Pertemuan 5\_ Psikologi Perilaku Seksual

SIKLUS RESPON SEKSUAL

**Sasaran Pembelajaran** :

Mahasiswa mampu memahami dan membedakan siklus dan respon terhadap seksual secara tepat

**Pendahuluan**

Baik pria atau wanita, keduanya memiliki rangkaian fisiologis terkait respons aktifitas seksual. Siklus respon seksual merujuk pada urutan perubahan fisik dan emosional yang terjadi ketika seseorang menjadi terangsang dan berpartisipasi dalam aktiftas seksual termasuk hubungan seksual dan masturbasi.

Penulis buku Human Sexual Response, William MAsters dan Virginia Johnson mengatakan bahwa pasangan akan merasakan fase kruaial saat hendak meraih orgasme di ranjang. Menurut mereka, sedikitnya ada empat fase yang menggambarkan siklus respon .

* **Fase perangsangan (excitement phase)**

Fase ini terjadi karena adanya rangsangan fisik seperti sentuhan atau kecupan dan psikologis seperti fantasi sehingga terjadi ereksi pada pria atau lubrikasi pada vagina wanita. Pada wanita, puting payudara menjadi keras dan klitoris menjadi tebal.

* **Fase plateau**

Fase ini juga disebut orgasmic platform. Pada fase ini, rangsangan seksual mencapai derajat tertinggi yaitu sebelum mencapai ambang batas yang diperlukan untuk terjadinya orgasme (periode singkat sebelum orgasme). Bila rangsangan berlangsung terus, testis menjadi lebih besar, sementara itu vagina bagian bawah menjadi mengecil dan payudara wanita menjadi mengeras.

* **Fase orgasmik**

Orgasme adalah perasaan kepuasan seks yang bersifat fisik dan psikologik dalam aktifitas seks sebagai akibat pelepasan memuncaknya ketegangan seksual (sexual tension) setelah terjadi fase rangsangan yang memuncak pada fase plateau. Pada pria, mereka akan mengalami perasaan ejakulasi yang tak terhindarkan hingga akhirnya terjadi ejakulasi. Sementara itu, fase orgasmik pada wanita ditandai dengan kontraksi di dinding sepertiga bagian bawah vagina.

* **Fase resolusi**

Pada fase resolusi, terjadi pengaliran darah keluar dari area genital sehingga badan kembali dalam keadaan rileks. Resolusi ditandai dengan perasaan senang dan lega serta reaksi pengeluaran keringat di seluruh badan.

Meski sama-sama memiliki persamaan dasar, respon seksual pada wanita terdapat beberapa perbedaan dengan pria. Pada umumnya, wanita memiliki fase plateau yang cukup lama dibandingkan dengan pria. Selain itu, wanita juga dapat mengalami fase orgasmik yang berulang kali dengan interval fase resolusi yang pendek. Sedangkan pada pria, mereka akan mengalami fase resolusi yang cukup lama setelah fase orgasmik. Semakin tua usia pria, biasanya semakin lama fase resolusi tersebut. Mengetahui bagaimana tubuh merespon dalam setiap fase dari siklus dapat meningkatkan hubungan Anda dan pasangan serta membantu memahami penyebab masalah seksual dalam rumah tangga.

**Respon seksual wanita (Sexual Response Cycle-SRC)**

Hal-hal yang terjadi saat seseorang mengalami bangkitan/rangsang seksual (bergairah secara seksual) dan berperilaku seksual secara umum melibatkan tahap-tahap sebagai berikut (berlaku untuk segala umur) (Masters & Johnson, 1996) :

1. Tahap istirahat (tidak terangsang)

Dalam keadaan tidak terangsang, vagina dalam keadaan kering dan kendur juga.

1. Tahap rangsangan (excitement) melibatkan stimuli sensori

Pada saat minat seksual timbul, karena stimuli/ rangsangan psikologis atau fisik, mulailah tahap rangsangan/exitement. Pada pria maupun wanita ditandai dengan vasokongesti (bertambahnya aliran darah ke genitalia rongga

panggul) dan myotonia (meningkatnya ketegangan/tonus otot, terutama juga didaerah genitalia, Halstead and Reiss,2006).Selama fase gairah, klitoris,mukosa vagina dan payudara membengkak akibat peningkatan aliran darah. Terjadi lubrikasi vagina, ukuran labia minora, labia mayora dan klitoris meningkat, uterus terangkat menjauhi kandung kemih dan vagina, dan puting susu menjadi ereksi (Hendersons,2006). Vasokongesti dan myotonia

merupakan syarat utama tahap excitement dan menyebabkan basahnya vagina ( vaginal sweating) dan ereksi klitoris pada wanita (tidak selalu).

1. Tahap plateu (pendataran)

Jika kegairahan meningkat, orang akan masuk tahap plateu yaitu vasokongesti dan myotonia

mendatar tetapi minat seksual tahap tinggi. Fase plateu dapat singkat atau lama tergantung rangsangan dan dorongan seksual individu,

latihan sosial dan konstitusi/tubuh orang itu. Sebagian orang menginginkan orgasme secepatnya, orang lain dapat mengendalikannya,

yang lain lagi menginginkan plateu yang lama sekali (Chandra,2005). Saat wanita mencapai fase plateu, lapisan ketiga terluar dari vagina membengkak akibat aliran darah dan distensi,

klitoris mengalami retraksi dan “sex flush”yang

merupakan suatu ruam seperti campak, dapat menyebar dari payudara ke

semua bagian tubuh .

1. Tahap orgasme ; melibatkan ejakulasi, kontraksi otot

Tahap orgasme relatif singkat saja. Ketegangan psikologis dan otot dengan cepat meningkat, begitu juga aktifitas tubuh, jantung dan pernapasan. Orgasme dapat dicetuskan secara psikologis dengan fantasi dan secara somatik dengan stimuli bagian tubuh tertentu, yang berbeda bagi tiap orang (vagina, uterus pada wanita). Selama fase orgasme, ketegangan otot mencapai puncaknya dan kemudian ketegangan otot tersebut akan menurun karena darah didorong keluar dari pembuluh darah yang membengkak. Denyut nadi, frekuensi nafas,

dan tekanan darah meningkat dan terjadi kontraksi ritmis uterus. Orgasme disertai dengan sensasi kenikmatan yang intens. Kemudian tiba -tiba terjadipelepasan/ release ketegangan seksual, disebut klimaks/ orgasme.

e.Tahap resolusi (mencakup pasca senggama)

Sesudah orgasme,pria biasanya segera memasuki fase resolusi menjadi pasif dan tidak responsif,

penis mengalami detumescence, sering pria tertidur

dalam fase ini. Sebagian wanita juga mengalami seperti itu,tetapi sebagian besar umumnya masih responsif secara seksual,bergairah dan masuk kedalam fase plateu lagi, orgasme lagi sehingga terjadi orgasme multiple.

Sesudah orgasme, baik pria maupun wanita kembali (mengalami resolusi) ke fase istirahat. Keduanya mengalami relaksasi mental dan fisik,

merasa sejahtera. Banyak pria dan wanita merasakan kepuasan psikoligis atau relaksasi tanpa mencapai orgasme yang lain merasa kecewa bila tanpa orgasme

**Berikut fase-fase pada tahap siklus respons seksual pada Pria**

1. Fase Keterangsangan

Fase ini bisa berlangsung selama berjam-jam, namun juga bisa cuma beberapa menit. Ada beberapa orang yang suka memperlama tahap keterangsangan ini, sebenarnya memang tidak begitu berbahaya, namun semakin lama rangsangan akan terasa tidak nyaman karena pada saat terangsang, otot menegang, kulit merona, puting susu menegang, dan begitu juga dengan penis. Meski kita tidak menyadarinya, akibat rangsangan ini buah zakar kita akan membengkak, kantung zakar mengencang, dan penis mengeluarkan cairan pelumas yang disebut pre-cum yang dihasilkan untuk melicinkan gerakan kulit luar yang ada disekitar glans. Cairan ini dapat menjadi perangsang seksual yang sama merangsangnya dengan pelumas yang dihasilkan wanita dari vaginanya.ketika mereka masuk tahap keterangsangan. Ereksi terjadi ketika otak mengirim pesan ke sel-sel saraf dipenis dan merangsang pelepasan natrium oksida, bahan kimia yang melebarkan pembuluh-pembuluh yang emasok darah ke penis. Akibatnya pusat ruang-ruang jaringan spons dalam penis (corpora covernosae) terisi dengan darah, yang kemudian mengerutkan pembuluh-pembuluh vena yang memungkinkan darah meninggalkan penis. Meningkatnya aliran darah keruang-ruang penis ini tidak akan mampu keluar, yang menyebabkan jaringan spons ditengah penis membengkak lebih besar dan penis mengeras seperti batang kayu.. Fase keterangsangan merupakan pengalaman yang menyenangkan karena pada tahap ini otak menghasilkan endorfin, semacam morfin alamiah. Selain itu, ereksi juga menyenangkan ketika ada kontak dengan bagian-bagan peka pada kepala penis. Semakin lama fase keterangsangan ini berlangsung, maka makin kuatlah orgasme yang tercapai.

2. Fase Plateau

Setelah penis terisi dengan darah dan ereksi keras dan kaku, maka sudah masuk pada tahap keterangsangan seksual, tahap ini dapat berlangsung lama. Dalam literatur kedokteran, fase ini juga bisa disebut fase plateau dan terjadi selama gairah seksual masih berlanjut namun orgasme belum tercapai.
Pada lelaki yang masih muda, bisa saja rangsangan atau ketegangan menjadi sangat kuat sehingga terjadi ejakulasi spontan.

3. Fase Orgasme

Fase berikutnya setelah fase plateau yaitu fase orgasme, yang biasanya disertai dengan ejakulasi. Apakah ada perbedaan antara orgasme dengan ejakulasi?
Ternyata orgasme dan ejakulasi adalah dua hal yang berbeda dan tidak selalu terkait. Orgasme tidak dapat dihentikan begitu mulai, karena merupakan proses tidak sadar konstraksi otot dan pelepasan ketegangan. Akan tetapi seorang pria dapat mengontrol seberapa cepat ia mencapai orgasme dengan berbagai cara, yang paling mudah adalah dengan menambah tekanan pada penisnya dengan memperdalam atau memperkeras dorongan pada saat bersenggama.
Begitu taraf perangsangan sudah mencapai titik tertentu, yaitu pada akhir fase keterangsangan, maka tubuh sudah bersiap diri untuk menghadapi kimaks. Tekanan darah menaik, detak jantung makin cepat, nafas makin berat dan dalam, dan konstraksi otot-otot tidak sadar di seluruh tubuh dapat terjadi suatu fenomena yang dapat dianggap sebagai tenaga untuk mendorong lebih dalam ke tubuh pasangan, sehingga meningkatkan kemungkinan semen/sperma berhasil digudangkan kedalam diri pasangan.
Persis sebelum terjadi orgasme, cairan seminal terkumpul dalam kantung kelenjar prostat. Ini menjadi momen yang tidak terlupakan bagi pria, karena tubuhnya merasa menahan sesuatu yang luar biasa dan berkeinginan kuat untuk mengeluarkannya. Jika kita mampu memperpanjang fase menahan itu, maka akan terasa lebih nikmat dalam orgasme.
Kemudian pada saat orgasme, buah zakar akan tertarik makin dekat ke tubuh, saluran urine menutup, dan terjadi serangkaian konstraksi otot yang merupakan orgasme itu sendiri. Konstraksi-konstraksi ini terjadi pada otot-otot didasar penis, otot batang penis disekitar anus, otot pubococcygus dan otot-otot di ujung usus besar.. Semua otot-otot tersebut berkonstraksi sekitar delapan kali, masing-masing dengan interval dua detik, kemudian cairan semifinal dikeluarkan. Biasanya pada konstraksi pertama berupa semprotan yang sangat kuat, sedangkan pada konstraksi berikutnya cuma tetesan. Namun juga ada yang dari awal cuma menetes cairannya, hal ini tergantung pada kondisi otot, berapa lama sejak ejakulasi terakhir dan volume cairan yang terkumpul selama fase keterangsangan....

**Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Seksual**

Banyak faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku seksual. Perilaku seksual di pengaruhi oleh rangsangan seksual, baik rangangan dari dalam maupun dari luar. Pengaruh dari luar seperti gaya hidup, budaya, pengaruh sosial dan lain-lain.

Menurut Sarlito yang mempengaruhi masalah perilaku seksualitas dipengaruhi oleh faktor-faktor berikut:

1. **Meningkatnya Seksualitas**

Usia kematangan seksual bagi remaja putri pada saat usia haid pertama 13 tahun. Peningkatan hasrat seksual ini membutuhkan penyaluran dalam bentuk tingkah laku seksual tertentu, semakin tinggi dorongan seksual maka tingkat perilaku seksualnya juga semakin tinggi.

1. **Penundaan Usia Perkawinan**

Adanya undang-undang perkawinan yang menetapkan batas usia menikah sedikitnya 17 tahun untuk wanita dan 20 tahun untuk pria. Norma sosial makin lama makin menuntut persyaratan yang makin tinggi untuk perkawinan, pendidikan, pekerjaan, persiapan mental. Norma agama yang melarang untuk melakukan hubungan seksual sebelum menikah.

1. **Adanya Penyebaran Informasi dan Rangsangan Seksual Melalui Media**

Dengan teknologi yang canggih memudahkan untuk mengakses media yang merangsang seksualitas remaja.

1. **Komunikasi Keluarga**

Adanya komunikasi yang baik dalam keluarga dapat menekan perilaku seksual yang berbahaya.

1. **Pergaulan yang Makin Bebas**

Membuat perilaku seksual yang berbahaya semakin meningkat.

1. **Ketaatan Beragama**

Landasan agama yang kuat berpengaruh terhadap bentuk perilaku seksual remaja.

1. **Usia**

Usia seseorang mempengaruhi bentuk perilaku seksual seseorang. Pada masa remaja seksualitas dimulai dengan perubahan tubuh, yang menimbulkan tujuan baru dari dorongan seks, yaitu reproduksi. Tahap inilah yang disebut fase genital.

1. **Jenis Kelamin**

Laki-laki dan perempuan mempunyai pandangan tentang bentuk dan perilaku seksual yang berbeda. Pria lebih permisif terhadap perilaku seksual dibandingkan wanita, mereka beranggapan bahwa seksualitas merupakan cara bersenggama, cara pacaran, dan cara mencari hati lawan jenis. Sedangkan wanita lebih malu-malu dan cenderung tidak tahu.

# 5 Kesalahan (dan Solusi) Dalam Posisi Seks yang Dapat Menghalangi Wanita Orgasme

Berhubungan seksual dengan pasangan memang jadi hal yang menyenangkan, apalagi di awal pernikahan. Namun, lama-lama, posisi favorit yang biasa dilakukan dengannya terasa kurang “menggigit” sehingga menghalangi orgasme Anda.

Sebelum membuat hubungan seksual Anda berantakan, ada baiknya menambahkan variasi dalam posisi-posisi seks yang mainstream ini. Siapa tahu, sedikit kreatifitas akan membuat kehidupan seks dengan suami lebih menggairahkan.

**1. Posisi Missionaris**

Melihat wajah suami saat berhubungan seksual memang seksi, apalagi sambil melakukan kontak mata yang intens. Rasanya jatuh cinta lagi dengannya.

Sayangnya, menurut terapis sex Kat Van Kirk, Ph.D, posisi tersebut akan menghalangi orgasme Anda karena Mr. P gagal menyentuh klitoris dengan tepat.

Solusinya, ganti posisi Anda jadi di atas suami. Saat Anda mulai mengayunkan tubuh di atasnya, bergeraklah bersama-sama hingga klitoris Anda beradu dengan Mr. P nya.

Anda juga bisa membalik posisi dengan dia tetap di atas dengan posisi yang sama lho. Kalau Anda punya vibrator khusus penis, boleh juga lho melibatkan itu ke dalam permainan untuk menambah sensasi getar yang ada.

## 2. Posisi Cowboy

Seperti halnya posisi Missionaris, klitoris Anda akan terlewat. Anda jadi kehilangan getarannya.

Solusi: Gunakan vibrator atau rangsangan jari Anda pada klitoris pada saat naik turun dalam posisi ini. Selain Anda puas, suami juga akan puas melihat punggung Anda yang indah dari belakang.

**3. Berdiri**

Posisi ini terlihat sangat seksi di film, di mana actor Hollywood favorit kita tampak terburu nafsu saat mencumbu dan menggendong lawan mainnya begitu saja. Kenyataannya, posisi ini sangat sulit dipraktekkan di dunia nyata.

Selain soal suami yang terlalu berat dalam mengangkat Anda, posisi Mr. P tak akan cukup dalam untuk Mrs. V Anda. Jika dipaksakan, Anda dan suami hanya akan kelelahan tanpa sempat mencapai orgasme.

Solusinya: Letakkan satu kaki Anda di atas kursi sebagai tumpuan dan kaki satunya lagi tetap memijak di lantai hingga terbuka lebar. Biarkan dia memasukkan Mr. P nya dalam keadaan seperti itu sambil menstimulasi klitoris Anda.

**4. *Doggy Style***

Bagi sebagian orang, *doggy style*adalah posisi favorit karena bisa membuat Mr. P masuk begitu dalam ke Mrs. V Anda. Namun, menurut Van Kirk, tak semua wanita bisa bahagia dengan posisi ini karena terlalu dalam justru akan menyakitkan untuknya.

Solusinya: Agar tak menghalangi orgasme Anda, tempatkan tangan Anda pada batasan Mr. P yang sesuai dengan kedalaman yang Anda inginkan. Ajak suami bekerja sama dalam hal ini. Jika memungkinkan, gunakan satu tangan Anda untuk memegang vibrator dan merangsang area sensitif Anda agar stimulasi orgasme Anda bisa sukses.

**5. Gaya samping**

Pagi yang malas tak membuat Anda dan pasangan melewatkan seks yang menggairahkan. Posisi menyamping ini sering dipilih karena menghabiskan lebih sedikit tenaga untuk tubuh Anda yang belum memperoleh sumber energi sarapan.

Namun, Mr. P akan serasa jauh dari titik kebahagiaan Anda. Sehingga Anda akan gagal meraih orgasme pagi hari yang akan menyalakan gairah hidup Anda seharian.

Solusinya: Angkat satu kaki Anda ke atas dan tumpukan di atas kaki suami. Dengan cara itu, Mr. P akan lebih bebas menjelajahi klitoris Anda. Eksplorasi posisi ini sampai Anda benar-benar menyingkirkan segala macam hal yang menghalangi orgasme Anda.

## Hal-Hal yang menghalangi orgasme wanita sekalipun sudah mencoba berbagai posisi:

Orgasme adalah kemewahan bagi wanita karena tak semuanya  mudah dalam mendapatkannya. Menurut Stanley Ducharme, Ph.D., seorang akademisi dari [Akademi Kesehatan Universitas Boston](http://www.bumc.bu.edu/sexualmedicine/informationsessions/women-without-orgasm-now-or-not-ever/), banyak faktor yang menyebabkan wanita tak dapat orgasme.

Faktor tersebut antara lain adalah menyangkut masalah-masalah psikologis. Misalnya, masalah emosional, kekerasan fisik dan seksual, trauma psikologis,memiliki sejarah hubungan yang buruk dengan pasangan sebelumnya atau pasangan yang sekarang, penyalahgunaan obat, depresi, kecemasan atau gangguan mental lainnya.

Faktor yang menghalangi orgasme yang lain adalah kurangnya hubungan yang harmonis dengan pasangan, perkelahian maupun konflik yang belum terselesaikan dengan suami, komunikasi yang buruk tentang kebutuhan seks yang memuaskan antar kedua pihak, dan adanya perselingkuhan atau hilangnya kepercayaan pada pasangan.

Monopause, kahamilan dan menyusui, penggunaan obat kontrasepsi, dan faktor hormonal juga akan mempengaruhi kepuasan Anda bersama suami. Jadi, jika Anda sudah mencoba semua posisi di atas dan tetap saja ada yang seolah menghalangi orgasme, teliti dulu faktor-faktor di atas.

Orgasme bagi wanita dipercaya dapat mengurangi stres, migrain, menjaga kulit agar lebih awet muda, dan pastinya dapat membuat rumah tangga Anda lebih harmonis. Jadi, jangan pernah sepelekan orgasme dalam kehidupan seks Anda.

Literatur:

Miracle, Miracle, dan Baumeister. Human Sexuality

forum.detik.com/belajar-mengenal-fase-fase-siklus-respons-seksual-pada-laki-laki-t223869.html

<http://digilib.unila.ac.id/9731/17/BAB%20II%281%29.pdf>

<https://www.psychologymania.com/2012/09/faktor-faktor-yang-mempengaruhi_27.html>

https://id.theasianparent.com/5-posisi-seks-yang-menghalangi-orgasme-wanita/