

## 6 tipů jak zvýšit mužovu plodnost



Toužíte po dítěti, ale už delší dobu to nejde? Odborníci nazývají jeden rok marné snahy jako neplodnost. To ovšem neznamená, že nejste schopni dítě počít. V mnoha případech stačí změnit špatné návyky.

Podle statistik je na světě přes dva milionů párů, které mají problémy s neplodností, přičemž z jedné třetiny jsou problémy na straně ženy, z druhé na straně muže. Zbývá třetina patří kombinaci problémů obou partnerů. Bohužel spousta lidí si neuvědomuje, že plodnost neovlivňuje pouze genetika, ale také zdravotní styl a způsob života. Například **u mužů plodnost závisí na dostatku zdravých spermií s tzv. progresivním postupem** (těch rychlých). I když k oplození vajíčka stačí pouze jediná spermie, mnoho dalších spermií je zapotřebí k překonání ochranného obalu vajíčka. Jak zvýšit šanci na úspěšné početí?

### 1. Dopřejte varlatům prostor

Pokud váš partner nosí s oblibou upnuté slipy, není divu, že se spermie nedostanou k vajíčku. Slipy zvyšují teplotu pánských varlat, což může zabít spermie či dokonce snižovat schopnost spermií oplodnit vajíčko. Ze zdravotní i estetické stránky (většina žen upřednostňuje na mužích trenýrky nebo bavlněné boxerky) je mnohem lepší nosit volné široké spodní prádlo, ve kterém mají varlata dostatek prostoru.

### 2. Zbytečně varlata nepřehřívejte

Čas od času je příjemné dopřát si horkou koupel, zajít si do sauny nebo si zapnout vyhřívání sedadel v autě, ale pokud bude váš partner zahřívat své nádobíčko příliš často, může tím poškodit tvorbu spermií. Varlata potřebují ke své činnosti teplotu asi o 1°C nižší než je teplota tělesná, proto je vhodnější sprchování. Místo sezení ve finské sauně si může dopřát horkou páru nebo pobyt v sauně zkrátit a omezit – alespoň v měsících, kdy se snažíte o miminko.

### 3. Nepřehánějte to s intenzitou sexu

Tohle pánové asi neuslyší rádi (tedy pokud nemají nízký sexuální apetit), ale souložit do vyčerpání nezvyšuje šance na početí. Po ejakulaci počet spermií obvykle dramaticky klesá, takže mít sex čtyřikrát denně může být spíše kontraproduktivní. Nicméně tvorbu spermií, jejich kvalitu a dokonce i mužské libido můžete příznivě ovlivnit některými potravinovými doplňky. Mezi muži jsou oblíbené přípravky zvyšující objem ejakulátu. Zástupcem této kategorie přípravků je např. **ViaMax Volumizer**. Recenze produktu jsou veskrze pozitivní, např. uživatel jménem Vojta: „Ty tablety jsou výborné! Mám po nich větší chuť na sex, větší je i objem při vyvrcholení takže orgasmus trvá déle.“

#### 4. Konzumujte antioxidanty

K potravinovým doplňkům se doporučují přidat také antioxidanty, které jsou obsaženy v čerstvém ovoci a zelenině, obilovinách, luštěninách, oříšcích, semínkách, bylinkách a v kořeni. Antioxidanty napomáhají při tvorbě zdravého spermatu a zvyšují kvalitu spermatu i u mužů, kteří jsou ve vysokém oxidačním stresu, jako například kuřáci. V tomto článku najdete [seznam potravin pro lepší spermie](#).

#### 5. Žijte zdravě

Zdravý životní styl je základem úspěchu prakticky v čemkoliv. Jestliže váš partner holduje kouření, alkoholu či dokonce drogám, šance na otěhotnění je minimální. Podle studií dochází při konzumaci vysokého množství alkoholu k poškození produkce spermatu. Prokazatelně negativní efekt na spermatogenezi má i kouření cigaret nebo marihuany. Drogy jako např. kokain snižují mužovo libido. Pozor: Podobné schéma platí i pro ženy! Nikotin a další chemikálie mohou ovlivňovat ovulaci tím, že snižují produkci estrogenu.

#### 6. Užívejte si společné milování

Pro úspěšné početí je důležité, abyste se na něj příliš neupínali. Zkuste při sexu myslet pouze na své prožitky nebo nemyslete vůbec na nic. Užívejte si sami sebe navzájem. Buďte hraví, vyzkoušejte jinou polohu, než na kterou jste zvyklí nebo si poříďte nějakou sexuální hračku. Jestli jste stydliví nebo se vám jednoduše nakupuje lépe online, dopřejte si [kvalitní erotickou pomůcku](#) přes internet. Mnohdy je tam mnohem větší výběr i lepší ceny.

Autor: **Linda Tomsa Kalašová**

Autor článku ondra, článek byl napsán 29.10.2015.

URL článku: <http://oreprodukcii.cz/clanky/6-tipu-jak-zvysit-muzovu-plodnost>.