



HYVÄ EHKÄISY JA SEKSUAALISUUS

23.11.2017

Tuire Saloranta

Perhesuunnittelun vastuulääkäri

Vantaa

Yleislääkäri

Seksuaalineuvoja

SIDONNAISUUDET

- terveyskeskuslääkäri Myyrmäen terveysasemalla v 2004 ->
- Vantaan ehkäisy- ja perhesuunnitteluvastuulääkäri 2014->
- Yksityisvastaanotto Mehiläinen v 2009->
- Luentopalkkioita Sandoz

LÄHTEET

- Sexpon seksuaalineuvojaopinnot 2016
- Jenny A. Higgins & Nicole K. Smith (2016) The Sexual Acceptability of Contraception: Reviewing the Literature and Building a New Concept, The Journal of Sex Research, 53:4-5, 417-456
- Women's Sexual Function, Satisfaction, and Perceptions After Starting Long-Acting Reversible Contraceptives Jenny A. Higgins, PhD, MPH, Jessica N. Sanders, PhD, MSPH, Mari Palta, PhD, MS, and David K. Turok, MD, MPH OBSTETRICS & GYNECOLOGY VOL. 128, NO. 5, 1143-1151
- Fingerpori, Pertti Jarla

SEKSUAALISUUS

- Intimiä, toisaalta universaalia
- Tärkeää hyvinvoinnille
- Olennainen osa ihmisyyttä, elämän peruskipinä, osa minuutta
- Perustana kokemus itsestä hyväksyttävänä, kelpaavana, arvokkaana
- Hyvä seksuaalinen itsetunto on yhteydessä itsestä huolehtimiseen, oman itsensä arvostukseen
- Ihminen voi hyvin kun on sinut itsensä kanssa ja saa hyväksyntää sellaisena kuin on
- Kun arvostaa ja kunnioittaa itseään, voi kunnioittaa muita
- Seksuaalikasvatuksen perusta on oman itsen arvon ja huolehtimisen oppimisessa

HYVÄ EHKÄISY

- Turvallista
- Luotettavaa
- Sopivan tehokasta
- Helppoa käyttää
- Ei aiheuta haittavaikutuksia (iho, mieliala, seksi, kokonaishyvinvointi)
- Kustannuksiltaan kohtuullista
- Helposti saatavilla, kun on tarve
- Bonuksena terveyshyötyjäkin

SEKSUAALISUUS JA EHKÄISY

- E-pillerit mullistivat naisen seksuaalisen vapauden poistaessaan raskauden pelon
- Ehkäisyn mahdolliset vaikutukset seksuaalitoimintoihin ovat tärkeitä syitä menetelmän lopettamiselle
- Tärkeää kysyä! (Vaikutukset seksiin, toiveet, ongelmat)
- Seksuaalivaikutusten huomioiminen on tärkeää menetelmän valinnassa ja seurannassa, negatiiviset vaikutukset johtavat herkästi menetelmän lopettamiseen tai vaihtamiseen
- **Ihmiset eivät harrasta seksiä käyttäkseen ehkäisyä vaan käyttävät ehkäisyä harrastaakseen seksiä!**

NAISEN HEDELMÄLLISYYS

Ennen

12-15 raskautta

8-10 elävänä syntynyttä

7-8 selviytyvää lasta

Imetys 2 vuotta

160 ovulaatiota elinaikana

Nyt

1-2 raskautta

1-2 elävänä syntynyttä

Kaikki lapset selviytyvät

Imetys 0-4(-12)kk

450 ovulaatiota elinaikana -> ehkäisyn
tarve näistä useimmissa

KONDOMIT

PI : 2-15

- Erittäin käytettyjä. USAssa ainakin joka kolmannessa seksiaktissa on käytössä miehen kondomi (Higgins, Smith, et al., 2014).
- Suojaa seksitaudeilta!
- Jäävät, kun haetaan nautintoa. (Norjalaistutkimus Træen & Gravningen, 2011)
- Voivat vähentää miehen tuntoa ja nautintoa ja joskus ongelmia laitossa esim. erektion lopahtamista
 - Jotkut naiset pitävät kondomia intiimiyden ja luottamuksen esteenä (Bolton, McKay, & Schneider, 2010; Sanders et al., 2010; Versteeg & Murray, 2008; Wang, 2013) ja rakkaus seksin motivaattorina saattaa vähentää kondomin käytön todennäköisyyttä (Gebhardt, Kuyper, & Dusseldorp, 2006).
- Katsausartikkelit näyttävät myös, että naiset kokevat miehen kondomista myös tunnon ja nautinnon laskua (Crobey et al 2008 ja 2013)

KONDOMIT JATKUU...

- Ilman liukastetta voivat aiheuttaa kuivuutta ja joillekin naisille epämukavuutta ja kipua (Fennell, 2014; Higgins & Hirsch, 2008).
- Kuitenkin yhdessä amerikkalaistutkimuksessa ei saatu näyttöä miehen kondomin kielteisistä vaikutuksista seksuaalifunktioon, ainakaan penis-vagina-yhdynnässä (Sanders et al., 2010).
- Nuoret aikuiset taas yhdistivät kondomin käyttöön useita etuja kuten sotkun välttämisen, hygienian tunteen ja pidempikestoisen yhdynnän (Træen & Gravningen, 2011).
- Kondomeja väheksyvät kertomukset syntyvät yhteisöstä ja niitä voi ja pitäisi vaihtaa kertomuksiin, joissa kondomit voidaan paremmin yhdistää seksuaaliseen kokemukseen (Braun, 2013) Esim seksityöntekijät saaneet kondomin käytön hyväksyttävämmäksi pukemalla sen miehen päälle seksuaalisesti miellyttävällä tavalla
- Markkinoijat kehittävät uutta esim Durex Intense...

YHDISTELMÄPILLERIT

PI 0,0-2,2

- Edelleen yleisin ehkäisyn aloitusvalmiste
- Hyvä apu akneen, kuukautiskipuihin, hirsutismiin, PCOS...
- Pienentää munasarjasyöpäriskiä, ei lisää kokonaissyöpäriskiä
- Säännölliset vuodot
- Hyvä ehkäisyteho

YHDISTELMÄPILLERIT...

- Tulppariski alussa 4-9x, pitkässä käytössä 2-4x (nuorella ilman pillereitä 1/10000)
- Tutkimuksissa ristiriitaisia vaikutuksia naisen seksuaalisuuteen
- Osa naisista lienee herkkiä mielialahaitoille ja seksuaalisen halukkuuden laskulle
- Yhdessä RCT:ssä osoitettiin, että naisilla, jotka kärsivät pillereihin liittämästään halukkuuden ja kiihoittuneisuuden laskusta, voitiin saada merkittävää paranemista vaihtamalla pilleriä toiseen, erityisesti dienogesti/EE tai levonorgestreei/EE pilleriin (Davis et al., 2013).
- Systemaattisen katsauksen yhdistetyistä tuloksista käy ilmi, että 85% yhdistelmäpillereiden käyttäjistä raportoi lisääntymistä tai ei muutosta seksuaalisessa halukkuudessa (Pastor et al., 2013). Samassa tutkimuksessa 15% raportoi halukkuuden laskua ja tämä assosioitui erityisesti 15ug EE pillereihin (Suomessa Mirelle)
- Vestibulodynia voi liittyä käyttöön

YHDISTELMÄPILLERIT...

- Tuoreessa ruotsalaistutkimuksessa 202 naista randomoitiin joko placebo tai COC-ryhmään
- 1,5mg estradiolia, 2,5mg nomegestroliasetaattia = Zoely
- Pieni, mutta merkitsevä ero emättimen kostumisessa, seksuaalisessa kiinnostuksessa ja tyytyväisyydessä seksuaaliseen toimintaan, yhdyntäkerrat 2.6-> 2/ viikko.
- Ei eroa orgasmissa, tyytyväisyydessä partneriin eikä seksuaalisessa viehätysvoimassa

(Sundström-Poromaa, Gemzell-Danielsson et al , NFOG 2016)

E-PILLERIT JA KÄYTÖN JATKUVUUS

- 12kk aloituksesta 41% oli “erittäin tyytyväisiä” käytettyyn menetelmään ja 45% lopetti metodin käytön jossain vaiheessa vuotta (Peipert, J. F., Zhao, Q., Allsworth, J. E., Petrosky, E., Madden, T., Eisenberg, D., & Secura, G.(2011). Continuation and satisfaction of reversible contraception. *Obstetrics and Gynecology*, 117, 1105–1113)
- Amerikkalaistutkimuksissa tyypillisen käytön epäonnistumisprosentti 9%, täydellisen käytön epäonnistumisprosentti 0,3%
- Käypä hoito: 76% naisista kokee haittoja ensikuukausina, usein tasaantuvat!

EHKÄISYRENKAAT

PI 0,3-1,2

- Yhdessä tutkimuksessa nähtiin naisten raportoivan lisääntyntä halua, kiihottumista, kostumista, orgasmeja, tyytyväisyyttä ja yhdyntäkipujen helpottamista 2 pidennetyn syklin käytön aikana. (keskim. 4,5kk käyttö). Seksikerroissa ei havaittu muutosta. FSFI (female sexual function index) pisteet nousivat ja seksuaaliongelmien (FSDS) pisteet laskivat molemmilla kontrollikerroilla (63vrk ja 126vrk) (Caruso et al.,2014).
- Roumen, 2008: miespartnerit eivät tunteneet rengasta seksin aikana (72%), eivät kokeneet muutosta seksuaalituntemuksissa (92%), eivätkä tunteneet renkaan liikkuvan yhdynnässä (87%). 16%: lla rengas lähti paikoiltaan seksin aikana, mikä häiritsi kuitenkin vain kahta miestä. Useimmat naiset ja heidän kumppaninsa pitivät rengasta seksuaalisesti hyväksyttävänä
- Vähemmän kuivuutta verrattuna COC (Roumen, 2008)

JATKUU...

- Yli 91% renkaan käyttäjistä raportoi seksuaalisen halukkuuden lisääntymistä tai säilymistä ennallaan 12 syklin käytön aikana (Sabatini&Cagiano,2006)
- 2%lla naisista ilmeni epämukavuutta emättimessä, 4% raportoi renkaaseen liittyviä tapahtumia kuten renkaan tippumista ja nämä liittyivät lisääntyneisiin käytön keskeytyksiin (Roumen 2008)
- Yleisin seksuaaliongelmia liittyvät renkaan käyttäytymiseen seksin aikana ja omien sukuelinten kosketteluun epämukavuuteen (Roumen, 2008)
- 21 vrk paikoillaan, 7 vrk tauko
- Markkinoilla 2 (Nuvaring, Ornibel), samat vaikuttavat aineet

SAMAT VASTA-AIHEET KUIN YHDISTELMÄEHKÄISYLLÄ!

KENELLE YHDISTELMÄEHKÄISY EI SOVI?

- BMI yli 35 (tai yli 30 ja muita riskitekijöitä)
- RR yli 140/90
- Suvussa laskimotukostaipumusta (I asteen sukulaisella tulppa ilman altistetta) tai itsellä sairastettu laskimotukos
- Aurallinen migreeni
- Tupakoiva yli 35-vuotias
- Unohtelija
- ”Hormonikammoinen”
- Yli 35-vuotias auratonta migreeniä poteva

KENELLE KELTARAUHASEHKÄISY?

- Jos yhdistelmäehkäisy on vasta-aiheista (tupakka, aurallinen migreeni, BMI yli 35, tulppataipumus)
- Imettäjälle alle 6kk synnytyksestä, sitten yhdistelmäehkäisy ei enää vasta-aiheinen
- Jos käyttäjä toivoo
- ONGELMAT:
- Tiputteluvuodot yleisiä, epäsäännöllinen kierto
- Akne
- Minipill + Microluton > heikompi ehkäisyteho (unohdusväli 3h!! Vs. desogestreelin 12h)

KENELLE PITKÄAIKAINEN EHKÄISY (=LARC)?

- Kaikille, jotka toivovat helppoa, pitkäkestoista, tehokasta ehkäisymenetelmää
- Ehkäisyteho ylivoimainen (pettää n. 0,1 / 100 käyttövuotta)
- Hormonikierukat hyvin matalahormonisia
- Kierukat sopivat hyvin myös synnyttämättömille!
- Ehdottomia valintoja ehkäisyongelmaisille, unohtelijoille ja jos on keskeytyksiä!

LARC JA SEKSUAALISUUS

- Unkarilaistutkimuksessa seksuaalitoiminnan häiriöitä diagnosoitiin 20,8% muun kierukan käyttäjistä, 34,7% kontrolliryhmässä ja 9,6% Mirena-ryhmässä. Mirena paransi naisen elämänlaatua ja seksuaalisen funktion parametrejä (Coll. Antropol. 32 (2008) 4: 1059–1068 Original scientific paper Evaluation of Quality of Life and Sexual Functioning of Women Using Levonorgestrel-Releasing Intrauterine Contraceptive System – Mirena Violetta Skrzypulec and Agnieszka Drosdzol)
- 3kk seurannassa LARC:in aloittamisesta 17% raportoi negatiivisia muutoksia seksuaalifunktioissa, 40% positiivisia ja loput neutraaleja vaikutuksia. (Women's Sexual Function, Satisfaction, and Perceptions After Starting Long-Acting Reversible Contraceptives Jenny A. Higgins, PhD, MPH, Jessica N. Sanders, PhD, MSPH, Mari Palta, PhD, MS, and David K. Turok, MD, MPH OBSTETRICS & GYNECOLOGY VOL. 128, NO. 5, 1143-1151)
- Positiiviset vaikutukset liittyivät varmuuteen raskauden ehkäisystä ja kykyyn päästää irti seksin aikana, negatiiviset taas liittyivät lähes täysin vuoto-ongelmiin

KOHDUNSIÄISET EHKÄISIMET

PI: 0,1-0,8

- Hormonikierukat: Mirena (5-7v), Kyleena (5-v), Jaydess (3v) -> Vuoto ↓
- Kuparikierukat: Nova-T, Flexi-T 300 ja 380 -> Vuoto ↑
- Synnyttämättömän ja synnyttäneen vaihtoehtoja
- Yhdessä levonorgestreeli-kierukka tutkimuksessa naiset raportoivat merkittävää vähenemistä seksuaalisessa kivussa ja merkitsevää lisääntymistä seksuaalisessa halussa (desire) vuoden käytön jälkeen (Bastianelli et al.,2011)
- Useimmissa tutkimuksissa kierukan käyttäjillä nähdään joko paranemista seksuaalisuuden alueella tai ei muutosta.
- Hormonikierukat voivat potentiaalisesti parantaa naisten seksuaalista hyvinvointia esimerkiksi vuotojen vähenemisen kautta

MUTTA...

- Yleinen käsitys: Langat pistävät miestä yhdynnässä -> yleensä ei ongelma
- Kuitenkin voi joskus esiintyä vuotoa tai kohdun kramppeja yhdynnän yhteydessä
- Osa naisista haluaa menetelmän, jonka voivat nähdä
- Alun tiputteluvuoto voi pitkittyä, eikä aina väisty
- Kuparikierukka voi lisätä vuodot anemisoivan runsaiksi
- Joskus yhdyntäkipuja, kohdun kramppeja, ihon rasvoittuminen /akne yleinen haitta (levonorgestreeli androgeeninen progestiini)

KAPSELIT

PI: 0,05

- Yksisauvainen Nexplanon (etonogestreeli) 3 v, kaksisauvainen Jadelle (levonorgestreeli) 5 v
- Yleensä seksuaalisuuden kannalta hyvin siedettyjä
- Mutta jopa 21-50% käyttäjistä raportoi runsaampaa tai pitkittynyttä vuotoa ensimmäisen käyttövuoden aikana (Duvan et al., 2010; Visconti et al., 2012).
- Pieni vähemmistö (2%-9%) Implanonin käyttäjistä raportoi alentunutta libidoa (Aisien&Enosolease, 2010) (Duvan et al., 2010) (Gezginc et al., 2007b).
- Akne, vuotohäiriöt yleisimpiä haittoja

NAISEN STERILISAATIO

PI: 0,5

- Maailman käytetyimpiä ehkäisymuotoja, etenkin Kiinassa ja Intiassa. USA:ssa pillerit ohittivat yleisyydessä vasta v. 2014 (15,5% ja 16%)
- 92% naisista oli tyytyväisiä toimenpiteeseen ja suosittelisi sitä ystävilleen (Dias et al., 2014).
- Steriloiduilla vähemmän seksuaalivahingoita, kuten halun puutetta, kostumisongelmia, orgasmivaikeuksia. Parempi seksi- ja parisuhdetyytyväisyys kuin sterilioimattomilla (Smith et al., 2010).
- Toisaalta tubien sitomisen jälkeen naiset raportoivat merkittävästi enemmän vuotoa, PMS-oireita, kuukautiskipuja ja ei syklistä alavatsakipua. Lisäksi alentunutta libidoa ja vähemmän seksikertoja viikossa (Dias et al., 2014).
- Peruuttamaton!

MIEHEN STERILISAATIO

PI: 0,15

- Yhdessä tutkimuksessa naispartnerit raportoivat seksuaalifunktioiden paranemista, miehillä ei havaittu merkittävää muutosta (Al-Ali et al., 2014).
- Miehet usein hakeutuivat sterilisaation, jotta heidän naiskumppaninsa voisi lopettaa hormonaalisen ehkäisyn (Bunce et al., 2007)
- Peruuttamaton! (Siittiövasta-aineiden muodostus yleistä)

KESKEYTETTY YHDYNTÄ JA “VARMAT” PÄIVÄT

PI: 3-27

- Keskeytetty yhdyntä on yleinen ehkäisymenetelmä: 4634 aikuista amerikkalaisnaista käsittävässä tutkimuksessa 33% raportoi käyttäneensä keskeytettyä yhdyntää 30 vrk sisällä, 13% ainoana menetelmänä (Jones et al. 2014), Turkissa jopa joka 3. - 4. (Çiftçioglu & Erci, 2009; Cindoglu et al., 2008)
- 34% naisista raportoi keskeytetyn yhdynnän heikentävän seksuaalista nautintoja ja 42% katsoivat sen heikentävän myös kumppanin seksuaalista nautintoa (Rahnama et al., 2010).
- “Varmat” päivät taas heikensivät spontaaniutta, kun penis-vagina yhdynnästä tulee pidättäytyä hedelmällisinä päivinä, silti jopa 41 miljoonaa paria käyttää metodia ympäri maailman (Freundl et al., 2010). HUOM! Naisen halukkuuden huippu osuu usein myös ovulaatioon...

NATURAL CYCLES -APP

- Tyypillisen käytön PI 6.9
- 13 kierron tyypillisen käytön pettämien 8.3% (95% CI: 7.8-8.9).
- Täydellisen käytön PI 1.0 (95% CI: 0.5-1.5). -> tutkimuksessa kierroista vain 9,6%!
- Raskauksia appin virheellisesti näyttämistä turvallisista päivistä 0.5 (95% CI: 0.4-0.7)
100 käyttövuotta kohden
- 12 kk kohdalla käytön oli lopettanut 54%.

Perfect-use and typical-use Pearl Index of a contraceptive mobile app, E. Berglund Scherwitzl , O. Lundberga , H. Kopp Kallner, K. Gemzell Danielssonc , J. Trussell R. Scherwitzl, Contraception 96 (2017) 420–425

VUOTOJEN MERKITYS

- Vaihtelee eri kulttuureissa
- Suomalaistutkimuksessa yksi tärkeimmistä yhdistelmäpillereiden hyödyistä olivat säännölliset vuodot (Tiihonen, Leppänen, Heikkinen, & Ahonen, 2008).
- Brasilialaisnaisilla kuukausittaiset vuodot tukivat kuvaa terveydestä ja siitä ettei ole raskaana (Makuch, Osis, Petta, dePádua, & Bahamondes, 2011)
- Myös Dominikaanisessa tasavallassa tehdyssä tutkimuksessa pelko muutoksista vuodoissa (amenorrea, tiputtelut) oli tärkeä este hormonaalisen ehkäisyn käytölle
- Toiset taas haluavat välttää vuotoja tai käyttää ehkäisymenetelmää niiden säätämiseen, kun toisille säännölliset vuodot ovat tärkeä merkki terveydestä ja siitä ettei ole raskaana -> tärkeä neuvo ehkäisyn valinnassa toivotun vuotoprofiilin mukaan

RASKAUSTOIVEET?

- Naiset, joille raskaus olisi selkeästi ei-toivottu, hyötyvät tehokkaasta, varmaksi koetusta ehkäisystä seksuaalisuutensa kannalta (ei raskauspelkoa).
- Osalla naisista on kuitenkin epävarmuutta ja epävakautta raskaustoiveen suhteen ja jotkut voivat olla iloisia suunnittelemattomasta raskaudesta (Aiken & Potter, 2013).
- Joillekin pareille suojaamattoman seksin lisääntymispotentiaali on kiihottavaa
- Toiset taas passiivisesti unelmoivat raskaudesta, mikä voi heikentää ehkäisyn käyttöä (Higgins, Hirsch, et al., 2008).
- Yllättävän suuri osuus naisista, yhdessä amerikkalaistutkimuksessa jopa yli 50%, raportoi halukkuudesta harrastaa suojaamatonta seksiä tulevaisuudessa, raskaustoive seuraavan kolmen vuoden sisällä lisäsi selvästi tätä aikomusta (Foster, Higgins, Biggs, et al., 2012)

EHKÄISY JA SEKSUAALINEN ITSETUNTO

- Naisen seksuaalisen itsetunnon nostaminen voi myös lisätä ehkäisyn käyttöä
- Naisilla kondomin käyttö yhdistyi parempaan kommunikointiin seksistä ja luontevaan suhtautumiseen seksiin yleensä
- Nuorilla naisilla, joilla oli parempi seksuaalinen itsetunto, esiintyi vähemmän kondomin välttelyä. (Deardorff, Tschann, et al., 2013).
- Seksuaalinen hyväksikäytön kokemus menneisyydessä voi lisätä epäonnistuneen ehkäisyn riskiä.

ESTEITÄ EHKÄISYN KÄYTÖLLE

- Ehkäisy jää käyttämättä erityisesti, kun on rakastunut. Hetkessä käytettävät eivät silloin toimi.
- Huono kommunikaatio seksistä / seksissä vähentää ehkäisyn käyttöä
- Esim. pelko erektion loppumisesta este kondomin käytölle
- Pelko, että kierukan langat pistävät partneria
- 5-48% ehkäisytabletteja käyttävistä naisista raportoi eri tutkimuksissa vähentynyttä seksuaalista halua
- Suurimpia ennustetekijöitä pillereiden keskeyttämiselle olivat seksuaalisen halun väheneminen ja kiihottuvuuden lasku (Sanders, S. A., Graham, C. A., Bass, J. L., & Bancroft, J. (2001). A prospective study of the effects of oral contraceptives on sexuality and well-being and their relationship to discontinuation. *Contraception*, 64, 51–58)

TAKE HOME MESSAGE

Hyvä lähtökohta menetelmän valintaan: Mikä on toivottu ehkäisyteho? Miten suhtauduttaisiin suunnittelemattomaan raskauteen?

Hormonaaliset ehkäisymenetelmät voivat vaikuttaa seksuaalisuuteen, mutta niin voivat hormonittomat ehkäisyvaihtoehdotkin

Pieni perhekoko, pitkä hedelmällinen aika -> pitkäaikainen tarve luotettavalle ehkäisylle.

EHKÄISY ON TÄRKEÄ SEKSIVÄLINE!