

**SŁOWNIK**  
**ciało, seksualność i zdrowie**  
**polski**

**Polska**



# **SŁOWNIK ciało, seksualność i zdrowie polski**

**Słownik ten zawiera słowa dotyczące zdrowia  
i praw seksualnych i reprodukcyjnych.**

**Hasła dotyczą ciał, uczuć, związków,  
seksu, tożsamości, zdrowia i ustawodawstwa.**

**Każdy ma prawo do posiadania wiedzy  
w tym zakresie.**



SZWEDZKIE SŁOWO	TŁUMACZENIE	WYJAŚNIENIE
Abort	Aborcja	Jeśli ciężarna nie chce mieć dziecka może dokonać aborcji w szpitalu. Aborcja przerywa ciążę.
Adoption	Adopcja	Kiedy jedna lub kilka osób przejmują opiekę prawną nad dzieckiem. Osoba lub osoby stają się wtedy rodzicem lub rodzicami dziecka.
Akut p-pillar	Tabletka „dzień po”	Tabletka, którą awaryjnie połyka się od trzech do pięciu dni po niezabezpieczonym, pochwowym stosunku płciowym, aby uniknąć niepożądanego ciąży.
Anal	Odryt	Otwór w pupie. Używa się również słowa <i>anus</i> .
Analsex	Seks analny	Działania seksualne wokół lub w odbycie, np. za pomocą palców, języka, gadżetów erotycznych lub penisa.
Androlog	Androlog	Lekarz specjalista zajmujący się penisem i moszną. Androlodzy są ekspertami w sprawach funkcji narządów płciowych i ich chorób. Androlog może również odpowiadać na pytania dotyczące seksu.
Asexuell	Aseksualny/-a	Osoba <i>aseksualna</i> nie odczuwa pociągu seksualnego lub odczuwa go w bardzo ograniczonym stopniu, albo nie chcąc uprawiać seksu z innymi osobami.
Assisterad befruktning	Wspomagane zapłodnienie	Kiedy służba zdrowia oferuje pomoc osobie lub parze, która chce zajść w ciążę, ale nie może tego osiągnąć bez pomocy. Przykładami <i>wspomaganego zapłodnienia</i> są inseminacja i zapłodnienie in vitro.
Avbrutet samlag	Stosunek przerywany	Przerwanie stosunku pochwowego przed wytryskiem, tak aby sperma wytrysnęła poza pochwę.

SZWEDZKIE SŁOWO	TŁUMACZENIE	WYJAŚNIENIE
Bakteriell vaginos	Bakteryjne zapalenie pochwy	Upławy (wydzielina z pochwy) o nieprzyjemnym zapachu. <i>Bakteryjne zapalenie pochwy</i> oznacza brak balansu bakteryjnego w pochwie.
Balanit	Zapalenie żołądzi	Zapalenie żołądzi penisa objawiające się zaczerwienieniem skóry, powoduje wystąpienie małych, czerwonych krostek lub ogólnej irytacji i nadwrażliwości zarówno żołądzi, jak i spodu napletka.
Barnavårdscentral	Przychodnia dla dzieci	Przychodnia zajmująca się kontrolą zdrowia i szczepieniami oraz poradnictwem zdrowotnym, przyjmująca dzieci od urodzenia do rozpoczęcia zerówki. Występuje również pod skrótową nazwą <i>BVC</i> .
Barnmisshandel	Przemoc wobec dzieci	Kiedy osoba poniżej 18 roku życia pada ofiarą przemocy, naruszenia praw lub nie podlega należytej opiece ze strony rodziców lub innej odpowiedzialnej dorosłej osoby. W Szwecji bicie dzieci jest karalne, nawet jeśli celem rodziców jest wychowanie dziecka.
Barnmorska	Położna	Osoba odbierająca porody, pracująca w przychodni dla kobiet ciężarnych oraz w poradniach seksualnych, antykoncepcyjnych i aborcyjnych.
Barnmorske-mottagning	Przychodnia ginekologiczno-położnicza	Przychodnia dla kobiet w ciąży oferująca opiekę zdrowotną i kontrole podczas ciąży. Występuje pod nazwą <i>Mödravårdscentral</i> lub <i>MVC</i> .
Barnporno-grafibrott	Przestępstwa związane z pornografią dziecięcą	Przestępstwo, kiedy osoba np. nabywa, posiada, rozpowszechnia, sprzedaje lub w inny sposób rozpowszechnia materiały przedstawiające osoby nieletnie w sposób seksualny lub pornograficzny.

SZWEDZKIE SŁOWO	TŁUMACZENIE	WYJAŚNIENIE
Barnäkenskap	Małżeństwo dzieci	Małżeństwo, w którym co najmniej jedna osoba nie ukończyła 18 lat. W Szwecji <i>małżeństwa dzieci</i> są nielegalne.
BB	Oddział położniczy	Oddział szpitalny, na którym pozostaje się kilka dni po urodzeniu dziecka.
BDSM	BDSM	Ogólne określenie praktyk seksualnych obejmujących bondage (wiązanie) lub dyscyplinę, dominację lub podporządkowanie i sadomasochizm. Opiera się na dobrowolności udziału.
Befruktning	Zapłodnienie	Spotkanie plemnika i jaja w jajowodzie. Razem mogą się one rozwinąć w zarodek, który umiejscawia się w ścianie macicy.
Binda	Podpaska	Zabezpieczenie używane przy miesiączce. Podpaskę mocuje się w majtkach.
Bisexuell	Biseksualny, biseksualna	<i>Biseksualna</i> osoba zakochuje się lub chce mieć seks z innymi osobami niezależnie od ich płci.
Bitestikel	Najądrze	Część męskich wewnętrznych narządów płciowych, jeżeli posiada się członek. <i>Najądrza</i> znajdują się w mosznie.
Blottning	Ekshibicjonizm	Kiedy ktoś pokazuje innej osobie swój narząd płciowy w Internecie lub realu, aby ją upokorzyć lub nieprzyjemnie wzburzyć. W języku prawnym nazywa się to <i>molestowaniem seksualnym</i> .
Blygdläppar	Wargi sromowe	Fałdy skórne znajdujące się na zewnątrz wejścia do pochwy. Rozróżnia się wewnętrzne i zewnętrzne wargi sromowe.

SZWEDZKIE SŁOWO	TŁUMACZENIE	WYJAŚNIENIE
Bröst	Piersi	Części ciała umiejscowione w górnej części tułowia. <i>Piersi</i> zbudowane są m.in. z tkanki tłuszczowej i gruczołów mlekowych.
Bröstvårter	Brodawki sutkowe	Miejsca na środku piersi, o wyraźnym wybrzuszeniu. Wokół <i>brodawek sutkowych</i> znajdują się otoczki sutkowe.
Bög	Gej	Potoczne określenie mężczyzny homoseksualisty.
Cellprovtagning	Pobieranie próbek cytologicznych, wymaz	Pobranie próbki, aby zbadać czy występują zmiany komórkowe na szyjce macicy, które mogą prowadzić do raka szyjki macicy.
Cysta	Cysta, torbiel	Wypełniony cieczą pęcherz, który może występować w wielu organach ciała, m.in. na jajnikach.
Dejta	Umawiać się, chodzić ze sobą, randkować, 3K	Spotykać się lub chodzić z osobą, z którą chce się być lub mieć seks.
Diskriminering	Dyskryminacja	Być gorzej traktowanym lub obrażanym z powodu płci, preferencji seksualnych, tożsamości płciowej, religii, pochodzenia, wieku lub kalectwa. Zobacz też <i>przestępstwa z nienawiści, homofobia, transfobia, rasizm, fobia wobec osób niepełnosprawnych, seksizm, równouprawnienie i równość.</i>
Embryo	Zarodek, embrion	<i>Zarodek</i> powstaje w wyniku połączenia jaja i plemnika. Nazywa się to zapłodnieniem. Następnie zarodek rośnie w macicy i przekształca w płód, który później rozwija się w dziecko.
Endometrios	Endometrioza, gruczołowość macicy, wędrująca śluzówka macicy	Śluzówka macicy rośnie poza macicą, często w jajowodach lub w jamie brzusznej. <i>Endometrioza</i> może być przyczyną ostrego bólu miesiączkowego.



SZWEDZKIE SŁOWO	TŁUMACZENIE	WYJAŚNIENIE
Engångsligg	Jednorazowy seks, przypadkowy seks	Seks z inną osobą, który ma się tylko raz.
Ensamstående	Samotny rodzic	Matka lub ojciec, który nie żyje w relacji miłosnej z drugim rodzicem dziecka.
Erektildysfunktion	Zaburzenia erekcji	Trudności z osiągnięciem lub utrzymaniem wzwodu nawet przy podnieceniu płciowym.
Erotik	Erotyka	Obrazy, sztuka, literatura lub filmy o zmysłowej i seksualnej treści.
Ex	Były, była, eks	Osoba, z którą się kiedyś było razem.
Fetisch	Fetysz	Fascynacja przedmiotem lub częścią ciała, która zwykle nie jest odbierana jako seksualna, budząca silne uczucie satysfakcji, pociągu seksualnego i podniecenia, np. stopy lub skóra.
Fitta	Pizda, pipa, cipa	Kobięcy narząd płciowy. Słowo <i>pizda</i> określa wszystkie narządy płciowe, zarówno wewnętrzne jak i zewnętrzne.
Flickvän	Dziewczyna	Dziewczyna, z którą jest się w związku.
Flirta	Flirtować, podrywać	Okazywać zainteresowanie komuś, kogo się polubiło, w celu umawiania się na randki, chodzenia lub odbycia stosunków seksualnych.
Flytningar	Upławy	Wydzielina z pochwy, która ją nawilża i utrzymuje w czystości i zdrowiu.
Foster	Płód	<i>Płód</i> to zarodek, który przez dziewięć tygodni ciąży rósł w macicy.
Fostervattenprov	Badanie wód płodowych	Badanie mające na celu wykrycie nieprawidłowości chromosomów płodu.

SZWEDZKIE SŁOWO	TŁUMACZENIE	WYJAŚNIENIE
Framfall	Wypadnięcie, obniżenie narządów płciowych lub moczowych	Obniżenie narządów miednicy prowadzące do wysuwania się pochwy, szyjki macicy, a w końcowym efekcie macicy, pęcherza moczowego lub odbytnicy.
Frenulum	Węzidełko napletkowe	Skóra między napletkiem a żołądździem prącia. Występuje również pod nazwą <i>frenulum</i> .
Frivilligt sex när förövaren är nära 15-årsgränsen	Dobrowolny seks, kiedy sprawca ma prawie 15 lat	W sytuacji, kiedy nie występują żadne wątpliwości, że nie doszło do użycia przemocy lub przymusu wobec dziecka i że względu na minimalną różnicę wieku i stopnia rozwoju między sprawcą a dzieckiem oraz inne okoliczności, sprawca nie podlega karze.
Funkofobi	Fobia wobec osób niepełnosprawnych	Negatywny stosunek, opinie lub odczucia wobec osób niepełnosprawnych, np. wobec osób na wózkach inwalidzkich, niewidomych lub głuchych. Może również występować wobec osób z chronicznymi chorobami, jak np. HIV.
Förhud	Napletek	Cienka skóra okrywająca żołądździ prącia lub łechtaczkę.
Förhuds-förträngning	Stulejka, fimozja	Występuje, kiedy napletek jest za ciasny i uniemożliwia całkowite lub częściowe ściąganie go z żołądździ przy wzwodzie. Czasami napletek „blokuje się” pod żołądździem i nie można go wyciągnąć lub ściągnąć.
Förlossning	Poród	Podczas <i>porodu</i> rodzi się dziecko. <i>Poród</i> może być waginalny – poprzez pochwę – lub odbywa się poprzez cesarskie cięcie.
Förlossnings-avdelning	Oddział porodowy, porodówka	Oddział szpitalny, gdzie rodzi się dzieci.

SZWEDZKIE SŁOWO	TŁUMACZENIE	WYJAŚNIENIE
Förlossnings-depression	Depresja poporodowa	Depresja występująca w związku z urodzeniem dziecka.
Förlossningsrädsla	Lęk przed porodem	Niepokój i lęk przed urodzeniem dziecka.
Förlossningsskador	Urazy porodowe	Urazy lub pęknięcia, które mogą wystąpić w kroczu podczas porodu.
Förlossningsvärkar	Bóle porodowe	Bóle przy porodzie powstają ponieważ macica, która jest mięśniem, kurczy się i przepycha dziecko w dół kanału rodnego, gdy dziecko się rodzi.
Försats	Wydzielina przed wytryskiem, prejakulat	Wydzielina z penisa, która pojawia się przy podnieceniu, ale jeszcze przed wytryskiem.
Förtal	Oszczerstwo, obmowa, zniesławienie	Rozpowszechnianie plotek lub informacji o innej osobie, aby inni przestali ją, lub jej sposób życia, lubić.
Glidmedel	Żel intymny	Żel lub krem, którego można używać przy seksie, aby uzyskać większy poślizg i uprzyjemnić doznania. Można posmarować nim penis, wewnątrz pochwy lub odbytu.
Gnidsex	Ocierać się, ślimak	Seks poprzez ocieranie się lub przyciskanie narządu płciowego do narządu płciowego lub innej części ciała drugiej osoby.
Gonorré	Rzeżączka, tryper	<i>Rzeżączka</i> jest chorobą weneryczną, w której często nie występują żadne objawy, ale może powodować pieczenie lub dyskomfort podczas sikania, zmienione upławy z pochwy, cewki moczowej lub odbytu lub ból w dolnej części brzucha lub moszny. Nieleczona <i>rzeżączka</i> może utrudnić posiadanie dzieci. Chorobę leczy się antybiotykami. Rzeżączka jest objęta ustawą o ochronie przed infekcjami.

SZWEDZKIE SŁOWO	TŁUMACZENIE	WYJAŚNIENIE
G-punktsområdet	Punkt G	Szorstkie miejsce z przodu pochwy. W tym miejscu spotykają się łechtaczka, cewka moczowa i przednia ścianka pochwy.
Gravid	Ciężarna, być w ciąży, zaciążyć	Mieć płód w macicy, która jest w brzuchu. <i>Ciąża</i> trwa zwykle dziewięć miesięcy.
Graviditetstest	Test ciążowy	Test wykazujący, czy jest się w ciąży. Robi się go sikając na próbnik.
Grooming	Wirtualne nękanie, uwodzenie w Internecie, nagabywanie w Internecie, grooming	Kiedy osoba w wieku karalnym nawiązuje kontakt i proponuje spotkanie dziecku poniżej 15 roku życia, często w Internecie, w celu dokonania przestępstwa seksualnego. Takie zachowanie jest karalne. W języku prawnym nazywa się to <i>kontaktem z dzieckiem w celu seksualnym</i> .
Gruppsex	Seks grupowy, zbiorowa orgietka	Kiedy więcej niż dwie osoby uprawiają równocześnie seks.
Gynekolog	Ginekolog	Lekarz specjalizujący się w sromie i pochwie. Ginekolodzy są ekspertami w zakresie funkcji i chorób narządów płciowych oraz ciąży. Ginekolog może również odpowiedzieć na pytania dotyczące seksu.
Gynekologisk undersökning	Badanie ginekologiczne	Badanie pochwy, którego dokonuje się w szpitalu, przychodni lub w przychodni dla młodzieży.
Göra slut	Zerwać ze sobą	Zakończyć związek. Po <i>zerwaniu</i> nie jest się już razem.
Ha lust	Mieć ochotę, być napalonym	Mieć silną ochotę na zrobienie czegoś. Czasami oznacza to chęć na seks.
Hallick	Alfons	Zobacz <i>stręczycielstwo</i> .

SZWEDZKIE SŁOWO	TŁUMACZENIE	WYJAŚNIENIE
Hatbrott	Przestępstwo z nienawiści	Narażanie kogoś na czyny przestępcze, takie jak groźby lub znęcanie się, których celem jest obrażenie osoby z powodu jej orientacji seksualnej, tożsamości płciowej, rasy, koloru skóry, wyznania, pochodzenia etnicznego i narodowego.
HBTQ-person	Osoba LGBT	Określenie zbiorcze osób będących albo biseksualnymi, homoseksualnymi, bądź transseksualnymi lub queer (nieheteroseksualnymi).
Hedersrelaterat förtryck och våld	Zbrodnia i przemoc w imię tradycyjnego honoru	Ograniczanie praw i kontrola młodej osoby, najczęściej dziewczyny, poprzez inne bliskie jej osoby w celu ochrony lub przywrócenia opinii o rodzinie lub jej honoru. Prawnie może to wyrażać się poprzez <i>karalne groźby, maltretowanie, zmuszanie do małżeństwa, morderstwo</i> itd.
Hen	Hen – neutralne określenie osoby, bez wskazywania na jej płeć	Neutralny zaimek. <i>Hen</i> używa się jako neutralnego zaimka, kiedy płeć osoby nie ma znaczenia.
Hepatit	Wirusowe zapalenie wątroby	<i>Wirusowe zapalenie wątroby</i> jest chorobą wątroby. Istnieją różne rodzaje zapalenia wątroby. Najczęstsze to wirusowe zapalenie wątroby typu A, wirusowe zapalenie wątroby typu B i wirusowe zapalenie wątroby typu C. <i>Wirusowe zapalenie wątroby</i> jest wywoływane przez wirus.
Herpes	Herpes, opryszczka	<i>Herpes</i> , czyli opryszczka, może występować na wargach i na narządach płciowych. <i>Herpes</i> może objawiać się występowaniem pęcherzyków i ranek, które mogą powodować swędzenie, kłucie lub intensywny ból, albo przebiegać bezobjawowo. <i>Opryszczka</i> przenosi się bardzo łatwo.

SZWEDZKIE SŁOWO	TŁUMACZENIE	WYJAŚNIENIE
Heterosexuell	Heteroseksualny, hetero	Osoba <i>heteroseksualna</i> zakochuje się i/lub chce mieć seks z osobą przeciwnej płci.
Hiv	HIV	HIV jest wirusem, który może być przenoszony między ludźmi. Np. przez współżycie płciowe bez prezerwatywy lub dzielenie się strzykawkami. HIV niszczy układ odpornościowy. Bez leczenia HIV może przekształcić się w AIDS, czyli chorobę śmiertelną. W trakcie leczenia nikomu nie można przekazać HIV. Nie można też zachorować na AIDS, czyli żyje się tak długo jak inni. Każdy w Szwecji ma prawo do bezpłatnych badań i leczenia przeciwko HIV.
Homofobi	Homofobia	Negatywny stosunek, opinia lub odczucia wobec osób bi- lub homoseksualnych oraz wobec bi- i homoseksualizmu. Wyraża się często poprzez przesady, pogardę, złość, nienawiść lub przemoc.
Homosexuell	Homoseksualny	Mężczyzna <i>homoseksualny</i> zakochuje się i/lub chce mieć seks z mężczyznami. Kobieta <i>homoseksualna</i> zakochuje się i/lub chce mieć seks z kobietami.
HPV (humant papillomvirus)	Wirus HPV (wirus brodawczaka ludzkiego)	Bardzo często występujący wirus przybierający różne formy. Niektóre jego formy objawiają się brodawkami na narządach płciowych (kłykciny) lub zmianami komórkowymi. Inne formy wirusa objawiają się występowaniem brodawek na dłoniach i stopach.
HPV-vaccination	Szczepionka przeciw wirusowi HPV	Szczepionka chroniąca przed niektórymi formami wirusa HPV mogącymi prowadzić do zmian komórkowych i raka szyjki macicy.
Hångla	Pieścić się, macać się, migdalić się, dydlać się	Zbliżenie ciał, pocałunki, uściski, pieszczoty w ubraniu lub bez.

SZWEDZKIE SŁOWO	TŁUMACZENIE	WYJAŚNIENIE
Ickebinär	Niebinarna	Osoba, która nie czuje się ani mężczyzną, ani kobietą.
Incest	Kazirodztwo	Kiedy osoba blisko spokrewniona z dzieckiem wykorzystuje je seksualnie. Może to być np. rodzic, dziadek lub starsze rodzeństwo. Prawnie można to określić jako <i>gwałt na dziecku</i> , jeśli dziecko nie ukończyło 18 lat, <i>stosunek z potomstwem lub stosunek z rodzeństwem</i> .
Infertil	Niepłodny/ niepłodna	Kiedy osoba nie może zająć w ciążę, lub nie może doprowadzić do zajścia w ciążę innej osoby.
Informationsplikt	Obowiązek dostarczenia informacji	Zasada obowiązująca osobę mającą chorobę weneryczną, np. HIV, chłamydiozę lub rzeżączkę, o poinformowaniu o tym osoby, z którą pragnie mieć seks. Lekarz podejmuje decyzje o obowiązku dostarczenia informacji, ale może też w niektórych przypadkach od niej odstąpić.
Inseminering	Sztuczne zapłodnienie, inseminacja	Umieszczenie spermy w macicy przy zastosowaniu metod medycznych w celu zapłodnienia.
Intersexvariation	Wariacja interpłciowa	Wspólny termin określający różne cechy fizyczne, który uniemożliwia przypisanie czyjemuś ciału płci zgodnej z normami społecznymi dotyczącymi płci, a zatem nie jest to zazwyczaj ktoś „męski” lub „żeński”. Zmiany mogą dotyczyć zewnętrznych i/lub wewnętrznych narządów płciowych, chromosomów i poziomu hormonów.
IVF	Zapłodnienie in vitro	Zapłodnienie in vitro jest zabiegiem polegającym na pobraniu jaja i zapłodnieniu przez plemniki na zewnątrz ciała. Zapłodnione jajo nazywa się zarodkiem. Kilka dni po zapłodnieniu lekarz umieszcza zarodek w macicy. Zapłodnienie in vitro nazywane jest również zapłodnieniem z probówki.

SZWEDZKIE SŁOWO	TŁUMACZENIE	WYJAŚNIENIE
Juridiskt kön	Płeć prawna	Płeć, pod jaką osoba jest zarejestrowana w oficjalnych rejestrach, takich jak rejestr obywateli, i w paszporcie.
Jämlikhet	Równość	Równe traktowanie, posiadanie tych samych praw i możliwości o decydowaniu o własnym losie i aktywne uczestnictwo w życiu społecznym osób należących do różnych grup.
Jämställdhet	Równouprawnienie	O <i>równouprawnieniu</i> mówimy wtedy, gdy kobiety i mężczyźni mają takie same możliwości kształtowania swojego życia i uczestnictwa w życiu społecznym. Aby kobiety i mężczyźni mieli takie same szanse, muszą mieć te same możliwości, prawa i obowiązki.
Kejsarsnitt	Cesarskie cięcie	<i>Cesarskie cięcie</i> oznacza, że lekarz otwiera jamę brzuszną i macicę, aby wydobyć dziecko.
Kirurg	Chirurg	Lekarz specjalizujący się w wykonywaniu operacji.
Klamydia	Chłamydia	<i>Chlamydia</i> jest chorobą weneryczną, w której często nie występują żadne objawy, ale może powodować pieczenie lub dyskomfort podczas siania, zmienione upławy z pochwy, cewki moczowej lub odbytu lub ból w dolnej części brzucha. Nieleczona <i>chlamydia</i> może utrudnić posiadanie dzieci. Chorobę leczy się antybiotykami i objęta jest ustawą o ochronie przed infekcjami.
Klimakterie	Klimakterium, menopauza	Okres w życiu, kiedy miesiączka ustaje. Zwykle około 50 roku życia.
Klitoris	Łechtaczka	Część pochwy, znajdująca się tuż nad ujściem cewki moczowej. Zewnętrzna część <i>łechtaczki</i> , <i>żołądź łechtaczki</i> jest bardzo wrażliwa na pobudzenie.



SZWEDZKIE SŁOWO	TŁUMACZENIE	WYJAŚNIENIE
Klitoris ollon	Żołądź łechtaczki	Żołądź łechtaczki jest jej częścią, która widoczna jest na zewnątrz i jest bardzo wrażliwa na dotyk.
Knulla	Pierdolić się, pieprzyć się	Odbywać seks z jedną lub wieloma osobami.
Knullkompis	Kumpel/kumpelka do pieprzenia	Osoba, z którą ma się seksualną, ale nie romantyczną relację. Występuje też pod nazwą KK, można porównać ją do <i>kochanka</i> lub <i>kochanki</i> .
Kondom	Kondom, prezerwatywa, gumka	Środek antykoncepcyjny wykonany z gumy. Prezerwatywę zakłada się na penisa, aby zapobiec przenoszeniu chorób wenerycznych i niepożądaney ciąży.
Kondylom	Brodawki płciowe, brodawki weneryczne, kłykciny kończyste	<i>Brodawki</i> płciowe są chorobą weneryczną, która może objawiać się brodawkami na narządach płciowych. Brodawki mogą swędzieć, piec lub szczypać.
Koppleri	Stręczycielstwo	Nakłanianie innej osoby do uprawiania seksu za opłatą lub wykorzystywanie takiej sytuacji dla własnego zarobku.
Krama	Obejmować, ścisnąć	Obejmować ramionami inną osobę i przyciskać ciała do siebie.
Kroppsvätska	Płyn ustrojowy	Ciecz wydostająca się z ciała. Przykładami <i>płynu ustrojowego</i> są krew, sperma, upławy, wydzielina przed wytryskiem.
KSK (kvinnor som har sex med kvinnor)	Kobiety uprawiające seks z kobietami	Określenie osób, które identyfikują się jako kobiety i uprawiają seks z innymi kobietami.
KUB-test	Test ultradźwiękowy i biochemiczny	Test krwi i ultradźwiękowy mający na celu badanie płodu w brzuchu ciężarnej.
Kuk	Chuj, kutas, ptak	Męski narząd płciowy. Często odbierane jako wulgarnie określenie penisa.

SZWEDZKIE SŁOWO	TŁUMACZENIE	WYJAŚNIENIE
Kurator	Kurator	Pracuje pomagając poprzez wspierające rozmowy osobom, które źle się czują psychicznie. <i>Kuratorzy</i> pracują np. w szpitalach i szkołach.
Kvinnofrids kränkning	Naruszenie praw/spokoju kobiet	Kiedy mężczyzna systematycznie podaje kobietę, z którą żyje poniżającemu traktowaniu poprzez np. bicie, zmuszanie do seksu, maltretowanie psychiczne lub ograniczanie jej swobody poruszania się poza domem.
Kvinnojour, tjejjour	Organizacja wspierająca kobiety, organizacja wspierająca dziewczęta	Organizacja wspierająca i pomagająca kobietom i osobom transseksualnym, które narażone są na przemoc ze strony bliskich osób, np. pomagająca znaleźć kobiecie mieszkanie w wypadku zagrożenia.
Kvinnoklinik	Przychodnia dla kobiet	Przychodnia zajmująca się chorobami osób z macicą. Ciężarne mogą również się tu zgłaszać, m.in. aby wykonać badanie płodu ultradźwiękami. Przychodnie znajdują się w prawie wszystkich większych szpitalach.
Kyssa	Całować, pocesać	Całować w usta „z języczkiem“ (języki dotykają się wzajemnie).
Kåt	Podniecony, napalony	Uczucie w ciele, że chce się mieć seks z sobą samym lub z kimś innym.
Känna olust	Odczuwać niechęć	Kiedy ktoś nie czuje się komfortowo lub przyjemnie.
Kön	Płeć	Poprzez <i>płeć</i> rozumie się często kobietę lub mężczyznę. <i>Płeć</i> może również oznaczać narządy płciowe.
Könsbaserat våld	Przemoc uwarunkowana płcią	Przemoc wobec kobiet i osób LGBT. Często wyrażająca się przemocą i agresją seksualną. Zobacz <i>handel ludźmi w celach seksualnych, przemoc partnerska, naruszanie praw/spokoju kobiet i organizacje wspierające kobiety</i> . Zobacz także <i>agresja seksualna i szkodliwe zwyczaje</i> .

SZWEDZKIE SŁOWO	TŁUMACZENIE	WYJAŚNIENIE
Könsbekräftande behandling	Terapia potwierdzająca płeć	Terapia, jakiej poddaje się ciało w celu potwierdzenia identyfikacji płciowej jako męskiej, żeńskiej lub niebinarnej. Leczenie może dotyczyć na przykład operacji organów płciowych lub być hormonalne, aby zmienić wygląd ciała. Wiele osób transpłciowych, ale nie wszystkie, chce poddać się jakiejś formie leczenia potwierdzającego płeć.
Könsdysfori	Dysforia płciowa, zaburzenie tożsamości płciowej	Diagnoza oznaczająca, że występuje cierpienie związane z brakiem zgodności między tożsamością płciową a organizmem. Osoba z <i>dysforią płciową</i> może zażyczyć sobie terapii potwierdzającej płeć.
Könsidentitet	Tożsamość płciowa	Ta płeć, do której odczuwa się przynależność. <i>Tożsamość płciowa</i> nie ma nic wspólnego z prewencją płciową.
Könsorgan	Narządy płciowe	Części ciała w podbrzuszu, takie jak pochwa i penis.
Könssjukdom	Choroba weneryczna	Infekcja w wyniku niezabezpieczonego seksu z inną osobą mającą <i>chorobę weneryczną</i> .
Könssympning	Obrzezanie kobiet	Wycięcie lub uszkodzenie łechtaczki. Czasami wycina się również wewnętrzne i/lub zewnętrzne wargi sromowe i zaszywa wejście do pochwy. Zalicza się to do ciężkich przestępstw przeciwko prawom człowieka i jest to nielegalne w Szwecji. Nielegalne jest również planowanie, próby, przygotowania lub wywiezienie dziewczyny lub kobiety do innego kraju w celu przeprowadzenia tego zabiegu. <i>Okaleczanie narządów płciowych</i> nazywane jest czasami <i>obrzezaniem</i> kobiet.

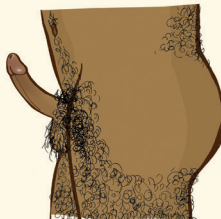
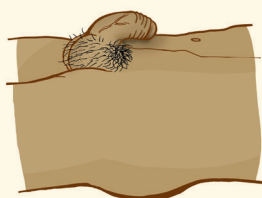
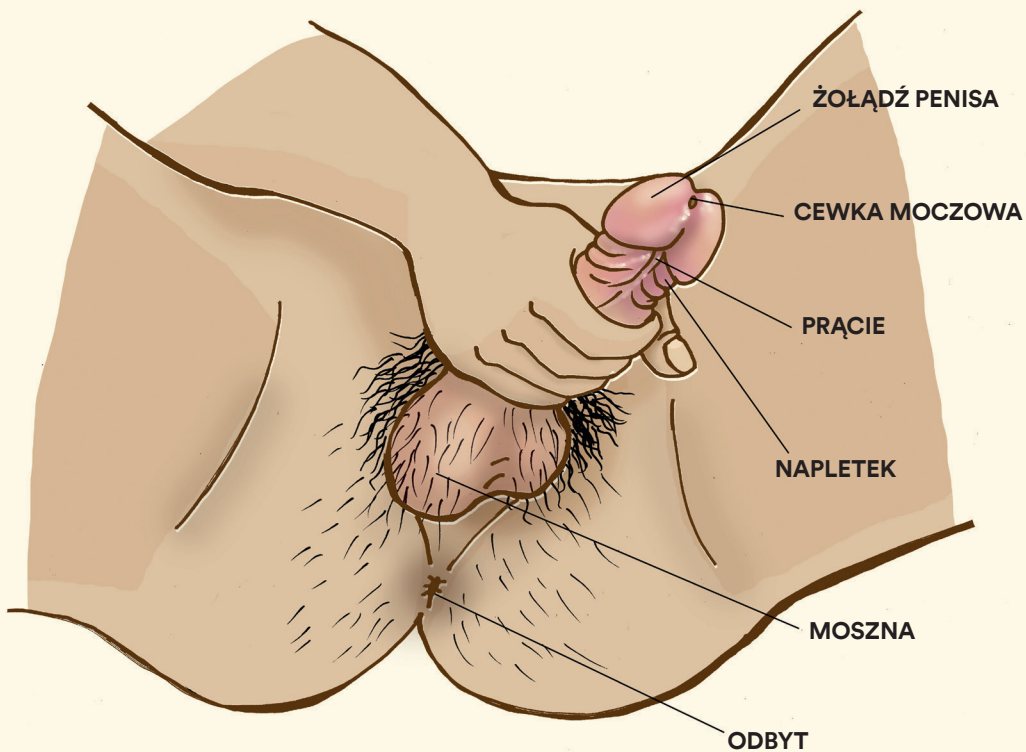
SZWEDZKIE SŁOWO	TŁUMACZENIE	WYJAŚNIENIE
Könsutredning	Dochodzenie płciowe	Dochodzenie, które ma na celu ustalenie, czy osoba ma prawo do bezpłatnej terapii potwierdzenia płci. Wszystkie osoby z diagnozą dysforii płciowej mają prawo do takiej opieki zdrowotnej. Diagnozę stawia zespół specjalistyczny w szpitalu.
Lesbisk	Lesbijka	Potoczne określenie homoseksualnej kobiety.
Ligga	Spać z kimś	Uprawiać seks z jedną lub kilkoma osobami.
Livmoder	Macica	Części pochwy znajdująca się w środku ciała, w brzuchu. To tu znajduje się płód podczas ciąży.
Livmoderhals	Szyjka macicy	Dolna części macicy, która również jest jej największą częścią. <i>Szyjka macicy</i> kończy się trzonem macicy.
Livmodertapp	Trzon szyjki macicy	Część macicy tworząca wejście do macicy z pochwy.
Lubrikation	Wydzielina pochwowa	Wydzielina, która powstaje w pochwie przy silnym podnieceniu seksualnym.
Lustgas	Gaz rozweselający	Forma znieczulenia do wdychania podczas bólu. <i>Gaz rozweselający</i> używany jest głównie przy porodzie.
Läkare	Lekarz	Leczy chorych lub zranionych i zapobiega chorobom.
Mammografi	Mammografia	Rentgenowskie badanie piersi w celu wykrycia cyst i guzów nowotworowych.

SZWEDZKIE SŁOWO	TŁUMACZENIE	WYJAŚNIENIE
Mansmottagning	Przychodnia dla mężczyzn	Przychodnia dla osób identyfikujących się jako mężczyźni i/lub posiadających penis udzielająca opieki lekarskiej, pomocy i wsparcia. <i>Przychodnia dla mężczyzn</i> zajmuje się przede wszystkim seksem i relacjami.
Mellangård	Krocze	Obszar między odbytem i sromem lub moszną.
Mens	Miesiączka, okres	Krew wypływająca z macicy przez pochwę. Pojawia się regularnie mniej więcej co miesiąc od momentu uzyskania dojrzałości płciowej.
Menskopp	Kubeczek menstruacyjny	Zabezpieczenie, z którego można korzystać podczas miesiączki. <i>Kubeczek menstruacyjny</i> umieszczony w pochwie zbiera krew menstruacyjną.
Mensvärk	Bóle menstruacyjne	Ból odczuwany podczas miesiączki.
Missfall	Poronienie	Kiedy organizm odrzuca ciążę przed urodzeniem dziecka.
Monoamorös	Osoba monogamiczna	<i>Osoba monogamiczna</i> pragnie monogamicznych relacji, tzn. relacji z jedną osobą w tym samym czasie.
Monogam relation	Związek monogamiczny	Związek między osobami, które ustaliły, że nie będą miały seksualnych ani romantycznych kontaktów w innymi osobami.
MSM (män som har sex med män)	Mężczyźni mający seks z mężczyznami	Określenie osób identyfikujących się jako mężczyźni i mających seks z innymi mężczyznami.

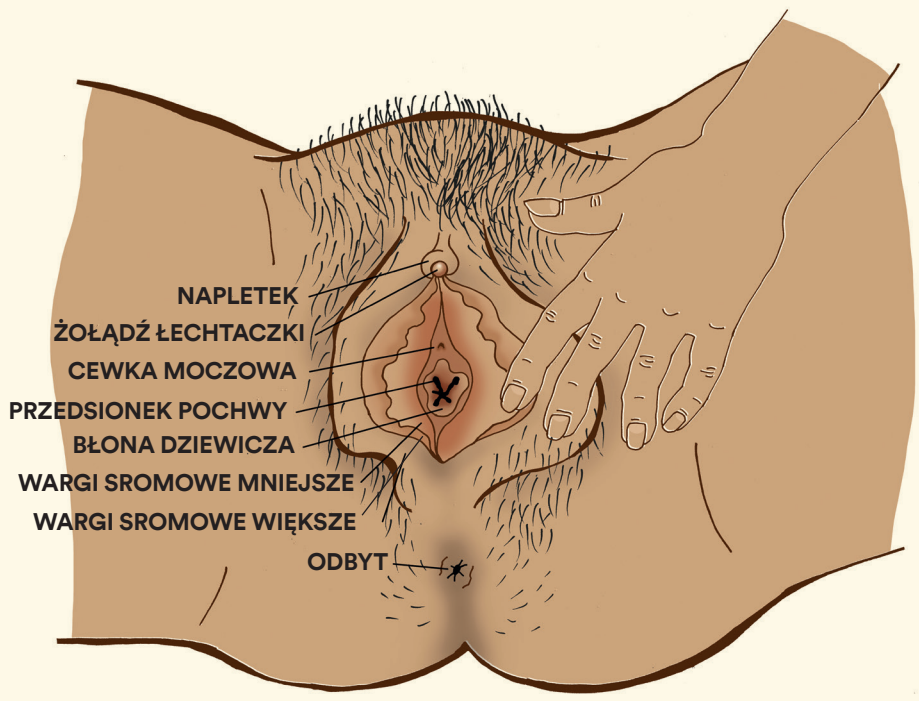
SZWEDZKIE SŁOWO	TŁUMACZENIE	WYJAŚNIENIE
Mykoplasma genitalium	Mycoplasma genitalium	<i>Mycoplasma</i> to bakteria wywołująca swędzenie w podbrzuszu i upławy z penisa lub pochwy. Może również powodować ból w dolnej części brzucha lub w mosznie.
Myom	Mięśniak	Nieżłośliwy guz, który może występować w tkance mięśniowej macicy. <i>Mięśniak</i> określany jest również mianem <i>włókniakomięśniaka</i> . <i>Mięśniak</i> jest bardzo często spotykany, prawie połowa miesięczekujących osób go posiada.
Månggifte	Poligamia, wielożeństwo	Kiedy ktoś zawiera związek małżeński z więcej niż jedną osobą. Wielożeństwo nie jest dozwolone w Szwecji. To przestępstwo nazywa się <i>bigamia</i> .
Människohandel för sexuella ändamål	Handel ludźmi w celach seksualnych	Zmusić lub oszukać kogoś przenosząc go, uprowadzając lub przyjmując, tak aby osoba ta świadczyła usługi seksualne.
Nedsatt sexlust	Osłabiony popęd płciowy	Brak ochoty lub osłabiona ochota na seks w porównaniu z przeszłością.
Njuta	Cieszyć się, rozkoszować się	Kiedy odczuwa się przyjemność.
Ollon	Żołądź	Cześć penisa. <i>Żołądź</i> znajduje się na końcu penisa i jest jego najbardziej wrażliwą częścią.
Omskärelse	Obrzezanie	Wycięcie całego lub części napletka. Czasami używa się również określenia <i>obrzezanie</i> na wycięcie łechtaczki, <i>okaleczenie narządów płciowych</i> kobiety.
Onanera	Onanizować się, masturbować się	Seks z samym sobą. Przy <i>onanii</i> zwykle pieści się narządy płciowe, odbył lub inne części ciała.

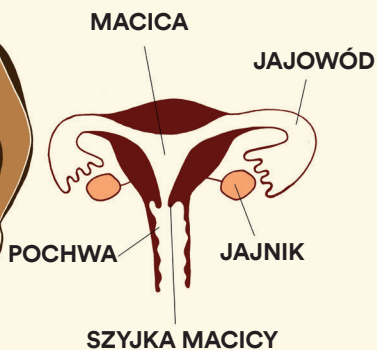
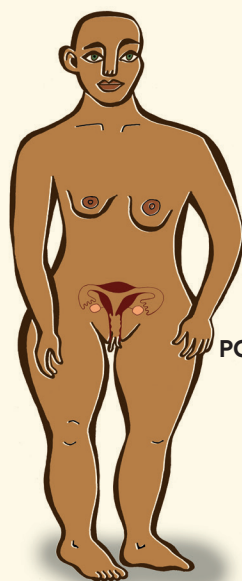
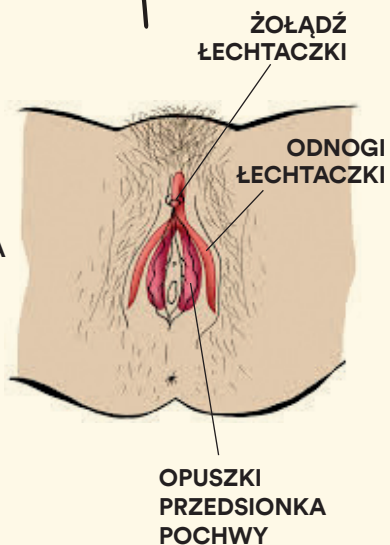
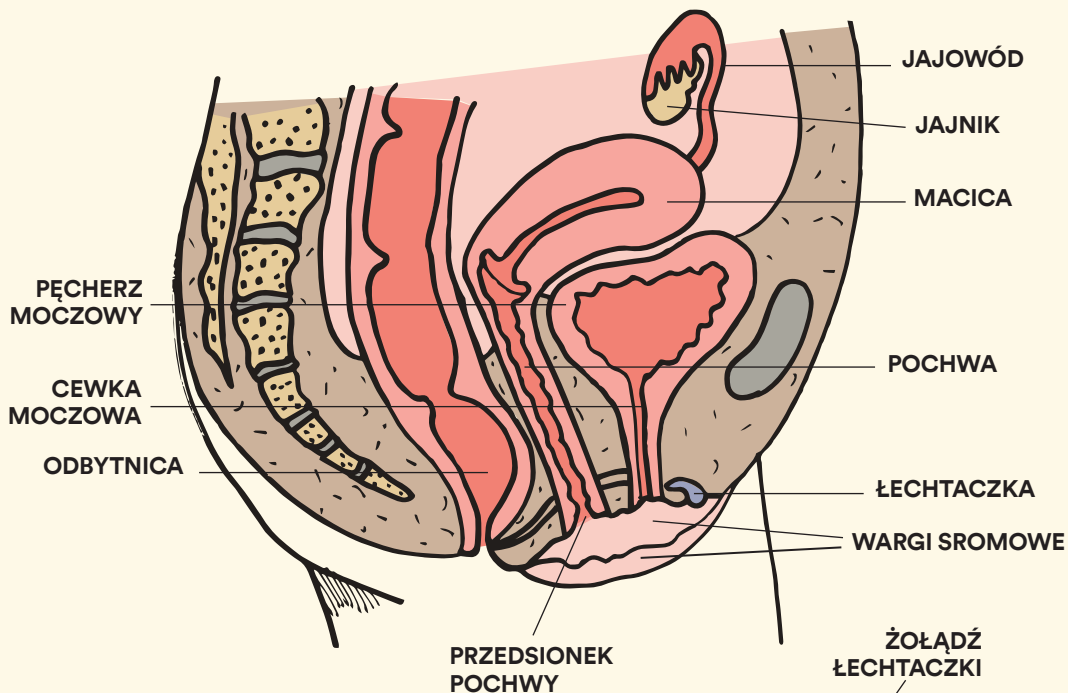
# ILUSTRACJE

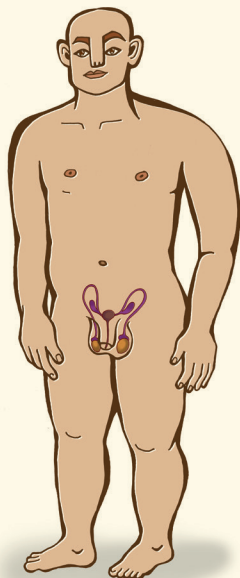
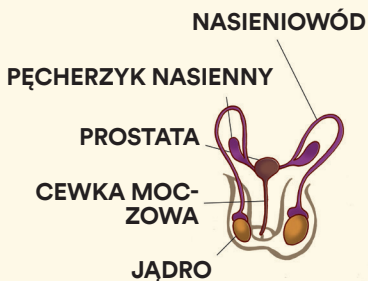
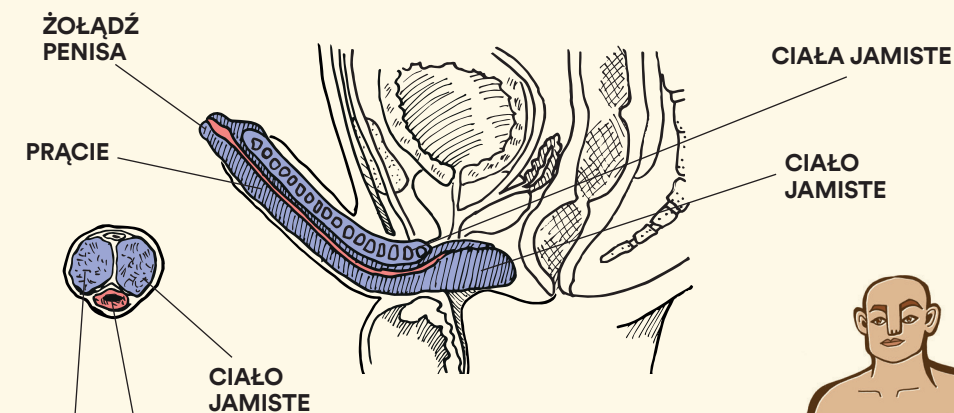
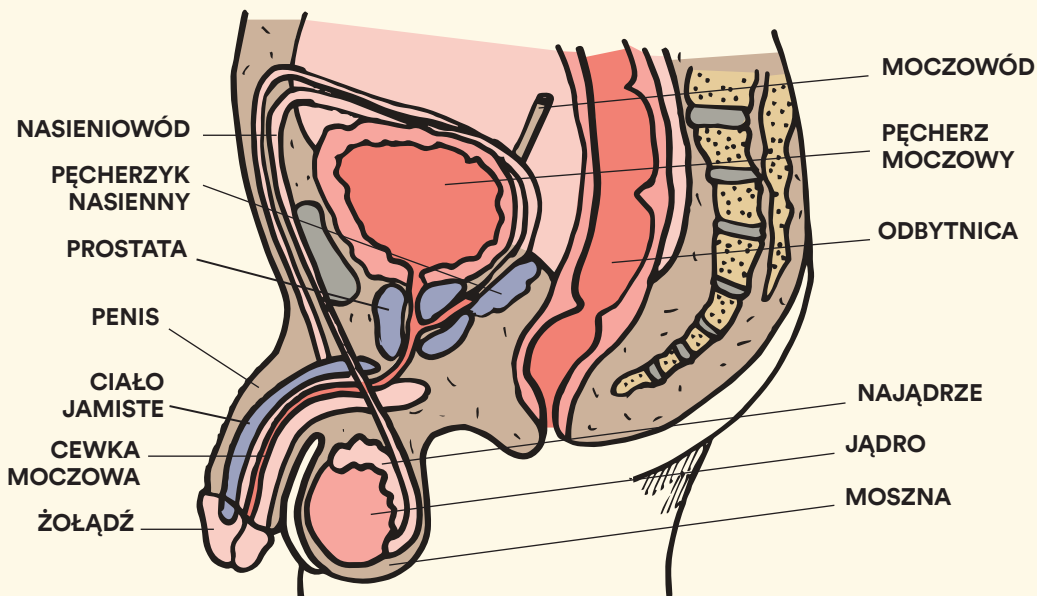
**Polska**

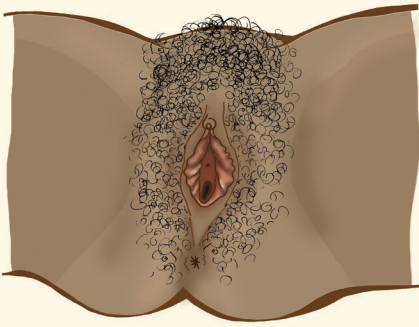




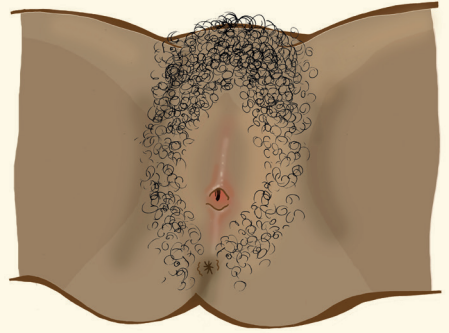




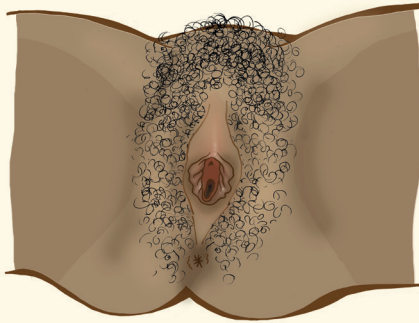




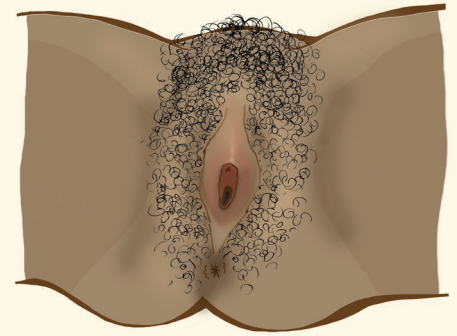
**NIEOBRZEZANA**



**OBRZEZANA**



**OBRZEZANA**



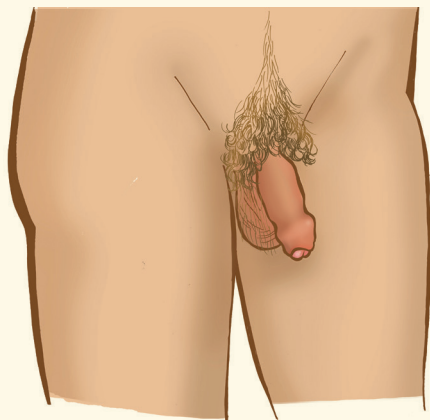
**OBRZEZANA**



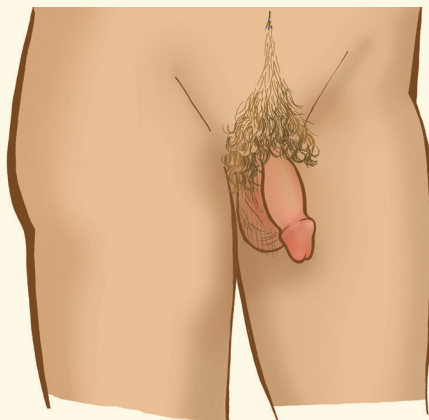
**NIEPODNECANA**



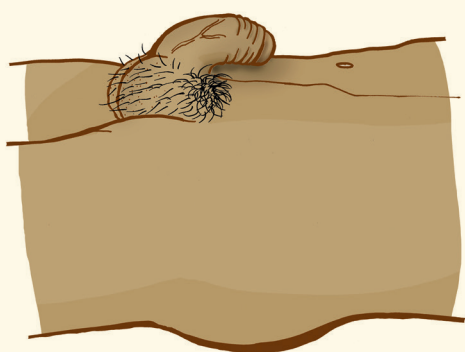
**PODNECANA**



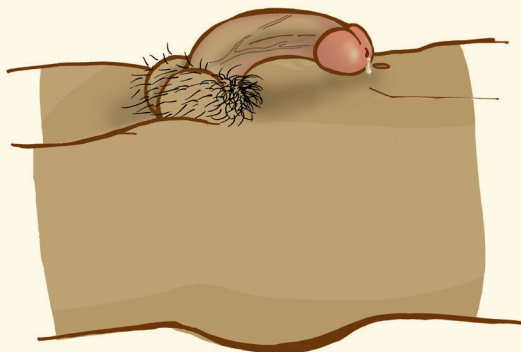
**NIEOBRZEZANY**



**OBRZEZANY**



**NIEPODNIĘCONY**



**PODNIĘCONY**

## EDUKACJA SEKSUALNA

Oparta na wiedzy i wszechstronna edukacja seksualna promuje równość i równouprawnienie. Dobra edukacja seksualna musi dostarczać wiedzy o tym, jak działa ciało, o przyjemnościach, normach dotyczących seksualności i wzajemnych relacji, a także umożliwiać rozmowy o relacjach i uczuciach oraz innych kwestiach.

## DOBRA OPIEKA ZDROWOTNA I SOCJALNA

Podstawą dobrego i równoprawnego zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego obowiązującego przez całe życie jest prawo ludności w Szwecji do dobrej opieki zdrowotnej oraz socjalnej. Prawo do zdrowia seksualnego i reprodukcji nie jest dziś w Szwecji rozłożone równomiernie. Wiedza na temat seksualności musi być centralną częścią systemu opieki zdrowotnej, aby zaspokoić różne istniejące potrzeby.

## ODMIĘN ŚWIAT - ZOSTAŃ CZŁONKIEM

RFSU jest organizacją członkowską, w którą można się zaangażować w kwestie na poziomie lokalnym, krajowym lub międzynarodowym.

Przeczytaj więcej o RFSU na stronach [rfsu.se](https://rfsu.se)

Materiały w różnych językach można znaleźć na [rfsu.se/upos](https://rfsu.se/upos)



SZWEDZKIE SŁOWO	TŁUMACZENIE	WYJAŚNIENIE
Oralsex	Seks oralny	Seks za pomocą ust poprzez pocałunki, lizanie czy ssanie narządów płciowych lub odbytu innej osoby.
Orgasm	Orgazm	Przyjemne uczucie, które chce się osiągnąć podczas seksu z inną osobą lub z samym sobą. Orgazm powoduje skurcze wokół narządów płciowych.
Orgasmstörningar	Zaburzenia orgazmu	Kiedy orgazm występuje za szybko, za późno, zbyt rzadko lub ogólnie nie występuje. <i>Zaburzeniami orgazmu</i> określa się również jako słaby lub nieprzyjemny orgazm.
Orosanmälan	Zgłoszenie przewencyjne	Zgłoszenie do służb socjalnych przy podejrzeniu znęcania się nad dziećmi. Nauczyciele, lekarze, personel przedszkolny, który zaniepokojony jest stanem dziecka poniżej 18 roku życia, mają obowiązek dokonania <i>zgłoszenia przewencyjnego</i> . Osoby prywatne takiego obowiązku nie mają, ale w przypadku podejrzeń powinny też zgłosić podejrzenia.
Oskuldskontroll	Sprawdzanie dziewictwa	Kiedy ktoś twierdzi, że ma prawo sprawdzić, czy dziewczyna uprawiała seks. Tego faktu nie sposób stwierdzić medycznie. Personel służby zdrowia nie ma prawa sprawdzać dziewictwa lub wypisywać świadectw na ten temat, nawet za zgodą dziewczyny. Badanie wbrew woli dziewczyny jest przestępstwem.
Otrohet	Niewierność	Uprawianie seksu lub dokonywanie innych działań seksualnych z inną osobą, niż ta, z którą się jest w związku.
Oönskad graviditet	Niepożądana ciąża	Zajście w ciążę wbrew swojej woli.
Partner	Partner	Osoba, z którą pozostaje się w relacji niezależnie od płci tej osoby.

SZWEDZKIE SŁOWO	TŁUMACZENIE	WYJAŚNIENIE
Partnervåld (mäns våld mot kvinnor i parrelation och våld i nära parrelationer)	Przemoc domowa (przemoc mężczyzn wobec kobiet i przemoc w związkach)	Kiedy jedna osoba fizycznie lub psychicznie maltretuje osobę, z którą pozostaje w związku miłosnym.
Penis	Penis	Męski narząd płciowy.
Perineum	Krocze	Obszar między odbytem i sromem lub moszną.
Personlig integritet	Poszanowanie prywatności	Zobacz <i>rozpowszechnianie zdjęć innych osób o treści seksualnej</i> i oszczerstwo.
Pessar	Krążek maciczny, pessarium	Mały krążek z silikonu, który umieszcza się w pochwie na ujściu szyjki macicy. <i>Krążka macicznego</i> używa się razem z żelem. Krążek maciczny jest środkiem antykoncepcyjnym.
Pojkvän	Chłopak	Chłopak, z którym jest się w związku.
Polyamorös	Poligamiczny	Osoba <i>poligamiczna</i> zakochuje się i/lub równocześnie czuje pociąg do wielu osób.
Pornografi, porr	Pornografia	Zdjęcia i filmy o treści seksualnej mające na celu wywołanie podniecenia u osoby oglądającej.
P-piller	Pigułki antykoncepcyjne	Tabletki zapobiegające ciąży przyjmowane raz dziennie przez osobę z macicą. Tabletki zapobiegające ciąży są środkiem antykoncepcyjnym, istnieje wiele różnych rodzajów <i>pigułek antykoncepcyjnych</i> .
P-plåster	Plaster antykoncepcyjny	Plaster przyklejany na skórę osoby z macicą, który wymienia się po tygodniu. <i>Plaster antykoncepcyjny</i> jest środkiem antykoncepcyjnym, który zapobiega ciąży.



SZWEDZKIE SŁOWO	TŁUMACZENIE	WYJAŚNIENIE
P-punktsområdet	Okolice punktu P	Miejsce znajdujące się wewnątrz odbytu, blisko prostaty, wrażliwe na dotyk.
Prematur ejakulation	Przedwczesny wytrysk	Wytrysk, który następuje wcześniej, niż się tego chce, co może prowadzić do własnych problemów lub partnerki czy partnera.
Premenstruellt dysforiskt syndrom, (PMDS)	Przedmiesiączkowe zaburzenia dysforyczne, (PMDD)	Cięższa forma ZNP charakteryzująca się najczęściej objawami psychicznymi, takimi jak depresja i silny niepokój. Wahanie nastroju i zmęczenie to inne objawy.
Premenstruellt syndrom, (PMS)	Zespół napięcia przedmiesiączkowego (ZNP)	Fizyczne i psychiczne dolegliwości występujące kilka dni przed miesiączką. Np. obolałe piersi, ból głowy, wahanie nastroju, zmniejszenie energii i ogólne zniechęcenie.
PrEP	PrEP	Lekarstwo, które zmniejsza ryzyko zakażenia HIV.
Preventivmedel	Środki antykoncepcyjne	<i>Środki antykoncepcyjne</i> stosuje się, aby zapobiec ciąży przez osoby uprawiające seks waginalny (penis w pochwie). Przykładami <i>środków antykoncepcyjnych</i> są prezerwatywa, pigułki antykoncepcyjne lub spirala. Prezerwatywa jest jedynym środkiem antykoncepcyjnym, który chroni zarówno przed ciążą, jak i chorobami przenoszonymi drogą płciową.
P-ring	Pierścień antykoncepcyjny	<i>Pierścień antykoncepcyjny</i> jest środkiem antykoncepcyjnym, zapobiegającym ciąży. To miękki, plastikowy pierścień, który wkłada się samemu do pochwy.
Prostata	Prostata, gruczoł krokowy	Gruczoł znajdujący się u osoby z penisem w środku między cewką moczową i odbytem. Wytwarza część cieczy zawartej w płynie ejakulacyjnym.
Prostataundersökning	Badanie prostaty	Badanie prostaty wykonywane przez odbyty lub za pomocą badania krwi.

SZWEDZKIE SŁOWO	TŁUMACZENIE	WYJAŚNIENIE
Prostatit	Zapalenie gruczołu krokowego	Zapalenie gruczołu prostaty. Najczęstszą formą jest zapalenie chroniczne.
Prostitution	Prostytucja	Zobacz <i>seks za wynagrodzeniem</i> .
P-spruta	Zastrzyk antykoncepcyjny	Zastrzyk, który osoba posiadająca macicę bierze co trzeci miesiąc. <i>Zastrzyk antykoncepcyjny</i> jest środkiem antykoncepcyjnym zapobiegającym ciąży.
P-stav	Implant antykoncepcyjny	Miękki pręcik plastikowy zapobiegający ciąży, który wszczepia się pod skórę ramienia u osoby posiadającej macicę. Implant antykoncepcyjny jest środkiem antykoncepcyjnym zapobiegającym ciąży.
Psykiatriker	Psychiatra	Lekarz specjalizujący się w chorobach i stanach psychicznych.
Psykolog	Psycholog	Zajmuje się zdrowiem psychicznym. Np. może oferować pomoc osobom, które psychicznie nie czują się dobrze. Rozmowy z <i>psychologiem</i> określa się mianem terapii.
Pubertet	Dojrzewanie płciowe, pokwitanie	Okres w życiu, kiedy organizm przekształca się z dziecka w dorosłego. U większości ludzi <i>dojrzewanie płciowe</i> występuje między 8 a 13 rokiem życia.
Pubishår	Owłosienie łonowe	Włosy rosnące na i wokół narządów płciowych. Nazywane są również <i>włosami łonowymi</i> .
Pulla	Palcować	Słowo określające seks solo (onani-zowanie się) osób posiadających srom i pochwę. Może również oznaczać, że ktoś inny pieści pochwę.
Pung	Moszna	Worek skórny znajdujący się pod penisem. W <i>mosznie</i> znajdują się jądra i najądrza.

SZWEDZKIE SŁOWO	TŁUMACZENIE	WYJAŚNIENIE
Pussa	Całować	Przyciskać wargi do ust lub ciała innej osoby.
Queer	Queer	Osoba <i>queer</i> kwestionuje normy heteroseksualne. Może to oznaczać orientację seksualną, tożsamość płciową lub sposób wchodzenia w relacje z innymi osobami. Określenie to ma wiele znaczeń.
Rasism	Rasizm	Negatywny stosunek, opinie lub odczucia wobec osób o ciemnym kolorze skóry, lub osób o innym pochodzeniu, religii lub kulturze.
Rimming	Wylizać kakao	Lizać odbyt i jego okolice.
Runka	Walić konia, trzepać gruchę	Określenie onanizmu z penisem. Np. pieszczenie palcami żołądź lub odciąganie i naciąganie napletka na żołądź.
Ryggbedövning	Znieczulenie do kręgosłupa, znieczulenie zewnątrzoponowe	Znieczulenie używane podczas porodu lub przy operacjach dolnych części ciała. Występuje również pod nazwą <i>znieczulenie epiduralne</i> .
Sambo	Partner/partnerka	Partner/partnerka, z którym/-ą się mieszka bez ślubu.
Samlag	Stosunek płciowy	Uprawiać seks. <i>Stosunek płciowy</i> oznacza, że penis penetruje lub znajduje się w pochwie lub odbycie.
Samlagssmärta	Ból przy współżyciu	Ból występujący podczas stosunku płciowego. Ból można odczuwać w kroczu, pochwie, penisie, mosznie lub jądrach lub wewnątrz ciała.

SZWEDZKIE SŁOWO	TŁUMACZENIE	WYJAŚNIENIE
Samlagsställning	Pozycja przy stosunku	Sposób umieszczenia ciał podczas stosunku.
Sesammottagning	Przychodnia wenerologiczna	Przychodnia wykonująca testy i lecząca choroby weneryczne. Znajdują się tam również poradnie antykoncepcyjne i poradnie seksualno-partnerskie.
Sex	Seks	Robić coś bardzo przyjemnego. Seks uprawia się z sobą samym lub z innymi osobami. Np. można się samemu pieścić lub odbywać stosunek płciowy z kimś innym.
Sexdebut	Debiut seksualny, inicjacja seksualna	Debiut seksualny oznacza pierwszy raz, kiedy uprawia seks z inną osobą.
Sexism	Seksizm	Negatywny stosunek, poglądy lub odczucia wobec kobiet i osób, które odbierane są jako kobiety lub osoby kobiece. Może przejawiać się przesądami, pogardą, złością, nienawiścią lub przemocą, które zakorzenione są w strukturach władzy i normach.
Sexköp	Kupowanie seksu, odpłatne korzystanie z usług seksualnych	Wynagradzanie kogoś za możliwość obcowania seksualnego. Kupno seksu jest nielegalne w Szwecji, ale oferowanie odpłatnych usług seksualnych jest legalne.
Sexleksak	Gadżety seksualne	Przedmiot, który można wykorzystywać podczas seksu z samym sobą lub z innymi osobami, np. dildo, pierścień na penisa czy wibrator.
Sex mot ersättning	Seks za wynagrodzeniem	Zobacz <i>kupowanie seksu i stręczycielstwo</i> .

SZWEDZKIE SŁOWO	TŁUMACZENIE	WYJAŚNIENIE
Sexolog	Seksuolog	Oferuje wspierające rozmowy o problemach seksualnych i w relacjach partnerskich.
Sexställning	Pozycja seksualna	Sposób umieszczenia ciał podczas uprawiania seksu.
Sexuell läggning	Orientacja seksualna	Słowo opisujące płeć osób, w której się zakochałeś/-łaś i/lub chcesz uprawiać z nią seks. <i>Orientacja seksualna</i> może być na przykład heteroseksualna, biseksualna lub homoseksualna. Te trzy są zawarte w ustawie o dyskryminacji.
Sexuell praktik	Praktyki seksualne	Różne sposoby uprawiania seksu, np. poprzez ocieranie się, pieszczoty, masturbację lub poprzez stosunek pochwowy.
Sexuella fantasier	Fantazje seksualne	Myśli i marzenia o treści seksualnej.
Sexuella trakasserier	Molestowanie seksualne	Kiedy ktoś próbuje prześladować inną osobę w sposób seksualny, np. w miejscu pracy lub w szkole. Pracodawca lub szkoła odpowiada za zapobieganie takiemu zachowaniu. Związki zawodowe mogą wspierać w miejscach pracy osobę, która padła ofiarą molestowania seksualnego. Zobacz również <i>agresja seksualna</i> .
Sexuella övergrepp	Agresja seksualna	Dopuszczać się czynów o charakterze seksualnym wbrew woli drugiej osoby, takich jak np. fotografowanie lub dotykanie ciała drugiej osoby wbrew jej woli. Nie ma znaczenia, czy została przy tym użyta przemoc, czy sprawca i druga osoba się znają lub czy łączy ich związek małżeński. Zobacz <i>gwałt</i> , <i>agresja seksualna</i> i <i>molestowanie seksualne</i> .

SZWEDZKIE SŁOWO	TŁUMACZENIE	WYJAŚNIENIE
Sexuella övergrepp mot barn	Przestępstwa seksualne wobec dzieci	W Szwecji uważa się, że osoba poniżej 15 roku życia nie może świadomie zgodzić się na współżycie seksualne i dlatego obowiązuje zasada, że wszystkie czyny o charakterze seksualnym dokonane przez osobę pełnoletnią względem lub razem z osobą poniżej 15 roku życia są molestowaniem seksualnym dzieci. Celem tej zasady jest ochrona dzieci przed seksualnością dorosłych. Zasada ta oznacza, że dziecko poniżej 15 roku życia może zgłębiać swoją seksualność, mieć stosunki seksualne z innymi dziećmi i nie jest to traktowane jako przestępstwo. Zobacz <i>gwałt na dziecku, wykorzystywanie seksualne dzieci, dobrowolny seks, kiedy sprawca ma prawie 15 lat, pornografia dziecięca, maltretowanie dzieci, kazirodztwo, wirtualne nękanie i kontrola dziewictwa</i> .
Sexuellt ofredande	Molestowanie seksualne	Dopuszczanie się czynów o charakterze seksualnym wobec innej osoby wbrew jej woli, np. obmacywanie lub obnażanie się (tzw. ekshibicjonizm). Zobacz <i>przestępstwa seksualne</i> .
Sexuellt utnyttjande av barn	Wykorzystywanie seksualne dzieci	Jeśli osoba odbywa stosunek lub dokonuje innych czynów o charakterze seksualnym z osobą poniżej 15 roku życia – klasyfikuje się to mniej poważnie niż gwałt. Np. jeśli odbywa się stosunek seksualny z osobą prawie 15-letnią na zasadzie dobrowolności.
Sexuellt övergrepp	Wykorzystywanie seksualne	Gdy ktoś dokonuje działania seksualnego przeciwko komuś, kto nie uczestniczy w akcie dobrowolnie, gdy czyn seksualny nie jest uważany z prawnego punktu widzenia za równie uwłaczający jak gwałt. Zobacz <i>gwałt</i> .

SZWEDZKIE SŁOWO	TŁUMACZENIE	WYJAŚNIENIE
Singel	Singiel	Osoba nie pozostająca w relacji miłosnej.
Sjuksköterska	Pielęgniarka	Pracuje w służbie zdrowia o ukierunkowaniu praktyczno-klinicznym. Istnieją różne rodzaje zawodu pielęgniarstwa związane ze specjalizacją zawodową.
Skadliga sedvänjor	Szkodliwe praktyki	Praktyki wyrażające się m.in. zabiegami medycznymi lub nielegalnymi w Szwecji małżeństwami, które często skierowane są przeciwko dziewczętom i kobietom. Często oznaczają pogwałcenie praw człowieka, przemoc. Zobacz <i>przemoc i zbrodnie w imię tradycyjnego honoru, obrzezanie kobiet, przymusowe małżeństwa, małżeństwa dzieci i wielożeństwo</i> .
Skilja sig	Rozwieść się	Przerwać małżeństwo. Po <i>rozwodzie</i> nie jest się już małżeństwem. Obydwie strony mogą ubiegać się o rozwód i nie ma potrzeby wyrażania zgody na rozwód.
Skilsmässa	Rozwód	Aby nie pozostawać dłużej w związku małżeńskim z inną osobą przeprowadza się <i>rozwód</i> . Wszyscy mają prawo wystąpić o rozwód i wystarczy, że tylko jeden z małżonków chce się rozwieść.
Slemhinna	Śluzówka	Cienka i wilgotna skóra występująca w otworach ciała – np. w pochwie, cewce moczowej, odbycie, ustach i pod napletkiem.
Slida	Pochwa	Otwór w waginie, przez który wydostaje się krew i upławy. Przy porodzie waginalnym dziecko przechodzi przez <i>pochwę</i> .
Slidkrans	Błona dziewicza	Cienki fałd wilgotnej, cienkiej skóry, tzw. śluzówki. Błona dziewicza znajduje się u wejścia do pochwy.

SZWEDZKIE SŁOWO	TŁUMACZENIE	WYJAŚNIENIE
Smeka	Pieścić	Dotykać swojego ciała lub ciała innej osoby rękami.
Smeksex	Namiętne pieszcoty, petting	Uprawiać seks poprzez wzajemne dotykanie narządów płciowych lub ciał rękami.
Smittskydd	Ochrona przed chorobami zakaźnymi	Państwo odpowiada za zapobieganie rozpowszechnianiu się niektórych chorób, takich jak HIV, chłamydia, rzeżączka i syfilis. Oznacza to podejmowanie pewnych działań w przypadku opieki zdrowotnej nad osobą zarażoną. Zobacz <i>ustawa o ochronie przed chorobami zakaźnymi, obowiązek dostarczenia informacji i identyfikacja źródła zakażenia</i> .
Smittskyddslagen	Ustawa o ochronie przed chorobami zakaźnymi	Ustawa zapobiegająca rozprzestrzenianiu się niektórych chorób, takich jak np. chłamydia, rzeżączka, HIV i syfilis. <i>Ustawa o ochronie przed chorobami zakaźnymi</i> mówi, że wszyscy mają prawo do bezpłatnych testów na choroby weneryczne, a ci, którzy są zakażeni mają prawo do bezpłatnej opieki zdrowotnej. Ustawa precyzuje też odpowiedzialność państwa za zapobieganie rozprzestrzenianiu się tych chorób.
Smittspårning	Identyfikacja źródła zakażenia	Osoba o pozytywnym wyniku testu na obecność niektórych infekcji, takich jak np. chłamydia czy HIV zobowiązana jest podać personelowi medycznemu dane osób, z którymi uprawiała seks, aby umożliwić przetestowanie tych osób na ewentualną obecność infekcji.
Smärtlindring	Środki przeciwbólowe	Środki zmniejszające odczuwanie bólu.
Snippa	Cipka	Określenie narządu płciowego dziewczynki.



SZWEDZKIE SŁOWO	TŁUMACZENIE	WYJAŚNIENIE
Snopp	Siusiak	Określenie narządu płciowego chłopca.
Sperma	Sperma	Płyn wytryskujący z penisa, zawierający plemniki.
Spiral	Spirala	Wprowadzana jest przez pochwę i umieszczana w macicy. Istnieją dwa rodzaje <i>spiral</i> : <i>spiral hormonalna</i> i <i>spiral miedziana</i> . Spirala jest środkiem antykoncepcyjnym, który chroni przed ciążą.
Sprida sexuella bilder på andra	Rozpowszechnianie zdjęć o charakterze seksualnym innych osób	<i>Rozpowszechnianie zdjęć o charakterze seksualnym innych osób</i> jest przestępstwem. Nie ma znaczenia, czy zdjęcia zostały rozesłane dobrowolnie, czy też zostały zrobione z ukrycia. Prawnie określa się to mianem <i>niezgodnego z prawem naruszenia prywatności</i> lub <i>oszczerstwem</i> . Ukradkowe fotografowanie ciała innej osoby, np. w szatni, przebieralni czy w domu określa się prawnie mianem <i>uwłaczającego fotografowania</i> .
Steril	Bezpłodny/-a	Kiedy osoba nie może zajść w ciążę i/lub zapłodnić innej osoby.
Sterilisering	Sterylicacja	Zabieg permanentnie uniemożliwiający zajście w ciążę lub zapłodnienie innej osoby.
Sträng	Wędzidełko napletkowe	Skóra między napletkiem a żołądźką prącia. Występuje również pod nazwą <i>frenulum</i> .
Stånd	Wzwód	Kiedy penis lub łechtaczka napędniają się krwią, twardnieją, rosną i wstają. Występuje również pod nazwą <i>erekcja</i> .

SZWEDZKIE SŁOWO	TŁUMACZENIE	WYJAŚNIENIE
Svampinfektion i underlivet	Infekcja grzybicza narządów płciowych	Infekcja powstająca, gdy drożdżak zaczyna rosnąć we wnętrzu lub poza pochwą. Objawia się swędzeniem wewnątrz lub poza pochwą, albo zaczerwienieniem i obrzękiem śluzówki oraz białawymi upławami.
Svällkropp	Ciała jamiste	Tkanka występująca w narządach płciowych. <i>Ciała jamiste</i> występują zarówno w penisie, jak i w łechtaczce.
Syfilis	Syfilis, kiła	<i>Syfilis</i> jest chorobą weneryczną często niedającą żadnych, ale czasami objawiającą się małymi rankami w miejscach zakażenia. Nieleczona <i>kiła</i> może spowodować wiele lat później poważne konsekwencje, które mogą wpływać na serce i układ nerwowy. Można ją leczyć antybiotykami. <i>Kiła</i> jest objęta ustawą o ochronie przed infekcjami.
Sädesblåsa	Pęcherzyk nasienny	Część wewnętrznych narządów płciowych towarzyszących penisowi. <i>Pęcherzyk nasienny</i> znajduje się wewnątrz ciała za cewką moczową.
Sädesledare	Nasieniowód	Część wewnętrznych narządów płciowych występująca w penisie. Przy wytrysku <i>nasieniowody</i> transportują plemniki do cewki moczowej.
Säkra perioder	Okres niepełny	<i>Okres niepełny</i> oznacza, że uprawia się seks w czasie małego ryzyka zapłodnienia.
Säkrare sex	Bezpieczny seks	Seks z prezerwatywą lub seks uprawiany w sposób, który zmniejsza lub eliminuje ryzyko zakażenia chorobą weneryczną.

SZWEDZKIE SŁOWO	TŁUMACZENIE	WYJAŚNIENIE
Tafsning	Macanie	Kiedy ktoś wbrew woli drugiej osoby dotyka jej ciała, np. pupy, piersi, ud lub narządów płciowych. Macanie jest nielegalne i w języku prawnym występuje pod nazwą <i>molestowania seksualnego</i> . Zobacz <i>agresja seksualna</i> i <i>molestowanie seksualne</i> .
Tampong	Tampon	Zabezpieczenie miesięczkowe. <i>Tampon</i> wprowadzony do pochwy pochłania tam krew miesięczkową.
Testa sig	Przetestować się	Wykonać badanie z ust, pochwy i odbytu, aby sprawdzić, czy się ma chorobę weneryczną. Test można wykonać również poprzez badanie moczu lub krwi.
Testikel	Jądro	Jest częścią wewnętrznych narządów płciowych penisa. <i>Jądra</i> znajdują się w mosznie i produkują plemniki i niektóre hormony.
Testikelvridning	Skręt jądra	Skręcenie jądra w środku moszny.
Tidig utlösning	Przedwczesny wytrysk	Bardzo wczesny wytrysk przy uprawianiu seksu. Nazywa się również <i>szybkim wytryskiem</i> .
Tjatsex	Słownie wymuszony seks	Ciągłe pytanie, proponowanie i nakłanianie do seksu innej osoby, chociaż osoba ta tego nie chce. <i>Słownie wymuszony seks</i> to seks, który nie charakteryzuje się wzajemnością.
Transfobi	Transfobia	Negatywny stosunek, poglądy lub odczucia wobec osób transseksualnych lub wobec samego zjawiska, wyrażające się przesądami, pogardą, złością, nienawiścią lub przemocą.
Transkvinn	Kobieta transpłciowa, transwestytka	Osoba, która urodziła się z siusiakiem i została przy urodzeniu prawnie zdefiniowana jako „mężczyzna”, ale która wewnętrznie czuje się kobietą.

SZWEDZKIE SŁOWO	TŁUMACZENIE	WYJAŚNIENIE
Transman	Transwestyta	Osoba, która urodziła się z cipką i została przy urodzeniu prawnie zdefiniowana jako „kobieta”, ale która wewnętrznie czuje się mężczyzną.
Transperson	Osoba transseksualna	Bycie osobą transseksualną polega na łamaniu norm społecznych dotyczących płci, ekspresji płciowej i tożsamości płciowej. Wspólne dla osób transpłciowych jest to, że ich tożsamość płciowa i/lub ekspresja płciowa nie są zgodne z prawną płcią, jaka została im przydzielona w chwili urodzenia. Osoby transpłciowe, jak wszyscy inni, mogą mieć różne preferencje seksualne. Zobacz także <i>kobieta transpłciowa</i> , <i>transwestyta</i> i <i>niebinarny</i> .
Trekant	Trójkąt	Wspólny seks trzech osób.
Tvångsäktenskap	Wymuszone małżeństwo	Małżeństwo zawarte na skutek przemocy, gróźb lub oparte na wykorzystaniu stosunku zależności osoby zmuszonej do małżeństwa. Jest to zabronione w Szwecji i w języku prawnym nazywa się to <i>przymuszaniem do zawarcia małżeństwa</i> .
Tystnadsplikt	Obowiązek zachowania tajemnicy	Obowiązek nieprzekazywania niektórych informacji. Obowiązuje niektóre zawody, np. lekarzy, psychologów, nauczycieli, księży, adwokatów lub policjantów.
Tända på	Napalać się	Podniecać się kimś lub czymś.
Ultraljud	Ultradźwięki, USG	Badanie mające na celu uzyskanie ruchomych obrazów płodu.
Underliv	Krocze	Narządy płciowe, zarówno penis, jak i wagina określane są mianem krocza.

SZWEDZKIE SŁOWO	TŁUMACZENIE	WYJAŚNIENIE
Undersköterska	Pomocniczy pracownik służby zdrowia	Zajmuje się praktyczną opieką w służbie zdrowia, geriatрії i w opiece socjalnej w domu.
Ungdomsmottagning	Przychodnia młodzieżowa	Przychodnia, w której osoby między 13 a 23 (czasami 25) rokiem życia mogą poddawać się badaniom, uzyskać środki antykoncepcyjne, informacje o współżyciu seksualnym i partnerskim oraz poddać się terapii.
Upphetsad	Podniecenie	Odczucie w organizmie, że chce się uprawiać seks, z sobą samym lub z kimś innym.
Urininkontinens	Nietrzymanie moczu	Brak kontroli nad siusianiem.
Urinrör	Cewka moczowa	Cienka rurka w narządach płciowych, przez którą siusiamy. Mocz jest przenoszony przez cewkę moczową z pęcherza.
Urinvägsinfektion	Zapalenie dróg moczowych	Bakteryjna infekcja w części dróg moczowych objawiająca się pieczeniem przy siusianiu i częstym parciem na mocz.
Urolog	Urolog	Lekarz specjalizujący się w drogach moczowych zajmujący się leczeniem chirurgicznym i medycznym chorób dróg moczowych w pochwie i penisie.
Utlösning	Wytrysk	Kiedy sperma lub inna wilgotna wydzielina wytryska z penisa, często przy orgazmie. Określa się to również mianem <i>ejakulacja</i> . <i>Wytryskiem</i> nazywa się również wydzielinę z cewki moczowej w pochwie.
Utomkvedshavandeskap	Ciąża pozamaciczna	Komplikacja ciąży oznaczająca, że zapłodnione jajo zagnieżdża się w jajowodzie poza macicą.

SZWEDZKIE SŁOWO	TŁUMACZENIE	WYJAŚNIENIE
Vaccination	Szczepienie	Przyjęć <i>szczepionkę</i> chroniącą przed pewnymi chorobami. <i>Szczepionka</i> uaktywnia układ odpornościowy organizmu przed czynnikami wywołującymi chorobę, np. przed bakteriami czy wirusami.
Vagina	Pochwa, wagina	Kobięcy narząd płciowy. <i>Pochwa</i> jest określeniem wewnętrznych narządów płciowych, ale nazwa ta jest często używana przy opisach zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych narządów płciowych.
Vaginal kondom	Kondom dla kobiet	Gumowy środek antykoncepcyjny zakładany do pochwy lub odbytu przy penetracji penisem pochwy lub odbytu. Występuje też pod nazwą <i>femidom</i> .
Vaginalsex	Stosunek pochwowy	Seks w pochwie za pomocą palców, gadżetów seksualnych lub penisa. Określany również mianem stosunku waginalnego.
Vaginism	Pochwica	Skurcz pochwy przy próbie penetracji. Może występować przy próbie wprowadzenia tamponu, przy badaniu ginekologicznym, próbie odbycia stosunku lub przy masturbacji. Występuje również pod nazwą <i>skurcz pochwy</i> .
Vara gift	Być zamężnym/ mężatką	Pozostawać w związku małżeńskim z inną osobą powyżej 18 roku życia.
Vara ihop	Być razem, chodzić ze sobą	Pozostawać w związku miłosnym z inną osobą.
Vara kär	Być zakochanym	Bardzo mocno lubić inną osobę i mieć wobec niej silne uczucia.
Vara tillsammans	Być razem	Pozostawać w związku miłosnym z inną osobą.

SZWEDZKIE SŁOWO	TŁUMACZENIE	WYJAŚNIENIE
Vattnet går	Odejście wód	Po pęknięciu błon owodniowych wyciekanie płynu owodniowego u kobiety w ciąży.
Venusberg	Wzgórek łonowy	Wypukła część ciała nad wargami sromowymi.
Vestibulit	Wulwodynia	Ból pochwy i jej okolic najmocniej odczuwany przy wejściu do pochwy. Określany bywa również mianem <i>vestybulodynii</i> .
Vulva	Srom	Zewnętrzna części pochwy, widoczna z zewnątrz.
Våldtäkt	Gwałt	Gwałt ma miejsce, gdy ktoś podejmuje stosunek seksualny lub porównywalne działanie z inną osobą, która nie bierze w tym akcie udziału dobrowolnie. To karalne. Nie można także uprawiać seksu z kimś śpiącym i nie można wykorzystywać faktu, że ktoś jest pod wpływem alkoholu lub narkotyków. Gwałt występuje również wtedy, jeśli akt seksualny jest spowodowany przemocą lub groźbą. Zobacz <i>agresja seksualna</i> i <i>wykorzystywanie seksualne</i> .
Våldtäkt mot barn	Gwałt na dziecku	Jeśli ktoś uprawia seks z osobą poniżej 15 roku życia, przy którym dochodzi do penetracji pochwowej, oralnej, analnej lub przy użyciu przedmiotów. Nie ma znaczenia, czy dziecko samo podjęło inicjatywę i wyraziło zgodę. <i>Gwałt na dziecku</i> może również mieć miejsce w Internecie. Zobacz <i>niegodziwe traktowanie dzieci w celach seksualnych</i> .
Vårdcentral	Przychodnia	Przychodnia, do której idziemy, kiedy jesteśmy chorzy. Można tam skorzystać z pomocy przede wszystkim pielęgniarki i lekarza, ale można także spotkać się z kuratorem lub psychologiem.

SZWEDZKIE SŁOWO	TŁUMACZENIE	WYJAŚNIENIE
Vårtgård	Otoczka sutka	Okrągły obszar otaczający sutek. <i>Otoczka sutka</i> jest ciemniejsza i bardziej szorstka niż reszta skóry na piersi.
Äggledare	Jajowód	Jest cienkim narządem w kształcie rurki, który łączy jajniki z macicą.
Ägglossning	Jajczkowanie	<i>Jajczkowanie</i> to proces, w którym jajo jest uwalniane z jajnika i przechodzi przez jajowody w kierunku macicy.
Äggstock	Jajnik	Wewnętrzny narząd płciowy u osób z macicą. Występują dwa <i>jajniki</i> . Tu również znajdują się załączki jaj.
Älska någon	Kochać kogoś	Bardzo silne określenie, jeśli się kogoś mocno lubi.
Ändring av juridiskt kön	Zmiana prawna płci	Osoba powyżej 18 roku życia z diagnozą transseksualizmu może zgłosić się z wnioskiem o prawną zmianę płci do Głównego Zarządu Zdrowia i Opieki Społecznej ( <i>Socialstyrelsen</i> ). Czytaj także <i>terapia potwierdzająca płeć, dochodzenie płciowe, dysforia płciowa (zaburzenia tożsamości płciowej)</i> i <i>osoba transseksualna</i> .
Ömsesidighet	Zasada wzajemności	Kiedy wszystkie osoby zaangażowane w seks, chcą go uprawiać dobrowolnie i w sposób, który dla każdego uczestnika jest akceptowalny.
Öppen relation	Otwarty związek	Związek, w którym strony wchodzące w jego skład umówiły się ze sobą, że akceptują również romantyczne lub seksualne związki z innymi osobami.







ISBN 978-91-85188-68-0

RFSU 2019 • Illustrationer: Vendela Hellstrand & Stina Lundberg • Grafisk form: Stina Lundberg

## EDUKACJA SEKSUALNA

Oparta na wiedzy i wszechstronna edukacja seksualna promuje równość i równouprawnienie. Dobra edukacja seksualna musi dostarczać wiedzy o tym, jak działa ciało, o przyjemnościach, normach dotyczących seksualności i wzajemnych relacji, a także umożliwiać rozmowy o relacjach i uczuciach oraz innych kwestiach.

## DOBRA OPIEKA ZDROWOTNA I SOCJALNA

Podstawą dobrego i równoprawnego zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego obowiązującego przez całe życie jest prawo ludności w Szwecji do dobrej opieki zdrowotnej oraz socjalnej. Prawo do zdrowia seksualnego i reprodukcji nie jest dziś w Szwecji rozłożone równomiernie. Wiedza na temat seksualności musi być centralną częścią systemu opieki zdrowotnej, aby zaspokoić różne istniejące potrzeby.

## ODMIEN ŚWIAT - ZOSTAŃ CZŁONKIEM

RFSU jest organizacją członkowską, w którą można się zaangażować w kwestie na poziomie lokalnym, krajowym lub międzynarodowym.

Przeczytaj więcej o RFSU na stronach [rfsu.se](https://rfsu.se)

Materiały w różnych językach można znaleźć na [rfsu.se/upos](https://rfsu.se/upos)

