NHS Greater Glasgow and Clyde

Sandyford

مارچ 2020

سینڈی فورڈ جنسی صحت کی جانب سے انٹرپریٹرز (ترجمانوں) کے لیے ذخیرہ الفاظ۔

A

Abortion [اسقاط حمل]: حمل ختم کرنے کا ایک طبّی یا جراحی طریقہ کار۔

Age of consent [رضامندی کی عمر]: عام طور پر جس عمر میں ایک شخص اسکاٹ لینڈ میں قانونی اعتبار سے ہمبستری کے لئے رضامندی دے سکتا/سکتی ہے اس کی عمر 16 سال ہے۔ جہاں تک جنسی جرائم کے ایکٹ کا تعلق ہے اس عمر میں وہ تمام ارادوں اور مقاصد کے لئے بالغ ہوتے ہیں۔ تاہم اس بارے میں چند ایک استثنائی صورتیں ہیں۔

AIDS [ایڈز]: مدافعتی نظام کی کمزوری کی علامات۔ یہ بیماریوں کا ایک مجموعہ ہے جو کہ لوگوں کو لگنے والے وائرس کے سبب پیدا ہوتا ہے اور ان کے مدافعتی نظام کو کمزور کر دیتا ہے۔ اگر اتچ آئی وی کا علاج نہ کیا جائے تو اس میں مرحلہ وار اضافہ ہو کر حتمی مرحلے یا پیچیدہ اتچ آئی وی کی طرف لے جاتا ہے جس کو ایڈز بھی کہتے ہیں۔ اگر اتچ آئی وی پر اچھی طرح سے قابو پا لیا جائے تو یہ ایڈز کا سبب نہیں بنتا۔

Anal Sex [جنسی عمل بذریعہ مقعد]: جنسی عمل جس میں بذریعہ مقعد دخول کیا جائے۔ بذریعہ مقعد جنسی عمل ایک ایسا عمل ہے جس سے چند ایک افراد لطف اندوز ہوتے ہیں۔

Androgyne [بیک وقت نر مادہ کی خصوصیات والا]: یہ اصطلاح ان افراد کی تعریف کے لیے استعمال کی جاتی ہے جو اپنے آپ کو مرد یا عورت تصور کر کے مطمئن نہیں ہوتے۔ اس کے بجائے وہ محسوس کرتے ہیں کہ ان کی جنسی شناخت کی تعریف کرنا زیادہ پیچیدہ ہے۔ چند ایک لوگ اپنی جنس کو ایک مرد اور عورت کے درمیان کا مجموعہ تسلیم کرتے ہیں یا بصورت دیگر ان میں سے کچھ بھی تسلیم نہیں کرتے۔

Antibiotics [اینٹی بایوٹک]: وہ دوائی جو بیکٹیریا کو ختم کرتی ہے۔ اینٹی بایوٹک بیکٹیریا سے پیدا ہونے والے انفیکشنز مثال کے طور پر چلمیڈیا [ایک جنسی جرثومہ جو پیشاب کی نالی میں سوزش پیدا کرتا ہے]، سوزاک اور آتشک ختم کرسکتی ہے۔

Antibodies [اینٹی باڈیز (ضد جراثیم)]: آپ کے جسم کی تیار کردہ پروٹینز جو کہ آپ کے خون میں خارجی بیکٹیریا اور وائرسز کے خلاف لڑتی ہیں۔

Antiretroviral therapy (ART) [اینٹی ریٹرووائرل تھراپی (اے آر ٹی)]: وہ دوائی جو اتچ آئی وی سے متاثرہ افراد کو دی جاتی ہے۔ اتچ آئی وی کی جلد تشخیص اور علاج جاری رکھنا ایک طویل اور صحتمند زندگی کا سبب بن سکتا ہے۔ اگر مؤثر قسم کی اینٹی ریٹرووائرل تھراپی (اے آرٹی) لی جارہی ہو اور اتچ آئی وی وائرل کے دباؤ کا سراغ نہ مل رہا ہو تو یہ دوسروں کو منتقل نہیں ہو سکتا۔

Anus [مقعد]: یہ چوتڑوں کے درمیان موجود راستے کا نام ہے جو جسم سے پاخانہ باہر نکالنے کے لیے ضروری ہے۔

Anilingus [اینی لینگس]: جب کوئی شخص کسی دوسرے شخص کے مقعد کو چھونے اور جوش پیدا کرنے کے لیے اپنا منہ اور زبان استعمال کرتا ہے۔ اس کو منہ کے ساتھ **جنسی ہیجان** پیدا کرنا بھی کہتے ہیں۔

Asexual [اسیکسوئیل (بے جنس)]: وہ شخص جو جنسی کشش محسوس نہیں کرتا یا دوسروں سے جنسی طور پر متاثر نہیں ہوتا۔

B

Bacteria [بیکٹیریا]: حیاتیات جو انفیکشن کا سبب بنتے ہیں۔ چلمیڈیا [ایک جنسی جرثومہ جو پیشاب کی نالی میں سوزش پیدا کرتا ہے]، سوزاک اور آتشک انفکیشنز ہوتے ہیں جو بیکٹیریا کے سبب پیدا ہوتے ہیں۔

Bacterial Vaginosis [بیکٹیریئل ویجینوناسیس]: اندام نہانی کا ایک عام انفیکشن جو کہ مواد کے اخراج اور خراش پر منتج ہوتا ہے۔ یہ اندام نہانی میں بیکٹریا کی اقسام کے توازن کے فقدان کے سبب پیدا ہوتا ہے۔ یہ جنسی طور پر منتقل نہیں ہوتا لہذا مردوں پر اس کا اثر نہیں ہوتا۔

Barrier method [رکاوٹی طریق کار]: یہ انفیکشن یا حمل سے بچاؤ کی ایک قسم ہوتی ہے جس میں کسی ایک آدمی کے مادّہ تولید کو کسی دوسرے شخص کے جسم میں داخل ہونے سے روکا جاتا ہے۔ کنڈوم اور فیمیڈوم (عورتوں کے کنڈوم) رکاوٹی طریق کار کی قسمیں ہیں۔

Birth Control [ضبط تولید]: حمل کی روک تھام کے لیے تمام طریقہائے کار۔ مانع حمل ادویات کو "ضبط تولید" کا نام دیا جا سکتا ہے اور اگر ان کو درست طور پر استعمال کیا جائے تو حمل روکا جا سکتا ہے۔

Bisexual [دوجنسیہ]: وہ شخص جو عورت اور مرد دونوں سے جذباتی اور جسمانی کشش محسوس کرتا ہو۔

Blood Test [خون کا ٹیسٹ]: سرنج کا استعمال کرتے ہوئے نس سے خون کا ایک نمونہ لیا جاتا ہے۔ خون کو ٹیسٹ کرنے کے لیے لیبارٹری بھیجا جاتا ہے۔

C
Cap [کیپ]: کیپ یا ڈایا فرام ایک چھوٹی سی ڈش کی صورت میں ربڑ یا سلیکون کا بنا ہوا مانع حمل ہوتا ہے جو کہ مادہ تولید کو عورت کے انڈوں تک پہنچنے سے روکنے کے لیے رحم کی منہ پر بیٹھ جاتا ہے۔ اس کو لازمی طور پر سپرمی سائیڈ کے ساتھ استعمال کیا جانا چاہیے۔
Casual Sex [غیر مستقل جنسی عمل]: ان افراد کے درمیان رونما ہونے والا جنسی عمل جو مستقل جنسی پارٹنرز نہیں ہوتے یا ایک دوسرے کو اچھی طرح سے نہیں جانتے۔
Celibate [چھڑا]: وہ شخص جو جنسی عمل نہ کرنے کا انتخاب کرتا ہے۔
Cervical cancer [سرویکل کینسر]: تخم دانی کی گردن کا کینسر ایک جان لیوا بیماری ہے۔ علاجات دستیاب ہیں جبکہ اس کا انحصار کینسر کے حجم اور پھیلاؤ پر ہے۔
Cervical smear [سرویکل اسمیئر]: اس کو اسمیئر ٹیسٹ بھی کہتے ہیں۔ ایک طریق کار جس کا مقصد ابتداء ہی میں سرویکس (رحم کی گردن) میں موجود غیر طبّی خلیوں کا پتالگا کر کیسنر کو روکنا ہے۔ اسمیئر ٹیسٹ کینسر کا ٹیسٹ نہیں ہوتا۔ اسکاٹ لینڈ میں این ایچ ایس ہر تین سال بعد 25 اور 60 سال کے درمیان والی اور ہر پانچ سال بعد 60 تا 64 سال کی عمر کی عورتوں کو مفت ٹیسٹ کے لیے بلاتی ہے۔
Cervix [بچہ دانی کی گردن]: رحم کا داخلی راستہ یا گردن، جو کہ اندام نہانی کے بالکل اوپر ہوتی ہے۔
Childhood Sexual Abuse [بچپن کی جنسی بدسلوکی]: کسی بچے کے ساتھ اس وقت جنسی بدسلوکی ہوتی ہے جب وہ کسی ایسے جنسی عمل میں شامل ہوتا جس کے بارے میں اسے پوری طرح علم نہیں ہوتا او ر جس سے قوانین اور معاشرے کی سماجی بندشوں کی خلاف ورزی ہوتی ہے۔
Chlamydia [چلمیڈیا]: بلا کنڈوم جنسی عمل انجام دینے کے سبب .بیکٹیریا کے ذریعے ایک شخص سے دوسرے شخص میں جنسی طور پر منتقل ہونے والا انفیکشن۔ اس کا ٹیسٹ اور علاج کرنا آسان ہے۔
Circumcision [ختنہ]: مرد کے عضو تناسل کے غلفے کو الگ کر دینے کا نام ختنہ ہے۔ برطانیہ میں عورتوں کا ختنہ جس کو عورتوں کےاعضائے تناسل کا کاٹنا کہتے ہیں غیر قانونی عمل ہے۔
Clitoris [شہوت کا دانہ]: جذبات کو یکجا کر کے انتہا درجہ تک پہنچا دیتا ہے،اس کو جوش دینے سے مزے اور ہیجان کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ یہ اندام نہانی کے راستے میں اوپر کی طرف ہوتا ہے اور جسامت میں تقریبا مٹر کے دانے کے برابر ہوتا ہے۔
Coil [کوئل]: ملاحظہ فرمائیں آئی یو ڈی/آئی یو ایس
Cold sore [وائرس کے پیدا کردہ چھالے]: چھوٹے چھوٹے چھالے جو کہ عام طور پر منہ اور ناک کے قریب پائے جاتے ہیں ہرپس سمپلیکس وائرس کے سبب پیدا ہوتے ہیں۔
Colposcopy [کولپوسکوپی]: تخم دانی کی گردن کا جائزہ لینے کے لیے ایک ٹیسٹ۔
Combined pill [کمبائنڈ پل]: کمبائنڈ پل ایک طرح کی مانع حمل دواہوتی ہے جس میں دو ہارمونز - آسٹروجن اور پروجیسٹوجن موجود ہوتے ہیں۔
Coming out [اظہار کرنا]: جب کوئی پہلی بار کسی/دیگر شخص کو اپنی شناخت بطور نسوانی ہم جنس پرست، مرد ہم جنس پرست، بائے یا ٹرانس کرواتا/کرواتی ہے۔
Conception [حمل ٹھہرنا]: جب ایک تخم مادہ تولید کو زرخیز بناتا ہے اور اس کے بعد وہ رحم میں نشونما پانی شروع کرتا ہے۔
Condom [کنڈوم]: ایک مردانہ کنڈوم بہت ہی پتلے لیٹکس (ربر) یا پولی یوری تھین (پلاسٹک) کا بنا ہوا ہوتا ہے جس کو مرد کے ایستادہ ہوئے عضو تناسل پر لگایا جاتا ہے۔ یہ دونوں پارٹنرز کو بذریعہ مقعد یا اندام نہانی انجام دیے جانے والے جنسی عمل کے دوران جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں بشمول ایچ آئی وی کے خلاف تحفظ فراہم کرتا ہے۔ این ایچ ایس گلاسگو اینڈ کلائیڈ کی کنڈوم سروس مفت ہے۔
Condom Female [زنانہ کنڈوم]: زنانہ کنڈوم ایک انتہائی پتلے پولی یوری تھین (پلاسٹک) سے تیار کیاجاتا ہے۔ کنڈوم کو مانع حمل کا پرہیزی طریق کار کہتے ہیں جو کہ مادہ تولید کو انڈے کے ساتھ ملنے سے روکنے کے ذریعے کام کرتا ہے۔ زنانہ کنڈوم اندام نہانی میں داخل کیا جاتا ہے۔ اس کو جنسی عمل انجام پانے سے 8 گھنٹے قبل تک اپنی جگہ پر رکھا جا سکتا ہے۔ یہ جنسی طور پر منتقل ہونے والے چند ایک انفیکشنز اور ایچ آئی وی کے خلاف تحفظ فراہم کرتا ہے۔

Confidentiality [رازداری]: اگر کوئی چیز رازدارانہ ہو تو یہ نجی ہوتی۔ اگر آپ کی عمر 16 سال ہے تو ہیلتھ سروسز سے رازداری کے بارے میں آپ کو وہی حق حاصل ہے جو کہ ایک بالغ فرد ہو حاصل ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ڈاکٹرز اور نرسیں آپ کے بارے میں کوئی بھی معلومات اس وقت تک کسی دیگر شخص کو مہیا نہیں کر سکتے جب تک کہ ان کے خیال میں آپ شدید خطرے سے دوچار نہ ہوں۔ اگر وہ سمجھیں کہ آپ کو خطرے کا سامنا ہے تو وہ سب سے پہلے آپ کے ساتھ اس مسئلے پر بات کریں گے۔	
Consent [رضامندی]: اجازت دینے کا ایک دوسرا نام۔ کسی بھی شخص کے لیے کسی دوسرے شخص کے ساتھ اس کی رضامندی کے بغیر جنسی عمل انجام دینا خلاف قانون ہے۔ 16 سال سے کم عمر فرد کے ساتھ بھی جنسی عمل انجام دینا خلاف قانون ہے۔ اس کو رضامندی فراہم کرنے کی عمر بھی کہا جاتا ہے۔	
Contraception [مانع حمل]: مصنوعی ذرائع سے حمل ٹھہرنے (حمل کی حالت) کو روکنے کے لیے استعمال کیا جانے والا لفظ۔ مختلف اقسام کے کئی ایک مانع حمل طریقے موجود ہیں جبکہ لوگوں کی زندگیوں کے مختلف مراحل پر انہیں مختلف طریقے راس آتے ہیں۔ اس کو ضبط تولید بھی کہتے ہیں۔	
Contraceptive injections [مانع حمل انجکشنز]: ایک ٹیکہ جو کہ حمل ٹھہر جانے کے خلاف تحفظ فراہم کرتا ہے اور اس کا اثر 13 ہفتوں تک رہتا ہے۔	
Crabs [جوئیں]: جوئیں جو کہ شرم گاہ کے بالوں میں رہتی ہیں اور قریبی رابطے یا جنسی عمل کے دوران ایک شخص سے دوسرے شخص تک منتقل ہو سکتی ہیں۔ جوؤں کا علاج کرنا آسان ہے۔	
Cross-dressing [جنس مخالف کے کپڑے اور دیگر اشیاء استعمال کرنا]: ملاحظہ فرمائیں ٹرانس	
Crush [ایک طرفہ محبت]: کسی دوسرے کے لیے ایک زبردست ہیجان کا احساس جو کہ وقت کے ساتھ ساتھ زائل ہو جاتا ہے۔ یہ معمول کی نشوونما کا ایک حصہ ہے لیکن لیکن زندگی میں کسی بھی وقت رونما ہو سکتا ہے۔	
Cunnilingus [فرج لیسی]: جب کوئی شخص کسی عورت کے اندام نہانی اور دانہ شہوت کو چھونے اور ہیجان خیزی کے لیے اپنا منہ اور زبان استعمال کرتا ہے۔ اس کو زبانی سیکس بھی کہتے ہیں۔	
Cyber sex [سائبر سیکس]: جنسی عمل کے بارے میں کسی شخص کے ساتھ بذریعہ ٹیکسٹ، آپس یا انٹرنیٹ، چیٹ روم یا ای میل گفتگو کرنا۔	
Cystitis [ورم مثانہ]: مثانے کی سوجن۔ یہ آپ کو ہر وقت احساس دلاتی ہے کہ آپ کو پیشاب آیا ہوا ہے لیکن جب آپ پیشاب کرتے ہیں تو یہ تکلیف دہ ہوتا ہے۔	
D	
Date rape [عشق و محبت میں مباشرت]: ملاحظہ فرمائیں آبروریزی کرنا	
Diagnosis [تشخیص]: بیماری کی درست وجہ دریافت کرنا۔	
Dildo [جنسی کھلونا]: تنے ہوئے عضو تناسل کی شکل کی ایک چیز جو کہ عام طور پر ربر یا پلاسٹک سے بنی ہوتی ہے اور جس کو لوگ خود اپنے یا اپنے دوست کی جنسی لذت کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔	
Discharge [اخراج]: ایک اخراج یا سیال مادہ جو کہ عضو تناسل یا اندام نہانی سے خارج ہوتا ہے۔ عورتوں کے لیے اندام نہانی سے اخراج ایک معمول کی بات ہے اور یہ سن بلوغت سے لیکر حیض آنا بند ہونے تک آتا رہتا ہے۔ اگر اخراج خلاف معمول رنگت کا ہو یا غیر خوشگوار بدبو والا ہو تو یہ ظاہر کرتا ہے کہ انفیکشن ہے لہذا علاج کی ضرورت ہے۔ مردوں کے لیے مباشرت کے وقت اخراج کے علاوہ عضو تناسل سے اخراج عام طور پر نارمل نہیں ہوتا اور یا انفیکشن کو ظاہر کرتا ہے۔	
E	
Ectopic pregnancy [رحم سے باہر وضع حمل]: یہ اس وقت ہوتا ہے جب عام طور پرزرخیز شدہ تخم (کچا بچہ) رحم کے باہر بیضہ نالیوں میں سے کسی ایک میں پیوست ہو جاتا ہے۔ اس کے لیے فوری طبّی علاج درکار ہوتا ہے۔	
Egg [تخم]: زنانہ جنسی خلیہ جو کہ ایک عورت کی بیضہ دانی میں تیار ہوتا ہے۔ اگر اس تخم کو مرد کا مادہ تولید زرخیز کر دے تو یہ ادھورے بچے کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔	
Ejaculate [انزال]: جب ایک مرد پر شہوت کا غلبہ ہوتا ہے تو اس کا عضو تناسل ایک مادہ خارج کرتا ہے جس کو مادہ تولید کہتے ہیں۔	
Embryo [نامکمل بچہ]: جب تک کہ یہ پوری طرح سے مولود نہیں کہلاتا (آٹھ ہفتے اور اس کے بعد) حمل کے ابتدائی دنوں (ساتویں ہفتے کے اختتام تک) میں نامولود کو دیا جانے والا نام۔	

Emergency contraception [ہنگامی مانع حمل]: یہ وہ مانع حمل ہے جس کو بلا احتیاط جنسی عمل انجام دینے کے بعد حمل روکنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ ہنگامی مانع حمل دو قسم کےہوتے ہیں: گولیاں یا آئی یو ڈی/کائل جو کہ قابل نصب ہوتی ہے۔ یہ انتخابات حمل کو روکنے کے لیے بلااحتیاط جنسی عمل کے 120 گھنٹوں تک دستیاب ہوتے ہیں۔ ان کو جنسی عمل کے بعدجتنا جلدی استعمال کیا جائے یہ اتنے ہی مؤثر ہوتے ہیں۔

Emotional regulation [جذباتی ضابطہ]: عام طور پر یہ اصطلاح کسی شخص کی طرف سے مؤثر اندازمیں جذباتی تجربے سے گزرنے اور رد عمل دکھانے کی اہلیت کو بیان کرتی ہے۔ ایک ایسے انداز میں فوری رد عمل کی اجازت دینے کے لیےجو کہ سماجی طور پر قابل برداشت ہو اور بڑی حد تک لچکدار ہو اور اس کے علاوہ حسب ضرورت فوری رد عمل میں تاخیر لانے کی اہلیت ہو۔

Endometriosis [اینڈومیٹریم کی سوزِش]: ایک عورت کو متاثر کرنے والی صورتحال جس میں رحم کا ٹشو رحم سے باہر کسی دوسرے اعضاء تک پھیل جاتا ہے۔ یہ درد اور زرخیزی کے مسائل کا سبب بنتا ہے۔

Erection [ایستادگی]: جب ایک مرد جنسی ہیجان خیزی میں مبتلا ہوتا ہے تو اس کا عضو تناسل سوج جاتا ہے اور سخت ہو جاتا ہے یا تن جاتا ہے۔

Erectile Dysfunction [تناؤ کی خرابی]: ملاحظہ فرمائیں **مردانہ کمزوری**

Erogenous zone [شہوت انگیز حصہ]: آپ کے جسم کا وہ حصہ جو جنسی جوش و خروش کے لیے حساس ہوتا ہے، وہ جگہیں جن کا بوسہ لینا اور ان کو تھپکنا اچھا محسوس ہوتا ہے۔ دونوں جنسوں کے مشترکہ شہوت انگیز حصوں میں کان، ہونٹ، گردن، پستان، رانوں کا اندرونی حصہ اور اعضائے تولید شامل ہیں۔

F

Fallopian tubes [بیض نالیاں]: وہ نالیاں جو ایک عورت کی بیضہ دانیوں کو اس کے رحم سے جوڑتی ہیں۔ تخم جب ہر ماہ بیضہ دانیوں سے خارج کیے جاتے ہیں تو وہ بیض نالیوں سے نیچے رحم کی طرف منتقل ہوتے ہیں۔

Fantasy [تصوراتی مسرت]: جنسی تصوراتی مسرت ذہنی تصورات یا شہوانی نوعیت کی تخیلاتی تخلیق ہوتی ہے جو جنسی اشتعال کو ابھارتی ہے۔

Fellatio [فیلیٹو]: زبانی جنسی عمل جس میں کوئی شخص اپنا منہ یا زبان استعمال کرتے ہوئے کسی دوسرے شخص کے آلہ تناسل میں ہیجان خیزی پیدا کرتا ہے۔

Female condom (Femidom [زنانہ کنڈوم (فیمیڈوم)]: جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشنز یا حمل کے خلاف تحفظ کی ایک قسم۔ مردانہ کنڈوم کی طرح یہ ایک ملائم سا غلاف ہوتا ہے جو کہ عورت کے اندام نہانی کے ساتھ استر کا کام دیتا ہے اور کسی بھی تولیدی مادے کو اس میں داخل ہونے سے روکتا ہے۔ یہ ربر نہیں ہوتا۔

Female Genital Mutilation (FGM [عورتوں کےاعضائے تناسل کاٹنا (ایف جی ایم)]: کسی عورت کے بیرونی اعضائے تناسل کا جزوی یا مکمل خاتمہ یا اس کے اعضائے تناسل کو جان بوجھ کر چوٹ لگانا۔ برطانیہ میں یہ غیر قانونی عمل ہے۔

Femidom [فیمیڈوم]: ملاحظہ فرمائیں **زنانہ کنڈوم**

Fertilisation [عمل زرخیزی]: اگر ایک مرد کا تخم اندام نہانی میں داخل ہو جائے تو یہ تخم دانی تک کا سفر کر کے انڈے سے مل سکتا ہے۔ اگر مادہ تولید اس تخم کو زرخیز بنا دے تو ایک نامکمل بچہ نشونما پانی شروع کر دیتا ہے۔ اگر ایساہو جائے تو عورت حاملہ ہو جاتی ہے۔

Fertility [زرخیزی]: جب ایک عورت یا مرد صحت مند تولیدی نظام کے حامل ہوتے ہیں اور وہ حاملہ ہونے کی صلاحیت رکھتے ہیں یا صحتمند مادہ تولید تیار کرتے ہیں تو ان کو تولیدی لحاظ سے صحتمند کہا جاتا ہے۔

Fertility problems [زرخیزی کے مسائل]: ملاحظہ فرمائیں **بانجھ پن**

Fetish [فیٹش]: کوئی مخصوص خیال، عمل یا چیز جو کسی شخص میں جنسی ابھار پیدا کرتی ہو۔

Fingering [انگشت کاری]: اس کا مطلب ایک عورت کے اعضائے تناسل یا ایک عورت یا مرد کے مقعد کو اپنی انگلیوں کے ساتھ چھونا یا ٹٹولنا۔

Fisting [مشتی ادخال]: جب کوئی شخص بہت سے انگلیاں اور اس کے بعد اپنا پورا ہاتھ کسی عورت کے اندام نہانی یا کسی شخص کے مقعد میں ڈال دیتا ہے۔ مشتی ادخال اس وقت تک جسمانی لحاظ سے خطرناک ہو سکتا ہے جب تک مصروف عمل افراد بہت زیادہ پرسکون اور اچھی طرح سےچکنے نہ ہوں جبکہ یہ عمل چند ایک جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشنز کا ذریعہ بن سکتا ہے۔

Foetus / fetus [فیوٹس / جنین]: حمل کے آٹھویں ہفتے سے لیکر پیدا ہونے تک رحم مادر میں موجود بچے کے لیے استعمال کی جانے والی اصطلاح۔

Folic acid [فولک ایسڈ]: ایک وٹامن کو جو ریڑھ کی ہڈی سے متعلق بچے کی کسی پیدائشی خرابی مثلاً عصبی نلی کو کم کرتا ہےعورت استعمال کرسکتی ہے۔

Foreplay [مساج قبل از مجامعت]: جنسی عمل مثال کے طور پر بوس و کنار، ہاتھ پھیرنا، زبانی سیکس، مشت زنی۔ جسم کو دخولی جنسی عمل کے لیے تیار کرنے کا یہ ایک لازمی جز ہے - مرد کا عضو تناسل تن جاتا ہے جبکہ عورت کی شرمگاہ میں چکنائی پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ لازمی طور پر دخولی جنسی عمل کا سبب نہیں بنتا۔

Foreskin [غلفہ]: جلد کا ایک سرپوش جو کہ مرد کے عضو تناسل کے آخری کونے کو ڈھانپتا ہے (جب تک کہ اس کا ختنہ نہ کیا گیا ہو اورغلفہ کو ہٹا نہ دیا گیا ہو)۔

Frottage [جنسی لمس]: ایک قسم کے جنسی عمل کی انجام دہی جس میں جسموں کو رگڑا (کپڑوں سمیت یا بغیر) جاتا ہے جس سے جنسی ہیجان پیدا ہوتا ہے تاہم دخول نہیں ہوتا۔

G

Gay [ہم جنس پرست]: ایک مرد جو مردوں کے لیے جذباتی اور جسمانی کشش محسوس کرتا ہو۔ چند ایک عورتیں اور لڑکیاں اپنے آپ کو ہم جنس پرست عورت کہلوانے کے بجائے گیہ عورت کہلوانا پسند کرتی ہیں۔

Gay sex [ہم جنس پرستوں کا جنسی عمل]: ایک ہی جنس کے حامل لوگ جو ایک دوسرے کو جنسی طور پر ابھارتے ہیں۔

Gender [جنس]: جنس بڑی حد تک ثقافتی طور پر طے ہوتی ہے اور پیدائش کے وقت تفویض کردہ جنس خیال کی جاتی ہے۔

Gender Dysphoria [جنسی اضطراب]: جنس سے مراد کسی شخص کا اپنے بارے میں محسوس کرنا، سوچنا، لباس زیب تن کرنے کا طریقہ، بات چیت کرنا یا چلنا پھرناہے۔ یہ پیدائش کے وقت ملنے والی جنس سے مختلف ہو سکتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں آپ کے پاس عضو تناسل ہو سکتا ہے جبکہ آپ خود کو عورت محسوس کر سکتے ہیں، آپ کا اندام نہانی کا سوراخ ہو سکتا ہے اور آپ خود کو مرد یا دونوں کا مرکب محسوس کر سکتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو یہ احساس ہونا شروع ہو جاتا ہے کہ ان کی پیدائش کے وقت ان سے ہر کسی کو جس جنس کی توقع تھی اس کے بجائے وہ کسی مختلف جنس سے تعلق رکھتے ہیں۔ ان لوگوں کو اکثر اوقات ٹرانس، ٹرانسجینڈر یا جینڈر کیوئر (ہم جنس پسند) کہا جاتا ہے۔

Gender fluid [جینڈر فلوئیڈ [غیر مقررہ جنس]: متغیر جنس - وہ شخص جو اپنی شناخت کسی مستقل جنس کے حامل شخص کے طور پر نہیں کرتا۔ کچھ لوگ جوڑے دار صنفی شناختوں (مرد / عورت) کو مسترد کرتے ہیں یا اس کا تجربہ نہیں کرتے اوراپنی شناخت کے لیے غیر جوڑے دار اصطلاحات سمیت غیر مقررہ جنس کو استعمال کرتے ہیں۔]

Gender Identity [جنسی شناخت]: کسی شخص کا اپنی صنف کے بارے میں فطری احساس، خواہ وہ مرد، عورت یا کوئی اور چیز (ملاحظہ فرمائیں **غیر جوڑے دار** ہو ، جو پیدائش کے وقت مقرر کردہ جنس سے مطابقت رکھتا ہے یا نہیں رکھتا۔

Genitals [اعضائے تناسل]: جنسی اعضاء۔ ایک عورت کے اندر اندام نہانی اور اس کا سوراخ اور ایک مرد کے اندر عضو تناسل اور خصیے۔ ان کو نظام تناسل بھی کہتے ہیں۔

Genital examination [تناسلی معائنہ]: جب کوئی ڈاکٹر یا نرس اندام نہانی کے سوراخ، اندام نہانی، عضو تناسل یا خصیوں کا معائنہ کرتا ہے۔

Genital warts [تناسلی مہاسے]: وائرس کے سبب اعضائے تناسل کے ارد گرد چھوٹی چھوٹی نشو ونما۔

GP [جی پی]: جنرل پریکٹیشنر یا ڈاکٹر عام طور پر کمیونٹی میں بیٹھتا ہے جو کہ شدید یا دائمی بیماریوں میں مبتلا مریضوں کا علاج کرتا ہے اور عام طور پر انہیں خصوصی علاج کے لیے آگے ہسپتالوں کو ریفر کرتا ہے۔

Gestation period [حمل کا دورانیہ]: وقت کا وہ دورانیہ جو ایک بچے کو رحم میں نشونما پانے پر لگتا ہے۔ عام طور پر لگ بھگ 40 ہفتے۔

Gonorrhoea [سوزاک]: جنسی طور پر منتقل ہونے والا انفیکشن جس کی کوئی علامات نہیں ہو سکتیں لیکن اس میں کسی کے اعضاء تناسل سے تکلیف دہ یا بدبودار اخراج بھی شامل ہوسکتا ہے۔ یہ گلے اور مقعدکو متاثر کرسکتا ہے۔ اس کا علاج آسانی سے بذریعہ اینٹی بائیوٹک کیا جاسکتا ہے، تاہم اگر اس کا علاج نہ کیا جائے تو یہ تشویشناک صورتحال اختیار کر سکتا ہے۔

G-Spot [جی-اسپاٹ]: عورت کی اندام نہانی کے اندر وہ جگہ جو اس میں بہت زیادہ جنسی لذت پیدا کرسکتی ہے۔

H

Hepatitis A [ہیپاٹائٹس اے]: ایک ایسا انفیکشن جوعام طور پر ناقص حفظان صحت سے وابستہ ہوتا ہے اور جگر کو متاثر کرتا ہے۔ یہ جنسی سرگرمیوں جیسے ریمنگ [بذریعہ منہ جنسی ہیجان پیدا کرنا] ، یا منشیات کے انجیکشن والی متاثرہ سوئیاں شیئر کرنے سے منتقل ہو سکتا ہے۔ ویکسینیشن دستیاب ہے۔

Hepatitis B [ہیپاٹائٹس بی]: ایک ایسا انفیکشن جو جگر پر اثر انداز ہوتا ہے اور جو غیر محفوظ جنسی رابطے کے ذریعے یا منشیات کے انجیکشن والی متاثرہ سوئیاں شیئر کرنے سے متاثر کر سکتا ہے۔ ویکسینیشن دستیاب ہے۔

Hepatitis C [ہیپاٹائٹس سی]: ایک ایسی بیماری جو جگر کو متاثر کرتی اورخون کے ذریعے منتقل ہوتی ہے۔ یہ بالعموم منشیات کے انجیکشن کے لئے استعمال ہونے والی متاثرہ سوئیاں شیئر کرنے سے منتقل ہوتی ہے۔ یہ جنسی طور پر کم ہی منتقل ہوتی ہے۔
Herpes [خارش]: چہرے یا اعضائے تناسل کو متاثر کرنے والا جلد کا ایک عام وائرل انفیکشن (ہرپس سمپلیکس وائرس)۔ یہ چھوٹے چھوٹے تکلیف دہ زخموں کا سبب بنتا ہے۔ ایک بار جب آپ اچ ایس وی سے متاثر ہو جائیں تو ، وائرس آپ کے جسم میں موجود رہے گا اور گاہے گاہے دوبارہ ظاہر ہونے کا سبب سکتا ہے۔
Heterosexual [دگر جنسیہ]: مخالف جنس کے لوگوں کے لئے جنسی اور جذباتی کشش رکھنے والے احساسات۔
HIV [اتچ آئی وی]: اتچ آئی وی کا مطلب ہیومن امیونوڈیفیشینسی وائرس ہے۔ اتچ آئی وی آپ کے مدافعتی نظام کے ایک حصے کو نقصان پہنچاتا ہے۔ اگرعلاج نہ کیا جائے تو اتچ آئی وی بہت سی بیماریوں کا سبب بن سکتا ہے جو جسم کو کمزور کرتی ہیں اور آخر کار سنگین پیچیدگیوں اور موت کا باعث بن سکتی ہیں۔ اتچ آئی وی کا کوئی علاج یا ویکسین موجود نہیں ہےتاہم اس وقت اب اتچ آئی وی کا مؤثر علاج دستیاب ہے۔ اتچ آئی وی سے متاثرہ افراد جو اپنی بیماری کے لیے دوا استعمال کرتے ہیں، معمول کے مطابق صحت مند زندگی بسر کرنے کی توقع رکھ سکتے ہیں۔
Homosexual [ہم جنس پرست]: **ہم جنس پرست** ملاحظہ فرمائیں
Homophobia [ہم جِنس پرستوں سے نفرت یا خوف]: ہم جنس پرست عورتوں، ہم جنس پرست مردوں یا دو جنسیوں کے خلاف تعصب یا منفی رویے کی بنیاد پر خوف یا ناپسندیدگی، عقائد یا آراء ۔ ہم جنس پرست افراد یا وہ افرادجنہیں ہم جنس پرست عورتیں، ہم جنس پرست مرد یا دوہرے سمجھا جا سکتا ہو، کو زبانی بدسلوکی کی صورت میں یا بذریعہ امتیازی سلوک نشانہ بنایا جاسکتا ہے۔
Hormones [ہارمونز]: قدرتی طور پر پائے جانے والے کیمیکلز جو جسم میں رونما ہونے والی تبدیلیوں کی رہنمائی کرتے ہیں۔ یہ جسمانی اور جذباتی تبدیلیاں لانے کا سبب بنتے ہیں۔ ہارمون کی وجہ سے جنسی نشونما کو فروغ ملتا ہے مثال کے طور پر مردوں میں بلوغت کا آغاز ہوتا ہے جبکہ عورتوں کو ماہواری آنا شروع ہوتی ہے۔
HPV [آئی پی اتچ]: ہیومن پاپیلوما وائرس۔ یہ وائرس تناسلی مہاسے پیدا کرنے اور بچہ دانی اور مقعد کے خلیوں میں تبدیلی لانے کا سبب بنتا ہے۔ ویکسینیشن دستیاب ہے۔
Hymen [ہائمن]: جلد کی ایک پتلی سی پرت جو جزوی طور پر عورت کی اندام نہانی کے داخلی راستے پر محیط ہوتی ہے۔ یہ جنسی عمل انجام دینے، ٹیمپون کے استعمال یا کھیل کی مختلف سرگرمیوں کی وجہ سے قدرتی طور پر ٹوٹ جاتی ہے۔ کبھی کبھی اس سے تھوڑی سی مقدار میں خون کا ضیاع بھی ہوتا ہے۔
I
Implants [پیوندکاری]: ایک انتہائی ہی قابل اعتماد مانع حمل کی قسم جہاں پر ہارمون ایک چھوٹی پلاسٹک کی چھڑی میں ہوتا ہے، جس کو ڈاکٹر یا نرس کسی عورت کے بازو پر جلد کے نیچے لگا دیتے ہیں۔ یہ پیوندکاری 3 سال تک کام کرتی ہے۔
Impotence [نامردی]: یہ لفظ ایک ایسے شخص کی وضاحت کرتا ہے جس کو اپنا عضو تناسل کھڑا کرنے یا اس حالت کو برقرار رکھنے میں دشواری کا سامنا ہوتا ہے۔ طبّی بیماریوں کےعلاوہ یہ تجویز کردہ ادویات، شراب، منشیات، تناؤ، تھکاوٹ اور اضطرابی کیفیت کی وجہ سے بھی ہوسکتا ہے۔ اس کو **تناؤ کی خرابی** بھی کہا جاتا ہے۔
Incest [محرمات کےساتھ مباشرت]: یہ اس صورت میں ہوتا ہے جب رشتہ دار جیسا کہ بھائی اور بہنیں، والد اور بیٹیاں ایک دوسرے کے ساتھ جنسی تعلقات استوار کر لیں۔ یہ عمل برطانیہ میں غیر قانونی ہے۔
Infection [انفیکشن]: بیکٹیریا یا وائرس سے ہونے والی بیماری۔
Infertile [ناپید آور]: وہ عورت جو بچہ پیدا کرنے سے قاصر ہے یا وہ مرد جو عورت کے انڈوں کو زرخیزی فراہم نہیں کرسکتا۔
Infertility [بانجھ پن]: بانجھ پن تب ہوتا ہے جب کوئی جوڑا باقاعدگی سے غیر محفوظ جنسی عمل انجام دینے کے باوجود بھی حاملہ (حمل ٹھرنا) نہیں ہوسکتا۔ بانجھ پن کی بہت سی ممکنہ وجوہات ہیں جبکہ زرخیزی کے مسائل مرد یا عورت کو متاثر کرسکتے ہیں۔
Intercourse [جنسی ملاپ]: جنسی عمل کے دوران جب عضو تناسل کسی عورت کی اندام نہانی یا عورت یا مرد کے مقعد میں داخل ہوتا ہے۔
Internal pelvic examination [اندرونی پیڑو کا معائنہ]: عام طور پر یہ اس وقت ہوتا ہے جب ڈاکٹر کی سرجری، اسپتال یا کلینک میں عورت کے اندرونی اعضائے تناسل کا معائنہ کیا جاتا ہے۔ اس عمل کو ایک نرس، دائی یا ڈاکٹر کے ذریعے انجام دیا جاتا ہے جس میں وہ دستانے لگا کر اپنی انگلیوں سے آپ کی اندام نہانی کے اندر کا معائنہ کرتے ہیں اور اس دوران وہ آپ کے پیٹ کو دباتے ہیں۔ یہ تھوڑا سا تکلیف دہ ہو سکتا ہے تاہم پردرد نہیں۔ آپ کسی خاتون ڈاکٹر کے لیے درخواست کر سکتے ہیں۔ بسا اوقات وہ پلاسٹک کا ایک چھوٹا سا آلہ استعمال کرسکتے ہیں جس کو اسپیکیولم کہتے ہیں اور اس کو تخم دانی کا معائنہ کرنے کے لیے اندام نہانی میں داخل کیا جاتا ہے۔

Intersex [بین صنفی]: مختلف حالتوں میں استعمال ہونے والی ایک عام اصطلاح جس میں ایک فرد ایسی تولیدی یا جنسی تشریح الاعضا کے ساتھ پیدا ہوتا ہے جو کہ عورت یا مرد کی مخصوص تعریف کے مطابق نہیں ہوتی۔ انٹرسیکس افراد کی شناخت بطور مرد، عورت یا غیرجوڑے دار کے طور پر کی جا سکتی ہے۔
Intimacy [جنسی تعلق]: جذباتی یا جسمانی طور پر کسی کے قریب ہونا۔
Irregular periods [بے ترتیب ماہواریاں]: اگر آپ کی ماہواری کا دورانیہ (شروع ہونے کے درمیان کا وقفہ) بدلتا رہتا ہے تو آپ کی ماہواریاں بے ترتیب ہیں۔
IUD [آئی یو ڈی]: (انٹراورٹائن ڈیوائس) بچہ دانی میں ڈالا جانے والاپلاسٹک اور تانبے کا ایک چھوٹا سا آلہ۔ یہ نطفے کو انڈے تک پہنچنے سے روک دیتا ہے جبکہ زرخیز شدہ انڈے کو بچہ دانی میں نصب ہونے سے بھی روک سکتا ہے۔ اسے ان عورتوں کے ذریعےاستعمال کیا جا سکتا ہے جن کا بچہ نہیں پیدا ہوا ہوتا۔ کوئی بھی آئی یو ڈی قسم کی بنیاد پر 5-10 سال تک رہ سکتا ہے لیکن جلد ہی باہر نکالا جاسکتا ہے۔
IUS [آئی یو ایس]: (انٹراٹورین سسٹم یعنی رحم کا نظام) ایک چھوٹاسا ٹی سائز کا پلاسٹک ڈیوائس ہوتا ہے، جو ہارمون پروجیسٹوجن (یعنی ان ہارمونوں میں سے کوئی جو حمل کو قائم رکھتے اور مزید بیضے پیدا ہونے کو روکتے ہیں) جاری کرتا ہے اور اس کو بچہ دانی میں ڈال دیا جاتا ہے۔ زرخیز شدہ تخم کو نصب کرنے کے لیے یہ بچہ دانی کی پرت کو پتلا کر دیتا ہے، تخم کو بیضے تک پہنچنے سے روکنے کے لیے سرویکل بلغم کو گاڑھا کردیتا ہے اور بیضے کے اخراج کو روک سکتا ہے۔ آئی یو ایس پانچ سال تک چلتی ہے لیکن اس کو اس سے قبل بھی نکالا جا سکتا ہے۔ خواتین کی اکثریت کو اگر آئی بھی تو بہت ہی ہلکی قسم کی ماہواری آئے گی۔ آئی یو ایس (جیدیس) کی اب ایک چھوٹی قسم دستیاب ہے۔ یہ 5 سال کے بجائے 3 سال تک رہتا ہے، تاہم اس میں ماہواری روکنے کا امکان کم ہوتا ہے۔
J
Jaydess [جیدیس]: ملاحظہ فرمائیں آئی یو ایس
K
Kissing [بوس و کنار]: جب دو افراد لذت کے حصول کے لئے اپنے منہ ایک ساتھ رکھیں۔ یہ ایک محفوظ قسم کا مسرت بخش عمل ہے۔ آپ بوسہ لینے کی وجہ سے حاملہ نہیں ہوسکتیں۔
KY Jelly [کے وائی جیلی]: پانی پر مشتمل ایک چکناہٹ دار محلول جسے آپ خرید سکتے ہیں جو کہ جنسی عمل کو زیادہ آسان اور مسرت بخش بنا سکتا ہے۔ آپ اس کو کنڈوم کے ساتھ استعمال کر سکتے ہیں۔
L
LGBTi [ایل جی بی ٹی ئی]: ہم جنس پرست عورت، ہم جنس پرست مرد، دوجنسیہ، ٹرانس جینڈر، بین صنفی
Labia [اندام نہانی کے لب]: ایک عورت کی اندام نہانی کے داخلی راستے کےدونوں طرف کے لب۔ ہر ایک مختلف نظر آئے گا۔
Labour [درد زہ]: دوران پیدائش عورتوں کے رحم میں پیدا ہونے والا کھچاؤ۔ کھچاؤ کے سبب تخم دانی کھل جاتی ہے تاکہ بچے کو اندام نہانی سے نیچے کی طرف دھکیل کر دنیا میں لایا جاسکے۔ درد زہ عام طور پر 12-24 گھنٹوں کے درمیان تک رہتا ہے تاہم یہ دورانیہ چھوٹا یا لمبا ہوسکتا ہے۔
Lesbian [ہم جنس پرست عورت]: وہ عورت جو جذباتی، رومانوی اور / یا جنسی طور پر خواتین کے لیے کشش رکھتی ہے۔
Libido [جنسی طلب]: جنسی خواہش۔
Love bite [جنسی عمل کے دوران دندی کاٹنا]: جب کوئی شخص کسی دوسرے شخص کی جلد کو آہستہ سے چوستا یا کاٹتا ہے تو وہ سرخ نشان چھوڑ دیتا ہے۔
Lubrication [چکناہٹ پیدا کرنا]: آپ اپنے جنسی عمل کو چکناہٹ والا سیال استعمال کر کے آسان اور زیادہ قابل لطف بناسکتے ہیں۔ چند ایک تیل کی چکناہٹ والی اشیاء کنڈوم کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ پانی کی چکناہٹ والی اشیاء محفوظ ہوتی ہیں۔
LGV [ایل جی وی]: لمفو گرینولوما وینریم۔ کلیمائڈیا بیکٹیریا کی ایک نادر شکل جو لمف نوڈز [لمفی نظام کا وہ علاقہ جو اینٹی باڈیز پیدا کرتا ہے] پر حملہ کرتی ہے۔ یہ مردوں سے جنسی تعلقات رکھنے والے مردوں میں سب سے زیادہ عام ہے۔ اس کا علاج کرنا آسان ہے۔

M
Masturbation [مشت زنی]: جنسی لذت کے حصول کے لیے خود اپنے یا کسی اور کے اعضاء تناسل کو چھونا یا ہیجان خیز کرنا۔ مشت زنی آپ کے اپنے جسم یا اپنے ساتھی کے جسم کو چھونے کا ایک قدرتی اور عام طریقہ ہے۔ جب دو افراد ملکر اس عمل کو انجام دیتے ہیں تو اسے باہمی مشت زنی کہا جاتا ہے۔ دگر جنسیہ جوڑوں میں اگر مرد اندام نہانی کے قریب ڈسچارج ہو جائے تو حمل ٹھہر جانے کا معمولی سا خطرہ ہوتا ہے۔
Menarche [مینارچے]: کسی عورت کے پہلے حیض کو دیا گیا نام۔
Menopause [مینو پاز]: جب کسی عورت کو حیض آنا بند ہو جاتا ہے۔ عام طور پر ایسا 45-55 سال کی عمر میں ہوتا ہے۔ اوسط عمر 52 سال ہے۔
Menstruation [ماہواری آنا]: حیض کا ایک دوسرا نام۔
Menstrual Cycle [ماہواری کا دورانیہ]: یہ دورانیہ کسی عورت کے حیض کے پہلے دن سے شروع ہوتا ہے اور اگلے حیض کا آغاز ہونے کے دن سے قبل تک جاری رہتا ہے۔ اوسط دورانیہ 28 دن کا ہوتا ہے تاہم یہ ہر عورت میں مختلف ہوسکتا ہے۔
Mini Pill [چھوٹی گولی]: اس کو صرف پروجیسٹو جن گولی کے نام سے بھی جانا جاتا ہے۔ یہ نسوانی رطوبت کو تبدیل کرکے حمل کو روکتا ہے جس سے مادہ تولید کو بیضے تک پہنچنے میں مشکل کا سامنا ہوتا ہے۔ اس گولی کو ہر روز بلا وقفہ ایک ہی وقت پر استعمال کرنا پڑتا ہے۔
Miscarriage [اسقاط حمل]: جب کوئی غیر مولود (رحم مادر کا بچّہ) اتنا چھوٹا ہوتا ہے کہ عورت کے رحم سے اس وقت باہر آ جاتا ہے کہ زندہ نہیں رہ سکتا۔
Mycoplasma genitalium [مائیکوپلازما جینیٹلیم]: جنسی طور پر منتقل ہونے والا ایک بیکٹیریل انفیکشن جس کو ہم معمول کے مطابق ٹیسٹ نہیں کرتے ہیں، لیکن اگر معمول کے علاجات کامیاب نہ ہوں تو اس کو ٹیسٹ کیا جا سکتا ہے۔
N
Natural Family Planning [فطری خاندانی منصوبہ بندی]: زرخیزی سے آگاہی کا طریقہ جو کہ ماہواری کے دوران تولیدی اہلیت کی نشانیوں اور علامات کی نشاندہی کرنے کے قابل ہوتا ہے تاکہ آپ حمل کی منصوبہ بندی کرسکیں یا اس سے بچ سکیں۔
Neutrois [نیوٹرائیس]: ملاحظہ فرمائیں غیر جوڑے دار
Non-binary [غیر جوڑے دار]: ان لوگوں کے لئے ایک وسیع اصطلاح جن کی صنفی شناخت بطور 'مرد' یا 'عورت' نہیں ہو سکتی۔ غیر جوڑے دار شناختیں مختلف ہوتی ہے جبکہ ان میں ایسے افراد شامل ہو سکتے ہیں جو جوڑے دار شناخت کے کچھ پہلوؤں سے پہچانے جائیں، جبکہ دوسرے انہیں مکمل طور پر مسترد کر دیں۔ غیر جوڑے دار میں پین جنس، متعدد صنف، تیسری صنف، نیوٹروائس [یعنی غیر جانبدار]، جینڈر فلوئیڈ [یعنی غیر مقررہ جنس] جیسی اصطلاحات شامل ہوسکتی ہیں۔ چند ایک افراد صنفی تصور کو یکسر مسترد کر دیتے ہیں اور خود کو غیر صنف مانتے ہیں۔
Non-gender [غیر صنف]: چند ایک صنفی تصور (جوڑے دار/غیر جوڑے دان) کو مسترد کر دیتے ہیں اور اپنے آپ کو غیر صنف مانتے ہیں۔
Non-specific urethritis [پیشاب کی نالی کی سوزش جو سوزاک کے علاوہ اور کسی اثر سے ہو]: ایک ایسا انفیکشن جو صرف مردوں کو ہی متاثر کرتا ہے۔ اس میں عضو تناسل یا خصیوں میں درد یا جلن کا احساس شامل ہوسکتا ہے۔ بہت سارے بیکٹیریا موجود ہیں جو اس کا سبب بن سکتے ہیں، لیکن ہم ان کا ٹیسٹ کیے بغیر ہی معمول کے مطابق علاج کرتے ہیں۔
Non-penetrative sex [بلا دخول جنسی عمل]: ایسا جنسی عمل جس میں مرد کا عضو تناسل یا جنسی کھلونا اس کے ساتھی کی اندام نہانی یا مقعد میں داخل نہیں ہوتا۔
O
Oestrogen [آسٹروجن]: خواتین کے ہارمونز میں سے ایک جو تولید کو کنٹرول کرتے ہیں۔ یہ ہر مہینے عورت کی بیضہ دانیوں میں انڈوں کی نشونما ہونے دیتے ہیں۔
One-night stand [ایک رات کا جنسی تعلق]: جب آپ کسی کے ساتھ جنسی عمل انجام دیتے ہیں لیکن اس کے ساتھ مستقل تعلقات قائم نہیں کرتے۔
Oral Contraception [ضبط تولید کی گولیاں]: ضبط تولید کی ایک ہارمونل شکل جو منہ کے ذریعہ گولی کی صورت میں استعمال کی جاتی ہے۔
Oral sex [زبانی سیکس]: کسی مرد کے عضو تناسل یا عورت کی اندام نہانی کو جنسی لذت یا جوش میں ڈالنے کے لیے منہ یا زبان استعمال کرنا۔ اس سے حمل نہیں ٹھہرتا تاہم یہ جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں کی بعض اقسام کے لئے خطرہ ثابت ہوسکتا ہے۔

Orgasm [شہوت کا غلبہ]: مردوں اور عورتوں کے لئے جنسی لذت کا عروج۔ عضلاتی نالیوں میں بے چینی کا ایک سلسلہ جس کے بعد نرمی پیدا ہوتی ہے جبکہ مردوں میں عام طور پر انزال ہوتا ہے۔ شہوت کا غلبہ ہر ایک کے لئے مختلف ہوتا ہے جبکہ جنسی عمل کے دوران ہر کسی پر ہمیشہ شہوت کا غلبہ نہیں ہوتا۔

Ovaries [بیضہ دانیاں]: زنانہ تولیدی غدود - عورت کے جسم میں اعضاء کی ایک جوڑی جو انڈے کو محفوظ رکھتی ہے اور اس کی نشوونما کرتی ہے۔ عورتیں ایک ملین سے زیادہ ناپختہ انڈوں کے ساتھ پیدا ہوتی ہیں۔ سن بلوغت کو پہنچنے کے بعد ان میں سے کچھ انڈے پک کر جسم سے خارج ہوجاتے ہیں۔

Ovulation [اخراج بیضہ]: عام طور پر ماہواری شروع ہونے سے 10-15 دن قبل بیضہ دانیوں سے انڈوں کااخراج۔ تاہم، یہ ہر عورت کی صورت میں مختلف ہوتا ہے۔

P

Paedophilia [بچوں کی طرف جنسی رجحان]: جب کسی کو خاص طور پر بچوں کی طرف جنسی کشش ہو۔ برطانیہ میں اس پر عمل کرنا غیر قانونی ہے۔

Pan-gender [پان جینڈر]: ملاحظہ ہو **غیر جوڑے دار**

Partner Notification [پارٹنرز کو جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشن کی اطلاع]: جب کوئی جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشن سے متاثر ہو جائے تو، ان تمام جنسی پارٹنرز کے ساتھ جو گزشتہ چھ ماہ کے دوران اس کے پارٹنرز رہ چکے ہوں رابطہ کرنے کے عمل کا نام پارٹنر نوٹیفکیشن ہے۔ عام طور پر یہ کام وہ شخص کرتا ہے جس کی بذات خود بیماری کی تشخیص ہوئی ہو بشرطیکہ وہ ایسا کرنے کے لیے بہتر محسوس کرے۔ اگر وہ ایسا محسوس نہ کرے تو، کلینک مکمل طور پر گمنام طریقے سے اس شخص کی طرف سے یہ کرنے کی پیشکش کرسکتا ہے، لہذا جس شخص سے رابطہ کیا جاتا ہے وہ نہیں جانتا کہ کس شخص کی تشخیص ہوئی ہے۔

Peer Pressure [دوستوں کا دباؤ]: کوئی کام کرنے کے لئے دباؤ محسوس کرنا (مثال کے طور پر جنسی عمل کرنا) صرف اس وجہ سے کہ آپ کے ساتھی ایسا کرنے کو کہتے ہیں یا آپ کو لگتا ہے کہ محض انہیں متاثر کرنے کے لیے آپ کو کرنا چاہیئے۔

Pelvic inflammatory disease [پیڑو کے سوجن کی بیماری]: ایسی بیماری جو خواتین کو متاثر کرتی ہے جس کی وجہ سے معدے کے نچلے حصے میں درد ہوتا ہے۔ اس سے رحم سے باہر وضع حمل ہو جانے اور بانجھ پن کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ علاج کے بغیر چلمیڈیا اور سوزاک اس کا سبب بن سکتے ہیں۔

Penetrative sex [جنسی عمل بذریعہ دخول]: جب ایک مرد کا عضو تناسل، یا کسی طرح کی چیز (جیسے جنسی کھلونا) کو اندام نہانی، یا مقعد میں داخل کیا جاتا ہے۔

Penis [عضو تناسل]: ایک مرد کا عضو تناسل اس کے جسم کا وہ حصہ ہوتا ہے جسے وہ پیشاب کرتے وقت اور جنسی عمل کے دوران استعمال کرتا ہے۔ جنسی عمل کے دوران مادہ تولید عضو تناسل سے باہر نکل جاتا ہے۔

PEP [پی ای پی]: پوسٹ ایکسپوژر پروفیلیکس۔ جب کسی شخص نے کسی ایسے شخص کے ساتھ غیر محفوظ جنسی عمل کیا ہے جو ایچ آئی وی مثبت ہے یا جہاں ایچ آئی وی مثبت ہونے کا زیادہ امکان ہے تو پی ای پی جو کہ ایچ آئی وی کی ادویات (اینٹیریٹروائرل ادویات) کا ایک مرکب ہے، کو ایچ آئی وی کے منتقل ہونے کے خطرے کو کم کرنے کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اگر پی ای پی منشیات 72 گھنٹوں کے اندر اندر دے دی جاتی ہیں تو (مثالی طور پر 24 گھنٹوں کے اندر)، تو وہ کسی کے ایچ آئ وی پازیٹو ہونے کے امکان کو کم کرسکتی ہیں۔

PEPSE: Post Exposure Prophylaxis following Sexual Exposure [پی ای پی ایس ای: جنسی رابطے کے بعد پوسٹ ایکسپوزر پروفیلیکس یعنی بعد از رابطہ حفاظتی علاج(جس کو کبھی کبھار پی ای پی کہا جاتا ہے)]: ملاحظہ ہو **پی ای پی**

Pre-Exposure Prophylaxis (PrEP) [پری ایکسپوزر پروفیلیکس یعنی قبل از رابطہ حفاظتی علاج(پری ای پی)]: پری ایکسپوزر پروفیلیکس ادویات کا ایک ایسا کورس ہے جس کو وہ لوگ لیتے ہیں جو ایچ آئی وی منفی ہوں تاکہ ان میں ایچ آئی وی انفیکشن کا خطرہ کم کیا جا سکے۔ پری ای پی ماسوائے ایچ آئی وی کے کسی بھی دیگر ایس ٹی ایز کے خلاف تحفظ فراہم نہیں کرتا بلکہ یہ صرف پری ای پی لینے والے شخص کوہی تحفظ فراہم کرتا ہے۔ کنڈوم اب بھی ایس ٹی ایز کی روک تھام کا بہترین طریقہ ہیں۔ پری ای پی ہر ایسے شخص کے لئے ہےجو ایچ آئی وی منفی ہے اور اس کو ایچ آئی وی منتقل ہونے کا زیادہ خطرہ ہے۔

Period [ماہواری]: جب کوئی عورت ایک بار سن بلوغت کو پہنچ جاتی ہے تو اسے ماہانہ نیادوں پر خون یا ماہواری آتی ہے۔ خون اس وقت آتا ہے جب تخم ثمر بار نہیں ہوتا اور اندام نہانی سے باہر آجاتا ہے۔ ماہواری 8-16 سال کی عمر سے شروع ہوسکتی ہے لیکن عام طور پر یہ 12-13 سال کے درمیان ہوتی ہے۔

Petting [پیٹنگ]: پیار کے لیے ایک دوسرا لفظ۔ ملاحظہ فرمائیں **مساج قبل از مجامعت**

Pharmacist [فارماسسٹ]: وہ شخص جو ادویات تیار کرنے اور کچھ طبّی مشورے دینے کی قابلیت رکھتا ہو۔ گریٹر گلاسگو اور کلائیڈ ایریا میں بہت ساری فارمیساں بھی این ایچ ایس گریٹر گلاسگو اور کلائیڈ فری کنڈوم سروس کے ذریعے مفت کنڈوم فراہم کرتی ہیں۔

The Pill [گولی]: گولی کی شکل میں لی جانے والی مانع حمل دوا۔ ملاحظہ فرمائیں **ضبط تولید کی گولیاں۔**

Poly-gender [کثیر جنسی]: ملاحظہ ہو **غیر جوڑے دار**

Polyamorous [کثیر جنسی تعلقات کا حامل]: تمام تر پارٹنرز کے علم اور رضامندی کے ساتھ ایک سے زیادہ سنجیدہ نوعیت کے رومانوی یا جنسی تعلقات میں بیک وقت حصہ لینے کا عمل۔

Pornography [پورنوگرافی]: کتب، تصاویر، مجسمات، تصاویری حرکات اور دیگر میڈیا کے ذریعے ایسے جنسی رویے کا اظہار جس کا مقصد جنسی جوش و خروش پیدا کرنا ہے۔ اس کو پورن بھی کہتے ہیں۔

PMS / PMT [پی ایم ایس / پی ایم ٹی]: قبل ازحیض مجموعہ علامات یا قبل از حیض بے چینی جو کہ عورت کی ماہواری کےابتدائی ایام میں اس کے جسم میں ہارمونل تبدیلیوں کی وجہ سے رونما ہوتی ہے۔ اس سے کچھ خواتین کو برہمی، اداسی، تنک مزاجی اور تھکاوٹ محسوس ہوسکتی ہے۔ دیگر علامات بھی ظاہر ہوسکتی ہیں جیسا کہ پھولا ہوا پیٹ، سوجی ہوئی یا نرم چھاتی اور دھبے۔

Pre-cum [پری کیوم]: مردانہ انزال سے قبل ہی عضو تناسل کے آگے سے تھوڑی سی مقدار میں مادہ تولید نکل جاتا ہے۔

Pregnancy [حالت حمل]: جب ایک غیر مولود (رحم مادر کا بچّہ) کسی عورت کے جسم میں نشوونما پا رہا ہوتا ہے تو وہ حاملہ ہوتی ہے۔

Pregnancy test [حمل کا ٹیسٹ]: پیشاب یا خون کے نمونے پر انجام دیا گیا ایک ٹیسٹ جس سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ آیا آپ حاملہ ہیں یا نہیں۔ ٹیسٹ حمل کے ہارمون کی موجودگی کا پتا لگانے سے کام کرتا ہے۔

Premature ejaculation [قبل از وقت اخراج]: جب کوئی شخص فوراً ہی یا اپنی خواہش سے قبل ہی خارج (نطفہ) ہو جاتا ہے۔ اس کی بہت سی وجوہات ہیں جن میں بہت زیادہ جوش و خروش، کارکردگی دکھانے کی بے چینی، ناتجربہ کاری ، وغیرہ۔ یہ کسی بھی عمر میں ہوسکتا ہے۔

Progesterone [پروجیسٹرون]: خواتین کے ہارمونز میں سے ایک جو تولیدی عمل کو کنٹرول کرتے ہیں۔

Prostate gland [مثانے کے غدود]: ایک مرد کے مثانے کے بالکل نیچے اخروٹ کےسائز کا ایک غدود۔ یہ سیال مادہ پیدا کرتا ہے جسے منی یا نطفہ کہا جاتا ہے۔

Puberty [سن بلوغت]: ایک خاص وقت جب لڑکوں اور لڑکیوں کے اجسام تیزی کے ساتھ جسمانی اور جذباتی تبدیلیوں سے گزرتے ہیں اور جنسی طور پر پختہ ہوجاتے ہیں۔ عام طور پر سن بلوغت 9 اور 13 سال کی عمر کے درمیان شروع ہو جاتی ہے، لیکن اس کے بعد بھی ہوسکتی ہے۔ سن بلوغت کو پہنچنے میں ایک طویل عرصہ لگتا ہے جبکہ جسم کے اندر موجود بعض ہارمونز یا کیمیائی مادے اس عمل کو تیز کر دیتے ہیں۔

Pubic hair [شرم گاہ کے بال]: وہ بال جو سن بلوغت کی عمر میں لڑکیوں اور لڑکوں دونوں کے اعضائے تناسل کے ارد گرد اُگتے ہیں۔

Pubic lice [شرم گاہ کی جوئیں]: اس کو کیکڑے بھی کہتے ہیں۔ شرم گاہ کی جوئیں چھوٹے چھوٹے کیڑے ہوتے ہیں جو تناسلی بالوں میں رہتے ہیں۔ یہ جنسی عمل کے دوران یا قریبی جسمانی رابطے کے ذریعے منتقل ہوتے ہیں۔

R

Rape [آبرو ریزی]: آبروریزی اس وقت ہوتی ہے جب کوئی شخص اپنے عضو تناسل کو کسی کی اندام نہانی، مقعد یا منہ میں ان کی رضامندی (وہ شخص اس سے راضی نہیں ہوتا)کے بغیرڈال دیتا ہے۔ جرم کا نشانہ عورت یا مرد ہوسکتا ہے۔

Rhythm method [وضع حمل سے بچنے کا طریقہ]: اس کو قدرتی خاندانی منصوبہ بندی کے نام سے بھی جانا جاتا ہے،اس کام کو کرنے کا طریقہ ہے کہ جب کوئی عورت زیادہ ثمربار ہوتی ہے تو اس وقت غیر محفوظ جنسی عمل سے پرہیز حمل نہیں ہونے دیتا۔

Rimming [ریمنگ]: جب ایک شخص کسی دوسرے شخص کے مقعد کو چھونے یا جوش پیدا کرنے کے لیے اپنا منہ اور زبان استعمال کرتا ہے۔

S

Safer Sex [محفوظ جنسی عمل]: جنسی عمل انجام دینے کے وہ طریقے جو حمل ٹھہرنے اور ایس ٹی آئی منتقل ہونے کے خطرے کوکم کرتے ہیں۔ کنڈوم اندام نہانی اور مقعد کے ذریعے انجام دیئے گئے جنسی عمل کے دوران جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریاں لگنے کو روک سکتے ہیں۔ جنس عمل زیادہ محفوظ ہوتا ہے اگر اس کو منشیات بشمول نئے نفسیاتی مادوں (این پی ایس) اور الکحل کے زیر اثر انجام نہ دیا جائے۔ زبانی جنسی عمل ایس ٹی ایز منتقل ہونے کے حوالے سے اندام نہانی یا مقعد کے ذریعے انجام دی جانے والی غیر محفوظ جنسی مباشرت سے کم خطرناک ہوتا ہے لیکن ایس ٹی ایز زبانی طور پر بھی منتقل ہوسکتے ہیں۔

Sanitary towels [سینیٹری ٹاولز]: سینیٹری تولیوں / پیڈوں کا استعمال اس وقت کیا جاتا ہے جب کوئی عورت ماہواری سے گزر رہی ہوتی ہے۔ یہ مواد کو جذب کرنے والے قابل تلف پیڈ ہوتے ہیں جو آپ کے زیر جامہ فٹ ہوجاتے ہیں اور خون کو جذب کر لیتے ہیں اور انہیں ہر چند گھنٹوں بعد تبدیل کرنے کی ضرورت پیش آتی ہے۔
Scabies [کھجلی کی بیماری]: جلد پر خارش اور متعدی بیماری کا انفیکشن جو کہ ہاتھ تھامنے سمیت غیر جنسی اور جنسی رابطے کے ذریعے منتقل ہوسکتا ہے۔
Scrotum [خصیہ دانی]: جلد کا ملائم سا تھیلا جس میں مرد کے خصیے ہوتے ہیں۔
Semen [مادہ تولید]: سیال مادہ جو کہ انسان کے تولیدی غدود اور مادہ تولید کےخلیات کے اخراج پر مشتمل ہوتا ہے۔ جب کوئی مرد ڈسچارج ہوتا ہے تو مادہ تولید اس کے عضو تناسل سے باہر آ جاتا ہے۔
Sero-conversion [سیرو کنورژن]: کسی شخص میں ایچ آئی وی وائرس کا انکشاف ہو جانے کے فوراً بعد جب وائرس کی تولید شروع ہوجاتی ہے اور انفیکشن جسم میں قیام کر لیتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی عام طور پر ایک مختصر سی مدت کے لیے فلو جیسی علامات ظاہر ہوتی ہیں جو چند ایک دنوں میں ختم ہو جاتی ہیں۔
Sexual activity [جنسی عمل]: کسی دوسرے شخص کے ساتھ جنسی عمل انجام دینا یا جنسی نوعیت کی حرکتیں کرنا۔
Sexual arousal [جنسی ابھار]: آپ کا جسمانی ردعمل جو کہ جنسی تحریک کے جواب میں ہوتا ہے۔ جب ایسا ہوتا ہے تو آپ اکیلے یا ساتھی کے ساتھ ہو سکتے ہیں۔ اس کو شہوت کا جوش یا جنسی بے قراری بھی کہتے ہیں۔
Sexual assault [جنسی حملہ]: جنسی حملہ اس وقت ہوتا ہے جب کوئی شخص کسی بھی طرح سے اور کسی حد تک کسی کی اندام نہانی، مقعد یا منہ میں، اس کی رضا مندی یا معقول یقین کے بغیر جنسی دخول کر دیتا ہے،کسی کو جنسی انداز سے چھو لیتا ہے، کسی بھی طرح کی جنسی سرگرمی میں ملوث ہوجاتاہے، کسی کے جسم کو کسی آلے سے چھوتا ہے، ایسا خواہ اس کے کپڑوں کے اوپر یا زیاد جامہ کیا جائے، اس پر منی خارج کرتا ہے، یا جنسی طور پر اس پر پیشاب یا تھوک خارج کرتا ہے۔
Sexual development [جنسی نشونما]: ملاحظہ فروائیں سن بلوغت۔
Sexual history [جنسی تاریخ]: آپ نے اپنی زندگی کے دوران جن لوگوں کے ساتھ جنسی تعلقات رکھے ہیں اور آپ نے جن اقسام کے جنسی عمل انجام دیے ہیں۔
Sexual intercourse [جنسی مباشرت]: اندام نہانی یا مقعد میں ایستادہ عضو تناسل کا داخل کرنا۔ اس کو دخول بھی کہتے ہیں۔
Sexuality [جنسی حیثیت]: ہم اپنے جنسی وجود کے بارے میں کیا محسوس کرتے ہیں اور دوسرے لوگ ہمیں کس طرح سے دیکھتے ہیں۔ جذبات، احساسات،رویہ اور ثقافت ہماری جنسی حیثیت کو متشکل کر سکتے ہیں اور یہ ہماری پوری زندگی میں نشوونما پاتے ہیں۔
Sexual orientation [جنسی میلان]: جنسی میلان یہ ہے کہ آپ کس کی طرف راغب ہیں اور کس سے رومانوی، جذباتی اور جنسی طور پر کشش محسوس کرتے ہیں۔
Smear [اسمیئر]: عورت کی تخم دانی میں کسی بھی قسم کی تبدیلیوں کا پتا لگانے کے لئے میڈیکل ٹیسٹ۔ ملاحظہ فرمائیں **سرویکل اسمیئر**۔
Smegma [سمیگما]: ایک بدبودار قسم کا کریمی مادہ جس کو اگر صاف نہ کیاجائے تو مرد کے غلفے کے نیچے اکٹھا ہو سکتا ہے۔
Sperm [مادہ تولید]: مردانہ تولیدی سیل جو ایک عورت کے انڈے کو ثمر آور بناتا ہے ہے۔ مردوں کے مادہ تولید میں عام طور پر لاکھوں نطفے ہوتے ہیں۔
Spermicide [سپرمی سائیڈ]: جیلی جو نطفے کو مارنے کے لئے ڈایافرامس،(کیپس) کے ساتھ استعمال کی جاتی ہے۔
Sterilisation [نسبندی]: جب کوئی مرد یا عورت اپنے آپ یا اپنے ساتھی کو حاملہ ہونے سے بچانے کے لئے آپریشن کرواتا/کرواتی ہے۔ ضبط تولید کا یہ ایک مستقل طریقہ ہے۔ مردانہ نسبدی کو ویسیکٹومی کے نام سے جانا جاتا ہے۔
STI [ایس ٹی آئی]: جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشن کا مخفف۔
Swab [اسواب]: جلد کی بلا تکلیف چھیلن کا معائنہ انفیکشن کی علامات یا خلیاتی تبدیلیوں معلوم کرنے کے لیے کیا جاتا ہے۔
Syphilis [آتشک]: جنسی طور پر منتقل ہونے والا انفیکشن جو کہ تکلیف نہ دینے والے زخم کا سبب بنتا ہے۔ اس کی طرف کسی کا دھیان نہیں جاتا اس لیے یہ کسی بھی پارٹنر کو علم ہوئے بغیر پھیل سکتا ہے۔ یہ مباشرت یا جنسی عمل کے دوران منتقل ہو جاتا ہے اورصحت کے لیے سنگین پریشانیوں کا سبب بن سکتا ہے اس لیے اگر علاج نہ کیا گیا تو بالآخر مہلک ہوسکتا ہے۔ اس کا علاج کرنا آسان ہے۔

T
Tampon [ٹیمپون]: مواد جذب کرنے والی ایک ٹیوب جو کہ عورت کی ماہواری کے دوران خون کو جذب کرنے کے لئے اس کی اندام نہانی میں داخل کی جاتی ہے۔
Termination of pregnancy [حمل کا خاتمہ]: اسقاط حمل کا ایک دوسرا نام۔ حمل ختم کرنے کا آپریشن یا عمل۔
Testicles [خصیے]: عضو تناسل کے پیچھے جلد کی ایک تھیلی میں جس کو خصیہ دانی کہتے ہیں خصیے موجود ہوتے ہیں ۔ یہ مادہ تولید پیدا اور ذخیرہ کرتے ہیں۔
Testosterone [ٹسٹوسیٹرون]: نر کے ہارمون۔
Third gender [تیسری جنس]: ملاحظہ ہو غیر جوڑے دار
Thrush [تھرش]: پھپھوندی کے نام سے بھی جانا جاتا ہے - پھپھوندی کے سبب شرم گاہ میں پیدا ہونے والا ایک انفیکشن۔ اس کی وجہ سے مردوں اور عورتوں دونوں کے شرما گاہ کی جگہ پر جلن اور خارش ہوتی ہے۔
Throat swab [گلے کا لعاب]: گلے کے اندر سے ٹشو کو تکلیف کے بغیر کھرچنا جس کو انفیکشن کی کسی بھی علامات کے لیے لیبارٹری بھیجا جاتا ہے۔
Toxic Shock Syndrome [ٹاکسیک شاک سنڈروم]: ٹاکسیک شاک سنڈروم یا ٹی ایس ایس ٹیمپون کے استعمال کے ساتھ وابستہ ہے اور اس کی وجہ سے آپ بھول سکتے ہیں کہ آپ کو ٹیمپون ہے۔ ٹی ایس ایس کبھی کبھی لیکن شدت سے ہوتا ہے اور یہ تیز بخار، بیہوشی اور پٹھوں کے مسائل کا سبب بنتا ہے۔
Trichomoniasis [ٹریکومونیاسس]: جنسی طور پر منتقل ہونے والا انفیکشن (جس کو ٹی۔ وی بھی کہتے ہیں)۔ اس سے عورتوں میں سبز رنگت کا جھاگ دار مادہ جبکہ مردوں میں سبز/ پیلا مادہ ڈسچارج ہوتا ہے۔ اس کا علاج آسانی سے کیا جاتا ہے۔
Trans [ٹرانس]: ایک وسیع اصطلاح جو ان لوگوں کی وضاحت کے لئے استعمال ہوتی ہے جن کی جنس ایک جیسی نہیں ہوتی ہے، یا وہ اپنی پیدائش کے وقت تفویض کردہ جنس سے مطمئن نہیں ہوتے۔ ٹرانس لوگ اپنی تعریف ایک یا ایک سے زیادہ اصطلاحات استعمال کرتے ہوئے کر سکتے ہیں، جن میں (لیکن اس تک محدود نہیں) ٹرانس جینڈر، جینڈر کیوئر (ہم جنس پسند)، صنفی سیال اور کراس ڈریسر شامل ہیں۔
Transgender man [ٹرانس جینڈ مرد]: یہ اصطلاح کسی ایسے شخص کی وضاحت کے لئے استعمال ہوتی ہے جس کو پیدائش کے وقت عورت کا نام دیا گیا ہے لیکن وہ اپنی شناخت ایک مرد کی حیثیت سے کرتا اور زندگی بسر کرتا ہے۔ مختصر طور پر اس کو ٹرانس مین، یا ایف ٹی ایم کہا جا سکتا ہے جو عورت سے مرد کا مخفف ہے۔
Transgender woman [ٹرانس جینڈر عورت]: یہ اصطلاح کسی ایسے فرد کی وضاحت کے لئے استعمال ہوتی ہے جس کو پیدائش کے وقت مرد کا نام دیا گیا تھا لیکن وہ اپنی شناخت ایک عورت کی حیثیت سے کرتی اور اس کے مطابق زندگی بسر کرتی ہے۔ مختصر طور پر اس کو ٹرانس ویمن، یا ایم ٹی ایف کہا جا سکتا ہے جو مرد سے عورت کا مخفف ہے۔
Transitioning [منتقلی]: اس سے مراد وہ عمل ہے جس میں کوئی فرد اپنی بیرونی صنفی حالت کو تبدیل کر کےاپنے اندر موجود جنسی حساس کی عکاسی کرتا ہے۔ اس میں جنسی تبدیلی کی سرجری اور / یا ہارمون تھراپی شامل ہوسکتی ہے لیکن تمام ٹرانس لوگ یہ نہیں چاہتے یا ایسا کرنے کے قابل نہیں ہوتے۔
Transphobia [ٹرانسفوبیا]: یہ فقرہ ٹرانسجینڈر لوگوں کے خلاف شدید ناپسندیدگی یا تعصب کو بیان کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں دوجنسیوں، انٹر سیکس یا اینڈروجینئ لوگوں کے خلاف ناپسندیدگی کا احاطہ بھی کیا گیا ہے۔
Transsexual [دوجنسیے]: ملاحظہ فرمائیں ٹرانس اور ٹرانس جینڈر مرد / ٹرانس جینڈر عورت۔
Trimester [ٹریمسٹر]: حمل کے بارے میں بات کرتے وقت تین ماہ کا دورانیہ استعمال کیا جاتا ہے۔ مکمل مدت کا حمل 3 سہ ماہیوں پر مشتمل ہوتا ہے - پہلی، دوسری اور تیسری۔ ہر ایک تقریباً 3 مہینوں تک جاری رہتی ہے اور یہ سب مختلف ہوتی ہیں۔

U
Unplanned pregnancy [بلا منصوبہ بند حمل]: وہ حمل جس کی منصوبہ بندی نہ کی گئی ہو۔
Unprotected sex [غیر محفوظ جنسی عمل]: کنڈوم، پری ای پی یا مانع حمل دوا کے بغیر جنسی عمل۔ اس میں حمل ٹھہر جانے اور ایس ٹی آئی منتقل ہونے کا خطرہ موجود ہوتا ہے۔
Urethra [پیشاب خارج کرنے والی نالی]: وہ ٹیوب جو مردوں اور عورتوں دونوں کے مثانے سے پیشاب لے کر آتی ہے۔ مردوں میں یہ مادہ تولید بھی لیکر آتی ہے۔
Urine sample [پیشاب کانمونہ]: جب آپ بوتل میں پیشاب کرکے کسی نرس یا ڈاکٹر کو انفیکشن کا معائنہ کرنے کے لیے دیتے ہیں۔
Uterus [بچہ دانی]: رحم کا ایک دوسرا نام جہاں پر حمل کے دوران بچہ نشوونما پاتا ہے۔
V
Vagina [اندام نہانی]: عورت کے عضوء تناسل سے لے کر اوپر اس کے رحم تک جانے والا راستہ۔ جنسی مباشرت کے دوران جس جگہ عضو تناسل جاتا ہے۔
Vaginismus [اندام نہانی کی اینٹھن]: دخولی مباشرت کے دوران کی ایک ایسی حالت جو اندام نہانی کے پٹھوں میں اینٹھن پیدا کر کے جنسی عمل کو تکلیف دہ یا یہاں تک کہ نا ممکن بنا دیتی ہے۔ اس کے اسباب مختلف ہو سکتے ہیں لیکن عام طور پر یہ نفسیاتی ہوتے ہیں۔
Vanilla sex [روایتی جنسی عمل]: اس جنسی عمل سے مراد وہ سیکس ہے جس میں بی ڈی ایس ایم، غیر روایتی جنسی طریقے یا فیٹش سرگرمیاں [کسی چیز کے لیے غیر معمولی خواہش]جیسے عناصر شاملنہیں ہیں۔
Vasectomy [ویسیکٹومی]: مردانہ نسبندی۔
Vibrator [مرتعش]: بیٹری سے چلنے والا ایک جنسی کھلونا، جو کہ بعض اوقات عضو تناسل کی شکل کا ہوتا ہے، اور اندام نہانی یا مقعد کے اندر شہوت کے دانے یا مثانے کے غدودوں کے ساتھ ارتعاش پیدا کر کے شہوت کا غلبہ بیدار کرتا ہے۔
Viral load [وائرل لوڈ]: مریض کے خون میں ایچ آئی وی وائرس کی موجود مقدار - اس بات کا اشارہ ہے کہ اس کی اینٹی ریٹرو وائرل تھراپی کتنی اچھی طرح سے کام کر رہی ہے۔
Virgin [/کنواری/کنوارا]: کوئی ایسا شخص جس نے کبھی بھی جنسی عمل / دخول نہ کیا ہو۔
Vulva [اندام نہانی کا سوراخ]: عورت کے بیرونی اعضاء تناسل کے لئے لفظ۔ یہ اندام نہانی کے سوراخ کے آس پاس کی جگہ ہے جو کہ اندرونی اور بیرونی لبوں اور شہوت کے دانے پر مشتمل ہوتی ہے۔
W
Wanking [مشت زنی کرنا]: مٹھ مارنے کے لیے ایک عام اصطلاح۔
Warts [مہاسے]: چھوٹی چھوٹی افزائش جو کہ اعضائے تناسل پر پائے جانے والے وائرس کے سبب ہوتی ہے۔
Wet dreams [احتلام]: لڑکوں کو نیند کے وقت ہونے والا انزال۔ عام طور پر اس کا آغاز سن بلوغت پر ہوتا ہے اور ممکن ہے آپ کو اس کا واقع ہونا یاد نہ ہو۔
Window Period [ونڈو پیریئڈ]: لیبارٹری ٹیسٹ کے ذریعے کسی متعدی بیماری کا پتہ لگانے پر صرف کردہ وقت کا دورانیہ۔ ایچ آئی وی کی صورت میں یہ عام طور پر چار ہفتے ہوتا ہے۔
Withdrawal method [پیچھے ہٹنے کا طریقہ]: احتیاط کا ایک ناقابل بھروسہ طریقہ جس میں کوئی مرد انزال (نطفہ ڈالنا) سے قبل ہی اپنے عضو تناسل کو عورت کی اندام نہانی یا اس کے مقعد یا مرد کے مقعد سے باہر نکال لیتا ہے۔
Womb [رحم]: بچہ دانی کا دوسرا نام۔