

KOMUNIKASI PSIKOLOGIS DALAM HUBUNGAN SEKSUAL DENGAN PASANGANNYA

Oleh

Dra. Herjani Budiman Psi

Rumah Sakit HUSADA

Jakarta 11 Oktober 2003

SEKS MERUPAKAN BAGIAN PENTING DALAM KEHIDUPAN MANUSIA WALAUPUN BUKAN YANG TERPENTING. BILA SESEORANG DAPAT MERASA PUAS DAN SENANG PADA SAAT MELAKUKAN HUBUNGAN SEKSUALNYA MAKA IA AKAN MENJADI ORANG YANG LEBIH SABAR DAN MEMILIKI AGGRESIVITAS YANG POSITIF DALAM MENJALANI HIDUPNYA.

**BILA DALAM MELAKUKAN HUBUNGAN
SEKSUAL TIDAK DISERTAI DENGAN KASIH
SAYANG DAN KERELAAN SECARA FISIK,
PIKIRAN DAN PERASAAN DAPAT TERJADI
KETIDAK PUASAN PADA SATU PIHAK
BAHKAN KEDUA PIHAK DAN DAPAT TIDAK
MENYUKAI SEKS.**

BILA KEHIDUPAN SEKS SESEORANG
BERMASALAH MAKA LAMBAT LAUN
DAPAT DIPASTIKAN KEHIDUPAN
RUMAH TANGGANYA PUN AKAN
TERGANGGU KEHARMONISANNYA.

FAKTOR-FAKTOR YANG DAPAT MENGUATKAN SUATU IKATAN PERNIKAHAN ADALAH CINTA KASIH, SALING PENGERTIAN, KESETIAAN DAN SEKS.

- ◆ **Membina komunikasi yang baik dalam keluarga**
- ◆ **Rekreasi bersama dengan keluarga**
- ◆ **Menjalankan ajaran agama yang dianutnya sebagai pedoman dalam menjalankan kehidupan sehari-harinya**
- ◆ **Sikap jujur dan setia baik didepan maupun dibelakng pasangannya**
- ◆ **Saling melayani dan menyayangi dalam hubungan seksualnya**

DIANJURKAN UNTUK MELAKUKAN HUBUNGAN SEKSUAL SECARA TERATUR DAN MERASA SENANG PADA SAAT MELAKUKANNYA KARENA DAPAT MENINGKATKAN KERJA HORMON SECARA OPTIMAL YANG AKAN MEMBANTU MEMELIHARA KESEHATAN TUBUH.

DIANJURKAN JUGA BEREKSPERIMEN DALAM MELAKUKAN HUBUNGAN SEKSUAL KARENA AKAN MEMPERKAYA KEHIDUPAN SEKSUAL ANDA DAN MEMPERERAT TALI KASIH SAYANG DENGAN PASANGANYA.

SEKS SEHAT DAPAT BERFUNGSI ANTARA LAIN :

- ▶ **MEMBERI RASA AMAN**
- ▶ **DAPAT MEMPERPANJANG USIA**
- ▶ **MEMELIHARA KESEHATAN TUBUH SEPerti
JANTUNG, MENGURANGI NYERI RADANG SENDI,
MENINGKATKAN KEKEBALAN TUBUH**
- ▶ **DAPAT MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI**
- ▶ **MAMPU MENANGKAL STRES**
- ▶ **SEKS DAPAT MEMBUAT AWET MUDA**

DAMPAK PSIKOLOGIS DARI KETIDAK
PUASAN DALAM MELAKUKAN
HUBUNGAN SEKSUAL DAPAT MUNCUL
BERBAGAI KELUHAN-KELUHAN FISIK
SEPERTI PUSING, PERASAAN TIDAK
ENAK DI BADAN, JANTUNG BERDEBAR,
SULIT TIDUR, SAKIT KEPALA, PERUT
TERASA TIDAK ENAK, MUDAH MARAH,
MUDAH MURUNG DAN LAIN
SEBAGAINYA.

HUBUBGAN SEKSUAL YANG SEHAT PRIA DAN WANITA MEMPUNYAI HAK DAN KEDUDUKAN YANG SAMA, JANGAN SAMPAI TERJADI :

- **ADANYA DEVALUASI TERHADAP PEREMPUAN**
- **KETIDAK SEIMBANGAN KEKUASAAN**
- **PANDANGAN PEREMPUAN SEBAGAI HAK MILIK**
- **PERAN SEKS YANG STEREOTYPE BAHWA PEREMPUAN MALU-MALU, BELAJAR TIDAK BERDAYA, BERGANTUNG PADA LAKI-LAKI**

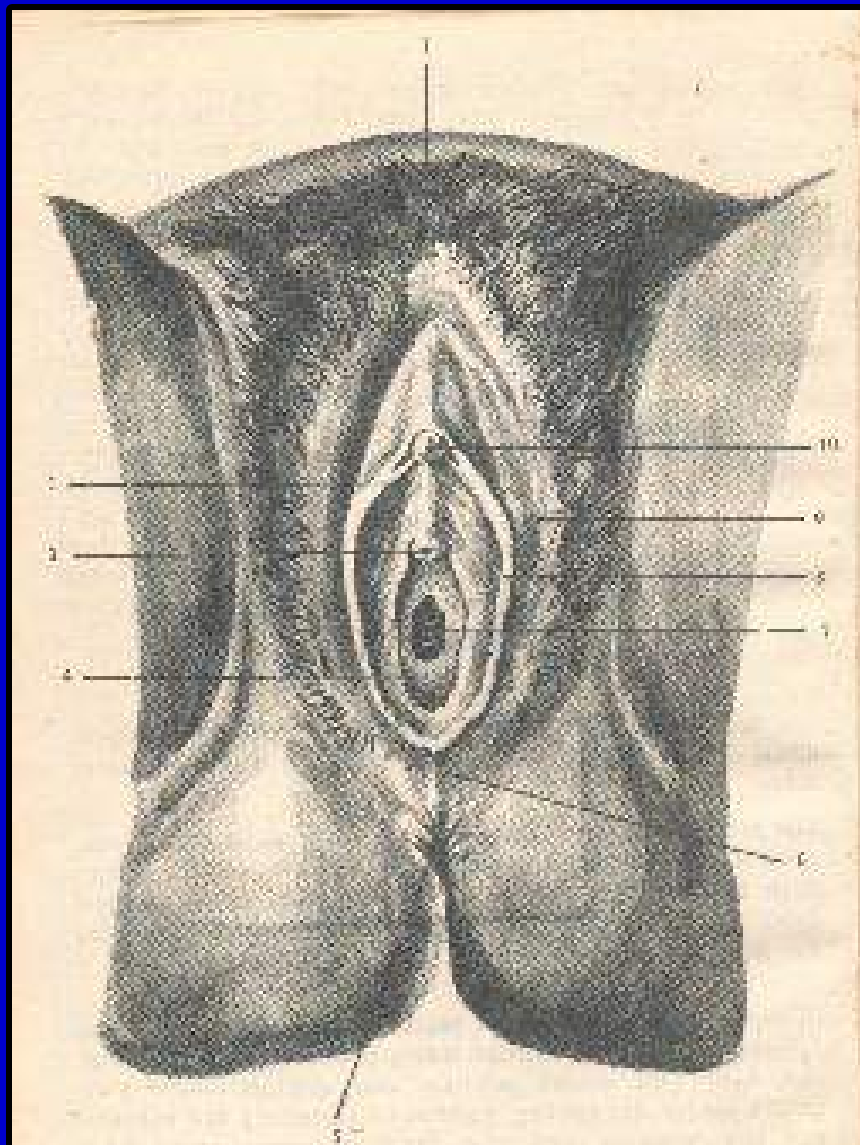
SETIAP PASANGAN YANG BAIK HARUS MEMPUNYAI TUJUAN YANG SAMA DALAM MELAKUKAN HUBUNGAN SEKSUAL :

- ♥ ANDA HARUS YAKIN TERHADAP DIRI SENDIRI DAN MAMPU MEYAKINKAN PASANGAN ANDA BAHWA HUBUNGAN SEKSUAL MERUPAKAN EKSPRESI DAN PENDEKATAN CINTA KASIH SECARA FISIK DAN MENTAL UNTUK BERSAMA-SAMA MENCAPAI PEMUASAN SEBESAR-BESARANYA DARI DORONGAN SEKSUAL KEDUA BELAH PIHAK YANG HARUS DILAKUKAN SECARA POSITIF BERSAMA-SAMA**

**♥ PENTING MELAKUKAN FOREPLAY SEBELUM
BERCINTA AGAR MASING-MASING PASANGAN
TERUTAMA WANITA SIAP SECARA FISIK DAN
MENTAL, ANDA HARUS MENEMUKAN CARA-CARA,
TEKNIK PERANGSANGAN TERHADAP DAERAH
EROTIK MASING-MASING, CUMBUAN YANG
MENGENAKAN DAN VARIASI POSISI BERSETUBUH
SEHINGGA TIDAK MEMBOSANKAN .**

TITIK PEKA PADA WANITA ADALAH :

- **C Spot atau clitoris spot**
- **G Spot, nama ini diambil dari nama seorang seksolog yang menemukan bagian ini yaitu Ernst grafenberg**
- **AFE Zone (anterior fornix erotic zone) titik peka rangsang yang baru-baru ini ditemukan oleh seorang seksolog dari Kuala Lumpur Malaysia**
- **U Spot (urethra spot) terletak diantara saluran air kencing dan Clitoris**

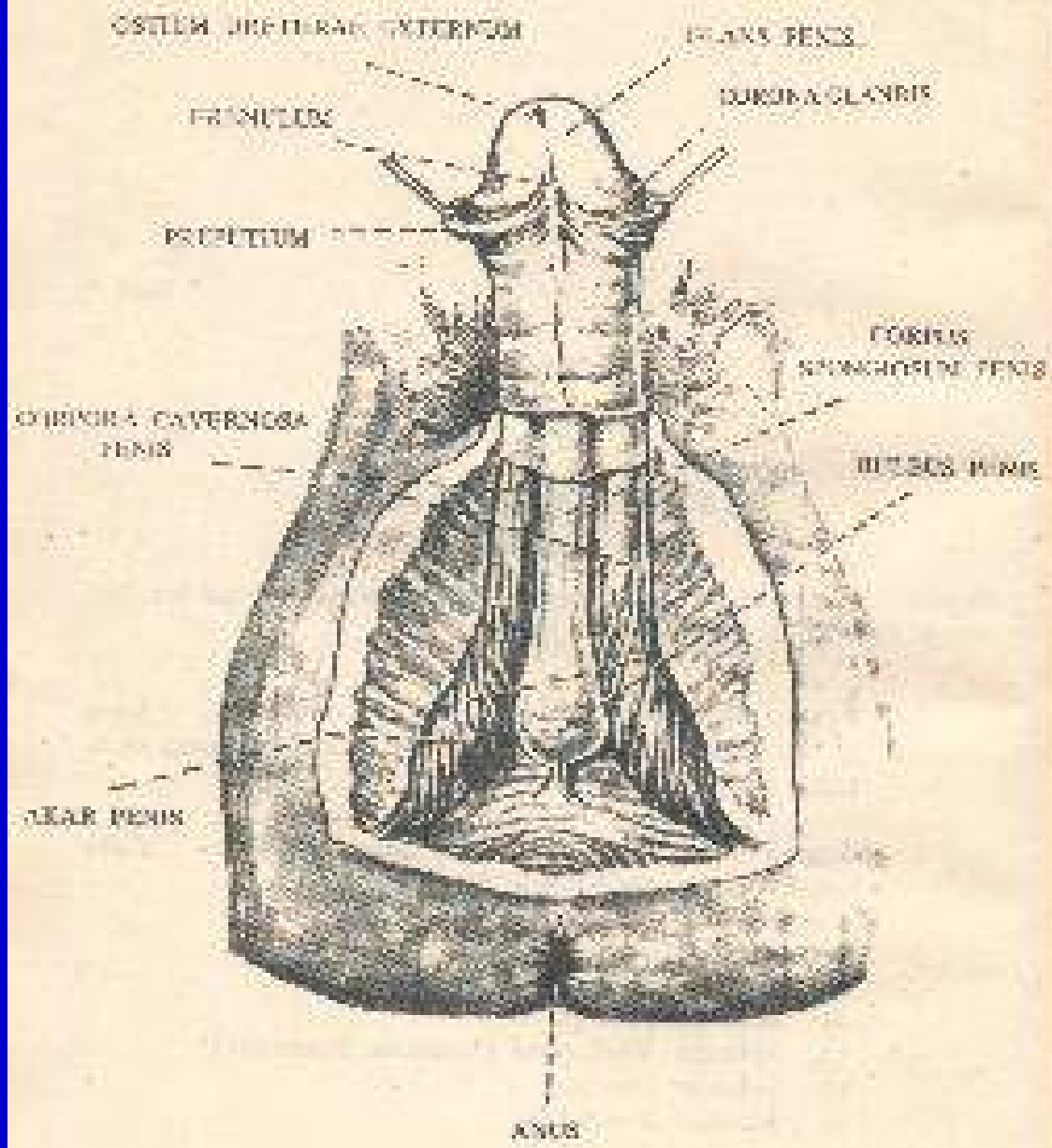


KEY

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 1. CLITORIS | 6. PERINEUM |
| 2. LABIA MINORA | 7. ANAL VERGE |
| 3. LABIA MAJORA | 8. ANAL CANAL |
| 4. VAGINA | 9. ANAL SPHINCTER |
| 5. ANAL CANAL | 10. ANAL GLANDS |

TITIK PEKA PADA PRIA ADALAH :

- H Spot (Head / daerah kepala penis)
- F Spot (Frenulum)
- R Area atau raphe adalah garis memanjang yang terlihat seperti memisahkan kantung zakar menjadi dua bagian
- P Zone atau perinenum, daerah antara bagian bawah kantung zakar dengan anus
- G Spot pada pria adalah kelenjar prostat yang memproduksi cairan semen terletak dalam kantung buah zakar



KOMUNIKASI PSIKOLOGIS DALAM HUBUNGAN SEKSUAL YANG SEHAT DAN PRIMA DENGAN PASANGANNYA SANGAT PENTING

- Berani menyatakan apa dan bagaimana yg dikehendakinya
- Bila suatu saat anda merasakan rangsangannya timbul dan bila pasangan anda ingin menghentikan apa yang sedang dilakukannya anda harus berani mengatakan agar ia meneruskan sehingga dia lebih bersemangat dan anda merasa lebih puas
- Masing-masing pasangan memberitahu dengan cara bagaimana anda merasa lebih terangsang, daerah erotik mana yg paling peka dan paling disenangi bila dirangsang
- Rasakan dan tanyakan dulu keadaan ketegangan seksual masing-masing pasangan apabila saat orgasme sudah mendekat supaya dapat diatur bersama-sama

RANGSANGAN-RANGSANGAN YANG DAPAT LEBIH MENINGKATKAN GAIRAH SEKSUAL ADALAH :

- Rabaan, elusan-elusan yang lembut dan intensif pada daerah-daerah sensitive, ciuman yang menggelora
- Pergunakan istilah-istilah yang lebih intim untuk mengganti kata-kata ilmiah dari penis, vagina, coitus / bersetubuh
- Pergunakan talk sebagai pelicin kulit dan parfum yang lembut baunya
- Variasi tempat akan menimbulkan sensasi erotis yg baru
- Dapat juga dengan diiringi musik yang lembut terdengar sayup-sayup

- **Penerangan lampu yang remang-remang menambah suasana romantis dan lekuk-lekuk tubuh yang terlihat samar-samar akan menambah daya rangsang seksual**
- **Cermin yang mungkin terletak disisi tempat tidur sehingga sesekali anda bisa melihat gerakan yang sedang dilakukan juga dapat membuat lebih bersemangat**
- **Ekspresi kenikmatan dalam bentuk erangan, rintihan, teriakan lembut akan menambah gairah seksual**

BEBERAPA MASALAH YANG DAPAT MENGGANGGU DALAM BERCIANTA

★ PAKAIAN

★ ASSESORIS

★ KEBERSIHAN DAERAH RANGSANGAN
SEKSUAL

★ KERINGAT DAN BAU BADAN YANG TIDAK ENAK

★ MULUT YANG BERBAU

FAKTOR-FAKTOR YANG DAPAT MENURUNKAN DAN MENGHILANGKAN GAIRAH SEKSUAL PADA PRIA

- ❖ Kelelahan fisik akibat kerja berat dikantor
- ❖ Menurunnya tingkat energi dan hormon testosteron dapat disebabkan karena tiba-tiba berhenti olah raga
- ❖ Karena penyakit seperti misalnya menderita diabetes dan hipertensi
- ❖ Kurangnya pengakuan dari wanita bahwa ia pelindung dan pecinta yang baik
- ❖ Stres psikis di tempat kerja dan masalah keluarga
- ❖ Sikap wanita yang bossy yang mengecilkan kepercayaan diri pria
- ❖ Penampilan wanita yang tidak menarik
- ❖ Kejenuhan akibat kurangnya variasi dalam hubungan seksual
- ❖ Rasa marah yang terpendam

FAKTOR-FAKTOR YANG DAPAT MENURUNKAN DAN MENGHILANGKAN GAIRAH SEKSUAL PADA WANITA

- ✓ Kelelahan fisik setelah bekerja
- ✓ Menurunnya hormon estrogen akibat menopause
- ✓ Penyakit yang diderita
- ✓ Kurangnya perhatian dan penghargaan yang diberikan oleh laki-laki atas prestasinya dalam memuaskan dorongan seks pria
- ✓ Tindakan kasar dan kata-kata yang menyakitkan hati
- ✓ Pernah mengalami trauma psikis
- ✓ Perasaan marah yang terpendam dan rasa takut
- ✓ Depresi

APA YANG DISENANGI PRIA ?

- Tujuan utama dan sasaran seksual pria adalah vagina
- Ingin wanita sebagai partner dalam hubungan seksualnya dapat berperan aktif dan mempunyai inisiatif
- Pria menyenangi wanita yang bersikap jujur dan berani dalam mengejar kesenangan seksual
- Pria suka akan suasana petualangan dalam hubungan seksual
- Pria menginginkan wanita mau mengerti dan menerimanya secara seksual

APA YANG DISENANGI WANITA ?

- Keinginan seksual wanita mengambil jalan yang berliku-liku
- Hubungan seksual bagi wanita bertujuan untuk dapat menjadi seorang ibu
- Wanita ingin pria mengurus dirinya setelah selesai bercinta
- Wanita ingin diperhatikan dan dihargai prestasinya dalam memuaskan pria
- Ingin kemesraan tidak cepat berlalu se usai hubungan intim

RAHASIA SEKSUAL YANG TERPENDAM

- ⌘ Bagi pria hubungan seksual merupakan cara untuk melepaskan ketegangan emosionalnya justru sebaliknya wanita sulit untuk bercinta bila keadaan emosinya sedang tidak nyaman**
- ⌘ Oral seks sering menimbulkan perasaan tidak menyenangkan bagi wanita sedangkan penis bagi pria merupakan lambang kejantanan dan identitas diri, bukan merupakan kesenangan**
- ⌘ Ereksi tidak selalu berarti ingin bercinta, janganlah langsung menolaknya karena akan menimbulkan perasaan tidak tenang**

- ⌘ Kebanyakan pria selesai bercinta sering tidak peduli lagi pada pasangannya bahkan ada yang langsung tertidur, hal ini disebabkan karena sedang terjadi proses pemulihan diri setelah orgasme**
- ⌘ Pria lebih terangsang pada rangsangan visual sedangkan wanita cenderung kepada rangsangan verbal**

Nafsu seks merupakan kerinduan akan sentuhan fisik yang menginginkan lawan jenisnya untuk bersatu tubuh sebagai ekspresinya, karena itu penolakan yang kasar akan terasa menyakitkan bahkan bila terlalu sering dilakukan dapat memupuskan keinginan seseorang untuk kembali mengajak pasangannya bercinta

TERIMAKASIH

