

18+

Александр Златозаров

Много или мало спермы — что лучше?

Можно ли увеличить количество спермы самостоятельно?



Александр Златозаров
**Много или мало спермы —
что лучше? Можно ли
увеличить количество
спермы самостоятельно?**

*<https://litres.ru/74210072>
ISBN 9785007031554*

Аннотация

Объем эякулята, или количество семенной жидкости, выделяемой мужчиной при оргазме, издавна является предметом интереса, мифов и заблуждений. В массовой культуре большой объем спермы часто ассоциируется с высокой потенцией, плодовитостью и мужской силой, в то время как малый объем вызывает тревогу и сомнения в собственном здоровье. Однако научный взгляд на этот вопрос гораздо сложнее и тоньше.

Много или мало спермы — что лучше? Можно ли увеличить количество спермы самостоятельно?

Александр Златозаров

© Александр Златозаров, 2026

ISBN 978-5-0070-3155-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Много или мало спермы — что лучше?

Можно ли увеличить количество спермы самостоятельно?

**Много или мало спермы — что лучше? Можно ли
увеличить количество спермы самостоятельно?**

Объем эякулята, или количество семенной жидкости, выделяемой мужчиной при оргазме, издавна является предметом интереса, мифов и заблуждений. В массовой культуре

большой объем спермы часто ассоциируется с высокой потенцией, плодовитостью и мужской силой, в то время как малый объем вызывает тревогу и сомнения в собственном здоровье. Однако научный взгляд на этот вопрос гораздо сложнее и тоньше.

Эта книга призвана разобраться, что такое нормальный объем эякулята, от каких факторов он зависит, влияет ли количество спермы на фертильность и удовольствие, и самое главное — можно ли самостоятельно, без медицинских препаратов и операций, повлиять на объем семенной жидкости. Мы рассмотрим физиологические механизмы, развеем популярные мифы и предложим практические, научно обоснованные рекомендации для тех, кто хочет улучшить свои репродуктивные показатели.

Семенная жидкость, которую часто называют спермой, представляет собой сложную смесь секретов нескольких желез. Сам сперматозоид, мужская половая клетка, составляет лишь очень небольшую часть объема — около 1—5 процентов. Остальные 95—99 процентов приходятся на так называемую семенную плазму — жидкость, вырабатываемую семенными пузырьками, предстательной железой и бульбоуретральными железами.

Семенные пузырьки производят около 65—75 процентов

объема эякулята. Их секрет содержит фруктозу, которая является основным источником энергии для сперматозоидов, а также простагландины, способствующие сокращению матки и продвижению сперматозоидов по женским половым путям. Предстательная железа (простата) дает примерно 25—30 процентов объема. Ее секрет богат кислой фосфатазой, цинком, спермином и другими веществами, которые поддерживают подвижность и жизнеспособность сперматозоидов. Бульбоуретральные железы выделяют небольшое количество смазывающей слизи, которая появляется в начале возбуждения и очищает уретру от остатков мочи.

Таким образом, объем эякулята напрямую зависит от функционального состояния этих желез. Если какой-то из компонентов работает недостаточно активно, объем может уменьшаться, даже если сперматозоидов достаточно.

Согласно критериям Всемирной организации здравоохранения, нормальным считается объем эякулята в диапазоне от 1,5 до 6,0 миллилитров. Однако важно понимать, что эти цифры являются ориентировочными средними значениями. У здоровых мужчин объем может варьироваться в зависимости от возраста, времени воздержания, времени суток, уровня гидратации, эмоционального состояния и других факторов.

Объем менее 1,5 миллилитров называется гипоспермией. Это не всегда признак заболевания, но требует обследования. Объем более 6,0 миллилитров — гиперспермией, которая также может быть вариантом нормы или свидетельствовать о воспалительном процессе. Важно подчеркнуть: объем сам по себе не является прямым показателем фертильности. Мужчина с малым объемом может быть вполне способен к оплодотворению, если концентрация и подвижность сперматозоидов достаточны. И наоборот, большой объем при низком качестве сперматозоидов не дает преимуществ.

На объем эякулята влияет множество факторов. Ключевые из них:

Длительность воздержания. Чем дольше мужчина не эякулирует, тем больше может быть объем, но после определенного пика (обычно 5—7 дней) увеличение прекращается, а качество сперматозоидов может даже ухудшаться из-за старения клеток. Оптимальный для анализа промежуток воздержания — 2—5 дней.

Уровень гидратации. Семенная плазма на 90 процентов состоит из воды. Обезвоживание ведет к уменьшению объема и загустению эякулята. Регулярное достаточное питье — простой способ поддержать нормальный объем.

Гормональный фон. Тестостерон и другие гормоны регулируют работу предстательной железы и семенных пузырьков. Низкий уровень тестостерона, гиперпролактинемия, нарушения работы щитовидной железы могут снижать объем.

Возраст. С годами функция половых желез постепенно снижается. После 40—45 лет может наблюдаться медленное уменьшение объема эякулята, что считается естественным процессом.

Образ жизни и питание. Курение, алкоголь, недостаток сна, хронический стресс, ожирение и несбалансированное питание негативно сказываются на работе всех желез внутренней секреции, в том числе на выработке семенной жидкости.

Для успешного зачатия важен не столько общий объем эякулята, сколько общее количество подвижных, морфологически нормальных сперматозоидов, которые достигают яйцеклетки. При малом объеме, но высокой концентрации сперматозоидов фертильность может быть нормальной. При большом объеме, но низкой концентрации (разбавленная сперма) шансы на оплодотворение снижаются, так как сперматозоидам труднее преодолеть путь по женским половым путям.

Однако крайние значения объема могут быть маркерами проблем. Например, очень малый объем (менее 1 мл) может указывать на закупорку семявыносящих протоков, ретроградную эякуляцию (когда сперма попадает в мочевой пузырь), гипогонадизм или врожденные аномалии. Очень большой объем (более 6 мл) иногда наблюдается при хроническом простатите или других воспалительных процессах. В любом случае, если объем выходит за пределы нормы, рекомендуется обследование у уролога-андролога.

Психологический аспект объема эякулята для многих мужчин не менее важен, чем медицинский. Большой объем часто ассоциируется с мужской силой, что может повышать самооценку и удовлетворение от секса. Партнерши также могут иметь свои предпочтения, но они сильно варьируются. Некоторым нравится ощущение обильной эякуляции, другие могут находить это неудобным.

Важно понимать, что субъективное удовольствие от эякуляции зависит не от объема, а от интенсивности оргазма, эмоциональной связи с партнером и общего контекста. Мужчины с нормальным, но не очень большим объемом не должны считать себя ущербными.

Увеличить объем эякулята можно, если нет серьезных заболеваний, влияющих на работу желез. Основные направле-

ния:

Увлажнение. Пить достаточное количество чистой воды (1,5—2 литра в день) помогает поддерживать нормальную текучесть и объем семенной жидкости. Обезвоживание — частая причина временного уменьшения объема.

Полноценный сон и управление стрессом. Хронический недосып и высокий уровень кортизола подавляют выработку тестостерона, что сказывается на объеме. Регулярный сон не менее 7—8 часов, медитация, прогулки, хобби помогают нормализовать гормональный фон.

Физическая активность. Умеренные регулярные нагрузки (бег, плавание, силовые упражнения) улучшают кровообращение в органах малого таза, повышают уровень тестостерона и способствуют нормальной работе предстательной железы и семенных пузырьков. Однако чрезмерные нагрузки и прием анаболических стероидов дают обратный эффект.

Отказ от вредных привычек. Курение, алкоголь, особенно пиво, и наркотики угнетают функцию половых желез. Отказ от них может привести к увеличению объема и улучшению качества эякулята.

Определенные нутриенты и продукты могут поддержи-

вать здоровье репродуктивной системы. К ним относятся:

Цинк. Микроэлемент, критически важный для синтеза тестостерона и нормальной работы предстательной железы. Источники: устрицы, говядина, тыквенные семечки, орехи.

Селен. Антиоксидант, улучшающий подвижность сперматозоидов. Источники: бразильский орех, рыба, яйца.

Витамин С. Снижает окислительный стресс и улучшает качество семенной жидкости. Источники: цитрусовые, киви, болгарский перец.

Омега-3 жирные кислоты. Улучшают кровоток и гормональный баланс. Источники: жирная рыба, льняное семя, грецкие орехи.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.