

Seksuaalisuuden sanakirja

Seksuaalisuuden sanakirja on kirjoitettu nuorille. Siihen on selitetty seksuaalisuuteen liittyviä sanoja, joita kuulemme yleisessä keskustelussa. Osa sanoista on sellaisia, joita te olette itse kohtaamisissamme pohtineet ja käyttäneet.

Seksuaalisuuteen liittyviä käsitteitä ja määritelmiä on paljon ja uusia syntyy koko ajan. Sanat ja käytettävät käsitteet ovat vahvasti sidoksissa valitsevaan tietoon, asenteisiin ja käsityksiin. Monissa sanoissa kuuluu myös historia. Sanakirjan määritelmät on pyritty pitämään lyhyinä ja helposti luettavina. Muun muassa tästä syystä sanojen määritelmistä löytyy puutteita ja tulemme muokkaamaan sanakirjaa edelleen. Otamme siitä myös miellämme palautetta vastaan, esimerkiksi sivulla olevan palautelomakkeen kautta.

Asioita voidaan määritellä myös muista näkökulmista käsin kuin tässä sanakirjassa on tehty. Esimerkiksi määritelmiä ja kokemuksia sukupuolesta on yhtä paljon kuin on ihmisiäkin. Joitakin asioita olemme selittäneet sukupuolittamalla kehon osia (naisen emätin) ja kehon toimintoja (kuukautiset tytöllä) biologian näkökulmasta käsin. Kun kirjoitamme sanakirjassa tytöstä tai pojasta, tarkoitamme niillä tässä yhteydessä henkilöitä, joiden keho vastaa biologisesti yleistä käsitystä tytön tai pojan kehosta. Toivottavasti voit hyödyntää sanakirjaamme, vaikka tämä ei sinun kohdallasi pitäisi paikkaansa tai jos sukupuoli-identiteettisi on muu kuin tyttö/nainen tai poika/mies.

Olemme jakaneet sanakirjaan pienempiin kokonaisuuksiin sanojen alkukirjainten mukaan. Löydät seksuaalisuuden sanakirjan kokonaisuutena myös PDF-tiedostona.

A

Aamuerektio on heräämisen aikaan ajoittuva peniksen erektio.

Abortti eli raskaudenkeskeytys tarkoittaa raskauden keinotekoisista päättämistä. Jos haluaa keskeyttää alkaneen raskauden, on otettava mahdollisimman pian yhteyttä lääkäriin. Raskauden keskeytys tulisi tehdä ennen 12. raskausviikkoa.

AIDS (Acquired Immunodeficiency Syndrome) eli immuunikato on hiv-infektion viimeinen vaihe, jossa elimistön immuunijärjestelmä on selvästi heikentynyt. Hiv-lääkkeet estävät AIDS-vaiheen kehittymisen.

Anaaliseksi tarkoittaa peräaukkoon liittyvää hyväilyä ja esimerkiksi yhdyntää. Anaaliseksiä ei voi tulla raskaaksi, mutta kondomia tulee käyttää erilaisten bakteeritartuntojen ja sukupuolitautilien ehkäisemiseksi. Anaaliseksiä on tärkeää käyttää runsaasti liukuvoidetta.

Aseksuaali on henkilö, jolla on hyvin vähän tai ei lainkaan seksuaalisuuteen tai seksiin liittyviä ajatuksia, halua tai kiinnostusta. Aseksuaalinen ihminen voi kokea emotionaalista vetovoimaa mihin sukupuoleen tahansa ja näin olla esimerkiksi hetero, homo, lesbo tai biseksuaali.

B

Biseksuaali on henkilö, jolla on eroottisia, emotionaalisia tai/ja seksuaalisia tunteita miehiä ja naisia kohtaan.

C

Cis-ihminen on henkilö, joka on tyytyväinen hänelle syntymähetkellä määriteltyyn sukupuoleen. Cis on vastakohta sanalle trans.

D

Dildo on seksiväline, jota voidaan kutsua myös seksileluksi. Dildoja on erinäköisiä ja kokokoisia.

E

Ehkäisykapseli on hormonaalinen raskauden ehkäisymenetelmä. Kapseli asetetaan paikallispuudutuksessa käsivarren ihon alle. Se ei suojaa seksitaudeilta.

Ehkäisykierukka on pieni, t-kirjaimen muotoinen esine, jonka lääkäri asettaa kohtuun raskauden ehkäisemiseksi. Kierukoita on kahdenlaisia: kuparikierukka ja hormonikierukka. Kumpikaan kierukka ei suojaa seksitaudeilta.

Ehkäisylaastari on ihoon tavallisen laastarin tavoin liimattava hormonaalinen raskauden ehkäisymenetelmä. Ehkäisylaastari ei suojaa seksitaudeilta.

Ehkäisymenetelmä tarkoittaa välinettä tai keinoa, jonka avulla voidaan suojautua seksissä raskaudelta tai seksitaudilta.

Ehkäisytabletit ovat päivittäin suun kautta otettava hormonaalinen raskauden ehkäisymenetelmä. Ehkäisytabletit eivät suojaa seksitaudeilta. Ehkäisytabletteja on kahdenlaisia: yhdistelmäehkäisytabletit ja minipillerit.

Ehkäisyrenkas on muovinen, emättimeen asetettava hormonaalinen raskauden ehkäisymenetelmä. Ehkäisyrenkas ei suojaa seksitaudeilta.

Ehkäisyvahto on kemiallinen raskauden ehkäisymenetelmä. Sen ehkäisyteho on huono eikä sitä tulisi koskaan käyttää yksinään, vaan aina jonkin muun ehkäisymenetelmän, kuten kondomin kanssa.

Ejakulaatio on synonyymi sanalle siemensyöksy. Se tarkoittaa siemennesteen purkautumista peniksestä.

Ekshibitionismi tarkoittaa voimakasta (joillakin pakonomaista) halua näyttää muille julkisesti muun muassa alastonta kehoaan tai sukuelimiään. Joissain tilanteissa tällainen toiminta täyttää rikoksen tunnusmerkit.

Emätin on naisen sukuelinten putkimainen ja lihaksikas osa, joka yhdistää ulkoiset sukupuolielimet ja kohdun.

Emättimen limakalvo on emättimen päällimmäinen solukerros.

Emätinyhdyntä on seksiä, jossa sormi, seksiväline tai penis työntyy emättimeen.

Emätinpieruksi kutsutaan pierun kaltaista ääntä, joka syntyy kun emättimeen joutunut ilma purkautuu seksin, kuten yhdynnän aikana ulos. Nimestä huolimatta se ei sisällä hajua tai suolistokaasuja.

Endometriooosi on sairaus, jossa kohdun limakalvoa sijaitsee muuallakin kuin kohdussa. Se voi oireilla esimerkiksi kuukautiskipuina tai yhdyntäkipuina. Sitä voidaan hoitaa.

Ennenaikainen siemensyöksy on tilanne jossa mies saa seksissä siemensyöksyn useimmiten tai aina ennen kuin hän itse tai kumppani sitä toivoo. Ajoittainen herkkä siemensyöksy on tavallinen ilmiö. Jos siitä muodostuu ongelma, asiaa voidaan hoitaa esimerkiksi seksuaalineuvojan tai lääkärin kanssa.

E-pillerit ovat päivittäin suun kautta otettava hormonaalinen raskauden ehkäisymenetelmä. Ehkäisytabletit eivät suojaa seksitaudeilta. Ehkäisytabletteja on kahdenlaisia.

Erektio tarkoittaa peniksen jäykistymistä. Erektiossa paisuvauskudos täyttyy verellä, jolloin penis nousee pystyyn ja paisuu.

Erektiohäiriö on lääkärin toteama peniksen toimintahäiriö, joka johtuu usein esimerkiksi sairaudesta. Erektiohäiriö on yleensä iäkkäiden miesten vaiva.

Erektiovaikeus tarkoittaa tilannetta, jossa erektio ei tule toivotusti. Esimerkiksi erektio voi olla liian heikko seksiin tai kondomin rullaamiseen peniksen päälle. Tilanne on usein toistuva. Nuorilla erektiovaikeus johtuu monesti suorituspainesta, päihteistä tai stressistä, hyvin harvoin sairaudesta.

Erogeeniset alueet ovat kehon kohtia, joissa on paljon hermopäätteitä, joiden kosketus tai hyväily voi tuottaa seksuaalista mielihyvää ja kiihottumista. Mielihyvää tuottavat alueet vaihtelevat eri ihmisillä.

Erotiikka voidaan määritellä usealla tavalla. Se käsitetään eri kulttuureissa ja ajassa eri tavoin. Sitä voidaan kuvata esimerkiksi seksuaalisesti virittävänä tai kiihottavana tunnelmana.

Esileikki on toimintaa, joka lisää seksuaalista kiihottumista ja halua. Esileikki voi olla muun muassa puhetta, katseita, eleitä, hyväilyä tai suudelmia. Kiihottuminen on tärkeää seksuaalisen mielihyvän ja nautinnon kannalta.

Esinahka on peniksen päällimmäinen ja liikkuva osa, joka peittää kokonaan tai osittain terskan.

F

Fantasia tarkoittaa yleisesti kaikkea mielikuvituksen tuotetta. Seksuaalifantasioilla tarkoitetaan yleisesti seksiin ja seksuaalisuuteen liittyviä mielikuvia. Ne auttavat usein seksuaalisen mielihyvän kokemisessa ja kiihottumisessa. Fantasiat saa pitää yksityisasiana, eikä niitä tarvitse toteuttaa.

Fetisismi tarkoittaa seksuaalisuuteen liittyvää kykyä, tapaa tai voimakasta tarvetta saada seksuaalista mielihyvää esimerkiksi kehonosista, eritteistä, asusteista, materiaaleista tai tietynlaisista esineistä.

Fetissi tarkoittaa yleensä seksuaalisen halun tai kiihottumisen ja mielihyvän kohdistumista asiaan tai esineeseen.

G

Genitaalialueeksi käsitetään sukuelimet, väliliha ja peräaukko.

Genitaalit ovat kehon osia, jotka usein liitetään seksuaalisuuteen tai lisääntymiseen. Sukuelimiä ovat esimerkiksi emätin eli vagina, häpyhuulet, kohtu, penis ja kivekset.

G-pisteeksi kutsutaan aluetta sukuelimissä, jonka koskettaminen tai hyväily voi tuntua seksuaalisesti erityisen hyvältä. Tämän alueen koko ja sijainti sekä tuntoherkkyys ovat yksilöllisiä.

Gynekologi on naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri.

Gynekologinen tutkimus tarkoittaa lääkärin tekemää tytön tai naisen sukuelinten tutkimusta. Tutkimuksessa lääkäri tarkistaa katsomalla ja tunnustelemalla ulkoiset sukuelimet, emättimen, kohdun ja munasarjat.

Gynekomastia tarkoittaa hormoneista johtuvaa pojan rintarauhasen turpoamista murrosiässä.

Grooming on termi, jolla tarkoitetaan toimintaa, jossa henkilö valmistelee lapsen tai nuoren seksuaalista hyväksikäyttöä. Tämä voi tapahtua esimerkiksi sosiaalisessa mediassa.

H

Haluttomuus tarkoittaa usein seksuaalisen halun vähäisyyttä tai puutetta tavalla, joka koetaan ongelmaksi. Se on yleinen pulma, johon voi etsiä ratkaisua lääkärin vastaanotolla tai seksuaalineuvonnassa.

Hepatiitti on hepatiittiviruksen aiheuttama maksatulehdus. Hepatiittiviruksia on viisi, jotka aiheuttavat hyvin samankaltaisia oireita, mutta niiden tartuntatavat vaihtelevat.

Herkkä siemensyöksy on tilanne, jossa mies saa seksissä siemensyöksyn useimmiten tai aina ennen kuin hän itse tai kumppani sitä toivoo. Ajoittainen herkkä siemensyöksy on tavallinen ilmiö. Jos siitä muodostuu ongelma, asiaa voidaan hoitaa esimerkiksi seksuaalineuvojan tai lääkärin kanssa.

Herpes on viruksen aiheuttama rakkulainen tulehdus, joka esiintyy yleisemmin sukuelimissä tai huulissa. Herpes tarttuu helpoiten rakkulavaiheessa. Se voi tarttua suudellessa, yhdynnässä, käsiseksissä, sekä esimerkiksi huulesta sukupuolielinten alueelle ja päinvastoin.

Hetero on henkilö, jonka eroottiset, emotionaaliset tai/ja seksuaaliset halut kohdistuvat henkilöihin, jotka ovat eri sukupuolta kuin hän itse, esimerkiksi mies on kiinnostunut naisista ja nainen miehistä.

Heteronormatiivisuus tarkoittaa ajattelutapaa, jonka mukaan on olemassa vain kaksi keskenään vastakkaista sukupuolta (miehet ja naiset) sekä oletusta, että kaikki ovat heteroseksuaaleja.

Hiivatulehdus tarkoittaa hiivasienen aiheuttamaa tulehdusta, joka on melko yleinen tytöillä ja naisilla. Hiivatulehdusta voi esiintyä myös pojilla ja miehillä. Hiivatulehdus ei ole sukupuolitauti.

Himo tarkoittaa voimakasta halua jotakin kohtaan.

Hiv (Human immunodeficiency virus) on virus, joka aiheuttaa parantumattoman sairauden, joka vaikuttaa ihmisen puolustusjärjestelmään. HI-virus voi tarttua suojaamattomien seksikontaktien kautta ja myös verestä esimerkiksi huumeneulojen välityksellä. Hiv-tulehduksen lääkehoito hidastaa viruksen lisääntymistä ja taudin eteneminen voidaan pysäyttää.

Homo on henkilö, jolla on eroottisia, emotionaalisia tai/ja seksuaalisia tunteita samaan sukupuoleen, mies on kiinnostunut miehistä ja nainen naisista.

Homofobia tarkoittaa voimakasta pelkoa tai kielteistä, torjuvaa tunnereaktiota homoseksuaalisuutta ja homoiksi oletettuja henkilöitä kohtaan.

Hormonikierukka on pieni t-kirjaimen muotoinen raskauden ehkäisyväline, jonka lääkäri asentaa kohtuun. Kierukka ei suojaa seksitaudeilta.

Hyväilyseksi voi olla kosketuksia ja koskettelua eri puolille kehoa. Sen tarkoituksena on usein seksuaalisen nautinnon antaminen ja kokeminen. Kosketus voi tapahtua esimerkiksi käsillä tai koko keholla. Pettingin, esileikin ja sormiseksin voidaan ajatella olevan hyväilyseksiä.

Häpyhuulet ovat osa naisen sukuelimiä. Naisella on sekä ulommat että sisemmät häpyhuulet.

Häpykarvat tarkoittavat sukuelinten ihokarvoja, jotka alkavat kasvaa murrosiässä ja suojaavat sukuelinten ihoa ja limakalvoa.

I

Ihastuminen on tunne, joka voi herätä, kun joku henkilö vaikuttaa kiinnostavalta ja vetoavalta.

Immenkalvo eli hymen on rengasmainen tai kuunsirppimäinen sidekudospoimu emättimen aukon sisäpuolella.

Impotentti on vanhentunut termi, jolla on yleensä tarkoitettu miestä, joka on kyvytön saamaan erektio.

Insesti on seksuaalinen kontakti perheenjäsenten (vanhemman ja lapsen tai sisarusten) kesken. Perheen alaikäisiin lapsiin kohdistuva insesti on lasten seksuaalista hyväksikäyttöä. Insesti on Suomessa laitonta.

Intersukupuolisuus kuvaa henkilöä, jolla on syntymähetkellä kehossa sekä naiselle että miehelle tyyppillisiä sukupuolen tunnusmerkkejä.

Intiimiys tarkoittaa henkilökohtaista, läheistä ja yksityistä.

Itsensä paljastelu tarkoittaa voimakasta (joillakin pakonomaista) halua näyttää muille julkisesti esimerkiksi alastonta kehoaan tai sukuelimiään. Joissain tilanteissa tällainen toiminta täyttää rikoksen tunnusmerkit.

Itsetunto tarkoittaa omaa arvioita ja käsitystä itsestä. Se millainen itsetunto on, vaihtelee sekä hyvien että ikävien kokemusten myötä. Itsetunto ei ole samanlainen aina.

Itsetyydytys on seksuaalisen nautinnon tuottamista itselle esimerkiksi kehoa ja sukuelimiä koskettelemalla.

J

Jälkiekhäisyypilleri on lääkevalmiste, joka siirtää munasolun irtoamista, mutta ei keskeytä jo alkanutta raskautta. Se on tarkoitettu käytettäväksi, jos raskaus ei ole toivottu ja muu ehkäisy on epäonnistunut, esimerkiksi kondomin rikkoutuessa. Jälkiekhäisyypillerin ehkäisyteho ei vastaa oikein käytettyä kondomia tai säännöllistä hormonaalista ehkäisyä. Jälkiekhäisyypilleri ei suojaa myöskään seksitaudeilta.

K

Kasvupyrähdys tarkoittaa nopean pituuskasvun aikaa. Poikien kasvupyrähdys tapahtuu murrosiän loppupuolella. Tyttöillä kasvupyrähdys tapahtuu usein aikaisemmin murrosiässä.

Katumuspilleri on puhekielinen ilmaisu jälkiekhäisyypillerille. Se on lääkevalmiste, joka siirtää munasolun irtoamista, mutta ei keskeytä jo alkanutta raskautta. Se on tarkoitettu käytettäväksi, jos raskaus ei ole toivottu ja muu ehkäisy on epäonnistunut, esimerkiksi kondomi rikkoutunut. Jälkiekhäisyypillerin ehkäisyteho ei vastaa oikein käytettyä kondomia tai säännöllistä hormonaalista ehkäisyä. Jälkiekhäisyypilleri ei suojaa myöskään seksitaudeilta.

Keskenmeno tarkoittaa raskauden keskeytymistä itsestään. Keskenmenon syytä ei saada aina selville.

Keskeytetty yhdyntä tarkoittaa yhdynnän lopettamista ennen siemensyöksyä. Keskeytetyssä emätinyhdynnässä voi tulla raskaaksi ja saada seksitaudin.

Ketjuorgasmi/sarjaorgasmi tarkoittaa naisilla peräkkäin tulevia useita orgasmeja.

Kierukka on pieni, t-kirjaimen muotoinen esine, jonka lääkäri asettaa kohtuun raskauden ehkäisemiseksi. Kierukka ei suojaa seksitaudeilta.

Kivekset ja kivespussi ovat osa miehen sukuelimiä. Kivespussissa sijaitsevat kivekset sekä lisäkivekset. Kivesten tehtävä on tuottaa siittiöitä ja testosteronia.

Klamydia on bakteerin aiheuttama seksitauti, joka voi tarttua suojaamattomassa yhdynnässä ja suuseksissä. Klamydiatartunnan selvittämiseksi otetaan yleensä virtsanäyte. Klamydia hoidetaan antibiooteilla.

Klitoris on tuntoherkkä osa naisen sukuelimissä. Se on paisuvaiskudosta, joka levittäytyy laajalle lantioon, emättimen aukon ympärille saakka. Klitoriksen pää on esillä ja sormin tunnettavissa. Se sijaitsee virtsaputken aukon yläpuolella sisempien häpyhuulten yhtymäkohdassa.

Kohtu on naisen sukuelinten osa. Hedelmöittynyt munasolu kiinnittyy kohdunseinään ja kasvaa vauvaksi.

Kondomi on lateksista tai polyuretaanista tehty raskauden ehkäisyväline. Kondomi rullataan jäykistyneen peniksen tai seksilelun päälle. Kondomi on ainoa ehkäisyväline, joka suojaa raskaudelta ja seksitaudeilta. Myös naisille on oma kondomi (katso naisten kondomi).

Kondylooma on papilloomaviruksen aiheuttama seksitauti, joka aiheuttaa syyliä sukupuolielimissä. Virus voi tarttua suojaamattomassa yhdynnässä, suuseksissä ja käsien välityksellä.

Kuparikierukka on pieni t-kirjaimen muotoinen raskauden ehkäisyväline, jonka lääkäri asettaa kohtuun.

Kuppa on bakteerin aiheuttama seksitauti, joka voi tarttua suojaamattomassa yhdynnässä ja suuseksissä. Kuppa todetaan verinäytteestä ja sitä voidaan hoitaa antibiooteilla.

Kuukautiset tarkoittavat kohdun limakalvon uusiutumista johtuvaa verenvuotoa, joka kestää 2-8 päivää. Kuukautiset alkavat työllä murrosiässä 10–16-vuotiaana.

Kuukautiskierto on jakso, joka alkaa ensimmäisestä kuukautisvuotopäivästä ja päättyy seuraavan kuukautisvuodon alkamispäivään. Kuukautiskierron pituus on yksilöllinen, yleensä 23–35 päivää.

Kuukautiskipu tarkoittaa kuukautisista johtuvia kipuja. Kivut johtuvat usein kohdun supistumisesta. Kuukautiskipuja voi hoitaa.

Kuukautisten siirto tarkoittaa kuukautisten ajankohdan siirtämistä. Kuukautisia voidaan siirtää lääkärin määräämällä reseptilääkkeellä (kuukautisten siirtopillereillä) tai hormonaalisella ehkäisyvalmisteella, kuten ehkäisytableteilla.

Kuukautisvuoto tarkoittaa kohdun vanhan limakalvon poistumista ja siihen liittyvää veristä vuotoa emättimen kautta kuukautisten aikana.

Kuukuppi on silikonista tai luonnonkumista valmistettu kuukautissuoja.

Käteän vetäminen on synonyymi itsetyydytykselle. Se on seksuaalisen nautinnon tuottamista itselle esimerkiksi kehoa ja sukuelimiä koskettelemalla.

L

Lantionpohjan lihakset ympäröivät lantion elimiä, kuten virtsaputkea, emätintä ja peräsuolta. Niiden avulla pidätetään virtsaa ja ulostetta.

Lesbo on nainen, jolla on eroottisia, emotionaalisia tai/ja seksuaalisia tunteita samaan sukupuoleen, nainen on kiinnostunut naisista.

Limakalvo tarkoittaa useiden elinten ja onteloiden sisäpintaa verhoavaa kudoksetta. Sitä on nenässä, suussa, korvassa, peräaukossa, emättimessä.

Lisäkivekset ovat kivesten pinnalla ja ne ovat tunnisteltavissa sormin. Kivesten tuottamat siittiöt varastoituvat lisäkiveksiin.

Liukuvoide tarkoittaa valmistetta, joka vähentää kitkaa esimerkiksi limakalvoilta. Sitä voi käyttää apuna yhdynnässä tai itsetyydytyksessä. Liukuvoidetta voi ostaa apteekista ja ruokakaupoista.

M

Masturbointi on synonyymi itsetyydytykselle. Se on seksuaalisen nautinnon tuottamista itselle esimerkiksi kehoa ja sukuelimiä koskettelemalla.

Menkat, mensut, moonikset ovat synonyymejä kuukautisille. Ne tarkoittavat kohdun limakalvon uusiutumisen johtuvaa verenvuotoa, joka kestää 2-8 päivää. Kuukautiset alkavat tytöillä murrosiässä 10–16-vuotiaana.

Minipillerit ovat päivittäin suun kautta otettava hormonaalinen raskauden ehkäisymenetelmä, ne sisältävät pelkästään keltarauhashormonia. Minipillerit eivät suojaa seksitaudeilta.

Monogamia tarkoittaa yksiavioisuutta tai parisuhdetta, jossa henkilöllä on yksi kumppani.

Munanjohdin eli munatorvi on synnytyselimiin kuuluva kehonosa. Se toimii munasarjasta irronneen munasolun kulkureittinä kohtuun.

Munasarjat ovat osa naisen sukuelimiä. Munasarjojen tehtävä on tuottaa munasoluja ja estrogeenejä.

Munasolu on naisen solumuoto, joka irtoaa munasarjoista kerran kuukaudessa, kun kuukautiset ovat alkaneet. Mikäli siittiö hedelmöittää munasolun, alkaa raskaus.

Munasolun hedelmöityminen tarkoittaa tapahtumaa, jossa siittiösolu kohtaa munasolun ja hedelmöittää sen.

Murrosikä on kasvu- ja kehitysvaihe nuoruudessa. Hormonaaliset muutokset käynnistävät murrosiän. Se alkaa nuorilla hyvin eri iässä.

Muunsukupuolinen tarkoittaa ihmistä, joka voi kokea itsensä sukupuolettomaksi, moni- tai muunsukupuoliseksi. Hän elää mieheyden ja naiseuden rajalla, niiden välillä tai ulkopuolella.

N

Naisen ejakulaatio tarkoittaa joillakin naisilla tapahtuvaa eritteen purkautumista kiihottumisen tai orgasmin yhteydessä. Osa nesteestä erittyy virtsaputken ympäriltä olevista rauhasista. Neste ei sisällä solumuotoja.

Naisten kondomi on naisten ehkäisyväline, jonka avulla voidaan suojautua raskaudelta ja seksitaudeilta. Se asetetaan emättimen sisään.

Neitsyys käsitettä käytetään henkilöstä, joka ei ole kokenut yhdyntää.

Nänni on rinnan keskellä oleva, ajoittain koholla oleva osa. Nänniä ympäröivää ihoaluetta kutsutaan nännipihaksi.

O

Oraaliseksi tarkoittaa sukuelinten hyväilyä suulla. Siitä ei voi tulla raskaaksi, mutta siinä voi tarttua seksitauteita.

Orgasmi eli laukeaminen on nautinnon ja hyvän olon tunne, jonka voi kokea esimerkiksi itsetyytytyksen, suuseksin, käsiseksin tai yhdynnän aikana.

Orthoreksia on syömiseen liittyvä häiriö. Orthoreksiaan sairastuneella on pakonomainen tarve syödä terveellisesti. Orthoreksiasta voi parantua.

Ovulaatio tarkoittaa munasolun irtoamista munasarjoista. Ovulaatio tapahtuu noin kerran kuukaudessa.

P

Panseksuaali on henkilö, jonka eroottiset, emotionaaliset tai/ja seksuaaliset tunteet voivat kohdistua toisiin ihmisiin riippumatta heidän sukupuolestaan tai sukupuolettomuudestaan.

PAPA-koe tarkoittaa naisille tehtävää irtosolukoetta. Näyte otetaan emättimen pohjasta ja kohdun suulta. Näytteenotto voi tuntua pienenä nipistykseen alavatsalla. PAPA-näytettä ei yleensä tarvitse ottaa alle 20-vuotiaalta.

Parisuhde on kiintymykseen ja seksuaalisuuteen perustuva kahdenvälinen suhde.

Pedofiili on yli 16-vuotias henkilö, jonka seksuaalinen kiinnostus joko fantasioiden tai tekojen tasolla kohdistuu ensisijaisesti alle murrosikäisiin lapsiin.

Penetraatio tarkoittaa sisään työntymistä. Usein penetraatiolla viitataan emätinyhdyntään.

Penis on miehen sukuelin.

PMS-oireet (premenstruaalinen oireyhtymä) tarkoittaa ennen kuukautisia tulevia oireita. Näitä oireita voivat olla esimerkiksi turvotus, väsymys, ärtyneisyys, alavatsa- ja ristiselkäkivut, päänsärky, iho-ongelmat ja rintojen arkuus.

Poikuus käsitettä käytetään henkilöstä, joka ei ole kokenut yhdyntää.

Polyamoria eli monisuhteisuus on yhdessä sovittu ja yhteisymmärrykseen perustuva tapa olla romanttisissa, intiimeissä ja/tai seksuaalisissa suhteissa useiden ihmisten kanssa yhtä aikaa.

Polygamia tarkoittaa moniavioisuutta. Joissakin kulttuureissa ja maissa on perinteenä ja laillista olla useampia aviopuolisoita.

Porno/pornografia esittää seksiä ja alastomuutta. Pornon tarkoituksena on kiihottaa katsojaansa. Pornolehden myynti-ikäraja on 15 vuotta ja pornovideon 18 vuotta.

Prostituutio tarkoittaa seksin eli erilaisten seksuaalisten tekojen myymistä korvausta vastaan. Se ei ole Suomessa rikosoikeudellisesti rangaistava teko. Seksin osto tai sen yrittäminen alle 18-vuotiaalta on rikos. Vastuu on aina henkilöllä, joka ostaa alaikäiseltä seksiä.

Puberteetti on synonyymi sanalle murrosikä. Se on kasvu- ja kehitysvaihe nuoruudessa. Hormonaaliset muutokset käynnistävät murrosiän. Se alkaa nuorilla hyvin eri iässä.

R

Raiskaus tarkoittaa rikoslain mukaan sitä, että toinen henkilö pakotetaan erilaisiin seksuaalisiin tekoihin käyttämällä väkivaltaa tai uhkaamalla käyttää väkivaltaa. Raiskaukseksi katsotaan myös se, jos on yhdynnässä esimerkiksi sammuneen tai tajuttoman henkilön kanssa. Raiskaus on väkivaltarikos.

Rakkaus on tunne, joka voi kohdistua erilaisiin asioihin tai ihmisiin.

Raskaudenkeskeytys tarkoittaa raskauden keinotekoisista päättämistä. Jos haluaa keskeyttää alkaneen raskauden, on otettava mahdollisimman pian yhteyttä lääkäriin. Raskaudenkeskeytys tulisi tehdä ennen 12. raskausviikkoa.

Raskaus on kehon tila, jossa hedelmöittyneestä munasolusta kehittyy sikiö kohdussa. Raskaus kestää 40 viikkoa. Raskaus päättyy lapsen syntymään.

Raskaustesti on menetelmä, jolla selvitetään onko raskaus alkanut vai ei.

Rinnat ovat kehonosa. Rinnat koostuvat pääosin rauhaskudoksesta, rasvakudoksesta ja sidekudoksesta.

Rintaliivit ovat rintoja tukeva ja muotoileva alusvaate.

Runkkaaminen on seksuaalisen nautinnon tuottamista itselle esimerkiksi kehoa ja sukuelimiä koskettelemalla.

S

Sadomasokismi (SM) on seksuaalista toimintaa, johon voi liittyä esimerkiksi roolileikkejä, alistamista, alistumista, sitomista ja kivusta nauttimista. Toiminnan tulee perustua aina yhteiseen haluun ja sopimukseen ja molempien osapuolten tulee kokea toiminta nautinnollisena.

Seksi tarkoittaa erilaisia asioita ihmisille. Se voi olla seksuaalista mielihyvää, nautintoa ja kiihottumista tuottavaa toimintaa (esimerkiksi itsetyydytystä, koskettelua, suutelemista, yhdyntää ja hyväilyseksiä), ajatuksia ja tunteita.

Seksiapuväline on väline, jota käytetään seksissä. Seksin apuvälineet auttavat myös silloin, jos oman seksuaalisuuden toteuttaminen on estynyt esimerkiksi jostakin toimintakyvyn rajoitteesta johtuen. Seksivälineellä ja seksin apuvälineellä ei usein ole eroa vaan kyse on samoista tuotteista.

Seksilelut ovat erilaisia välineitä ja laitteita, jotka on suunniteltu iloksi itsetyydytykseen ja yhdyntään sekä seksileikkeihin. Seksivälineitä ovat esimerkiksi dildo, vibraattori ja tekoemätin.

Seksitaudit ovat bakteerien tai virusten aiheuttamia sairauksia. Ne voivat tarttua suojaamattomassa seksissä, mikäli jollakin on tartunta. Seksitaudeilta voi suojautua käyttämällä kondomia tai suuseksisuojaajaa.

Seksitautitesti tarkoittaa esimerkiksi virtsa- tai verinäytettä ja sen tutkimista laboratoriossa seksitautien osalta. Testejä tehdään terveysasemilla, sukupuolitautien poliklinikoilla ja yksityisillä lääkäriasemilla. Joissakin tilanteissa myös kotitestausta on mahdollinen.

Seksivälineet ovat erilaisia välineitä ja laitteita, jotka on suunniteltu avuksi itsetyydytykseen ja yhdyntään sekä seksileikkeihin. Seksivälineitä ovat esimerkiksi dildo, vibraattori ja tekoemätin.

Seksuaali-identiteetti kutsutaan yksilön kokemusta omasta seksuaalisuudestaan. Seksuaali-identiteetti kehittyy ja muotoutuu koko elämän ajan.

Seksuaalinen aktiivisuus kuvaa yksilön seksuaalisia ajatuksia, tunteita ja seksuaalista käyttäytymistä. Aktiivisuus-sanalla voidaan tarkoittaa näiden asioiden määrää sillä hetkellä ihmisen elämässä. Seksuaalinen aktiivisuus on yksilöllistä ja se vaihtelee koko elämän ajan.

Seksuaalinen halu tarkoittaa halua kokea seksuaalista mielihyvää ja nautintoa.

Seksuaalinen haluttomuus tarkoittaa seksuaalisen halun vähäisyyttä tai puuttumista kokonaan, esimerkiksi kun ihminen ei halua seksiä ja kokee sen ongelmaksi. Asiaan voi etsiä ratkaisua lääkärin vastaanotolla tai seksuaalineuvonnassa.

Seksuaalinen hyvinvointi tarkoittaa tyytyväisyyttä omaan sukupuoleensa ja seksuaalisuuteensa. Seksuaalista hyvinvointia on se, että ihmisellä on mahdollisuus toteuttaa itseään oikealta tuntuvalla tavalla.

Seksuaalinen hyväksikäyttö on puhetta ja/tai toimintaa, joka ei ole sopivaa nuoren ikätasoiselle (psykyen taso) seksuaalikehitykselle ja loukkaa henkisesti tai fyysisesti nuorta. Kaltoinkohtelu voi tapahtua kasvotusten, puhelimen tai internetin välityksellä. Kaltoinkohtelu ei aina sisällä uhrin ja tekijän fyysistä kohtaamista.

Seksuaalinen kaltoinkohtelu voi olla esimerkiksi uhkailua, kiristämistä, johdattelua, lahjontaa tai pakottamista yhdyntään, suuseksiin tai suutelemiseen. Kaltoinkohtelua ovat myös seksiin liittyvien asioiden katsomaan tai kuuntelemaan pakottaminen, pakottaminen koskemaan itseään tai toista tai väkisin koskettelu.

Seksuaalinen kanssakäyminen tarkoittaa yhdessä yhden tai useamman henkilön kanssa koettua ja toteutettua seksiä.

Seksuaalinen loukkaus on teko, joka loukkaa teon kohteeksi joutuneen henkilön ihmis-, itsemääräämis- tai seksuaalioikeuksia. Teon kohteeksi voi joutua lapsi, nuori, aikuinen tai iäkäs henkilö sukupuolesta riippumatta. Seksuaalinen loukkaus ei välttämättä täytä rikoksen tunnusmerkkiä, vaikka teon kohteeksi joutunut voi kokea loukkauksen hyvin ahdistavana, vääränä tai loukkaavana.

Seksuaalinen suuntautuminen kuvaa sitä, kenestä henkilö on kiinnostunut eroottisesti, emotionaalisesti tai seksuaalisesti. Seksuaalinen suuntautuminen on ihmisen synnynnäinen ominaisuus. Jokainen voi itse määritellä tai jättää määrittelemättä omaa seksuaali-identiteettiään.

Seksuaalineuvonta on ohjausta ja neuvontaa seksiin ja seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa. Seksuaalineuvonta sisältää yleensä 1-5 keskustelukertaa.

Seksuaalioikeudet sisältävät sekä oikeuksia että velvollisuuksia seksuaalisuuteen liittyen. Oikeudet koskevat kaikenikäisiä sukupuolesta, ihonväristä, seksuaalisesta suuntautumisesta ja terveydentilasta riippumatta.

Seksuaalirikos tarkoittaa seksuaalista itsemääräämisoikeutta vahingoittavaa tekoa, joka on luokiteltu rangaistavaksi teoksi Suomen laissa. Seksuaalirikokset määritellään rikoslain 20. luvussa.

Seksuaalisuus on ihmisen perusominaisuus, jota ei voi erottaa muusta ihmisenä olemisesta. Seksuaalisuutta on muun muassa sukupuoli, seksuaalinen suuntautuminen, lisääntyminen, sukupuoliroolit.

Seksuaaliterapia on keskusteluapua seksiin ja seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa. Seksuaaliterapia sisältää useita terapiakäyntejä. Terapiaan voi hakeutua itsenäisesti tai sinne voidaan ohjata esimerkiksi riippuvuutta aiheuttavissa seksiongelmassa lääkärin vastaanotolta.

Seksuaaliterveys on se osa-alue ihmisen terveydestä, joka liittyy seksuaalisuuteen ja seksiin. Seksuaaliterveys rakentuu koko elämän ajan portaittain. Se on kasvua ja kehitystä mieheksi ja naiseksi sekä itsensä ja toisen arvostamista ja suojaamista. Seksuaaliterveyden kannalta on yhtä tärkeää ymmärtää, milloin tulee hakeutua lääkäriin murrosiän ongelmien vuoksi kuin osata suojautua seksitaudeilta.

Selibaatti tarkoittaa tilannetta, jossa ihminen kieltäytyy seksistä eli erilaisista seksuaalisista teoista. Selibaatti voi kestää eripituisia aikoja.

Sexting tarkoittaa seksuaalisten kuvien, videoiden ja viestien lähettämistä esimerkiksi mobiililaitteilla.

Siemensyöksy tarkoittaa siemennesteen purkautumista peniksestä. Siemenneste voi sisältää siittiöitä, jolla voidaan hedelmöittää munasolu, jolloin raskaus voi alkaa.

Siitin on miehen sukuelin.

Siittiöt ovat miehen sukusoluja. Mikäli siittiö hedelmöittää munasolun, alkaa raskaus.

Sinkku on henkilö, joka ei ole avioliitossa, avoliitossa tai muussa vakituisessa parisuhteessa.

Sooloseks on synonyymi itsetyydytykselle. Se on seksuaalisen nautinnon tuottamista itselle esimerkiksi kehoa ja sukuelimiä koskettelemalla.

Sormettaminen tarkoittaa esimerkiksi sukuelinten hyväilemistä ja kiihottamista sormilla.

Spanking on ihon läimäyttelyä kämmenellä tai jollakin välineellä seksuaalisen kiihottamisen tai kiihottumisen lisäämiseksi. Siihen tulee olla kaikkien osapuolten suostumus ja yhteisesti sovitut säännöt.

Sperma eli siemenneste on siittiöitä sisältävää eritettä, joka purkautuu siemensyöksyn yhteydessä peniksen virtsaputkesta. Sperma koostuu sekä siittiöstä että rakkularauhasen ja eturauhasen erittämistä aineista.

Spermisidi on kemiallinen raskauden ehkäisymenetelmä. Sen ehkäisyteho on huono eikä sitä tulisi koskaan käyttää yksinään, vaan aina jonkin muun ehkäisymenetelmän, kuten kondomin kanssa.

Sterilisaatio on pysyvä raskauden ehkäisymenetelmä. Sterilisaatio voidaan tehdä sekä miehelle että naiselle. Sterilisaatio ei vaikuta hormonituotantoon, seksuaaliseen haluun tai seksin tekemiseen.

Sukuelimet eli genitaalit ovat elimiä, jotka usein liitetään seksuaalisuuteen tai lisääntymiseen. Sukuelimiä ovat esimerkiksi emätin eli vagina, häpyhuulet, kohtu, penis ja kivekset.

Sukupuolen korjaus tarkoittaa, että ihminen korjaa syntymässä hänelle määritettyä, vääräksi koettua sukupuolta vastaamaan omaa sukupuoli-identiteettiä. Tähän voi kuulua nimen muutos, juridisen sukupuolen muuttaminen sekä erilaiset kehoon liittyvät lääketieteelliset hoidot.

Sukupuolen korjaushoito tarkoittaa sitä, että ihminen saa lääketieteellistä apua syntymässään määritetyn sukupuolen korjaamiseen, jotta se vastaa yksilön omaa kokemusta sukupuoli-identiteetistään.

Sukupuoli on ominaisuus ihmisissä. Yksilö voi määrittellä sukupuolensa esimerkiksi biologian tai henkilökohtaisen kokemuksensa kautta. Jokainen kokee sukupuolensa omalla tavallaan.

Sukupuoli-identiteetti on henkilön kokemus omasta sukupuolestaan. Sukupuoli-identiteetti on yksilöllinen.

Sukupuolitaudit ovat bakteerien tai virusten aiheuttamia sairauksia, jotka tarttuvat suojaamattomassa seksissä. Sen vuoksi näitä sairauksia tulisikin kutsua seksitaudeiksi. Seksitaudeilta voi suojautua käyttämällä kondomia tai suuseksisuojaajaa.

Sukusolu tarkoittaa lisääntymiseen erikoistuneita soluja. Ihmisillä sukusolut ovat munasolu (naiset) ja siittiö (miehet).

Suojaikäraja on termi, jolla tarkoitetaan lainsäätäjien asettamaa ikärajaa. Suojaikärajoja on kaksi: 16 vuotta ja 18 vuotta. Niiden tarkoituksena on suojata alaikäisiä nuoria seksuaalisilta teoilta, jotka vaarantavat heidän seksuaalista kasvuaan ja kehitystä.

Suuseksi tarkoittaa sukuelinten kiihottamista ja hyväilyä suulla.

Suuseksisuoja on seksitautien ehkäisymenetelmä, jota voidaan käyttää peräaukon tai naisen sukuelinten suojana suuseksin yhteydessä. Suuseksisuojan voi tehdä kondomista, ostaa apteekkeista tai seksivälinekaupoista.

T

Terska tarkoittaa peniksen päätä. Keskellä terskaa on virtsaputken aukko, josta virtsa ja siemenneste tulevat ulos. Terska on usein tuntoherkkä alue.

Tippuri on bakteerin aiheuttama seksitauti, joka voi tarttua suojaamattomassa yhdynnässä, suuseksissä ja seksivälineiden kautta. Tippuri todetaan seksitautitestin perusteella ja se hoidetaan antibiooteilla.

Tiputteluvuoto tarkoittaa veristä vuotoa emättimestä muulloin kuin kuukautisten aikaan. Tällaista vuotoa kutsutaan myös välivuodoksi.

Touhutippa tarkoittaa kiihottumisen yhteydessä peniksen päästä, virtsaputken aukosta tulevaa kirkasta eritettä. Touhutipan tarkoituksena on toimia liukasteena yhdynnässä. Touhutippa voi sisältää siittiöitä.

Transgender on henkilö, jonka sukupuoli on omanlaisensa yhdistelmä mieheyttä ja naiseutta. Transgender voi kokea itsensä sukupuolettomaksi tai moni- tai muun sukupuoliseksi. Hän elää mieheyden ja naiseuden rajalla, välillä tai ulkopuolella.

Transihminen on yleiskäsite henkilölle, jonka sukupuoli-identiteetti tai sukupuolen ilmaisu eroaa siihen sukupuoleen liitetystä odotuksista, johon hänet on syntymähetkellä määritelty.

Transsukupuolisuudessa on kyse sukupuolen kokemisesta siten, että syntymähetkellä määritelty sukupuoli ei tunnu omalta. Transsukupuolisen ihmisen sukupuoli-identiteetti voi olla mies, nainen tai jotain muuta.

Transvestisuus tarkoittaa ihmistä, johon kuuluu vahvasti sekä mieheyttä että naiseutta. Transvestiitti kokee yleensä syntymässä määritetyn sukupuolen omakseen, mutta haluaa ajoittain eläytyä toisen sukupuolen rooliin, esimerkiksi käyttäytymisellä ja vaatteilla.

Tumputtaminen on seksuaalisen nautinnon tuottamista itselle esimerkiksi kehoa ja sukuelimiä koskettelemalla.

Turvaseksi on toimintaa ja tekoja, jonka seurauksena välttyään seksitaudeilta ja ei suunnitellulta raskaudelta.

U

Urologi on lääkäri, joka on erikoistunut miesten ja naisten munuaisten ja virtsateiden sekä miesten sukuelinten sairauksien tutkimiseen ja hoitoon.

V

Vagina on synonyymi emättimelle. Se on naisen sukuelinten putkimainen ja lihaksikas osa, joka yhdistää ulkoiset sukupuolielimet ja kohdun.

Vaginismi on emätinkouristus, jossa naisen lantionpohjanlihaksen ja emätin kouristelevat tahattomasti. Emätinkouristus voi ilmetä esimerkiksi yhdynnässä, itsetyydytyksessä tai gynekologisessa tutkimuksessa.

Valkovuoto on vaaleaa nestettä, jota erittyy emättimen limakalvosta ja kohdunkaulan rauhasista. Se auttaa pitämään emättimen limakalvon kunnossa ja terveenä.

Varmat päivät tarkoittavat niitä kuukautiskierron päiviä, jolloin naisen ei ole teoriassa mahdollista tulla raskaaksi. Varmat päivät eivät ole luotettava raskaudenehkäisymenetelmä, sillä varsinkin nuorena ovulaatio voi tapahtua missä kuukautiskierron vaiheessa tahansa.

Vastikkeellinen seksi on seksin eli erilaisten seksuaalisten tekojen vaihtamista rahaan tai muuhun etuun, esimerkiksi vaatteisiin tai päihteisiin. Seksin ostaminen tai sen yrittäminen alle 18-vuotiaalta on rikos.

Vibraattori on värisevä seksiväline. Vibraattoreita on erilaisia.

Viivästynyt siemensyöksy tarkoittaa sitä, että miehellä on jatkuvasti tai usein vaikeuksia saada siemensyöksy. Mikä tahansa sairaus, psykologinen syy, lääkitys tai päihteet voivat vaikuttaa ja vaikeuttaa siemensyöksyn tuleamista. Viivästynyt siemensyöksy on ongelma silloin, kun se haittaa seksiä. Asiaa kannattaa käsitellä lääkärin kanssa tai seksuaalineuvonnassa.

Vulva on nimitys naisen ulkoisille sukupuolielimille kuten häpyhuulille, klitorikselle ja emättimen aukolle.

Vulvodynia on naisen sukuelinten alueella oleva kiputila. Se voi tuntua esimerkiksi pistelynä, kirvelynä ja arkuuden tunteena.

Y

Yhdistelmäehkäisytabletti on päivittäin suun kautta otettava hormonaalinen raskauden ehkäisymenetelmä. Se sisältää kahta erilaista hormonia. Yhdistelmäehkäisytabletit eivät suojaa seksitaudeilta.

Yhdynnässä penis tai seksiväline laitetaan emättimeen tai peräsuoleen.

Ympärileikkaus on Suomessa lääketieteellinen toimenpide. Tavallisesti sillä hoidetaan poikien kireää esinahkaa. Tyttöjen ympärileikkauksille ei ole Suomessa lääketieteellistä perustetta, siksi niiden tekeminen on laissa kielletty.

Ä

Äänenmurros tarkoittaa murrosiän vaihetta, jolloin äänessä tapahtuu muutoksia. Silloin erityisesti pojilla ääni madaltuu ja muuttuu kurkunpää ja äänihuulten kasvaessa.

Lähdeluettelo

Duodecim. Terveyskirjasto: <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti>

Seksuaalisuus. Dan Apter, Leena Väisälä ja Kari Kaimola (toim.) 2006. Duodecim

Seta ry. Sateenkaarisanasto: <http://seta.fi/sateenkaarisanasto/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

- Sukupuolten tasa-arvo >> Sukupuoli >> Sanasto: <https://www.thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/sukupuoli/sanasto>
- Lapset, nuoret ja perheet >> Seksuaalisuus puheeksi >> Keskeiset käsitteet: https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat/seksuaalisuus-puheeksi/keskeiset-kasitteet

Transtukipiste. Hlbtqi-sanasto: <http://transtukipiste.fi/hlbtqi-sanasto/>

Trasek ry. Käsitteitä: <http://trasek.fi/perustietoa/kasitteita/>

31.10.2017