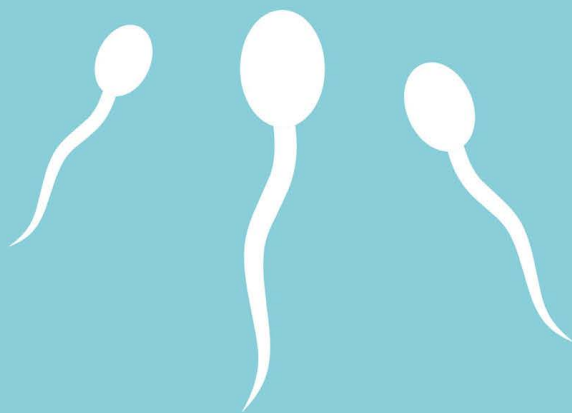


Peter Humaidan

Super spermie

Praktický průvodce
pro ještě plodnější muže



Bestseller od mezinárodně
uznávaného profesora reprodukční
medicíny

xyz

Super spermie

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.xyz.cz
www.albatrosmedia.cz



Peter Humaidan

Super spermie – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Peter Humaidan

Super spermie

Praktický průvodce
pro ještě plodnější muže

xyz

© Peter Humaidan & Gyldendal, Copenhagen 2021.
Published by agreement with Gyldendal Group Agency
Translation © Markéta Kliková, 2026
© NAKLADATELSTVÍ XYZ, 2026

ISBN v tištěné verzi 978-80-267-7086-2
ISBN e-knihy 978-80-267-7106-7 (1. zveřejnění, 2026) (epub)
ISBN e-knihy 978-80-267-7107-4 (1. zveřejnění, 2026) (mobi)
ISBN e-knihy 978-80-267-7089-3 (1. zveřejnění, 2026) (ePDF)

OBSAH

8

1. ÚVOD

20

2. ZAPOMENUTÝ MUŽ
A JEHO SPERMA

28

3. SPERMIE VE VOLNÉM PÁDU

40

4. HISTORIE SPERMATU

46

5. ÚŽASNÁ ANATOMIE SPERMIE

60

6. TRADIČNÍ VYŠETŘENÍ SPERMATU

70

7. SPERMIE A POŠKOZENÁ DNA

88

8. CO SPERMÍÍM ŠKODÍ

110

9. SPERMIE, MUŽSKÁ ROLE,
PSYCHIKA & LÁSKA

132

10. CO PRO SVÉ SPERMIE MŮŽETE
UDĚLAT SAMI

—

152

TŘÍMĚSÍČNÍ OZDRAVNÁ KÚRA PRO SPERMIE

162

POKUD VÁS ČEKÁ LÉČBA NEPLODNOSTI

—

166

PODĚKOVÁNÍ

169

SEZNAM LITERATURY

181

REJSTŘÍK

KAPITOLA 1

ÚVOD

Stvoření veškerého života je zázrak. Opakuje se po tisících zas a znovu: Spermie nalezne vajíčko a tím se počne dítě. A stejně jako mnoho dalšího v životě nás i jeho stvoření fascinuje tím silněji, čím víc se o něm dozvídáme.

Čím hlouběji jsem do problematiky za ta léta pronikl, tím je mi jasnější, kolik se toho může pokazit, než se misi podaří splnit. Od okamžiku, kdy se spermie vypraví na cestu k vajíčku, kdy dojde k oplodnění a kdy se vajíčko usadí v děloze. Úkolem spermie není jen dorazit k vajíčku jako první a proniknout do něj – jejím úkolem je také dodat tu nejlepší a nejzdravější DNA tak, aby se z vajíčka v dlouhodobějším horizontu vyvinulo zdravé dítě. Spermie musí zcela evidentně kromobyčejně zabojovat, proto výkon té drobné buňky rozhoduje o všem.

Fascinace oním úchvatným procesem, který vede ke vzniku nového života, je pohonnou silou mé práce. Vášen pro reprodukční proces posiluje moje vlastní zkušenost, na vlastní kůži jsem zažil, jaké to je, když na sebe dítě nechává čekat. Se ženou jsme se marně pokoušeli počít devět let. Dnes máme čtyři děti, za což jsme samozřejmě moc rádi. Devět let jsme ovšem netušili, jestli se z nás vůbec někdy stanou rodiče. Patřili jsme ke skupině bez-

dětných, u nichž věda nedokázala odhalit příčinu problému, byli jsme tzv. nevysvětlitelně neplodní.

Přestože nám výsledky vyšetření vycházely v pořádku, něco v pořádku nebylo. Obavy, že se nám sen o dítěti nikdy nesplní, ony spekulace, starost a bezmoc si dodnes pamatuji velmi zřetelně. Skutečnost, že se nám to nakonec podařilo, ve mně vzbudila pokoru vůči neplodnosti jiných.

V roce 2019 se přibližně každé desáté dítě v Dánsku narodilo pomocí léčby plodnosti. To znamená, že se každoročně dobře šest tisíc dánských dětí narodí díky jedné z forem asistované reprodukce. V celosvětovém měřítku se tato neradostná statistika týká skutečně mnoha jedinců. Z globálního hlediska má problém s početím potomka až 186 milionů lidí. Takovým párům se buď vytožené dítě nenarodí, nebo na přírůstek do rodiny dlouho čekají.

Lékaři a badatelé se specializací na fertilitu již mnoho let zkoumají přírodu ve snaze pochopit, co se při setkání spermie s vajíčkem a při vzniku života děje. Na základě jejich poznatků se přírodu pokoušíme co nejlépe napodobit. Ve velké míře se to daří, ovšem nadále zůstává mnoho otazníků. Jako člověk, jako lékař a jako badatel se skláním hluboko k zemi před tím, co příroda po tisíce let pilovala do dokonalosti. Zároveň je pro mne nad slunce jasnější, že reprodukce se zdaří jen v případě, že pracujeme s dostatečně dobrým materiálem.

Dříve se léčba neplodnosti u mužů omezovala na test ejakulátu, ovšem řada lékařů reprodukční medicíny se

naštěstí poučila a nyní už vědí, že pokud muž optimalizuje kvalitu spermatu změnou životního stylu, splní se v mnoha případech sen o dítěti snáz a rychleji.

Přes sto let jsme ejakulát hodnotili z vnějšího pohledu: Kolik spermií obsahuje? Plavou dobře? A vypadají dobře? Ovšem z novějších výzkumů vyplývá, že bychom se měli ponořit i do jádra spermií a podívat se na dědičný materiál, tedy DNA spermií. V této souvislosti je nutné pochopit, že na DNA má vliv životní styl. Špatný životní styl zřejmě dokáže kvalitu sémě ovlivnit natolik, že bude obtížné či v nejhorším případě nemožné ženu oplodnit.

Změní-li muž svůj nezdravý život a začne-li žít zdravěji, pozitivně tak ovlivní DNA spermatu. Bohužel až příliš mnoho mužů vůbec netuší, že mají spermie geneticky poškozené, protože podstoupili pouze standardní vyšetření měřící výhradně počet, pohyblivost a vzhled spermií. Přibližně dvacet procent mužů, kteří se v souvislosti s běžným vyšetřením dozvěděli, že koncentraci spermií mají zcela standarní, čelí ve skutečnosti tak velkým potížím s DNA spermatu, že ženu jen těžko oplodní – a vůbec o tom nevědí. Jedná se o velký problém obzvlášť u „nevysvětlitelně“ neplodných párů.

Proto je pro mne záhadou, že DNA v Dánsku a do jisté míry i ve zbytku Evropy dodnes hraje při léčbě neplodnosti jen menší roli. Pojišťovny nehradí náklady na analýzu DNA spermií. Tu si páry musí zaplatit samy a já se domnívám, že právě proto je řada veřejných i soukromých klinik s návrhem takové analýzy zdrženlivá. Myslím, že pokud by reprodukční kliniky muže do procesu lépe za-

pojovaly a analýzu DNA spermií poskytovaly, snížily by se výdaje zdravotnictví a zároveň bychom si ušetřili mnoho starostí a nekonečných obav.

Jedna spermie se v mužském těle vyvíjí přibližně tři měsíce. To znamená, že pokud muž v tomto období změní životní styl, zvyšují se šance na produkci zdravějšího semena. Pro veškeré procesy v těle, tudíž i pro reprodukci, platí totéž základní pravidlo: Tělo to zvládne lépe, pokud je zdravé. Samozřejmě to není tak, že by nezdravé tělo nebylo schopno se reprodukovat, a zároveň ani nelze říct, že by zdravé tělo vždy bylo schopno vytvořit dítě.

Příroda je občas nevyzpytatelná a někdy také nemilosrdná. Nicméně jistou paralelou je fakt, že rána se rychleji zahojí na zdravém těle, stejně jako srdce a plíce lépe fungují v trénovaném těle. Při rozmnožování se také projevuje prastarý instinkt, a sice že se nezdravé tělo soustředí spíš na vlastní přežití než na reprodukci. I z toho důvodu se vyplatí pečovat o své zdraví, pokud toužíte po dětech.

Nejdůležitější zkušenost, kterou jsem za všechna ta léta nabyt, praví, že muži jsou velmi ochotní svůj životní styl změnit, pokud mají jasně vytyčený cíl – a v tomto případě jím je otcovství. Potkal jsem hrstku mužů, kteří se zpočátku stavěli na zadní, ovšem po důkladném vysvětlení je valná většina mužů ochotna zajít v cestě za zdravějším dědičným materiálem, tedy super spermiemi, daleko. My muži bychom neměli být pasivními dodavateli genetického materiálu. Musíme se chovat tak, abychom dodali to nejlepší zboží.

Smyslem této knihy je poskytnout budoucím otcům znalosti a nutnou metodiku pro optimalizaci kvality semena. Do knihy jsem zakomponoval i vlastní postoje a názory a v případě vědecké nejistoty jsem poskytl své nejlepší rady, které se zakládají na mezinárodně dostupném výzkumu, mém vlastním výzkumu a na mé každodenní práci na reprodukční klinice.

Rozhodně doporučuji, abyste si knihu přečetli celou. Získáte tak základní vědomosti o spermatu a mužské fertilitě, ovšem klidně přejděte rovnou ke kúře pro zlepšení spermatu na straně 154 a zjistíte, jak můžete životní styl změnit konkrétně vy. Krok po kroku vám vysvětlím, co máte dělat, abyste k reprodukčnímu procesu přispěli nejlépe, jak je to možné. V první řadě se řiďte svým zdravým selským rozumem a nespolehejte pouze na absolvování zázračné kúry. Doufám, že po přečtení knihy budete dostatečně informovaní na to, abyste super spermií mohli docílit.

Vzhledem k tomu, jak velkou roli spermie při splnění snu mít dítě hrají a nakolik počet spermií populačně za posledních čtyřicet let významně poklesl, měly by spermie – tedy jejich kvantita a především **kvalita** – v diskusi o neplodnosti zaujmout podstatně výraznější místo. S kvantitou (počtem spermií) toho muž většinou mnoho neudělá, ovšem kvalitu (DNA spermie) většinou sám v určitém rozsahu ovlivnit může. Navíc je sperma stále tabuizovaným tématem, cosi o čem muži nemluví, ale to je třeba změnit. Proto jsem do této knihy přizval lékaře dánského rozhlasu a televize Petera Qvortrupa Geislinga,

který je úžasným zprostředkovatelem a ve věci lidského zdraví drží krok s dobou. O semenu spolu budeme hovořit otevřeně.

Přeji vám příjemné čtení a hodně štěstí s počítím.

profesor reprodukční medicíny
PETER HUMAIDAN

„

„Zjistit, že mám nekvalitní sperma, bylo prostě strašné. Musel jsem překousnout fakt, že chyba je na mé straně. Dlouho jsem žil v přesvědčení, že potřebujeme jen trochu popostrčit a pak to nějak půjde. Jenže když doktoři začali vyšetřovat případné poškození DNA ve spermiích a nevypadalo to dobře, začal jsem pochybovat. Napadlo mě, že třeba dítě nikdy mít nebudeme. Vždycky jsem si dokázal nějak vybojovat, co jsem chtěl. Proto mě bolelo, že své ženě možná nebudu schopen dát to, co si přeje ze všeho nejvíc. Pustil jsem se do změny životního stylu. Fakt, že sám můžu něco udělat, pro mě znamenal všechno. Možná, že potřeba konat je takovou mužskou záležitostí. Těšilo mě, že pro to, abych své ženě a samozřejmě i sobě dal to, po čem toužíme ze všeho na světě nejvíc, můžu něco podniknout.“

“

ANDERS, 41 let,

po léčbě neplodnosti a změně životního stylu otec Freji

PETER & PETER



PROFESOR PETER HUMAIDAN i lékař dánské rozhlasové a televizní stanice PETER QVORTRUP GEISLING na roli otce dlouho čekali. Než Peter Humaidan se ženou počali první ze čtyř dětí, byli devět let nedobrovolně bezdětní a absolvovali léčbu neplodnosti. Peter Qvortrup Geisling se ve 47 letech rozhodl založit rodinu s bývalou přítelkyní.

Dnes má dceru Merle.

PQG Proč bychom měli mluvit o spermiích?

PH O spermiích se mluví příliš málo. Spermie jsou tabu. A při léčbě jsme sperma mnoho let podceňovali. Domnívali jsme se, že stačí jediná spermie a technologie zařídí početí a později narození dítěte.

PQG Já takhle vlastně uvažuji dodnes. Musím přiznat, že si myslím, že v reprodukční medicíně stačí najít jednu spermii, která je jakžtakž v pořádku. A lékaři již pak zařídí to, co nefunguje přirozeně.

PH Takhle uvažuje většina lidí.

PQG Za normálních okolností bychom přece my muži měli stát ve středu, jenže při léčbě neplodnosti nás na řadu let postavili na postranní čáru. Řešila se ženská vajíčka. To ona měla být oplozena a my jen měli dodat jednu buňku. Mělo se za to, že i z té nejhorší bažiny lze vymáčkнуть alespoň jednu spermii. Proč se muž odsunul na periferii?

PH Jde o kulturu, normy, sebeúctu a mužskou roli. Pro muže není zrovna příjemné dozvědět se, že má nízkou kvalitu spermií. Jen hrstka to probere s kamarády či kolegy a hodně mužů považuje špatné semeno za bezmála traumatizující. Kolikrát jsi s nějakým známým mluvil o kvalitě tvého semene? O sexuálním životě se mluví víc než o kvalitě spermatu.

PQG Já kvalitu svých spermií nikdy s nikým neprobíral. Vážně máš zkušenost, že muži mají z nekvalitního semene trauma?

PH Ano, mnozí z toho trauma mají, ale nedávají to na sobě znát. Skutečně hodně mužů nikomu nezmíní, že mají špatnou kvalitu spermatu, a je pro ně snazší prostě jen odevzdat vzorek ejakulátu a pak se stáhnout trochu do ústraní. Ve skutečnosti jsou muži v případech, kdy se na ně zaměříme, podstatně radši, pokud řešení problému mají ve vlastních rukou. Řeknu třeba: „Víte co? Zjistili jsme, že máte nízkou kvalitu spermií, a když už vaše spermie zkoumáme, pojďme se rovnou podívat i na DNA.“ Pokud se ve spermiích prokáže poškozená DNA, může dotyčný sám ve velké míře poškození napravit. Jsou na to metody.

Jen málokterý muž se chce dostat do role pacienta. My jsme špatní pacienti. Muži by nejraději přišli na kliniku, odevzdali vzorek a zas byli co nejrychleji pryč. Jenže když řeknu: „Kvalitu spermatu můžete zlepšit i vlastním přičiněním,“ stávají se z mužů desetkrát lepší pacienti, než jakými bývají ženy. Muži jsou totiž skutečně akceschopní. Nekladou příliš otázek. Prostě jdou rovnou na věc.

PQG Když my muži dostaneme návod k tomu, co máme dělat, dají se věci do pohybu. Co se ale stane, když

proti tobě sedí muž, třeba Rasmus z druhého konce Dánska, a ty se mu podíváš do očí se slovy: „Rasmusi, máte skutečně nekvalitní spermie.“?

PH Dávám si pozor, abych v dotyčném muži nevzbudil přílišný pocit provinilosti. Provinile se už totiž cítí. Vysvětlím mu, jak se věci mají a jak mu můžeme pomoci, ale také že mu prospěje změna životního stylu.

PQG Podle odborných lékařů nelze dělat nic jiného než optimalizovat. Udržet si zdravé tělo vyžaduje spoustu práce. Můžeme optimalizovat natolik, že zapomeneme doopravdy žít. Není toto další záležitost, kterou je nutno optimalizovat?

PH Výhoda je, že spermie se vyvíjí přibližně tři měsíce, takže pokud muž změní životní styl, změny se projeví v průběhu čtvrt roku. Netvrdím, že muži pak musí žít zdravě po zbytek života, ale motivuju je, aby žili zdravě aspoň tři měsíce před tím, než spustí projekt „dítě“. To valná většina chlapů zvládne, protože jim před očima visí mrkvička.

ZAPOMENUTÝ MUŽ A JEHO SPERMA

Při léčbě neplodnosti je muž odstavený na vedlejší koleji. Pokud se to změní, narodí se vytoužené dítě víc párům.

Muž je plodný, za problémy s početím může žena. Tato teze byla východiskem pro medicínu, která se zaměřovala na ženu a výkon, který měla podat, aby zvýšila šanci na graviditu: „Normální a odpovědná je žena, jež bere ohled na vnitřní orgány (vaječníky, dělohu, pochvu) a své funkce budoucí manželky a matky,“ napsal gynekolog Frantz Howitz v roce 1892. Je to pouze jeden z mnoha příkladů ilustrujících, že se v případě touhy po dítěti kladl důraz především na to, co by v péči o své tělo mohla a měla udělat žena. Příběhy o neplodných ženách lze najít dokonce i ve Starém zákoně a neplodnost u žen vždy znamenala ztrátu společenského statusu.

Fakt, že se neplodnost z historického hlediska přičítala výlučně ženám, stavěl muže do vedlejší role, kterou hrají dodnes – i tady v Dánsku. Tato vedlejší role znamená, že se obecně méně zaměřujeme na mužské zdraví, kvalitu semene a tím pádem i na mužskou schopnost reprodukce.

Donedávna se řada lékařů soustředila téměř výlučně na ženy. Obecně muž a především jeho semeno nezastávají ono důležité místo, jaké by dle novějších výzkumů zaujímat měli. To ovšem znamená, že ani sami muži nevnímají spermie jako něco, o co by měli dbát.

**SAMI MUŽI
NEVNÍMAJÍ
SPERMIE
JAKO NĚCO,
O CO BY MĚLI
DBÁT.**

Mužská role byla v léčebném procesu tradičně omezena na odevzdání vzorku ejakulátu a přihlížení z pozvzdálí. Většina mužů ji automaticky přijala. Z dotazníkového šetření, jehož se účastnilo 210 mužů v procesu asistované reprodukce, vyplynulo, že dvě třetiny z nich by potřebovaly hlubší diskuzi se zaměstnanci o tom, co neplodnost znamená pro muže. Muži si obecně přáli zapojit se do léčby stejnou měrou jako partnerky. A nejdůležitější je, že třetina mužů měla dojem, že neplodnost ovlivnila jejich mužnost.

V dánském zdravotním systému se lékaři při léčbě neplodnosti zaměřují v první řadě na ženu a její tělo. Vaječníky, děloha, menstruační cyklus, hormony – to vše se podrobuje zkoumání. Zato muži jsou jen vyzváni, ať se odeberou za zavřené dveře a následně odevzdají vzorek ejakulátu. Pokud v něm je diagnostikováno dostatečné množství životaschopných spermií, může dvojice podstoupit buď inseminaci, nebo oplodnění ve zkumavce (IVF), a tím úloha muže v podstatě skončila. Ocítá se tak v pozici více či méně pasivního diváka vyšetřování a léčby, přestože v mnoha případech neplodnosti hraje stěžejní roli.

O nedobrovolné bezdětnosti hovoří muži méně než ženy. Pouze osm procent žen, jež jsou nedobrovolně bezdětné, si to nechává pro sebe, zatímco celých osmnáct procent mužů uchovává neplodnost v tajnosti. Muži touží vymanit se z pocitu bezmoci a vzít situaci do vlastních rukou, takže v momentě, kdy zjistí, že i oni hrají při řešení neplodnosti páru zásadní roli, se většina z nich zaraduje a pocítí úlevu.

S početím má potíže až 26 procent všech párů, které si přejí děti. Jedna ze základních pouček říká, že v jedné třetině případů tkví problém u ženy, v druhé třetině je jím kvalita spermatu a ve zbývajících třetině spočívá problém u muže i ženy zároveň. Jedná se totiž o populační nemoc, kdy se až pětina třicetiletých mužů v Dánsku a západním světě při snaze o oplodnění ženy potýká s problémy. Je tedy víc než pravděpodobné, že muž je zčásti či úplně zodpovědný za situaci, kdy se nedaří těhotenství, které si pár tak vroucně přeje.

Jenže semenu se doteď dostávalo jen macešské pozornosti, v podstatě bylo přehlíženo. Proto si také bohužel skutečně mnoho mužů vůbec neuvědomuje, že na vině jsou právě jejich spermie. Dokonce i část reprodukčních lékařů dodnes žije v omylu, že dokud má muž být jen jedinou spermii, která vypadá jakžtakž k světu, lze s moderní technologií zvládnout zbytek.

Přestože se všeobecně ví, že muži dnes mají méně kvalitní spermie než dříve, muži o tomto problému obecně nepřemýšlejí a ani ho nerozebírají s přáteli. Proto je většina z nich překvapená, jakmile se o nízké kvalitě svých spermií dozví.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy ***Super spermie***.

Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.