಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಹೆಂಡತಿಗೆ ಹಲವು ಸಲ ಸಂಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗಕಾಮವು ಒಂದು ಸಲವೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಅತ್ತೆಮನೆ ತಲುಪಿದ ನಂತರ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಲು ಯೋಚಿಸಿ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೆ ಉದ್ರೇಕವೇ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ಹೆಂಡತಿ, ನಿಮಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಇದನ್ನೇಕೆ ಶುರುಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂದಿತ್ಯಾದಿ ಹೇಳಿದಳು. (ಒಂದುವೇಳೆ ನೀವು ಗಂಡಸಲ್ಲವೆಂದು ಅರಿವಾದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವೆ ಎಂದು ಅವಳು ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಹೇಳಿದ್ದು ಇನ್ನೂ ತಲೆಯಲ್ಲಿದೆ.) ಆಗ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ತವರಿನಲ್ಲೇ ಬಿಟ್ಟವನು ಮತ್ತೆ ಕೂಡಿಲ್ಲ. ಈಗ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಶಿಶ್ನದ ಗಡಸುತನವಿಲ್ಲ. ಸಲಿಂಗಕಾಮಿ ಸಂಘದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದಾಗ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆಂದರೆ ಸಲಿಂಗಕಾಮವು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲೇ ಬಂದಿರುವುದರಿಂದ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಹೀಗಾಗಿ ಅದನ್ನೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಆಕಾಶ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಂತಾಗಿದೆ. ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ತುಂಬ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಬಿಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅವಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸ ಬೇಕು. ಸಾಯುವುದೊಂದೇ ಬಾಕಿ. ಉಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ದುರವಸ್ಥೆ ಕಂಡು ಸಹತಾಪವಾಯಿತು. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಅವಲೋಕಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕಥೆ ಬೇರೆಯ ಅರ್ಥ ಕೊಡುತ್ತಿದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ, ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಹಿಂಸಕ ತಂದೆಯ ಮಾದರಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ ಅಮ್ಮನ ಮಾದರಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೆಣ್ಣುತನ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರಿ. ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಗಂಡಸುತನ ನಿಮಗೆ ಹಿಡಿಸಿ, ನೀವು ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಅರಿವಾಗಿ ಅವರೊಡನೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಿರಿ– ಇದಕ್ಕೆ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಐಡೆಂಟಿಫಿಕೇಶನ್(Identification) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸಲಿಂಗಕಾಮ ನಿಜಕ್ಕೂ ಕಟ್ಟಾ ಸಲಿಂಗಕಾಮವಲ್ಲ; ಬದಲಾಗಿ ನೀವು ಬಯಸಿದರೂ ಪಡೆಯಲು ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸಿದ ಗಂಡಸುತನವನ್ನು ಇತರರಲ್ಲಿ ಕಂಡಾಗ ಅದರಲ್ಲೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ತೃಪ್ತಿಪಡುವ ಪ್ರಯತ್ನವಷ್ಟೆ. (ಉದಾ. ನೀವು ಕೊಳ್ಳಲು ಹಪಹಪಿಸುತ್ತಿರುವ ವಾಹನವು ಸ್ನೇಹಿತನಲ್ಲಿ ಕಂಡಾಗ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತ ಇದು ನನ್ನದೇ! ಎಂಬ ಭಾವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು.) ಹೀಗೆ ಕೀಳರಿಮೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದ ಹಳ್ಳಿಯ ಹುಡುಗನಾದ ನಿಮಗೆ ನಗರದ ಹುಡುಗಿಯ ಒಡನಾಟವು ಅಪ್ಯಾಯಮಾನವಾಗಿ ಕಂಡು ನಿಮ್ಮ ಗಂಡಸುತನಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಸಲ ಕುಮ್ಮಕ್ಕು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಅವಳೊಡನೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವಾಗ ಹಸಿಕಾಮ ಹುಟ್ಟಿ ಸಂಭೋಗ ಕೂಡ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ. ಇದೆಲ್ಲ ಏನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ? ನಿಮಗೆ ಗಂಡಸುತನದಲ್ಲಾಗಲೀ, ಸಂಭೋಗ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಾಗಲೀ ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕದಲ್ಲಾಗಲೀ ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ, ಸಂಗಾತಿ ಸಂಭೋಗದಾಸೆಯನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಗಂಡಸುತನ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದಿರಿ. ಬಯಸಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಪಡೆಯಲೇಬೇಕು, ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅದು ಬೇಡವೇ ಬೇಡ ಎನ್ನುವ ನಿಮ್ಮಾಕೆಯ ಮನೋಭಾವ ಇದಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಅಲ್ಲಿಯೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ! ವಾಸ್ತವ ಏನೆಂದರೆ, ಬಯಸಿದಾಗ ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ರೇಕವಾಗುವುದು ಯಾವ ಗಂಡಸಿನ ಕೈಯಲ್ಲಿಲ್ಲ; ಅದು ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಹುಟ್ಟುವ ಭಾವತೀವ್ರತೆ. ಆಕೆ ಕೇಳಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ನಿಮಗೆ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ವಿಚಾರ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಹುಟ್ಟಿಸಿದೆ. ಇದು ಕಾಮ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿ ನಿಮಗೆ ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ರೇಕ ಉಂಟಾಗಿಲ್ಲ. ಆಗ ಅಧೀರರಾಗಿ ಮಾತ್ರೆಯ ಮೊರೆಹೋಗಿದ್ದೀರಿ. ಇಲ್ಲೊಂದು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿದೆ: ನಿಮಗೆ ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕವು ಮಾತ್ರೆಯ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಆಗಿಲ್ಲ; ಬದಲಾಗಿ, ಮಾತ್ರೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭರವಸೆಯಿಂದ ಆತಂಕ ದೂರವಾಗಿ ಸರಿಹೋಗಿದೆಯಷ್ಟೆ! ಪರಿಹಾರಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ: 1) ನೀವು ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ ಅವಳ ಶರೀರವನ್ನು ಹಸಿಕಾಮದಿಂದ ಅನುಭವಿಸಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆರಲಿಂಗಕಾಮ ಜೀವಂತವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. 2) ಸಲಿಂಗ ಕಾಮವು ಮುಗಿದ ನಂತರ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವ ಮೂಡಿರುವುದರಿಂದ ನೀವು ಕಟ್ಟಾ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಯಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಹೆಂಡತಿ ಜತೆಗೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಇದ್ದಾಗ ಸಲಿಂಗಕಾಮದ ವಿಚಾರ ಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ. 3) ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಪರ ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವು ಕಟ್ಟಾ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಾ ನಿಮಗಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಉಭಯಲಿಂಗಿ ಅಥವಾ ದ್ವಿಲಿಂಗಿ (Bisexual) ಎನ್ನಬಹುದು. ಹೆಣ್ಣಿನೊಡನೆ ಸಂತೃಪ್ತ ಕಾಮಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಖಂಡಿತ ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. 4) ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗಿರುವ ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ಸರಿತೂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಂಗಾತಿ ಬಯಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಲು ಒತ್ತಾಸೆ ತಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ– ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿಮಗೆ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದಾಗಲೂ ಕೂಡ. ಆಗ ಸಹಜವಾಗಿ ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕ ಕೈಕೊಡುತ್ತದೆ. 5) ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದು ಕಾಮ ನಿರ್ಭಾವದ ಹಂತದಿಂದ ಕಾಮಭಾವದ ಹಂತಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುವುದರಲ್ಲಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ ಇರುವ ಸಂದೇಹಗಳು ಈ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಬರುತ್ತಿವೆ. ಆಗ ಕ್ರಿಯಾಂತಕ ಉಂಟಾಗಿ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಸಂಭವನೀಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು (ಉದಾ. ಹೆಂಡತಿ ದೂರವಾಗುವುದು) ನೆನೆಸಿಕೊಂಡು ಇರುವ ಕಾಮಭಾವನೆಯೂ ಇಲ್ಲವಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಭೂತಾಕಾರವಾಗಿದೆ. ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ:1) ನೀವು ಸಲಿಂಗಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಮರೆತುಬಿಡಿ. ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಬಯಸಿ, ಪ್ರೀತಿಸಿ, ಕಾಮಿಸಿ, ಅನುಭವಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 2) ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಕ್ರಿಯಾತಂಕದಿಂದ ಆಗಿದೆ; ಇದು ಎಲ್ಲ ಗಂಡಸರಿಗೂ ಆಗಾಗ ಕಾಡುವ ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. 3)ಬಿಡುವು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ನಿಮ್ಮ ಕ್ರಿಯಾತಂಕದ ವಿಷಯವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ಕಾಮದ ಬಯಕೆ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮಾಕೆಗೆ ನೀವು ಸುಖ ಕೊಡಬೇಕೆಂಬ ಪ್ರಬಲ ಒತ್ತಾಸೆಯು ಉಂಟಾದಾಗ ಕಾಮಭಾವನೆಯ ಬದಲಾಗಿ ಆತಂಕ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಬಯಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ನೀವು ಬಿಡಿ, ಯಾವುದೇ ಗಂಡಸು ಕೂಡ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ. 4) ಇಬ್ಬರೂ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ತಡೆಹಾಕಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ತಾಸಿನಷ್ಟು ಬಿಡುವು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪರಸ್ಪರ ಸರಸ, ಮಧುರ ಮಾತುಕತೆ, ಹಳೆಯ ಸವಿನೆನಪು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯಿರಿ. ಆಗ ಪರಸ್ಪರ ಮುತ್ತು ಕೊಡುತ್ತ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಿರಿ. ಆಗ ಎಷ್ಟೇ ಉದ್ರೇಕವಾದರೂ ಸಂಭೋಗಿಸಬೇಡಿ. ಹೀಗೆ ಹಲವು ಸಲ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಮಭಾವನೆ ಅರಳುತ್ತ ಸಂಭೋಗ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಅದಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪತ್ನೀಸಹಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಎಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಹೆಣ್ಣುಗಂಡು ಭಾವಗಳ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಮಿಶ್ರಣ; ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಹೆಣ್ಣು ಅಥವಾ ಗಂಡು ತೀರ ವಿರಳ!

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