



MAL SOM MALÝ  
PENIS

SPOVEĎ SPOLUAUTORA

blogu [plus4cm.com](http://plus4cm.com)

# Obsah

Prečo píšem o mojom malom penise	3
Prečo sú muži nešťastní?	4
Ľudia sú bezohľadní	6
Stačí zmena myslenia?	8
Tabletky vraj všetko vyriešia	10
Čo som to len ľuďom odporúčal?!	11
Konečne niečo pozitívne	13
Peklo na Zemi alebo mučenie penisu	16
Spása z nebies	17



## Prečo píšem o mojom malom penise

*Som normálny chlap, ktorý mal malý problém. Aký malý penis som mal, sa dozviete neskôr v texte. Tento "malý problém" som vyriešil. A tu vám poviem, ako som to urobil. Keď som to dokázal ja, dokážete to aj vy, ak vám na tom záleží. A to je mojim cieľom – pomôcť čo najviac mužom trpiacim pocitom malého penisu. Keď si prečítate celý tento krátky ebook, ušetrí vám kopec peňazí vyhodnených na nezmyselné produkty a najmä váš čas a zdravie.*

Som si istý, že veľa chlapov má podobný problém. Dokonca si myslím, že viac ako polovica mužov sa viac alebo menej trápí pocitom malého penisu. Je to preto, lebo sa navzájom porovnávame.



Na nás všetkých vplývajú rovnaké mediá, ktoré ovplyvňujú naše názory. Sme hodnotení podľa rovnakých kritérií. Všetci vidíme v porno filmoch, že niektorí chlapi sú obdarení viac.

## Prečo sú muži nešťastní

Predovšetkým u drvivej väčšiny mužov ide len o pocit. Pretože penis je skutočne malý, len ak má v erekcii menej ako 8 cm. Muž s penisom o veľkosti 8 cm je schopný uspokojiť aj oplodniť partnerku. Čo viac teda treba? Vychádza to predovšetkým zo vzorcov atraktivity, ktorými nás ženy hodnotia. Zvyšok robia hormóny a psychika.



Pre mužov sú atraktívnejšie ženy s plnými prsiami a ženskými krivkami v oblasti pásu a panvy. Je to zakotvené hlboko v podvedomí. Ženské prsia mužom podvedome signalizujú, že keď žena porodí dieťa, bude ho môcť dostatočne koiť a dieťa bude dobre živené. Zdravé krivky v oblasti bokov zas podvedome signalizujú plodnosť ženy.

Ženy sa na nás pozerajú podobne. Atraktívnejšie je pre ne svalnaté mužské telo s vyvinutými pohlavnými znakmi. Mužský penis najviac rastie v puberte a jeho nárast závisí od hladiny testosterónu v období puberty. Testosterón robí muža mužom. Chlapi, ktorí ho majú nadbytok, sú tiež svalnatejší, chlpacejší a majú hrubší hlas.

Pre ženské podvedomie znamená vysoká hladina testosterónu u muža jeho silu, schopnosť presadiť sa, ochrániť rodinu a zabezpečiť živobytie pre ženu a dieťa.

Rozsiahly výskum troch austrálskych univerzít (Australian National University, Monash University, Melbourne La Trobe University) z roku 2013 zisťoval, aké znaky na mužskom tele považujú ženy za atraktívne.

Typický mužský tvar hrudníka daný šírkou ramien a pásu do písmena V víťazí. Nasledujú dĺžka penisu v pokojnom stave zhruba s rovnakým vplyvom ako výška postavy muža.

**Ale dosť už mudrovania. Odpoveď na otázku v podnadbise je, že muži sú porovnávaní s inými chlapmi. A takmer v každej skupinke mužov (spolužiakov, kamarátov, spoluhračov, atď.) sa nájde viac obdarený muž či muži. Keď vidíte viac vyvinutých mužov, necítite sa**

dobre. Aj muž s priemerným penisom s dĺžkou 14 až 17 cm sa môže cítiť nesvoj. A to nahlodáva psychiku. A najhoršie je, že nadpriemerne obdarených mužov nie je tak veľa. A ostatní, teda väčšina, má mindráky kvôli menšine. Je to zvláštne, ale je to tak.

3. časť

## Ľudia sú bezohľadní

V období na konci základnej školy je mladý muž vo veku, keď sa dostáva do puberty. Vtedy sa začínajú vytvárať väčšie rozdiely vo veľkosti penisu.

Osobne som si začal všímať ešte na základnej škole, že niektorí spolužiaci pri prezliekaní na plavárni majú väčšie penisy. Niektorý spolužiak zavtipkoval na túto tému a vysmieval sa niekomu inému kvôli jeho veľkosti. V tom momente som si to začal všímať aj ja. Keď som si uvedomil rozdiely, začal som sa hanbiť a skrývať.

Zhoršilo sa to ešte viac na strednej škole. Môj penis nebol nikdy vyslovene malý, ale mal som niekoľko spolužakov, ktorí boli podstatne viac obdarení ako ja. Boli medzi nimi aj moji kamaráti a práve dvaja kamaráti nezávisle od seba

si pákrát zavtipkovali na túto nôtu na môj účet. A pritom môj penis bol priemerný a nie malý. Skutočne, jediný dôvod na ich vtipy bol, že oni ho mali väčší.

Dodnes ani netušia, ako mi tým ublížili a ovplyvnili nielen môj sexuálny život. Je to citlivá téma pre každého muža. Ved' samotný rast penisu v puberte nemožno vedome ovplyvniť.



**Moja prvá sexuálna skúsenosť vďaka tomu dopadla tak, že som sa snažil pred partnerkou skrývať pri predohre penis tak dlho, až uplynul čas, ktorý sme mali a ostalo len pri predohre. Keď si to spätne premietnem, tak to bolo naozaj smiešne.**

Mal som doslova stres z prezliekania v spoločných šatniach a sprchovania v sprchách s inými mužmi. Keď ste v strese, tak penis sa ešte stiahne, a potom je to ešte horšie.

## Stačí zmena myslenia?

Ako som sa stával z pubertiaka mladým mužom a získaval som sebavedomie vo všetkých iných oblastiach, prestal som sa toľko zaoberať veľkosťou penisu. Dlho som myslel, že môj nástroj má len 14 cm. Až neskôr som zistil, ako sa správne meria penis. Pevné pravítko začínajúce nulou, alebo lepšie skladací meter, treba z hornej strany priložiť na stoporený úd a meradlo zatlačiť do lonovej kosti, pokiaľ vás to len pustí. Uvedomil som si konečne, že môj penis nebol malý. 16/5 cm v erekcii je minimálne lepší priemer.

A tiež som niekde čítal dôležitú vec. A tou bolo pripomenutie, že iných mužov vidíte spredu a svoj penis najmä zhora. Logicky potom vyzerá váš penis menší v porovnaní s ostatnými mužmi. Dôležité je neporovnávať sa s ostatnými a žiť si svoj život. To sa ale ľahko hovorí a ťažšie realizuje.

Keď som však vo väčšej miere začal vyhľadávať sexuálne partnerky, moje sebavedomie sa opäť naštrbilo. Stačí sa pár dní pohybovať v prostredí sexzoznamky a pochopíte, že na veľkosti záleží.



Po absolvovaní množstva konverzácií a stretnutí so ženami som zistil, že v rámci nezáväzných vzťahov najlepšie zaberá veľký penis, vyšší sociálny status a dobrá postava. Z toho dobrú postavu môžete získať pomerne rýchlo a hlavne ju máte vôbec možnosť ovplyvniť. Sociálny status môžete ovplyvniť tiež, aj keď je to náročné.

No a do roku 2011 som si myslel, že zmeniť zásadne veľkosť penisu nemôžete. Mal som pocit, že je to nefér. Samci s veľkými kládami to na sexzoznamkách berú všetko. Neveríte? Stačí si prečítať pár inzerátov žien na amatéroch či azet zoznamke a uvidíte.



Takže, stačila moja zmena myslenia a vybudovanie sebadôvery? Nie. Ženy chcú v sebe veľké penisy, a to som ja nemal. Najmä tie skúsenejšie nad 30 rokov. Čím sú sexuálne skúsenejšie, tým väčšmi to platí.

## Tabletky vraj všetko vyriešia

V roku 2011 som začal pátrať po možnostiach, či by sa dal penis nejakým spôsobom zväčšiť. Dovtedy som vnímal, že existujú nejaké operácie na zväčšenie penisu. Mal som však zafixované z médií, že operácie majú efekt maximálne 1 cm na dĺžke, a že môžu byť nebezpečné. Nezaoberal som sa tým teda bližšie.

Po predošlých skúsenostiach na sexzoznamkách som však začal pátrať. Vyhľadával som všetky informácie, telefonoval som, hľadal aj na zahraničných weboch. Zistil som len to, čo som už tušil. Vtedajšia medicína či plastická chirurgia bola prikrátka na to, aby dokázala podstatne zväčšiť penis. Ceny nad 3000 €, niekedy ešte viac. Efektivita minimálna, riziko impotencie nezanedbateľné. No nekúp to! A dodnes sa na operáciách nič nezmenilo.

Ako som sa pohyboval v prostredí sexzoznamiek, od určitého obdobia tam začali bežať reklamy na rôzne tabletky na zväčšenie penisu. Sľubovali naozaj veľa. Zväčšenie o 7,5 cm, niektoré o 8 cm a niektoré dokonca o viac ako 10 cm. Vyzeralo to lákavo. Mali pekné webstránky, na ktorých mali odfotené referencie pred a

po, fotky a mená nejakých lekárov. Zloženie týchto tabletiiek a garancia vrátenia peňazí dávali zmysel. Bol som z toho taký nadšený, že hneď v roku 2012 som založil a začal sa podieľať na obsahu webu [www.plus4cm.com](http://www.plus4cm.com).

6. časť

## Čo som to len ľuďom odporúčal?!

Z tých tabliet som bol tak nadšený, že sme na webe začali propagovať niektoré z týchto tabliet. Referencie boli skvelé. Myslel som to úprimne. Chyba bola v tom, že som tie tabletky nestihol dostatočne odskúšať na sebe a už sa predávali. Aj na náš web pribudli nejaké pozitívne reakcie. Dodnes mám pocit, že to boli aj ľudia z firiem vyrábajúcich tie tabletky.

Keď som bral tabletky bezvýsledne asi mesiac, tak som sa snažil zistiť, prečo mi nefungujú a môj penis nerastie. Tak som sa dozvedel, že je to dlhodobý proces, a že ich musím brať aspoň niekoľko mesiacov, aby sa prejavil výsledok. Tak som si objednal ďalšie balenia. Myslíte si, že sa niečo zmenilo? Nie. Ani milimeter. Vyskúšal som viacero značiek. Minul som stovky eur. Ale viete, čo? Malo to význam.

Aspoň vy nemusíte teraz vyhadzovať peniaze rovnako ako ja von oknom.

Akonáhle som pochopil, že tabletky nepomôžu mne ani iným zdravým mužom, ktorí netrpia poruchou erekcie, tak som ich na webe adekvátne ohodnotil v porovnaní, ktoré nájdete tu: [www.plus4cm.com/riesenia/](http://www.plus4cm.com/riesenia/)



Keď som sa zaoberal tým, ako si môžu dovoliť výrobcovia tabletiiek uvádzať tvrdenia o zväčšení 8 cm, tak som jednak zistil, že všetko sú to pochybné firmy z daňových rajov a ešte jednu vec. Oni tým nárastom myslia to, že keď som mal nekvalitnú erekciu pred užívaním a užívaním sa mi zlepšila erekcia, tak sa jedná o zväčšenie. To nie je žiadne trvalé zväčšenie, ale len dočasné zlepšenie erekcie. Zlepšiť erekciu tieto tabletky pri dlhodobom užívaní niektorým mužom naozaj dokážu. Ale nie zmeniť veľkosť penisu. Je to podľa mňa doslova klamstvo. Tablety penis nezväčšujú. Neexistuje tabletká na zväčšenie penisu! Ved' ako by mohla? Keď človek niečo veľmi chce, naletí kadečomu.

Tak ako neexistuje tabletku na zväčšenie pravého bicepsu, rozšírenie ramien, zmenšenie uší, tak to platí aj pri penise. Tabletku na získanie čestnosti by si zaslúžili všetci výrobcovia tabliet na zväčšenie údu. A tabletku na získanie zdravého rozumu všetci tí, ktorí kupujú tieto tablety, gély, náplaste a neviem čo ešte. Áno, vrátane mňa. :) A viete, čo? Napriek tomu, ako negatívne hodnotíme aktuálne tablety na našom webe, ľudia ich od nás naďalej chcú. Oni si nedajú povedať, napriek tomu, že pre nich chcem to najlepšie. Bud' nečítajú alebo dúfajú, že u nich to zaúčinkuje. Neviem, je to zaujímavé.

7. časť

## Konečne niečo pozitívne

Samozrejme, neúspech s tabletami ma neodradil od toho, aby som sa pokúšal zmeniť svoj život k lepšiemu. Keď som pátral po možnostiach, po čase som natrafil na extedery na penis. Sú to “naťahovače penisu”, ktoré treba nosiť niekoľko mesiacov viac hodín denne. Natrafil som na jeden u nás vtedy najznámejší - [Andropenis](#). Iné značky sa u nás príliš nevyskytovali. Je pravda, že všetky tyčkové extendery viac menej len kopírujú Andropenis. Študoval som o tom veľa. Boli to zahraničné diskusie na fórach s

pozitívnymi aj negatívnymi výsledkami.

Andropenis má niekoľko odborných lekárskejších štúdií, ktoré boli publikované a potvrdené na odborných konferenciách a publikované vo vedeckých periodikách andrológov, urológov a sexuológov. **Také niečo nemajú žiadne tabletky, náplaste, gély, krémy ani pumpy.** Štúdiu si možno dajú urobiť aj pre tabletky, ale odborná verejnosť by ich argumenty rozprášila. Preto žiadna štúdia pre tabletky nebola publikovaná v odbornom časopise alebo na konferencii. Toto vyzeralo konečne reálne...



Žiadne zázračné tabletky, ale poctivé natáhovanie stovky hodín milimeter po milimetri až po želaný výsledok. Keď to funguje iným ľuďom na fórach, bude to aj mne. Princíp fungovania extenderov je uchytiť penis pod žalúdom a nastaviť stály ťah, nech to pracuje samo. Zväčšovať sa tak má nielen dĺžka, ale aj hrúbka.

Naťahovanie penisu v neodbornej forme praktizujú domorodé africké kmene Karamojongov a Nubuov, ktorým namerali dĺžky penisov až 45 cm. Dlhé roky nosia závažie na penisoch z kultúrnych kmeňových dôvodov.



Podobným príkladom zväčšovania tkaniva naťahovaním sú domorodé kajenské ženy, ktoré majú od malička predlžované krky. Ženy z kmeňa Mursi si zas extrémne zväčšujú uši a pery.

Dlhodobý ťah sa úspešne využíva v plastickej chirurgii na vytvorenie nového tkaniva. Napríklad pri popáleninách sa týmto spôsobom tvorí nová koža pre transplantáciu na postihnuté miesta. Dokonca pri nerovnomerne dlhých nohách možno kratšiu nohu natiahnúť bez porušenia ciev a nervov (je však nutné nalomiť kosť). Stály ťah spôsobí delenie buniek – teda vytvorenie nových buniek, ktoré postupne zaplnia priestor vzniknutý naťahovaním.

Toto znie naozaj bezchybne. Alebo zas nejaký háčik??

## Peklo na Zemi alebo mučenie penisu

Objednal som si Andropenis. Bol som nedočkavý, kedy ho konečne vybalím. Bol som presvedčený, že konečne dosiahnem svoj cieľ zväčšiť si penis. Zaskočený som však ostal po jeho prvom nasadení na penis. Fúha, niečo asi nie je správne. Takto to má byť po celý čas? Na všetko sa dá zvyknúť, ale na toto? Ak máte radi bolesť, pocity rezania a pálenia, tak je to ideálny nástroj. Trošku som si zvykol, ale bolo stále mučenie.

Pomáhal som si všetkými spôsobmi. Pod slučku okolo žaludá som vkladal rôzne zmäkčujúce veci ako vatu alebo špeciálnu látku z mikrovlákna. Každú polhodinu som prístroj musel skladať a penis premasírovať krémom. Niekedy ešte častejšie. Ešte horšie to bolo s plúzgierikmi na žaludi, keď slučka vytláčala tekutinu z tkaniva žaludá. A pre spomínaných masochistov môže byť fajn neustále podráždenie, na ktoré je najlepšia masť z Gotu Kola, ktorú vám namiešajú v lekárni v presnom pomere so síranom z neomicínu. A keď prídu zápaly, tak je snahe koniec.

Čo z toho, že prístroj má naozaj dobrú myšlienku a princíp, keď sa nedá súvisle používať? Ak to aj práve chvíľu



fungovalo, tak ma myšlienky na bolesti a nepríjemné pocity vyrušovali od bežných činností. Vydržal som 3 mesiace plus veľa vynútených prestávok. Získal som takmer centimeter, z ktorého zostala nakoniec len polovica.

Keby som sa mal znovu rozhodnúť, či pôjdem do toho, tak ani náhodou. Neoplatilo sa to. Kvôli konečnému nárastu o 0,5 cm som takmer ošedivel. Nikdy viac. Stále tvrdím, že tento prístroj funguje, ale chce to niekoho odolnejšieho voči mučeniu penisu. :)

9. časť

## Spása z nebies

Nebudem urážať vašu inteligenciu, aby som vám vysvetľoval, že cviky na penis, rôzne “zaručené” platené návody na internete, vákuové pumpy na erekciu, spreje a krémy na zväčšenie penisu nefungujú. Je zbytočné o tom hovoriť. Ja som však v zúfalstve hľadal, čo sa dalo. :)

Ale našiel som niečo. Muselo predsa existovať niečo na podobnom princípe ako Andropenis, avšak inteligentnejšie

konštrukčne navrhnuté. Bol to celkom iný prístroj. Volá sa [Phallosan forte](#). Tiež pôsobí dlhodobým ťahom na tkanivá toporivých telies. Na rozdiel od Andropenisu vraj nespôsobuje bolesť. Jeho nosenie je vraj úplne pohodlné. Penis totiž nie je uchytený na jednom a tom najcitlivejšom mieste ako u tyčkových extenderov. Na uchytenie slúži podtlakový zvon spojený s “kondómom”, takže sila ťahu sa rozloží na väčšiu časť penisu. Prístroj má štúdiu potvrdenú odbornou verejnosťou rovnako ako Andropenis. Dá sa používať aj v noci a zväčšuje aj žalud'. Je to certifikovaná zdravotnícka pomôcka a v Nemecku je dokonca hrazený zdravotnou poisťovňou! Hmmm..... Po toľkých pokusoch som to bral už celkom flegmaticky.

Po preštudovaní informácií som Phallosan hneď objednal. Bolo to na jar 2014. A moje prvé skúsenosti? Žiadna bolesť po nasadení. Prvých pár minút som mal erekciu. Ani neviem popísať prečo. Zo začiatku som ho trochu neohrabane nasadzoval a skladal dole. Keď mi ale docvaklo pár vecí, ktoré boli písané aj v návode, tak to šlo ľahšie.



Po troch dňoch som v tom bol už frajer. Zistil som pár trikov, ako s tým šikovne narábať.

Po týždni prišla nepríjemnosť. Začala ma svrbieť vnútorná strana predkožky pri uzdičke. Bola to ale moja chyba, lebo hneď po zložení Phallosanu som mal sex a ten istý deň ešte dvakrát. Proste som to prehnal. O 2 dni svrbenie prešlo a pokračoval som podľa plánu.

Skok v čase. Bol tu január 2015 a ja som po 8 mesiacoch odmeral konečný výsledok. Zhruba 20 cm! To bol môj cieľ a ja som ho dosiahol! Počas týchto mesiacov som dosiahol predĺženie o 3,5 cm a zväčšenie obvodu o 1,5 cm. Pol centimetra mi ostalo ešte z používania Andropenisu.

A akých bolo tých 8 mesiacov? Boli takmer bezproblémové. Bol som trikrát chorý, kedy som prerušil kúru na pár dní. Pokiaľ nemáte problém s penisom alebo pohlavnú chorobu, nie je dôvod kúru prerušiť. Mne sa ale pri chorobe nechcelo prístroj nosiť. Vyskytli sa síce drobné problémy, ale tie som vyriešil. Celkovo bolo nosenie veľmi pohodlné a výsledok neskutočný. Počkal som ešte pár mesiacov, kým som Phallosan zaradil na prvé miesto v porovnaní riešení na zväčšenie penisu. Chcel som si byť istý, že získané centimetre sa nestratia. A dodnes tam sú. :)

Pokiaľ sa aj vy rozhodnete poučiť sa z mojich skúseností a nebudete strácať čas a peniaze za veci, ktoré vám nepomôžu, môžete získať [Phallosan cez nás](#) a s mojou podporou absolvovať úspešnú kúru.

Moja cesta za väčším penisom nebola len o posledných 8 úspešných mesiacoch. Boli to 4 roky trápenia a hľadania účinného spôsobu. Moje skúsenosti sú tu pre vás. Kedykoľvek mi na našom webe [www.plus4cm.com](http://www.plus4cm.com) môžete napísať vaše otázky. Som tu často aj vo svojom voľnom čase aj po večeroch. Veľmi rád vám pomôžem, pretože malý penis považujem za krutú nespravodlivosť prírody. Vy predsa nie ste horší muži ako tí s väčšími nástrojmi. Veď doteraz ste nevedeli, že môžete veľkosť svojho penisu poctivo zmeniť.

Pozrite si našu recenziu Phallosanu, fórum a skúsenosti tu:

[Ukázať recenziu](#)

A nezabudnite – ak sa rozhodnete zmeniť svoj život, som tu kedykoľvek pre vás. Pomohol som už stovkám mužov s podobným problémom. Nie je dôvod, prečo by som nepomohol aj vám.

Autorské práva k textu: [www.plus4cm.com](http://www.plus4cm.com)

Zdroje obrázkov: [123rf.com](http://123rf.com), [dollarphotoclub.com](http://dollarphotoclub.com)

Grafická úprava: [plus4cm.com](http://plus4cm.com)

Tento e-book je bezplatný, avšak je zakázané kopírovať ho na iné ako osobné účely.

Text obsahuje naše osobné skúsenosti a názory.

Prvá publikácia: 6.1.2016

Aktuálna verzia: 2.1.2020

Martin, [plus4cm.com](http://plus4cm.com)