

HUBUNGAN SEX SEHAT

Jika anda belum pernah membuat istri atau pasangan anda orgasme maka membaca ebook ini adalah sebuah kewajiban..

SEKS PAGI HARI MEMBUAT TUBUH LEBIH SEHAT

Kini, kita punya alasan sempurna untuk bercinta di pagi hari. Aktivitas bercinta ternyata sangat baik untuk kesehatan tubuh.

Dikutip dari thesun, Minggu (1/2/2009), bercinta 'memaksa' kita untuk memanfaatkan setiap inci otot tubuh dan memberi jantung dan paru-paru berada pada tingkat oktan tertinggi, persis seperti kita latihan aerobik. Bercinta membakar sekitar 300 kalori per jam. Karena mampu membakar kalori dan membantu kita menjaga berat badan tetap ideal, bercinta juga akan mengurangi risiko diabetes.

Sebuah kajian dari Queen's University di Belfast menemukan bahwa bercinta dapat mencegah tubuh dari risiko serangan jantung atau stroke. Setidaknya jika dilakukan tiga kali sepekan.

Para peneliti dari universitas tersebut mengatakan, aktivitas bercinta yang rutin juga memacu kelancaran sirkulasi darah dan menjaga tekanan darah tetap stabil.

Bercinta dua kali dalam sepekan merupakan obat sempurna yang menyenangkan. Bahkan menurut kajian dari New Scientist mencatat, bercinta dapat mendorong kerja IgA, sebuah sistem pertahanan utama tubuh menjadi lebih aktif. Namun, jangan terlalu sering bercinta. Jika dilakukan lebih dari tiga kali sepekan justru akan menurunkan sistem pertahanan tubuh kita.

Orgasme menjadikan tubuh dibanjiri oleh hormon endorphins, yakni hormon yang mampu mengurangi rasa sakit dan gangguan emosional. Rasa sakit yang alami dari orgasme mengalihkan rasa sakit, seperti nyeri sendi, nyeri pre-menstrual, hingga migren. Orgasme juga sangat berarti untuk mengurangi stres akibat terhalangnya produksi hormon kortisol.

Sebuah kajian dari Amerika terhadap 300 wanita yang aktif secara seksual di mana partner bercinta mereka tidak menggunakan kondom, ditemukan bahwa mereka jarang merasa depresi.

Peneliti berkesimpulan bahwa hal tersebut akibat hormon prostaglandin yang mereka terima dari pasangannya. Hormon ini sendiri hanya ditemukan pada sperma.

Peneliti pada Yale School of Medicine meyakini bahwa bercinta juga dapat membantu mencegah endometriosis.

Di luar dari manfaat-manfaat tersebut, bercinta juga mendorong peningkatan produksi testosteron. Hormon ini akan mempengaruhi kekuatan tulang dan otot sehingga akan mampu menangkis tubuh risiko osteoporosis.

Bercinta juga meningkatkan pengeluaran oestrogen dan hormon-hormon lainnya yang membuat rambut dan kulit lebih bersinar dan bercahaya. Menurut NHS Direct, "Jika Anda khawatir akan muncul kerutan pada kulit, orgasme akan membantu mencegah kerutan yang semakin dalam pada dahi."

Sumber: www.Okezone.com

SEKSUALITAS DALAM PANDANGAN FENGSHUI

Gairah seks yang panas membara, orgasme dan kepuasan yang tercapai, dalam bentuk berhubungan seks yang dapat dikembangkan akan banyak dipengaruhi oleh situasi serta kondisi lingkungan tempat di mana pasangan tersebut melakukan hubungan seks dan posisi tertentu. Dan, Feng Shui yang melingkupi Anda bisa mendukung atau bahkan mementahkan usaha Anda untuk meraih kepuasan seks yang ingin Anda capai. Maka itu, perlu pemahaman secara khusus sebelum Anda menerapkan solusi Feng Shui sebagai alternatif untuk memecahkan persoalan seksual Anda bersama pasangan.

Dalam ilmu Feng Shui, kita dapat menemukan komposisi yang paling cocok untuk diri sendiri, untuk itu, hal pertama yang harus Anda lakukan adalah menemukan elemen utama yang mempengaruhi diri Anda secara pribadi.

Ada lima elemen penting dalam Feng Shui: Cing (logam), Mu (kayu), Shui (air), Huo (api), dan Thu (tanah). Dengan mengenal elemen pribadi Anda, Anda dapat menentukan desain interior yang paling serasi dan menguntungkan bagi kegiatan seksual Anda bersama pasangan Anda.

Langkah berikutnya, cari tahu juga elemen pasangan Anda agar paduannya benar-benar tepat dan berdaya guna untuk mencapai kepuasan dan orgasme, berikut gairah dalam hubungan seksual yang Anda jalani:

Peltu (nempel metu/tempel keluar)

Hubungan seks Anda berlangsung seperti yang Anda inginkan, namun sayang, hanya berlangsung sekejap atau istilah peltu (baru menempel sudah keluar). Anda berdua merasa bahwa hubungan seks perlu dilakukan dengan segera, namun dalam perasaan Anda sebenarnya, menginginkan hubungan seks serta bergelut asmara bersama dalam waktu yang lebih lama. Tetapi, pada akhirnya hanya sekejap saja, akibat kegagalan dalam melakukan hubungan seksual, keharmonisan rumah tangga sering terganggu karena sebagai suami yang tidak bisa memuaskan nafkah batin istrinya, istri kadang tidak mengeluh tapi tersiksa bathinnya, karena tidak mendapatkan kenikmatan dari hubungan seksual.

Solusi Feng Shui-nya:

Agar waktu berhubungan seksual yang lebih lama dan membara, hamparkan karpet pendek dari bulu atau bahan yang lembut dan berbulu. Cara ini akan menahan laju energi seksual sehingga Anda berdua bisa menikmati permainan lebih lama dalam mencapai klimaks. Tambahkan kursi dengan tatakan tangan di dekat jendela agar energi seksual tetap terpelihara dan selalu memperkaya energi dan fantasi serta imajinasi seksual Anda. Tempat tidur dengan kelambu akan menambah dahsyatnya efek yang diharapkan akan memperlama bentuk kenikmatan hubungan seksual Anda.

Menjadikan Orgasme lebih Dahsyat

Anda ingin permainan tahap kedua atau mengembangkan bentuk permainan yang penuh variasi, namun, pasangan Anda tidak manpu lagi melakukannya. Atau, Permainan yang Anda lewati berulang kali dan berjalan lancar seperti yang direncanakan, namun, orgasme yang Anda inginkan tidak tercapai

Solusi Feng Shui-nya:

Gantunglah sebuah cermin di dinding. Cermin tersebut sebaiknya berbentuk bulat atau oval. Penjelasan Feng Shui-nya, cermin akan memantulkan kembali energi, sehingga sekali mencapai klimaks, Anda berdua siap melanjutkan permainan pada tahap kedua tanpa merasa lelah atau mengantuk. Satu hal yang perlu di ingat, penempatan cermin hanya boleh memantulkan kegiatan saat

Anda bercinta, bukan pada saat Anda berdua sedang tidur. Cermin juga harus dalam keadaan bersih, jernih dan tidak boleh retak.

Menjadikan Pasangan Anda Lebih Ganas dan Liar dan hot

Suatu kali acara bercinta Anda berdua sangat romantis. Tetapi, yang Anda inginkan adalah permainan yang lebih berani, ganas, liar, dan hot. Lalu, masalahnya adalah bagaimana Anda dapat membuat pasangan Anda menjadi berani dan hot seperti yang Anda harapkan?

Solusi Feng Shui-nya:

Gairah berhubungan seks bisa ditambah dengan meletakkan benda-benda berwarna merah, misalnya; karpet, bantal, gambar, atau bunga disekitar tempat tidur Anda. Lampu dengan cahaya kemerahan juga berpengaruh sangat besar dalam membangkitkan gairah seks.

Ingin menjadikan kegiatan hubungan seks Anda menjadi semakin hot? Pastikan tempat tidur Anda menghadap selatan, lalu letakkan sepotong batu kristal quartz di bawah tempat tidur. Hal ini akan membuat pasangan pria Anda bisa lebih nampak maskulin, juga memberi rasa percaya diri pada diri Anda dan meningkatkan hasrat bercinta pada diri Anda dan pasangan.

Lebih dari itu, solusi ini juga sangat baik untuk menciptakan multi orgasme. Bila Anda ingin mencari model petualangan yang lebih seru dalam kegiatan berhubungan seks Anda, maka tempat tidur yang diberi frame logam bisa menjawab semua keinginan Anda. Bahkan yang paling heboh sekalipun.

Setiap tahun kelahiran mempunyai elemen Feng Shui yang berbeda. Bila masalah Feng Shui ini segera diterapkan hubungan seks yang penuh gairah akan segera Anda dapatkan. Berikut ini kita lihat tentang Feng Shui dan unsur yang menyertainya.

UNSUR LOGAM

Anda yang berada dalam pengaruh logam memiliki kekuatan energi erotik yang tinggi. Selain itu Anda juga senang memegang kendali. Posisi yang paling menyenangkan adalah saat berada di atas, dan membuat si dia takluk dalam permainan Anda. Memancing gairah sendiri di bawah tatapannya pun

bukan masalah bagi Anda. Posisi yang menantang sangat menggoda untuk dicoba. Suasana sekitar harus menunjang. Segala yang berbau bahaya dan petualangan adalah sumber gairah Anda.

Stimulasi Feng Shui:

Untuk menciptakan energi fisik yang tinggi. Letakkan mangkuk kaca berwarna gelap (biru) di sebelah timur kamar, isi air dan taburkan bubuk gemerlap ke dalamnya. Kombinasi ini akan membuat Anda mempunyai banyak energi dalam menjajal aneka variasi "Shu Ni Cing" tanpa mengenal lelah.

Lampu berbentuk seperti mulut gunung (dengan bola lampu di tengah-tengah lubangnya), bila diletakkan di selatan sudut kamar akan menyeimbangkan kadar adrenalin Anda dan pasangan Anda. Maka, bukan Anda sendiri yang menjadi semangat.

UNSUR KAYU

Mereka yang berada dalam naungan unsur kayu merupakan orang-orang yang perfeksionis. Terutama di tempat tidur. Namun orang-orang dari unsur kayu juga sangat gemar bereksperimen. Jadi

mereka akan bekerja keras mengembangkan aneka tehnik dan melakukannya dengan sempurna. Tanpa cacat dan cela. Pasangan dari unsur kayu akan menuntut pasangannya menjaga tubuhnya dalam kondisi yang sempurna dan ideal. Mereka juga sukarela mengikuti keinginan pasangannya untuk mencoba berbagai posisi yang ditawarkan. Untuk membakar gairah, unsur kayu membutuhkan waktu yang agak lama. Namun, begitu muncul, ia akan dengan mudah mencapai orgasme yang gegap gempita.

Stimulasi Feng Shui:

Orang berunsur kayu menyukai gaya bercinta dengan gerakan yang lambat, jadi solusi feng shui bagi Anda adalah dengan menempatkan mangkuk dari kayu berwarna hitam atau mangkuk dari kaca berwarna ungu di sudut barat kamar tidur. Hal ini berfungsi untuk mempertahankan ketahanan dalam membangunkan gairah.

Untuk mendapatkan multi orgasme, letakkan lima lilin merah di tempat yang terbuat dari kaca di sudut selatan kamar. Hal ini akan berguna membantu Anda mencapai klimaks yang berkali-kali.

UNSUR AIR

Anda adalah seorang yang sangat romantis. Setiap permainan cinta seakan peristiwa penting yang ingin Anda nikmati hingga titik terakhir. Bercinta serba cepat, bermain dalam lift yang jelas bukan tipe Anda yang berada dibawah pengaruh unsur air. Stimulasi harus melalui proses yang panjang, menyangkut kesiapan fisik maupun pikiran. Bagi Anda kenikmatan berhubungan seks lebih banyak terletak pada proses ketimbang permainan itu sendiri. Bahkan di saat mencapai orgasme pun Anda tetap ingin berfantasi.

Stimulasi Feng Shui:

Nyalakan tiga lilin biru di depan kaca, di sudut utara kamar Anda untuk meningkatkan gairah. Hamparkan kain dengan sulaman benang emas di tempat tidur. Konon pantulan helai benang emas akan memperkaya fantasi seksual Anda.

UNSUR API

Anda yang berada di unsur api, adalah seorang yang serba seru, berani, dan spontan. Segala yang serba heboh adalah bagian dari gaya bercinta Anda. Fantasi seksual Anda terkadang sangat liar dan menjalar ke mana-mana. Tak ada kata tak mungkin dalam kamus bercinta Anda. Memang luar biasa,

Stimulasi Feng Shui:

Untuk membangkitkan gairah seksual Anda yang berada di pengaruhi unsur api hanya dengan melihat gambar-gambar sensasional. Cara termudah adalah memasang cermin besar di langit-langit kamar agar Anda dapat memandangi gaya berdua di tempat tidur. Selain seru, pantulan cermin akan meningkatkan laju energi seksual Anda.

Untuk stimulasi laju energi erotis, gantungkanlah beberapa gambar-gambar yang menggoda inspirasi sensual Anda, misanya foto-foto bikini yang digarap dengan nilai seni tinggi.

UNSUR TANAH

Orang berunsur tanah adalah orang yang sangat sensual. Untuk membangkitkan gairah, mereka memerlukan tenaga besar dan waktu yang cukup lama. Sentuhan tubuh, kedekatan secara emosional

sangat utama bagi mereka dalam mencapai orgasme. Itulah sebabnya mereka yang berunsur tanah sangat menyukai pijatan lembut dan juga oral seks. Suasana kamar yang nyaman, ditambah dengan tumpukan kain-kain lembut dan indah seperti sutra akan meningkatkan energinya.

Stimulasi Feng Shui:

Letakkan gelas kaca yang diisi dengan batu-batu indah atau kristal di sudut sebelah selatan kamar Anda yang berunsur tanah. Gunanya, untuk mengungkap sisi liar sensual Anda.

Untuk meningkatkan sesifitas, letakkan bantal bersarung beludru atau sutra dengan warna-warna penuh gairah (merah dan ungu) di tempat tidur maupun lantai. Semua ini akan meningkatkan energi seksual Anda. Lambat tapi pasti. (Majalah Seks Konseling)

sumber http://www.konseling.net/artikel_seks/fengshui_dan_seks.htm

HUBUNGAN MAPAN DI PERNIKAHAN BIKIN WANITA MALAS NGESEKS

Majalah Seks Konseling - Makin lama menikah, ternyata membuat wanita makin malas berhubungan seks. Peneliti asal Jerman membuktikan, menurunnya gairah wanita dipicu karena hubungan yang semakin nyaman dan mapan.

Frekuensi hubungan seks yang semakin menurun kerap menjadi keluhan pasangan yang sudah menikah selama beberapa tahun. Keluhan ini kadang bisa berbuntut serius hingga perceraian.

Umumnya, pihak yang wanita yang lebih sering mengeluh kehilangan gairah seks setelah beberapa tahun masa pernikahan. Sedangkan pria, seperti telah diberitakan sebelumnya, juga bisa mengalami gangguan gairah jika tertekan karena stress pekerjaan dan masalah lainnya.

Kesimpulan beberapa peneliti Jerman mungkin bisa membantu menguak penyebab masalah ini. Menurut peneliti dari Universitas Hamburg-Eppendorf, gairah seksual wanita mulai menyusut ketika ia merasa semakin nyaman dalam pernikahannya. Demikian *indiatimes*, Rabu (23/8/2006)

Usut punya usut, hal ini bisa saja ada hubungannya dengan naluri masing-masing jenis kelamin dalam mempertahankan hubungannya. Pria lebih terdorong untuk menjaga gairah seksualnya untuk 'mengamankan' pasangannya dari 'serangan' pria lain. Sedangkan wanita lebih mengutamakan membina hubungan yang kuat dan kedekatan yang intens dengan pasangan untuk masa depan yang aman bagi dirinya dan anak-anaknya.

Setelah empat tahun pernikahan, hanya separuh wanita dalam penelitian ini yang mengaku ingin tetap bercinta secara teratur. Sebaliknya, gairah seksual para pria tetap tinggi tak peduli seberapa lama usia pernikahannya.

Penelitian yang melibatkan 500 orang usia 30-45 tahun itu juga membuktikan keinginan wanita untuk dibelai dan diperlakukan dengan lembut tak berubah seiring dengan usia pernikahan. Sedangkan, hanya seperempat pria di atas usia 30 tahun dan sudah menikah selama 10 tahun yang merasa masih membutuhkan hal tersebut.

Dua pertiga wanita usia 30 tahun masih memiliki gairah yang tinggi untuk bercinta, namun setelah empat tahun pernikahan jumlah tersebut menurun hingga separuhnya. Dalam penelitian ini, tak ditemukan adanya penurunan yang signifikan dalam gairah seksual pria.

Setelah beberapa tahun menikah dan semakin percaya pada pasangannya, wanita lebih senang bergandengan tangan atau berpelukan yang nyaman, ketimbang bercinta penuh gairah. Wanita lebih mementingkan kenyamanan emosional dan stabilitas hubungan ketimbang seks dan keintiman fisik semata.

Nah, hal ini lah yang kerap menjadi masalah bagi banyak pasangan. Jika tidak diatasi dengan komunikasi yang baik, masalah ini bisa berujung pada perpisahan, bahkan perceraian.

Jika enggan menempuh konseling pernikahan, pasangan bisa mengatasi masalah ini lewat berbagai cara. Diantaranya dengan mencoba lebih terbuka ketika berkomunikasi, lebih banyak menghabiskan waktu berdua, berlibur berdua, dan berusaha bercinta secara teratur.

Untuk Anda, pasangan yang tidak melakukan aktivitas seks selama beberapa bulan, sebaiknya mulailah berubah. Pasangan yang stop bercinta bisa mengalami hypochondria atau timbulnya penyakit-penyakit fisik. Hypochondria tersebut muncul karena sebab-sebab psikologis atau stress.

Sumber: www.detik.com

12 POSISI SEKS DISUKAI PRIA ALA ISTANA YANG WAJIB ANDA KETAHUI

Hubungan harmonis pria wanita dengan seks adalah kodrat. Dan seks tidak semata hubungan rutinitas belaka. Seks merupakan bagian dari seni yang membutuhkan penghayatan dan pemahaman. Kenikmatan seks akan diperoleh bila pasangan merasakan kepuasan. Untuk menghindari kejenuhan, setiap pasangan pria dan wanita harus bisa pandai menciptakan suasana baru. Lakukan teknik dan cara permainan yang berganti-ganti. Jangan pasrah dengan posisi bermain konvensional.

Negeri Tirai Bambu adalah suatu negeri yang memiliki akar budaya yang kuat dan prinsip keharmonisan yang tinggi, sehingga dalam seni berhubungan seks pun mereka tidak hanya melihat secara fisik, namun, lebih dari itu melihat dari sisi kehidupan, seni, alam, cinta dan etika. Sehingga tak pelak lagi apabila keharusan ini kemudian menuntut suatu kemapanan dan aturan yang penuh pernik dalam melakukan hubungan seks di istana. Terutama ; Dalam cara penyambutan selir pada sang pria Kaisar. Sikap sayang dan mempesona. Kesopanan membuka pakaian. Tata cara mempersilakan ke ranjang. Merangsang tanpa keraguan, namun tetap lembut. Memasuki coitus dengan vitalitas. Dan pemberian penutup badan serta membersihkan sisa sanggama.

Negeri Tiongkok memiliki banyak kitab rahasia ilmu seks yang disusun pada jaman kerajaan masa lampau. Kitab-kitab tersebut berisi dari berbagai macam detail mengenai seks yang banyak diikuti pada jaman modren sekarang, detail-detail ini terperinci menjadi bagian yang saling menyatu. Juga diperkenalkan berbagai teknik dan posisi dalam berhubungan seks. Berikut 12 posisi seks yang paling disukai pria dan teknik hubungan seks ala istana yang dapat menghindari pasangan dari kejenuhan dalam berhubungan seksual.

POSISI TELENTANG

Posisi telentang umum, juga disebut posisi "Lebah memetik sari kembang". Posisi ini wanita telentang sementara pria harus menopang pada kedua sikut dan lututnya. Si wanita lalu menarik kedua kaki sampai lutut dan mendekati kupingnya. Posisi ini akan mengembangkan vulva serta memberikan tancapan yang dalam, sehingga akan mencapai puncak kenikmatan.

POSISI TIDUR MIRING

Praktek posisi ini, wanita harus menahan kedua kakinya, sehingga pahanya berada di sudut, tegak lurus dengan badannya. Sementara posisi pria tidur menyamping tepat di belakang wanita. Variasi pada posisi ini akan memberikan kesan rileks dengan gerakan ringan. Bila pria berada disebelah kiri wanita, maka kaki kiri wanita diletakkan di atas kedua kaki pria. Posisi ini dilakukan kebanyakan untuk hubungan sesudah orgasme.

POSISI BERAYUN KAKI

Wanita duduk ditepi ranjang sambil mengayun-ayunkan kaki, sedangkan pria berdiri di depannya. Posisi ini bisa diatur sesuai selera. Kelebihan posisi ini, ketika wanita bersandar pada kedua tangan dan mendorong-dorong bagian vitalnya akan merasakan perangsangan yang nikmat. Sayangnya pada posisi ini tidak menguntungkan pria, pasalnya untuk mengalami orgasme pada posisi berdiri umumnya tidak disukai oleh pria.

POSISI KAKI DIBAHU

Posisi ini posisi sang pria harus tegak pada kedua tangannya. Ia harus tahu saat menekan. Dengan gerakan berulang akan menghasilkan gerakan pro.

Tetapi variasi ini akan memberikan desakan pada bagian perut pria dan otot-otot panggul. Untuk mencapai puncak kenikmatan yang plus, posisi kaki wanita dapat direndahkan dengan menyilangkan kedua kakinya melalui pinggang sang pria, hingga sang wanita dapat mengunci, mempererat dekapannya menggunakan otot-otot kakinya. Dalam posisi ini juga dapat memperpanjang hubungan seks.

POSISI DUDUK DIKURSI

Permainan ini sebaiknya dilakukan didepan cermin, pasalnya bayangan akan terpantul yang menghasilkan dimensi baru pada rangsangan seks. Caranya posisi seks pria duduk dikursi yang tak berlegan, sementara wanita duduk dipangkuan berhadapan. Untuk mengatur gerakannya wanita halus memeluk erat tubuh pria sekaligus mengatur gerakannya. Sedangkan tugas pria hanya membelai dan mencium mesra pasangannya. Salah satu kelebihan dalam posisi ini adalah keduanya dapat melihat reaksi masing-masing di cermin.

POSISI BERJONGKOK

Posisi ini lebih mudah dilakukan, karena pasangan yang akan bersanggama tinggal jongkok untuk saling berhadapan. Posisi jongkoknya harus sedemikian rupa agar kelamin mereka saling bertemu. Dengan gerakan yang teratur dan terarah pria kemudian menyusupkan "rudal raksasanya" ke dalam liang sanggama pasangannya.

POSISI DUDUK DILANTAI

Pria duduk di lantai menghadap wanita dengan menjulurkan kaki di bawah kursi tempat duduk wanita, Kemudian sang pria menjulurkan tangan menarik wanita dari tempat duduknya secara perlahan, sehingga jatuh sedemikian rupa. Sang wanita dapat bersandar pada kursi dan menopangkan dirinya di atas kedua tangan dan sikunya. wanita juga dapat mempertinggi dan merendahkan posisinya pada orgasme yang saling berbalasan.

POSISI DUDUK

Pasangan pria-wanita duduk saling berhadapan dan saling berpelukan dibantu dengan kaki. Gerakan dilakukan dengan sangat perlahan dan berirama, berayun ke depan dan kebelakang, sehingga menghasilkan kenikmatan. Posisi ini terbilang jenaka dan pasangan harus betul-betul serius

untuk menahan lawa sebelum posisi ini berlangsung lima menit. Bila saat orgasme dalam posisi ini, sebaiknya sang pria menarik sang wanita lebih dekat, sehingga tubuhnya saling menempel.

POSISI BANTAL BAWAH PINGGUL

Letakkan bantal tepat dibawah pinggul wanita, dalam posisi sedang telentang sehingga membentuk abjad V kebawah dan keluar. Kontak seks akan menjadi maksimal. Bila ingin menambah kenikmatan maka bantalnya bisa ditarik lebih kebawah pantat, sehingga sudut V akan berubah

melengkung keatas dan kedalam. Ini akan menjadikan posisi kelamin wanita tepat berhadapan organ seks pria. Posisi ini sangat ideal untuk wanita yang agak gendut atau pria yang berukuran vital pendek.

POSISI PRIA TELENTANG

Pria melipatkan kedua kakinya pada lutut, tapi kedua ujung kakinya tetap menginjak tempat tidur, sementara wanita meletakkan tubuhnya diatas kedua paha pria dan harus menopang tubuhnya pada kedua tangan dan lutut. Setelah itu wanita berbaring menelungkup diatas tubuh pria. Pada posisi ini lebih romantis, karena wanita dapat membelai dan mencium pasangannya.

POSISI BERSILANG

Pada posisi ini pasangan yang bersanggama duduk bersama diranjang. Wanita duduk di atas kaki pria. Kaki mereka direntangkan sehingga kaki sang pria berada di bawah kaki sang wanita. Kemudian kaki wanita ditekankan ke perut pria agar "kunci pusaka menemukan lubang gerbang". Dengan gerakan maju mundur kunci pusaknya tersebut dapat keluar masuk gerbang istana kenikmatan.

POSISI BERLAWANAN ARAH

Posisi seks ini paling rileks, pasalnya kepala pria berada diatas kaki wanita. Pasangan bisa saling melihat organ intim pasangannya. Gerakan posisi berlawanan arah ini dilakukan pria dengan mengencangkan dan mengendurkan punggungnya, sehingga memberi gerakan yang naik turun yang fleksibel pada wanita yang mendorong tercapainya kenikmatan yang luar biasa. Untuk mencapai kenikmatan yang lebih, wanita harus

merendahkan tubuhnya ke belakang dengan perlahan-lahan sehingga ia terlentang diantara kedua kaki pria.

MERANGSANG WANITA DENGAN PHEROMONES

Konseling.Net - Bagi anda yang sampai saat ini kesulitan menggaet wanita impian bisa bersengan hati. Telah di temukan sebuah parfum untuk meningkatkan kadar pheromones yang anda miliki.

Informasi detail tentang parfum sex Pheromones bisa anda lihat di situs resmi buy-pheromones

Respon natural lawan jenis di picu oleh sebuah hormon yang dikenal dengan sebutan Pheromones. Pheromones menjadi berkembang setelah dilakukan penelitian terhadap serangga yang mengeluarkan zat-zat tertentu secara alamiah dari dalam dirinya ketika menarik lawan jenisnya. Istilah Pheromones pertama kali diperkalkan oleh ilmuwan Peter Karlson dan Martin Lüscher pada tahun 1959.

Setiap mengalami menstruasi atau haid, seorang wanita akan memproduksi senyawa pheromones dalam jumlah banyak. Ilmu tentang pheromones kemudian di manfaatkan untuk mengetahui informasi tentang masa ovulasi wanita. Selain itu, pheromones juga dipelajari untuk mencari hubungannya dengan cara mendapatkan pasangan yang cocok.

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa terdapat beberapa zat pheromones yang dapat membatu pria menarik hati wanita secara natural. Zat tersebut diproduksi oleh tubuh secara alamiah setiap hari. Pria dengan produksi zat yang sangat banyak biasanya akan lebih mudah menarik hati wanita.

Seorang pria yang mengeluarkan zat pheromone dari tubuhnya akan di respon oleh organ tubuh wanita melalui alat deteksi yang disebut Vomeronasal Organ atau biasa disebut VNO. VNO ini terdapat di dalam lubang bagian dalam hidung.

Ketika VNO menerima sinyal zat pheromone maka secara alami organ tersebut akan mengirimkannya langsung ke otak melalui sistem syaraf yang akan segera menresponnya dengan berbagai macam tanda psikologis misalnya denyut jantung yang bertambah, keringat atau hasrat seksual yang meningkat.

Ingin tubuh anda memproduksi zat pheromones secara terus menerus? Ternyata gaya hidup kita membuat tubuh semakin sedikit memproduksi zat pheromone. Deodoran, minyak wangi, cream ternyata menjadi penyebab semakin menurunnya kadar pheromones dalam tubuh. Dilematis..

Cara mudah untuk meningkatkan kadar pheromones secara alami di dalam diri adalah dengan menggunakan parfum Pheromones yang di jual di web Buy Pheromones

Sumber : <http://www.kagakribet.com>

7 GAYA BERCINTA PALING HOT

Dari sekian banyak gaya bercinta yang mungkin anda ketahui setidaknya ada 7 gaya bercinta paling hot dan disukai banyak pasangan ketika sedang berhubungan intim atau bercinta.

Bercinta bagi Dedi dan Yuli sudah menjadi bagian dari kebutuhan hidup mereka. Di usia pernikahan yang memasuki tahun ke 4 ini, kehidupan seks mereka baik-baik saja meskipun mereka sudah memiliki 2 anak.

Dedi yang pekerja keras di sebuah perusahaan konstruksi mengaku puas dengan percintaan nya dengan Yuli, istrinya. Gaya bercinta yang kami kenali cukup banyak tetapi ada beberapa gaya yang kami berdua sama-sama menyukainya bahkan Yuli mengaku favorit dengan gaya bercinta suaminya selama ini.

1. Gaya Misionaris

Gaya seks yang satu ini sudah mereka kenal sejak masa-masa pacaran dulu. Walaupun tidak sampai berhubungan seks tetapi posisi Yuli yang ditindih oleh Dedi sudah mereka jalankan meski mereka tahu namanya adalah Gaya Misionaris setelah mereka menikah.

Pada gaya Misionaris, wanita berada di bawah dan laki-laki diatas. Gaya ini tidak dianjurkan jika istri anda sedang hami sebab bisa menyakitkan bagi sang istri.

2. Perempuan di Atas, Pria di Bawah (Woman on Top)

Bagi Yuli Gaya Woman on Top adalah gaya yang paling disenanginya. Yuli berkata, dengan berada di atas tubuh suaminya, dia bisa mengontrol diri dan mengatur posisi yang enak bagi dirinya. Melakukan gaya bercinta model ini, menurut Yuli membuatnya bergairah dan cepat mencapai orgasme.

Di gaya Woman on top, wanita memegang lebih banyak kendali dari pada pria. Gaya percintaan ini biasanya di lakoni oleh pasangan muda mudi yang baru saja menikah.

3. Gaya Sendok

Gaya bercinta yang satu ini mirip dengan sendok. Dimana posisi seks istri berada disamping berbaring di sebelah suami. Sementara suami berada di belakang istri dan melakukan penetrasi dengan kedua tangan yang bebas memegang atau merangkul istri dari belakang.

4. Gaya Bercinta Sendok Berhadapan

Gaya ini adalah suami istri saling tidur berseblahan tetapi saling berhadapan. Salah satu kaki istri di angkat untuk memberi kesempatan sang suami melakukan penetrasi.

Gaya bercinta ini sangat cocok jika istri anda sedang hamil.

5. Gaya bercinta Posisi Duduk

Biasanya gaya ini dilakukan di tempat yang beralaskan cukup keras. Istri duduk di pangkuan suami dalam posisi berhadapan-hadapan. Kemudian suami melakukan penetrasi dari depan.

Gaya bercinta ini membuat tangan kedua pihak bebas dan kesempatan saling bercumbu juga besar. Sambil melakukan penetrasi istri bisa merangkul pundak suami atau suami bisa memeluk tubuh istri kuat-kuat.

6. Doggie Style

Gaya doggie style biasanya sangat di sukai oleh kaum pria sebab lekuk tubuh istri akan terlihat jelas dan panggul dan pantat istri tampak sangat indah membuat pria sangat senang.

Selain itu, gaya doggie ini membuat vagina istri menjadi lebih rapat dan posisi penis bisa masuk full ke dalam vagina. Kelemahannya jika tidak dilakukan foreplay terlebih dahulu, si wanita biasanya akan merasa sangat sakit.

7. Seks Non-Penetratif

Untuk alternatif gaya bercinta yang bisa menjadi pilihan yang baik untuk kasus darurat adalah gaya seks Non Penetrasi. Seks ini tidak dengan memasukkan penis kedalam vagina tetapi dengan cara saling merangsang atau memeluk saja sampai terjadi orgasme.

Bagi Yuli dan Dedi, gaya-gaya bercinta yang sangat banyak hanya memusingkan kepala. Kini mereka memiliki 7 gaya bercinta favorit dan selalu mereka ulang dari hari kehari.

Apapun gaya yang anda pilih, nikamtilah kehidupan seks anda bersama pasangan anda. Jika saat ini anda belum menemukan gaya terbaik untuk anda berdua teruslah bereksplorasi dengan mencoba-coba berbagai gaya yang mungkin anda berdua senangi. <http://www.konseling.net>

HUBUNGAN SEKS HANYA 5 MENIT, EJAKULASI DINI?

Oleh: Prof.DR.Dr. Wimpie Pangkahila, Sp. And, Dokter Ahli Andrologi dan Seksologi

Banyak suami tidak peduli dirinya mengalami ejakulasi dini, sampai istrinya marah akibat tidak mendapatkan kepuasan seksual. Padahal, semakin dini, penanganan ejakulasi dini menjadi lebih mudah.

Kasus:

"Saya seorang suami umur 49 tahun, istri berusia 33 tahun. Saya sudah menikah selama 13 tahun dan mempunyai dua putri. Selama ini istri dalam berhubungan seks tidak mengalami orgasme. Ia tidak merasa puas, sehingga selalu marah-marah sehabis berhubungan seksual. Saya mengalami ejakulasi terlalu cepat, kurang lebih hanya 5 menit sudah keluar sperma. Yang ingin saya tanyakan adalah, apakah saya mengalami ejakulasi dini ringan atau berat? Berapa lamakah hubungan intim suami-istri yang normal berlangsung? Mohon dijelaskan bagaimana cara mengatasi ejakulasi dini ini agar hubungan seks dapat berlangsung lama dan istri bisa merasa puas? Apakah perlu obat-obat atau bantuan alat-alat seks? Dimanakah alamat praktik dokter sehari-hari?"

(E.P. Bekasi)

Jawaban:

Tetap Ereksi

Sayang sekali Anda baru merasa perlu mengatasi masalah seksual Anda setelah berlangsung sekian lama dan setelah istri marah. Tentu lebih baik kalau Anda menyadari masalah ini lebih awal, sehingga penanganannya menjadi lebih mudah.

Memang banyak orang yang mempunyai sikap seperti Anda, dengan berbagai alasan. Bahkan, ada pasangan suami istri yang membiarkan saja ejakulasi dini yang derajatnya sudah berat dan berlangsung sampai 5 tahun sejak menikah. Walaupun akhirnya mereka datang berkonsultasi juga, saya pikir sungguh sayang karena mereka membiarkan masalah itu sekian lama. Akibatnya, hubungan seksual diantara mereka tidak pernah berlangsung.

Pengertian ejakulasi dini ialah ejakulasi yang terlampau cepat terjadi karena ketidakmampuan mengontrolnya, sehingga pasangan tidak dapat mencapai orgasme. Tentu saja dengan syarat tidak ada gangguan seksual lain di pihak wanita.

Ejakulasi dini yang berat berarti ejakulasi telah terjadi sebelum penis mampu masuk ke vagina. Ejakulasi dini sedang berarti ejakulasi dini terjadi segera setelah penis dapat masuk ke vagina. Ejakulasi dini ringan berarti hubungan seksual sempat berlangsung, tetapi ejakulasi terjadi setelah berlangsung gerakan yang singkat.

Pria yang mengalami ejakulasi dini, tetap mampu mengalami ereksi penis yang baik. Namun, pria yang mengalami hambatan ereksi, cenderung mengalami ejakulasi yang cepat. Kedua keadaan ini harus dibedakan walaupun mungkin keluhan yang dialami sama, yaitu ejakulasi yang cepat.

Latihan Mengontrol

Hubungan seksual yang baik tidak diukur dengan berapa lama berlangsung, melainkan dengan kualitasnya. Kualitas hubungan seksual dianggap baik bila memuaskan kedua belah pihak.

Agar dapat berkualitas baik, fungsi seksual kedua pihak harus normal. Pria harus mempunyai fungsi ereksi yang baik dengan kemampuan mengontrol ejakulasi. Pihak wanita harus mempunyai fungsi perendiran vagina dan ereksi klitoris yang baik pula.

Bila pihak pria mengalami ejakulasi dini, apalagi yang berat, tentu saja pasangannya tidak dapat mencapai orgasme dan kepuasan seksual. Inilah yang dialami oleh istri Anda, sehingga wajar bila dia marah-marah.

Ejakulasi dini dapat diatasi dengan menggunakan obat dan melakukan latihan mengontrol ejakulasi. Pada umumnya keberhasilan pengobatan dipengaruhi oleh derajat ejakulasi dini, lama terjadinya gangguan, dan reaksi terhadap obat yang bersifat individual.

Bagi yang melakukan latihan, tentu tergantung pada kedisiplinan melakukan latihan mengontrol ejakulasi. @ Sumber: Senior

POSISI SEKS BERDIRI MENCEGAH KEHAMILAN

Sebuah kasus di daerah Jawa, dimana seorang gadis muda nekad berhubungan seks dengan seorang lelaki beristri. Agar ia tidak hamil, si gadis itu melakukan hubungan seks sambil berdiri, alias melakukan hubungan seks dengan posisi berdiri.

Betulkah cara yang ia pilih itu ?

Pada prinsipnya, kehamilan mungkin terjadi kalau ada sperma masuk melalui vagina dan berhasil membuahi sel telur yang dikeluarkan pada saat subur. Di luar masa subur wanita, hubungan seksual tidak mungkin menimbulkan kehamilan. Jika dilihat dari posisi hubungan seksual, dalam posisi manapun akan tetap memberikan kemungkinan terjadi kehamilan. Namun, posisi yang paling baik untuk menghasilkan kehamilan adalah lelaki di atas, karena sperma tertimbun di sekitar mulut rahim lebih lama.

Berhubungan seks dengan posisi berdiri, memang memungkinkan sperma segera keluar kembali, tidak sempat tertimbun di sekitar mulut rahim. Karena itu, secara teoritis, kemungkinan terjadi kehamilan lebih kecil bila dibandingkan dengan posisi pria di atas. Hanya saja, secara statistik, kemungkinan terjadi kehamilan tetap ada. Artinya, hubungan seksual dengan posisi berdiri tidak dapat digunakan sebagai cara untuk mencegah kehamilan.

Sperma yang masuk melalui vagina pastilah akan keluar kembali. Justru aneh kalau tidak keluar kembali. Ingat, sel-sel spermatozoa yang terkandung di dalam cairan spermalah yang diperlukan untuk terjadinya kehamilan. Sel-sel spermatozoa itulah yang bergerak masuk ke dalam rahim mencari sel telur untuk dibuahi. (cy)

9 MITOS MALAM PERTAMA

Mitos Malam Pertama Konseling.Net, Malam pertama bagi pasangan suami istri adalah malam yang mendebarkan. Apalagi jika pernikahan melalui perjodohan dan tidak melalui tahap berpacaran. Beberapa pasangan muda mengaku canggung dan malu di malam pertama mereka.

Tetapi bagi pasangan lain, mengaku sulit bermesraan di malam pertama karena kelelahan setelah melalui proses pernikahan. Beberapa pasangan mengaku langsung tertidur tanpa bermesraan layaknya suami istri di malam pertama.

Dibawah ini, adalah beberapa mitos malam pertama yang banyak beredar di masyarakat:

Mitos 1 : Selalu menyakitkan.

Anggapan ini salah. Berhubungan seks pertama kali tidak selalu menyakitkan. Kekhawatiran banyak wanita di malam pertama adalah khawatir vagina mereka tidak bisa menampung penis yang berukuran besar ketika ereksi.

Rasa sakit ketika berhubungan biasanya terjadi karena secara seksual si wanita belum siap dan vagina masih terlalu kencang untuk menerima penetrasi. Solusi terbaik adalah dengan melakukan foreplay terlebih dahulu agar wanita menjadi rileks dan terangsang sehingga vagina menjadi lebih bisa menerima penetrasi.

2. Mitos: Penentu Keberhasilan.

Malam Pertama dianggap sebagai penentu keberhasilan berhubungan seks di malam berikutnya. Seringkali kegagalan di malam pertama menyebabkan kekuatiran akan gagal di malam berikutnya.

Ejakulasi dini atau rasa sakit pada wanita akan terbayang di malam-malam berikutnya. Pengalaman buruk di malam pertama memang mempengaruhi perasaan saat akan melakukan hubungan seks lagi tetapi malam pertama bukanlah penentu keberhasilan hubungan seks di malam selanjutnya.

3. Mitos: Ejakulasi Dini selalu terjadi saat Malam Pertama.

Ejakulasi dini adalah masalah seksual pria yang tidak selalu terjadi di malam pertama. Ejakulasi dini terjadi jika gairah seks terlalu tinggi dan sulit di kontrol.

Beberapa orang beranggapan bahwa ejakulasi dini biasa terjadi di malam pertama tetapi malam pertama bukan penyebab terjadinya ejakulasi dini.

4. Mitos: Sehebat adegan film biru.

Banyak orang yang beranggapan bahwa berhubungan di malam pertama akan sehebat adegan di dalam film porno. Anggapan ini salah.

Bahkan tidak dianjurkan menjadikan adegan film porno sebagai acuan keberhasilan hubungan seks, sebab di film tersebut tidak runut dan banyak terjadi pemotongan-pemotongan gambar.

5. Mitos: Penis besar, istri puas.

Banyak orang beranggapan bahwa ukuran mempengaruhi kepuasan istri. Dan tidak sedikit suami yang khawatir di malam pertamanya ketika melihat ukuran penisnya yang kecil.

Fakta: Pada dasarnya bukan penis yang bisa memuaskan pasangan. Melainkan, kekerasan penis itu sendiri. Bila penis besar tetapi tidak bisa melakukan hubungan seks dengan baik, bukan tak mungkin justru ejakulasi dini terjadi.

6. Mitos: Selalu nikmat.

Banyak orang beranggapan bahwa seks itu nikmat sehingga saat malam pertama pasti akan dilewati dengan perasaan yang bahagia.

Fakta menyebutkan, tidak sedikit pasangan yang merasa kecewa di malam pertama mereka. Keindahan seks yang mereka bayangkan dikarenakan ketidak pahaman terhadap seksualitas secara benar.

7. Mitos: Darah perawan.

Darah perawan, adalah hal yang ditunggu-tunggu banyak pria di malam pertama mereka. Bila istri tidak mengeluarkan darah dianggap tidak perawan lagi. Mitos ini sangat menyesatkan. Keperawanan tidak ada hubungannya darah yang keluar. Mitos ini membuat banyak wanita menjadi khawatir di malam pertamanya. mereka takut tidak mengeluarkan darah dan takut dianggap tidak perawan lagi.

8. Mitos: Bisa Menyobek selaput dara adalah tanda keberhasilan.

Belum tentu selaput dara bisa sobek dimalam pertama. Menurut Nugroho, justru menyobek selaput dara saat malam pertama merupakan tanda terjadinya kegagalan respon seksual pada istri. Artinya, sebetulnya istri belum terangsang sempurna saat penetrasi terjadi.

9. Mitos: Harus minum obat kuat

Obatan dan ramuan untuk meningkatkan seksualitas tidak direkomendasikan jika tidak diperlukan. Jika di malam pertama, suami sudah menggunakan obat-obatan ini maka bisa dipastikan kalau secara psikologis dia belum siap melakukan hubungan seks di malam pertama, <http://www.Konseling.Net>

MENGOBATI DISFUNGSI EREKSI EREKSI BISA TERGANGGU SUATU WAKTU

Ereksi penis bisa terganggu. Gangguan bisa berlangsung sementara atau dalam waktu yang cukup lama bahkan bisa seumur hidup bila tidak diobati. Gangguan sementara bisa terjadi karena gangguan ringan seperti terlalu lelah, kurang tidur, stres dan lain-lain. Sesudah tidur atau istirahat, ereksi akan kembali normal. Biasanya masalah ini bisa diatasi dengan menggunakan ramuan dan resep-resep tradisional.

Sesudah mengatasi masalah yang menyebabkan stres hilang, ereksi bisa pulih kembali. Demikian juga penyakit-penyakit akut seperti flu, diare, demam dan lain-lain. Keadaan-keadaan seperti itu akan menyebabkan ereksi menurun. Tetapi karena sedang menderita penyakit yang jelas, tidak timbul masalah. Istri pun akan mengerti. Lagi pula saat sakit keinginan seks menurun dan istri pun menerima sehingga tidak menuntut. Sesudah penyakit sembuh, beberapa lama kemudian ereksi pun kembali normal.

Suatu waktu ereksi bisa turun tanpa diketahui penyebab yang jelas. Pada saat melakukan koitus dengan istri, kadang-kadang ereksi bisa keras tetapi saat mau penetrasi lembek kembali. Ada pula yang merasa pada waktu permulaan normal, bisa penetrasi, tetapi di tengah jalan ereksi turun. Dan yang lebih berat lagi ialah pada saat bercumbu pun ereksi tidak mengeras. Pada saat istri memegang penis, penis tetap lembek. Beberapa lama kemudian dicoba lagi, namun ereksi tidak bisa normal.

Jika beberapa kali gagal, sebagian besar pria akan ketakutan. "Aduh, kenapa ini? Apakah ereksi saya bisa kembali normal? Apakah gangguan ini akan berlangsung terus? Bagaimana istri saya? Jangan-jangan nanti tergoda dengan pria lain." Berbagai macam kekhawatiran dan kegelisahan timbul. Dalam keadaan demikian ereksi akan makin lemah. Semangat hidup turun. Hubungan suami istri menjadi dingin dan kadang-kadang sampai terjadi perceraian suami-istri.

Di samping itu juga istri akan kecewa. Ada yang sampai marah-marah. Ada pula yang mencurigai suaminya yang jatuh cinta atau selingkuh dengan wanita lain. Menurut pikirannya suaminya sehat-sehat saja, dari dulu ereksi normal, kenapa tiba-tiba tidak mampu lagi. Menurut pikirannya tidak mungkin terjadi tanpa penyebab. Jadi, timbul dalam pikirannya bahwa suami telah menyeleweng.

Dalam keadaan demikian, maka istri menuduh suaminya tidak mencintainya lagi.

Dalam keadaan ereksi tidak kembali pulih yang berlangsung beberapa lama, ada suami yang menyerah mengizinkan bahkan mendorong istrinya untuk melakukan koitus dengan pria lain agar istri tidak menderita. Suami mengakui kesalahan atau kelemahannya. Artinya perkawinan bahkan rumah tangga bisa hancur karena disfungsi ereksi.

Dalam keadaan seperti di atas ada orang yang cepat bertindak dan berobat kepada ahlinya. Karena cepat berobat gangguan tidak sampai berkepanjangan, dan umumnya ereksi mudah dipulihkan kembali dan hubungan suami istri kembali normal. Namun, sebagian ragu dan ragu-ragu sampai lama tidak mengambil tindakan. Akhirnya disfungsi ereksi berlangsung terus dan suami-istri menderita bahkan bisa bercerai sebagai akibatnya.

Penderita yang lain didorong bahkan dipaksa oleh istri. Ada istri yang mengancam cerai bila suami tidak berobat. Suami terpaksa menurut dan berobat. Bila tindakan ini cepat dilakukan, besar kemungkinan ereksi akan cepat pulih dan kehidupan suami istri akan bahagia kembali.

Ada pula suami yang malu berobat. Justru inilah yang paling banyak. Menurut perasaannya, gangguan seks, kehidupan di kamar tidur tidak pantas dibuka kepada orang lain termasuk kepada dokter. Karena merasa malu, maka penyakitnya dibiarkan terus. Oleh karena itu, ada istri yang meminta

cerai sungguh-sungguh dan akhirnya benar-benar bercerai. Ada pula istri yang selingkuh dengan pria lain. Ada yang cekcok terus tidak habis-habisnya. Akibatnya semua kehidupan perkawinan hancur berantakan.

Mengobati Disfungsi Ereksi

Keadaan seperti di atas tidak perlu terjadi dan tidak perlu malu. Hampir semua pria pernah mengalami ereksi yang lemah sehingga gagal koitus. Tidak mungkin selama hidup ereksi normal dan koitus memuaskan. Penyebabnya ialah karena penis tidak mempunyai tulang, penis hanya terdiri dari jaringan dari rongga-rongga yang sifatnya lembek. Hanya bila diisi darah penuh barulah penis besar dan bisa keras. Tetapi bila ereksi gagal beberapa kali, sebaiknya langsung bertindak untuk mendapatkan pengobatan yang tepat sehingga cepat pulih. Jadi, tidak perlu malu karena hampir semua pria pernah mengalaminya.

Dengan menunda pengobatan/konsultasi, maka penyakit disfungsi ereksi makin berat. Sebagian penyebabnya ialah penyakit-penyakit kronik yang tidak kelihatan dari luar, tetapi terus memburuk di dalam tubuh. Sebagian terjadi karena stres yang berat atau konflik suami istri yang serius. Jika dibiarkan, penyakit penyebab di dalam tubuh misalnya diabetes mellitus, penyakit hati dan lain-lain akan makin berat. Konflik suami istri makin parah. Disfungsi ereksi makin sulit disembuhkan dan akhirnya semua kehidupan rusak.

Dalam 10 tahun belakangan ini, pengetahuan tentang fisiologi ereksi, penyebab dan pengobatan disfungsi ereksi sudah diketahui. Hampir tidak ada lagi gangguan disfungsi ereksi yang tidak diketahui prosesnya.

Demikian juga terapi dan pengobatannya sudah mendekati lengkap. Dengan kemajuan tersebut sebenarnya pengobatan disfungsi ereksi yang cepat dilakukan sangat membantu mempercepat penyembuhan. Bila disfungsi ereksi baru berlangsung sekitar 1-3 bulan tanpa penyebab yang berat atau tanpa penyakit penyerta (comorbidities) yang serius, hampir semua gangguan disfungsi ereksi bisa sembuh dalam waktu yang singkat misalnya sekitar 1 bulan. Yang penting segera berobat kepada dokter ahli, penyakit sembuh, hidup kembali normal dan keluarga bahagia. (NL Tobing)

CIRI-CIRI EREKSI PENIS YANG NORMAL

Salah satu cara mengetahui gejala dari disfungsi ereksi adalah dengan mengukur tingkat ereksi penis. Ereksi penis yang normal adalah keadaan di mana penis membesar lalu mengeras. Seberapa keras ereksi tersebut jarang diperhatikan. Tetapi jika ereksi terganggu atau terjadi disfungsi ereksi, maka ukuran ereksi menjadi sangat penting artinya.

Adapun tanda-tanda dari ereksi yang normal, penuh dan keras adalah sebagai berikut :

- Bila penis dipegang atau dipencet akan terasa keras,
- Penis tidak bisa ditebuk karena kaku sehingga sering disebut kayu,
- Bila digoyang, penis akan bergoyang dan bergetar lalu kembali pada posisi semula.

Keadaan tadi terjadi sejak seorang anak laki-laki lahir sampai usia lanjut. Pada waktu masa bayi dan anak, ereksi terjadi dengan sendirinya tanpa disengaja atau disadari oleh si anak sendiri.

Sesudah melalui masa pubertas umumnya ereksi akan terjadi karena adanya stimulasi seksual dari dalam diri sendiri atau dari luar dirinya. Stimulasi dari dalam diri terjadi karena ada pikiran atau fantasi mengenai seks lalu penis menjadi ereksi. Stimulasi dari luar terjadi karena adanya stimulan seksual yang diminati yang diterima melalui pancaindera dan dapat membangkitkan gairah seksual.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan penis menjadi ereksi. Secara normal penis akan membesar dan mengeras pada keadaan-keadaan tertentu seperti ereksi yang terjadi pada malam atau pagi hari, ereksi yang muncul karena adanya ransangan yang bersifat stimulasi psikoseksual dan stimulasi fisik seperti saat melakukan onani atau masturbasi, ereksi saat kencan dengan pasangan atau saat terjadi aktifitas seksual, dan ereksi saat membaca atau menonton.

Berbagai keadaan di atas adalah keadaan ereksi normal mulai dari bayi sampai dewasa. Sesudah remaja sampai dewasa bahkan sampai tua ereksi penis menjadi sangat penting. Dengan ereksi yang keras, setiap pria menjadi yakin diri dan senang akan dirinya karena merasa fungsi seksnya normal. Bagi yang sudah menikah, dapat menikmati koitus dengan istri. Istri juga

senang dan bangga akan suami. Jadilah suami dan istri yang bersemangat, senang dan bahagia.(NL Tobing)

PENGERTIAN DISFUNGSI EREKSI

Berbagai definisi disfungsi ereksi dikemukakan oleh berbagai ahli. Salah satu yang paling banyak dipakai ialah yang diajukan oleh World Health Organization (WHO). Menurut WHO disfungsi ereksi adalah keadaan di mana ereksi tidak bisa dicapai atau dipertahankan sampai koitus selesai selama 3 bulan. Definisi versi WHO itu tidak menjelaskan apakah gangguan ereksi dialami oleh seseorang terus-menerus atau kadang-kadang.

Dalam praktik klinis, definisi ini kurang tepat. Pasien mengeluh ereksi yang lemah dalam berbagai situasi. Ada pasien yang mengeluh ereksi tidak keras saat bercumbu dengan pacar dan tidak ada rencana melakukan koitus, dan yang lain mengeluh saat melakukan masturbasi.

Keluhan yang terbanyak ialah ereksi tidak cukup keras saat koitus. Jadi, sebenarnya tidak hanya saat melakukan koitus. Berarti definisi yang paling tepat dalam kehidupan sehari-hari atau dalam praktik klinis ialah keadaan di mana penis tidak bisa mencapai ereksi yang cukup keras pada saat melakukan aktivitas seksual, sendiri atau bersama pasangan.

Secara normal ereksi akan terjadi pada kejadian atau aktivitas seksual seperti di bawah ini :

- 1.Saat melakukan kontak seksual, bercumbu dengan pasangan misalnya berciuman, berpelukan dan terutama bila penis dirangsang oleh pasangan seharusnya penis akan ereksi cukup keras dan cukup cepat,
- 2.Sesudah penis ereksi pada saat bercumbu, suami akan melakukan penetrasi ke vagina. Ereksi penis berlangsung terus sampai berhasil menembus vagina, dan
- 3.Sesudah penetrasi, penis ditarik dan didorong di dalam vagina berulang-ulang. Selama itu, diharapkan penis akan tetap ereksi sampai ejakulasi. Sesudah ejakulasi, barulah ereksi menurun secara perlahan-lahan.

Bila penis sering gagal mencapai ereksi dalam ketiga tahap di atas dalam jangka waktu tertentu berarti telah terjadi disfungsi ereksi. Menurut WHO, jika kegagalan terjadi selama 3 bulan barulah disebut disfungsi ereksi. Untuk

kepentingan klinis, definisi ini kurang tepat karena terlalu lama yakni memerlukan 3 bulan penis tidak bisa ereksi baru termasuk disfungsi ereksi.

Banyak pasangan yang normal melakukan hubungan seks 2 sampai 3 kali seminggu. Berarti dalam 1 bulan, biasanya melakukan koitus 8 sampai 12 kali dalam keadaan normal. Jadi, dalam 3 bulan sekitar 30 sampai 40 kali kegagalan ereksi barulah dikategorikan disfungsi ereksi. Keadaan ini terlalu lama. Pada umumnya, fungsi tubuh yang tidak normal selama 1 bulan, seharusnya dianggap telah terjadi suatu gangguan.

Jadi definisi disfungsi ereksi yang terbaik adalah keadaan di mana ereksi tidak bisa dicapai atau dipertahankan pada saat melakukan aktivitas seksual sendiri atau bersama pasangan selama 1 bulan. Dengan demikian, di harapkan setiap orang yang mengalami kegagalan mendapatkan dan mempertahankan ereksi selama 1 bulan seharusnya berkonsultasi dengan dokter untuk mendapatkan pertolongan.

FAKTOR-FAKTOR PENDUKUNG PROSES EREKSI

Organ-organ seks yang bekerja pada mekanisme terjadinya ereksi adalah organ utama untuk proses terjadinya ereksi. Bila organ-organ tersebut rusak, ereksi penis tidak akan terjadi.

Untuk mendapatkan ereksi yang normal dibutuhkan berbagai faktor pendukung. Tanpa faktor pendukung yang normal dan sesuai, ereksi yang keras tidak akan tercapai. Faktor-faktor yang mendukung tercapainya ereksi seperti berikut:

1. Faktor psikogen,
2. Faktor kesehatan fisik, dan
3. Faktor situasional.

Ketiga faktor di atas menentukan kemampuan mencapai ereksi yang normal. Walaupun stimulasi seks tinggi atau banyak, tetapi bila kondisi jiwa tidak tenang dan kondisi fisik tidak normal maka ereksi yang keras sulit dicapai.

Banyak orang jadi bingung karena ereksi tidak keras walaupun sudah bercumbu lama dan sangat gairah pada pasangan. Penyebabnya adalah

karena faktor-faktor di atas tidak mendukung terjadinya proses ereksi yang keras.

Pada orang muda kondisi jiwa lebih berperan. Walaupun fisik lelah tapi bila hasrat besar, ereksi yang keras akan dicapai. Penyebabnya ialah karena badan masih kuat dan sehat. Kelelahan tidak jadi masalah asalkan gairah tinggi. Tetapi bila jiwa dalam keadaan goyang misalnya takut tertular penyakit, takut pasangan hamil atau kurang suka pada pasangan, maka proses ereksi akan menjadi susah.

Sebaliknya pada usia tua, keduanya sama penting yakni jiwa harus tenang dan suka kepada pasangan. Keadaan fisik harus normal dan segar. Jika fisik sedikit lelah proses ereksi tidak bisa keras. Kadang-kadang pasien tidak menyadari kondisi fisik yang lelah. Terutama orang yang sudah cukup berumur misalnya 60 tahunan dan biasa kerja keras atau suka kerja keras. Justru kalau kerja keras perasaannya senang lalu mencoba koitus tetapi ereksi tidak bisa keras. Timbul pertanyaan dalam pikiran, perasaannya tenang dan badan sehat, kenapa tidak bisa ereksi.

Tidak sadar bahwa fisik lelah karena melakukan kerja keras. Ia lupa atau tidak menyadari kelelahannya sehingga ereksi tidak bisa keras. Akibatnya pikiran jadi bingung kenapa tidak bisa ereksi padahal semua kondisi tubuh normal. Baru seminggu sebelumnya melakukan koitus dengan ereksi yang normal. Bila pikiran bingung dan perasaan khawatir maka ereksi akan makin sulit dan akhirnya akan terjadi disfungsi ereksi.

Tetapi bila perasaan tenang dan yakin akan normal lagi, maka proses ereksi akan kembali normal. Dalam keadaan demikianlah dokter perlu teliti memeriksa semua kondisi dan aktivitas pasien sehingga penyebab ketidakmampuan ereksi bisa ditetapkan dengan tepat.

Jadi, sebagian besar kemampuan ereksi ditentukan oleh 2 faktor utama yaitu faktor psikogen dan faktor kesehatan fisik, sedangkan pengaruh faktor situasional lebih sedikit. Kadang-kadang ketiga faktor ini pun campur-baur sehingga agak sulit menentukan faktor mana yang lebih dominan. Untuk itulah dalam pemeriksaan, ketiga faktor ini harus diteliti dengan jelas.

MENGUKUR TINGKAT BERATNYA DISFUNGSI EREKSI MENGGUNAKAN INDEX IIEF

Ukuran berat ringan disfungsi ereksi banyak dipakai di klinik-klinik pengobatan. Sifatnya lebih kualitatif sehingga sulit dipakai untuk penelitian. Dalam penelitian dibutuhkan pengukuran yang lebih tepat. Untuk itu telah diciptakan suatu instrumen berupa questionnaire sebagai pengukur.

Dengan mengisi questionnaire ini dokter atau pasien sendiri dapat mengetahui berat ringannya disfungsi ereksi yang dialami. Walaupun alat ini hanya mengukur performa ereksi dan bukan penyebabnya, tetapi bisa memberi informasi keadaannya. Dengan demikian dokter dan pasien mempunyai suatu tolok ukur yang sama untuk menentukan keadaan.

Selanjutnya dokter dapat membuat rencana tindakan. Bila dengan pengukuran dapat diketahui bahwa tingkat beratnya disfungsi ereksi masih ringan atau sedang, maka pasien akan lebih gembira dan berpengharapan bahwa gangguan disfungsi ereksi yang dialami akan lebih mudah sembuh dan memerlukan waktu pengobatan yang lebih singkat. Bila kelihatan dari pengukuran bahwa keadaannya berat, diharapkan dokter maupun pasien akan lebih serius dalam pengobatan.

Instrumen ini disebut IIEF (International Index Of Erectile Function, Lq Rosen Raymond C., Riley Alan, Wagner Gorm et al 1997) atau biasa disingkat Index IIEF. Instrumen ini diciptakan oleh suatu committee dan karena sangat luas dan rumit kemudian disederhanakan sehingga lebih mudah dipakai sebagai berikut.

Dari 15 pertanyaan pada index IIEF, kemudian akan diambil lima pertanyaan yang dianggap cukup mewakili semua pertanyaan, sehingga index ini disebut IIEF-5.

Penentuan berat ringannya disfungsi ereksi dengan cara di atas sangat membantu untuk tujuan penelitian. Penerapannya di klinik atau praktik agak sulit. Di klinik lebih dipentingkan sejarah atau perkembangan disfungsi ereksi dari permulaan sampai saat konsultasi. Di samping itu perlu juga diketahui penyakit-penyakit atau gangguan lain yang mungkin menjadi penyebab atau penyerta.

Selanjutnya penting pula ditanyai bagaimana pola hidup penderita serta hubungan suami istri. Dengan cara demikian dokter atau terapis akan mengetahui lengkap tentang disfungsi ereksi yang dialami ditambah hampir seluruh latar belakang hidupnya. Dapat pula ditentukan berat ringannya disfungsi ereksi, program pengobatan dan prognosa atau kemungkinan tercapainya kesembuhan.

KESEHATAN FISIK DAN EREKSI NORMAL

Banyak jenis dan tingkat normalitas kesehatan fisik. Berbagai faktor fisik tersebut dibagi atas:

1. Hormonal,
2. Neurologis,
3. Suplai darah, dan
4. Kesehatan fisik umum.

a. Hormonal

Banyak jenis hormon yang dibutuhkan untuk mendapatkan ereksi yang normal. Tetapi hormon yang utama ialah testosteron. Testosteron mempengaruhi otak atau susunan syaraf pusat untuk memberi libido (nafsu), sekaligus membuat syaraf-syaraf pancaindera sensitif terhadap stimulasi seks.

Dengan testosteron yang cukup, seluruh pancaindera akan aktif menerima stimulasi seks. Demikian juga otak akan lebih sensitif menerima impuls, mengolah dan menyalurkannya. Bila mata melihat wanita cantik, akan timbul perasaan tertarik. Bila telinga mendengar suara wanita yang enak didengar, akan menimbulkan gairah. Bila hidung mencium wangi wanita, timbul rasa tertarik.

Demikian juga bila permukaan kulit bersentuhan dengan lawan jenis akan terasa nikmat. Hal itu terjadi karena pengaruh hormon testosteron.

Pada orang muda di mana semua bagian-bagian badan masih segar dan hormon testosteron masih tinggi, respons seksual dengan ereksi yang kuat dan perasaan gairah yang tinggi langsung terjadi bila mendapat stimulasi seksual secara kombinasi misalnya melihat wanita cantik dari dekat sambil

berbicara dan mendengarkan suaranya yang merdu sekaligus tercium wangi dari tubuhnya. Jelas fungsi testosteron dalam ereksi penis adalah vital.

Tanpa testosteron yang cukup (2,5 mg/mililiter sampai 11,00mg/mililiter) ereksi yang kuat tidak mungkin dicapai.

- Testosteron dalam tubuh terdapat sebagai: - Free testosteron: 1% sampai 3%,
- Testosteron terikat pada albumin: 38%, dan
- Testosteron terikat pada sex hormone binding globulin (SHBG): 60%

Antara 90% sampai 95% testosteron dihasilkan oleh interstitial (leydig) cells di testis. Konsentrasi testosteron dalam darah bersifat sirkadian, artinya konsentrasi testosteron lebih tinggi pada pagi hari lalu bergelombang waktu siang dan sore hari.

Efek utama ialah di susunan syaraf pusat untuk libido dan sensitivitas atau respons seksual di permukaan tubuh (kulit) serta susunan syaraf. Makin besar konsentrasi testosteron dalam darah, makin sensitif susunan syaraf terhadap stimulasi seksual yang didapat. Bila jumlah testosteron dalam darah berkurang, libido seksual akan berkurang. Walaupun libido masih cukup, impuls seksual tidak ditransmisikan ke organ seks sehingga ereksi tidak terjadi. Bila testosteron cukup, impuls seksual akan cepat ditransmisikan dan penis akan memberi reaksi yang cepat berupa ereksi yang keras.

b. Neurologis

Penis dipersyarafi syaraf otonom (parasimpatis dan simpatis). Syaraf bersambung dari otak (hipotalamus) turun ke kolumna vertebralis dan ke luar dari vertebra sakralis 2-4 (S2-4) masuk ke pinggul dan menyatu dengan syaraf simpatis ke pleksus bipogastrika lalu membentuk nervus kavernosus yang membentuk syaraf di korpus kavernosa terutama otot-otot polos di trabekel. Syaraf inilah yang memegang peran untuk relaksasi.

Syaraf inilah yang memegang peran untuk relaksasi otot-otot polos sehingga terjadi pengisian darah ke korpus kavernosa untuk menimbulkan ereksi. Bila terjadi kerusakan di sistem syaraf ini, maka akan langsung mengalami disfungsi ereksi yang sulit disembuhkan.

c. Suplai darah

Untuk mencapai ereksi penis yang keras dibutuhkan sirkulasi darah yang lancar atau pembuluh darah arteri yang berfungsi normal. Sumber darah yang mengalir ke dalam penis berasal dari arteria pudenda internal.

Arteri ini bercabang 3 yakni 2 cabang di kiri-kanan arteria penis profunda (arteria kavernosa) yang mengalirkan darah ke kedua korpus kavernosa kiri dan kanan. Masing-masing arteria ini bercabang-cabang menjadi arteria helicina yang banyak mensuplai darah ke sinusoid.

Satu cabang lagi dari pudenda interna tadi, menjadi arteria bulbo uretralis yang mengalirkan darah ke korpus spongiosum. Dilatasi arteri-arteri inilah yang membawa darah ke sinusoid dan terjadi pembesaran dari kedua korpus kavernosa maupun korpus spongiosum sehingga terjadi ereksi penis.

Adanya kerusakan terutama karena atherosclerosis (pengapuran) dari arteri-arteri di penis akan menyebabkan ereksi penis yang keras menjadi sulit diperoleh.

d. Kesehatan fisik umum

Kekuatan fisik seluruh tubuh, dibutuhkan untuk mendukung ereksi penis. Penis adalah organ yang menyerupai balon. Bila penis terutama korpus kavernosa diisi penuh dengan darah, maka penis akan ereksi. Bila badan tidak mampu mengalirkan darah yang cukup maka penis akan mengecil. Untuk itu diperlukan fungsi tubuh yang normal sehingga badan mampu mengalirkan darah yang cukup. Sedikit saja fisik mengalami kelemahan misalnya adanya gangguan di organ-organ seperti ginjal, hati, perut dan lain-lain akan mengganggu tercapainya ereksi penis yang keras.

Saat melakukan koitus, badan akan bergerak-gerak terus-menerus, mendorong dan menarik penis di dalam vagina dan penis harus selalu ereksi terus sampai tercapai ejakulasi. Untuk mendukung ereksi penis yang terus keras, dibutuhkan kesehatan semua organ di samping kesehatan dan kebugaran tubuh secara umum. Bila salah satu organ terganggu ereksi pun akan terganggu atau menurun. Bila fisik umum tidak sehat atau tidak segar, ereksi akan terganggu. Kesehatan dan kebugaran organ-organ seluruh tubuh akan menghasilkan ereksi penis yang keras dan bertahan sampai ejakulasi.

FAKTOR SITUASIONAL DALAM SEKS

Faktor situasional sangat berperan penting dalam keberhasilan ereksi. Situasi yang mendukung akan lebih mudah membangkitkan gairah, libido dan menghasilkan ereksi. Pria dan wanita yang berada dalam satu kamar yang tenang, tidak ada yang mengganggu akan membuat jiwa lebih ingin menikmati seks dan menghasilkan ereksi.

Perhatian mereka akan terfokus pada pasangannya saat bercumbu. Mereka merasa aman, tidak ada yang akan mengetahui apa yang sedang mereka lakukan. Untuk itulah sebagian besar pasangan suami istri melakukan koitus pada waktu malam sesudah anggota keluarga tidur semua. Orang tidak ada lagi yang berada di kamar tengah, dan tidak ada suara yang kedengaran.

Dalam keadaan sunyi konsentrasi bisa terfokus tanpa takut terganggu. Sebagian pria dan wanita yang berada di dalam kamar yang tertutup tetapi di sekitarnya banyak suara yang mengganggu akan menyebabkan pikiran mudah terganggu. Walaupun berdua sudah sama-sama ingin melakukan kontak seksual, dan bercumbu dan suami telah ereksi dan pasangan sudah terangsang, tetapi bila di luar kamar kedengaran suara-suara yang berbicara, ereksi bisa langsung lembek kembali. Jadi, situasi sekitar yang senyap dan sepi dan ada kemungkinan yang mengganggu atau tidak ada yang mengetahui mereka sedang melakukan kontak seksual sangat penting.

Kebutuhan akan situasi yang mendukung berbeda bagi setiap orang. Ada orang yang sangat sensitif terhadap gangguan situasi, tetapi ada orang tidak mudah terganggu bahkan kebal. Ada pula orang yang justru makin bergairah bila diketahui ada yang melihat, yang bagi orang lain tidak mungkin melakukan kontak seksual.

Apabila orang-orang yang sensitif mendengar suara di luar kamar tidur dapat menyebabkan ereksi yang keras menjadi lembek. Banyak pasangan perkawinan yang tidak bisa melakukan koitus bila anak masih bangun dan belajar di kamar duduk sebelah walau kamar tidur mereka terkunci. Tidak mungkin anak atau orang lain mengetahui mereka sedang melakukan koitus. Kadang-kadang suami yang tidak merasa nyaman atau sebaliknya istri yang tidak bisa konsentrasi.

Penulis pernah menemukan satu pasangan yang tidak bisa melakukan koitus selama sekitar 3 bulan karena ibu kandung suami dari kampung menginap di

rumah pasangan itu. Sang ibu tidur di kamar sebelah. Istri mengajak suami melakukan kontak seksual tetapi suami tidak merasa nyaman. Untuk membangkitkan gairah suami, istri meraba-raba badan dan penis suaminya tetapi suami justru marah. Istri bertanya kenapa, suami mengatakan karena ibunya ada di sebelah kamar mereka. Padahal sang ibu sudah tidur nyenyak dan tidak mungkin mendengar mereka jika melakukan koitus. Akibatnya istri balas memarahi suaminya.

Tidak masuk akal ibu mertuanya yang sedang berkunjung dan sedang tidur nyenyak di kamar sebelah dapat mengganggu kehidupan seks mereka. Selama ibu suami di rumah mereka selama 3 bulan, mereka tidak melakukan koitus.

Padahal biasanya mereka melakukan koitus 2-3 kali seminggu. Keadaan tersebut sangat berbekas dalam perasaan istri. Dia merasa suaminya terlalu sensitif terhadap situasi yang seharusnya tidak perlu menyebabkan mereka terganggu. Selama ibu suami berada di rumah, mereka sering dan mudah bertengkar. Istri mencari jalan supaya ibu mertua lebih cepat pulang ke kampung. Hal itu membuat suaminya tersinggung dan marah karena merasa istrinya menghina ibunya. Untuk menghindari pertengkaran yang hebat, istri membiarkan keadaan itu meski merasa tersiksa selama 3 bulan.

Gangguan seperti ini sering menimpa pasangan suami istri. Dan yang paling sering mengganggu ialah anak. Banyak suami atau istri atau keduanya merasa sangat terganggu melakukan koitus bila anak tidur satu kamar dengan mereka. Apalagi anak minta tidur satu ranjang dengan orang tuanya. Meski berbeda ranjang dalam satu kamar tidur banyak pasangan yang merasa tidak nyaman. Terutama bila anak mulai umur 5 atau 6 tahun ke atas. Memindahkan anak tidur di kamar yang terpisah tidak sampai hati. Anak masih kecil dan khawatir bila terbangun malam mencari ibu yang tidak ada di sampingnya lalu menangis. Tidur bersama anak tetapi takut anak terbangun saat suami istri melakukan koitus. Serba salah. Mau tak mau pasangan itu terpaksa pindah kamar bila ingin koitus.

Hal ini sangat merepotkan dan frekuensi koitus mereka menjadi jarang. Karena koitus terlalu jarang suami istri menjadi mudah emosi. Tidur kurang nyenyak. Dalam keadaan demikian ereksi penis suami akan jauh lebih mudah terganggu. Karena itulah faktor situasi sekitar perlu diperhatikan saat melakukan aktivitas seksual.

Sebagian besar pasangan suami istri membutuhkan situasi yang tenang dan sepi. Di negara Barat terutama di Amerika Serikat sudah diajarkan supaya tidak terlalu sensitif terhadap situasi sekitar. Orang boleh bercengkerama di luar kamar. Anak bisa sedang belajar atau menonton televisi di kamar tengah sedang ayah dan ibu sedang asyik bercumbu sampai hubungan seks di kamar tidurnya. Yang penting pintu terkunci sehingga tidak ada kemungkinan orang akan melihat.

Keadaan ini perlu diperhatikan saat melakukan evaluasi dalam klinik. Kadang-kadang faktor situasi sekitar tidak diperhitungkan.

Pada proses pengobatan rasanya semua normal tetapi ereksi penis belum juga kembali keras. Kadang-kadang normal sebentar tetapi tiba-tiba lembek. Pasien menjadi kebingungan kenapa sebentar bisa normal tetapi mendadak terganggu. Bahkan ada dokter yang kebingungan. Keadaan seperti ini sering menyulitkan dan berbahaya karena dapat menimbulkan kegagalan pengobatan. Untuk itu situasi sekitar aktivitas seksual sangat perlu diperhatikan selama proses terapi.

TERAPI PIJAT PENIS, BISA KAH MENGUBATI PENYAKIT LEMAH SYAHWAT

Telah 6 bulan, Chaidir (30) merasa gelisah karena kemampuan seks dan daya tahannya menurun drastis. Pria muda ini takut, bila hal tersebut berdampak buruk pada kelangsungan rumah tangganya. “Walau istri tidak mengeluh, namun saya merasa berdosa dan malu,” katanya.

Saat ini, ada banyak pria yang semakin yakin, bahwa terapi pijat penis bisa menyembuhkan impotensi (lemah syahwat) dan ejakulasi dini.

Menurunnya kemampuan seks dapat disebabkan oleh banyak hal, seperti pola makan salah dan kelelahan fisik. Banyak faktor yang saling berkaitan, di antaranya stres, kecemasan, latar belakang kehidupan, onani, dan tidak bisa mengatur emosi.

Banyak pria yang mengalami penurunan vitalitas ini akan kehilangan gairah seksual meskipun telah mengeluarkan jurus-jurus meningkatkan gairah seksual. Dan terkhusus bagi pria pekerja keras, menurunnya vitalitas seks

biasanya disebabkan oleh stres atau stamina tubuh yang menurun akibat bekerja seharian di kantor.

Chaidir memang bingung, kenapa daya tahan seksnya menurun. Demi menjaga perasaan istri, dia sudah menahan hasrat seksnya. Dari dua dan tiga kali berhubungan intim dalam seminggu, kini menjadi dua kali dalam satu bulan.

Ia pun teringat sebuah iklan koran tentang terapi seks untuk meningkatkan vitalitas. Tanpa pikir panjang, ia langsung menghubungi. Ia berharap terapi pijat penis bisa meningkatkan daya tahan seks dan mengembalikan keperkasannya. Tapi, mitos atau faktakah terapi pijat penis tersebut?

Mengatasi Ejakulasi Dini dan Lemah Syahwat (Impotensi)

Didalam ilmu seksologi, diketahui bahwa pertumbuhan organ seks pada pria selesai setelah masa akhir balik. Pertumbuhan organ penis pria berakhir karena otot dan sel darah sudah terbentuk secara prima.

Jadi secara teori sangat sulit dilakukan pembesaran, apalagi dengan cara mengurut. Hal ini dibenarkan oleh Dr. B. Harjono Djatioetomo, M. Kes, Sp. And.

Dijelaskan bahwa membesarkan penis hanya bisa dilakukan waktu kecil, usia dua atau tiga tahun, dengan cara menyuntikkan hormon sehingga hormon testosteron meningkatkan ukuran penis bertambah panjang dan besar.

Dokter Harjono menambahkan, pengobatan ejakulasi dini oleh paranormal sulit dipercaya, karena tidak rasional dan tidak bisa dibuktikan secara ilmiah, hingga keabsahannya masih dipertanyakan.

“Apa benar ejakulasi dini bisa diatasi dengan cara mengurut atau mengoleskan minyak pada penis? Ejakulasi dini memang bisa diatasi, dengan cara mengkonsumsi obat yang telah teruji secara medis dan ada pembuktiannya,” katanya.

Menurut Harjono, paranormal tidak memiliki tingkat keberhasilan yang dapat diteliti secara ilmiah.

Secara medis pengujian di bawah 30% belum bisa dikatakan berhasil. Bagaimana pengobatan yang belum pernah diteliti sudah bisa dikatakan benar?

Tidak itu saja. Pengobatan yang dilakukan paranormal selalu menafikan efek samping. Padahal setiap obat atau pengobatan pasti mempunyai efek samping.

Kepala Fertility Center ini menerangkan, ejakulasi dini bisa diatasi dengan pola permainan.

Harus disadari bahwa wanita sulit orgasme. Oleh karena itu, harus ada foreplay yang lama, sampai 80%, barulah wanita orgasme. Diupayakan ada keseimbangan antara wanita dan pria. Kejantanan pria sendiri bersifat relatif, tergantung penilaian pasangan.

Dalam berhubungan seks ada dua tipe wanita, pertama, tahan lama, kedua, cepat orgasme. Bagi wanita yang cepat orgasme, dua atau tiga menit berhubungan dengan pasangan, ejakulasi sudah terjadi. Sang wanita akan mengatakan bahwa pasangannya perkasa.

Harjono menuturkan, sebenarnya tidak sulit mengatasi ejakulasi dini. Tanpa mengkonsumsi obat pun bisa dilakukan.

Pertama, latihan berhubungan seks.

Latihan bisa dilakukan setiap hari, karena orang yang mengalami ejakulasi dini dalam bersetubuh tidak mengeluarkan tenaga.

Kedua, meningkatkan rasa percaya diri, meyakini keperkasaan diri.

Ketiga, minta bantuan pasangan. Istri memberitahukan tempat-tempat yang mudah terangsang di tubuhnya.

Keempat, sering berganti posisi. Sambil mencari posisi yang paling disenangi pasangan.

Kelima, Stop and Go. Menahan dorongan penis sampai rasa ejakulasi hilang. Keenam Squez, menekan kepala penis sampai rasa ejakulasi hilang juga. Setelah itu lanjutkan kembali berhubungan intim. (Ajo)

Bagaimana Mengatasi Masalah Seks

Dibawah ini, ada beberapa hal yang bisa Anda lakukan jika saat ini anda mengalami masalah seks:

- Komunikasi, Hilangkan rasa sungkan dan malu. Bicarakan semua masalah seks yang Anda rasakan bersama pasangan, biar pasangan tahu problem seks yang sedang Anda alami.
- Menahan emosi seks. Salah satu penyebab ejakulasi dini adalah tidak bisa menahan emosi seks ketika bersetubuh. Kebanyakan pria selalu ingin cepat ejakulasi.
- Menghalangi semua permasalahan terbawa ke tempat tidur. Hindari berhubungan seks bila amarah dan kejengkelan masih bersemayam di hati.
- Variasi seks. Untuk menghilangkan kejenuhan dan memperindah hubungan seks, tidak ada salahnya berhubungan seks di luar tempat tidur. Di kamar mandi atau di ruang tamu.
- Luangkan waktu untuk berduaan dengan istri. Kesibukan seringkali menghalangi suami-istri untuk bersama, hingga tidak bisa menikmati kehidupan secara pribadi.
- Peliharalah kesehatan dengan mengatur pola makan dan tetap berolahraga. Selain itu hindarilah minuman beralkohol secara berlebihan.

Temuan baru tentang gairah seksual

Para ahli sepakati menempatkan gairah seks di urutan ketiga dalam kebutuhan dasar manusia. Tempat teratas tentu saja ditempati oleh naluri

dasar hewani untuk bertahan hidup dan memuaskan rasa lapar. Gairah seksual memang sangat menentukan perkembangan kehidupan manusia. Tapi dilihat dalam konteks bertahan hidup secara individu, hal ini jadi agak kurang berarti.

Tiga insting dasar itu dikendalikan oleh lapisan otak yang paling primitif, yaitu sistem limbik. Pusat seksual manusia adalah suatu jaringan sirkuit saraf-saraf otak yang kompleks, yang mengaktifkan dan menghambat hasrat. Belum ditemukan bukti yang dapat melukiskan pola-pola yang menghubungkan pusat seksual dengan bagian-bagian otak yang lain. Namun sudah jelas bahwa sirkuit seksual itu terhubung pada rasa sakit dan rasa senang (setuju, kan?).

Semua tingkah laku manusia ditujukan untuk mencari sesuatu yang menyenangkan dan menghindari rasa sakit. Selain itu, rasa sakit selalu mempunyai prioritas yang lebih tinggi ketimbang rasa senang.

Jaringan berantai di antara pusat seksual dan pusat rasa sakit di otak berfungsi sebagai penyangga terhadap efek dari problem-problem emosional yang bersumber dari kehidupan seksual. Asal tahu saja, nih, pusat rasa sakit itu tak membedakan rasa sakit secara fisik atau mental. Kalau sedang dalam bahaya, pusat seks di otak bakal otomatis non-aktif.

Perilaku manusia juga menunjukkan bahwa pusat seksual yang terhubung dengan bagian-bagian otak bertanggung jawab terhadap fungsi-fungsi yang lebih kompleks. Contohnya, fungsi terhadap kecakapan analitis dan kemampuan mengingat (memori). Kalau tidak, gimana, dong, kita bisa menjelaskan efek fantasi atau mengenang nikmatnya hasrat seksual?