

Seksuaalisuuden sanastosta löydät seksuaalisuuteen liittyviä sanoja lyhyin selityksin. Sanoja, käsitteitä ja määritelmiä on paljon ja uusia sanoja syntyy ajan mittaan.

A

Aamuerektio aamulla herätessä havaittava peniksen erektio.

Aamupano aamulla tapahtuva yhdyntä.

Abortti raskaudenkeskeytys.

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

Alusasu asu, jonka avulla voi viettelä ja keimailla, tuoda piristystä seksielämään.

Amor rakkauden jumala.

Anaaliseksi peräaukkoon liittyvää hyväilyä ja yhdyntää.

Analingus peräaukon kiihottaminen kielellä.

Androgynisyys ihmisessä on sekä maskuliinisia että feminiinisiä piirteitä, hän saattaa silti määritellä itsensä mieheksi tai naiseksi. Androgyni voi olla myös esimerkiksi muunsukupuolinen.

Anus peräaukko.

Anustappi seksilelu, jolla stimuloidaan seksin aikana peräaukkoa. Soveltuu sekä naisille että miehille.

Aseksuaali henkilö, jolla on hyvin vähän tai ei ollenkaan seksuaalisuuteen tai seksiin liittyviä ajatuksia, halua tai kiinnostusta.

Atrofisen vaginiitti vaihdevuosi-ien ylittäneillä naisilla yleisin yhdyntäkipujen syy, jossa emättimen limakalvo surkastuu alentuneen estrogeenitason vuoksi.

B

BDSM yleiskäsite sadomasokistisille seksuaalifetisseille. Se sisältää muun muassa hallittua sitomista, alistamista, rankaisemista sekä alistettuna olemista.

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

Beibi tyttö, tyyppi, kullannuru.

Bondage sitominen sadomakismissa.

Bosat naisen rinnat.

Bylsä olla yhdynnässä.

Bänät ero, seurustelun loppu.

C

Casanova naisten hurmaaja, viettelijä.

Charmi viehätysvoima.

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

D

Daami naispuoleinen seuralainen.

Daisarit naisen rinnat.

Deittailla tapailla.

Deitti sovittu tapaaminen, treffit.

Dildo tekopenis. Dildoja on olemassa paljon eri kokoisia, muotoisia, värisiä ja erilaisista materiaaleista valmistettuja.

Domina valtiatar sadomakistisissa suhteissa.

Donjuan hurmuri, naisten hurmaaja.

Drag queen transvestiitti, naisen asuun pukeutunut mies, drag-shown esiintyjä.

Duunata olla sukupuoliyhteydessä.

Dyspareunia kivulias yhdyntä.

E

Ehkäisykapseli hormonaalinen raskauden ehkäisymenetelmä. Kapseli asetetaan paikallispuudutuksessa käsivarren ihon alle. Ei suojaa seksitaudeilta.

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

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

Ehkäisymenetelmä väline tai keino, jonka avulla voidaan suojautua seksissä raskaudelta tai seksitautilta.

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

Ehkäisyrenkas muovinen, emättimeen asetettava hormonaalinen raskauden ehkäisymenetelmä. Ei suojaa seksitaudeilta.

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

Ei kieltäytyminen seksuaalisesta kanssakäymisestä. Kaikilla on oikeus kieltäytyä seksistä, jos siltä tuntuu.

Ejakulaatio siemensyöksy, siemennesteen purkautuminen peniksestä.

Eka kerta ensimmäinen yhdyntä.

Ekshibitionismi voimakas (joillakin pakonomainen) halu näyttää muille julkisesti muun muassa alastonta kehoaan tai sukuelimiään. Joissain tilanteissa tällainen toiminta täyttää rikoksen tunnusmerkit.

Ekstaasi hurmiotila.

Eksä/ex entinen aviopuoliso tai rakastettu.

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

Emätinorgasmi emättimen kiihottamisesta syntyvä orgasmi.

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

Emätinpiero pierun kaltainen ääni, joka syntyy kun emättimeen joutunut ilma purkautuu seksin, kuten yhdynnän aikana ulos. Nimestä huolimatta se ei sisällä hajua tai suolistokaasuja.

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

Ennenaikainen siemensyöksy 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 päivittäin suun kautta otettava hormonaalinen raskauden ehkäisymenetelmä. Eivät suojaa seksitaudeilta.

Erektio peniksen jäykistyminen. Erektiossa paisuvaiskudos täyttyy verellä, jolloin penis nousee pystyyn ja paisuu.

Erektiohäiriö lääkärin toteama peniksen toimintahäiriö, joka johtuu usein esimerkiksi sairaudesta.

Erektiohäiriö on yleensä iäkkäiden miesten vaiva.

Erektiovaikeus tilanne, 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 suorituspaineista, päihteistä tai stressistä, hyvin harvoin sairaudesta.

Erogeeniset alueet 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 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.

Etäseksi viestimien välityksellä tapahtuva seksuaalinen kontakti ja kiihottaminen.

F

Fallos miehen sukupuolielintä erektiossa kuvaava, mieskuntoa ja miehisyttä ilmentävä merkki tai muu symboli.

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

Feminiinisyys myös naisellisuus. Feminiinisyy ei ole yksi yhtenäinen tai edes selvärajainen piirre vaan useiden luonteeseen, käytökseen ja ulkoiseen olemukseen liittyvien piirteiden joukko. Se voi olla esimerkiksi ympäristöstä omaksuttua tai sisäsyntyistä kokemusta naisellisuudesta. Valtaosaltaan feminiinisyy on kulttuurikohtaista.

Feromonit kemiallisia viestiaineita, jotka vaikuttavat saman lajin muiden yksilöiden käyttäytymiseen tai hormonoimintaan. Luonnon omia alitajuisesti vaikuttavia tuoksuviestejä. Tutustu erilaisiin feromonituotteisiin täältä.

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.

Fisting/fistaus seksuaalista toimintaa, jossa henkilö itse tai toinen seksin osapuoli työntyy kädellä tai käsillä emättimeen tai peräaukkoon.

Flirttailu keimailu, silmäpeli. Ihmisten välistä vuorovaikutusta, jolla yleensä osoitetaan seksuaalista tai romanttista kiinnostusta toiseen henkilöön.

G

Geishakuulat käytetään seksuaalisen mielihyvän tuottamiseen ja lantionpohjalihasten harjoittamiseen.

Geishakuulilla tarkoitetaan yleensä kahta toisissaan narulla kiinni olevaa palloa, joiden sisällä on painavammat metallikuulat, jotka liikkuessaan vapaasti päällimmäisen pallon sisällä aiheuttavat tärinää.

Gender queer käytetään usein kuvaamaan rajojen, normien ja tarkkojen määrittelyjen rikkomista, välttämistä tai kyseenalaistamista – gender queer henkilö voi esimerkiksi olla selkeästi jotain muuta kuin mies tai nainen, mutta ei halua määritellä sukupuoltaan sen tarkemmin.

Genitaalialue sukuelimet, väliliha ja peräaukko.

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

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

Gynekologi naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri.

Gynekologinen tutkimus lääkärin tekemä tytön tai naisen sukuelinten tutkimus.

Gynekomastia hormoneista johtuvaa pojan rintarauhasen turpoamista murrosiässä.

H

Haluttomuus seksuaalisen halun vähäisyys tai puute tavalla, joka koetaan ongelmaksi. Yleinen pulma, johon voi etsiä ratkaisua lääkärin vastaanotolla tai seksuaalineuvonnassa.

Harjoituskuulat tarkoituksena lantionpohjan lihasten harjoittaminen ja lihasten kunnon ylläpitäminen.

Heilastelu seurustelu.

Hekuma nautinto, nautinnon huuma.

Helliä hyväillä, kosketella hellästi.

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

Herkkä siemensyöksy 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 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 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.

Hieromasauva eli dildo on seksiväline/ seksilelu. Dildoja on olemassa paljon eri kokoisia ja eri värejä.

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

Himo voimakas halu jotakin kohtaan.

Hipsuttaa hipelöidä, kopeloida, hiplata.

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

Homofobia voimakas pelko tai kielteinen, torjuva tunnereaktio homoseksuaalisuutta ja homoiksi oletettuja henkilöitä kohtaan.

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

Hurmio ihastus, voimakas nautinnontunne.

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

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

Häpykieli eli klitoris on osa naisen ulkoisia sukupuolielimiä. Se on erittäin tuntoherkkä nautinnon lähde.

Häpykukkula häpyliitoksen kohdalla oleva ihonalaisen rasvakudoksen aiheuttama kohouma, jota murrosiästä lähtien peittää häpykarvoitus.

I

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

Immenkalvo rengasmainen tai kuunsirppimäinen sidekudospoimu emättimen aukon sisäpuolella.

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

Insesti 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 henkilökohtaista, läheistä ja yksityistä.

Intohimo voimakas, seksuaalinen halu.

Irstas sukupuolisesti siveetön, rietas.

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

Itsetunto 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

Juhlakunto erektiossa oleva penis.

Jälkiehkäisyypilleri 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. Jälkiehkäisyypillerin ehkäisyteho ei vastaa oikein käytettyä kondomia tai säännöllistä hormonaalista ehkäisyä. Jälkiehkäisyypilleri ei suojaa myöskään seksitaudeilta.

Jälkiliukkaat yhdynnän jälkeinen uusi yhdyntä.

Jäykistyä peniksen nouseminen erektioon.

K

Kalu penis.

Kama sutra noin 100-luvulta peräisin oleva intialainen filosofis-eroottinen kirja, joka käsittelee aistillisia nautintoja vakavassa ja uskonnollisessa elämässä.

Katumuspilleri puhekielinen ilmaisu jälkiehkäisyypillerille.

Keimailla yrittää herättää kiinnostuksen kohteensa huomiota käytöksellään, flirttailla.

Keinovagina itsetyydytykseen tarkoitettu tekovagina.

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

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

Kesäheila kesänaikainen seurusteusuhde.

Ketjuorgasmi/sarjaorgasmi naisilla peräkkäin tulevia useita orgasmeja.

Kielipeli/-hoito seksuaalinen hyväily kielellä, suuseksi.

Kielisuudelma suudelma, jossa kieli työnnetään kumppanin suuhun.

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

Kiihkeä seksuaalisesti innostunut, intohimoinen.

Kiihotusvoide lisää verenkiertoa genitaalialueella, lisää tuntoherkkyyttä ja tehostaa orgasmin kokemista.

Kiima parittelunhalu, sukupuolihimo.

Kiksautus nopea yhdyntä.

Kimppaseksi ryhmäseksi.

Kirjeseksi kirjeiden välityksellä tapahtuva seksuaalinen kiihotus.

Kivekset ja kivespussi 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 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.

Klitoriskiihotin seksiväline, jolla voi kiihottaa klitorista.

Klitorisorgasmi klitoriksen hyväily voi johtaa klitorisorgasmiin, hyväillä voi sormin, suulla tai välineillä.

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

Kondomi 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.

Kulli penis.

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

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

Kuppa bakteerin aiheuttama seksitauti, joka voi tarttua suojaamattomassa yhdynnässä ja suuseksissä.

Kuppa todetaan verinäytteestä ja sitä voidaan hoitaa antibiooteilla.

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

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

Kuukautiskipu kuukautisista johtuvat kivut. Kivut johtuvat usein kohdun supistelemisesta. Kuukautiskipuja voi hoitaa.

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

Kuukautisvuoto 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.

Käsityö myös itsetyydytystä.

Köyriä harrastaa seksiä.

L

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

Laueta saada orgasmi, ejakuloida.

Leikittely kaikenlainen seksuaalinen leikittely, esileikki, hyväily, hiplaaminen.

Lemmenhuuma rakkauden aiheuttama hurmio.

Lemmenloma rakastavaisten loma lempien.

Lempiä rakastaa, rakastella, hyväillä.

Lentosuukko sormenpäihin painettu suudelma, joka heitetään kohteelle.

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

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

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

Liukuvoide voidaan käyttää yhdynnässä, anaaliseksiä tai seksivälineiden kanssa liukastamaan.

Liukuvoiteita on olemassa vesipohjaisia ja silikonipohjaisia.

Lomaromanssi lomalla syntynyt rakkaussuhde.

Lähetysaarnaaja yhdyntäasento, jossa nainen on selällään alla ja mies on päällä.

M

Macho korostuneen miehekkäästi esiintyvä mies.

Makuuhuonekatse hurmaava katse.

Maskuliinisuus miehekkyyys. Maskuliinisuus ei ole yksi yhtenäinen ominaisuus vaan useiden luonteeseen, käytökseen ja ulkoiseen olemukseen liittyvien piirteiden joukko. Se voi olla esimerkiksi ympäristöstä omaksuttua tai sisäsyntyistä kokemusta miehisyydestä. Valtaosaltaan maskuliinisuus on kulttuurikohtaista.

Masokismi nautinto henkisen tai fyysisen kärsimyksen kohteena olemisesta; nautintoa kivusta, nöyrytyksestä, alistettuna olemisesta.

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

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

Minipillerit päivittäin suun kautta otettava hormonaalinen raskauden ehkäisymenetelmä, ne sisältävät pelkästään keltarauhashormonia. 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 osa naisen sukuelimiä. Munasarjojen tehtävä on tuottaa munasoluja ja estrogeenejä.

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

Munasolun hedelmöityminen tapahtuma, jossa siittiösolu kohtaa munasolun ja hedelmöittää sen.

Mustasukkaisuus epäily kumppania kohtaan muista lemmensuhteista.

Muunsukupuolinen/transgender voi olla sekä mies että nainen, jotakin mieheyden ja naiseuden väliltä tai sitten tyystin tämän jaon ulkopuolella.

N

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

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

Nautinto seksuaalinen mielihyvä.

Neitsyys henkilö, joka ei ole kokenut yhdyntää.

Nenäsuudelma nenään annettu suudelma.

Nyksä / nyxä nykyinen puoliso.

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

O

Oksitosiini onnellisuushormoni. Hormonia erittyy seksuaalisen mielihyvän ja esimerkiksi halaamisen ja suutelun yhteydessä.

Onania, onanointi itsetyydytys.

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

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

Orgia ryhmäseksiä.

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

P

Paisuvaiskudos kudosta, joka seksuaalisen kiihottumisen seurauksena täyttyy verellä ja kovettuu.

Erektiossa miehen penis jäykistyy ja nousee pystyyn paisuvaiskudoksen täytyessä. Naisella paisuvaista sisältävä klitoris kovettuu sekä häpyhuulet turpoavat hieman.

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

PAPA-koe naisille tehtävä irtosolukoe. Näyte otetaan emättimen pohjasta ja kohdun suulta.

Parisuhde kiintymykseen ja seksuaalisuuteen perustuva kahdenvälinen suhde.

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

Penetraatio sisään työntymistä. Usein penetraatiolla viitataan emätinyhdyntään.

Penis miehen sukuelin.

Penispumppu käytetään erektiohäiriöiden hoitoon. Pumpun avulla parannetaan peniksen verenkiertoa, erektioherkkyys paranee ja erektioaika saattaa olla pidempi.

Penisrenkas asetetaan peniksen juureen tai sen voi asettaa myös kivesten taakse. Penisrenkaan avulla avulla puristetaan peniksen verisuonia kokoon, ja siten vähennetään peniksestä palaavaa verenkiertoa, jolloin erektio on kovempi ja kestää pitempään.

Petting kiihottava hyväily.

PMS-oireet (premenstruaalinen oireyhtymä) ennen kuukautisia tulevat oireet. 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.

Poskisuudelma poskeen annettu suudelma.

Pussauskoppi koppi, jossa voi pussailla.

Prostituutio 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.

R

Raiskaus 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.

Rakastelu lempiminen, hyväily, yhdyntä rakkaan kanssa.

Rakkaus tunne, joka voi kohdistua erilaisiin asioihin tai ihmisiin.

Rakkauskirje rakkaalle kirjoitettu kirje.

Raskaudenkeskeytys raskauden keinotekoisia päättämistä. Jos haluaa keskeyttää alkaneen raskauden, on otettava mahdollisimman pian yhteyttä lääkäriin.

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

Raskaustesti menetelmä, jolla selvitetään onko raskaus alkanut vai ei.

Riia kosiskella

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

Runkkaaminen seksuaalisen nautinnon tuottamista itselle esimerkiksi kehoa ja sukuelimiä koskettelemalla.

S

Sadomasokismi 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.

Sarjaorgasmi joukko perättäisiä orgasmeja.

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 väline, jota käytetään seksissä. Seksin apuvälineet auttavat myös silloin, jos oman seksuaalisuuden toteuttaminen on estynyt esimerkiksi jostakin toimintakyvyn rajoitteesta johtuen.

Seksilelut erilaisia välineitä ja laitteita, jotka on suunniteltu iloksi itsetyydytykseen ja yhdyntään sekä seksileikkeihin.

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

Seksitautitesti esimerkiksi virtsa- tai verinäytettä ja sen tutkimista laboratorioissa seksitautien osalta.

Testejä tehdään terveysasemilla, sukupuolitautilien poliklinikoilla ja yksityisillä lääkäriasemilla. Joissakin tilanteissa myös kotitestaus on mahdollinen.

Seksivälineet erilaisia välineitä ja laitteita, jotka on suunniteltu avuksi itsetyydytykseen ja yhdyntään sekä seksileikkeihin.

Seksuaali-identiteetti yksilön kokemus 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 halu kokea seksuaalista mielihyvää ja nautintoa.

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

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

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

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

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

Seksuaaliterapia 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 tilanne, jossa ihminen kieltäytyy seksistä eli erilaisista seksuaalisista teoista. Selibaatti voi kestää eripituisia aikoja.

Sexting seksuaalisten kuvien, videoiden ja viestien lähettämistä esimerkiksi mobiililaitteilla.

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

Siitin miehen sukuelin, penis.

Siittiöt miehen sulusoluja. Mikäli siittiö hedelmöittää munasolun, alkaa raskaus.

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

Sooloseks 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.

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

Stondis erektio.

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.

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 sukuelinten kiihottamista ja hyväilyä suulla.

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

T

Terska peniksen pää. Keskellä terskaa on virtsaputken aukko, josta virtsa ja siemenneste tulevat ulos.

Terska on usein tuntoherkkä alue.

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

Tiputteluvuoto 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.

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 naisuutta. Transvestiitti kokee yleensä syntymässä määritetyn sukupuolen omakseen, mutta haluaa ajoittain eläytyä toisen sukupuolen rooliin, esimerkiksi käyttäytymisellä ja vaatteilla.

Tumputtaminen seksuaalisen nautinnon tuottamista itselle esimerkiksi kehoa ja sukuelimiä koskettelemalla.

Tuplaehkäisy tehokkainta ehkäisyä, kondomin lisäksi on käytössä jokin muu raskauden ehkäisymenetelmä, esimerkiksi e-pillerit.

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

U

Uniorgasmi yöllinen orgasmi.

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

Uuma vyötärö.

V

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

Vaginakuulat tarkoitettu mielihyvän tuottamiseen, voidaan käyttää myös lantionpohjan lihasten harjoitteluun.

Vaginismi emätinkouristus, jossa naisen lantionpohjanlihaksen ja emätin kouristelevat tahattomasti.

Emätinkouristus voi ilmetä esimerkiksi yhdynnässä, itsetyytytyksessä tai gynekologisessa tutkimuksessa.

Valkovuoto 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.

Vibraattori värisevä seksiväline.

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.

Vulva 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.

Väliliha sukupuolielinten ja peräaukon välinen osa.

Y

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

Yhdyntä penis tai seksiväline laitetaan emättimeen tai peräsuoleen.

Yksiavioisuus eli monogamia, henkilöllä on vain yksi aviopuoliso kerrallaan.

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

Lähteet:

Jussila, R. & Länsimäki, M. 2010. Seksisanat. Suuri suomalainen seksisanakirja.

Seta.fi. Sateenkaarisanasto

Väestöliitto: Seksuaalisuuden sanakirja nuorille.

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/seksuaalisuuden-sanakirja/> Viitattu 25.6.2018.

Sanaston laatija:

Tanja Lähteenmäki

Sairaanhoidtaja

Hoitotyön opettaja

Seksuaalineuvoja 12/2018