

„Veličina nije bitna“ – mit ili činjenica

Lea Arambašić

Filozofski fakultet u Zagrebu

Odsjek za psihologiju

ORCID: 0009-0008-9300-8920

Sažetak

Veličina penisa već desetljećima zauzima središnje mjesto u raspravama o muškosti, seksualnom zadovoljstvu i društvenim normama, asocijacijama oblikovanim više kulturnim mitovima i medijskim prikazima nego biološkim činjenicama. Iako znanstvena istraživanja potvrđuju da veličina penisa varira između pojedinaca i regionalno te da nema velik značaj za reproduktivnu sposobnost ili zadovoljstvo partnera, društveni pritisci i dalje potiču nisko samopouzdanje i tjeskobu među muškarcima. Ovaj rad opisuje biološke varijacije veličine penisa, evolucijske razloge tih varijacija te psihološke i društvene posljedice njezina kulturnog prenaplašavanja. Pronađeno je da je većina žena zadovoljna veličinom penisa svoga partnera te da daje prednost kvalitetama romantičnog odnosa nad fizičkim osobinama. Međutim, brojni muškarci internaliziraju nerealne standarde ljepote, što dovodi do nezadovoljstva tijelom, depresivnosti, tjeskobe, a u ekstremnim slučajevima i do kliničkih stanja, poput sindroma malog penisa. Ističu se i zdravstveni rizici koji su vezani uz određenu veličinu penisa, ili njezinu percepciju, te rastuće tržište proizvoda i postupaka za povećanje penisa, od kojih je većina neučinkovita i opasna po zdravlje. Iako je veličina penisa možda biološki nevažna, doživljaj njezine važnosti i dalje utječe na dobrobit muškaraca.

Ključne riječi: veličina penisa, nesigurnost, utjecaji medija, preferencije partnera

Uvod

Veličina penisa tema je koja stalno privlači pozornost, i u znanstvenom svijetu (Lever i sur., 2006) i u medijima (Csat, 2023; Pass, 2024). Osim biološke uloge, na penis se desetljećima gleda kao na simbol muškosti, dominacije, seksualnih sposobnosti i

samopouzdanja – ideje koje su duboko ukorijenjene u kulturi (Lever i sur., 2006; McWeeney, 2022). Tijekom vremena i u različitim kulturama pitanje o važnosti veličine oblikovalo je vjerovanja, ponašanja i čak medicinske intervencije (De La Cruz i sur., 2007). No koliko je ta zabrinutost zapravo utemeljena na dokazima, a koliko je to samo mitologija koju promiču društvo i mediji?

Pitanje veličine penisa i njezinih implikacija istraživano je u brojnim znanstvenim disciplinama, od evolucijske biologije i antropologije do psihologije i medicine. Iako istraživanja pokazuju da veličina penisa varira među pojedincima i kulturama, značenje vezano uz te varijacije manje je jednoznačno (Mostafaei i sur., 2025). Što je smatrano normalnim ili poželjnim primarno ovisi o kulturnim očekivanjima, medijskim prikazima i osobnim nesigurnostima, a manje o biološkim činjenicama (Apostolou, 2016). Kao rezultat, brojni muškarci osjećaju tjeskobu ili imaju manjak samopouzdanja, ne nužno zbog stvarne veličine svoga penisa, već zbog toga kako ju doživljavaju (Sonbahar, 2024, Apostolou, 2016).

Cilj ovoga rada pružiti je dubinski, interdisciplinarni pregled na veličinu penisa i brojne načine na koje se ona doživljava i interpretira. Od stvarnih, bioloških varijacija u veličini penisa i modela koji objašnjavaju prisutnost tih varijacija, pregleda kulturno povijesnih perspektiva na važnost veličine penisa i njezina razvoja, mišljenja i preferencija žena i muškaraca oko partnerove veličine penisa, psihičkih posljedica koje negativna samopercepcija veličine vlastitog penisa nosi i, posljednje, do zdravstvenih rizika s kojima je povezana. Pregledom prošlih istraživanja nastoji se odgovoriti na pitanje je li tvrdnja „veličina nije bitna“ uistinu mit ili činjenica.

Varijacije u veličini penisa

Dostupna istraživanja o veličini penisa obično su se usredotočila na određivanje ljudskih varijacija u stvarnoj duljini penisa. Mostafaei i suradnici (2025) proveli su meta analizu 33 studije koje su evaluirale veličinu penisa u različitim regijama svijeta. Korištene su isključivo istraživanja u kojima je zdravstveni djelatnik mjerio veličinu penisa. Regije svijeta kategorizirane su koristeći regije Svjetske zdravstvene organizacije (WHO), a podijeljene su na Afričku regiju (AFRO), regiju Amerika (AMRO), regiju istočnog Mediterana (EMRO), europsku regiju (EURO), regiju jugoistočne Azije (SEARO) i regiju zapadnog Pacifika (WPRO). Od sveukupnog uzorka od 36 883 muškarca pronađeno je da je prosječna duljina

penisa u erekciji 13,84 cm, prosječna duljina opuštenog penisa 9,22 cm, a prosječna duljina rastegnutog penisa 12,84 cm. Prosječni flacidni opseg iznosio je 9,10 cm, a prosječni opseg penisa u erekciji 11,91 cm (Mostafaei i sur., 2025). Ti rezultati odgovaraju prijašnjim istraživanjima, poput onoga koje su proveli Lever i suradnici (2006). Iako istraživanje Mostafaeija i suradnika (2025) pruža novije podatke o veličinama penisa, dobivene na velikom uzorku meta analizom brojnih studija pronađenih u različitim bazama podataka, te uspoređuje prosječne veličine među različitim regijama svijeta, u istraživanju nisu uključene informacije o tome kako su mjere veličine penisa standardizirane u svim korištenim studijama.

Što se tiče regionalnih razlika u prosječnoj veličini penisa, Mostafaei i suradnici (2025) izračunali su da je najveća duljina rastegnutog penisa 14,47 cm, a ona je zabilježena u regiji Amerika. Sljedeći su po veličini u istočnom Mediteranu, gdje prosjek iznosi 12,95 cm, pa u Europi (12,61 cm), Africi (12,59 cm), jugoistočnoj Aziji (10,88 cm) i najmanji prosječni penis zabilježen je u zapadnom Pacifiku, a iznosi 11,57 cm. Po duljini opuštenog penisa regije su poredane: Amerike (9,86 cm), Europa (9,71 cm), istočni Mediteran (9,30 cm), Afrika (9,22 cm), jugoistočna Azija (8,21 cm) i, ponovno posljednji, zapadni Pacifik (8 cm). Najveći prosječni opseg također je pronađen u Amerikama (9,74 cm), a najmanji u zapadnom Pacifiku (8,40 cm) (Mostafaei i sur., 2025).

Lever i suradnici (2006) u svome su istraživanju htjeli odrediti koje su druge biološke odrednice vezane uz veličinu penisa. Navode pozitivnu korelaciju između veličine penisa i visine te negativnu korelaciju između veličine penisa i tjelesne mase osobe. Drugim riječima, što su muškarci viši, to im je veći penis te što su veće mase, to im je manji penis. Za razliku od istraživanja Mostafaeija i suradnika (2025), buduća istraživanja koja se bave usporedbom prosječnih veličina penisa u različitim regijama svijeta trebala bi uzeti u obzir i čimbenike poput visine ili tjelesne mase muškaraca radi točnije interpretacije rezultata. Na temelju podataka iz *World Population Reviewa*, baze podataka koja je posvećena dijeljenju najnovijih statističkih podataka o svjetskoj populaciji, prosječna duljina penisa u erekciji u Hrvata iznosi 14,8 cm, dok opseg iznosi 13 cm (*Penis Size by Country 2025*, b.d.). U usporedbi s podacima koje su pronašli Mostafaei i suradnici (2025), Hrvati imaju nadprosječnu veličinu penisa. Međutim, treba uzeti u obzir da su podatke iz *World Population Reviewa* sudionici sami prijavili putem ankete, odnosno da potencijalno ne odgovaraju stvarnoj situaciji zbog pitanja iskrenosti sudionika. Kao što Lever i suradnici (2006) navode, veličina penisa koju sudionici sami prijave često je veća od one koju izmjere zdravstveni djelatnici, što ukazuje na potencijalno manji stvarni prosjek i na ugroženu unutarnju valjanost istraživanja.

Kao izvore varijacija u veličini muškoga spolovila Apostolou (2016) navodi tri evolucijska modela: model poligenskih mutacija, model neutralnosti predaka i model selektivne ravnoteže.

Model poligenskih mutacija. Model poligenske ravnoteže mutacije i selekcije ne može se u potpunosti pripisati jednome autoru, već su znanstvenici poput Landea (1975), Turellija (1984, 1985, prema Barton, 1990) i Gillespija (1984, prema Barton, 1990) imali ključnu ulogu u njegovu razvoju. Prema tome modelu (Keller i Miller, 2006) zbog nesavršenosti genske replikacije dolazi do pojave mutiranih gena ili alela, koji mogu izmijeniti fenotip tako da odstupi od optimalne razine, odnosno one koja povećava uspješnost određenoga genotipa da razvije potomke. Fitnes se odnosi na stupanj uspješnosti određenoga genotipa da razvije potomke, odnosno ukupan reproduktivni uspjeh (Buss, 1999). Seleksijske sile uklanjaju te mutirane alele iz genotipa tijekom jedne ili više generacija, ovisno o tome od kolike je važnosti za fitnes. Naime, mutacije koje minimalno ugrožavaju fitnes organizma sporije se uklanjanju i ostaju dulje prisutne, što doprinosi raznolikosti u veličini penisa (Apostolou, 2016). Kako veličina penisa nije relevantna za sposobnost razmnožavanja, u općoj populaciji možemo pronaći raznovrsne veličine penisa. Međutim, taj model ne uzima u obzir činjenicu da izvor varijabilnosti osobina nisu isključivo mutacije, već te osobine evoluiraju i pod utjecajem su prilagodbe organizma okolišu.

Model neutralnosti predaka. Model neutralnosti predaka razvili su Keller i Miller (2006) na temelju neutralne teorije molekulske evolucije (Kimura, 1979). Neutralna teorija molekulske evolucije opisuje da je većina genske varijacije u populaciji rezultat mutacija i nasumičnoga genskog pomaka (engl. *drift*), a ne prirodne selekcije. Genski pomak promjena je u frekvenciji već postojeće varijante nekoga gena u populaciji uslijed slučajnosti, poput različita broja potomaka različitih članova populacije, čime se određeni geni povećavaju ili smanjuju u broju tijekom generacija neovisno o prirodnoj selekciji (Kimura, 1979). U kontekstu veličine penisa Apostolou (2016) sugerira da su u okolišnim uvjetima naših predaka specifični mutirani geni bili nevažni za fitnes, odnosno nisu imali značajan učinak na reproduktivni uspjeh zbog specifičnih okolišnih i društvenih utjecaja, poput ograničenog broja mogućih partnera. Ti se geni i danas nalaze u našem genotipu jer ih seleksijske sile još uvijek nisu uklonile. Dakle, varijacije u veličini penisa posljedica su genskoga pomaka te one nisu nikako utjecale na mogućnost preživljavanja jer sama veličina penisa nije relevantna za mogućnost reprodukcije. Kako te varijacije i dalje ne utječu na reproduktivni uspjeh vrste, seleksijske ih sile još uvijek nisu uklonile (Apostolou, 2016). Iako taj model konkretno

objašnjava prisutnost mogućih varijacija u veličini, nema empirijskih dokaza koji idu u njegovu korist.

Model selektivne ravnoteže. Model se razvio iz Dobzhanskyjeve (1959) hipoteze o ravnoteži koja tvrdi da se velik broj gena pojavljuje u različitim oblicima i da se te varijante održavaju u populaciji selekcijom koja upravo preferira veći broj varijanta. Model se temelji na ideji da vrsta zauzima određene ekološke niše, odnosno specifičan set ekoloških, ponašajnih i socijalnih uvjeta u kojima neka vrsta uspijeva, a te niše sastoje se od drugih podniša, odnosno manjih kategorija unutar granica niša (*Niche*, b.d.; Apostolou, 2016). Svaka od tih podniša zahtijeva različitu razinu osobina, poput veličine, za uspješno zauzimanje. U skladu s time selekcijske sile preferiraju polimorfizam – prisutnost različitih razina osobine unutar populacije (Apostolou, 2016). Relativna frekvencija određenoga morfa, varijante osobine, ovisi o veličini podniša koju zauzima, što je povezano s okolinskim uvjetima (Figueredo i sur., 2010; MacDonald, 1995, prema Apostolou, 2016). Dakle, pojedina varijanta osobine, poput veličine penisa, postaje češća ili rjeđa ovisno o tome koliko je korisna određenom okruženju. Iako taj model objašnjava kako je genetička raznolikost održana, on podrazumijeva stabilne podniše, što nije realno u uvjetima stvarnoga svijeta zbog čestih društvenih promjena. Primjerice, jedna od mogućih podniša bile bi preferencije žena, koje se mogu mijenjati s vremenom pod utjecajem brojnih čimbenika, poput stila života žene ili općega trenda u društvu (u situacijama padajuće svjetske populacije preferencije žena za duljinu partnerova penisa promijenile bi se zbog promjene prioriteta – rađanje djece bilo bi važnije od ležerna seksualnog užitka).

Posljednje, osim bioloških čimbenika Apostolou (2016) ističe da je seksualna selekcija, posebno ženski odabir, također oblikovala evoluciju veličine penisa. Međutim, taj je utjecaj povijesno bio relativno slab (Apostolou, 2016). Naime, varijacije u veličini penisa vjerojatno su imale minimalne reproduktivne posljedice u društvima gdje je preživljavanje bilo važnije od seksualnoga zadovoljstva, primjerice društvo lovaca sakupljača. U takvom je društvu središte interesa bilo osiguravanje hrane, zaštita od opasnosti i održavanje zajednice, dok su fizičke karakteristike, poput veličine penisa, manje utjecale na odabir partnera i reproduktivni uspjeh (Buss i Schmitt, 1993). Danas, u svijetu u kojem se više ne trebaju razmnožavati svi članovi zajednice kako bi se osiguralo očuvanje vrste, nije više jedini kriterij za odabir partnera činjenica da je to osoba suprotnoga spola u našoj blizini (Buss i Schmitt, 1993).

Biološke i evolucijske osnove odgovorne za prisutnost varijacija u veličini penisa otkrivaju da su razlike u duljini i opsegu prirodan dio ljudske raznolikosti (Apostolou, 2016).

Istraživanja i genetički modeli pokazuju da veličina penisa nije povezana s reproduktivnim uspjehom te da ne postoje neke evolucijske prednosti koje dolaze s nekom određenom veličinom penisa (Apostolou, 2016; Keller i Miller, 2006). Dakle, znanost nudi malo potpore za uvjerenje da je „veće bolje“, poričući tvrdnju da je veličina bitna (Apostolou, 2016). Međutim, bez obzira na tu činjenicu brojni muškarci i dalje osjećaju pritisak i nesigurnost zbog veličine svoga penisa (Lever i sur., 2006; Sonbahar, 2024; Veale i sur., 2015). Jaz između činjenice da je veličina biološki nevažna za reprodukciju i važnosti koju joj društvo pridaje ukazuje na dublje, socio-kulturalne probleme, oblikovane povijesti, društvenim normama i utjecajima medija, koji su pretvorili veličinu penisa u simbol muškosti i vrijednosti (Apostolou, 2016; Csati, 2023; De La Cruz, 2007; Gül i sur. 2023; McWeeney, 2022; Pass, 2024).

Veličina penisa u društveno-povijesnom kontekstu

Važnost penisa kao društvenoga i medijskoga fenomena nije suvremena pojava, već je prisutna od početka civilizacije (Apostolou, 2016; De La Cruz, 2007; Gül i sur. 2023). Iako se nije smatrala osobito važnom u paleolitu, muška uloga u razmnožavanju dobila je na važnosti tek kad su ljudi počeli prelaziti iz načina života lovaca sakupljača na poljoprivredu i pripitomljavanje života u mezolitu (De La Cruz i sur., 2007). Naime, u to vrijeme dogodile su se velike invazije Semita s juga i Indoeuroljana sa sjevera, koji su živjeli nomadskim lovačkim načinom života te ubijali kao način preživljavanja. Budući da je za njih preživljavanje ovisilo o uspjehu u lovu i jer su lovci bili muškarci, muške potrebe i vrijednosti postale su jako važne (Denning, 1996).

U starom Egiptu važnost penisa bila je najprisutnija u mitologiji, pogotovo vezano uz bogove Isis i Osirisa. Na festivalima slavljenima u njihovu čast žene su nosile lutke u obliku muškoga spolovila veličine podjednake veličini tijela (De La Cruz i sur., 2007). S druge strane, u staroj Grčkoj preferirao se manji penis jer se za njega smatralo da je znak veće plodnosti zbog manjega puta koji sjeme mora proći da bi stiglo do jajne stanice (De La Cruz i sur., 2007). U umjetnosti stare Grčke barbari, neprijatelji i satiri prikazivani su s velikim penisima u erekciji, dok su grčki bogovi i heroji imali manje i opuštene penise (Gül i sur. 2023). De La Cruz i suradnici (2007) također navode da se veća duljina penisa preferirala i u civilizacijama antičke Kine i Indije, pri čemu je u Kama Sutri, knjizi seksualnih rituala, opisano više načina na koje je moguće povećati veličinu rabeći zlatne, srebrne ili drvene narukvice.

Prateći trend drevnih civilizacija, pretkršćanska Europa također je slavila muški spolni organ i stavljala ga u središte sustava seksualnih vrijednosti. Međutim, do promjene dolazi u srednjemu vijeku kada se pojavio ogroman strah zbog utjecaja kršćanstva. Na spolne odnose gledalo se kao na grešne aktivnosti koje treba potisnuti i sakriti te su se često vezale uz vraga. Naime, vrug je često bio prikazan s izrazito velikim penisom čija je svrha bila oskvrnjivanje žena, te su zbog toga spolni organi općenito, ali pogotovo muški, poprimili negativnu konotaciju (De La Cruz i sur., 2007). S druge strane, u svjetovnom društvu još uvijek je bilo prisutno štovanje penisa. Fokus je prešao s očiglednih prikaza spolnoga uda na suptilniji naglasak pomoću odjeće. Ovdje se prvi put javlja percipirana povezanost između veličine cipele i duljine penisa te su muškarci iz toga razloga nosili izdužene cipele (De La Cruz i sur., 2007).

Restrikcije Crkve popuštaju za vrijeme renesanse, kada je u umjetnosti ponovno slobodno prikazano golo tijelo (Gül i sur. 2023). U istraživanju koje su proveli Gül i suradnici (2023) promatralo se kako se mijenjao standard ljepote za duljinu penisa tijekom povijesti pomoću njegova prikaza u umjetnosti od 15. do 21. stoljeća. Analizirano je 160 slika koje su nastale u tim razdobljima i isključivo slike koje su prikazivale odrasle muškarce s penisom u flacidnom stanju. Za procjenu duljine penisa uspoređivale su se njegova duljina na slici u usporedbi s duljinom uha, a ako tu mjeru nije bilo moguće utvrditi, uspoređivala se duljina penisa s duljinom nosa. Gül i suradnici (2023) navode da, iako se za vrijeme renesanse povećao broj slika koji je prikazivao golo tijelo, penis se još uvijek prikazivao relativno malim. Taj se trend nastavio i u baroku i impresionizmu. Tek od 19. stoljeća nadalje dolazi do povećanja prikaza duljine penisa, s najvećim prikazima u 20. i 21. stoljeću (Gül i sur., 2023).

Promjenu u percepciji penisa moguće je objasniti pojavom modernih medija i društvenih mreža koji promiču ideju o važnosti veličine penisa i muškarcima i ženama, odnosno učvršćuju uvjerenje da veličina penisa označuje muževnost i seksualnu sposobnost (Csat, 2023; McWeeney, 2022; Pass, 2024). Popularni mediji, posebno TV i muški časopisi, često ističu vezu između veličine penisa i muškosti. Pornografski filmovi, časopisi i *web*-stranice s muškarcima s vrlo velikim penisima također pojačavaju kulturnu poruku koja povezuje veličinu penisa i muškost (Lever i sur., 2006). Povećana izloženost globaliziranim idealima muževnosti pojačala je zabrinutost o veličini, čak i u kulturama gdje to povijesno nije bilo naglašeno (Apostolou, 2016). Većina muškaraca svjesna je da su penisi na pornografskim slikama atipično veliki, no uporno izlaganje takvim slikama povezano je s nerealističnim

procjenama prosječne veličine penisa i podcijenjenom veličinom vlastitoga penisa (Lever i sur., 2006).

Pornografska industrija te brojne televizijske serije i filmovi uvjeravaju i žene da je velik penis poželjan i nužan za njihovo seksualno zadovoljenje (King i Harrison, 1998; Lever i sur., 2006; Paslakis i sur., 2020). Te industrije čak i posramljuju žene koje ne uzimaju u obzir veličinu penisa svoga partnera i uvjeravaju ih da nisu u vezi s „pravim muškarcem“. U medijima su vidljivi prikazi žena koje ismijavaju muškarce s ispodprosječnim penisom, kao i svoje prijateljice koje imaju seksualne odnose s njima, primjerice popularna TV serija „Seks i grad“ (King i Harrison, 1998) čiji je medijski utjecaj i danas sveprisutan (Bythrow, 2024; Zinati, 2025). Međutim, u suvremenim medijima pokušava se napraviti pomak prema destigmatizaciji veličine penisa, poput onoga u TV seriji „Sex Education“ (Nunn i Taylor, 2021).

Kao opreka porukama o važnosti veličine penisa koje mediji šalju muškarcima i ženama nastala je fraza „veličina nije bitna“ (McKee, 2013). Iako je njezino porijeklo teško odrediti, postala je popularna kao oblik utjehe muškarcima da veličina njihova penisa ne određuje njihovu seksualnu vrijednost ženama (McKee, 2013). Međutim, kao što McKee (2013) navodi, muškarci navedenu frazu interpretiraju potpuno kontradiktorno, na način da je veličina penisa važna ženama jer veći penis dovodi do većega seksualnog zadovoljenja. Što se tiče vjerodostojnosti te interpretacije, najbolje mogu odgovoriti njihove partnerice ili partneri.

Mišljenje i preferencije partnera

Jedan od glavnih razloga muške nesigurnosti zbog veličine vlastitoga penisa upravo je strah od nemogućnosti zadovoljenja svojih seksualnih i/ili romantičnih partnera (Lever i sur., 2006; Prause i sur., 2015; Wylie i Eardley, 2007). Brojne su studije (Apostolou, 2016; Lever i sur., 2006; Prause i sur., 2015) stavile pozornost na ženske preferencije i zadovoljstvo oko veličine penisa njihovih partnera kako bi utvrdile je li veličina uistinu bitna.

Lever i suradnici (2006) ukazali su na sličnosti u ocjeni duljine penisa između muškaraca i žena: obje su skupine većinski ocijenile svoj penis/penis partnera prosječno dugim (67 % žena naspram 66 % muškaraca), nakon toga iznadprosječnim (27 % žena naspram 22 % muškaraca), a najmanje ispodprosječnim (6 % žena naspram 12 % muškaraca). Općenito, većina žena izjavila je da je zadovoljna veličinom penisa svoga partnera (84 %), 14 % je

izjavilo da bi preferirale veći, a 2 % da je manji. Od žena koje su izjavile da im partner ima penis prosječne duljine 86 % zadovoljno je veličinom, od žena koje su izjavile da je partnerov penis veći od prosjeka 94 % zadovoljno je veličinom, a od onih koje su izjavile da je manji zadovoljno je 22 % (Lever i sur., 2006). Međutim, moguće je da na te rezultate utječe društvena poželjnost, odnosno da su žene osjećale da trebaju pružiti društveno prihvatljive odgovore na ta pitanja kako bi zaštitile osjećaje svojih partnera, izbjegle neugodne razgovore ili kako ne bi ostavile dojam površnosti.

Međutim, druga istraživanja pokazuju da žene više cijene opseg od duljine penisa (Apostolou, 2016; Lever i sur., 2006; Prause i sur., 2015). U istraživanju koje su proveli Prause i suradnici (2015) na 75 heteroseksualnih žena u dobi od 18 do 65 godina pronađeno je da su žene općenito točnije pamtile opseg nego duljinu penisa koji im je bio prikazan. Ponuđeno im je 33 modela penisa koji su ispisani 3D printerom te su žene trebale odrediti model koji najbolje predstavlja njihove preferencije u dvama kontekstima, za kratkoročnog i za dugoročnog partnera. Također su bile prisutne i razlike između preferencija ovisno o dugoročnosti spolnih odnosa s partnerom/ima. Preferirana veličina za kratkoročne partnere iznosila je 16,3 cm za duljinu, 12,7 cm za opseg, a za dugoročne partnere 16,0 cm za duljinu i 12,2 cm za opseg. Te preferencije neznatno su iznad prosječne veličine penisa (13,84 cm), što ukazuje na to da većina žena ne preferira penis puno veći od prosjeka. Žene su navodile da su veće veličine bile povezane s većom fizičkom stimulacijom, ali i potencijalnom nelagodom, što je mogući uzrok razlike između kratkoročnih i dugoročnih partnera. Odnosno, moguće je da preferencija nešto veće veličine za kratkoročne partnere odražava motivaciju za većim fizičkim zadovoljstvom. Naime, u kratkoročnim odnosima ženama glavni motivator može biti seksualni užitak te mogu zanemariti bilo kakvu neugodu ili bol zbog veličine penisa. S druge strane, moguće je da za dugoročne partnere preferiraju nešto manje veličine penisa upravo radi veće udobnosti i izbjegavanja potencijalnog bola.

Što se tiče toga koliko je ženama stvarno važna veličina penisa njihova partnera u usporedbi s drugim aspektima, poput osobnosti ili emocionalne povezanosti, Francken i suradnici (2002) proveli su istraživanje na 375 žena koje su nedavno rodile u Sveučilišnoj bolnici Groningen kako bi na to odgovorili. Od 170 žena koje su ispunile anketni upitnik samo je 20 % izjavilo da je duljina partnerova penisa važna, a 0,6 % da je vrlo važna. Slični su rezultati dobiveni i što se tiče opsega penisa, za koji je 31 % žena izjavilo da je važan, a 2 % vrlo važan. No što onda žene žele kod partnera? Na to pitanje moguć odgovor pruža istraživanje koje je proveo Lippa (2007) anketnim upitnikom na 119 733 muškarca (i homoseksualna i

heteroseksualna) i 98 462 žene (i homoseksualne i heteroseksualne). Sudionici su 23 ponuđene kvalitete romantičnog partnera trebali poredati po važnosti. Žene su fizički izgled (koji uključuje i veličinu penisa) stavile na broj devet, a ispred njega su kvalitete poput humora partnera (53 % izjavilo da je u tri najvažnije kvalitete), inteligencije (44 % izjavilo da je u tri najvažnije kvalitete), iskrenosti (39 % izjavilo da je u tri najvažnije kvalitete), ljubaznosti (36 % izjavilo da je u tri najvažnije kvalitete), moralnih vrijednosti (21 % izjavilo da je u tri najvažnije kvalitete), komunikacijskih vještina (19 % izjavilo da je u tri najvažnije kvalitete) i pouzdanosti (19 % izjavilo da je u tri najvažnije kvalitete). Fizički izgled samo je 17 % žena stavilo u prve tri najvažnije kvalitete.

Međutim, osim preferencija žena treba uzeti u obzir i mišljenje muškaraca koji imaju spolne odnose s drugim muškarcima (engl. *men-loving-men*, dalje u tekstu: MLM). Istraživanje koje su proveli Grov i suradnici (2009) istražilo je odnos između percipirane veličine penisa, seksualne uloge, upotrebe kondoma i psihosocijalne prilagodbe u MLM populaciji. Pokazalo se da se muškarci s penisima ispodprosječne veličine češće identificiraju kao receptivni (*bottoms*), dok muškarci s nadprosječnim penisima češće preuzimaju penetrativnu ulogu (*tops*). Obostrane uloge ravnomjerno su raspodijeljene među različitim veličinama, odnosno među muškarcima koji nemaju preferenciju za receptivnu ili penetrativnu ulogu prisutne su i ispodprosječne, prosječne i nadprosječne veličine penisa. Što se tiče važnosti koju homoseksualni muškarci pridaju fizičkom izgledu, Lippa (2007) je pokušao odgovoriti na to pitanje. Za razliku od žena, muškarci su rangirali fizički izgled petim po redu od 23 kvalitete koje su najvažnije kod partnera, a 31 % muškaraca stavilo je fizički izgled u tri najvažnije kvalitete. Kvalitete koje su rangirane ispred fizičkog izgleda jesu inteligencija (47 % u tri najvažnije), humor (47 % u tri najvažnije), iskrenost (34 % u tri najvažnije) i ljubaznost (31 % u tri najvažnije). Nažalost, upitna je valjanost rezultata koje je pronašao Lippa (2007) i koje su pronašli Grov i suradnici (2009) jer ih je teško provjeriti drugim istraživanjima s obzirom na to da ih ne postoji puno zbog i dalje prisutne stigme i tabua vezanih uz tu tematiku.

Preferencije partnera imaju ključnu ulogu u oblikovanju muške percepcije važnosti veličine vlastitoga penisa, često hraneći nesigurnosti koje ne odgovaraju stvarnosti (Apostolou, 2016; Lever i sur., 2006). Iako je strah od nemogućnosti zadovoljenja svojih seksualnih partnera čest izvor tjeskobe u muškaraca (Lever i sur., 2006; Prause i sur., 2015; Wylie i Eardley, 2007), istraživanja pokazuju da je većina žena (84 %) zadovoljna veličinom penisa svoga partnera i općenito im nije prioritet u odnosu na druge kvalitete (Lippa, 2007). Manje preferencije za veličinu postoje, no one su više vezane uz opseg penisa, a ne njegovu duljinu,

te nisu znatno udaljene od prosječne veličine (Prause i sur., 2015). Čak i u MLM populaciji veličina penisa korelira sa seksualnom ulogom, ali ne ovisi o njoj (Grov i sur., 2009). Općenito, i muškarci i žene smatraju kvalitete poput humora, ljubaznosti i emocionalne povezanosti važnijima od veličine penisa svoga partnera (Lippa, 2007). Međutim, bez obzira na rezultate istraživanja, vjerovanje da veličina penisa određuje vrijednost i dalje utječe na mušku samopercepciju, često dovodeći do neugodnih psihičkih stanja. To ukazuje na veći problem emocionalnih i psihičkih posljedica koje donosi internalizacija društvenih mitova o veličini (Lever i sur., 2006; Sonbahar, 2024; Veale i sur., 2015; Wylie i Eardley, 2007).

Samopercepcija i nezadovoljstvo u muškaraca

Uz društvene pritiske, kao što je ranije navedeno, razumljivo je zašto je veličina penisa bolna tema za brojne muškarce. U istraživanju koje su proveli Lever i suradnici (2006) na uzorku od 25 954 heteroseksualna muškarca između 18 i 65 godina, težine 40,82 – 133,81 kg i visine 157,5 – 198,1 cm pronađeno je da 66 % muškaraca tvrdi da imaju penis prosječne veličine, 12 % da je ispodprosječne, a 22 % da je iznadprosječne duljine. Njih 45 % nije zadovoljno veličinom svoga penisa. Najviše ih je u skupini samoprocijenjene ispodprosječne veličine (91 % te skupine), ali dosta ih je i u skupini prosječne duljine (46 % te skupine), a najmanje u skupini nadprosječne duljine (14 %).

Ta je studija također ukazala na to da procjena vlastite veličine penisa utječe na samopouzdanje muškaraca. Muškarci s ispodprosječno velikim penisom izjavili su da izbjegavaju razodijevanje pred svojim seksualnim ili romantičnim partnerom ili da pokušavaju sakriti svoj penis tijekom spolnog odnosa. Muškarci s ispodprosječnim penisom također su imali najnegativniju sliku svoga tijela, u usporedbi s onima čiji je penis nadprosječne duljine (Lever i sur., 2006). Udobnost u kupaćim kostimima slijedila je sličan trend, u kojem su muškarci s penisom ispodprosječne duljine izjavili neugodu kad su nosili kupaći kostim (Lever i sur., 2006). Posljednje, veće zadovoljstvo privlačnošću vlastitog lica bilo je povezano s većom veličinom penisa koju su muškarci prijavili. Zadovoljstvo vlastitim izgledom mjerilo se upitnicima samoprocjene u kojima su izjavili kako se osjećaju u vezi sa svojim izgledom, što misle kako izgledaju u kupaćem kostimu i kako se osjećaju u vezi s izgledom svoga lica. Sve dimenzije zadovoljstva mjerile su se samo jednom česticom, što ne može u potpunosti obuhvatiti složenost percepcije vlastitog izgleda.

Iako brojni muškarci za sebe smatraju da imaju penis ispodprosječne duljine, većina njih zapravo ulazi u normalni raspon (Apostolou, 2016). U nekih muškaraca ta percepcija može dovesti do snižena samopouzdanja ili nesigurnosti, dok se u nekih može razviti u psihopatologiju (Sonbahar, 2024). Sonbahar (2024) je proveo istraživanje čiji je cilj bio utvrditi odnos između muške samopercepcije vlastitih genitalija te depresije i tjeskobe. U istraživanju je sudjelovalo 75 muškaraca između 26 i 72 godine koji su bili upućeni u ambulantu za andrologiju između ožujka i lipnja 2022. godine. Rabile su se skala samopercepcije muških genitalija i Beckov inventar depresije. Pronađena je negativna korelacija između tih dviju mjera. Dakle, muškarci koji su imali bolju sliku o vlastitim genitalijama pokazivali su manje znakova depresivnosti.

Te rezultate potvrđuje i istraživanje Vealea i suradnika (2013), čiji je cilj bio konstruirati novu skalu vjerovanja o percipiranoj veličini penisa (BAPS). Skala je provedena na 173 sudionika iz nekliničke populacije, a sama je skala Likerova tipa te se sastoji od 10 tvrdnji. BAPS visoko korelira s Bolničkom ljestvicom za anksioznost i depresiju (HADS), Skalom slike o tijelu i kvalitete života (BIQLI), Inventarom socijalne fobije (SPIN), Međunarodnim indeksom erektilne funkcije (IIEF), sveukupnim zadovoljstvom i važnosti koja je stavljena na veličinu penisa. To znači da pojedinci koji osjećaju veću razinu srama zbog veličine svoga penisa u prosjeku imaju veći stupanj depresivnosti i tjeskobe te veći stupanj socijalne anksioznosti. Također, veći sram zbog veličine penisa povezan je uz nižu sliku o vlastitome tijelu i nižu kvalitetu života, što uključuje samopouzdanje, opće blagostanje itd. O povezanosti s IIEF-om govorit će se kasnije u radu.

Jedna od mogućih ekstremnijih posljedica negativne percepcije veličine vlastitog penisa jest sindrom malog penisa (dalje u tekstu: SPS). SPS je stanje u kojem su muškarci zabrinuti zbog veličine svoga penisa, iako on zapravo spada u raspon prosječne veličine (13,84 cm). To se stanje razlikuje od pravog mikropenisa, koji je definiran duljinom manjom od 7 cm u rastegnutom stanju, što je 2,5 standardne devijacije ispod prosjeka (Wylie i Eardley, 2007). Wylie i Eardley (2007) objašnjavaju da je uzrok SPS-a anksioznost zbog promatranja genitalija, zabrinutost zbog opuštene duljine ili opsega penisa i osjećaj neadekvatnosti unatoč kliničkoj normalnosti. SPS se može očitovati kao opsesivno ruminiranje, tjelesni dismorfni poremećaj ili psihoza. Opsesivno ruminiranje odnosi se na tendenciju ponavljajućih negativnih misli i osjećaja o prošlosti, sadašnjosti i budućnosti (Lockett, 2024), a psihoza na skup simptoma koji utječu na um, u kojem dođe do gubitka kontakta sa stvarnošću (*Understanding Psychosis*, b.d.). Tjelesni dismorfni poremećaj (engl. *body dysmorphic disorder*, BDD) stanje

je koje karakterizira fiksacija na zamišljene ili manje nedostatke, često uzrokujući depresivnost, socijalnu izolaciju, a u ekstremnim slučajevima i samoubojstvo (Veale, 2004; Wylie i Eardley, 2007). SPS često počinje u djetinjstvu, kada dječaci uspoređuju svoje genitalije s onima starije braće ili očeva, što vodi iskrivljenim percepcijama veličine (Lee i Reiter, 2002; Veale i sur., 2015; Wylie i Eardley, 2007). Vizualna perspektiva dodatno pojačava tu zabrinutost jer dijete svoj penis gleda odozgo dok stoji. Također, negativni komentari seksualnih partnera ili neuspješni odnosi mogu pogoršati nesigurnosti u vezi s veličinom i javne situacije, poput svlačionica, mogu pojačati anksioznost (Wylie i Eardley, 2007).

SPS je prvenstveno moguće liječiti kognitivno-bihevioralnom terapijom ili metodom izlaganja (Wylie i Eardley, 2007). Kognitivno-bihevioralna terapija (KBT) pomaže pacijentima razumjeti vezu između svojih misli, osjećaja i ponašanja. Pomoću KBT-a pacijenti se mogu suočiti s anksioznošću i promijeniti svoje misli o svom penisu (Garrett, 2024). Prilikom primjene metode izlaganja pacijenta se zamoli da se skine i pogleda u ogledalu. Iz te perspektive pacijentu vlastiti penis izgleda veće te se time smanjuje tjeskoba izazvana SPS-om (Wylie i Eardley, 2007). U rizičnim slučajevima preporučuje se i kirurško povećanje duljine ili opsega penisa.

Negativna percepcija veličine vlastitoga penisa, čak i kad ju ne podupire stvarno odstupanje od normalne veličine, može imati značajne psihičke posljedice (Lever i sur., 2006; Sonbahar, 2024; Veale i sur., 2013; Wylie i Eardley, 2007). Istraživanja (Lever i sur., 2006; Sonbahar, 2024) pokazuju da brojni muškarci koji vjeruju da je njihov penis ispodprosječne veličine imaju niže samopouzdanje, veće razine nelagode u vlastitome tijelu te da izbjegavaju intimne situacije. Ti osjećaji mogu dovesti do ozbiljnijih psihičkih poteškoća, poput depresivnosti, tjeskobe, socijalne fobije i, u ekstremnim slučajevima, poremećaja poput SPS-a ili tjelesnog dismorfnog poremećaja (Sonbahar, 2024; Veale i sur., 2013; Wylie i Eardley, 2007). Iako veličina penisa nije važna za stvari poput reproduktivne sposobnosti (Apostolou, 2016) ili zadovoljenja partnera (Lever i sur., 2006), može uzrokovati značajne psihičke posljedice. Ova činjenica implicira da je tvrdnja „veličina nije bitna“, barem na psihičkoj razini, mit. Međutim, osim njezina utjecaja na psihičko zdravlje, važan je i utjecaj veličine penisa, ili barem njezine percepcije, na fizičko zdravlje.

Zdravstvene posljedice

Osim psiholoških posljedica, veličina penisa, ili njezina percepcija, može utjecati i na muškarčevo fizičko zdravlje. Brojna istraživanja (Veale i sur., 2013; Veale i sur., 2015; Sonbahar, 2024) upravo su istraživala te posljedice koristeći Međunarodni indeks erektilne funkcije (IIEF). IIEF je skala koja se sastoji od 15 pitanja te mjeri mušku seksualnu funkciju na pet dimenzija: erektilnu funkciju, sposobnost postizanja orgazma, seksualnu želju, zadovoljstvo spolnim odnosima i sveukupno zadovoljstvo (Veale i sur., 2015). Pronađena je pozitivna korelacija između veličine penisa i sveukupnog rezultata na IIEF-u (Sonbahar, 2024) – što su muškarci imali veći penis, to im je seksualno funkcioniranje bolje. Također, pronadna je i umjerena korelacija između veličine penisa i sposobnosti postizanja orgazma, tj. što je veći penis, to je veća vjerojatnost postizanja orgazma (Sonbahar, 2024). Što se tiče samopercepcije veličine penisa, pronadene su statistički značajne negativne korelacije sa svim dimenzijama IIEF-a. Odnosno, što je veći sram oko veličine vlastitoga penisa, to je manja erektilna funkcija, manja vjerojatnost postizanja orgazma, manja je želja za seksualnim odnosima, manje je zadovoljstvo sa spolnim odnosima te je manje općenito zadovoljstvo (Veale i sur., 2013).

Veale i suradnici (2015) proveli su i istraživanje čiji je cilj bio usporediti seksualno funkcioniranje i ponašanje između muškaraca s BDD-om vezanim uz veličinu penisa i muškaraca s tjeskobom vezanom uz veličinu penisa (SPA) te s kontrolnom skupinom muškaraca koja nije zabrinuta zbog veličine svoga penisa. Nisu pronadene statistički značajne razlike između ni jedne skupine muškaraca u broju prošlih seksualnih iskustava, prosječnoj dobi prvoga spolnog iskustva, prosječnom broju prethodnih seksualnih partnera ili dugoročnih seksualnih partnera ili njihovoj mjesečnoj učestalosti spolnih odnosa. Dakle, bez obzira na stupanj zabrinutosti zbog veličine svoga penisa svi su muškarci imali otprilike podjednaka prošla seksualna iskustva (Veale i sur., 2015).

Što se tiče rezultata na IIEF-u, nisu pronadene statistički značajne razlike između grupa u stupnju želje za seksualnim odnosima (Veale i sur. 2015). Naknadnom analizom *post hoc* testovima pronadna je statistički značajna razlika između muškaraca s BDD-om i kontrolne skupine u erektilnoj disfunkciji. Odnosno, muškarci s BDD-om u prosjeku su imali veći stupanj erektilne disfunkcije od muškaraca koji nisu zabrinuti zbog veličine svoga penisa (Veale i sur., 2015). Također, Veale i suradnici (2015) pronašli su da, u prosjeku, sudionici s BDD-om imali su i manju vjerojatnost postizanja orgazma od kontrolne skupine i muškaraca sa SPA-om. I muškarci s BDD-om i muškarci sa SPA-om, u prosjeku, manje su zadovoljni svojim spolnim

odnosima u usporedbi s kontrolnom skupinom (Veale i sur., 2015). Što se tiče sveukupnoga seksualnog zadovoljstva, muškarci s BDD-om u prosjeku su manje zadovoljni od muškaraca sa SPA-om i muškaraca koji nisu zabrinuti zbog veličine svoga penisa (Veale i sur., 2015). Iako to istraživanje pruža brojne doprinose o posljedicama koje poteškoće poput BDD-a i SPA-e imaju na seksualno funkcioniranje muškaraca, istraživanje je provedeno na relativno malom uzorku (N = 90), što utječe na njegovu vanjsku valjanost. Također, moguća je i prisutnost pogreške tipa II, odnosno da nisu pronađene statistički značajne razlike između nekih mjera, iako one u stvarnosti postoje.

S obzirom na utjecaj koji niska samopercepcija veličine vlastitoga penisa ima na seksualno zadovoljstvo i izvedbu brojni se pojedinci okreću različitim metodama kako bi povećali veličinu svoga penisa (Veale i sur., 2015). Velik dio industrije „proizvoda za seksualno zdravlje i wellness“ čini industrija „muškog poboljšanja“, koja uključuje farmaceutske tvrtke, proizvođače dodataka prehrani bez recepta te marketinške tvrtke koje nude uređaje ili postupke za povećanje muških genitalija. To tržište, zajedno s pornografskom industrijom, uvjerava muškarce od mladosti da ih njihova veličina određuje i da je ona ključ za uspjeh u romantičnom životu i samopouzdanje (Sharp i Oates, 2019; Lever i sur. 2006).

Tablete i losioni. Na tržištu se prodaju brojne tablete i losioni koji sadrže vitamine, minerale ili hormone za koje proizvođači tvrde da povećavaju muške genitalije. Neki su od vitamina koji navodno mogu povećati veličinu penisa vitamini D i E. Međutim, ne postoji znanstveno dokazan dodatak prehrani koji može povećati veličinu penisa (*Penis-enlargement Products: Do They Work?*, b.d.).

Vakuumske pumpe. S glavnom funkcijom dovođenja krvi u penis, također su jedna od metoda koja se koristi za povećanje penisa (*Penis-enlargement Products: Do They Work?*, b.d.). Zbog povećanja volumena krvi penis natekne i poveća se, ali samo privremeno, oko 30 minuta. Nakon nekog vremena, ovisno o intenzitetu seksualne pobuđenosti, penis se vrati u svoju prvobitnu veličinu (Santos-Longhurst, 2023). Iste se pumpe ponekad koriste i za liječenje erektilne disfunkcije, nemogućnosti postizanja ili održavanja erekcije dovoljno dugo za spolni odnos. One pomažu oboljelima da postignu erekciju te su relativno sigurne za uporabu. Također, mogu se kombinirati i s drugim lijekovima za erektilnu disfunkciju, poput Viagre (Santos-Longhurst, 2023).

Tjelovježba. Još jedan od načina kojima neki muškarci nastoje povećati veličinu svoga penisa jesu tjelovježbe. Poznatije pod engleskim nazivom *jelqing*, ove vježbe rabe različite

metode za guranje krvi od baze do glave penisa. Iako se radi o jednoj od sigurnijih metoda, ne postoje znanstveni dokazi da može povećati penis. Također, može dovesti do stvaranja ožiljaka, bola i unakaženosti (*Penis-enlargement Products: Do They Work?*, b.d.).

Razgibavanje. Razgibavanje uključuje pričvršćivanje nosila ili uređaja za istezanje na penis. Iako je dokazano da mogu produljiti penis između pola inča (1,27 cm) i dva inča (5,08 cm), neugodni su i zahtijevaju uporabu od najmanje četiri do šest sati dnevno tijekom nekoliko mjeseci kako bi se vidio rezultat (Chung i Brock, 2012; *Penis-enlargement Products: Do They Work?*, b.d.).

Kirurške metode. Neki muškarci koji traže dramatičnije rezultate podvrgavaju se kirurškom povećanju penisa (Lever i sur., 2006). Neke od najpopularnijih procedura za povećanje penisa jesu operacija produljenja penisa, kojom se presiječe ligament koji spaja penis sa zdjelicom; zatim operacija za širenje penisa, kojom se kozmetička punila ubrizgavaju ispod kože penisa, te liposukcija, kojom se smanjuje količina masti oko trbuha kako bi penis izgledao veće (Professional, 2022). Neke su od mogućih komplikacija tih zahvata ožiljci, potreba za dodatnim operacijama koje mogu rezultirati kraćim penisom, gubitak osjeta u penisu, erektilna disfunkcija itd. (Professional, 2022).

Unatoč širokom rasponu dostupnih metoda za povećanje penisa, od kirurških intervencija i mehaničkih uređaja, poput vakuumskih pumpi do nereguliranih dodataka prehrani, i ručnih tehnika poput tjelovježbe, navedeni pristupi često nemaju znanstvenu potporu i nose značajne zdravstvene rizike. Muškarci koji im pribjegavaju, a posebno oni čiji je penis zapravo normalne veličine, mogu doživjeti brojne negativne posljedice, poput oštećenja tkiva, ožiljaka, ozljede živaca i sl. (*Penis-enlargement Products: Do They Work?*, b.d.; Professional, 2022; Veale i sur., 2015). Invazivne operacije mogu rezultirati infekcijama, erektilnom disfunkcijom ili deformitetima (Professional, 2022), dok su dodaci prehrani bez recepta uglavnom neregulirani i mogu negativno utjecati na druge lijekove ili sadržavati štetne sastojke (Geller i sur., 2015; *Penis-enlargement Products: Do They Work?*, b.d.). Te metode dokaz su da je društvo stvorilo okruženje koje potiče važnost veličine penisa, čak i pod cijenu trajnih fizičkih posljedica koje one mogu imati na muškarce (Lever i sur. 2006; Sharp i Oates, 2019; Veale i sur., 2015)

Osim posljedica vezanih uz seksualno funkcioniranje ili fizičkih posljedica koje metode povećanja penisa imaju na muškarce, istraživanje Grova i suradnika (2009) otkrilo je da veličina penisa utječe i na seksualno zdravlje. Grov i suradnici (2009) pronašli su da, iako veličina penisa nije značajno utjecala na vjerojatnost upotrebe kondoma ni na učestalost

seksualnih partnera, muškarci s većim penisima imali su veću vjerojatnost zaraze nekom od spolno prenosivih bolesti. Pronađena je veća vjerojatnost prijavljivanja humanog papiloma virusa (HPV) i genitalnog herpesa (HSV-2), što bi moglo biti povezano s klizanjem ili pucanjem kondoma (Grov i sur., 2009). Iako ne postoji puno istraživanja koja se bave povezanošću između veličine penisa i vjerojatnosti prijavljivanja spolno prenosivih bolesti, poput HPV-a ili HSV-2, pokazalo se da postoji korelacija između nadprosječne veličine penisa i klizanja ili pucanja kondoma, što dalje povećava vjerojatnost zaraze spolno prenosivim bolestima (Reece i sur., 2007). Kondomi su dizajnirani na način da odbijaju pucanje ili klizanje. Međutim, ta je pojava moguća ako je kondom neispravno stavljen ili neispravne veličine. Ako dođe do pucanja ili klizanja kondoma te do izmjene tjelesnih tekućina, poput sperme, vaginalne tekućine ili analnog sekreta, povećava se vjerojatnost zaraze HIV-om ili nekom drugom spolno prenosivom bolesti koja se širi kožom ili tjelesnim tekućinama. U tom slučaju potrebno je što prije testirati se za spolno prenosive bolesti (Cichocki, 2023).

Navedeni problemi s većom vjerojatnošću pucanja ili klizanja kondoma, što može dovesti do prijenosa spolnih bolesti, utječu i na osobe s kojima ti muškarci imaju spolne odnose. Osim prijenosa spolnih bolesti, pucanje ili klizanje kondoma može dovesti i do neželjene trudnoće (Reece i sur., 2007). Također, veća duljina penisa može uzrokovati neugodu ili bol tijekom spolnog odnosa, što može dovesti do malih poderotina u vaginalnom tkivu žena koje su seksualne partnerice muškaraca s nadprosječnim penisima (*Why Does My Vagina Hurt After Sex? Exploring Post-Sex Discomfort and Pain*, 2024). Prevelik obujam penisa također može uzrokovati poderotine i prilikom analnoga spolnog odnosa, a, općenito, veći penis može uzrokovati gušenje tijekom oralnih seksualnih aktivnosti (Santos-Longhurst, 2020).

Kao što je prikazano, stvarna i percipirana veličina penisa može značajno utjecati na fizičko zdravlje (Sonbahar, 2024; Veale i sur., 2013; Veale i sur., 2015). Iako veća veličina penisa korelira s boljim seksualnim funkcioniranjem (Sonbahar, 2024), tjeskoba i sram zbog percipirane veličine penisa veći su prediktori nezadovoljstva i seksualne disfunkcije (Vela i sur., 2013; Veale i sur., 2015). Tu je važno napomenuti da stvarna veličina penisa nije povezana sa seksualnim funkcioniranjem, već percipirana veličina. Nezadovoljstvo veličinom penisa često navodi muškarce na neprovjerene i nesigurne metode povećanja penisa koje mogu rezultirati fizičkom štetom (*Penis-enlargement Products: Do They Work?*, b.d.; Professional, 2022; Veale i sur., 2015). Međutim, i muškarci s nadprosječnim penisom mogu snositi negativne posljedice uzrokovane veličinom svoga penisa, poput pucanja ili klizanja kondoma, što potencijalno povećava rizik od spolno prenosivih bolesti ili neplaniranog očinstva (Reece i

sur., 2007). Također, i partneri tih muškaraca mogu osjećati nelagodu tijekom spolnih odnosa zbog prevelike veličine penisa svoga partnera (Santos-Longhurst, 2020; *Why Does My Vagina Hurt After Sex? Exploring Post-Sex Discomfort and Pain*, 2024). Ti nalazi dovode u pitanje uvjerenje da je „veće bolje“ (Csat, 2023; Lever i sur., 2006; McWeeney, 2022; Paslakis i sur., 2020; Pass, 2024) te ističu da je kulturološka opsjednutost veličinom penisa i zdravstveno štetna, potvrđujući ideju da kada je riječ o veličini penisa, ideja da „veličina nije bitna“ možda ipak jest mit, ali samo u odnosu na pitanje zdravlja muškaraca i njihovih partnera (Grov i sur., 2009; Santos-Longhurst, 2020; Sonbahar, 2024; Veale i sur., 2013; Veale i sur., 2015; *Why Does My Vagina Hurt After Sex? Exploring Post-Sex Discomfort and Pain*, 2024).

Zaključak

Ovaj rad pruža interdisciplinarni pregled tematike veličine penisa, istražujući njezine biološke, kulturološke, psihološke i zdravstvene aspekte. Znanstveno, veličina penisa varira među pojedincima i regijama (Mostafei i sur., 2025), ali nema stvarne posljedice na reproduktivne sposobnosti (Apostolou, 2016; Keller i Miller, 2006) ili seksualno zadovoljstvo partnera (Lever i sur., 2006; Prause i sur., 2015). Međutim, društvo je penis pretvorilo u simbol muškosti, moći i vrijednosti muškarca (Csat, 2023; McWeeney, 2022; Pass, 2024).

Bez obzira na činjenice brojni se muškarci brinu zbog veličine svoga penisa, vrlo često bez stvarnih razloga (Lever i sur., 2006). Istraživanja pokazuju da je većina žena (84 %) zadovoljna partnerovom veličinom penisa (Lever i sur., 2006) te da su kvalitete poput ljubaznosti, humora i emocionalne povezanosti puno važnije pri odabiru partnera (Lippe, 2007). Pritisak dostizanja nerealističnih standarda, često prikazanih u medijima i pornografskim filmovima (Apostolou, 2016; Lever i sur., 2006), mogu dovesti do psihičkih poteškoća u muškaraca, poput tjeskobe i depresivnosti (Sonbahar, 2024), niskoga samopouzdanja (Lever i sur., 2006) ili čak i poremećaja, poput sindroma malog penisa ili tjelesnoga dismornog poremećaja (Wylie i Eardley, 2007).

Kao odgovor na društvene i medijske pritiske neki su se muškarci okrenuli riskantnim ili nedokazanim metodama za povećanje veličine penisa, od tableta i losiona do kirurških postupaka, koji mogu uzrokovati ozbiljne i trajne posljedice (*Penis-enlargement Products: Do They Work?*, b.d.; Veale i sur., 2015). S druge strane, muškarci s nadprosječnim penisom skloniji su klizanju ili pucanju kondoma, zarazi spolno prenosivim bolestima (Grov i sur.,

2009; Reece i sur., 2007), a njihovi partneri podložni su bolovima ili neugodi pri spolnim odnosim (Santos-Longhurst, 2020; *Why Does My Vagina Hurt After Sex? Exploring Post-Sex Discomfort and Pain*, 2024).

Konačno, je li veličina uistinu nebitna? Iz biološke perspektive i mišljenja partnera veličina nije bitna – nije bitna za sposobnost reprodukcije (Apostolou, 2016; Keller i Miller, 2006) ni za seksualno zadovoljenje partnera (Lever i sur., 2006; Prause i sur., 2015). Međutim, socijalno i psihološki, odgovor je složeniji. Kulturne poruke, medijski prikazi i nesigurnosti muškaraca pretvorili su pitanje veličine penisa u nešto puno važnije nego što ono zapravo jest (Csat, 2023; McWeeney, 2022; Pass, 2024). Kao rezultat, brojni muškarci bore se sa slikom o sebi te čak poduzimaju opasne korake kako bi „popravili“ problem koji ne postoji u stvarnosti (Lever i sur., 2006). U tome smislu, iako je tvrdnja „veličina nije bitna“ istinita biološki i funkcionalno, ona ostaje teorijska istina u sjeni snažnih društvenih i psiholoških pritisaka.

Literatura

- Apostolou, M. (2007). Sexual selection under parental choice: the role of parents in the evolution of human mating. *Evolution and Human Behavior*, 28(6), 403–409. <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2007.05.007>
- Apostolou, M. (2016). Size did not matter: An evolutionary account of the variation in penis size and size anxiety. *Cogent Psychology*, 3(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1147933>
- Barton N. H. (1990). Pleiotropic models of quantitative variation. *Genetics*, 124(3), 773–782. <https://doi.org/10.1093/genetics/124.3.773>
- Buss, D. M. (1999). *Evolutionary psychology: The new science of the mind*. Allyn and Bacon.
- Buss, D. M. i Schmitt, D. P. (1993). Sexual Strategies Theory: An evolutionary perspective on human mating. *Psychological Review*, 100(2), 204–232. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.100.2.204>
- Bythrow, N. (9. travnja 2024). HBO's 26-Year-Old Emmy-Winning Comedy Series Surges Into Netflix's Top 10 Global Chart. *ScreenRant*. <https://screenrant.com/sex-and-the-city-netflix-viewership-chart-ranking/>
- Chung, E. i Brock, G. (2012). Penile traction therapy and Peyronie's disease: a state of art review of the current literature. *Therapeutic Advances in Urology*, 5(1), 59–65. <https://doi.org/10.1177/1756287212454932>

- Cichocki, M., RN. (28. travnja 2023). *What to do if a condom breaks*. Verywell Health. <https://www.verywellhealth.com/what-should-i-do-if-a-condom-breaks-49443>
- Csat, R. W. P. L. (18. travnja 2023). Does porn create body-image issues for men, too? *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/love-and-sex-in-the-digital-age/202304/pornography-mass-media-and-male-body-image>
- De La Cruz, B. J., Hacker, J. i Kandeel, F. R. (2007). A History of the Penis: Images, Worship, and Practices. U F. R. Kandeel (ur.), *Male Sexual Dysfunction: Pathophysiology and Treatment* (str. 3–11). CRC Press.
- Dening, S. (1996). *The Mythology of Sex*. Macmillan USA.
- Dobzhansky, T. (1959). Variation and Evolution. *Proceedings of the American Philosophical Society*, 103(2), 252–263. <http://www.jstor.org/stable/985152>
- Francken, A., Van De Wiel, H., Van Driel, M. i Schultz, W. W. (2002). What importance do women attribute to the size of the penis? *European Urology*, 42(5), 426–431. [https://doi.org/10.1016/s0302-2838\(02\)00396-2](https://doi.org/10.1016/s0302-2838(02)00396-2)
- Gangestad S. W. (1993). Sexual selection and physical attractiveness : Implications for mating dynamics. *Human nature* (Hawthorne, N.Y.), 4(3), 205–235. <https://doi.org/10.1007/BF02692200>
- Garrett, D. (12. rujna 2024). *Small penis syndrome: Causes, diagnosis and treatment*. Lynk. https://lynkpleasure.com/blogs/knowledge-center/small-penis-syndrome?srltid=AfmBOor-1k5-BpWf3iskWvldhiy0FbPwt_liTm6WdKZ5hg9uS-ZtuQuA
- Geller, A. I., Shehab, N., Weidle, N. J., Lovegrove, M. C., Wolpert, B. J., Timbo, B. B., Mozersky, R. P. i Budnitz, D. S. (2015). Emergency department visits for adverse events related to dietary supplements. *New England Journal of Medicine*, 373(16), 1531–1540. <https://doi.org/10.1056/nejmsa1504267>
- Ghanem, H., Glina, S., Assalian, P. i Buvat, J. (2012). Position Paper: Management of men complaining of a small penis despite an actually normal size. *The Journal of Sexual Medicine*, 10(1), 294–303. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2012.02725.x>
- Grinde, B. (2021). Sexual behavior in modern societies: An interdisciplinary analysis. *Sexuality & Culture: An Interdisciplinary Quarterly*, 25(6), 2075–2091. <https://doi.org/10.1007/s12119-021-09865-2>

- Grov, C., Parsons, J. T. i Bimbi, D. S. (2009). The Association Between Penis Size and Sexual Health Among Men Who Have Sex with Men. *Archives of Sexual Behavior*, 39(3), 788–797. <https://doi.org/10.1007/s10508-008-9439-5>
- Gül, M., Altintas, E., Özkent, M. S., Fenner, A. i Serefoglu, E. C. (2023). Depictions of penises in historical paintings reflect changing perceptions of the ideal penis size. *BJU international*, 131(5), 581–587. <https://doi.org/10.1111/bju.15926>
- Kimura M. (1979). The neutral theory of molecular evolution. *Scientific American*, 241(5). <https://doi.org/10.1038/scientificamerican1179-98>
- King, M. P. (Scenarist) i Harrison, M. (Režiser). (23. kolovoza 1998). Oh Come All Ye Faithful (Sezona 1, epizoda 12) (Epizoda TV serije). U D. Star (Izvršni producent), *Seks and the City*. Darren Star Productions; Warner Bros Television; HBO Original Programming.
- Keller, M. C. i Miller, G. (2006). Resolving the paradox of common, harmful, heritable mental disorders: Which evolutionary genetic models work best? *Behavioral and Brain Sciences*, 29(4), 385–404. <https://doi.org/10.1017/S0140525X06009095>
- Lande R. (1975). The maintenance of genetic variability by mutation in a polygenic character with linked loci. *Genetical research*, 26(3), 221–235. <https://doi.org/10.1017/s0016672300016037>
- Lee, P. A. i Reiter, E. O. (2002). Genital size: a common adolescent male concern. *Adolescent medicine*, 13(1), 171–80.
- Lever, J., Frederick, D. A. i Peplau, L. A. (2006). Does size matter? Men's and women's views on penis size across the lifespan. *Psychology of Men & Masculinity*, 7(3), 129–143. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.7.3.129>
- Lippa, R. A. (2007). The Preferred Traits of Mates in a Cross-National Study of Heterosexual and Homosexual Men and Women: An Examination of Biological and Cultural Influences. *Archives of Sexual Behavior*, 36(2), 193–208. <https://doi.org/10.1007/s10508-006-9151-2>
- Lockett, E. (14. veljače 2024). *How rumination can fuel the OCD Cycle*. Healthline. <https://www.healthline.com/health/ocd/rumination-ocd>
- McKee, A. (2013). Does Size Matter? Dominant Discourses about Penises in Western Culture. *Cultural Studies Review*, 10(2), 168–182. <https://doi.org/10.5130/csr.v10i2.3503>
- McWeeney, C. (25. veljače 2022). Male genitalia: biological norms vs. societal expectations. *Clue*. <https://hellocue.com/articles/sex/male-genitalia-biological-norms-vs-societal-expectations>
- Mostafaei, H., Mori, K., Katayama, S., Quhal, F., Pradere, B., Yanagisawa, T., Laukhtina, E., König, F., Motlagh, R. S., Rajwa, P., Salehi-Pourmehr, H., Hajebrahimi, S. i Shariat, S. F. (2025). A

- Systematic Review and Meta-Analysis of Penis Length and Circumference According to WHO Regions: Who has the Biggest One?. *Urology research & practice*, 50(5), 291–301. <https://doi.org/10.5152/tud.2025.24038>
- Niche. (b.d.). <https://education.nationalgeographic.org/resource/niche/>
- Nunn, L. (Scenarist) i Taylor, B. (Režiser). (17. rujna 2021). Episode 1 (Sezona 3, Epizoda 1) (Epizoda TV serije). U Nunn, L., Taylor, B. i Campbell, J. (Izvršni producenti), *Sex Education*. Eleven; Netflix.
- Paslakis, G., Actis, C. C. i Mestre-Bach, G. (2020). Associations between pornography exposure, body image and sexual body image: A systematic review. *Journal of Health Psychology*, 27(3), 743–760. <https://doi.org/10.1177/1359105320967085>
- Pass, J. (20. prosinca 2024). *The harmful impact of media's unrealistic portrayal of penis size on male Self-Esteem — simply put psych*. Simply Put Psych. <https://simplyputpsych.co.uk/health/from-screen-to-self-esteem>
- Penis-enlargement products: Do they work?* (b.d.). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/sexual-health/in-depth/penis/art-20045363>
- Penis size by country 2025*. (b.d.). <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/penis-size-by-country>
- Prause, N., Park, J., Leung, S. i Miller, G. (2015). Women's Preferences for Penis Size: A New Research Method Using Selection among 3D Models. *PLoS ONE*, 10(9), e0133079. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0133079>
- Professional, C. C. M. (25. srpnja 2022.). *Penis enlargement surgery*. Cleveland Clinic. <https://my.clevelandclinic.org/health/treatments/23530-penis-enlargement-surgery>
- Reece, M., Herbenick, D., Sanders, S. A., Monahan, P., Temkit, M. i Yarber, W. L. (2007). Breakage, slippage and acceptability outcomes of a condom fitted to penile dimensions. *Sexually Transmitted Infections*, 84(2), 143–149. <https://doi.org/10.1136/sti.2007.028316>
- Santos-Longhurst, A. (20. veljače 2020). *Does penis size actually matter?* Healthline. <https://www.healthline.com/health/healthy-sex/does-size-matter>
- Santos-Longhurst, A. (24. svibnja 2023). *Penis pumps: How they work and what to expect*. Healthline. <https://www.healthline.com/health/healthy-sex/do-penis-pumps-work#duration>
- Sharp, G. i Oates, J. (2019). Sociocultural influences on men's penis size perceptions and decisions to undergo penile augmentation: a Qualitative study. *Aesthetic Surgery Journal*, 39(11), 1253–1259. <https://doi.org/10.1093/asj/sjz154>

- Slade, A. D., Christiansen, A. R., Keihani, S., Brant, W. O. i Hotaling, J. M. (2021). Stretched penile length and its associations with testosterone and infertility. *Translational andrology and urology*, 10(1), 49–55. <https://doi.org/10.21037/tau-20-788>
- Sonbahar, A. E. (2024). The impact of male genital self-image on depression, anxiety and sexual functions. *The Aging Male*, 27(1). <https://doi.org/10.1080/13685538.2024.2363275>
- Understanding psychosis*. (b.d.). National Institute of Mental Health (NIMH). <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/understanding-psychosis>
- Veale, D. (veljača 2004). Body dysmorphic disorder. *Postgraduate Medical Journal*, 80(940), 67–71, <https://doi.org/10.1136/pmj.2003.015289>
- Veale, D., Eshkevari, E., Read, J., Miles, S., Trogia, A., Phillips, R., Echeverria, L. M. C., Fiorito, C., Wylie, K. i Muir, G. (2013). Beliefs about Penis Size: Validation of a Scale for Men Ashamed about Their Penis Size. *The Journal of Sexual Medicine*, 11(1), 84–92. <https://doi.org/10.1111/jsm.12294>
- Veale, D., Miles, S., Read, J., Trogia, A., Wylie, K. i Muir, G. (27. svibnja 2015). Sexual Functioning and Behavior of Men with Body Dysmorphic Disorder Concerning Penis Size Compared with Men Anxious about Penis Size and with Controls: A Cohort Study. *Sexual Medicine*, 3(3), 147–155, <https://doi.org/10.1002/sm2.63>
- Weiss, A. (4. lipnja 2023). Men's Fears of Being Sexually Inadequate. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/from-fear-to-intimacy/202306/mens-fears-of-being-sexually-inadequate>
- Why Does My Vagina Hurt After Sex? Exploring Post-Sex Discomfort and Pain*. (11. rujna 2024). LifeMD. <https://lifemd.com/learn/why-does-my-vagina-hurt-after-sex>
- Wylie, K. R. i Eardley, I. (2007). Penile size and the 'small penis syndrome.' *BJU International*, 99(6), 1449–1455. <https://doi.org/10.1111/j.1464-410X.2007.06806.x>
- Zinati, K. (31. siječnja 2025). Why Is 'Sex and The City' Trending Again? *Her Campus*. <https://www.hercampus.com/school/fsu/culture-why-is-sex-and-the-city-trending-again/>

Abstract

For decades, penis size has been central to discussions of masculinity, sexual satisfaction, and social norms, associations shaped more by cultural myths and media portrayals than by biological facts. Although scientific research confirms that penis size varies between individuals and regionally, and is of little significance for reproductive performance or partner satisfaction, societal pressures continue to

fuel low self-esteem and anxiety among men. This paper describes the biological variations in penis size, the evolutionary reasons for these variations, and the psychological and social consequences of its cultural overemphasis. It was found that most women are satisfied with the size of their partners and that they prioritize emotional and relational qualities over physical attributes. However, many men internalize these unrealistic standards of beauty, leading to body dissatisfaction, depression, anxiety, and in extreme cases, clinical conditions such as small penis syndrome. It also highlights the health risks associated with a particular penis size, or its perception, and the growing market for penis enlargement products and procedures, most of which are ineffective and dangerous to health. While penis size may be biologically irrelevant, its perceived importance still influences men's well-being.

Keywords: penis size, insecurity, media influences, partner preferences