

Sperma contine hormoni masculini,este un lichid constituit din secretiile mai multor glande-vezicula seminala,prostata,glandele lui Cowper.

Sperma ejaculata contine in jur de 300 - 500 mil spermatozoizi, hormoni masculini , contine aminoacizi si proteine,glucide, acizi organici: acid citric, acid ascorbic, substante care asigura supravietuirea spermatozoizilor.

Sperma conține acid ascorbic, antigeni de sânge, calciu, clor, colesterol, acid citric, creatinchinasi , fructoză, acid lactic, magneziu, azot, fosfor, potasiu, pyrimidine, sodiu, sorbitol, spermidina, uree, acid uric , vitamina B12 și zinc. Toate în cantități foarte mici.

Un om are o medie de două linguri de material seminal. Două linguri conțin aproximativ 15 de calorii.

schimbarea gustului de material seminal:

Iată cum:

Spermatozoa, și proteine care le conține, constituie doar 5% din volumul total de material seminal. Restul și-o combinație de lubrifianți și lichidul seminal. Bere multă apă care va reduce cantitatea de sare din organism și a spermei.

eh sunt mii de pagini (dar am tradus doar una .

Sperma este un bun antidepresiv

Femeile care fac sex fara prezervativ si isi lasa partenerul sa ejaculeze in interiorul vaginului sunt mai putin predispuse la depresii si migrene. Sperma contine hormoni care influenteaza direct starile emotionale: estrogen, testosteron, lutropina, prolactina si prostaglandine.

2. Sperma este plina de elemente nutritive

Sperma contine zinc, acid citric, fructoza, proteine, sodiu, vitaminele C si B12.

3. Sperma este catalogata normala atunci cand cel putin 75% dintre spermatozoizi sunt in viata odata expulzati din uretra (deci este normal ca pana la 25% sa fie morti), cel putin 30% trebuie sa aiba forma si dimensiunea standard si cel putin 25% trebuie sa aiba o motilitate rapida si orientata pe directia ejacularii.

4. Sperma nu ajunge toata in acelasi timp in uter

In urma unui contact sexual fara prezervativ, dupa ejaculare, nu toata cantitatea de sperma isi incepe calatoria cunoscuta de noi toate. Odata ce este depusa in canalul vaginal, o parte din sperma se poate bloca temporar intr-o coagulare seminala sau intr-un cheag. Dar, enzimele o ajuta sa se elibereze, spre uter.

5. Sperma este vitezomana

Viteza spermei ejaculate atinge 45 km/ora. La 2 minute dupa ejaculare spermatozoizii ating cervixul, iar 5 minute mai tarziu, ajung la tuburile falopiene.

[12 lucruri despre spermatozoizi care s-ar putea sa te surprinda](#)

6. Barbat inteligent = sperma de calitate

Potrivit unui studiu, barbatii destepti produc o sperma de calitate.

7. Bauturile tip cola afecteaza calitatea spermei

Cercetatorii din Danemarca ne avertizeaza ca, barbatii care consuma 1 litru de bautura tip cola pe zi, sau chiar mai mult, se indreapta cu pasi repezi spre infertilitate!

Bauturile de acest gen scad cu 30% numarul de spermatozoizi.

8. Sperma este solutia anti-imbatranire

Asta daca le dam crezare expertilor austrieci. Un studiu realizat de specialistii Universitatii Graz arata ca spermidina, care se gaseste in compozitia spermei, impiedica degradarea celulara asociata cu imbatranirea si boala Alzheimer. Administrarea de spermidina, pe care o mai poti gasi si in grapefruit si soia, poate prelungi durata vietii cu pana la 25 de ani.

9. Cele mai multe sanse de reproducere le are un cuplu in care femeia este mai frumoasa decat barbatul

Cercetatorii au conchis ca barbatii isi controleaza in mod instinctiv lichidul ejaculator, astfel ca ejaculeaza un lichid mai bogat in spermatozoizi daca femeia este

atragatoare. Doctorul Sam Tazzyman sustine, potrivit cercetarilor, ca un barbat care se bucura de atentia femeilor elibereaza o sperma mai slaba calitativ decat a celui care nu are succes la femei.

10. Lenjeria intima din piele si cea din plastic, purtate impreuna, scad motilitatea spermatozoizilor. Purtate separate nu au niciun efect asupra spermei.”From: [Tweethhttp://sanatate.bzi.ro/10-lucruri-despre-sperma-care-s-ar-putea-sa-te-surprinda-2315](http://sanatate.bzi.ro/10-lucruri-despre-sperma-care-s-ar-putea-sa-te-surprinda-2315)

**“SEXUL ZILNIC ESTE BUN PENTRU O SPERMA DE CALITATE”
from:**

CALITATEA SPERMEI

“Sexul zilnic imbunatateste calitatea spermei si poate creste sansele de a ramane insarcinata, sugereaza un studiu.

Intr-un studiu efectuat pe barbati cu probleme de fertilitate, ejacularea zilnica timp de o saptamana scade cantitatea de deteriorare a ADN-ului. Cercetatorul australian a spus ca sfatul general pentru cupluri a fost sa faca sex in fiecare zi timp de doua-trei saptamani.

Primele rezultate au avut rezultate promitatoare. Dar 118 dintre barbati au fost testati si beneficiile spermei au devenit mai clare. Doctorul David Greening, din Sydney, a spus ca opt din zece barbati au prezentat o scadere cu 12% a deteriorarii ADN-ului din sperma dupa sapte zile. Desi a avut loc o scadere mare de la 180 la 70 de milioane de spermatozoizi in cantitatea de sperma ejaculata dupa prima saptamana, ei se aflau in limita normala a fertilitati. Sperma a devenit mai activa de-a lungul celor sapte zile cu celor sapte zile cu o mica crestere a motilitatii.

Deteriorarea AND-ului

Teoria se refera la timpul in care sperma rezista de-a lungul testelor. Cu cat timpul este mai mare, cu atat este mai probabila sa acumuleze deteriorari si mediul cald poate sa o faca mai lenta. Sperma se afla sub atacul radicalilor liberi - mici molecule reactive care deterioreaza AND-ul si decesul celulelor - in tubul care stocheaza si cara sperma departe de teste. Studii viitoare sunt necesare pentru a vedea daca sexul zilnic pentru barbatii care nu au probleme de fertilitate are acelasi efect, dar Dr. Greening crede ca rezultatul va fi acelasi.

Insa sexul zilnic practicat prea mult timp - sa zicem doua saptamani - va reduce substantial cantitatea de sperma ejaculata Dar este recomandat mult sex in jurul perioadei lunare cand femeia este cea mai fertila, este cel mai bine pentru a pastra sanatatea amandurora.

Odata cu inaintarea in varsta barbatii nu vor putea sa mai pastreze un contact sexual zilnic asa cum puteau in tinerețe, crescand problema fertilitatii. "Suntem conceputi sa dam nastere atunci cand suntem tineri. Poate ca am dat vina pe femei odata cu imbatranirea lor, dar este de vina si contributia barbatilor."

Rezultate sunt interesante, insa nu este sigur rezultatul aplicat pe barbatii sanatosi. Daca de exemplu un barbat are deja o cantitate mica de sperma ejaculata, sexul zilnic va reduce aceasta cantitate si mai mult. Chiar daca sperma va fi mai sanatoasa, numarul redus de spermatozoizi va fi un impediment in fata conceperii naturale.

Sfatul general pentru cuplurile care doresca sa conceapa natural sa aibe contact sexual zilnic pentru a avea o sperma sanatoasa.”