

Ennenaikainen siemensyöksy

Lääkärikirja Duodecim

12.10.2021

Kliinisen fysiologian erikoislääkäri, Seksuaalilääketieteen eurooppalainen erityispätevyys Juhana Piha



- Yleistä
- Ennenaikaisen siemensyöksyn esiintyvyys
- Ennenaikaisen siemensyöksyn toteaminen
- Ennenaikaisen siemensyöksyn merkitys parisuhteelle
- Ennenaikaisen siemensyöksyn itsehoito
- Milloin lääkäriin?
- Ennenaikaisen siemensyöksyn lääkehoito
- Kirjallisuutta

Keskeistä

- Ennenaikainen siemensyöksy on yleinen vaiva kaikenikäisillä miehillä. Noin 20 % miehistä kertoo kärsineensä vaivasta jossain muodossa.
- Siemensyöksy tulee vaivan elinikäisessä muodossa alle minuutissa ja hankinnaisessa muodossa alle kolmessa minuutissa yhdynnän aloittamisesta, ja sitä ei voi tahdollaan estää.
- Ennenaikainen siemensyöksy aiheuttaa usein merkittävää haittaa parisuhteelle ja huolta itselle.
- Vaivaan on saatavilla tehokkaita lääkehoitoja, joista osa on suun kautta otettavia aivojen välittäjäaineisiin vaikuttavia lääkkeitä ja osa paikallispuudutteita.

Yleistä

Ennenaikaisella siemensyöksyllä tarkoitetaan miehen seksuaalihäiriötä, jossa

- siemensyöksy tulee nopeammin kuin mies haluaisi
- mies ei pysty tahdollaan estämään siemensyöksyä
- nopea siemensyöksy aiheuttaa miehelle huolta, ahdistusta, turhautumista ja seksin välttelyä.

Laukeaminen eli orgasmi tapahtuu lähes aina samanaikaisesti siemensyöksyn kanssa. Orgasmin ja siemensyöksy hermostollinen säätely tapahtuu kuitenkin eri reittejä. Niinpä on mahdollista, että siemensyöksy tulee, mutta orgasmin tunnetta ei ole tai se on vaimea. Toisaalta voi käydä niin, että orgasmi tulee, mutta siemensyöksyä ei tule ulos. Näin voi käydä esimerkiksi eturauhaseen kohdistuvien toimenpiteiden jälkeen.

Ennenaikaista siemensyöksyä on kahdenlaista. **Elinikäisessä muodossa** vaiva on ollut olemassa aina, ja liian nopeaksi ajaksi katsotaan alle 1 minuutti. **Hankinnaisessa muodossa** vaivaa ei alun perin ole ollut, vaan se on ilmaantunut jossain vaiheessa elämää, ja tällöin liian nopean siemensyöksyn rajaksi katsotaan 3 minuuttia.

Näiden varsinaisten sairausmuotojen lisäksi miehellä voi olla **luonnollisesti vaihteleva** siemensyöksy, jossa siemensyöksyyn kuluva aika vaihtelee kerrasta toiseen ja on välillä lyhyempi. **Nopeaksi koetussa** ennenaikaisessa siemensyöksyssä siemensyöksyyn kuluva aika on normaali tai jopa pitkä, mutta mies kokee sen liian lyhyeksi.

Elinikäisen ennenaikaisen siemensyöksyn syytä ei varmuudella tiedetä. Syy on moninainen, ja mukana on elimellisiä, psyykkisiä ja perinnöllisiä tekijöitä. Siemensyöksyn hermostollinen säätely on hyvin monimutkainen, mutta se tunnetaan melko hyvin. Siksi siihen pystytään vaikuttamaan lääkehoidolla.

Hankinnaisen muodon syynä voivat olla esimerkiksi kilpirauhasen liikatoiminta, eturauhasen sairaudet ja psykologiset tekijät, kuten parisuhdeongelmat.

Ennenaikaisen siemensyöksyn esiintyvyys

Noin 20 % kaikenikäisistä miehistä kertoo heillä olevan ennenaikainen siemensyöksy. Kuitenkin sairausasteista eli elinikäistä tai hankinnaista muotoa on vain 7 %:lla (taulukko 1).

Taulukko 1. Ennenaikaisen siemensyöksyn esiintyvyys (Lähde: Seksuaalilääketiede, Duodecim 2020)

Tyyppi	Esiintyvyys (%) Turkissa	Esiintyvyys (%) Kiinassa
Elinikäinen	2,3	3,2
Hankittu	3,9	4,5
Luonnollisesti vaihteleva	8,5	11,4
Nopeaksi koettu	5,1	6,4
Yhteensä, esiintyvyys	19,8	25,8

Ennenaikaisen siemensyöksyn toteaminen

Enneaikaisen siemensyöksyn toteaminen on helppoa. Potilaat ovat lähes aina itse hyvin tietoisia vaivasta ja osaavat tunnistaa sen. Lääkärin tehtävänä on selvittää, minkälainen häiriön muoto on kyseessä. Lääkärin on varmistettava, että kyseessä on elinikäinen tai hankinnainen muoto, jolloin vaiva hoidetaan lääkkeillä. Jos kyseessä onkin nopeaksi koettu siemensyöksy, jossa siemensyöksyn saamiseen kuluu esimerkiksi 15 minuuttia, on annettava seksuaalineuvontaa ja kerrottava, mikä on normaalia. On myös tuotava ilmi, että on normaalia, että siemensyöksyyn kuluva aika vaihtelee eri kerroilla. Yhdynnän keskimääräinen normaali kesto on noin 8 minuuttia. Mediaani on 5,4 minuuttia, mikä tarkoittaa, että puolella miehistä siemensyöksyn saamiseen kuluu aikaa alle 5,4 minuuttia ja puolella yli 5,4 minuuttia.

Ennenaikaisen siemensyöksyn merkitys parisuhteelle

Ennenaikainen siemensyöksy on turhauttava vaiva myös parisuhteessa. Nuorena parisuhteen alussa molemmilla osapuolilla on usein oletus, että iän ja kokemuksen myötä tilanne helpottuu. Pettymys onkin suuri, kun vaiva ei paranekaan, vaan pysyy samana ja jopa pahenee. Usein erektiohäiriökin tulee pahentamaan tilannetta. Molempien osapuolien halu seksin harrastamiseen usein vähenee, koska odotettavissa on molempien kannalta epätydyttävä seksuaalinen kokemus. Kun molempien yhdyntään liittyvä ja muu seksuaalinen tyytyväisyys huononee, tyytyväisyys koko parisuhteeseen laskee. Jopa yli viidesosa naisista on lopettanut parisuhteen kumppaninsa ennenaikaisen siemensyöksyn vuoksi.

Merkittävä osa pareista on kuitenkin osannut muodostaa muunlaista kuin yhdyntään keskittyvää seksuaalista kanssakäymistä, johon molemmat ovat tyytyväisiä. Osa taas ajautuu tilanteeseen, jossa seksuaalinen kanssakäyminen loppuu kokonaan.

Ennenaikaisen siemensyöksyn itsehoito

Aikaisemmin ennenaikaista siemensyöksyä yritettiin hoitaa niin sanotulla Start-Stop-tekniikalla ja puristustekniikalla. Start-Stop-tekniikassa itsetyydytystä jatketaan aivan siemensyöksyn kynnykselle asti, ja stimulaatio lopetetaan juuri ennen siemensyöksyä. Tauon jälkeen taas jatketaan useita kertoja samalla tavalla. Puristustekniikassa terskaa puristetaan siemensyöksyn kynnyksellä, jotta siemensyöksy estyisi. Tekniikat perustuvat siihen olettamukseen, että mies voisi näin oppia kontrolloimaan siemensyöksyä.

Maailman seksuaalilääketieteen yhdistyksen hoitosuosituksissa näitä tekniikoita ei suositella ennenaikaisen siemensyöksyn hoitoon.

Uutena hoitokeinona on psykologisten menetelmien ja lääkehoidon yhdistäminen, ja alustavat tulokset ovat olleet lupaavia.

Milloin lääkäriin?

Jos potilaalla on itseä ja/tai parisuhdetta haittaava ennenaikainen siemensyöksy, kannattaa hakeutua ensisijaisesti lääkärin vastaanotolle lääkehoidon aloitusta silmällä pitäen.

Ennenaikaisen siemensyöksyn lääkehoito

Ennenaikaisen siemensyöksyn hoitamiseen on saatavilla tehokkaita lääkkeitä. Osa perustuu terskan tuntohermojen tunnon heikentämiseen ja osa aivojen välittäjäaine serotoniinin vaikutukseen.

Serotoniiniin perustuvat päivittäin otettavat lääkkeet

Hoidossa käytetään yleisesti serotoniinin takaisinoton estäjiä (SSRI). Ne kehitettiin alunperin masennuslääkkeiksi, mutta pian huomattiin, että päivittäin otettavat SSRI-lääkkeet pidentävät huomattavasti siemensyöksyyn kuluvaan aikaan. Tämän havainnon vuoksi niitä alettiin käyttää myös ennenaikaisen siemensyöksyn hoitoon. Niiden käyttö on maailmalla vakiintunut ja Maailman seksuaalilääketieteen yhdistys suosittelee niiden käyttöä.

Tehokkain päivittäin otettava SSRI-lääke on paroksetiini, joka 5–20 mg päiväannoksella pidentää siemensyöksyyn kuluvaan aikaan jopa 8,8-kertaiseksi. Muita käyttökelpoisia lääkkeitä ovat fluoksetiini ja sertraliini, jotka pidentävät keston 5-kertaiseksi.

Pitkäaikaiseen SSRI-lääkkeiden käyttöön voi liittyä lisääntynyt diabetesriski ja painon nousu. Erektioon ja seksuaaliseen haluun liittyviä haittoja todetaan melko harvoin.

Dapoksetiini

Dapoksetiini on hyvin lyhytvaikutteinen SSRI-lääke, joka on ensimmäinen varta vasten ennenaikaisen siemensyöksyn hoitoon kehitetty reseptilääke. Se otetaan vain tarvittaessa 1–2 tuntia ennen seksuaalista kanssakäymistä. Tämä on tietenkin etu verrattuna päivittäin otettaviin lääkkeisiin.

Dapoksetiini 30–60 mg pidentää siemensyöksyyn kuluvaan aikaan 2,5–3-kertaiseksi. Se parantaa hallinnan tunnetta ja seksuaalista tyytyväisyyttä. Sivuvaikutukset ovat lieviä tai kohtalaisia. Niitä ovat pahoinvointi, huimaus ja ripuli. Kuitenkin 70–90 % potilaista lopettaa hoidon, ja pääsyyinä ovat lääkkeen melko heikko teho ja korkea hinta.

Paikallispuudutteet

Paikallispuudutteita on pitkään käytetty ennenaikaisen siemensyöksyn hillitsemiseen. Esimerkiksi paikallispuudutetta sisältäviä kondomeja on ollut olemassa pitkään. Ihon puuduttamiseen käytettävää EMLA-voidetta käytetään maailmalla yleisesti terskan

puuduttamiseen. Sen ongelmana on hidas vaikutuksen alku (45 minuuttia). Lisäksi se voi aiheuttaa liiallista puutumista ja erektiohäiriöitä. Riskinä on myös puudutteen siirtyminen kumppaniin. Siksi siitin on huuhdeltava ennen yhdyntää.

Myöhemmin on lisäksi kehitetty puudutteita sisältävä yhdistelmäsuihke. Sen ostamiseksi ei tarvita reseptiä, vaikka se on alun perin saanut myyntiluvan reseptilääkkeenä. Suihkeen odotetaan saapuvan Suomeen vuonna 2022. Suihke pidentää siemensyöksyyn kuluva-aikaa 6,3-kertaiseksi. Sen hyvinä puolina ovat noin 5 minuutissa alkava vaikutus ja nopea imeytyminen, joka estää aineen siirtymisen kumppaniin. Lisäksi puutuminen rajoittuu terskan alueelle, ja siittimen varren tunto säilyy normaalina. Sivuvaikutukset ovat vähäisiä.

Muut lääkkeet

Ennenaikaiseen siemensyöksyyn on kokeiltu lukuisia muitakin lääkkeitä, kuten erektiolääkkeitä, eturauhaslääkkeitä ja mietoja opioidipohjaisia kipulääkkeitä. Niitä ei suositella ennenaikaisen siemensyöksyn hoitoon.

Artikkelin tunnus: dlk00398 (008.016)

© 2023 Kustannus Oy Duodecim