ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಅವಿವಾಹಿತೆ. ನನಗೆ ಸೆಕ್ಸ್ ಎಂದರೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹದಿನೇಳರಲ್ಲಿ ಸಹಪಾಠಿಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹವಾಯಿತು. ಅವನು ನನ್ನಿಂದ ಸುಖ ಪಡೆಯಲು ಮೈಮೇಲೆ ಕೈಹಾಕಿದಾಗ ಕೋಪದಿಂದ ಕೆನ್ನೆ ಬಾರಿಸಿದೆ. ಮರುದಿನ ಅಯ್ಯೋ ಅನ್ನಿಸಿ ನನ್ನಿಷ್ಟದ ವಿರುದ್ಧ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಟ್ಟೆ. ಸಂಭೋಗ ಒಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಅವನು ನನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟ. ಹೀಗೆಯೇ ಇನ್ನಿಬ್ಬರ ಜೊತೆಗೆ ಆಯಿತು. ನಾಲ್ಕನೆಯವ ಒಳ್ಳೆಯ ಹುಡುಗನಂತೆ ಕಂಡಾಗ ಸ್ನೇಹಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟೆ. ಆದರೆ ಅವನೂ ದೇಹಸುಖಕ್ಕೆ ಹಾತೊರೆದಾಗ ಕೋಪದಿಂದ ಕೆನ್ನೆಗೆ ಏಟುಕೊಟ್ಟೆ. ಮರುದಿನ ಮಾತಾಡಿ, ಮದುವೆಯ ಕರಾರಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಿ, ನಂತರವೇ ಮುಂದುವರಿದೆವು. ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅವನು ನನಗೆ ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಸಂಬಂಧ ವಿತ್ತೇ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ನಾನು ನನ್ನ ಮೊದಲ ಪ್ರಸಂಗದ ಬಗೆಗೆ ಹೇಳಿದೆ. ಅವನು ನನ್ನ ಕೆನ್ನೆಗೆ ಏಟುಕೊಟ್ಟು, ಬೈದ. ಅಂದಿನಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ಹೆಣ್ಣೆಂದು ದಿನಾಲೂ ಮೂದಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ತಾಯ್ತಂದೆಯರಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಇಷ್ಟು ಹುಡುಗರೊಂದಿಗೆ ಇಂಥದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡಿದ ಬಗ್ಗೆ, ಏನೋ ಕಳೆದು ಕೊಂಡಂತೆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡುತ್ತ ದಿನಾಲೂ ಅಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಕೀಳರಿಮೆ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಎಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿದ್ದೇನೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಸಂಗ ತಿಳಿದು ವ್ಯಥೆಯಾಯಿತು. ಯೋಚನೆಯಿಲ್ಲ, ಎಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿದ್ದೀರೆಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯೋಣ. ಯಾರೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಹೆರಲಿಂಗಿಯ ಸ್ನೇಹ ಬಯಸು ವುದು ಸಹಜ. ಅದರಂತೆ ನೀವು ವರ್ತಿಸಿದಿರಿ. ಆ ಹುಡುಗರು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ತಮ್ಮ ಬಯಕೆಯ ಪೂರೈಕೆಗೆ ಬಯಸಿದಾಗ ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದಿರಿ. ಅನಿವಾರ್ಯವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ವಿನಿಮಯಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಒಂದುವೇಳೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಶರೀರ ಸುಖವನ್ನು ಬಯಸದೆ ಕೇವಲ ಸ್ನೇಹದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದಿದ್ದರೆ ನೀವು ದೇಹಸುಖ ಬಯಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ; ಆಗ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ವ್ಯಥೆಯಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ 'ತಪ್ಪಿದ್ದೇನೆ' ಎನ್ನುವ ಅನಿಸಿಕೆಗೆ ಆ ಹುಡುಗರೇ ಕಾರಣ ಹೊರತು ನೀವಲ್ಲ! ಇನ್ನೊಂದು ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಈ ಹುಡುಗ ಕೂಡ ಇದೇ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದಿದ್ದಾನೆ. ನೀವು ಎಚ್ಚತ್ತುಕೊಂಡು ಮದುವೆಯ ಕರಾರು ಹಾಕದಿದ್ದರೆ ಅವನೂ ಕೂಡ ಇಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಮೂವರೊಡನೆ ನಾಲ್ಕನೆಯವನಾಗಿ ಮಾಯವಾಗು ತ್ತಿದ್ದ! ನೀವು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿಲ್ಲ, ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಅಲ್ಲದೆ ಒಲ್ಲದ ಸಂಭೋಗದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯಲು ಸದಾ ಹೆಣಗಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾವಿತ್ರ್ಯವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಇದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯ! ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ದಿಟ್ಟತನದಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಡ್ಡಿ ಮುರಿದಂತೆ ಮಾತಾಡಿ. 1) ಅವನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಶುರುವಿನಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಬಯಸಿದ್ದನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿ, ಅವನು ಇತರರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿಲ್ಲವೆಂದೂ, ಒಂದುವೇಳೆ ಮದುವೆಯ ಕರಾರನ್ನು ಮತ್ತು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ನಿಷೇಧವನ್ನು ಹಾಕದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವನೂ (ಮುಂಚಿನವರಂತೆ) ನಿಮ್ಮನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೈಬಿಡುವ ಸಂಭವವಿತ್ತು ಎಂದೂ ಹೇಳಿ. 2) ಮುಂಚಿನ ವರಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರು ಸಾಂಗತ್ಯ-ಭದ್ರತೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಈ ಹುಡುಗ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲೇ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಒತ್ತಿಹೇಳಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಕಾಪಾಡಿ ಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದಲೇ ನೀವು ಸಿಗುವಂತಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ. 3) ಮದುವೆ ಗಿಂತ ಮುಂಚೆ ಸುಖಪಡಲು ಯಾವ ಹೆಣ್ಣಾದರೂ ಸರಿ, ಆದರೆ ಮದುವೆ ಮಾತ್ರ 'ಪವಿತ್ರ' ಹೆಣ್ಣಿನೊಡನೆ ಎನ್ನುವ ಡಾಂಬಿಕತನವನ್ನು ಎತ್ತಿತೋರಿಸಿ. ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕಾದರೆ ಅವನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಯಸುವ ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಪಾವಿತ್ರ್ಯ ತತ್ವವನ್ನು ಅವನೇ ಪಾಲಿಸಲಿಲ್ಲ; ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮೂದಲಿಸುವ ಅಥವಾ ಪ್ರಶ್ನಿ ಸುವ ಹಕ್ಕು ಅವನಿಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿ. 4) ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ದೋ ಬೇಡವೋ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದನ್ನು ಅವನ ಪಾಲಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಸಮಯಾವಕಾಶವನ್ನು ನೀವೇ ಕೊಡಿ. 'ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ಕೈಬಿಟ್ಟರೆ ಅವರಿ ಗಿಂತ ನೀನೇನೂ ಭಿನ್ನವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ, ಅಷ್ಟೇ!' ಎಂದು ಜಾಗ ಖಾಲಿಮಾಡಿ. ಅವನ ಉತ್ತರ ಬರುವವರೆಗೆ (ಎಷ್ಟೇ ತಡವಾಗಲಿ) ಅವನನ್ನು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಡಿ. ಅವನು ಮರಳಿ ಬರದಿದ್ದರೆ? ಯೋಚಿಸ ಬೇಡಿ, ಜೀವನವಿಡೀ ಕಾಡಲಿರುವ ಚುಚ್ಚುಮಾತು ಈಗಲೇ ತೊಲಗಿತು ಎಂದು ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಟ್ಟು, ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಯೋಗ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರತೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ. ಒಂದುವೇಳೆ ಅವನು ಹಿಂತಿರುಗಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಭೂತಕಾಲವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿ ದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಮದುವೆಯ ಮಾತು ಎಂದು ಹೇಳಿ. ಯಾಕೆ ಗೊತ್ತೆ? ಯಾರೇ ಆಗಲಿ, ತಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯತ್ಕಾಲದ ಬಗೆಗೆ ಮಾತು ಕೊಡಬಲ್ಲರೇ ವಿನಾ ಭೂತಕಾಲದ ಬಗೆಗಲ್ಲ!

ಗಂಡು, 26 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾಗಿ 2 ತಿಂಗಳು. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು: 1) ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ 10–12 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಧಾತು ಪತನವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಂಡತಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವಂತೆ. ವಯಾಗ್ರಾ/ ಇನ್ನೇನಾದರೂ ಸೇವಿಸ ಬಹುದೆ? 2) ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ವೀರ್ಯ ಹೊರ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಕಾರಣ ವೇನು? ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆ ಹೆಂಡತಿ ಗರ್ಭನಿರೋಧ ಬಳಸಿರಬಹುದೆ? (ಈಗಲೇ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಡವೆನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.) 3) ಆಗಾಗ ಬಾಗಿದಾಗ, ಕುಳಿತು ಎದ್ದಾಗ ಹನಿ ವೀರ್ಯ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಉತ್ತರಿಸಿ.

ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಗಂಡುಗಳೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಿಷಯವಿದೆ: ಹೆಣ್ಣಿನ ಕಾಮ ತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ಸಂಭೋಗದ ಘರ್ಷಣೆಯೊಂದೇ ಸಾಲದು (ಅದು ಗಂಡಿಗೆ ಅಪ್ಯಾಯ ಮಾನ, ಅಷ್ಟೇ!) ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಮನಸ್ಥಿತಿಯೊಂದಿಗೆ ಇಡೀ ಶರೀರದ ಸ್ಪರ್ಶವೂ ಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: 1) ಸಂಭೋಗದ ಮುಂಚಿನ ಒಂದು ತಾಸು ಆಕೆ ಯೊಡನೆ ಮಾತಾಡುತ್ತ ಸರಸದಲ್ಲಿ ತಮಾಷೆಯಾಗಿ ಕಳೆಯಿರಿ. 2)ಇಬ್ಬರೂ ಕುಳಿತು ಕೊಂಡ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 45 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮುನ್ನಲಿವಿನಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ, ಸಂಗಾತಿಯ ಒಂದೊಂದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಮುದ್ದಿಸಿ, ನೇವರಿಸಿ. 3)ದೀರ್ಘ ಚುಂಬನ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಮತ್ತೇರಿಸುತ್ತದೆಯೆಂದು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. 4) ಹೆಣ್ಣಿನ ಸ್ತನ, ತೊಟ್ಟು ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗವನ್ನು (ತುಟಿ, ನಾಲಿಗೆ, ಎರಡೂ ಕೈಬೆರಳುಗಳಿಂದ) ಏಕಕಾಲ ದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ ಕಾಮೋತ್ತೇಜನ ತೀವ್ರವಾಗುವುದರಿಂದ ನಂತರದ ಸಂಭೋಗ ದಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೆ ಬೇಗ ಕಾಮತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. 5)ಹೆಣ್ಣು ಮೇಲೆ ಬರುವ ಆಸನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ: ಇಲ್ಲಿ ಆಕೆ ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ಹಾಗೆ ಚಲಿಸುವ ಅನುಕೂಲತೆ ಯಿದೆ; ಹಾಗೆಯೇ ಶಿಶ್ನದ ಮಣಿಯ ಮೇಲೆ ಘರ್ಷಣೆಯ ತೀವ್ರತೆಯು ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. 6) ಗಂಡು ಮೇಲಿರುವ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದ ಯೋನಿಪ್ರವೇಶವಾದ ನಂತರ ಸ್ಪರ್ಶದ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ತನಕ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಚಲಿಸದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಒಳಗಿಟ್ಟಿರಿ. ನಂತರ ಕೆಲವೇ ಸಲ ಚಲಿಸಿ, ಸ್ಖಲನದ ಅನಿಸಿಕೆ ಬರುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಹೀಗೆ ತಡೆದು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸ್ಖಲನ ಮುಂದೂಡಬಹುದು. 7)ಸ್ಖಲನದ ನಂತರ ಹೆಣ್ಣಿನಿಂದ ಬೇರ್ಪಡದೆ ಸುಮಾರು ಹೊತ್ತು ಅವಳ ತೆಕ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ರಬಹುದು. 8) ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಭಗಾಂಕುರವನ್ನು ತೀಡುತ್ತ ಅವಳಿಗೆ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನಿ ಗಳು ಸಂಭೋಗದ ಘರ್ಷಣೆಯಲ್ಲದೆ ಇನ್ನಿತರ ರೀತಿಗಳಿಂದ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾ ಗಲು ಸಹಕರಿಸಬಹುದು. ಇನ್ನು, ಪ್ರತಿ ಸಂಭೋಗದ ನಂತರವೂ ವೀರ್ಯವು ಯೋನಿಯಿಂದ ಹೊರಗೇ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ವೀರ್ಯ ವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುವ ಅಥವಾ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಲ್ಲ! (ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಒಂದೇ ಬಿಂದುವಿನಷ್ಟು ವೀರ್ಯ ಸಾಕು!) ಕಾಮೋದ್ರೇಕವಾದಾಗ ಗಂಡಿನ ಮೂತ್ರ ನಾಳದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ವೀರ್ಯಪೂರ್ವ ದ್ರವವು ಉದರದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಕೊಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಒಸರುತ್ತದೆ– ಇದರಲ್ಲೇನೂ ದೋಷ ವಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಔಷಧಿಗಳ ಬಗೆಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಹಾದಿಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಲು ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನವೇನು ಕಾಯಿಲೆ ಕೆಟ್ಟುಹೋಯಿತೆ?

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