



**MODUL PSIKOLOGI PERILAKU SEKSUAL
(PSI325)**



MODUL 5

SIKLUS RESPONSE SEKSUAL

Universitas
Esa Unggul

**DISUSUN OLEH
Dra SAFITRI M M.Si**

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL
2019**

Sasaran Pembelajaran :

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

A. 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 aktifitas seksual termasuk hubungan seksual dan masturbasi.

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

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

B. 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.

2. 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 basahya vagina (vaginal sweating) dan ereksi klitoris pada wanita (tidak selalu).

3. Tahap plateau (pendataran)

Jika kegairahan meningkat, orang akan masuk tahap plateau yaitu vasokongesti dan myotonia mendatar tetapi minat seksual tahap tinggi. Fase plateau 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 plateau yang lama sekali (Chandra,2005). Saat wanita mencapai fase plateau, 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 .

4. Tahap orgasme ; melibatkan ejakulasi, kontraksi otot

Tahap orgasme relatif singkat saja. , 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.

5. 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 psikologis atau relaksasi tanpa mencapai orgasme yang lain merasa kecewa bila tanpa orgasme

C. 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 di penis dan merangsang pelepasan natrium oksida, bahan kimia yang melebarkan pembuluh-pembuluh yang memasok darah ke penis. Akibatnya pusat ruang-ruang jaringan spons dalam penis (corpora cavernosa) terisi dengan darah, yang kemudian mengerutkan pembuluh-pembuluh vena yang memungkinkan darah meninggalkan penis. Meningkatnya aliran darah ke ruang-ruang penis ini tidak akan mampu keluar, yang menyebabkan jaringan spons di tengah 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-bagian 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 kontraksi 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 penusnya 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 kontraksi 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 kontraksi otot yang merupakan orgasme itu sendiri. Kontraksi-kontraksi 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 berkontraksi sekitar delapan kali, masing-masing dengan interval dua detik, kemudian cairan semifinal dikeluarkan. Biasanya pada kontraksi pertama berupa semprotan yang sangat kuat, sedangkan pada kontraksi 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....

D. 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.

2. 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.

3. Adanya Penyebaran Informasi dan Rangsangan Seksual Melalui Media

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

4. Komunikasi Keluarga

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

5. Pergaulan yang Makin Bebas

Membuat perilaku seksual yang berbahaya semakin meningkat.

6. Ketaatan Beragama

Landasan agama yang kuat berpengaruh terhadap bentuk perilaku seksual remaja.

7. 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.

8. 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.

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](#), 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, perkelahiran 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, kehamilan 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/>