

Vaikeutunut siemensyöksy ja miehen orgasmihäiriöt

Lääkärikirja Duodecim

25.10.2021

Kliinisen fysiologian erikoislääkäri, Seksuaalilääketieteen eurooppalainen erityispätevyys Juhana Piha



- Yleistä siemensyöksystä ja orgasmista
- Siemensyöksyn ja orgasmin säätely
- Siemensyöksyn ja orgasmin häiriöt
- Milloin hoitoon?
- Kirjallisuutta

Keskeistä

- Vaikeutuneessa siemensyöksyssä mies ei pysty laukeamaan niin nopeasti kuin haluaisi. Aikarajana voidaan pitää 20–25 minuuttia.
- Vaikeutunut siemensyöksy voi olla elinikäinen tai hankinnainen, ja se voi olla läsnä kaikissa tilanteissa tai vain tietyissä tilanteissa.
- Vaikeutunut siemensyöksy on huonosti tunnettu ja yleensä vaikeahoitoinen.
- Väärään suuntaan menevässä siemensyöksyssä siemenneste päättyy virtsarakkoon, mutta yleensä orgasmi säilyy. Yleisin syy tähän ovat eturauhaseen liittyvät kirurgiset toimenpiteet.
- Kivulias siemensyöksy on melko yleinen vaiva erityisesti miehillä, joilla on krooninen eturauhasen tulehdus.
- Siemensyöksyn ja orgasmin ongelmissa on yleensä syytä kääntyä lääkärin puoleen.

Yleistä siemensyöksystä ja orgasmista

Siemensyöksyä (ejakulaatio) ja siihen yleensä liittyvää voimakasta mielihyvän tunnetta (orgasmi) pidetään miehen seksuaalisen toiminnan huipentumana. Psykkinen kiihottuminen ja yhdynnän tai itsetyydytyksen aiheuttama peniksen tuntohermojen stimulaatio saavat aikaan monimutkaisen hermostollisen tapahtumasarjan. Sen tuloksena ovat normaalisti siemensyöksy ja orgasmi.

Siemensyöksyn ja orgasmin säätely

Tapahtumasarjassa ovat mukana muun muassa tuntohermoradat, tahdosta riippumaton hermosto, selkäytimen säätelykeskukset ja aivojen eri alueet. Siemensyöksyä ja orgasmia pidetään yleensä yhtenä ja samana asiana. Näin ei kuitenkaan ole. Siemensyöksyn ja orgasmin hermostollinen säätely kulkevat aivan eri reittejä pitkin. Ne kuitenkin tapahtuvat yleensä samanaikaisesti.

Orgasmin ja siemensyöksyn säätely tapahtuvat erillään toisistaan, ja molemmat ovat varsin monimutkaisia tapahtumia. Näin ollen on ymmärrettävää, että myös erityyppisiä siemensyöksyhäiriöitä ja orgasmihäiriöitä on olemassa useita. Ne kaikki tunnetaan varsin huonosti, ja hoito on useimmiten vaikeaa tai sitä ei ole. Ylivoimaisesti yleisin häiriö on [ennenaikainen siemensyöksy](#), josta on Lääkärikirjassa oma artikkelinsa.

Kaikki jatkossa luetellut häiriöt vaikuttavat miehen ja myös tämän kumppanin seksuaalisuuteen ja seksuaaliseen tyytyväisyyteen. Suuri osa luetelluista häiriöistä on erittäin harvinaisia (kohdat 4–8), ja ne sivuutetaan vain maininnalla. Harvinaisia, mutta

silloin tällöin vastaan tulevia ovat kohdat 1–3, joista kerrotaan tarkemmin.

Siemensyöksyn ja orgasmin häiriöt

1. Vaikeutunut siemensyöksy

Elinikäinen vaikeutunut siemensyöksy tarkoittaa sitä, että miehen on koko ikänsä ollut vaikeaa tai mahdotonta saada siemensyöksy yhdynnässä. Mies keskeyttää lopulta yhdynnän turhautumisen välttämiseksi, voimien loputtua tai omien tai kumppanin limakalvojen kipeytymisen vuoksi. On kuitenkin mahdollista, että hän saa siemensyöksyn muulla tavalla. Siemensyöksyn voi saada omin käsin tai kumppanin suorittaman käsi- tai suuseksin seurauksena.

Hankinnaisessa vaikeutuneessa siemensyöksyssä laukeamiseen kuluva aika alkaa haittaavasti pidentyä jossain elämän vaiheessa, vaikka aiemmin tilanne on ollut sen suhteen normaali. Kuten elinikäisessä muodossakin, mies lopettaa yhdynnän aikansa yritettyään. Siemensyöksy on kuitenkin mahdollista saada muulla tavalla.

Elinikäisessä ja hankinnaisessa vaikeutuneessa siemensyöksyssä on kyse yhdynnän liian pitkästä kestosta. Kesto lasketaan siittimen viemisestä emättimeen (penetraatio) siihen hetkeen, kun siemensyöksy tapahtuu. Esileikkiä ei lasketa mukaan.

Vaikeutunut siemensyöksy voi olla yleistynyt eli esiintyä kaikissa tilanteissa. Se voi myös olla tilannekohtainen, jolloin siemensyöksyn voi saada vain tietyn partnerin kanssa tai tietyllä seksuaalitalavalla. Elinikäistä vaikeutunutta siemensyöksyä esiintyy noin 1 %:lla ja hankinnaista muotoa noin 4 %:lla miehistä.

Vaikeutuneen siemensyöksyn määritelmä

Keskimäärin yhdyntä kestää noin 8 minuuttia ja liian nopeaksi (ennenaikainen siemensyöksy) katsotaan alle minuutin kestänyt yhdyntä. Tämä yleisesti hyväksytty noin 1 minuutin raja perustuu laajoihin tutkimuksiin, ja se on laskettu tilastollisin menetelmin.

Vaikeutuneelle siemensyöksylle sen sijaan ei ole julkaistu tieteellisesti hyväksyttyä minuuttirajaa. Yleisesti kuitenkin katsotaan, että **jos siemensyöksyn saamiseen menee yli 20–25 minuuttia**, tilannetta voi pitää vaikeutuneena siemensyöksynä. On kuitenkin painotettava sitä, että tässä tilanteessa mies nimenomaan yrittää saada siemensyöksyn eikä tahallisesti pitkittää sitä. Useimmille miehille on nimittäin helppo tahdonalaisesti pitkittää yhdyntää esimerkiksi kumppanin nautinnon vuoksi.

Vaikeutuneen siemensyöksyn syyt ja hoito

Vaikeutuneen siemensyöksyn synty tapa on huonosti tunnettu, ja hoito on useimmiten vaikeaa tai mahdotonta. Kymmenet eri **lääkkeet** voivat vaikeuttaa siemensyöksyä. Yleisimpiä näistä ovat SSRI-masennuslääkkeet ja psykoosilääkkeet. Hoitona voi tällöin toimia lääkkeen vaihto. **Sairauksia**, joihin voi liittyä siemensyöksyongelmia ovat muun muassa eturauhassairaudet, testosteronivaje, kilpirauhasen vajaatoiminta, korkea prolaktiini, selkäydinvamma, MS-tauti ja diabetes. Näissä siemensyöksyä voidaan joskus helpottaa perussairauden hoidolla.

Normaali **ikääntyminen** vaikeuttaa siemensyöksyn saamista. **Elämäntapoihin** liittyviä syitä ovat alkoholin suurkulutus ja huumeiden käyttö. Hoitona on näiden aineiden käytön välttäminen. **Psykologisia** syitä ovat huono itsetunto, ahdistuneisuus, masennus ja parisuhdeongelmat. Näissä psykoterapia, seksuaaliterapia tai pariterapia voivat olla hyödyksi.

Tavanomaisuudesta poikkeava usein toistuva **itsetyydytystapa** ja epärealistiset fantasiat voivat olla vaikeutuneen siemensyöksyn taustalla. Tähän liittyy useimmiten pornon katselu. Tällöin on usein kyse miehistä, jotka ovat omaksuneet tietyn itsetyydytystavan yleensä pornon katselun yhteydessä. Tämä tapa on monesti

voimakkuudeltaan ja nopeudeltaan sellainen, jota on tosielämässä yhdynnässä vaikea toteuttaa.

Hyväksyttyä lääkehoitoa vaikeutuneelle siemensyöksylle ei ole toistaiseksi olemassa.

2. Väärään suuntaan menevä siemensyöksy

Väärään suuntaan menevässä siemensyöksyssä valtaosa siemennesteestä menee virtsarakkoon eikä tavalliseen tapaan tule virtsaputkea pitkin ulos. Orgasmituntemus on kuitenkin yleensä normaali. Rakkoon mennyt siemenneste tulee myöhemmin virtsan mukana ulos.

Syynä väärään suuntaan menevälle siemensyöksylle on virtsarakon sulkijalihaksen toimintahäiriö. Rakenteelliset, hermorataaurioista johtuvat ja lääkitykseen liittyvät syyt voivat aiheuttaa sulkijalihaksen toiminnan häiriön.

Yleisimpiä yksittäisiä tiloja ovat diabetes, selkäydinvamma, eturauhaseen tai rakonkaulaan kohdistuvat kirurgiset toimenpiteet ja tietyt eturauhaslääkkeet.

Väärään suuntaan menevää siemensyöksyä voi hoitaa lääkkeillä, jotka säätelevät rakon kaulan sulkijalihaksen toimintaa. Ne auttavat 20–40 %:lla potilaista.

3. Kivulias siemensyöksy tai orgasmi

Kivulias siemensyöksy tai orgasmi tarkoittaa sukupuolielinten ja/tai lantion alueen kipua siemensyöksyn aikana tai heti siemensyöksyn tai orgasmin jälkeen.

Kivun voimakkuus vaihtelee vähäisestä tunteuksesta erittäin voimakkaaseen. Kipu kestää yleensä 2–4 tuntia. Sen yleisyys väestössä on 1–10 % eli se on melko yleinen. Miehillä, joilla on krooninen eturauhas tulehdus tai lantion alueen krooninen kiputila, siemensyöksyyn liittyvää kipua esiintyy 30–75 %:lla.

Monet lääketieteelliset tilat voivat aiheuttaa kivun, mutta aina selittävää syytä ei löydy. Tunnettuja kivun syitä ovat rakkularauhasen kivet, sukupuolitaudit, masennuslääkkeet, eturauhasen tulehdus, eturauhasassyöpä, hyvänlaatuinen eturauhasen liikakasvu, eturauhasen alueen kirurgiset toimenpiteet ja sädehoito.

Kivulias siemensyöksy vaatii urologin tutkimuksen ja muun muassa eturauhasarvon (PSA) määrittämisen. Alueen kuvantaminen magneettitutkimuksella antaa paljon tietoa. Hoito riippuu kivun syystä, mikäli sellainen löytyy.

Erittäin harvinaisia häiriöitä

4. Anejakulaatiossa siemennestettä ei erity ollenkaan. Orgasmituntemus voi kuitenkin olla tallella.

5. Anhedonisella siemensyöksyllä tarkoitetaan sitä, että vaikka siemensyöksy tapahtuu, miellyttävä orgasmituntemus puuttuu.

6. Anorgasmiassa mies ei kykene saavuttamaan orgasmituntemusta, vaikka edeltävä kiihottuminen ja seksuaalinen toiminta olisivat olleet hyviä. Tilanne voi aiheuttaa miehelle haittaa, mutta kaikki eivät sitä välttämättä koe.

7. Hypohedonisella orgasmilla tarkoitetaan tilaa, jossa orgasmituntemus on heikentynyt tai olematon. Vaiva voi olla elinikäinen tai hankinnainen.

8. Orgasmin jälkeinen kipuoireyhtymä (Post-Orgasmic Illness Syndrome, POIS) ilmenee flunssankaltaisina psyykkisinä ja fyysisinä oireina, jotka alkavat muutama minuutti tai muutama tunti siemensyöksyn jälkeen. Niiden kesto on tavallisesti 3–7 päivää.

Milloin hoitoon?

Itsehoitokeinoina ovat oikeastaan vain elämäntapojen tarkistaminen eli yleensä

alkoholin käytön rajoittaminen. Seksuaalineuvojalla voi myös käydä kartoittamassa mahdollisia psykologisia syitä. Niistä voi puhua seksuaalineuvojan kanssa, joka voi ohjata sitten esimerkiksi pariterapiaan.

Siemensyöksyyn ja orgasmiin liittyvät häiriöt ovat useimmiten niin monimutkaisia, että niistä on syytä käydä puhumassa asiantuntevan lääkärin kanssa.

Artikkelin tunnus: dlk00392 (008.015)

© 2023 Kustannus Oy Duodecim