

# Mengenal Sexual Anorexia

written by Kabar 6 | 1 Maret 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Pernahkan Anda mengalami perasaan benci, tidak menyukai, bahkan kesal saat mendengar, melihat maupun mengalami semua yang berbau seks dan sejenisnya? Jika jawabannya adalah pernah, maka bisa jadi Anda mengalami sexual anorexia, yaitu masalah psikologi yang menyangkut rasa tidak bergairah terhadap hal yang berbau seks, atau hasrat seksual yang sangat rendah.

Masalah psikologi ini, dikutip dari perempuan.com, tidak berlangsung secara sering dan belum juga mempunyai alat tes yang akurat untuk memudahkan diagnosis. Meskipun perasaan ini tidak terlalu sering terjadi, tetap merupakan masalah psikologi yang serius dan bisa menimpa siapa saja.

Tanda-tanda yang bisa mengindikasikan Anda atau pasangan menderita masalah sexual anorexia adalah hilangnya atau kurangnya hasrat seksual. Seseorang yang terkena gangguan psikologi ini juga akan takut dan tidak suka saat ada seseorang sebagai subyek seks ada di hadapannya.

Seorang peneliti dari Slovenia, dr. Sanja Rozman dokter, mengatakan bahwa seseorang yang mengidap sexual anorexia akan

sangat terobsesi menjauhi seks dan hal-hal sejenisnya.

Tak hanya itu, penelitian yang lain juga menyamakan penderita gangguan psikologis ini dengan orang-orang yang mengidap anorexia makanan, yang jika sudah berhasil menghindari makanan akan menjadi bangga. Begitu juga yang dirasakan penderita gangguan psikologis seksual ini, akan merasakan bangga jika dapat menghindari segala jenis seks.

Seseorang bisa mengidap gangguan psikologi ini disebabkan karena berbagai faktor yaitu fisik dan emosional, tetapi bisa juga keduanya.

Faktor fisik mencakup:

1. Hormon yang tidak seimbang
2. Kondisi setelah melahirkan
3. Saat ibu sedang memberikan ASI
4. Saat sedang dalam perawatan obat dan terpengaruh oleh obat-obatan tertentu
5. Mengalami kelelahan

Faktor emosional antara lain:

1. Pernah mengalami kekerasan & pelecehan seksual
2. Pernah mengalami pemerkosaan
3. Mempunyai pandangan yang negatif tentang seks
4. Memperoleh didikan agama yang kuat
5. Kurangnya komunikasi dengan pasangan. [\\*\\* Baca juga: Mengapa Bercinta Saat Hamil Lebih Menggairahkan?](#)

Nah, jika Anda atau pasangan mengalami tanda-tanda sexual anorexia, jangan ragu untuk segera berkonsultasi dengan psikiater(ilj/bbs)

---

# Mengapa Bercinta Saat Hamil Lebih Menggairahkan?

written by Kabar 6 | 1 Maret 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Saat seorang wanita mengalami kehamilan, bukan hanya bentuk tubuh yang berubah, kinerja hormon dalam tubuh pun ikut berubah. Inilah yang membuat rambut lebih tebal, kulit lebih halus, hingga ukuran payudara membesar.

Sebagian wanita hamil merasa bahwa dirinya menjadi lebih cantik dan seksi saat hamil. Hal ini tentu saja membuat aktivitas seksual pun terasa lebih menggairahkan.

Berikut adalah alasan mengapa saat hamil aktivitas bercinta menjadi lebih menggairahkan, seperti dikutip dari dechacare.com:

## 1. Sensitivitas

Bercinta saat hamil lebih mudah mencapai orgasme. Hal ini disebabkan karena adanya peningkatan peredaran darah pada daerah Miss V. Sebagian besar wanita mengakui bahwa selama hamil merasa lebih bernaftsu, lebih menikmati seks, dan lebih sering merasakan orgasme.

Bahkan, ada beberapa wanita yang merasakan orgasme pertama

kalinya saat hamil. Sensitivitas selama hamil memang membuat wanita lebih bergairah.

## 2. Lekukan tubuh

Bobot tubuh yang bertambah banyak memang seakan tidak enak untuk dipandang. Tapi, bagi beberapa pasangan, lekukan saat wanitahamil bisa menimbulkan kesenangan tersendiri. Percayalah, kehamilan bisa membuat Anda nampak lebih seksi.

## 3. Kreatifitas

Perubahan bentuk tubuh otomatis akan mengubah rutinitas Anda, termasuk saat bercinta. Nah inilah saatnya Anda mencoba hal-hal baru dengan pasangan. Berbagai posisi bercinta yang belum pernah dicoba, akan membuat kehidupan seks Anda menjadi lebih berwarna. [\\*\\* Baca juga: Apa Saja Fakta Tentang Orgasme?](#)

Jadi, jangan merasa minder dengan perubahan tubuh saat hamil.(ilj/bbs)

---

# Apa Saja Fakta Tentang Orgasme?

written by Kabar 6 | 1 Maret 2016





Ilustrasi/bbs

Kabar6-Orgasme berarti pelepasan mendadak ketegangan seksual yang terkumpul, yang mengakibatkan kontraksi otot ritmik di daerah pinggul yang menghasilkan sensasi kenikmatan yang kuat dan diikuti relaksasi yang cepat.

Ini biasanya berlangsung untuk beberapa detik. Orgasme sebagian juga merupakan pengalaman psikologis akan kenikmatan dan pelepasan, saat pikiran difokuskan hanya pada sensasi pengalaman pribadi. Orgasme kadang-kadang disebut klimaks atau keluar.

Dalam riset asli siklus respon seksual manusia, orgasme merupakan tahap yang ketiga dari empat tahap, terjadi setelah tahap peningkatan dan sebelum fase penyelesaian.

Model siklus respon seksual lain yang diterima luas yang dikembangkan oleh Helen Singer Kaplan, MD, PhD. melibatkan hanya tiga tahap: gairah, kesenangan dan orgasme.

Nah, berikut adalah beberapa fakta tentang orgasme, seperti dikutip dari meetdoctor.com, yang perlu Anda ketahui:

#### 1. Orgasme bisa hilangkan rasa sakit

Sering sakit kepala? Nah, mungkin saja Anda perlu bercinta untuk menghilangkan sakit tersebut. Pasalnya, ada beberapa bukti bahwa orgasme dapat meringankan semua jenis nyeri, termasuk arthritis. Hal ini dikarenakan adanya oksitosin atau hormon cinta yang dihasilkan saat orgasme.

#### 2. Kondom tidak mempengaruhi kualitas orgasme

Mungkin Anda pernah bertanya-tanya, apakah penggunaan kondom dapat mempengaruhi kualitas orgasme yang akan Anda capai? Sebenarnya, kondom tidak akan mempengaruhi kualitas hubungan seksual.

“Justru kondom dapat membantu pasangan lebih lama dalam

berhubungan seksual, serta dapat menghindari ejakulasi dini,” ujar Debby Herbenick, PhD seorang ilmuwan di Indiana University.

3. Sebanyak 30 persen wanita sulit mengalami orgasme Menurut statistik Planned Parenthood, sekitar satu dari tiga wanita sulit mengalami orgasme ketika berhubungan seksual, dan 80 persen di antaranya mengalami kesulitan mencapai orgasme saat melakukan vaginal sex saja.

Stimulasi pada bibir vagina saat berhubungan seksual dapat membantu mengatasi keluhan sulit orgasme, begitu pula dengan penggunaan obat-obatan.

Bagi beberapa wanita, penggunaan testostosterone (secara topikal atau dioles) atau beberapa obat-obatan dapat membantu mengatasi disfungsi seksual. Meskipun demikian, masih diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas penggunaan obat tersebut. [\\*\\* Baca juga: Wanita Harus Tahu Fakta Seks Ini](#)

Sudahkah Anda membuktikan?(ilj/bbs)

---

# Wanita Harus Tahu Fakta Seks Ini

written by Kabar 6 | 1 Maret 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Di era serba canggih ini, wanita dapat dengan mudah mengakses berbagai informasi terkini, termasuk seputar masalah seksual. Penelitian yang dilakukan William Masters dan Virginia Johnson, di Washington University di St Louis pada 1950-1960, mengubah cara kita berpikir tentang seks dan tentang seksualitas wanita pada khususnya, selama bertahun-tahun setelahnya.

Salah satu hasil penelitian seks Dr Eden Fromberg dari Soho Obygyn, bersama penulis Naomi Wolf, seperti dikutip dari tempo.co, yang dituangkan dalam buku, *Vagina: A New Biography*, mengungkapkan beberapa fakta seks, antara lain:

1. Siklus cahaya mempengaruhi kesuburan wanita.

Wanita selama berpuluh tahun diyakini mengalami menstruasi selama bulan baru (ketika gelap pada malam hari) dan berovulasi saat bulan purnama (ketika langit terang pada malam hari).

Sekarang, di dunia yang penuh pencahayaan, teori ini mungkin sulit dimengerti. Namun beberapa orang masih meyakini dan menerapkan apa yang disebut lunaception, yaitu mengubah lampu di kamar tidur mereka didasarkan pada pencahayaan bulan untuk mengubah ovulasi mereka.

2. Wanita bisa hamil lima sampai delapan hari setelah

berhubungan intim.

Penelitian telah menunjukkan bahwa beberapa sperma dapat hidup dalam lendir serviks sebelum telur sebenarnya dibuahi lima sampai delapan hari setelah berhubungan intim.

3. Mengenakan sepatu hak tinggi dapat berdampak negatif pada orgasme wanita.

Saat mengenakan sepatu hak tinggi, tumit membuat kontraksi pada panggul. "Jika orgasme skalanya dari nol sampai 60," Fromberg menjelaskan, "Ketika Anda selalu mengenakan sepatu hak tinggi, Anda sudah berada di angka 55. Anda tidak akan memiliki pengalaman penuh saat orgasme."

4. Orgasme dapat membuat wanita lebih kreatif.

Penelitian telah menunjukkan bahwa orgasme dapat membuat wanita lebih percaya diri, produktif, dan kreatif. Dan umpan baliknya, wanita mencapai orgasme lebih lengkap ketika mereka menjadi kreatif.

5. Pil KB meredam libido.

Setiap kontrasepsi hormonal memiliki efek samping psikologis. Kadang-kadang wanita bahkan mengalami kesulitan hamil walau mereka tak lagi mengonsumsi pil. Sebab, secara biokimia, mereka tidak benar-benar merasa kompatibel satu sama lain tanpa hormon tambahan.

6. Duduk di kursi dapat "menggugah" wanita.

Saraf pudenda, di area tulang duduk, memberi rangsangan pada jaringan gairah, antara lain vagina dan klitoris. Duduk pada kursi jenis tertentu, menekan saraf pudenda dengan cara tertentu yang dapat menyebabkan gairah seksual.

7. Duduk terlalu lama ganggu orgasme.

Di sisi lain, duduk di kursi untuk hampir sepanjang hari mengganggu kepekaan dasar panggul dan otot psoas, otot yang penting untuk orgasme. Ketika otot-otot ini mengencang karena duduk terlalu lama, wanita merasa lebih sulit untuk mencapai orgasme yang hebat.



8. Perempuan memiliki tiga zona sensitif.

Klitoris, G-spot, dan bagian depan serviks adalah yang paling umum. Beberapa berpendapat puting masuk dalam daftar itu juga.

9. Pengalaman orgasme wanita tak sama.

Setiap wanita adalah unik karena ujung-ujung sarafnya didistribusikan pada kemaluan dengan cara berbeda dari orang lain. Itu berarti, setiap wanita perlu metode yang sedikit berbeda untuk mencapai orgasme.

10. Orgasme membantu rahim "menangkap" sperma.

Kata Fromberg, denyutan selama orgasme membuat leher rahim memiliki kesempatan untuk mengantarkan sperma yang telah dikumpulkan pada ujung dalam vagina menuju rahim.

11. Terhidrasi dengan baik membuat orgasme lebih baik.

Karena tubuh sebagian besar berupa cairan, kondisi tubuh yang terhidrasi meningkatkan kemampuan seorang wanita, juga pria, untuk mencapai orgasme. [\\*\\* Baca juga: Please, Hindari Melakukan Hal Ini Saat Bercinta](#)

12. Semua wanita dapat mencapai orgasme.

Hampir tidak ada wanita yang lahir tidak dapat mencapai orgasme. "Perempuan memiliki mesin bawaan yang diprogram untuk merasakan sensasi orgasme," Fromberg menjelaskan. Hanya masalahnya, kata dia, "Tidak semua orang belajar bagaimana menggunakan mesin itu dengan baik."

Hmm...fakta yang sangat menarik.(ilj/bbs)

---

# **Please, Hindari Melakukan Hal**

# Ini Saat Bercinta

written by Kabar 6 | 1 Maret 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Ada pendapat yang mengatakan bahwa bercinta adalah momen suami istri saling mengekspresikan cinta dan kasih sayang, tanpa terbebani oleh berbagai masalah. Karena itulah hindari tiga hal yang tidak layak Anda lakukan saat bercinta dengan pasangan.

Berikut uraiannya, seperti dikutip dari [cosmopolitan.co.id](http://cosmopolitan.co.id):

## 1.Selalu mengeluh

Banyak wanita yang sibuk mengeluh perihal berat badan mereka, sehingga tidak bisa menikmati momen bercinta. Ketahuilah, pria sebenarnya tidak peduli tentang berat badan Anda saat bercinta. Jadi ciptakan rasa nyaman dalam diri Anda, agar momen bercinta menjadi kenangan yang tak terlupakan.

## 2.Tidak berani

Bercinta adalah bagian dari mengekspresikan diri. Karena itulah Anda harus merasa nyaman selama sesi bercinta. Jika ada hal yang kurang berkenan, jangan ragu untuk mengutarakan kepada pasangan. Jangan hanya karena dengan alasan tidak ingin merusak momen, Anda lantas selalu mengiyakan apa yang dilakukan pasangan.

### 3. Memalsukan orgasme

Melakukan fake orgasm (orgasme palsu) tidak hanya membohongi diri sendiri, tapi juga pasangan. Daripada harus mengakui hal yang tidak Anda rasakan, lebih baik nikmati dan lakukan berbagai posisi dahsyat, yang dapat menciptakan orgasme dahsyat. [\\*\\* Baca juga: Ahaa...Bercinta Dua Kali Sejam Tingkatkan Kesuburan Pria](#)

So, jangan pernah lakukan tiga hal di atas ya.(ilj/bbs)

---

## Ahaa...Bercinta Dua Kali Sejam Tingkatkan Kesuburan Pria

written by Kabar 6 | 1 Maret 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Setiap pasangan suami istri, terutama yang baru saja menikah, tentu saja ingin segera memiliki buah hati. Berbagai cara dilakukan, mulai dari rajin berkonsultasi ke dokter, maupun rutin menghitung masa subur.

Pernahkah Anda mendengar bahwa kesuburan pria bisa

ditingkatkan hanya dengan berhubungan intim dua kali dalam satu jam?

Dalam sebuah wawancara dengan Daily Mail, Dr. Jackson Kirkam-Brown, seorang ahli reproduksi dari Universitas Birmingham, seperti dikutip dari [id.theasianparent.com](http://id.theasianparent.com), mengatakan bahwa menunda hubungan seksual berdampak buruk bagi pria, karena akan mempengaruhi kualitas sperma.

“Orang masih berpikir jika Anda ingin punya anak Anda harus “menyimpan” sperma Anda, padahal faktanya semakin baru sperma, semakin bagus,” katanya.

Senada, penelitian dari North Middlesex Hospital di London pun menyatakan bahwa untuk meningkatkan kesuburan pria, bisa dilakukan dengan hal yang sangat menyenangkan, yakni berhubungan intim dengan isteri dua kali dalam satu jam.

Hal ini otomatis mematahkan gagasan bahwa pria sebaiknya tidak berhubungan seksual sebelum menginginkan anak untuk memperbesar peluang mereka menjadi ayah.

Penelitian ini dilakukan pada 73 pasangan yang menjalani intrauterine insemination (IUI), sebuah tindakan medis menyemprotkan sperma ke dalam rahim wanita, yang biasa dilakukan dalam program kehamilan.

Pria (yang termasuk kurang subur) memproduksi dua sampel sperma dalam satu jam. Lantas, sampel kedua digunakan untuk IUI. Hasilnya, 20 persen lebih ampuh menghasilkan kehamilan dibandingkan dengan sampel pertama yang hanya 6 persen.

Dalam penelitian ini, 15 istri berhasil hamil. Sementara 10 lainnya hamil setelah mereka mencoba cara ini pada masa subur di bulan. Secara keseluruhan, tingkat keberhasilan cara ini mencapai 34 persen.

Penelitian ini dilakukan untuk membandingkan tingkat keberhasilan IUI dan IVF (In Vitro Fertilization) atau program

bayi tabung. Para ahli meyakini hasil ini bisa membantu program hamil tanpa perlu IUI atau IVF.

Melakukan hubungan seksual kedua dalam satu jam rupanya dapat meningkatkan kesuburan pria karena sperma kedua yang dikeluarkan lebih segar dan mengandung kualitas yang lebih bagus. Dengan kata lain sperma kedua adalah sperma subur.

Mengeluarkan sperma baru dan lebih segar tentu lebih baik daripada menahan pria melakukan hubungan seksual dan tidak mengeluarkan sperma yang bisa mengurangi tingkat kesuburan pria.

“Meskipun ini penelitian kecil, kami yakin ini adalah langkah besar dan bisa membuat perubahan besar bagi program kehamilan,” jelas Dr Gulam Bahadur, spesialis kesuburan dari North Middlesex Hospital, yang menjadi ketua penelitian tersebut. [\\*\\* Baca juga: Pahami 12 Fakta Penting Seputar Seks](#)

Nah, bagi pasangan pengantin baru, berniat mencoba?(ilj/bbs)

---

# Pahami 12 Fakta Penting Seputar Seks

written by Kabar 6 | 1 Maret 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Seks adalah perbedaan badani atau biologis perempuan dan laki-laki, yang sering disebut jenis kelamin (Inggris: sex). Sedangkan seksualitas menyangkut berbagai dimensi yang sangat luas, yaitu dimensi biologis, sosial, psikologis, dan kultural.

Banyak penelitian tentang seks yang dilakukan sepanjang tahun, termasuk penelitian tentang masalah seksualitas. Apa saja hasil yang didapatkan?

Berikut adalah beberapa hasil penelitian penting dan menarik tentang seks yang sebaiknya Anda ketahui, dikutip dari tanyadok.com:

1. Menghindari seks pranikah membuat rumah tangga bahagia.

The Social Science Research Journal membuat dan membuktikan penelitian ini. Ternyata, dari 648 orang yang disurvei, 56 persen di antaranya lebih bahagia karena tidak berhubungan seks dengan pasangannya hingga hari pernikahan.

2. Hanya 22 persen pasutri yang sangat puas dengan kehidupan seksualnya.

Survei yang dilakukan YourTango menunjukkan 66 persen pasangan suami istri (pasutri) hanya berhubungan seks sekali seminggu, sementara 63 persen suami ingin melakukannya lebih sering lagi.

Secara keseluruhan, hanya 22 persen suami maupun istri yang sangat puas dengan kehidupan seksualnya.

3. Pria tak tahu tanda-tanda wanita orgasme.

Survei berskala besar yang dilakukan The National Survey of Sexual Health and Behavior mengungkap 85 persen pria mengira pasangannya mencapai orgasme dalam hubungan seks terakhir yang dilakukan. Kenyataannya hanya 64 persen wanita yang mengaku benar-benar orgasme.

4. Karier yang bagus bikin seks lebih bergairah.

Sibuk bekerja bukan berarti tidak sempat memikirkan kehidupan seks. Pengamatan di Universitas Wisconsin membuktikan pasangan yang lebih rutin berhubungan seks justru berasal dari kelompok yang memiliki karier bagus.

5. Sering bercinta dapat meningkatkan memori otak.

Sebuah penelitian di Princeton mengungkap frekuensi bercinta berbanding lurus dengan pertumbuhan saraf hipokampus, bagian otak yang merupakan pusat memori. Diduga efek ini bisa menunda pikun saat memasuki usia lanjut.

6. 50 persen wanita menikah menilai suaminya bukan partner seks terbaik.

Survei yang dilakukan iVillage ini tidak hanya mengungkap betapa seks pranikah telah menjadi hal yang sangat lumrah. Lebih dari itu, 50 persen wanita mengaku lebih puas bercinta dengan pasangan seks terdahulunya sebelum menikah.

7. Suka selingkuh adalah pengaruh gen.

Gen reseptor dopamin yang dinamakan DRD4 diyakini menyebabkan sebagian pria cenderung suka selingkuh. Gen ini memberikan sensasi rasa senang yang juga muncul saat berjudi dan mengonsumsi obat terlarang.

8. Punya saudara perempuan bikin pria tidak seksi.

Penelitian di Universitas Texas membuktikan pria yang memiliki banyak saudara perempuan kurang menarik bagi calon pasangannya.

Tidak diketahui pasti alasannya, namun diduga pria cenderung lebih manja ketika terlalu lama berada di antara saudara-saudara perempuannya, padahal pria manja kurang menarik bagi wanita.

9. Sensitivitas ujung jari menunjukkan kemampuan wanita untuk orgasme.

Journal of Sexual Medicine mengungkap wanita yang responsif saat menyentuh benda panas atau bentuk rangsang nyeri yang lain cenderung lebih mudah untuk mencapai orgasme. Jadi jika ingin tahu mudah atau tidaknya wanita mencapai orgasme, sentuh saja ujung jarinya.

10. Pria gemuk lebih ahli bercinta.

Sebuah penelitian di Turki menunjukkan ukuran lingkar pinggang pada pria berbanding lurus dengan kadar hormon estradiol.

Hormon yang lebih banyak dimiliki wanita ini berfungsi menunda orgasme, sehingga bisa bertahan lebih lama saat bercinta dibandingkan dengan pria dengan lingkar pinggang yang lebih kecil.

11. 25 persen wanita pilih kurus daripada orgasme.

Orgasme sepertinya bukan segala-galanya bagi sebagian wanita, bahkan tidak lebih menarik dibandingkan punya pinggang ramping nan seksi. Penelitian di Inggris menunjukkan 25 persen wanita lebih memilih kurus meski risikonya sakit-sakitan dan susah mengalami orgasme.

12. Otak wanita tidak bisa merasakan sakit saat orgasme.

Orgasme pada wanita melibatkan proses yang sangat rumit di otak, sampai-sampai otak tidak mampu merasakan sakit selama berada dalam puncak kenikmatan.

Para peneliti di Universitas Rutgers di New Jersey mengungkap hal itu saat merekam proses orgasme wanita dengan Magnetic Resonance Imaging (MRI). (Sumber: detik.com). [\\*\\* Baca juga: Tentukan Posisi Bercinta Berdasar Ukuran Badan](#)



Bagaimana pendapat Anda?(ilj/bbs)

---

# Tentukan Posisi Bercinta Berdasar Ukuran Badan

written by Kabar 6 | 1 Maret 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Setiap pasangan memiliki keunikan sendiri, baik dari segi sifat hingga penampilan. Banyak pasangan yang memiliki ukuran tubuh tidak jauh berbeda atau serasi jika dilihat dari segi fisik.

Namun tidak sedikit yang memiliki perbedaan fisik seperti tinggi dan berat badan yang jauh berbeda. Nah, bagi beberapa pasangan, hal ini menyebabkan ketidaknyamanan saat bercinta.

Karena itulah dibutuhkan trik tersendiri agar pasangan tetap bisa menikmati aktivitas bercinta. Berikut adalah posisi bercinta Kamasutra sesuai berat badan seperti dikutip dari Times of India:

1. Anda & pasangan sama-sama overweight.

Posisi yang bisa dicoba adalah wanita berbaring dan menekuk kedua kakinya, sementara pria berdiri di antara kedua kaki saat melakukan penetrasi. Saat bercinta, pria juga perlu mengangkat kedua kaki pasangannya sedikit. Posisi lainnya yang juga bisa dilakukan adalah doggy style.

2. Anda overweight, pasangan memiliki berat badan ideal. Posisi yang pas adalah Anda dan pasangan sama-sama berdiri, kemudian pria mengangkat salah satu kaki pasangan hingga setinggi dada atau semampunya.

Perlahan pria melakukan penetrasi sembari memegang salah satu kaki yang terangkat itu. Posisi lainnya yang dapat dicoba adalah minta pasangan berdiri di depan Anda, sementara Anda berbaring.

Biarkan kaki Anda menjuntai di pinggir tempat tidur lalu si dia akan mengangkatnya tinggi. Posisi tersebut biasa disebut posisi kupu-kupu.

3. Anda memiliki berat badan ideal, pasangan overweight. Posisi yang ideal adalah pasangan berbaring dengan kaki ditekuk, sedangkan Anda dengan setengah jongkok berada di atas pasangan namun dalam posisi membelakanginya. Posisi ini bisa disebut juga reversed cowgirl.

4. Anda dan pasangan memiliki tinggi badan berbeda. Posisi yang ideal adalah posisi sendok atau spooning. Posisi ini sebenarnya juga cocok untuk semua tipe tubuh. Dengan posisi ini pasangan yang ada di belakang Anda, bisa dengan bebas menyentuh bagian intim Anda, mulai dari mencium leher, meraba bagian dada, hingga klitoris. [\\*\\* Baca juga: Apa Itu Anorgasmia?](#)

Ingat, keempat posisi ini tidak baku, karena Anda dan pasangan dapat berkreasi atau berimajinasi dengan melakukan berbagai posisi bercinta yang menciptakan suasana nyaman. (ilj/bbs)

---

# Apa Itu Anorgasmia?

written by Kabar 6 | 1 Maret 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Mungkin banyak yang belum pernah mendengar istilah anorgasmia. Ya, anorgasmia, juga dikenal sebagai Coughlan Syndrom, adalah salah satu bentuk disfungsi seksual yang ditandai dengan ketidakmampuan pasien untuk mencapai orgasme, bahkan dengan stimulasi yang cukup.

Kondisi ini biasanya ditemukan pada wanita, terutama bagi mereka yang sudah mencapai kelompok usia pasca-menopause. Menurut penelitian, kondisi ini terjadi pada 10 persen-33 persen wanita.

Ada beberapa jenis anorgasmia, yaitu:

1. Anorgasmia primer, tidak pernah mengalami orgasme sama sekali
2. Anorgasmia sekunder, sebelumnya pernah mengalami orgasme, tapi sekarang mengalami kesulitan mencapai klimaks
3. Anorgasmia situasional, hanya bisa mengalami orgasme dalam kondisi tertentu, seperti seks oral atau masturbasi. Hal ini

sangat umum terjadi pada perempuan. Bahkan, sebagian besar perempuan mengalami orgasme hanya dari stimulasi klitoris.

4. Anorgasmia umum, tidak dapat orgasme dalam situasi apa pun atau dengan pasangan mana pun.

Anorgasmia, dikutip dari [cnnindonesia.com](http://cnnindonesia.com), dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti dilansir [Mayoclinic](http://Mayoclinic.com):

#### 1. Penyakit tertentu

Kondisi fisik yang dapat menyebabkan masalah seksual antara lain arthritis (nyeri sendi), masalah kandung kemih atau usus, operasi panggul, kelelahan, sakit kepala, masalah nyeri lainnya.

#### 2. Konsumsi obat

Pada obat-obat tertentu, seperti beberapa antidepresan, obat tekanan darah, antihistamin dan obat-obatan kemoterapi, dapat menurunkan gairah seks dan kemampuan tubuh untuk mengalami orgasme.

#### 3. Masalah hormonal

Kadar estrogen yang rendah setelah menopause dapat menyebabkan perubahan dalam jaringan genital dan respons seksual. Lipatan kulit yang menutupi area genital (labia) menjadi lebih tipis, sehingga lebih mengekspos klitoris. Peningkatan paparan ini terkadang mengurangi sensitivitas klitoris.

Kadar hormon tubuh wanita juga bergeser setelah melahirkan dan selama menyusui, yang dapat menyebabkan kekeringan vagina dan dapat mempengaruhi keinginan Anda untuk melakukan hubungan seks.

#### 4. Masalah psikologis

Kecemasan atau depresi, konflik jangka panjang dengan pasangan, serta gangguan emosi, dapat menyebabkan atau berkontribusi terhadap disfungsi seksual.

#### 5. Riwayat pelecehan seksual

Wanita dengan riwayat pelecehan seksual atau pemerkosaan

cenderung lebih sulit untuk merasakan pengalaman orgasme. Seringkali trauma membuat wanita lebih sulit untuk terangsang secara seksual, apalagi menikmati hubungannya di atas ranjang.

Dibutuhkan dukungan psikologis untuk dapat menghilangkan trauma psikis yang dirasakan korban perkosaan, sehingga ia kembali dapat menikmati kehidupan dengan normal. [\\*\\* Baca juga: Makna di Balik Durasi Bercinta](#)

Kenali penyebab gejala anorgasmia, agar kehidupan seksual Anda dan pasangan tidak terganggu.(ilj/bbs)

---

# Makna di Balik Durasi Bercinta

written by Kabar 6 | 1 Maret 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Tiap pasangan membutuhkan waktu yang berbeda untuk meraih orgasme saat bercinta. Hal itu meliputi juga kualitas dari aktivitas seks Anda dan pasangan. Seperti dikutip jaringnews.com, yang dilansir dari time of india, berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk bercinta adalah menceritakan

bagaimana kualitas Anda di ranjang.

Nah, berikut adalah durasi waktu bercinta dan makna yang tersirat:

1. 1-5 menit

Benarkah Anda bisa melakukan hanya dalam lima menit? Jika benar, berarti Anda orang yang pantas mendapatkan penghargaan atas seks kilat.

Seks yang bisa dilakukan di mana saja, seks tanpa pemanasan, bahkan seks dengan pakaian utuh masih menempel di badan.

2. 5-10 menit

Selamat, Anda telah menyempurnakan teknik bercinta yang baik. Dengan durasi seks ini, Anda memiliki cukup waktu untuk bermain-main dalam pemanasan.

3. 10-15 menit

Ini tentu bukan jenis seks kilat, tapi durasi kecepatan tentu berbeda untuk setiap orang. Anda mungkin orang yang tahu bagaimana caranya bersenang-senang dan menyenangkan pasangan. Tidak ada tenggat waktu dalam kamus bercinta.

4. 15-20 menit

Ini mungkin di mana waktu Anda telah melewati idealnya bercinta. Tapi siapa yang peduli, jika Anda nyatanya bisa memberikan yang lebih kepada pasangan. Mereka yang memiliki seks kilat tentu akan cemburu dengan Anda.

5. 20-25 menit

Mungkin Anda adalah orang yang percaya bahwa pemanasan yang lama adalah baik. Bahkan afterplay harus tetap diperhatikan dan menjadi bagian tidak terpisahkan dari seks itu sendiri. [\\*\\* Baca juga: Bercinta Dahsyat, Tetap Memakai Pakaian](#)

Termasuk kategori manakah Anda dan pasangan?(ilj/bbs)