

Una de las preocupaciones que afectan a la pareja es la incapacidad para alcanzar el anhelado sueño de tener un hijo. La consulta obligada con su médico les lleva a conocer la calidad del semen del varón y si esta es deficiente, buscar mejorarla.

Alrededor de la vida sexual existen infinidad de mitos que hacen caer a las parejas en el error. Uno de ellos es la creencia de que los varones que se abstienen de eyacular por periodos prolongados van a producir un semen de mejor calidad, lo cual es falso. Lo que producen es un volumen eyaculado mayor, pero la calidad y cantidad de sus espermatozoides es mala y baja.

La mejor recomendación para las parejas que desean alcanzar la paternidad, es disfrutar cada momento que pasen tanto en la vida diaria como en la intimidad de su alcoba y que no se obsesionen con la idea de tener un hijo, porque el estrés asociado a este anhelo contribuirá a dificultarlo.

La intimidad sexual deberá buscarse por placer y con el propósito

de la fecundación, siempre y cuando no se viva en una incesante presión por lograrla.

Mientras de más eyaculaciones se disponga, mejor será la calidad espermática. Espermatozoides que tienen mucho tiempo reservados, serán sinónimo de célula masculina lenta, cansada e incompetente. A más eyaculaciones, espermatozoides jóvenes, frescos, capaces de fecundar y estructuralmente mejores.

ESPERMATOZOIDES FORTALECIDOS

El estrés de la vida diaria, la manera relajada de vivir haciendo el mínimo esfuerzo, caminando poco, viviendo una rutina sedentaria sin ejercicio, ni actividad física, contribuirá a que sus espermatozoides aparte de pocos en cantidad, sean debiluchos y erráticos.

Aquellos que acostumbran fumar más de tres cigarrillos por día o beber alcohol comúnmente, tenderán a producir semen de mala calidad. El sobrepeso y la obesidad son otros obstáculos para la producción de un semen de buena calidad.

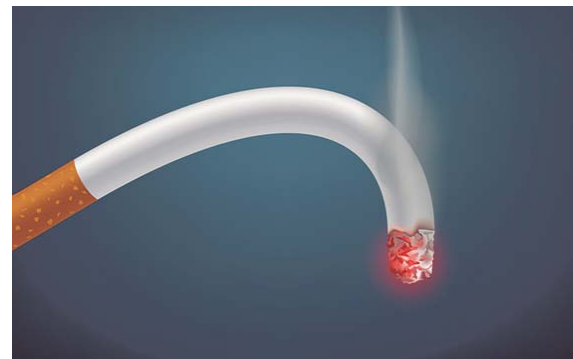
Los expertos en reproducción asistida recomiendan sólo dos o tres días de abstinencia eyaculatoria para que el semen sea de calidad, aunque sabemos que quienes disfrutan su vida sexual por placer y no porque se lo pide su especialista, disfrutan más y con mayor frecuencia logran su propósito de llegar a convertirse en padres de un bebé sano.

Por más que se anhele procrear un hijo, es muy importante no perder el vínculo amoroso y sexual de la pareja, ya que parece, en muchas ocasiones, una carrera desenfrenada por el embarazo que deja terribles consecuencias en la relación amorosa.

Es posible que el embarazo (si es que va a lograrse) se lleve más



El ejercicio ayuda a producir espermatozoides sanos. Foto: 123RF



Fumar diariamente reduce la fertilidad. Foto: shutterstock

tiempo en ser alcanzado, pero una relación donde los amantes viven intensamente cada momento, construirá un hogar sólido para el nuevo ser que llegue a coronar sus anhelos.

CANTIDAD Y CALIDAD

El volumen eyaculado mínimo necesario deberá ser de 2 mililitros en adelante, con más de 20 millones de espermatozoides rebosantes y en movimiento, con ganas de alcanzar el óvulo y dispuestos a superar a los demás; estos son los espermatozoides que logran metas, los líderes victoriosos. El espermatozoide sano contiene al menos un 4% con forma normal, cabeza y cola fuerte para que naden decididos a fecundar.



Foto: Gettyimages