

# Glossário

## A

**Abstinência sexual:** acto de privar-se temporária ou permanentemente da actividade sexual.

**Afrodisíaco:** substância que se acredita excitar o desejo sexual e aumentar a capacidade para a actividade sexual.

**Amenorreia:** ausência da menstruação.

**Amor erótico:** um dos componentes do amor completo. É uma forma de relação amorosa.

**Amor sexual:** troca erótica amorosa por todo o corpo, que não tem forçosamente de ser exclusivamente genital.

**Anejaculação (ou ejaculação retardada):** disfunção sexual masculina que consiste na falta de ejaculação.

**Anorgasmia:** Dificuldade sexual que implica a ausência de orgasmo.

**Anticoncepcivo:** qualquer meio utilizado para reduzir ao mínimo a possibilidade de gravidez como consequência do coito vaginal.

**Assintomático:** pessoa infectada que não sente desconforto nem qualquer outro sintoma.

**Auto-aceitação sexual:** atitude sexual dirigida a aceitar, reconhecer e valoriza as suas próprias habilidades e limitações, as próprias falhas e êxitos sexuais, sem que apresentem sentimentos indevidos de orgulho, culpa ou auto-rejeição.

**Auto-afirmação sexual:** atitude da pessoa dirigida em relação ao seu próprio eu, que procura aceitação, reconhecimento e valorização do seu modo de viver e expressar a sexualidade por parte dos outros.

**Auto-controlo sexual:** saber distinguir, adiar e delimitar as fronteiras da nossa sexualidade, pensamentos, sentimentos, comportamentos e impulsos sexuais sem se deixar levar por eles, invadindo o nosso próprio território e o dos outros, impedindo que a nossa sexualidade relativamente livre de medos e fobias repressivas se altere.

## B

**Barreiras sexuais:** dificuldades, de carácter sexual, que nos impedem de tomar as decisões adequadas ou comportarmo-nos de modo correcto e saudável, em determinados contextos sexuais.

## C

**Características sexuais secundárias:** traços físicos diferentes dos genitais, que indicam maturidade sexual, tal como os pêlos, peitos e a mudança do tom de voz.

**Casamento:** forma de relação interpessoal.

**Castração sexual:** eliminação dos órgãos genitais de forma acidental ou premeditada.

**Circuncisão:** extirpação cirúrgica do prepúcio do pénis.

**Ciclo menstrual:** tempo compreendido entre o princípio de um período menstrual e o início do seguinte.

**Clítoris:** pequeno órgão situado na junção dos pequenos lábios.

**Coito:** interacção sexual com penetração.

**Coito interrompido:** retirada do pénis da vagina da mulher antes de ejacular.

**Colo do útero ou cervix:** parte inferior do útero ou matriz.

**Comportamento sexual:** é a forma pela qual os indivíduos exteriorizam a sua sexualidade. O comportamento sexual desenvolve-se a partir das experiências de relacionamento familiar, social e amoroso, as quais também sofrem influência de factores educacionais, socioculturais, psicológicos e biológicos.

**Comportamentos sadomasoquistas:** associações da expressão sexual com a dor.

**Controlo da natalidade:** sistemas para garantir que o coito não produzirá uma gravidez.

**Contraceptivo:** medicamento, dispositivo ou método utilizado para evitar a concepção.

**Cromossoma:** elemento da célula existente no interior do núcleo que desempenha um papel decisivo na divisão celular e na transmissão dos caracteres hereditários.

**Corpos cavernosos:** estruturas nos tubérculos do pénis e do clítoris, que se congestionam de sangue durante a excitação.

**Corpos esponjosos:** câmara que forma um bulbo na base do pénis, alonga-se para cima pelo interior do tubérculo do pénis até formar a glande.

## D

**Dismenorreia:** menstruação dolorosa.

**Disfunções sexuais:** dificuldades no decorrer da io sexual do indivíduo.

**Disfunção erétil:** disfunção sexual masculina traduzida na incapacidade de ter uma erecção ou mantê-la o suficiente para realizar o coito ou ejacular (vulgarmente denominada impotência sexual).

## E

**Ejaculação:** expulsão do sémen através do pénis.

**Ejaculação Precoce:** disfunção sexual na qual o homem ejacula antes, ou imediatamente depois, de introduzir o pénis.

**Ejaculação nocturna:** ejaculação involuntária durante o sono, conhecida como “sonho molhado”.

**Embrião:** conjunto de células formadas pela fusão do óvulo e do espermatozóide.

**Endométrio:** mucosa que reveste o interior do útero.

**Epidídimo:** parte do órgão reprodutor masculino onde os espermatozóides acabam de amadurecer depois de saírem dos testículos.

**Erecção:** afluxo de sangue ao tecido erétil.

**Erotização:** cultivo, desenvolvimento do potencial erógeno do corpo sexuado. Qualquer forma de comunicação humana, com a finalidade de manifestar ou potenciar o erotismo sexual.

**Escroto:** bolsa externa que alberga os testículos no aparelho reprodutor masculino.

**Esperma:** líquido seminal, sémen.

**Espermatozóide:** célula reprodutora masculina.

**Espermicidas vaginais:** espuma, cremes, géis, supositórios e películas contraceptivas que contêm uma substância química que mata os espermatozóides.

**Esterilização:** procedimento cirúrgico utilizado no homem (vasectomia) ou na mulher (laqueação de trompas, histerectomia), para impedir a união do óvulo e do espermatozóide.

**Estrogéneos:** hormonas produzidas pelos ovários, responsáveis por quase todas as alterações que se produzem na mulher, durante a puberdade. São elas que avisam da necessidade de iniciar o desenvolvimento do endométrio.

## F

**Fase de proliferação:** fase do ciclo menstrual na qual se dá a maturação dos folículos ovários.

**Fecundação:** fusão de um espermatozóide com um óvulo, para formar um embrião.

**Feromonas:** substâncias químicas segregadas pelos órgãos sexuais para o exterior do organismo. O seu efeito é o de estimular o desejo sexual pela via olfactiva.

**Feto:** estado mais avançado do embrião.

**Fluxo vaginal:** líquido espesso, que pode ser esbranquiçado, transparente ou amarelado e que aparece na puberdade, antes do primeiro período. A partir de então, a mulher produz este líquido durante toda a sua vida, embora na menopausa a quantidade de fluxo diminua.

**FSH:** hormona produzida pela hipófise, que está situada no cérebro. É ela que faz com que o óvulo comece a amadurecer no ovário.

## G

**Gay:** sinónimo de homossexual masculino.

**Ginecologista:** médico especialista na prevenção e tratamento das doenças do aparelho reprodutor da mulher.

**Glande:** extremidade volumosa do pénis.

**Glândula:** órgão do corpo que segrega hormonas.

**Glândulas de Cowper:** situam-se em baixo da próstata. Produzem um líquido que facilita a passagem do sémen através da uretra.

**Glândulas de Bartholin:** alojadas na parede vaginal com função de lubrificar o canal vaginal, preparando-o para o acto sexual.

**Glândulas mamárias:** glândulas produtoras de leite no peito da mulher.

**Gónadas:** são os órgãos produtores dos gametas e das hormonas sexuais. As gónadas femininas são os ovários; e as masculinas, os testículos. A presença de um ou de outro tipo de gónadas é um dos indicadores do sexo (masculino ou feminino) dos indivíduos.

## H

**Hermafroditas:** indivíduos que possuem ovários e tecido testicular no corpo; os seus genitais externos são frequentemente uma mistura de estruturas masculinas e femininas.

**Hímen:** membrana fina e muito flexível que cobre parcialmente o orifício vaginal (dispõe de uma abertura para expulsar o fluxo vaginal e menstrual).

**Hipófise ou glândula pituitária:** glândula endócrina situada na base do cérebro que regula a secreção de hormonas.

**Hipotálamo:** formação situada na base do cérebro, na qual se encontram centros que regulam importantes funções da regulação das funções endócrinas, etc. ...

**Hormonas:** substâncias químicas produzidas pelas glândulas, que regulam as funções dos órgãos e tecidos do nosso corpo.

**Hormona folículo estimulante (FSH):** hormona da glândula pituitária, segregada pela mulher durante a fase de secreção do ciclo menstrual, que estimula o desenvolvimento de folículos ováricos. Nos homens, estimula a produção de espermatozóides.

## I

**Inseminação artificial:** procedimento médico por meio do qual o sêmen se coloca na vagina, no colo uterino ou no útero de uma mulher.

**IST:** Infecções Sexualmente Transmissíveis.

## J

**Jogos eróticos:** designam as actividades eróticas revestidas de um aspecto lúdico.

## L

**Libido sexual:** desejo sexual.

**Lubrificação vaginal:** transudação de líquidos dos vasos sanguíneos da parede vaginal para o interior da vagina que ocorre na fase de excitação.

**LH:** hormona que obriga o folículo a desprender-se, para que o óvulo desça pelas trompas de Falópio.

## M

**Machismo:** atribuição ao sexo masculino de superioridade sobre o feminino.

**Mamilo:** área pigmentada central da mama, que contém numerosas terminações nervosas e canais por onde passa o leite.

**Masturbação:** comportamento sexual auto-erótico caracterizado pela manipulação dos órgãos genitais.

**Menarca:** primeira menstruação.

**Menopausa:** Cessação ou final natural da menstruação.

**Menstruação:** fenómeno fisiológico do ciclo feminino, através do qual ocorre eliminação de sangue e de tecidos do revestimento uterino, formado como preparação para a eventual implantação de um óvulo fecundado.

**Mitos sexuais:** concepções erróneas e falaciosas sobre a sexualidade, criadas a partir de rumores ou superstições.

## N

**Namoro:** forma de relação interpessoal.

## O

**Orientação sexual:** define o sexo pelo qual o indivíduo se sente atraído.

**Ovário:** órgão do aparelho sexual feminino que produz óvulos e hormonas sexuais.

**Ovulação:** saída de um óvulo maduro do ovário.

**Óvulo:** célula sexual feminina ou gâmeta feminino.

**Oxitocina:** hormona produzida pela hipófise que aumenta as contracções durante o parto.

## P

**Pénis:** órgão sexual masculino. É um órgão cilíndrico, formado por um corpo esponjoso e dois cavernosos. Tem muitos terminais nervosos que aumentam na glande.

**Prepúcio:** prega da pele do pénis que cobre a glande.

**Progesterona:** hormona produzida pelos ovários que prepara o endométrio para a recepção e desenvolvimento do óvulo fecundado.

**Próstata:** glândula masculina que produz cerca de 30% do fluxo seminal.

**Prostituição:** troca de serviço sexual por dinheiro.

**Puberdade:** fase de maturação dos órgãos sexuais que se traduz por um desenvolvimento dos caracteres sexuais secundários e por múltiplas modificações morfológicas e psicológicas. Idade em que o indivíduo se torna apto para a procriação.

## R

**Repressão sexual:** processo que condiciona a pessoa na manifestação da sua sexualidade.

## S

**Sémen:** fluído viscoso, ejaculado pelo pénis, composto de espermatozóides e outras secreções produzidas por glândulas anexas ao aparelho reprodutor masculino.

**Sensual:** dotado de sensualidade.

**Sexismo:** discriminação em função do sexo.

**Sexo anal:** comportamento sexual caracterizado pela penetração do pénis no ânus.

**Sexo oral:** comportamento sexual caracterizado pelo contacto da boca ou da língua com os órgãos genitais ou o ânus de outra pessoa.

**Sexo seguro:** interacção sexual com utilização correcta do preservativo.

**Sexologia:** ciência que estuda a sexualidade humana.

**Síndrome pré-menstrual:** sinais ou sintomas que podem manifestar-se uns dias antes do período.

## T

**Testículos:** órgãos reprodutores masculinos, alojados no escroto e responsáveis pela produção dos espermatozóides e da hormona sexual masculina.

**Trompas de Falópio:** dois pequenos canais através dos quais o óvulo desprendido chega ao útero, caso não tenha havido fecundação.

## U

**Uretra:** canal por onde se expulsa a urina e, no caso do homem, também o sêmen.

## V

**Vagina:** canal extensível da mulher que se abre na vulva e se estende cerca de 12cm dentro da pélvis, comunicando com o útero.

**Vesículas seminais:** órgãos que segregam parte dos líquidos seminais.

**Vulva:** genitais externos femininos, que compreendem os grandes e os pequenos lábios, o clítoris e as aberturas urinária e vaginal.

## Z

**Zona erógena:** zona do corpo percebida pela pessoa como erótica.