

TERMINOLOGICKÝ VÝKLADOVÝ SLOVNÍK

AIDS – syndróm získanej imunitnej nedostatočnosti.

Akné – kožné ochorenie charakterizované zápalom mazových žliaz. Najčastejšie vzniká v období dospievania pod vplyvom hormonálnych zmien, určitých vrodených dispozícií a stravovacích návykov.

Alveoly – bunky produkujúce mlieko v ženských prsníkoch.

Análny sex – súlož do konečníka. Jedna z rizikových foriem pohlavného styku. Pre niektorých ľudí je neprijateľný. Predstavuje vysoké riziko infekcií vrátane HIV. Dochádza pri ňom k poraneniu stien konečníka. Môžu to byť malé zranenia, ale otvárajú infekciám cestu do organizmu. Konečník je plný baktérií, ktoré sa análnym stykom môžu dostať do pošvy.

Androgýnia – kombinácia tradičných mužských a ženských charakteristík v správaní a činnosti mužov a žien. Prítomnosť mužských a ženských znakov v jednej bytosti. Psychologické vyjadrenie prekonávania rodových stereotypov. Znamená aj miešanie ženských a mužských vlastností, správania a vnímania sveta.

Anorexia, bulímia – choroby/psychické poruchy prijímania potravy. Pri anorexii sa ľudia cítia tuční. Preto držia diétu, cvičia, hladujú s cieľom schudnúť. V dôsledku poklesu hmotnosti dochádza k vážnym poruchám metabolizmu alebo menštruačnému cyklu u dievčat a žien. Anorektici/čky sa dokážu vyhladovať až na smrť.

Antikoncepcia – opatrenia a prostriedky na zabránenie počatiu alebo uhniesdeniu oplodneného vajíčka v maternici.

Antimykotiká – lieky proti plesňovým infekciám.

Areola – prsný dvorec.

Bazálna teplota – telesná teplota meraná teplomerom v pošve alebo v konečníku.

Bigamia – dvojmanželstvo, uzatvorenie manželstva v čase právoplatného trvania predchádzajúceho vzťahu

Bisexualita – sexuálna orientácia na jedincov oboch pohlaví.

Bradavka – najcitlivejšia časť ženského prsníka. Je mäkká, chladná a pri dotyku alebo pri sexuálnom vzrušení stvrdne a vzpriami sa. Okolo nej je dvorec ružovej alebo hnedej farby, ktorý vekom alebo tehotenstvom tmavne.

Bradavkový pupenec – malé zdurenie pod bradavkou – prvá fáza vývoja prsníkov.

Bulímia – anorexia. Psychické poruchy prijímania potravy. Pri bulímií sa dievča/žena prejedá a potom jedlo vyvráti. Ľudia s týmito poruchami potrebujú pomoc, aby sa vrátili k normálnemu zdravému stravovaniu. Tieto poruchy sú zvyčajne prejavom utajeného psychického trápenia. Liečia sa v špecializovaných psychiatrických liečebniach.

Cervix uteri – hrdlo, kĺčok maternice, na ktorý sa upína pošva. Má malý otvor na prechod menštruačnej tekutiny.

Comming out – proces, v ktorom človek rozpoznáva, prijíma, dáva najavo svoju orientáciu a identifikuje sa s niektorou z identít (gay, lesbička, transsexuál).

Corpus luteum – žlté teliesko = útvar vo vaječníku vznikajúci po ovulácii z Graafovho folikulu.

Cunnilingus – forma orálneho (ústneho) pohlavného styku, pri ktorom sa ženské pohlavné orgány dráždia ústami a jazykom sexuálneho partnera/ky.

Cysta – patologická dutina s vlastnou výstelkou vyplnená tekutinou alebo tuhšou hmotou, ktorá je produktom tejto výstelky alebo orgánu, v ktorom vznikla.

Cytológia – veda študujúca bunku, jej štruktúru a funkcie.

Deflorácia – porušenie panenskej blany pri prvom pohlavnom styku. Niekedy je panenská blana pevná, takže snaha o prvú súlož môže byť veľmi bolestivá a pokus o styk neúspešný. Gynekológ/gynekologička môže tento problém šetrným nastrihnutím blany odstrániť.

Dráždec – klitoris. Časť vonkajších ženských pohlavných orgánov umiestnená nad pošvovým vchodom, ktorá veľmi citlivo reaguje na mechanické podráždenie.

Dysmenorea – odborný výraz pre veľmi bolestivú menštruáciu. Bolesti v spodnej časti brušnej dutiny – kĺče – môžu mať rozličné príčiny. Vyskytujú sa pri nich hnačky, vracanie. Dysmenorea sa dá úspešne liečiť. Bolesti vekom slabnú a aj cvičenie alebo joga môžu zmierniť nepríjemné pocity.

Ejakulácia – výron, vystreknutie semena z penisu prichádzajúce s mužským orgazmom.

Ejakulát – tekutina vystrekovaná z penisu pri orgazme zložená z výlučkov prostaty, semenných vačkov a obsahujúca spermie.

Embryo – zárodok medzi 2. a 12. týždňom vývoja v maternici, počas ktorého sa vyvinú základy všetkých orgánov. Po 12. týždni sa hovorí o plode (fetus).

Endometrium – sliznica maternice podliehajúca výrazným cyklickým zmenám súvisiacim s tvorbou hormónov vo vaječníkoch a prejavujúcim sa v menštruačnom cykle.

Epiziotómia – chirurgické nastrihnutie hrádze pri pôrode.

Erekcia – zväčšenie a stoporenie pohlavného údu pri pohlavnom vzrušení umožňujúce zavedenie penisu do pošvy a uskutočnenie vlastného pohlavného styku.

Erektilné telieska – špongiovité telieska, ktoré sa pri pohlavnom vzrušení naplnia krvou a spôsobia jeho zväčšenie a stvrdnutie.

Erogénne zóny – dotykové a tlakové senzory na tele vyvolávajúce pri jemnej stimulácii sexuálne vzrušenie. Najcitlivejšie sú genitálie.

Erotika – všetko vzťahujúce sa k láske a pohlavnému životu. Kultivované prejavy súvisiace so sexualitou. Jej rozličné formy sú podmienené kultúrno-historickými podmienkami.

Estrogény – ženské pohlavné hormóny produkované vaječníkmi.

Exhibicionizmus – najčastejšie sa vyskytujúca pohlavná odchýlka spočívajúca v obnažovaní genitálií a masturbácii pred osobou opačného pohlavia. Exhibicionista zvyčajne nekomunikuje. Ak sa o to pokúša vulgárnym slovníkom, násilnými gestami, môže ísť o sexuálneho agresora.

Falus – obraz stoporeného penisu, ak je niečo opísané ako falické, podobá sa to na stoporený penis.

Felácia, fellatio – forma orálneho (ústneho) pohlavného styku, pri ktorom sa mužské pohlavné orgány dráždia ústami a jazykom sexuálneho partnera/ky.

Feminizmus – myšlienkový smer a spoločenské hnutie, ktorého cieľom je zrovnoprávnenie postavenia žien v spoločnosti. Zahrnuje filozofické a sociálno-politické teórie o politickej, ekonomickej a sociálnej nerovnosti žien s mužmi a hľadá možnosti a účinné prostriedky na jej odstránenie cez zviditeľňovanie rodových stereotypov a negatívnych aspektov spoločenských rodových konštrukcií.

Feromóny – pachové látky, ktoré vylučuje telo muža a ženy, priťahujúce a vzrušujúce partnerov. Ak nás niekto priťahuje, možno je to tým, že vylučuje pre nás príjemný feromón.

Fertilita – plodnosť ženy.

Fetišizmus – sexuálne zameranie na určitú časť tela alebo predmety (bielizeň, obuv, šperky, koža, oheň, mŕtve telo).

Fetus – plod, nenarodené dieťa v štádiu od 3. mesiaca vývoja v maternici do pôrodu.

Fimbrie – strapce a strapcovité výbežky na konci vajčkovodu slúžiace na zachytenie vajíčka pri ovulácii.

Fimóza – vrodené alebo získané zúženie predkožky, ktoré sťažuje – znemožňuje hladké pretiahnutie predkožky cez žalud' penisu.

Folikul – dutinka vo vaječníku, v ktorej dozrieva vajíčko.

Frigidita – neschopnosť pocítiť pohlavné vzrušenie. Príčiny môžu byť rozličné. Pomôcť môže sexuológ alebo psychiater.

Frotérstvo – sexuálna úchylka, pri ktorej u muža dochádza k vzrušeniu, keď sa v tlačnici – v dopravných prostriedkoch, na koncertoch – tlačí na neznáme ženy.

Fungicídny – ničiaci huby.

Gay – homosexuálne orientovaný muž.

G bod – veľmi citlivé miesto vo veľkosti fazule nachádzajúce sa na prednej stene pošvy v oblasti močovej trubice vo vzdialenosti 4 – 5 cm od vchodu do pošvy.

Genitálie – vnútorné aj vonkajšie pohlavné orgány muža a ženy.

Gonády – pohlavné žľazy: mužské – semenníky, ženské – vaječníky.

Gonorea, kvapavka – sexuálne prenosné ochorenie.

Graafov folikul – dutinka v kôre vaječníka vyplnená tekutinou, v ktorej stene sa tvoria ženské pohlavné hormóny, najmä estrogény.

Gravidita – tehotenstvo, obdobie od počatia až po narodenie dieťaťa.

Gumma – jeden z prejavov tretieho štádia syfilisu. Zápal pripomínajúci nádor, ktorý sa môže nachádzať kdekoľvek v tele.

Gynekológ/gynekologička – ženský/á lekár/ka.

Heterosexuality – orientácia, v ktorej sa partnerská citová a sexuálna príťažlivosť zameriava na osoby opačného pohlavia.

Heterosexizmus – výlučné preferovanie heterosexuality a predsudky, nepriateľstvo k iným sexuálnym orientáciám.

HIV – vírus spôsobujúci AIDS.

Hierarchia hodnôt – systém hodnôt usporiadaný podľa subjektívnej dôležitosti.

Homofóbia – negatívne cítenie, myslenie a konanie vo vzťahu k lesbickým ženám, bisexuálom a gayom.

Homosexualita – orientácia, v ktorej sa partnerská citová a sexuálna príťažlivosť zameriava na osoby rovnakého pohlavia. Muž s takouto orientáciou sa nazýva gay, žena lesba. V minulosti patrila medzi poruchy sexuálnej orientácie. Dnes sa považuje za širšiu variačnú formu sexuálneho správania.

Hormóny – špeciálne chemické látky produkované žľazami s vnútorným vylučovaním a riadiace rast a činnosť telových tkanív aj orgánov. Spôsobujú zmeny v jednotlivých častiach tela.

Hymen – panenská blana, pružná blana čiastočne uzatvárajúca pošvový vchod.

Hypofýza – podmozgová žľaza. Malá žľaza s vnútorným vylučovaním pripojená k spodnej časti mozgu a zapojená do produkcie pohlavných hormónov spúšťajúcich procesy dospievania.

Chlamýdie – mikroorganizmy podobné baktériám odkázané na život vnútri napadnutej bunky. Spôsobujú infekcie a zápaly dýchacieho, močového a pohlavného ústrojenstva.

Impotencia – neschopnosť pohlavného styku.

Incest – pohlavný styk medzi blízkymi príbuznými v priamom pokolení.

Infekcia – nákaza, prienik choroboplodných zárodkov (baktérií, vírusov, chlamýdií, plesní) do organizmu.

Interfertilita – neplodnosť.

Interrupcia – umelé prerušenie (ukončenie) tehotenstva. Zložitý etický problém, na ktorý existujú rozdielne názory. Je to vážny lekársky zákrok, ktorý násilne zasahuje do organizmu a svojimi dôsledkami môže ohroziť fyzické aj psychické zdravie ženy. Ak sa žena rozhoduje o interrupcii, musí tak spraviť čím skôr, aby bol zásah pre jej organizmus čo najmenej ohrozujúci (miniinterrupcia).

Intímna hygiena – starostlivosť o čistotu genitálií. Pravidelná osobná hygiena je dôležitou súčasťou života človeka, najmä v období dospievania, keď potné žľazy v podpazuší začínajú produkovať viac potu (zvýšená námaha, nervozita, vzrušenie). Niektorí sa potia viac, niektorí menej. Čerstvý pot nepáchne, jeho charakteristický zápach sa vyvíja až po niekoľkých hodinách. Dôležitá je pravidelná sprcha/kúpeľ, používanie dezodorantov a antiperspirantov. Holenie chĺpkov podpazušia, nôh a oblasti vulvy je osobnou záležitosťou. Súčasťou intímnej hygieny je pravidelné umývanie pohlavných orgánov (treba používať vhodné prípravky, nijaké parfumované výrobky) a samovyšetrovanie semenníkov (u chlapcov) a prsníkov (u dievčat).

Kastrácia – odstránenie pohlavných žliaz, semenníkov u muža a vaječníkov u ženy. Spôsobuje sterilitu a nedostatok pohlavných hormónov.

Klimaktérium – prechod, menopauza. Obdobie života ženy, počas ktorého postupne vyhasína činnosť vaječníkov a končí sa menštruačný cyklus. Dochádza k hormonálnym zmenám sprevádzaným poklesom tvorby pohlavných hormónov. Menštruačný cyklus sa stáva nepravidelným až celkom prestane.

Klitoris – dráždec. Časť vonkajších ženských pohlavných orgánov umiestnená nad pošvovým vchodom, ktorý veľmi citlivo reaguje na mechanické podráždenie.

Koitus – súlož. Pohlavný styk, pri ktorom dochádza k spojeniu pohlavných orgánov muža (penis) a ženy (pošva).

Koncepcia – počatie, oplodnenie. Splynutie mužskej pohlavnej bunky – spermie – so ženskou pohlavnou bunkou – vajíčkom.

Kondóm – prezervatív. Mechanická ochrana pred nežiaducim počatím a nákazou sexuálne prenosnými ochoreniami, HIV. Tvarom pripomína balónik vyrobený z pružného gumeného materiálu. Navlieka sa na stoporený penis pred pohlavným stykom.

Konečník – rektum. Vyústenie posledného úseku hrubého čreva, ktorým sa končí tráviaca sústava a ktorým stolica opúšťa telo.

Kožný maz – sébum. Olejovitá hmota tvoriaca sa v kožných žľazách. Jej úlohou je zmäkčovať kožu.

Krčok maternice – cervix uteri. Úzka, najspodnejšia časť maternice ústiaca do pošvy. Čiastočne vyčnieva do pošvy a má malý otvor, ktorým odteká menštruačná tekutina.

Kvapavka – gonorea, sexuálne prenosné ochorenie.

Láska – každá forma duševnej a telesnej náklonnosti. Milovanie je ľudská činnosť, ktorú sa učíme po celý život, už od narodenia.

Lesbizmus – označenie pre ženskú homosexualitu.

Libido – v medicíne termín vyjadrujúci pohlavnú túžbu a jej intenzitu.

Lubrikačný gél – zvlhčujúci prostriedok používaný pri pohlavnom styku.

Lues – syfilis. Sexuálne prenosné ochorenie.

Masochizmus – sexuálna úchylka, pri ktorej sa jedinec sexuálne vzrušuje fyzickým sebatrýznením a ponižovaním vlastnej osoby.

Masturbácia – onánie, sebaukájanie. Manuálna alebo iná erotická stimulácia pohlavných orgánov s cieľom navodiť príjemné pocity, dosiahnuť orgazmus. Jeden zo spôsobov sexuálneho uspokojovania u oboch pohlaví.

Maternica – uterus. Vnútorý ženský pohlavný orgán, v ktorom sa vyvíja zárodok a plod od uhniesenia sa oplodneného vajíčka až do pôrodu.

Menarché – prvé menštruačné krvácanie v živote ženy.

Menopauza – prechod, klimakterium. Obdobie života ženy, počas ktorého postupne vyhasína činnosť vaječníkov a končí sa menštruačný cyklus. Dochádza k hormonálnym zmenám sprevádzaným poklesom tvorby pohlavných hormónov. Menštruačný cyklus sa stáva nepravidelným až celkom prestane.

Menštruácia – menzes, perióda, mesačiky. Časť menštruačného cyklu, počas ktorej vyteká menštruačná tekutina pošvou von z tela ženy.

Menštruačná tekutina – zmes krvi, čiastočiek sliznice maternice a pošvového sekrétu.

Menštruačný cyklus – obdobie od začiatku jednej menštruácie do začiatku druhej.

Mentálna anorexia – psychická porucha prejavujúca sa úzkostlivým úsilím o obmedzenie prísunu potravy. Nedostatok vitamínov a minerálnych látok obmedzuje chuťové vnemy a tak postupne vzniká „hladová špirála“.

Misionárska poloha – najrozšírenejšia poloha pri pohlavnom styku, pri ktorej partneri ležia tvárou k sebe, pričom muž je navrchu.

Miešok – skrótum. Časť mužských genitálií. Visiaci kožný vak so semenníkmi.

Močová rúra – rúra, ktorou odchádza moč z močového mechúra. U mužov aj vývod semena

Močový mechúr – orgán na zhromaždenie moču – tekutého odpadu ľudského tela.

Monogamia – zväzok jedného muža a jednej ženy.

Morálka – súbor uznávaných mravných noriem vyplývajúcich z určitého chápania mravných hodnôt a ich usporiadania.

Mutovanie – premena hlasu chlapcov v puberte v súvislosti s rastom hrtanu.

Mykóza – ochorenie spôsobené hubami (plesňami, kvasinkami).

Myóm – nezhubný nádor vznikajúci najmä z buniek hladkej svaloviny. Vyskytuje sa často v maternici a tráviacom ústrojenstve.

Nadsemenník – stočená trubica, cez ktorú spermie opúšťajú semenník.

Nálada – citový stav dodávajúci sfarbenie ostatným citovým zážitkom.

Násilie – uplatňovanie sily a moci pri prekonávaní odporu.

Necking – forma maznania, erotického kontaktu, ktorá pripúšťa dotyky a bozky od pása nahor.

Nekrofília – sexuálna úchylka, sexuálny záujem o mŕtvolu.

Nymfománia – chorobne zvýšená pohlavná vzrušivosť žien.

Obriezka – chirurgické odstránenie predkožky penisu. Nemá vplyv na kvalitu pohlavného styku.

Ochlpenie ohanbia – ochlpenie nad lonovou kosťou a na veľkých pyskoch ohanbia.

Onánie – masturbácia, sebaukájanie. Manuálna alebo iná erotická stimulácia pohlavných orgánov s dosiahnutím orgazmu. Jeden zo spôsobov sexuálneho uspokojovania u oboch pohlaví.

Oplodnenie – koncepcia, počatie. Splynutie mužskej pohlavnej bunky – spermie – so ženskou pohlavnou bunkou – vajíčkom.

Orálny sex – dráždenie pohlavných orgánov ústami a jazykom.

Orgazmus – pohlavné vyvrcholenie, pri ktorom dochádza k sťahom panvového svalstva a svalstva malej panvy. Sprevádza ju silný emocionálny zážitok. Obe pohlavia pociťujú orgazmus ako sériu hlbokých a príjemných vln šíriacich sa po celom tele. Partneri nemusia dosiahnuť orgazmus súčasne. Muž často prežíva orgazmus pri ejakulácii, žena často nedosiahne orgazmus bez dráždenia klitorisu. Partneri sa postupne učia a spoznávajú, čo im spôsobuje rozkoš, potešenie a príjemné pocity. Orgazmus u muža odznieva rýchlejšie ako u ženy.

Osobnosť – súhrn všetkých vrodených aj získaných vlastností človeka. Zahŕňa temperament, charakter, schopnosti a vôľu.

Ovário – vaječník. Ženský párový pohlavný orgán, v ktorom sú uložené a vyvíjajú sa vajíčka. Produkuje hormóny estrogén a progesterón.

Ovulácia – uvoľnenie zrelého vajíčka z Graafovho folikulu vo vaječníku do vajcovodu. V ňom je vajíčko schopné počatia približne 24 hodín. Obvykle sa uvoľňuje len jedno vajíčko. Ovuláciu riadia hormóny a nastáva približne v polovici menštruačného cyklu.

Ovum – vajíčko. Ženská pohlavná bunka.

Panenská blana – hymen. Pružná blana čiastočne uzatvárajúca pošvový vchod.

Panna, panic – žena (panna) a muž (panic) bez sexuálnej skúsenosti.

Pedofília – porucha sexuálnej orientácie, pri ktorej dochádza k sexuálnemu vzrušeniu v kontakte s deťmi. Klasickí pedofili neprekračujú rámec dotykových kontaktov genitálií. Pohlavný styk je skôr výnimočný.

Penetrácia – vniknutie penisu do pošvy.

Penis – mužský pohlavný orgán slúžiaci na pohlavný styk a na močenie.

Perineum – hrádza, oblasť medzi vonkajšími pohlavnými orgánmi a konečníkom.

Pesar – antikoncepcný prostriedok vytvárajúci bariéru pre prienik spermii do maternice.

Petting – nekoitálna sexuálna aktivita umožňujúca dráždenie erotogénnych zón a genitálií.

Placenta – plodový koláč, lôžko. Orgán vznikajúci v tehotnej maternici čiastočne z materskej časti a z tkaniva plodu. Jej hlavná funkcia spočíva v poskytovaní kyslíka, výžive plodu a odvádzaní jeho splodín.

Plod – fetus, nenarodené dieťa v štádiu od 3. mesiaca vývoja v maternici do pôrodu.

PMS – premenštruačný syndróm. Príznaky ako pocity napätia, úzkosti, citlivosti až bolestivosti prsníkov a nadúvania, ktoré sa objavujú niekoľko dní pred začiatkom menštruácie a odznejú pri jej objavení sa.

Počatie – koncepcia, oplodnenie. Splynutie mužskej pohlavnej bunky – spermie – so ženskou pohlavnou bunkou – vajíčkom.

Pohlavie – biologická, fyzická, telesná dimenzia mužskosti/ženskosti spojená s reprodukciou. Zvyčajne vyjadruje biologické pohlavie – mužské a ženské –, jeho morfológiu a fyziológiu v protiklade k sociálnemu a kultúrne vytvorenému mužskému a ženskému rodu.

Pohlavný styk – súlož, koitus, milovanie. Vstup stoporeného pohlavného údu do pošvy. Fyziologicky prebiehajúci sexuálny styk determinujú tri základné podmienky: partner/ka opačného pohlavia, súhlas partnerov so stykom a ich zrelosť. Plní rozmnožovacia, milostnú a relaxačnú funkciu. Mal by byť prejavom vzájomnej dôvery a lásky medzi partnermi.

Polúcia – mimovoľný nočný výron semena u chlapcov – „mokry sen“.

Polygamia – manželstvo jedinca s niekoľkými osobami opačného pohlavia, mnohomanželstvo.

Pornografia – text alebo vizuálny výtvar obšcénneho charakteru, ktorého jediným účelom je sexuálne vzrušenie.

Pôrod – proces vypudenia plodu, placenty a plodových obalov z tela (z maternice) matky.

Postkoitálny – nasledujúci po pohlavnom styku.

Pošva – vagína. Vnútorý ženský pohlavný orgán, svalnatá pružná trubica vedúca z maternice von z tela dlhá 8 až 10 cm. Slúži na pohlavný styk a je to pôrodná cesta.

Potencia – schopnosť súložiť, dostatočná erekcia.

Predkožka – voľný kožný záhyb prekrývajúci žalud mužského penisu.

Prechod – klimaktérium. Obdobie života ženy, počas ktorého postupne vyhasína činnosť vaječníkov a končí sa menštruačný cyklus.

Prezervatív – kondóm. Mechanická ochrana pred nežiaducim počatím a nákazou sexuálne prenosnými ochoreniami a HIV. Je to balónik vyrobený z pružného gumeného materiálu. Navlieka sa na stoporený penis pred pohlavným stykom.

Príznaky tehotenstva – vynechanie menštruácie, citlivé prsia, nevoľnosť, zvláštna kovová pachúť v ústnej dutine, častejšie nutkanie na močenie, silnejší biely výtok, pocit únavy, náhle striedanie chutí.

Progesterón – ženský pohlavný hormón produkovaný žltým telieskom vo vaječníkoch. Pripravuje výstelku maternice na tehotenstvo.

Prostaglandíny – skupina chemických látok produkovaných v maternici. Povzbudzujú jej sťahy a môžu vyvolať aj jej kŕče.

Prostata – predstojnica. Mužská súčasť pohlavného ústrojenstva. Produkuje seminálnu tekutinu, ktorá spolu so spermiami tvorí semeno.

Prostitúcia – predaj sexu mužmi a ženami.

Prsníky – skladajú sa z tkaniva mliečnej žľazy obklopenej tukovým tkanivom a usporiadanej do 15 – 25 oddelených rozvetvených segmentov. Množstvo tukového tkaniva určuje veľkosť prsníkov. Bunky produkujúce mlieko tvoria alveoly. Tie sa sústredia na konci každého mliekovodu a obklopujú ich bunky hladkej svaloviny. Mliekovod z každého lalôčika vedie do zberného kanálika za bradavkou. Počas tehotenstva sa prsníky pripravujú na dojčenie. Prsníky nie sú rovnako veľké! Pred menštruáciou sa zväčšujú, sú akoby opuchnuté a citlivejšie. Treba im venovať dostatočnú starostlivosť a pozornosť – kontrolovať ich každý mesiac v rovnakom čase hneď po menštruácii. Nebolestivá hrčka v nich môže byť príznakom rakoviny.

Puberta – dospievanie. Obdobie pohlavného dozrievania s nástupom funkcie pohlavných žliaz. Objavujú sa prvotné aj druhotné znaky, dochádza k zmenám v psychike.

Pysky ohanbia – malé a veľké. Párové kožné záhyby s tukovým tkanivom, ktoré ležia po oboch stranách pošvového vchodu a čiastočne ho kryjú.

Rektum – konečník. Vyústenie posledného úseku hrubého čreva, ktorým sa končí tráviaca sústava a ktorým stolica opúšťa telo.

Rod – gender. Súbor ideí, presvedčení o tom, ako sa majú správať, prezentovať, aké roly a vlastnosti majú mať, akými majú byť muži a ženy.

Rodovosť – sociálny, kultúrny a psychologický rozmer mužskosti a ženskosti. Prejavuje sa v rodových rolách a v rodových stereotypoch.

Rodová identita – identifikácia s individuálnym a sociálnym bytím ženy a muža. Medzi sexuálne alebo rodové identity patria: muž, žena, transsexuál, transgenderista (male-to-male, female-to-female, intersexuál).

Rodová rola – správanie, činnosti, ktoré okolie (kultúra) očakáva a vyžaduje, aby ich osoba vykonávala, pretože je muž, žena (gay, lesbička).

Rodové stereotypy – ustálené až rigidné a zjednodušené presvedčenia, normy o vlastnostiach, primeranom správaní, dovolených aktivitách mužov a žien.

Rozmnožovanie – proces počatia a donosenia dieťaťa.

Sadizmus – sexuálna úchylka, pri ktorej jedinca dosahuje sexuálne uspokojenie týraním, ponižovaním druhej osoby, pôsobením bolesti, v niektorých útočných formách jej zabitím.

Semenné vačky – párový orgán mužského pohlavného ústrojenstva. Je to žľaza uložená za močovým mechúrom. Vylučuje tekutinu tvoriacu súčasť semena.

Semenníky – testes. Párový mužský pohlavný orgán – žľazy, v ktorých vznikajú spermie a pohlavný hormón testosterón.

Semeno – hustá tekutina obsahujúca zmes spermií a výlučkov žliaz (prostata, semenné vačky) dôležitých pre pohyb a prežitie spermií v ženských pohlavných orgánoch a nasledujúce oplodnenie. Semeno sa uvoľňuje z penisu pri ejakulácii.

Semenovod – tenká rúrka, cez ktorú sa spermie dostávajú zo semenníkov do močovej rúry.

Sexualita – hormonálne riadený pud. Súbor vlastností a javov vyplývajúci z rozdielov pohlaví. Ľudská sexualita – biologická dimenzia ľudského rodu a jedinca spojená s reprodukciou – rozmnožovaním; individuálna, sociálna, politická dimenzia ľudského bytia spojená s atraktivnosťou a reprodukciou.

Sexuálna agresivita – sexuálna odchýlka, porucha v sexuálnej aktivite. Jej základným prejavom je sliedenie, prenasledovanie obete, ktorú agresor prudko zráža k zemi, snaží sa ju znehybniť, odmieta komunikovať, je hrubý a násilím uskutoční pohlavný akt.

Sexuálna delikvencia – kategória, ktorú zákon presne nevymedzuje. Kupliarstvo – obchodovanie s bielym mäsom, ohrozovanie mravnosti, bigamia, vedomé šírenie sexuálne prenosného ochorenia, znásilnenie, sexuálne zneužívanie, incest a i.

Sexuálne deviácie – stavy kvalitatívne zmenenej sexuálnej motivácie na úrovni sexuálnej identifikácie, orientácie, správania či ich vzájomné kombinácie. Vo všeobecnosti ich rozdelujeme do štyroch skupín: 1. poruchy sexuálnej orientácie (pedofília, fetišizmus, zoofília, nekrofilia, gerontofília, transvestitizmus a i.), 2. poruchy sexuálnej identifikácie (transsexualizmus), 3. poruchy v sexuálnej aktivite (exhibicionizmus, voyerstvo, masochizmus, sadizmus, agresivita) a 4. kombinované deviácie (atypickí expozérii genitálu, pedofilní/efebofilní sadisti).

Sexuálna identita – identifikácia s vlastným biologickým pohlavím.

Sexuálna a rodová orientácia – príťažlivosť k osobám rovnakého alebo rozdielneho pohlavia.

Skrótum – miešok. Časť mužských genitálií. Visiaci kožný vak so semenníkmi.

Sliznica maternice – endometrium. Sliznica maternice podliehajúca výrazným cyklickým zmenám súvisiacim s tvorbou hormónov vo vaječníkoch a prejavujúcim sa v menštruačnom cykle.

Smegma – produkt žliaz predkožky tvoriaci s odlúpenými bunkami belavú hmotu hromadiacu sa pod predkožkou. Pri nedostatočnej hygiene môže spôsobiť zápal.

Sodomia – pohlavný sytk so zvieratami – zoofília.

Spermatocyty – nezrelé mužské pohlavné bunky.

Spermatogenéza – vznik spermií v semenníkoch.

Spermicíd – látka ničiaca spermie. Súčasť niektorých antikoncepčných prípravkov.

Spermie – zrelé mužské pohlavné bunky.

Staphylococcus aureus – zlatý stafylokok. Baktéria bežne sa nachádzajúca v sliznici nosa a pošvy. Niektoré druhy tejto baktérie produkujú špecifický toxín, ktorý môže spôsobiť syndróm toxického šoku.

Sterilita – neplodnosť, neschopnosť oplodnenia pri pravidelnom nechránenom pohlavnom styku.

Sterilizácia – chirurgický zákrok na dosiahnutie sterility. U ženy dochádza k podviazaniu vajčkovodov, u muža semenovodov. K neplodnosti vedie aj kastrácia. Tá však spôsobuje aj hormonálne zmeny.

Súlož – koitus, pohlavný styk. Vstup stoporeného pohlavného údu do pošvy.

Syfilis – sexuálne prenosné ochorenie.

Syndróm – súbor príznakov určitej choroby.

Šesťdesiatdeväť – simultánne orálne dráždenie pohlavných orgánov, nazvané podľa polohy tiel partnerov.

Tampóny – hygienické pomôcky pre dievčatá a ženy, ktoré sa používajú v čase menštruácie vnútri tela – v pošve. Vyrábajú sa z mäkkého savého materiálu stlačeného do tvaru malého valčeka. Po správnom zavedení do pošvy sa tampón rozpína do šírky aj do dĺžky. V jeho strede je šnúrka, ktorej voľná časť vyčnieva z tela von, aby sa tampón dal ľahko vytiahnuť. Existujú tampóny s aplikátorom aj bez neho. Ich použitie vyžaduje prax. Treba ich meniť v pravidelných intervaloch (4 – 8 hodín). Pred každou manipuláciou a po nej si treba umyť ruky. Použitý tampón sa odporúča zabaliť do papiera a vyhodiť do odpadkového koša.

Tehotenský test – test na zisťovanie tehotnosti. V lekárňach dostať kúpiť niekoľko rozličných typov testov. Ich presnosť je 99 %, ale výsledok by mal/a potvrdiť lekár/ka.

Tehotenstvo – gravidita. Stav/obdobie od počatia cez vývoj plodu v maternici až po narodenie dieťaťa.

Testes – semenníky. Párový mužský pohlavný orgán – žľazy, v ktorých vznikajú spermie a pohlavný hormón testosterón.

Testosterón – mužský pohlavný hormón vznikajúci v semenníkoch. V období vývoja plodu má vplyv na vznik mužských pohlavných orgánov. Neskôr sa podieľa na vývoji druhotných pohlavných znakov.

Toxíny – jedovaté látky produkované baktériami alebo inými organizmami.

Transsexualizmus – transgenderizmus. Identifikácia s iným pohlavím ako biologickým pohlavím človeka. Transsexuál sa trvalo stotožňuje s opačným pohlavím, a to aj v sociálnej role.

Formy: (1) male-to-male – človek, ktorý sa narodil ako biologický muž, ale vníma sa úplne alebo čiastočne ako žena; (2) female-to-female – človek, ktorý sa narodil ako biologická žena, ale vníma sa úplne alebo čiastočne ako muž; (3) intersexuál (starší pojem hermafrodit) – človek, ktorý sa narodil s určitou kombináciou mužskej a ženskej fyziológie, napr. má súčasne penis aj vagínu.

Transvestitizmus – opakované a trvajúce sa prezliekanie do šiat opačného pohlavia, ktoré vedie k sexuálnemu vzrušeniu.

Trichomoniáza – infekčné ochorenie prenosné sexuálnym stykom.

TSS – Toxic Shock Syndrome – syndróm toxického šoku. Veľmi zriedkavé, ale vážne ochorenie, ktoré môže viesť k úmrtiu. Postihuje mužov, ženy aj deti. Približne polovica prípadov sa týka žien a dievčat v období menštruácie. Menštruačný TSS súvisí s používaním tampónov. Jeho príznaky sú podobné chrípke a ich včasné rozpoznanie a liečba sú veľmi dôležité. Detailné vysvetlenie TSS a spôsoby vedúce k zníženiu jeho rizika sú súčasťou príbalových letákov tampónov.

Uterus – maternica. Vnútorňý ženský pohlavný orgán, v ktorom sa vyvíja zárodok a plod od uhniesdenia oplodneného vajíčka až do pôrodu.

Uzdička – väzivový prúžok fixujúci u muža predkožku k spodnej časti žalúdu.

Vagína – pošva. Vnútorňý ženský pohlavný orgán, svalnatá pružná trubica vedúca z maternice von z tela s dĺžkou 8 – 10 cm. Slúži na pohlavný styk a je to pôrodná cesta.

Vaginálny styk – sexuálny kontakt, pri ktorom sa penis zavádza do pošvy.

Vaginizmus – krčovitité zovretie pošvového vchodu brániace penisu vniknúť do pošvy.

Vaječník – ovárium. Ženský párový pohlavný orgán, v ktorom sú uložené a vyvíjajú sa vajíčka. Produkuje hormóny estrogén a progesterón.

Vajíčko – ovum. Ženská pohlavná bunka.

Vajíčkovod – vajcovod. Párová súčasť ženských pohlavných orgánov. Trubicový orgán tvorený hladkou svalovinou a sliznicou. Ním vajíčka postupujú z vaječníka do maternice.

Venušin pahorok – hrma. Ochlpená časť ženského pohlavia.

Vložky – výrobky ženskej hygieny používané počas menštruácie. Slúžia na zachytenie menštruačnej tekutiny. Vložky sa nosia v nohavičkách – mimo tela. Môžu mať rozličný tvar, dĺžku, hrúbku, absorpčné vlastnosti, krídalká. Mnohé spoločnosti ponúkajú kompletný rad vložiek pre všetky stupne ochrany podľa intenzity menštruácie. Väčšinou sa balia individuálne, takže do obalu novej vložky sa môže zabaliť použitá vložka a odhodiť do odpadkového koša. Vložky by sa nikdy nemali splachovať do toalety. Výmena vložky závisí od použitého typu, od intenzity krvácania a hygienických potrieb aj návykov.

Voyeurstvo – sliedičstvo. Preferencia sledenia po prezliekajúcich sa ženách a milostných pároch pri milovaní s cieľom navodiť si sexuálne vzrušenie a masturbáciou dosiahnuť orgazmus.

Vulva – oblasť vonkajších ženských pohlavných orgánov – pysky ohanbia, klitoris, pošvový vchod.

Výtok – pošvový výtok. Pochádza prevažne zo sliznice pošvy. Býva bezfarebný, škrobovitý s premenlivou hustotou. Je potrebný na udržiavanie vlhkosti v pošve a chráni ju tak pred infekciami. Je prirodzený a jeho množstvo závisí od priebehu menštruačného cyklu. V jeho strede býva najintenzívnejší, čo súvisí s ovuláciou. Ak nepríjemne zapácha, mení hustotu a konzistenciu, sprevádza ho svrbenie, pálenie a pocit sucha, môže signalizovať infekciu a v tom prípade treba vyhľadať lekára a čo najskôr začať liečbu. Zanedbané a neliečené pošvové infekcie sú najčastejšou príčinou neplodnosti žien!

Vzrušenie – sympatie, vôňa a chuť partnerovej pokožky a genitálií zvyšujú pohlavné vzrušenie. Vysielajú signály do mozgu, ktorý ich prenáša do genitálií a iných častí tela. Tým ich pripravuje na sex a zvyšuje vzrušenie. Zrýchľuje sa pri ňom tep a dýchanie. Zvyšuje sa prítok krvi do penisu, ktorý sa zväčší, stmavne a stoporí, u žien sa zvyšuje prítok krvi do vulvy a pošvy. Tá zvlhne, vnútorná časť sa rozšíri, vonkajšia sa zúži, dráždec sa stoporí, vzpriamia sa bradavky, ktoré sú citlivejšie. Keď sú obaja partneri vzrušení, sú pripravení na pohlavný styk.

Zákon o interrupcii – zákony o potratoch sú v každom štáte rozdielne. U nás zákon umožňuje potrat na žiadosť ženy alebo zo zdravotných dôvodov. Jeho vykonanie je časovo ohraničené do 12. týždňa tehotenstva. Za potrat v zdravotníckom zariadení sa platí stanovená finančná úhrada podľa liečebného poriadku. Neskôr možno potrat vykonať len z vážnych zdravotných dôvodov (poškodenie plodu). Súhlas rodičov treba v prípade, že žiadateľka má menej ako 16 rokov.

Znásilnenie – násilím uskutočnený pohlavný styk (nielen pohlavný, ale napr. aj orálny) s osobou opačného alebo rovnakého pohlavia proti jej vôli. Častejšie sa obeťami znásilnenia stávajú ženy.

Zoofília – sexuálna úchylka, ukávanie pohlavného pudu pohlavným stykom so zvieratami.

Zygota – bunka, ktorá vznikla spojením vajíčka a spermie. Obsahuje plný počet chromozómov (46) a komplexnú dedičnú informáciu budúceho jedinca.

Žaluď – zakončenie mužského pohlavného údu.

Žlté teliesko – Corpus luteum, útvar vo vaječníku vznikajúci po ovulácii z Graafovho folikulu.