

Sperma-Guide

Wozu braucht man Samen?

Für ein gutes Gefühl, wenn man eine Handvoll davon mit rasender Geschwindigkeit und so weit wie möglich vom Penis entfernt plazieren kann. Außerdem natürlich für ungeahnte bis ungewollte Vaterfreuden. Denn die Samenzellen enthalten das gesammelte Datenmaterial, die Erbanlagen des Herstellers.

1. Schießen Sie weiter!

Verbessern Sie die Entfernung, die Ihr Sperma zurücklegt, durch Training. Der bisherige Rekord (weiteste medizinisch registrierte Ejakulation) liegt bei 29,7 Zentimetern. Wir glauben, dass es auch noch weiter geht. Sie können mit der gleichen Übung zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen. Mit der gleichen Übung bringen Sie nämlich den Ejakulationsreflex unter Kontrolle und können damit die Ejakulation verzögern.

- Versuchen Sie anfangs mitten im Pinkeln den Harnfluss zu unterbrechen. Immer wieder.
- Später können Sie diese Übung auch trocken durchführen, tun Sie also so, als wollten Sie den Harn stoppen. Und das täglich so oft wie möglich. Diese Übung stärkt die Muskeln an der Penisbasis, das sind auch diejenigen, die Sie zum Weitejakulieren brauchen.
- Was Sie jetzt noch benötigen, ist jemand, der vom Resultat beeindruckt ist. Ansonsten messen Sie den Abstand mit einem Zollstock und geben Sie damit vor Ihren Kumpels an. Die wissen, was das bedeutet.

2. Steigern Sie Ihre Spermamenge!

- Während der durchschnittliche Mann pro Schuß im Schnitt einen Teelöffel voll Ejakulat freisetzt (entspricht ca. dreieinhalb Kubikzentimetern), bringen es Hengst und Eber zu Entladungen von bis zu einem Drittel oder halben Liter¹.
- Aber die Menge der Samenflüssigkeit läßt sich steigern. Und zwar durch besonders langes und intensives erotisches Küssen und Liebkosen. Dafür sorgt die Nerventätigkeit während der Erregungsphase beim Sex. Deshalb ist ein Ejakulat beim Sex auch um die zwanzig Prozent umfangreicher als bei Masturbation. Und: Untersuchungen an Tieren haben ergeben, dass die Geschlechtsdrüsen häufig ejakulierender Männchen größer sind als die der Enthaltensamen. Also versuchen Sie's, vielleicht füllen Sie ja bald einen Eierbecher.
- Zwischen dem 15. und 60. Lebensjahr produziert ein Mann (pro Ejakulation ca. 3,5 ml), insgesamt 30 bis 50 Liter Sperma², d.h. er kommt zwischen 8571 und 14286 mal. Wenn man davon ausgeht, dass jeder dritte Schuß „ins Leere“ geht, müssen xy Bäume für die Taschentücher sterben, die ein Mann braucht, um sein Sperma wegzuwischen (Ein Tempos pro Schuss).
- 900.000 Tonnen Holz jährlich für 220.000 Tonnen Zellstoff
- 4 Kilo luftfeuchtes, waldfrisches Holz ergibt ein Kilo Taschentücher
- 1 Kilo Taschentücher sind xy Stück Taschentücher

¹ Kenneth Purvis, Das große Buch vom kleinen Mann, Scherz Verlag, 1993

² Kenneth Purvis, Das große Buch vom kleinen Mann, Scherz Verlag, 1993

1. Untersuchen Sie Ihr Sperma selbst

- Bestellen Sie hierzu einen Sperma-Test (z.B. FertilMARQ von Embryotech, enthält 2 Tests, 2 speziell beschichtete Ejakulatbecher und 2 Kondome für 89,00 Mark). Mit dem Test können Sie u.a. überprüfen, ob Ihre Gesamtspermienzahl oberhalb oder unterhalb von 20 Millionen pro Milliliter liegt (natürliche Fertilitätsgrenze laut WHO-Standard), die Lebensfähigkeit und den Prozentsatz an unbeweglichen Spermien. Und so funktioniert der Test:
- Lassen Sie drei Tage lang die Finger vom Sex. Pinkeln Sie und waschen Sie Hände und Penis. Rubbeln Sie die feuchten Teile gründlich trocken.
- Masturbieren Sie nun entweder direkt in den Ejakulatbecher oder in eines der Kondome, oder ejakulieren Sie beim Geschlechtsverkehr in einen der Kondome, die dem Testset beigelegt sind.
- Bringen Sie nun den Samen auf den „Teststreifen“ auf, wie es in der Bedienungsanleitung steht. Geben Sie dann die Flüssigkeiten in das entsprechende Feld mit dem Sperma, und Sie werden eine Färbung des Feldes sehen, die Ihnen Aufschluss über Anzahl und Qualität Ihrer Spermien gibt.
- Wiederholen Sie den Test drei bis sieben Tage später, um eine größere Testsicherheit zu haben.

2. Sperma-Profil

Eine persönliche Note hier, ein individueller Touch dort, ist völlig in Ordnung.

- Ein normales Bilderbuchspermium sollte einen ovalen Kopf von 4-5 Mikrometern Länge und 2,5-3,5 Mikrometern Breite haben. Das Mittelstück sollte zylindrisch geformt, 3-5 Mikrometer lang und 1 Mikrometer breit sein. Auch das Schwanzstück hat im Idealfall Zylinderform (45-50 Mikrometer lang und 0,5 Mikrometer breit) und ein schmaleres Endstück von 4-6 Mikrometern Länge. In keinem dieser Segmente sollten Defekte sichtbar sein.
- Doppelköpfige oder doppelschwänzige Spermien können Sie gleich vergessen.
- Sind Spermien knapp oder haben sie Defekte, kann das auf niedrige Testosteronwerte zurückzuführen sein. Lassen Sie vom Urologen Ihres Vertrauens mit einem Bluttest Ihren Hormonstatus bestimmen. Denn eine Zufuhr des Männlichkeitshormons (auf Rezept) kann Abhilfe schaffen.

3. Die Flexibilität macht es!

Zum einen sollten Spermien möglichst in Heerscharen auftreten (für den normalen Befruchtungsweg), und in ausreichender Zahl normal gebildet sein, das heißt wohlgeformten Kopf, stattlichen Schwanz, usw. – wie im richtigen Leben, halt. Besonders wichtig ist jedoch die Beweglichkeit der Spermien. Sie sollten im Interesse Ihres genetischen Fortbestehens ein genaues Ziel vor Augen haben, und dieses auch gnadenlos verfolgen. Mit faul im Saft herumliegenden, lahm kriechenden, sich im Kreis drehenden, geriatrisch zitternden und pendelnden Spermien bleiben Ihre Erbanlagen im doppelten Wortsinn auf der Strecke.

4. Spucken oder schlucken? Die Sperma-Verkostung

- „Was sich eine Frau in den Mund steckt, sollte schon gut sein“, sagte sich die Diplom-Psychologin Angelina Borgaes und befragte rund 50 schluckfreudige Frauen nach ihrer Beurteilung des Sperma-Geschmacks ihrer Partner nach dem Genuss bestimmter Nahrungsmittel. Die befragten Personen waren zwischen 20 und 40 Jahren, mindestens ein Jahr in der Beziehung und praktizierten regelmäßig Oralverkehr. Die Männer hatten keine körperlichen Grunderkrankungen (wie Blutzuckerkrankheit u.ä.), nahmen keine Dauermedikamente und auch keine Drogen (wie Haschisch etc.) ein – diese Faktoren wirken sich womöglich auf den Spermageschmack aus.

Ergebnis der Sperma-Geschmack-Beurteilung der Damen (häufigste Antworten):

Naturzustand: neutral, salzig, milchig, nussig

Reichlich Knoblauch: säuerlich, faulig, muffig

Alkohol (Bier, mindestens 5): schal, fade, abgestanden, Aufwaschwasser

Aspirin (5 Tabs): bitter, herbe, mistig, fies

Ananassaft (1 ½ Liter): süßlich, lieblich, angenehm

„Wer will, dass seine Partnerin bis zum bitteren Schuss mitmacht, sollte entweder auf Alkohol, Aspirin und Knoblauch verzichten und anstatt dessen Ananassaft trinken, oder an dem Tag auf eine andere sexuelle Technik ausweichen“, so die Hamburger Psychologin Borgaes.

- Allergien gegen Spermien kommen öfter vor, als bisher angenommen. Der Deutsche Allergie- und Asthmabund (DAAB) berichtet, dass zwar „nur“ 60 Fälle von Sperma-Allergie in Deutschland medizinisch dokumentiert seien, die Dunkelziffer liege aber deutlich höher. Die Symptome reichen von örtlichen Hautreizungen bis zum allergischen Schock. Wenn die Liebste also am ganzen Körper Juckreiz hat, sich erbricht und Durchfall bekommt und vielleicht auch noch Asthma entwickelt, ist es ernst. Wer keine Lust hat, nach jedem Blow-job den Notarzt kommen zu lassen, muss sich deshalb aber noch lange nicht von seiner Liebsten trennen. Kondome und Allergie-Therapie (Hyposensibilisierung) können Abhilfe schaffen.
- Auch Unverträglichkeiten können trotz der geringen Mengen vorkommen. Denn Sperma ist alkalisch, und Ihre Partnerin könnte etwas gegen den leicht ätzenden Effekt haben, besonders auf nüchternen Magen. Nach entsprechender Nahrungsaufnahme lässt sich der Saft leichter schlucken.

5. Wer produziert besonders viele und gute Spermien?

- Je größer die Produktionsstätte der Spermien, desto höher der Output. Studien zufolge produzieren Männer mit größeren Hoden mehr Spermien (und neigen eher zu Seitensprüngen).
- Männer, die seit mindestens zwei und höchstens fünf Tagen keinen Sex mehr hatten. Denn mit jedem Tag der Enthaltbarkeit (bis zu fünf Tagen) nimmt die Spermadichte um zehn bis 15 Millionen pro Milliliter zu. Die Beweglichkeit der Spermien bleibt solange unverändert, bis sie nach einer Woche deutlich sinkt. Nach 30 Tagen resorbiert der Körper die kleinen Genträger wieder.
- Landmänner scheinen robuster zu sein als Städter: In London werden 70 Prozent von ambitionierten Samenspendern abgelehnt (vermutlich aufgrund geringer brauchbarer Spermienzahlen), und nur 40 Prozent der Männer aus ländlichen Gegenden.
- Auch die Erbanlagen haben die Finger im Spiel: Söhne von Vätern mit wenig Samenzellen sind häufig ebenfalls mit einem Mangel geschlagen.

6. Spermienkiller auf Rezept

Es gibt eine Menge Mittel, die Spermienmenge und –qualität beeinträchtigen. Das sind insbesondere Medikamente gegen hohen Blutdruck, Herzrhythmusstörungen, Magenschwüre und Darmerkrankungen sowie Antidepressiva und Beruhigungsmittel. Außerdem Medikamente gegen Blasenentzündungen und alle Antiepileptika, sowie eine Reihe von Antibiotika, Blutfettsenkern, Gichtmitteln, Schmerzmitteln und Kortisonpräparaten sowie alle Hormone und hormonell aktiven Substanzen und Antikrebsmedikamente.

7. Sperm-Food

- Essen Sie oft Meeresfrüchte, Leber, mageres Rindfleisch und Getreide wegen ihres Selengehalts. Denn Selen ist Teil eines Enzyms, das junge Samenzellen bei ihrer Entwicklung vor Schäden durch Oxidation schützt. Das Enzym verhindert gleichzeitig, dass der Samen in der Mitte auseinanderbricht und dann kein weibliches Ei mehr befruchten kann. Das fand ein deutsch-italienisches Forscherteam heraus. Eine britische Forschergruppe stellte dagegen in einer neuen Studie (1998) fest, dass Selenzufuhr zwar nicht die Spermienproduktion erhöht, dafür aber die Beweglichkeit der Samenzellen.
- Zink schützt das Erbgut der Spermien vor den aggressiven Attacken der freien Radikale. Es setzt den Energieverbrauch der Spermien herab und ist wahrscheinlich dafür verantwortlich, dass sie ihre volle Kraft erst dann entfalten, wenn sie auf das zu befruchtende Ei stoßen. Essen Sie dafür mehr Käse, Vollkornbrot, Weizenkeime, Paranüsse und Austern.
- Die Vitamine Beta-Carotin, C, und E sind sogenannte Radikalfänger, die in der empfindlichen Entwicklungsphase der Spermien (knapp 400 Zellteilungen macht ein Spermium durch!) Fehler verhindern, bevor sie entstehen. Deshalb ist achtmal so viel Vitamin C im Sperma wie im Blut. Essen Sie jeden Tag 200 Milligramm Vitamin C (entspricht drei Orangen)! Vitamin E wirkt zusammen mit Vitamin C gegen die Verklumpung der Spermien und steigert ihre Beweglichkeit. Verwenden Sie zum Kochen und Braten Pflanzenöle! Beta-Carotin (täglich 250 Gramm grünes und oranges Gemüse) ist eine Vorstufe von Vitamin A, das vermutlich die Reifung der Spermien in den Nebenhoden beeinflusst.

8. Im Rhythmus der vier Jahreszeiten

An der University of Rochester in New York untersuchten Forscher Spermaproben von fruchtbaren und unfruchtbaren Männern über einen Zeitraum von 32 Monaten. Das Ergebnis:

- Im Frühling gab es relativ große Mengen an Samenzellen, dafür waren Schwanzdefekte besonders verbreitet, möglicherweise als Folge der Kälte des Winters. Damit sind Spermien nicht optimal beweglich.
- Der Sommer brachte die höchste Rate an unreifen Spermien hervor, wahrscheinlich durch die Hitze.
- Im Herbst gab es deutlich mehr Spermien mit mißgebildetem Kopf. Womöglich war das im Herbst ejakulierte Sperma bereits in den warmen Sommermonaten gereift. Dafür ist die Beweglichkeit in dieser Jahreszeit am besten.
- Im kalten Winter war die Gesamtmenge an Spermien am höchsten, in der Disziplin Beweglichkeit machte der Winter nach dem Frühling den zweiten Platz.

- Wer einen Sohn zeugen will, sollte warmes Wetter abwarten. Der Zoologe Alexander Lerchl vom Institut für Reproduktionsmedizin der Uni Münster fand nämlich kürzlich heraus, dass in den warmen Monaten (im Sommer sowieso und auch in wärmeren Wintermonaten!) deutlich mehr Jungen gezeugt worden waren als in den kalten. Die Erklärung des Münsteraner Privatdozenten Lerchl: „Wahrscheinlich sind die Chromosomen für die Zeugung von Mädchen (X-Chromosomen) hitzeempfindlicher, so dass die Y-Chromosomen im Vorteil sind und öfter zum Zuge kommen.“ Der Wissenschaftler vermutet, dass mit der Temperatur auch die Häufigkeit für Sex steige, was bekanntlich ebenfalls die Chancen für einen Sohn erhöhe.

9. Können auch sterilisierte Männer ejakulieren?

Ja, das können sie, wahrscheinlich sogar viel ungehemmter. Zwar können die Spermien aus den Hoden nicht mehr nach außen gelangen – ihnen wurde schließlich der Weg abgeschnitten – aber die anderen Säfte, etwa Prostatasekret, Flüssigkeit aus den Samenblasen und den Cowperschen Drüsen sind vorhanden und werden ejakuliert. Unterschied: Darin sind keine Spermien enthalten und die Ejakulatmenge ist um schätzungsweise zehn Prozent geringer als vorher.

10. So bringen Sie den Nachwuchs in Sicherheit

- Sie können sich erst sterilisieren lassen (dabei werden die Samenleiter durchtrennt und umgenäht), viel Spaß haben, und sich dann „rückoperieren“ lassen. Die zwei- bis vierstündige Operation ist bei Ausführung durch einen Fachmann zu 90 Prozent erfolgreich. Aber: „Jeder Mann überlegt auch heute noch besser gut, ob er diesen Schritt zur Sterilität tun möchte. Leichtfertigkeit im Umgang mit chirurgischen Eingriffen ist niemals ratsam“, sagt der Refertilisationsspezialist, Chefarzt der Fürther EURO-MED-CLINIC, Professor Manfred Butz.
- Wie erfolgreich die Rück-Op ist, hängt von der Zeitspanne ab, die zwischen Sterilisation und Wiederherstellung der Zeugungsfähigkeit liegt. Drei Jahre nach der Sterilisation beträgt die Schwangerschaftsrate noch über 70 Prozent, sinkt danach aber steil ab und liegt nach 15 Jahren bei nur knapp 30 Prozent. Der Grund für das Absinken der Erfolgsaussichten liegt u.a. in der Bildung körpereigener Abwehrstoffe gegen die eigenen Spermien nach der Sterilisierung.
- Bleibt der Erfolg der Refertilisation aus, kann ein Kinderwunsch trotzdem erfüllt werden. Dazu werden die Spermien dann operativ aus Nebenhoden oder Hodengewebe entnommen, isoliert und in vitro mikroskopisch in die Eizelle der Partnerin injiziert (ICSI, intracytoplasmatische Spermieninjektion).
- Krankenkassen übernehmen die Kosten sowohl für die einschneidende als auch für die verbindende Maßnahme nach Einzelfallprüfung. Fragen Sie vorher, denn sonst zahlen Sie 4000 bis 8000 Mark (für die Refertilisation).
- Wem die Refertilisation zu aufwendig und zu ungewiss ist, kann den Nachwuchs auch auf Eis legen. Ein Spermakonto in einer Samenbank vor dem Op-Termin zur Sterilisation macht's möglich. Dabei wird der Samen bei minus 196 Grad eingefroren. Das Erbgut bleibt dann für fast unbegrenzte Zeit „taufriisch“. Genetische Veränderungen oder Mißbildungen sind gegenüber dem Durchschnitt nicht gesteigert. Kosten für Untersuchung, Gewinnung und Einfrieren ca. 800 Mark, später jährlich ca. 500 Mark für die Lagerung.

Mit diesen Werten stehen Sie gut im Kurs

- Normale Ejakulatmenge: 2-6 Milliliter
- Spermienanteil am Ejakulat: 3-5%
- Tagesproduktion: bis zu 100 Millionen Stück
- Mit den bis zu 600 Millionen Spermien pro Ausstoß ergeben sich neun Millionen Gigabytes an Daten, ausreichend, um die Hard discs von 1,5 Millionen PC's zu füllen.
- Spermien pro Milliliter: 20 –120 Millionen
- Mindestmenge für Befruchtung: 10 – 20 Millionen pro Milliliter
- Minimum beweglicher Spermien: 50-60%
- Kalorien pro Ejakulat: 5 kcal
- Ejakulationsgeschwindigkeit: ca. 17 km/h
- Der pH-Wert des Ejakulats entspricht mit 5,5-8,5 der Ihres Shampoos
- Zeit bis zur Verflüssigung: 5-20 Minuten
- Spermienlänge: 0,06 Millimeter
- Schwanzschläge pro cm: etwa 800
- Reisegeschwindigkeit: 3-4 Millimeter pro Minute
- Reifungsdauer: etwa 74 Tage
- Lebenserwartung: etwa ein Monat
- Überlebensdauer in der Vagina: einige Stunden
- Im Gebärmutterhals: bis zu 7 Tagen
- Das beste Sperma kommt aus Finnland, wo 90 Prozent der Männer Spermien von höchster Qualität produzieren
- Täglich haben von den sechs Milliarden Menschen der Erde 100 Millionen Sex. Bei einer durchschnittlichen Anzahl von 400 Millionen Spermien pro Ejakulat werden über 40 Milliarden Spermien auf richtige Weise verwendet

So kann Mann Menge und Qualität steigern

- Halten Sie ihre Hoden kühl. Vier bis sieben Grad unter Körpertemperatur sichern optimale Spermienproduktion.
- Haben Sie oft Sex! Dadurch wird Testosteron freigesetzt und die Spermienproduktion angekurbelt.
- Treiben Sie moderaten Sport, um ausreichend Testosteron freizusetzen, den die Spermien so dringend brauchen.
- Essen Sie grünes und orangefarbenes Gemüse (für Vitamin E und Beta-Carotin), viele Orangen (Vitamin C) und verwenden Sie Pflanzenöle. Damit haben Spermienfeindliche freie Radikale keine Chance mehr.
- Diesen Effekt verstärken Sie mit Käse, Vollkornbrot, Weizenkeimen, Paranüssen und Austern. Hier steckt besonders viel Zink, das die Spermien ebenfalls gegen freie Radikale schützt
- Zink setzt außerdem den Energieverbrauch der Spermien herab und ist möglicherweise dafür verantwortlich, dass sie ihre volle Kraft erst dann entfalten, wenn sie auf das zu befruchtende Ei stoßen.
- Pro Ejakulation verheizen Sie fünf Milligramm Zink. Mit einer einzigen Auster sichern Sie sich drei Ejakulationen, denn eine Auster deckt den Tagesbedarf von 15 Milligramm Zink. Weitere Quellen für Zink: andere Meeresfrüchte, Linsen, Mais, Paprika, Sauerkraut, Spargel und Zwiebeln.

Kann einem der Samen ausgehen?

- Nicht für immer, aber immer, wenn öfter. Studenten masturbierten im Rahmen einer Untersuchung zwei Tage lang alle acht Stunden. Ergebnis: das durchschnittliche Volumen nahm mit jedem Ejakulat um 50 Prozent ab, nach zwei Tagen kamen nur noch Tröpfchen. Die Studenten mussten drei Tage enthaltsam sein, bevor sie wieder einen Teelöffel voll bekamen.
- Mit zunehmendem Alter
- Überlastungen durch Leistungssport erhöhen das Stresshormon Cortisol und senken den Testosteronspiegel. Das kann die Spermienzahl halbieren.
- Stress: Senkt ebenfalls den Testosteronspiegel.
- Alkohol: dreht den Spermien den Nahrungshahn ab. Er verringert die Testosteronausschüttung und beschleunigt dessen Abbau in der Leber.
- Nikotin: behindert die Spermien im Reifungsprozeß.
- Fetttes Fleisch: senkt durch östrogenähnliche Eigenschaften den Testosteronspiegel im Blut
- Täglich heiße Bäder über 43 Grad, Saunabesuche und warme Unterhosen: können so manche Spermienpopulation dezimieren. Bereits ein Temperaturanstieg um ein Grad reicht aus, um die Spermienbildung zu behindern.
- Was sich wie ein Fluss auf einer Landkarte durch den Hodensack schlängelt, ist eine Krampfader (medizinisch: Varikozele), die den Hoden überhitzt. Das ist wie Sauna für die Spermien.
- Ist der Fahrradsattel nicht flach geneigt, können die versorgenden Blutgefäße im Genitalbereich geschädigt werden.
- Gleitmittel machen Samen unbeweglicher (Ausnahme: das Wundöl Granugenol)

Quelle: Men`s Health 2/2000