Sandyford

NHS Greater Glasgow and Clyde

ਦੁਭਾਸ਼ੀਆਂ ਲਈ ਸੈਨਡੀਫੋਰ੍ਡ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

ਮਾਰਚ 2020

A

Abortion [ਗਰਭਪਾਤ (ਅਬੌਰਸ਼ਨ)]: ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਾਂ ਓਪਰੇਸ਼ਨ।

Age of consent [ਸਹਿਮਤੀ ਦੀ ਉਮਰ (ਏਜ ਆਫ਼ ਕਨਸੈਂਟ)]: ਉਹ ਉਮਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਭੋਗ ਲਈ ਕਨੂੰਨੀ ਤੌਰ' ਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ 16 ਸਾਲ ਹੈ। ਇਸ ਉਮਰ 'ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਤੱਕ ਜਿਨਸੀ ਅਪਰਾਧ ਅਧਿਨਿਯਮ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ ਉਹ ਸਾਰੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਅਪਵਾਦ ਹਨ।

AIDS [ਏਡਜ਼ (AIDS)]: ਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧ ਘਾਟ ਸਿੰਡਰੋਮ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਚੁੱਕੇ ਗਏ ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ HIV ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਿਛਲੇ-ਪੜਾਅ ਜਾਂ ਐਡਵਾਂਸ ਐੱਚਆਈਵੀ (HIV) ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਏਡਜ਼ (AIDS) ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਜੇ ਐੱਚਆਈਵੀ (HIV) ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਏਡਜ਼ (AIDS) ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਵੱਧੇਗਾ।

Anal Sex [ਗੁਦਾ ਸੈਕਸ (ਏਨਲ ਸੈਕਸ)]: ਸੈਕਸ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗੁਦਾ ਦਾ ਅੰਤਰਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਗੁਦਾ ਸੈਕਸ ਐਸੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅਨੰਦ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Androgyne [ਉਭੈਲਿੰਗੀ (ਐਨਡ੍ਰੋਜਾਇਨ)]: ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਮਰਦ ਜਾਂ ਔਰਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੋਚਣਾ ਅਰਾਮਦਾਇੱਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦੇਣਾ ਵਾਧੂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ। ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਔਰਤ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਿਸ਼ਰਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਵਿਕਲਪਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹਨਾ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵੀ ਨਹੀਂ।

Antibiotics [ਐਂਟੀਬਾਓਟਿਕਸ (ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ)]: ਦਵਾਈ ਜੋ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲੇਮੀਡੀਆ, ਗੋਨੋਰਿਆ ਅਤੇ ਸਿਫਿਲਿਸ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

Antibodies [ਰੋਗਨਾਸ਼ਕ ਅੰਸ਼ (ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼)]: ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਬੈਕਟਰੀਆ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਪ੍ਰੋਟੀਨ।

Antiretroviral therapy (ART) [ਐਂਟੀਰੇਟ੍ਰੋਵਾਇਰਲ ਥੈਰੇਪੀ (ਐਂਟਾਇਰਟ੍ਰੋਵਾਇਰਲ ਥੈਰੇਪੀ (ART))]: ਐੱਚਆਈਵੀ (HIV) ਨਾਲ ਪੀੜ੍ਹਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਐੱਚਆਈਵੀ (HIV) ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੱਕ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਐਂਟੀਰੇਟ੍ਰੋਵਾਈਰਲ ਥੈਰੇਪੀ (ART) ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਖੋਜਣਯੋਗ ਐੱਚਆਈਵੀ (HIV) ਵਾਇਰਲ ਲੋਡ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਐੱਚਆਈਵੀ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਬੰਦੇ ਤੱਕ ਫੈਲਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।

Anus [ਗੁਦਾ (ਏਨੱਸ)]: ਚਿੱਤੜਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਦੇ ਰਸਤੇ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਟੱਟੀ ਦੇ ਬਾਹਰ ਲੰਘਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

Anilingus [ਐਨੀਲਿੰਗੱਸ]: ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਜੀਭ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਗੁਦਾ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਅਤੇ ਉੱਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ **ਰਿਮਿੰਗ** ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Asexual [ਲਿੰਗਵਿਹੂਣਾ (ਏਸੈਕਸ਼ੁਅਲ)]: ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਜਿਨਸੀ ਆਕਰਸ਼ਨ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ।

B

Bacteria [ਜੀਵਾਣੂ (ਬੈਕਟੀਰੀਆ)]: ਜੀਵ ਜੋ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਕਲੇਮੀਡੀਆ, ਸਿਫਿਲਿਸ ਅਤੇ ਗੋਨੋਰੀਆ ਉਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹਨ ਜੋ ਬੈਕਟਰੀਆ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

Bacterial Vaginosis [ਜਰਾਸੀਮੀ ਵੈਜੀਨੋਸਿਸ (ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਵੈਜੀਨੋਸਿਸ)]: ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਮ ਯੋਨੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਡਿਸਚਾਰਜ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟਰੀਆ ਦੀ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੰਤੁਲਨ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਚਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

Barrier method [ਰੁਕਾਵਟ ਵਿਧੀ (ਬੈਰੀਅਰ ਮੈਥੋਡ)]: ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਜੋ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਕੰਡੋਮ ਅਤੇ ਫੈਮੀਡੋਮ (ਇਸਤਰੀ ਕੰਡੋਮ) ਰੁਕਾਵਟ ਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਹਨ।

Birth Control [ਜਨਮ ਨਿਯੰਤਰਣ (ਬਰਥ ਕੰਟ੍ਰੋਲ)]: ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਢੰਗ। ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਨੂੰ "ਜਨਮ ਨਿਯੰਤਰਣ" ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Bisexual [ਦੋ-ਲਿੰਗੀ (ਬਾਈਸੈਕਸ਼ੁਅਲ)]: ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਕਰਸ਼ਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

Blood Test [ਲਹੂ ਦੀ ਜਾਂਚ (ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ)]: ਲਹੂ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਇੱਕ ਸਰਿੰਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਨਸ ਤੋਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਹੂ ਜਾਂਚ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾਏਗਾ।

C

Cap [ਟੋਪ (ਕੈਪ)]: ਇੱਕ ਕੈਪ ਜਾਂ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਕਟੋਰੇ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰਬੜ ਜਾਂ ਸਿਲੀਕੋਨ ਨਿਰੋਧਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭ ਦੀ ਗਰਦਨ 'ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਔਰਤ ਦੇ ਅੰਡਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਸਪਰਮੀਸਾਈਡ ਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

Casual Sex [ਅਚਨਚੇਤੀ ਸੰਭੋਗ (ਕੈਜ਼ੂਅਲ ਸੈਕਸ)]: ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਸਥਾਪਤ ਜਿਨਸੀ ਸਾਥੀ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ।

Celibate [ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀ (ਸੈਲੀਬੇਟ)]: ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ।

Cervical cancer [ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਗਰਦਨ ਦਾ ਕੈਂਸਰ (ਸਰਵਿਕਲ ਕੈਂਸਰ)]: ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਗਰਦਨ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਇੱਕ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਅਕਾਰ ਅਤੇ ਫੈਲਣ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨਗੇ।

Cervical smear [ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਗਰਦਨ ਦਾ ਸਮੀਅਰ (ਸਰਵੀਕਲ ਸਮੀਅਰ)]: ਇਸ ਨੂੰ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਿਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਬੱਚੇਦਾਨੀ (ਗਰਭ ਦੀ ਗਰਦਨ) ਵਿੱਚ ਅਸਧਾਰਨ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਕੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਹੈ। ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ ਇੱਕ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ, NHS ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ 25 ਤੋਂ 60 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ 60 ਤੋਂ 64 ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹਰ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਬੁਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।

Cervix [ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਗਰਦਨ (ਸਰਵਿਕਸ)]: ਯੋਨੀ ਦੇ ਉੱਤੇ, ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਗਰਦਨ

Childhood Sexual Abuse [ਬਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ (ਚਾਇਲਡਹੁੱਡ ਸੈਕਸ਼ੁਅਲ ਅਬਯੂਸ)]: ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਾਜ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਜਿਤ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

Chlamydia [ਕਲੇਮੀਡੀਆ]: ਇੱਕ ਬੈਕਟਰੀਆ ਦਾ ਜਿਨਸੀ ਸੰਚਰਿਤ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਕੰਡੋਮ ਦੇ ਸੈਕਸ ਕਰਨ 'ਤੇ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ।

Circumcision [ਸੁੰਨਤ (ਸਰਕਮਸੀਜ਼ਨ)]: ਮਰਦ ਦੀ ਸੁੰਨਤ ਪੀਨਸ ਦੀ ਅਗਲੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਹੈ। ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਔਰਤ ਦੀ ਸੁੰਨਤ ਕਰਨਾ ਗੈਰਕਨੂੰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀ ਜਣਨਾਂਗ ਕੱਟ-ਵੱਢ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Clitoris [ਕਲਿੱਟਰਿਸ]: ਨਸਾਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਜੋ ਉੱਤੇਜਿਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯੋਨੀ ਦੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ਦੁਆਰ ਦੇ ਉੱਤੇ ਹੈ ਅਤੇ ਕਰੀਬ ਇੱਕ ਮਟਰ ਜਿੰਨ੍ਹੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਹੈ।

Coil [ਕੁੰਡਲ (ਕੌਇਲ)]: ਦੇਖੋ **ਆਈਯੂਡੀ/ਆਈਯੂਐਸ (IUD/IUS)**

Cold sore [ਮੂੰਹ ਦੇ ਛਾਲੇ (ਕੋਲਡ ਸੋਰ)]: ਹਰਪੀਸ ਸਿਮਪਲੈਕਸ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੋਏ, ਨਿੱਕੇ ਛਾਲੇ ਜੋ ਅਕਸਰ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਨੱਕ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

Colposcopy [ਕੋਲਪੋਸਕੋਪੀ]: ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਟੈਸਟ।

Combined pill [ਸੰਯੁਕਤ ਗੋਲੀ (ਕਮਬਾਈਨਡ ਪਿੱਲ)]: ਸੰਯੁਕਤ ਗੋਲੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੋ ਹਾਰਮੋਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਓਈਸਟ੍ਰੋਜੇਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਜਨ।

Coming out [ਕਮਿੰਗ ਅਉਟ]: ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ/ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਲਿੰਗੀ ਇਸਤਰੀ, ਸਮਲਿੰਗੀ ਪੁਰਸ਼, ਦੋਲਿੰਗੀ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।

Conception [ਗਰਭ ਧਾਰਨ (ਕੰਨਸੈਪਸ਼ਨ)]: ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਦੁਆਰਾ ਉਪਜਾਉ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਹ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

Condom [ਨਿਰੋਧ (ਕੰਡੋਮ)]: ਇੱਕ ਪੁਰਸ਼ ਕੰਡੋਮ ਬਹੁਤ ਪਤਲੇ ਲੈਟੇਕਸ (ਰਬੜ) ਜਾਂ ਪੌਲੀਯੂਰੇਥੇਨ (ਪਲਾਸਟਿਕ) ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਦੇ ਖੜੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਉੱਪਰ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਯੋਨੀ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਸੈਕਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦੋਵਾਂ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਐੱਚਆਈਵੀ (HIV) ਸਮੇਤ ਕੁਝ ਜਿਨਸੀ ਸੰਚਰਿਤ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। NHS ਗ੍ਰੇਟਰ ਗਲਾਸਗੋ ਐਂਡ ਕਲਾਇਡ ਕੋਲ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਕੰਡੋਮ ਸੇਵਾ ਹੈ।

Condom Female [ਨਿਰੋਧ ਇਸਤਰੀ (ਕੰਡੋਮ ਫੀਮੇਲ)]: ਇੱਕ ਇਸਤਰੀ ਕੰਡੋਮ ਬਹੁਤ ਪਤਲੇ ਪੌਲੀਯੂਰੇਥੇਨ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੰਡੋਮ ਨੂੰ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਬੈਰੀਅਰ ਮੈਥੋਡ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਇਸਤਰੀ ਕੰਡੋਮ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਹੋਣ ਤੋਂ 8 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕੁਝ ਜਿਨਸੀ ਸੰਚਰਿਤ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਐੱਚਆਈਵੀ (HIV) ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

Confidentiality [ਗੁਪਤਤਾ (ਕਾਨਫੀਡੈਨਸ਼ਿਆਲਿਟੀ)]: ਜੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਗੁਪਤ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਨਿਜੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 16 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਂਗ ਗੁਪਤਤਾ ਦਾ ਸਮਾਨ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੰਭੀਰ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਜੇ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਮੁੱਦੇ 'ਤੇ ਗਲਬਾਤ ਕਰਨਗੇ।

Consent [ਸਹਿਮਤੀ (ਕਨਸੈਂਟ)]: ਆਗਿਆ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸ਼ਬਦ। ਕਿਸੇ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਹੈ। 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ ਵੀ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਹੈ। ਇਹ ਸਹਿਮਤੀ ਦੀ ਉਮਰ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Contraception [ਗਰਭਨਿਰੋਧ (ਕਾਨਟ੍ਰਾਸੈਪਸ਼ਨ)]: ਨਕਲੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਗਰਭ ਧਾਰਣਾ (ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸ਼ਬਦ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਿਰੋਧਕ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸੂਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਨਮ ਕੰਟਰੋਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Contraceptive injections [ਗਰਭਨਿਰੋਧਕ ਟੀਕੇ (ਕਾਨਟ੍ਰਾਸੈਪਸ਼ਨ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨਸ)]: ਇੱਕ ਟੀਕਾ ਜੋ 13 ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਪ੍ਰੈਗਨੈਨਸੀ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

Crabs [ਕ੍ਰੈਬਸ]: ਜੂਆਂ ਜੋ ਜਘਨ (ਪਯੂਬਿਕ) ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕ੍ਰੈਬਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ।

Cross-dressing [ਦੂਜੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਕਪੜੇ ਪਾਣਾ (ਕੌਸ-ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ)]: ਟ੍ਰਾਂਸ ਦੇਖੋ

Crush [ਆਕਰਸ਼ਨ (ਕ੍ਰਸ਼)]: ਕਿਸੇ ਲਈ ਲਾਲਸਾ ਦੀ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾ ਜੋ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦੀ ਇੱਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਪਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Cunnilingus [ਕੰਨੀਲਿੰਗਸ]: ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਔਰਤ ਦੀ ਯੋਨੀ ਅਤੇ ਕਲਿੱਟਰਸ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਅਤੇ ਉੱਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਜੀਭ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। **ਓਰਲ ਸੈਕਸ** ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Cyber sex [ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਸੈਕਸ (ਸਾਈਬਰ ਸੈਕਸ)]: ਕਿਸੇ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਚੈਟ ਰੂਮ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਜਰਿਏ ਟੈਕਸਟ ਚੈਟ, ਐਪਸ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਸੈਕਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ।

Cystitis [ਸਿਸਟੀਟਿਸ]: ਮੂਤਰਾਸ਼ਯ (ਬਲੈਡਰ) ਦੀ ਸੋਜਸ਼। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।

D

Date rape [ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਬਲਾਤਕਾਰ (ਡੇਟ ਰੇਪ)]: ਬਲਾਤਕਾਰ (ਰੇਪ) ਦੇਖੋ

Diagnosis [ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ (ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ)]: ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸਹੀ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ

Dildo [ਨਕਲੀ ਲਿੰਗ (ਡਿਲਡੋ)]: ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਬੜ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਤੋਂ ਬਣੀ ਇੱਕ ਖੜ੍ਹੀ ਲਿੰਗ ਵਰਗੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਚੀਜ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ, ਜਿਨਸੀ ਅਨੰਦ ਦੇਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

Discharge [ਰਿਸਣਾ (ਡਿਸਚਾਰਜ)]: ਇੱਕ ਦਰਵ ਜਾਂ ਤਰਲ ਜੋ ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਡਿਸਚਾਰਜ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਜਵਾਨੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮੀਨੋਪੋਜ਼ ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਡਿਸਚਾਰਜ ਇੱਕ ਅਸਾਧਾਰਨ ਰੰਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬੇਮੁਰਾਦ ਮੁਸ਼ਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ, ਵੀਰਜ ਨਿਰਕਲਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪੀਨਸ ਤੋਂ ਡਿਸਚਾਰਜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

E

Ectopic pregnancy [ਅਸਥਾਨਕ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ (ਐਕਟੌਪਿਕ ਪ੍ਰਗਨੈਨਸੀ)]: ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਉਪਜਾਊ ਅੰਡਾ (ਭਰੂਣ) ਗਰਭ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨਲੀ (ਫੈਲੋਪੀਯਨ ਟਯੂਬ) ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਵਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਲਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

Egg [ਅੰਡਾ (ਐੱਗ)]: ਔਰਤ ਦੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਇਸਤਰੀ ਸੈਕਸ ਸੈੱਲ। ਜੇ ਅੰਡਾ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਦੁਆਰਾ ਉਪਜਾਊ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਭਰੂਣ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Ejaculate [ਵੀਰਜ ਨਿਕਲਨਾ (ਈਜੈਕਯੂਲੇਟ)]: ਜਦੋਂ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਇੱਕ ਓਰਗੈਸਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਪੀਨਸ ਵੀਰਜ ਨਾਮਕ ਤਰਲ ਕੱਢਦਾ ਹੈ।
Embryo [ਭਰੂਣ (ਐਮਬਰੀਓ)]: ਪ੍ਰੈਗਨੈਨਸੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ (ਸੱਤਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ) ਅਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਨਾਂ ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਫੀਟਸ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਏ (ਅੱਠਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਬਾਅਦ)।
Emergency contraception [ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭਨਿਰੋਧ (ਇਮਰਜੈਂਸੀ ਕਾਨਟ੍ਰਾਸੈਪਸ਼ਨ)]: ਇਹ ਉਹ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਹੈ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭਨਿਰੋਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਇੱਕ ਆਈਯੂਡੀ (IUD)/ਕੋਇਲ ਜੋ ਫਿੱਟ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਚੋਣਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਤੋਂ 120 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਸੈਕਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿਨ੍ਹੀ ਜਲਦੀ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਉੱਨੇ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
Emotional regulation [ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਨਿਯੰਤਰਣ (ਇਮੋਸ਼ਨਲ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ)]: ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਭਾਵਾਤਮਕ ਤਜਰਬੇ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੋ ਹੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਬੇਇਖ਼ਤਿਆਰ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤਸੱਲੀਬਖ਼ਸ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਬੇਇਖ਼ਤਿਆਰ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਲਚਕਦਾਰ ਹੈ।
Endometriosis [ਐਨਡੋਮੀਟ੍ਰੀਓਸਿਸ]: ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਬੀਮਾਰੀ ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਟਿਸ਼ੂ ਜਿਹੜਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁੱਖ 'ਤੇ ਪਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਇਸ ਦੇ ਬਾਹਰ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ 'ਤੇ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਦ ਅਤੇ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
Erection [ਇਰੈੱਕਸ਼ਨ]: ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਤੇਜਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਪੀਨਸ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਠੋਰ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
Erectile Dysfunction [ਸਤੰਭਨ ਦੋਸ਼ (ਇਰੈਕਟਾਇਲ ਡਿਸਫੰਕਸ਼ਨ)]: ਨਪੁੰਸਕਤਾ (ਇਮਪੋਟੈਂਸ) ਦੇਖੋ
Erogenous zone [ਈਰੋਜੇਨੋਸ ਜ਼ੋਨ]: ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਉਹ ਖੇਤਰ ਜੋ ਜਿਨਸੀ ਉੱਤੇਜਨਾ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹਨ, ਥਾਵਾਂ ਜਿੱਥੇ ਚੁੰਮਣਾ ਅਤੇ ਸਹਿਲਾਣਾ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਲਿੰਗਾਂ ਲਈ ਸਾਂਝੇ ਈਰੋਜੇਨੋਸ ਜ਼ੋਨ ਕੰਨ, ਬੁੱਲ੍ਹ, ਗਰਦਨ, ਛਾਤੀਆਂ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਪੱਟ ਅਤੇ ਜਣਨ ਅੰਗ ਹਨ।
F
Fallopian tubes [ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨਲੀਆਂ (ਫੈਲੋਪੀਯਨ ਟਯੂਬਸ)]: ਨਲੀਆਂ ਜੋ ਇੱਕ ਔਰਤ ਦੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਉਸਦੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਅੰਡੇ ਫੈਲੋਪੀਯਨ ਟਯੂਬਸ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਅੰਡੇਦਾਨੀ ਤੱਕ ਸਫ਼ਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ।
Fantasy [ਕਲਪਨਾ (ਫੈਨਟੇਸੀ)]: ਜਿਨਸੀ ਕਲਪਨਾ ਮਾਨਸਿਕ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਇੱਕ ਕਾਮੁਕ ਸੁਭਾਅ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਦੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਜਿਨਸੀ ਉੱਤੇਜਨਾ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
Fellatio [ਮੁੱਖ ਮੈਥੁਨ (ਫੈਲੇਟੀਓ)]: ਓਰਲ ਸੈਕਸ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਜੀਭ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਪੀਨਸ ਨੂੰ ਉੱਤੇਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
Female condom (Femidom) [ਇਸਤਰੀ ਕੰਡੋਮ (ਫੀਮੇਲ ਕੰਡੋਮ – ਫੈਮੀਡੋਮ)]: ਜਿਨਸੀ ਸੰਚਰਿਤ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਨਸੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ। ਇੱਕ ਪੁਰਸ਼ ਕੰਡੋਮ ਵਾਂਗ ਹੀ ਇਹ ਇੱਕ ਨਰਮ ਗਿਲਾਫ ਹੈ ਜੋ ਔਰਤ ਦੀ ਯੋਨੀ 'ਤੇ ਪਰਤ ਲਗਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੀਰਜ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲੈਟੇਕਸ ਰਹਿਤ ਹੈ।
Female Genital Mutilation (FGM) [ਇਸਤਰੀ ਜਣਨਾਂਗ ਕੱਟ-ਵੱਢ (ਫੀਮੇਲ ਜੈਨੀਟਲ ਮੁਟੀਲੇਸ਼ਨ FGM)]: ਔਰਤ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਅੰਸ਼ਕ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਟਾਉਣਾ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਸੱਟ ਪਹੁੰਚਾਨਾ। ਇਹ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਗੈਰਕਨੂੰਨੀ ਹੈ।
Femidom [ਫੈਮੀਡੋਮ]: ਇਸਤਰੀ ਕੰਡੋਮ (ਫੀਮੇਲ ਕੰਡੋਮ) ਦੇਖੋ
Fertilisation [ਉਪਜਾਊ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ (ਫਰਟੀਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ)]: ਜੇ ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਗਰਦਨ ਤੱਕ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅੰਡਾ ਇੱਕ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਦੁਆਰਾ ਉਪਜਾਊ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਭਰੂਣ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਔਰਤ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।
Fertility [ਉਪਜਾਊ ਸ਼ਕਤੀ (ਫਰਟੀਲਿਟੀ)]: ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਜਾਂ ਆਦਮੀ ਕੋਲ ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜਣਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਉਪਜਾਊ ਵਜੋਂ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
Fertility problems [ਉਪਜਾਊ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ (ਫਰਟੀਲਿਟੀ ਪ੍ਰਾਬਲੰਬਸ)]: ਬਾਂਝਪੁਣਾ (ਇਨਫਰਟੀਲਿਟੀ) ਦੇਖੋ

Fetish [ਫੈਟਿਸ਼]: ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਸੋਚ, ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਉੱਤੇਜਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ
Fingering [ਉਂਗਲਾਂ ਚਲਾਉਣਾ (ਫਿੰਗਅਰਿੰਗ)]: ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਦੇ ਜਣਨ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਜਾਂ ਆਦਮੀ ਦੀ ਗੁਦਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਛੋਹਣਾ ਜਾਂ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨਾ।
Fisting [ਮੁੱਕਾ ਪਾਉਣਾ (ਫਿਸਟਿੰਗ)]: ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਈਂ ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਹੱਥ ਇੱਕ ਔਰਤ ਦੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਗੁਦਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਸਟਿੰਗ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸ਼ਾਮਲ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਅਰਾਮਦੇਹ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚਿਕਨੇ (ਲੁਬਰੀਕੇਟ) ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਇਹ ਕੁਝ ਜਿਨਸੀ ਸੰਚਰਿਤ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਰਸਤਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
Foetus / fetus [ਫੀਟਅਸ/ਫੀਟਸ]: ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 8 ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜਨਮ ਤੱਕ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸ਼ਬਦ
Folic acid [ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ]: ਇੱਕ ਵਿਟਾਮਿਨ ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੋਣ ਜਿਵੇਂ ਸਪੀਨਾ ਬਿਫਿਡਾ ਦੇ ਜੋਖ਼ਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।
Foreplay [ਜਿਨਸੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (ਫੋਰਪਲੇ)]: ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੁੰਮਣਾ, ਸਹਿਲਾਣਾ, ਓਰਲ ਸੈਕਸ, ਹੱਥਰਸੀ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੰਭੋਗ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਆਦਮੀ ਦਾ ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਔਰਤ ਦੀ ਯੋਨੀ ਚਿਕਨੀ (ਲੁਬਰੀਕੇਟ) ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਸਤੋਂ ਅੱਗੇ ਅੰਤਰਪ੍ਰਵੇਸ਼ੀ ਸੈਕਸ ਕੀਤਾ ਜਾਏ।
Foreskin [ਲਿੰਗ ਦੀ ਅਗਲੀ ਚਮੜੀ (ਫੋਰਸਕਿਨ)]: ਚਮੜੀ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਜੋ ਆਦਮੀ ਦੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਕੱਜਦਾ ਹੈ (ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਉਸਦੀ ਸੁੰਨਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਹਟਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ)।
Frottage [ਫ੍ਰੋਟੇਜ]: ਇੱਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਰਗੜਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ (ਕਪੜੇ ਪਾਏ ਹੋਏ ਜਾਂ ਨਾ ਪਾਏ ਹੋਏ) ਜੋ ਉੱਤੇਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅੰਤਰਪ੍ਰਵੇਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
G
Gay [ਸਮਲਿੰਗੀ ਪੁਰਸ਼ (ਗੇਅ)]: ਉਹ ਆਦਮੀ ਜੋ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਰਦਾਂ ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲੈਸਬੀਅਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗੇਅ ਔਰਤਾਂ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
Gay sex [ਸਮਲਿੰਗੀ ਸੈਕਸ (ਗੇਅ ਸੈਕਸ)]: ਇੱਕੋ ਲਿੰਗ ਦੇ ਲੋਕ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ ਤੇ ਉੱਤੇਜਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
Gender [ਲਿੰਗ (ਜੈਨਡਰ)]: ਲਿੰਗ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਲਿੰਗ ਤੋਂ ਮਿਥਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
Gender Dysphoria [ਜੈਨਡਰ ਡਿਸਫੋਰੀਆ]: ਲਿੰਗ ਉਸ ਢੰਗ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਸੋਚਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੋ ਉਸਦੇ ਪਹਿਰਾਵੇ ਦਾ, ਬੋਲਣ ਦਾ ਜਾਂ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ 'ਲਿੰਗ' ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਔਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੁਰਸ਼ ਲਿੰਗ (ਪੀਨਸ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਯੋਨੀ ਦੁਆਰ (ਵੱਲਵਾ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਿਸ ਲਿੰਗ ਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਉਹ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਟ੍ਰਾਂਸ, ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਨਡਰ ਜਾਂ ਜੈਨਡਰਕਵੀਅਰ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
Gender fluid [ਅਸਥਿਰ ਲਿੰਗ (ਜੈਨਡਰ ਫਲੂਏਡ)]: ਬਦਲਦਾ ਹੋਇਆ ਲਿੰਗ - ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਲਿੰਗ ਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਦੋਹਰੀ (ਬਾਈਨਰੀ) ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ (ਆਦਮੀ/ਔਰਤ) ਨੂੰ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸਥਿਰ ਲਿੰਗ ਸਮੇਤ ਕਈ ਗੈਰ-ਬਾਈਨਰੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।
Gender Identity [ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ (ਜੈਨਡਰ ਆਈਡੈਨਟਿਟੀ)]: ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਆਪਣੇ ਲਿੰਗ ਬਾਰੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਭਾਵਨਾ, ਭਾਵੇਂ ਮਰਦ, ਔਰਤ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ (**ਗੈਰ-ਬਾਈਨਰੀ** ਦੇਖੋ), ਜੋ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਲਿੰਗ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
Genitals [ਜਣਨ-ਅੰਗ (ਜੈਨੀਟਲਸ)]: ਜਿਨਸੀ ਅੰਗ। ਇੱਕ ਔਰਤ ਵਿੱਚ, ਯੋਨੀ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਦੁਆਰ (ਵਲਵਾ); ਅਤੇ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਵਿੱਚ, ਪੁਰਸ਼ ਲਿੰਗ (ਪੀਨਸ) ਅਤੇ ਵੀਰਜਕੋਸ਼। ਜੈਨਿਟਾਲਿਆ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
Genital examination [ਜਣਨ-ਅੰਗ ਜਾਂਚ (ਜੈਨੀਟਲ ਐਗਜ਼ਾਮੀਨੇਸ਼ਨ)]: ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਵਲਵਾ, ਯੋਨੀ, ਪੁਰਸ਼ ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਵੀਰਜਕੋਸ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਨ।
Genital warts [ਜਣਨ-ਅੰਗ ਮੱਸੇ (ਜੈਨੀਟਲ ਵਾਰਟਸ)]: ਕਿਸੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਣਨਾਂਗਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਛੋਟੇ ਵਿਕਾਸ।

GP [ਜੀਪੀ]: ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਮਾਹਰ ਇਲਾਜ ਲਈ ਅੱਗੇ ਭੇਜਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ।
Gestation period [ਗਰਭਾਵਸਥਾ (ਜੈਸਟੇਸ਼ਨ ਪੀਰੀਅਡ)]: ਸਮਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਲਈ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਵਧਣ ਲਈ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 40 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ।
Gonorrhoea [ਸੁਜ਼ਾਕ (ਗੋਂਨਆਰੀਆ)]: ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਚਰਿਤ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ ਪਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜਣਨਾਂਗਾਂ ਤੋਂ ਦਰਦਨਾਕ ਜਾਂ ਬਦਬੂਦਾਰ ਤਰਲ ਨਿਕਲਨਾ (ਡਿਸਚਾਰਜ) ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਲ਼ੇ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਨੂੰ ਸੰਚਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨਾਲ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।
G-Spot [ਜੀ-ਸਪੌਟ]: ਇੱਕ ਔਰਤ ਦੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਜੋ ਉਸਦੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜਿਨਸੀ ਅਨੰਦ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
H
Hepatitis A [ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ]: ਇੱਕ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜੋ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾੜੀ ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਰਿਮਿੰਗ, ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੀਕਾਕਰਣ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
Hepatitis B [ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ]: ਇੱਕ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜੋ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੀਕਾਕਰਣ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
Hepatitis C [ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ]: ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਹੜੀ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਖੂਨ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਹੀ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
Herpes [ਪਕਲੂਤ (ਹਰਪੀਜ਼)]: ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਖੱਲ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਵਾਇਰਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ (ਹਰਪੀਸ ਸਿਮਪਲੈਕਸ ਵਾਇਰਸ)। ਇਹ ਛੋਟੇ ਦਰਦਨਾਕ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ HSV ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਵਾਇਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਹੇਗਾ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਮੁੜ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
Heterosexual [ਹੈਟਰਾਸੈਕਸ਼ੁਅਲ]: ਵਿਰੋਧੀ ਲਿੰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਿਨਸੀ ਅਤੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਖਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ।
HIV [ਐੱਚਆਈਵੀ (HIV)]: ਐੱਚਆਈਵੀ (HIV) ਦਾ ਮਤਲਬ ਹਯੂਮਨ ਇਮਯੂਨੋਡੈਫੀਸ਼ੀਐਨਸੀ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ ਹੈ। ਐੱਚਆਈਵੀ (HIV) ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਐੱਚਆਈਵੀ (HIV) ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਐੱਚਆਈਵੀ (HIV) ਦਾ ਕੋਈ ਉਪਾਅ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਐੱਚਆਈਵੀ (HIV) ਦਾ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਇਲਾਜ਼ ਹੁਣ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਐੱਚਆਈਵੀ (HIV) ਨਾਲ ਜੀਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜੋ ਆਪਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਇੱਕ ਤਕਰੀਬਨ ਸਧਾਰਣ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜੀਵਨ ਦੀ ਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
Homosexual [ਸਮਲਿੰਗੀ (ਹੋਮੋਸੈਕਸ਼ੁਅਲ)]: ਸਮਲਿੰਗੀ ਪੁਰਸ਼ (ਗੇਅ) ਦੇਖੋ
Homophobia [ਹੋਮੋਫੋਬੀਆ]: ਸਮਲਿੰਗੀ ਇਸਤਰੀ, ਸਮਲਿੰਗੀ ਪੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਦੋ-ਲਿੰਗੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪੱਖਪਾਤੀ ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਏ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਡਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਲਈ ਨਾਪਸੰਦਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਮੋਫੋਬਿਕ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਮਲਿੰਗੀ ਇਸਤਰੀ, ਸਮਲਿੰਗੀ ਪੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਦੋ-ਲਿੰਗੀ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਜਾਂ ਵਿਤਕਰੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
Hormones [ਹਾਰਮੋਨਸ (ਹੋਰਮੋਨਸ)]: ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਹਾਰਮੋਨਸ ਯੌਨ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜਵਾਨੀ ਦੀ ਸ਼ਰੁਆਤ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਵਾਨੀ ਅਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ।
HPV [ਐੱਚਪੀਵੀ (HPV)]: ਮਾਨਵੀ ਪਿੱਪਲਾਬੁਰਜ (ਪੈਪੀਲੋਮਾ) ਵਾਇਰਸ। ਵਾਇਰਸ, ਜੋ ਜਣਨ-ਅੰਗ ਦੇ ਮੱਸਿਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਗਰਦਨ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਵਿੱਚ ਸੈੱਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੀਕਾਕਰਣ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
Hymen [ਕੁਆਰ ਪਰਦਾ (ਹਾਈਮਨ)]: ਚਮੜੀ ਦੀ ਇੱਕ ਪਤਲੀ ਪਰਤ ਜਿਹੜੀ ਔਰਤ ਦੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲੇ ਨੂੰ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕੱਜਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸੈਕਸ, ਟੈਂਪੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਖੇਡ ਦੀਆਂ ਕਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਟੁੱਟਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਲਹੂ ਵੀ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।

I
Implants [ਇਮਪਲਾਂਟਸ]: ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨਿਰੋਧਕ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਹਾਰਮੋਨ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਸੋਟੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਇੱਕ ਔਰਤ ਦੇ ਬਾਂਹ 'ਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਮਪਲਾਂਟ 3 ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।
Impotence [ਨਪੁੰਸਕਤਾ (ਇਮਪੋਟੈਂਸ)]: ਉਸ ਆਦਮੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸ਼ਬਦ ਜਿਸਨੂੰ ਇਰੈੱਕਸ਼ਨ (ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨਾ) ਜਾਂ ਖੜ੍ਹਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਾਕਟਰੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਹ ਸ਼ਰਾਬ, ਨਸ਼ਾ, ਤਣਾਅ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ **ਸਤੰਭਨ ਦੋਸ਼ (ਇਰੈਕਟਾਈਲ ਡਿਸਫੰਕਸ਼ਨ)** ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
Incest [ਇਨਸੈਸਟ]: ਇਹ ਉਹੋ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਜੋ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸੰਬੰਧਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੈਣ-ਭਰਾ, ਡੈਡੀ ਅਤੇ ਧੀਆਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਗੈਰਕਨੂੰਨੀ ਹੈ।
Infection [ਲਾਗ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ)]: ਇੱਕ ਜੀਵਾਣੂ (ਬੈਕਟੀਰੀਆ) ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ।
Infertile [ਬਾਂਝ (ਇਨਫਰਟਾਈਲ)]: ਉਹ ਔਰਤ ਜਿਹੜੀ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੈ ਜਾਂ ਆਦਮੀ ਜੋ ਔਰਤ ਦੇ ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਉਪਜਾਊ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।
Infertility [ਬਾਂਝਪੁਣਾ (ਇਨਫਰਟੀਲਿਟੀ)]: ਬਾਂਝਪੁਣਾ ਉਹ ਹੈ ਜਦੋਂ ਨਿਯਮਤ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕੋਈ ਜੋੜਾ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਬਾਂਝਪੁਣੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੰਭਵ ਕਾਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਦਮੀ ਜਾਂ ਔਰਤ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
Intercourse [ਸੰਭੋਗ (ਇੰਟਰਕੋਰਸ)]: ਜਦੋਂ ਸੈਕਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੀਨਸ ਇੱਕ ਔਰਤ ਦੀ ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਜਾਂ ਆਦਮੀ ਦੀ ਗੁਦਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
Internal pelvic examination [ਅੰਦਰੂਨੀ ਪਏਲਵਿਕ ਜਾਂਚ (ਇਨਟਰਨਲ ਪੈਲਵਿਕ ਐਗਜ਼ਾਮੀਨੇਸ਼ਨ)]: ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਔਰਤ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਣਨ-ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਕਸਰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਰਜਰੀ, ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ। ਇਹ ਇੱਕ ਨਰਸ, ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਦਬਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਇਸਤਰੀ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਦੀ-ਕਦੀਂ ਉਹ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਪੈਕਯੂਲਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਯੋਨੀ ਅੰਦਰ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
Intersex [ਅੰਤਰਲਿੰਗੀ (ਇੰਟਰਸੈਕਸ)]: ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਆਮ ਸ਼ਬਦ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਜਣਨ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਢਾਂਚੇ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਔਰਤ ਜਾਂ ਮਰਦ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦਾ। ਇੰਟਰਸੈਕਸ ਲੋਕ ਪੁਰਸ਼, ਇਸਤਰੀ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਬਾਈਨਰੀ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
Intimacy [ਨਜ਼ਦੀਕੀ (ਇਨਟੀਮੇਸੀ)]: ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਭਾਵਾਤਮਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣਾ।
Irregular periods [ਅਨਿਯਮਿਤ ਮਾਹਵਾਰੀ (ਇਰਰੇਗੁਲਰ ਪੀਰੀਏਡਸ)]: ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ (ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚਕਾਰ ਅੰਤਰ) ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
IUD [ਆਈਯੂਡੀ (IUD)]: (ਗਰਭਨਿਰੋਧਕ ਉਪਕਰਣ - ਇੰਟਰਾਯੂਟਰੀਨ ਡਿਵਾਈਸ) ਇੱਕ ਨਿੱਕਾ ਪਲਾਸਟਿਕ ਅਤੇ ਤਾਂਬੇ ਦਾ ਉਪਕਰਣ ਜੋ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਅੰਦਰ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਅੰਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਉਪਜਾਊ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਵੱਸਣ ਤੋਂ ਵੀ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇੱਕ ਆਈਯੂਡੀ (IUD) ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ 5–10 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਅੰਦਰ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਲਦੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
IUS [ਆਈਯੂਐਸ (IUS)]: (ਗਰਭਨਿਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ – ਇੰਟਰਾਯੂਟਰੀਨ ਸਿਸਟਮ) ਇੱਕ ਨਿੱਕਾ, ਟੀ-ਆਕਾਰ ਵਾਲਾ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਉਪਕਰਣ, ਜੋ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਜਨ ਹਾਰਮੋਨ ਨੂੰ ਛੱਡਦਾ ਹੈ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਉਪਜਾਊ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਵੱਸਣ ਤੋਂ ਵੀ ਰੋਕਨ ਲਈ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅੰਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਗਰਦਨ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸੰਘਣਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਤੋਂ ਅੰਡੇ ਨਿਕਲਨ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਈਯੂਐਸ (IUS) ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਲਦੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਹਲਕੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਹੋਏਗੀ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ। ਆਈਯੂਐਸ (ਜੈਡੇਂਸ) ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਸਰੂਪ ਹੁਣ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹ 3 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਚਲਦਾ ਹੈ, 5 ਸਾਲ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੈ।

Sandyford

NHS Greater Glasgow and Clyde

J

Jaydess [ਜੈਡੇੱਸ]: ਆਈਯੂਐਸ (IUS) **ਦੇਖੋ**

K

Kissing [ਚੁੰਮਣ (ਕਿਸਿੰਙ)]: ਜਦੋਂ ਦੋ ਲੋਕ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਇਕੱਠੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਨੰਦ ਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਚੁੰਮਣ ਨਾਲ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।

KY Jelly [ਕੇਵਾਈ (KY) ਜੈਲੀ]: ਇੱਕ ਪਾਣੀ ਅਧਾਰਤ ਚਿਕਨਾਈ (ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ) ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸੈਕਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੰਡੋਮ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

L

LGBTi [ਐਲਜੀਬੀਟੀਆਈ (LGBTi)]: ਸਮਲਿੰਗੀ ਇਸਤਰੀ, ਸਮਲਿੰਗੀ ਪੁਰਸ਼, ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਨਡਰ, ਅੰਤਰਲਿੰਗੀ

Labia [ਲੇਬੀਆ]: ਔਰਤ ਦੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਉੱਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਗੇ।

Labour [ਲੇਬਰ]: ਕੁੱਖ ਦੀਆਂ ਸੁੰਗੜਨਾਂ ਜੋ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੁੰਗੜਨਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਇਸ ਦੁਨਿਆ ਵਿੱਚ ਧੱਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਲੇਬਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 12-24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਛੋਟਾ ਜਾਂ ਲੰਮਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Lesbian [ਸਮਲਿੰਗੀ ਇਸਤਰੀ]: ਉਹ ਔਰਤ ਜੋ ਭਾਵਾਤਮਕ, ਰੋਮਾਂਸਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

Libido [ਕਾਮਵਾਸਨਾ (ਲੀਬੀਡੋ)]: ਜਿਨਸੀ ਤਾਂਘ।

Love bite [ਪਿਆਰ ਦਾ ਚੱਕ (ਲਵ ਬਾਈਟ)]: ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਚੂਸਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਦੰਦੀ ਵੱਢਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਲਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Lubrication [ਚਿਕਨਾਈ (ਲੁਬਰੀਕੇਸ਼ਨ)]: ਇੱਕ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲਾ ਤਰਲ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਤੇਲ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਲੁਬਰੀਕੇਂਟ ਕੰਡੋਮ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਅਧਾਰਤ ਲੁਬਰੀਕੇਟ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।

LGV [ਐਲਜੀਵੀ (LGV)]: ਲਿੰਫੋਗ੍ਰੈਨੁਯੁਲੋਮਾ ਵੇਨੇਰਿਯਮ। **ਕਲੇਮੀਡੀਆ** ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਰਲਾ ਰੂਪ ਜੋ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ।

M

Masturbation [ਹੱਥਰਸੀ (ਮਾਸਟਰਬੇਸ਼ਨ)]: ਜਿਨਸੀ ਅਨੰਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਜਣਨ-ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਜਾਂ ਉੱਤੇਜਿਤ ਕਰਨਾ। ਹੱਥਰਸੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਆਮ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਦੋ ਲੋਕ ਮਿਲ ਕੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਸੀ ਹੱਥਰਸੀ (ਮਯੁਚੁਅਲ ਮਾਸਟਰਬੇਸ਼ਨ) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਲੱਖਣ (ਹੈਟਰਾਸੈਕਸ਼ੁਅਲ) ਜੋੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਆਦਮੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਵੀਰਜ ਕੱਢਦਾ ਹੈ।

Menarche [ਮੀਨਾਰਚੀ]: ਔਰਤ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਨਾਂ।

Menopause [ਮੈਨੋਪੌਜ਼]: ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਦੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 45-55 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਔਸਤਨ ਉਮਰ 52 ਹੈ।

Menstruation [ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ (ਮੈਨਸਟਰੁਏਸ਼ਨ)]: ਮਾਹਵਾਰੀ ਲਈ ਦੂਜਾ ਸ਼ਬਦ।

Menstrual Cycle [ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ (ਮੈਨਸਟਰੁਅਲ ਸਾਈਕਲ)]: ਇਹ ਚੱਕਰ ਇੱਕ ਔਰਤ ਦੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਅਗਲੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਔਸਤਨ ਇਹ ਚੱਕਰ 28 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਔਰਤ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਔਰਤ ਵਿੱਚ ਵਖੋ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Mini Pill [ਨਿੱਕੀ ਗੋਲੀ (ਮਿਨੀ ਪਿਲ)]: ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਜਨ-ਓਨਲੀ ਗੋਲੀ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਔਰਤ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ ਦਾ ਅੰਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਕੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੋਲੀ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਦਿਨ ਛੱਡੇ ਹਰ ਦਿਨ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

Miscarriage [ਗਰਭਪਾਤ (ਮਿਸਕੈਰਿਜ)]: ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਗਰਭ (ਅਣਜੰਮਿਆ ਬੱਚਾ) ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਔਰਤ ਦੀ ਕੁੱਖ ਵਿਚੋਂ ਉਦੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇੰਨਾ ਵੱਡਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚ ਸਕੇ।

Mycoplasma genitalium [ਮਾਈਕੋਪਲਾਜ਼ਮਾ ਜੈਨੀਟੇਲੀਅਮ]: ਬੈਕਟਰੀਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਜਿਨਸੀ ਸੰਚਰਿਤ ਦਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਿਸਦੀ ਅਸੀਂ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਪਰੰਤੂ ਜੇ ਆਮ ਇਲਾਜ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਇਸ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
N
Natural Family Planning [ਕੁਦਰਤੀ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ (ਨੈਚੂਰਲ ਫੈਮਲੀ ਪਲਾਨਿੰਗ)]: ਜਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਿਧੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਦੌਰਾਨ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਟਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।
Neutrois [ਨਿਯੂਟ੍ਰੋਇਸ]: ਗੈਰ-ਬਾਈਨਰੀ ਦੇਖੋ
Non-binary [ਗੈਰ-ਬਾਈਨਰੀ (ਨੌਨ-ਬਾਈਨਰੀ)]: ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਆਮ ਸ਼ਬਦ ਜਿਨ੍ਹਾ ਦੀ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ 'ਆਦਮੀ' ਜਾਂ 'ਔਰਤ' ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦੀ। ਗੈਰ-ਬਾਈਨਰੀ ਪਛਾਣਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਾਈਨਰੀ ਸਮਾਨਤਾ ਦੇ ਕੁਝ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨਾਲ ਪਛਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਕਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਨਾਨ-ਬਾਈਨਰੀ ਵਿੱਚ ਪੈਨ ਜੈਨਡਰ, ਪੋਲੀ-ਜੈਨਡਰ, ਥਰਡ ਜੈਨਡਰ, ਨਿਯੂਟ੍ਰੋਇਸ, ਅਸਥਿਰ ਲਿੰਗ ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲਿੰਗ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਕਾਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਲਿੰਗੀ ਮੰਨਦੇ ਹਨ।
Non-gender [ਗੈਰ-ਲਿੰਗੀ (ਨੌਨ-ਜੈਨਡਰ)]: ਕੁਝ ਲੋਕ ਲਿੰਗ ਧਾਰਨਾ (ਬਾਈਨਰੀ/ਗੈਰ-ਬਾਈਨਰੀ) ਨੂੰ ਨਕਾਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਲਿੰਗੀ ਮੰਨਦੇ ਹਨ।
Non-specific urethritis [ਗੈਰ-ਸਪਸ਼ਟ ਯੂਰੀਥਰੀਟਿਸ (ਨੌਨ-ਸਪੈਸੀਫਿੱਕ ਯੂਰੀਥਰੀਟਿਸ)]: ਇੱਕ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੀਨਸ ਜਾਂ ਵੀਰਜਕੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜਲਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
Non-penetrative sex [ਗੈਰ-ਅੰਤਰਪ੍ਰਵੇਸ਼ੀ ਸੈਕਸ (ਨੌਨ-ਪੈਨੀਟ੍ਰੇਟਿਵ ਸੈਕਸ)]: ਸੈਕਸ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਦਮੀ ਦੇ ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
O
Oestrogen [ਓਈਸਟ੍ਰੋਜੇਨ (ਈਸਟ੍ਰੋਜਨ)]: ਇੱਕ ਇਸਤਰੀ ਹਾਰਮੋਨ ਜੋ ਜਣਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਔਰਤ ਦੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
One-night stand [ਵਨ-ਨਾਈਟ ਸਟੈਂਡ]: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ।
Oral Contraception [ਮੌਖਿਕ ਗਰਭਨਿਰੋਧ (ਓਰਲ ਕੌਨਟ੍ਰਾਸੈਪਸ਼ਨ)]: ਗਰਭਨਿਰੋਧ ਦਾ ਹਾਰਮੋਨਲ ਰੂਪ ਜੋ ਮੂੰਹ ਦੁਆਰਾ ਗੋਲੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
Oral sex [ਮੌਖਿਕ ਸੈਕਸ (ਓਰਲ ਸੈਕਸ)]: ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਦੇ ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਔਰਤ ਦੀ ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਅਨੰਦਿਤ ਅਤੇ ਉੱਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਜੀਭ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਗਰਭ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਜਿਨਸੀ ਲਾਗਾਂ (ਸੈਕਸ਼ੁਅਲੀ ਟ੍ਰਾਂਸਮਿੱਟੈਡ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ) ਲਈ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
Orgasm [ਸੰਭੋਗ ਸਿਖਰ (ਓਰਗੈਜ਼ਮ)]: ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਔਰਤ ਲਈ ਜਿਨਸੀ ਅਨੰਦ ਦਾ ਸਿਖਰ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਕੜਵੱਲਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਜਿਸਦੇ ਬਾਅਦ ਆਰਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀਰਜ ਕੱਢਣਾ (ਇਜੈਕਯੂਲੇਸ਼ਨ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਓਰਗੈਜ਼ਮ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਓਰਗੈਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
Ovaries [ਅੰਡਕੋਸ਼ (ਓਵਰੀਜ਼)]: ਮਾਦਾ ਜਣਨ ਗਲੈਂਡ - ਇੱਕ ਔਰਤ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਜੋੜੀ ਜੋ ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਰਖਦੀ ਅਤੇ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਦਸ ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੱਚੇ ਅੰਡਿਆਂ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਵਾਨੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਅੰਡੇ ਪੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
Ovulation [ਓਵਯੂਲੇਸ਼ਨ]: ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ 10-16 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਡਾਕੋਸ਼ ਤੋਂ ਅੰਡਿਆਂ ਦਾ ਨਿਕਲਣਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਇੱਕ ਔਰਤ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਔਰਤ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
P
Paedophilia [ਪੀਡੋਫੀਲੀਆ]: ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਿਨਸੀ ਆਕਰਸ਼ਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ 'ਤੇ ਚਲਨਾ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਗੈਰਕਨੂੰਨੀ ਹੈ।
Pan-gender [ਪੈਨ-ਜੈਨਡਰ]: ਗੈਰ-ਬਾਈਨਰੀ ਦੇਖੋ

Partner Notification [ਪਾਰਟਨਰ ਨੋਟੀਫੀਕੇਸ਼ਨ]: ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਸੰਚਰਿਤ ਲਾਗ (ਸੈਕਸ਼ੁਅਲੀ ਟ੍ਰਾਂਸਮਿੱਟੈਡ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ) ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਨੋਟੀਫੀਕੇਸ਼ਨ ਪਿਛਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਿਨਸੀ ਸਾਥੀਆਂ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਖੁਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਡਾਇਗਨੋਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤਰਫੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਪਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਨਾ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਕੌਣ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਡਾਇਗਨੋਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
Peer Pressure [ਪੀਅਰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ]: ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ (ਉਦਾਹਰਣ, ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ) ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਣੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
Pelvic inflammatory disease [ਪੈਲਵਿਕ ਇਨਫਲਾਮੇਟਰੀ ਡਿਸਈਜ਼]: ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਜੋ ਹੇਠਲੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਸਥਾਨਕ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ (ਐਕਟੌਪਿਕ ਪ੍ਰਗਨੈਨਸੀ) ਅਤੇ ਬਾਂਝਪਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਲੇਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਗੋਨੋਰੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਵਾਣਾ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
Penetrative sex [ਅੰਤਰਪ੍ਰਵੇਸ਼ੀ ਸੈਕਸ (ਪੈਨੀਟ੍ਰੇਟਿਵ ਸੈਕਸ)]: ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ ਦਾ ਲਿੰਗ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਵਸਤੂ (ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਸੈਕਸ ਖਿਡੌਣਾ) ਇੱਕ ਯੋਨੀ, ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
Penis [ਪੁਰਸ਼ ਲਿੰਗ (ਪੀਨਸ)]: ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਦਾ ਲਿੰਗ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਵੀਰਜ ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਪੀਨਸ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।
PEP [ਪੀਈਪੀ (PEP)]: ਪੋਸਟ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਪ੍ਰੋਫੀਲੈਕਸਿਸ। ਪੀਈਪੀ (PEP) ਐੱਚਆਈਵੀ (HIV) ਦੀ ਦਵਾਈਆਂ (ਐਂਟੀਰੇਟ੍ਰੋਵਾਈਰਲ ਡਰੱਗਜ਼) ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਹੈ ਜੋ ਐੱਚਆਈਵੀ (HIV) ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਐੱਚਆਈਵੀ (HIV) ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਐੱਚਆਈਵੀ (HIV) ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਜੇ ਪੀਈਪੀ (PEP) ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜੋਖਮ ਦੇ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਆਦਰਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ), ਉਹ ਕਿਸੇ ਦੇ ਐੱਚਆਈਵੀ (HIV) ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ ਬਣਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
PEPSE [ਪੀਈਪੀਐਸਈ (PEPSE)]: ਪੋਸਟ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲੈਕਸਿਸ ਫੌਲੋਇੰਗ ਸੈਕਸ਼ੁਅਲ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ (ਕਦੀ-ਕਦਾਈਂ PEP ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: **PEP** ਦੇਖੋ
Pre-Exposure Prophylaxis (PrEP) [ਪ੍ਰੀ-ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲੈਕਸਿਸ (PrEP)]: ਪ੍ਰੀ-ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲੈਕਸਿਸ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਕੋਰਸ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਐੱਚਆਈਵੀ (HIV) ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਜੋਖ਼ਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਐੱਚਆਈਵੀ (HIV) ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੀਆਰਈਪੀ (PrEP) ਐੱਚਆਈਵੀ (HIV) ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਐਸਟੀਆਈਜ਼ (STI) ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪੀਆਰਈਪੀ (PrEP) ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੰਡੋਮ ਅਜੇ ਵੀ ਐਸਟੀਆਈ (STI) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਢੰਗ ਹੈ। ਪੀਆਰਈਪੀ (PrEP) ਹਰ ਐਸੇ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਐੱਚਆਈਵੀ (HIV) ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ ਅਤੇ ਐੱਚਆਈਵੀ (HIV) ਹੋਣ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖ਼ਮ (HIV) ਵਿੱਚ ਹੈ।
Period [ਮਹੀਨਾ (ਪੀਰੀਅਡ)]: ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਖ਼ੂਨ, ਜਾਂ ਪੀਰੀਅਡ ਆਓਣਗੇ। ਖ਼ੂਨ ਉਦੋਂ ਵੱਗਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਅੰਡਾ ਉਪਜਾਊ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੀਰੀਅਡ 8-16 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 12 -13 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
Petting [ਪੈਂਟਿੰਗ]: ਜਿਨਸੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (ਫੋਰਪਲੇ) ਲਈ ਦੂਜਾ ਸ਼ਬਦ। **ਫੋਰਪਲੇ** ਦੇਖੋ
Pharmacist [ਕੈਮਿਸਟ (ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ)]: ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਔਸ਼ਧੀਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ। ਗ੍ਰੇਟਰ ਗਲਾਸਗੋ ਅਤੇ ਕਲਾਈਡ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ NHS ਗ੍ਰੇਟਰ ਗਲਾਸਗੋ ਅਤੇ ਕਲਾਈਡ ਫ੍ਰੀ ਕੰਡੋਮ ਸੇਵਾ ਰਾਹੀਂ ਮੁਫਤ ਕੰਡੋਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
The Pill [ਗੋਲੀ (ਦ ਪਿਲ)]: ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ **ਮੌਖਿਕ ਗਰਭਨਿਰੋਧਕ (ਓਰਲ ਕੌਨਟ੍ਰਾਸੇਪਸ਼ਨ)**।
Poly-gender [ਪੌਲੀ-ਜੈਨਡਰ]: **ਗੈਰ-ਬਾਈਨਰੀ (ਨੌਨ-ਬਾਈਨਰੀ)** ਦੇਖੋ
Polyamorous [ਪੌਲੀਆਮੋਰੋਸ]: ਸਾਰੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੰਭੀਰ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਥਾ।
Pornography [ਪੋਰਨੋਗ੍ਰਾਫੀ]: ਕਿਤਾਬਾਂ, ਤਸਵੀਰਾਂ, ਮੂਰਤੀਆਂ, ਵੀਡੀਓ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੀਡੀਆ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਜਿਸਦਾ ਮਕਸਦ ਜਿਨਸੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਬਣਨਾ ਹੈ। ਪੋਰਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

PMS / PMT [ਪੀਐਮਐਸ / ਪੀਐਮਟੀ (PMS / PMT)]: ਪ੍ਰੀਮੇਨਸਟ੍ਰੁਅਲ ਸਿੰਡਰੋਮ ਜਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਤਣਾਅ, ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਾਰਮੋਨਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਨ ਔਰਤ ਦੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮੂਡੀ, ਉਦਾਸ, ਚਿੜਚਿੜਾ ਅਤੇ ਥੱਕਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੁੱਲਿਆ ਹੋਇਆ ਪੇਟ, ਸੁੱਜਿਆਂ ਹੋਈਆਂ ਜਾਂ ਕੋਮਲ ਛਾਤੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਣੇ।

Pre-cum [ਪ੍ਰੀ-ਕੱਮ]: ਆਦਮੀ ਦੇ ਵੀਰਜ ਕੱਢਣ (ਇਜੈਕਯੁਲੇਸ਼ਨ) ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੀਨਸ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਵੀਰਜ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Pregnancy [ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ (ਪ੍ਰੈਗਨੈਨਸੀ)]: ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਭਰੂਣ (ਜਾਂ ਗਰੱਭਸਥ ਸ਼ੀਸ਼ੂ) ਇੱਕ ਔਰਤ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਗਰਭਵਤੀ ਹੈ।

Pregnancy test [ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂਚ (ਪ੍ਰੈਗਨੈਨਸੀ ਟੈਸਟ)]: ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਇੱਕ ਨਮੂਨੇ 'ਤੇ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਜੋ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਟੈਸਟ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

Premature ejaculation [ਅਗੇਤਰਾ ਡਿਸਚਾਰਜ (ਪ੍ਰੀਮੈਚਯੋਰ ਇਜੈਕਯੂਲੇਸ਼ਨ)]: ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਦਾ ਵੀਰਜ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ, ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਚਿੰਤਾ, ਅਨੁਭਵਹੀਣਤਾ, ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Progesterone [ਪ੍ਰੋਜੇਸਟੇਰੋਨ]: ਇੱਕ ਮਾਦਾ ਹਾਰਮੋਨ ਜੋ ਪ੍ਰਜਣਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

Prostate gland [ਪ੍ਰੋਸਟ੍ਰੇਟ ਗਲੈਂਡ]: ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਦੇ ਬਲੈਡਰ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਅਖਰੋਟ ਜਿੰਨ੍ਹੀਂ ਗ੍ਰੰਥੀ। ਇਹ ਤਰਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਵੀਰਜ ਜਾਂ ਕੱਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Puberty [ਜਵਾਨੀ (ਪਯੂਬਰਟੀ)]: ਸਮੇਂ ਦੀ ਇੱਕ ਅਵਧੀ ਜਦੋਂ ਮੁੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇਜ਼, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਪਰਿਪੱਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਵਾਨੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 9 ਅਤੇ 13 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਯੂਬਰਟੀ ਬਹੁਤ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

Pubic hair [ਜਘਨ ਵਾਲ (ਪਯੂਬਿਕ ਹੇਅਰ)]: ਵਾਲ ਜੋ ਪਯੂਬਰਟੀ 'ਤੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਜਣਨ-ਅੰਗਾਂ ਦੁਆਲੇ ਉੱਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

Pubic lice [ਪਯੂਬਿਕ ਲਾਈਸ]: ਇਸ ਨੂੰ 'ਕ੍ਰੈਬਸ' ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਯੂਬਿਕ ਲਾਈਸ ਨਿੱਕੇ ਕੀੜੇ ਹਨ ਜੋ ਜਣਨ-ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਉੱਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸੈਕਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ।

Q

Rape [ਬਲਾਤਕਾਰ (ਰੇਪ)]: ਬਲਾਤਕਾਰ ਉਹ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਪੁਰਸ਼ ਆਪਣਾ ਪੀਨਸ ਕਿਸੇ ਦੀ ਯੋਨੀ, ਗੁਦਾ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰਜਾਮੰਦੀ ਦੇ ਬਗ਼ੈਰ (ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਹੈ) ਪਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਪਰਾਧ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਇੱਕ ਔਰਤ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪੁਰਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

Rhythm method [ਰਿਦਮ ਮੈਥੋਡ]: ਕੁਦਰਤੀ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਢੰਗ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਸਭਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਉਪਜਾਊ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਸ ਸਮੇਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

Rimming [ਰਿਮਿੰਗ]: ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਜੀਭ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਗੁਦਾ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਅਤੇ ਉੱਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਦਾ ਹੈ।

R

Safer Sex [ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ (ਸੇਫਰ ਸੈਕਸ)]: ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਜੋ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅਤੇ ਐਸਟੀਆਈ (STI) ਫੜਨ ਦੇ ਜੋਖ਼ਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੰਡੋਮ ਯੋਨੀ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਸੈਕਸ ਲਈ ਜਿਨਸੀ ਸੰਚਰਿਤ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੈਕਸ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜੇ ਨਵੇਂ ਸਾਈਕੋਐਕਟਿਵ ਪਦਾਰਥਾਂ (NPS) ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਸਮੇਤ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਧੀਨ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ। ਮੌਖਿਕ ਸੈਕਸ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਸੈਕਸ ਨਾਲੋਂ ਐਸਟੀਆਈ (STI) ਫੜਨ ਲਈ ਘੱਟ ਜੋਖ਼ਮ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕਈਂ ਐਸਟੀਆਈ (STIs) ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਸੰਚਰਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

Sanitary towels [ਸਫਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਤੌਲੀਏ (ਸੈਨੀਟਰੀ ਟਾਵਲਸ)]: ਸੈਨੇਟਰੀ ਤੌਲੀਏ / ਪੈਡ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਸੋਖਕ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ (ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ) ਪੈਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਕੱਛੀ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲਹੂ ਸੋਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਬਦਲਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।
Scabies [ਖਾਰਸ਼ (ਸਕੇਅਬੀਜ਼)]: ਖਾਰਸ਼ ਅਤੇ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਇੱਕ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਹੱਥ ਫੜਣ ਸਮੇਤ ਗੈਰ-ਜਿਨਸੀ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
Scrotum [ਪਤਾਲੂ (ਸਕਰੋਟਮ)]: ਇੱਕ ਚਮੜੀ ਦਾ ਨਰਮ ਥੈਲਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਦਮੀ ਦਾ ਬੀਰਜਕੋਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
Semen [ਵੀਰਜ (ਸੀਮਨ)]: ਤਰਲ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੁਰਸ਼ ਦੀਆਂ ਜਣਨ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਤਰਲ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੀਰਜ ਆਦਮੀ ਦੇ ਪੀਨਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਵੀਰਜ ਕੱਢਦਾ (ਇਜੈਕਯੂਲੇਟ ਕਰਦਾ) ਹੈ।
Sero-conversion [ਸੇਰੋ-ਕਨਵਰਸ਼ਨ]: ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਐੱਚਆਈਵੀ (HIV) ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਦਾ ਸਮਾਂ ਜਦੋਂ ਵਾਇਰਸ ਦੋਹੁਣਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਗ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਖਣਾਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਮਿਆਦ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
Sexual activity [ਜਿਨਸੀ ਕਿਰਿਆ (ਸੈਕਸ਼ੁਅਲ ਐਕਟੀਵਿਟੀ)]: ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਸੁਭਾਅ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨਾ।
Sexual arousal [ਜਿਨਸੀ ਉੱਤੇਜਨਾ (ਸੈਕਸ਼ੁਅਲ ਅਰਾਉਜ਼ਲ)]: ਜਿਨਸੀ ਉਕਸਾਹਟ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵੱਲ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਨਸੀ ਤੋਰ ਤੇ ਉੱਤੇਜਿਤ ਜਾਂ ਹੌਰਨੀ ਹੋਣਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
Sexual assault [ਜਿਨਸੀ ਹਮਲਾ (ਸੈਕਸ਼ੁਅਲ ਅਸੌਲਟ)]: ਜਿਨਸੀ ਹਮਲਾ ਉਹ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਦੀ ਯੋਨੀ, ਗੁਦਾ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂ ਵਾਜਬੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ ਤੇ ਛੂਹਣਾ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਵੀਰਜ ਕੱਢਣਾ, ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਥੁੱਕ ਸੁਟਨਾ ਹੈ।
Sexual development [ਜਿਨਸੀ ਵਿਕਾਸ (ਸੈਕਸ਼ੁਅਲ ਡਵੈਲੋਪਮੈਂਟ)]: ਪਯੂਬਰਟੀ ਦੇਖੋ।
Sexual history [ਜਿਨਸੀ ਇਤੀਹਾਸ (ਸੈਕਸ਼ੁਅਲ ਹਿਸਟਰੀ)]: ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧ ਬਣੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਂ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ।
Sexual intercourse [ਸੰਭੋਗ (ਸੈਕਸ਼ੁਅਲ ਇਨਟਰਕੋਰਸ)]: ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖੜੇ ਪੀਨਸ ਨੂੰ ਪਾਉਣਾ। ਅੰਤਰਪ੍ਰਵੇਸ਼ (ਪੈਨੀਟ੍ਰੇਸ਼ਨ) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
Sexuality [ਜਿਨਸੀਅਤ (ਸੈਕਸ਼ੁਆਲਿਟੀ)]: ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਜਿਨਸੀ ਹੋਂਦ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਸਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਜਜ਼ਬਾਤ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਸਾਡੀ ਜਿਨਸੀਅਤ ਨੂੰ ਰੂਪ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੌਰਾਨ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
Sexual orientation [ਜਿਨਸੀ ਝੁਕਾਅ (ਸੈਕਸ਼ੁਅਲ ਓਰੀਏਨਟੇਸ਼ਨ)]: ਜਿਨਸੀ ਝੁਕਾਅ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਤ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਵੱਲ ਰੋਮਾਂਟਿਕ, ਭਾਵਾਤਮਕ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਿੱਚਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
Smear [ਸਮੀਅਰ]: ਇੱਕ ਔਰਤ ਦੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ। **ਸਰਵੀਕਲ ਸਮੀਅਰ** ਦੇਖੋ।
Smegma [ਸਮੈੱਗਮਾ]: ਇੱਕ ਬਦਬੂਦਾਰ ਮਲਾਈਦਾਰ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਪੁਰਸ਼ ਦੀ ਪੀਨਸ ਦੀ ਉੱਤਲੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਸਫਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।
Sperm [ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ (ਸਪਰਮ)]: ਪੁਰਸ਼ ਪ੍ਰਜਣਨ ਸੈੱਲ ਜੋ ਇੱਕ ਔਰਤ ਦੇ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਉਪਜਾਉ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਵੀਰਜ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲੱਖਾਂ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
Spermicide [ਸਪਰਮੀਸਾਈਡ]: ਜੈਲੀ ਜੋ ਕਿ ਡਾਇਫਰਾਮ, (ਕੈਪਸ) ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
Sterilisation [ਨਸਬੰਦੀ (ਸਟੈਰੇਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ)]: ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ ਜਾਂ ਔਰਤ ਦਾ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਨ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਨ ਲਈ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਨਮ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸਥਾਈ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਮਰਦ ਨਸਬੰਦੀ ਨੂੰ ਵੇਸੈੱਕਟਮੀ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

STI [ਐਸਟੀਆਈ (STI)]: ਜਿਨਸੀ ਸੰਚਰਿਤ ਲਾਗ ਲਈ ਛੋਟਾ ਸ਼ਬਦ।
Swab [ਸਵੋਬ]: ਚਮੜੀ ਦੀ ਇੱਕ ਦਰਦਰਹਿਤ ਖੁਰਚਨ ਜਿਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸੈੱਲ ਬਦਲਾਵ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
Syphilis [ਸਿਫਿਲਿਸ]: ਇੱਕ ਜਿਨਸੀ ਸੰਚਰਿਤ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜੋ ਇੱਕ ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਦਾਣੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਏ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਾਥੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਗੈਰ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੈਕਸ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਆਖਰਕਾਰ ਇਹ ਘਾਤਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ।
S
Tampon [ਟੈਮਪੋਨ]: ਸੋਖਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਇੱਕ ਟਿਊਬ, ਜੋ ਕਿ ਲਹੂ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਲਈ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
Termination of pregnancy [ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਅੰਤ (ਟਰਮੀਨੇਸ਼ਨ ਔਫ ਪ੍ਰੈਗਨੈਨਸੀ)]: ਗਰਭਪਾਤ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸ਼ਬਦ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਵਿਧੀ।
Testicles [ਵੀਰਜਕੋਸ਼ (ਟੈਸਟੀਕਲਸ)]: ਵੀਰਜਕੋਸ਼ ਪੀਨਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਇੱਕ ਥੈਲੇ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਕ੍ਰੋਟਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।
Testosterone [ਟੈਸਟੋਸਟੇਰੋਨ]: ਪੁਰਸ਼ ਹਾਰਮੋਨ।
Third gender [ਤੀਜਾ ਲਿੰਗ (ਥਰਡ ਜੈਨਡਰ)]: ਗ਼ੈਰ-ਬਾਈਨਰੀ (ਨੌਨ-ਬਾਈਨਰੀ) ਦੇਖੋ
Thrush [ਥਰੱਸ਼]: ਕੈਨਡੀਡਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਜਣਨ ਦਾ ਇੱਕ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜੋ ਉੱਲੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜਣਨਅੰਗ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਖੁਜਲੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।
Throat swab [ਗਲੇ ਦੀ ਸਵੌਬ (ਥਰੋਟ ਸਵੌਬ)]: ਗਲੇ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਇੱਕ ਦਰਦਰਹਿਤ ਖੁਰਚਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
Toxic Shock Syndrome [ਟੌਕਸਿਕ ਸ਼ੌਕ ਸਿੰਡਰੋਮ]: ਟੌਕਸਿਕ ਸ਼ੌਕ ਸਿੰਡਰੋਮ ਜਾਂ ਟੀਐਸਐਸ (TSS) ਟੈਮਪੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ ਟੈਮਪੋਨ ਪਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਭੁੱਲਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। TSS ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਗੰਭੀਰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੇਜ ਬੁਖਾਰ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।
Trichomoniasis [ਟ੍ਰਿਕੋਮੋਨੀਐਸਿਸ]: ਇੱਕ ਜਿਨਸੀ ਸੰਚਰਿਤ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ (ਜਿਸਨੂੰ ਟੀ.ਵੀ. (T.V.) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਇਹ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰਾ, ਝੱਗਦਾਰ ਡਿਸਚਾਰਜ ਅਤੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰੇ/ਪੀਲੇ ਡਿਸਚਾਰਜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
Trans [ਟ੍ਰਾਂਸ]: ਇੱਕ ਆਮ ਸ਼ਬਦ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲਿੰਗ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਲਿੰਗ ਸਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦਾ। ਟ੍ਰਾਂਸ ਲੋਕ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਨਡਰ, ਜੈਨਡਰਕਵੀਅਰ (GQ), ਅਸਥਿਰ ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਕਰਾਸ-ਡ੍ਰੈਸਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ (ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ)।
Transgender man [ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਨਡਰ ਪੁਰਸ਼ (ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਨਡਰ ਮੈਨ)]: ਕਿਸੇ ਐਸੇ ਦੇ ਵਰਣਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਜੋ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਔਰਤ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਜੀਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਟ੍ਰਾਂਸ ਮੈਨ, ਜਾਂ ਐਫਟੀਐਮ (FTM), ਤੱਕ ਛੋਟਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਔਰਤ-ਤੋਂ-ਪੁਰਸ਼ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ।
Transgender woman [ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਨਡਰ ਇਸਤਰੀ (ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਨਡਰ ਵੂਮੈਨ)]: ਕਿਸੇ ਐਸੇ ਦੇ ਵਰਣਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਜੋ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪੁਰਸ਼ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇੱਕ ਔਰਤ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਜੀਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਟ੍ਰਾਂਸ ਵੂਮੈਨ, ਜਾਂ ਐਮਟੀਐਫ (MTF), ਤੱਕ ਛੋਟਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪੁਰਸ਼ -ਤੋਂ-ਔਰਤ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ।
Transitioning [ਟ੍ਰਾਂਜ਼ੀਸ਼ਨਿੰਗ]: ਇਹ ਉਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵੱਲ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਤੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਲੰਘਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਬਾਹਰੀ ਲਿੰਗ ਪ੍ਰਸਤੁਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਲਿੰਗ ਦੀ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੈਕਸ ਮੁੜ-ਨਿਰਧਾਰਨ (ਰੀਅਸਾਈਨਮੈਂਟ) ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹਾਰਮੋਨ ਥੈਰੇਪੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸਾਰੇ ਟ੍ਰਾਂਸਜ ਲੋਕ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਪਰਾਪਤ ਕਰਨ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ।
Transphobia [ਟ੍ਰਾਂਸਫੋਬੀਆ]: ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਜੋ ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਨਡਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਤੀਬਰ ਨਾਪਸੰਦ ਜਾਂ ਪੱਖਪਾਤ ਦਾ ਬਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਾਂਸਸੈਕਸ਼ੁਅਲ, ਇੰਟਰਸੈਕਸ ਜਾਂ ਐਂਡਰੋਜੀਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨਾਪਸੰਦਗੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

Transsexual [ਟ੍ਰਾਂਸਸੈਕਸ਼ੁਅਲ]: ਟ੍ਰਾਂਸ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਨਡਰ ਪੁਰਸ਼ / ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਨਡਰ ਇਸਤਰੀ ਦੇਖੋ।
Trimester [ਤਿਮਾਹੀ (ਟ੍ਰਾਈਮੇਸਟਰ)]: ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਤਿਮਾਹੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੂਰਨ ਅਵਧੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ 3 ਤਿਮਾਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ – ਪਹਿਲਾ, ਦੂਜਾ ਅਤੇ ਤੀਜਾ। ਹਰੇਕ ਲਗਭਗ 3 ਮਹੀਨੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਵੱਖ ਹਨ।
T
Unplanned pregnancy [ਯੋਜਨਾਰਹਿਤ ਪ੍ਰੈਗਨੈਨਸੀ]: ਇੱਕ ਪ੍ਰੈਗਨੈਨਸੀ ਜੋ ਕਿ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਨਹੀਂ ਹੈ।
Unprotected sex [ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ (ਅਨਪ੍ਰੋਟੈਕਟੇਡ ਸੈਕਸ)]: ਕੰਡੋਮ, ਪੀਆਰਈਪੀ (PrEP) ਜਾਂ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਸੈਕਸ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਨਸੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਐਸਟੀਆਈ (STI) ਫੜਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
Urethra [ਮੂਤਰ ਨਲੀ (ਯੂਰੀਥਰਾ)]: ਉਹ ਨਲੀ ਜੋ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਮੁਤਰਾਸ਼ਯ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਰਸ਼ ਵਿੱਚ ਵੀਰਜ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
Urine sample [ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਨਮੂਨਾ (ਯੂਰਿਨ ਸੈਮਪਲ)]: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।
Uterus [ਬੱਚੇਦਾਨੀ (ਯੂਟਰਸ)]: ਕੁੱਖ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸ਼ਬਦ ਜਿੱਥੇ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਨਸੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
U
Vagina [ਯੋਨੀ (ਵੇਜਾਈਨਾ)]: ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਜੋ ਇੱਕ ਔਰਤ ਦੇ ਜਣਨ-ਅੰਗਾਂ ਤੋਂ ਉਸ ਦੀ ਕੁੱਖ ਤੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੀਨਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
Vaginismus [ਵੇਜੀਨਿਸਮਸ]: ਇੱਕ ਬੀਮਾਰੀ ਜੋ ਯੋਨੀ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕੜਵੱਲ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅੰਤਰਪ੍ਰਵੇਸ਼ੀ ਸੈਕਸ ਨੂੰ ਦਰਦਨਾਕ ਜਾਂ ਅਸੰਭਵ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਾਰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਅਕਸਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
Vanilla sex [ਵਨੀਲਾ ਸੈਕਸ]: ਉਸ ਸੈਕਸ ਵੱਲ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੀਡੀਐਸਐਮ (BDSM), ਕਿੰਕ, ਜਾਂ ਫੈਟਿਸ਼ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਰਗੇ ਤੱਤ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
Vasectomy [ਵੇਸੈੱਕਟਮੀ]: ਮਰਦ ਨਸਬੰਦੀ
Vibrator [ਵਾਇਬ੍ਰੇਟਰ]: ਇੱਕ ਬੈਟਰੀ ਸੰਚਾਲਿਤ ਸੈਕਸ ਖਿਡੌਣਾ, ਕਦੀ-ਕਦਾਈਂ ਇੱਕ ਪੀਨਸ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ, ਜੋ ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਲਿੱਟਰਿਸ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦੇ ਨਾਲ ਥਰਕ ਕੇ ਓਰਗੈਜ਼ਮ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
Viral load [ਵਾਇਰਲ ਲੋਡ]: ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਐੱਚਆਈਵੀ (HIV) ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ - ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਐਂਟੀ-ਰੈਟਰੋਵਾਇਰਲ ਥੈਰੇਪੀ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।
Virgin [ਵਰਜਿਨ]: ਕੋਈ ਐਸਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੇ ਕਦੀ ਸੰਭੋਗ / ਅੰਤਰਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ।
Vulva [ਯੋਨੀ ਦੁਆਰ (ਵਲਵਾ)]: ਇੱਕ ਔਰਤ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਲਈ ਸ਼ਬਦ। ਇਹ ਯੋਨੀ ਦੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਖੇਤਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਲੇਬਿਆ ਅਤੇ ਕਲਿੱਟਰਿਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
V
Wanking [ਵੈਨਕਿੰਗ]: ਹੱਥਰਸੀ ਲਈ ਇੱਕ ਆਮ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ।
Warts [ਮੱਸੇ (ਵਾਰਟਸ)]: ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਛੋਟੇ ਵਾਧੇ ਜੋ ਕਿ ਜਣਨ-ਅੰਗਾਂ ਉੱਤੇ ਲੱਭੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
Wet dreams [ਗਿੱਲੇ ਸੁੱਫਨੇ (ਵੈੱਟ ਡਰੀਮਜ਼)]: ਵੀਰਜ ਨਿਕਲਨਾ ਜਦੋਂ ਮੁੰਡੇ ਸੁੱਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਵਾਨੀ ਵੇਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਯਾਦ ਨਾ ਹੋਵੇ
Window Period [ਵਿਨਡੋ ਪੀਰੀਏਡ]: ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਟੈਸਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾ। ਐੱਚਆਈਵੀ (HIV) ਲਈ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
Withdrawal method [ਵਿਦਡ੍ਰੌਅਲ ਮੈਥੋਡ]: ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਬੇਇਤਬਾਰੀ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਜਿੱਥੇ ਆਦਮੀ ਵੀਰਜ ਨਿਕਲਨ (ਇਜੈਕਯੁਲੇਸ਼ਨ) ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਪੀਨਸ ਨੂੰ ਔਰਤ ਦੀ ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਜਾਂ ਮਰਦ ਦੀ ਗੁਦਾ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ।
Womb [ਕੁੱਖ]: ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਨਾਂ।