

Rutgers

Expertisecentrum  
seksualiteit



# Het orgasme

# Wat is een orgasme?

Een orgasme is een ander woord voor klaarkomen. Dit ervaar je als een zeer sterk seksuele ontlading tijdens seks met jezelf of met iemand anders. Het orgasme volgt nadat je al een kortere of langere tijd seksuele opwinding in je lichaam hebt gevoeld. Na het orgasme volgt vaak een gevoel van ontspanning.

Het orgasme voelt voor iedereen anders en kan verschillen per keer dat je seks hebt. Soms duurt het klaarkomen kort en voelt heel intens. Een andere keer voel je het orgasme veel langer en minder sterk.

Voor veel mensen is een orgasme het hoogtepunt of bewijs van “goede seks”. Dat hoeft niet zo te zijn. Je kunt ook genieten van seks zonder klaar te komen. Als jij en/of jouw partner het heel belangrijk vinden dat seks leidt tot een orgasme, kan dat extra druk opleveren. Er ontstaat spanning die de seksuele opwinding en plezier mogelijk verminderen.

## Seksuele opwinding

**Om een orgasme te ervaren is het nodig dat je voldoende seksueel opgewonden bent. Seksuele opwinding ontstaat op verschillende manieren.**

Bijvoorbeeld als jij jezelf aanraakt op plekje van je lichaam die daarbij een prettig, seksueel gevoel geven. Of als iemand anders dit doet bij jou.

**1** Je kunt ook seksueel opgewonden worden door zoenen, fantaseren of praten over seks, samen douchen, kijken naar seksuele beelden, van een bepaalde geur en nog veel meer.

**2** Je kunt ook seksueel opgewonden worden door zoenen, fantaseren of praten over seks, samen douchen, kijken naar seksuele beelden, van een bepaalde geur en nog veel meer.

**3** Als de clitoris op een prettige manier aangeraakt wordt, zwelt de clitoris op doordat de zwellichamen zich vullen met bloed, net zoals de zwellichamen in de piemel wanneer de piemel stijf wordt. Ook de wand van de vagina, de plasbuis en de vulvalippen zwellen op door toevoer van bloed. Hierdoor worden de vagina en de vulva vochtig.

**4** Een penis kan ook stijf worden als gevolg van angstgevoelens of nervositeit. Dus niet elke erectie is een teken van zin in seks. Dat geldt ook voor de clitoris, vulva en vagina. Door een reactie van het lichaam kunnen deze organen zwellen en/of vochtig worden terwijl iemand geen seks wil.

## Hoe krijg je een orgasme?

**Veel mensen ontdekken hun seksueel gevoelige plekken (erogene zones) door te masturberen.**

Ze strelen bijvoorbeeld met vingers of seksspeeltje hun vulva en clitoris of bewegen deze heen-en-weer in de vagina. Mensen met een penis masturberen door de voorhuid met hand, vingers of seksspeeltje heen en weer te bewegen of over de eikel, langs de schacht en/of ballen te bewegen.

Tijdens een orgasme trillen penis, de ingang van de vagina, de baarmoeder en de anus. Je hebt geen controle meer over spieren in het lichaam: door je hele lijf kun je trillingen voelen. Sommige mensen zweten daarbij. Bij een orgasme ontstaat een gevoel dat je niet kunt stoppen en je laat jezelf gaan. Sommige mensen voelen de behoefte om te kreunen, iets te roepen of maken andere geluiden.

# Vulva, vagina & clitoris

**Heb je een vulva en clitoris, dan ontstaan alle orgasmes in dit zwellichaam. Het grootste deel van de clitoris loopt onderhuids in de vulva en rondom de ingang van de vagina.**

Bovenin de vulva, tussen de vulvalippen, voel je de clitoris als een bolletje. Door haar ligging tussen huidplooien is het soms even zoeken voordat je dit zwellichaam voelt. Door op of rondom de clitoris te wrijven, verhoog je de seksuele opwinding. Bij seksuele opwinding wordt de clitoris groter en harder, net als een penis.

## De G-plek

Sommige mensen voelen extra opwinding als vingers, een penis of seksspeeltje beweegt in de vagina. Dit komt omdat bij hen het binnenste deel van de clitoris dicht tegen de vaginawand ligt. Dit plekje ligt aan de onderkant van de vagina-ingang en heet de G-plek of G-spot. Heb je zo'n plekje dan kun je klaarkomen als er een vinger, penis of seksspeeltje langs beweegt.

## Het clitoraal orgasme

Bij de meeste mensen met een vagina ligt de clitoris anders waardoor je deze van binnenuit niet kunt stimuleren. Zij komen daarom alleen klaar als de buitenkant van hun clitoris wordt gestimuleerd. Het is een wijdverbreid misverstand dat iedereen met een vagina door penetratie-seks kan klaarkomen. Een nog kleiner percentage van hen ervaart spuit-orgasmes, ook wel 'squirten' genoemd.

Een clitoraal orgasme duurt gemiddeld twintig seconden. Soms gaat er een kriebeling door je heen of krijg je een kloppend gevoel onderin je buik, soms gloei je van top tot teen, een andere keer is het voorbij voor je het door hebt.

# Penis en ballen

**De eikel – of top – van de penis bevat veel zenuwuiteinden, net als de clitoris. Penis en ballen kunnen op verschillende manieren worden geprikkeld tot een orgasme. Bijvoorbeeld door het heen en weer schuiven van de voorhuid over de eikel of door het bewegen in vagina, mond of anus.**

Wordt de stijve penis voldoende geprikkeld dan volgt een orgasme. Door samentrekking van zaadleider en spiertjes in de penis beweegt sperma dan van de ballen naar de urinebuis.

Het orgasme eindigt bij de meeste mensen nadat het sperma uit de opening van de eikel is gestroomd. Dit orgasme wordt zaadlozing of ejaculatie genoemd en duurt ongeveer drie tot tien seconden.

## De herstelfase

**Na het orgasme rust het lichaam uit en meestal voelt het ontspannen aan. Dat kan enkele ogenblikken tot een half uur duren.**

Het bloed stroomt weer met normale snelheid, de zwelling van penis, clitoris, vagina en vulva neemt af. Sommige mensen voelen zich slaperig na het klaarkomen, andere blijven opgewonden.

Mensen met een vulva, clitoris en vagina kunnen vrij snel een volgend orgasme ervaren. Heb je een penis, dan duurt dit wat langer, meestal tussen de 20 en 45 minuten. Dat verschilt per persoon, de situatie en ook de leeftijd.

# Seks met een partner

**Weet je hoe jouw lichaam reageert op seksuele prikkels en waardoor jij klaarkomt, maak dit dan duidelijk tijdens seks met een ander.**

Vertel welke plekjes voor jou prikkelend zijn of begeleid de handen van jouw partner daar voorzichtig naartoe. Door met of zonder woorden te communiceren over elkaars wensen, vergroot je het seksuele plezier van allebei. Probeer verschillende manieren en standjes uit om er achter te komen wat voor jullie opwindend en bevredigend is.

## Wees eerlijk en respectvol naar elkaar

Stem duidelijk af wat je wel en niet wilt, bij alles wat jullie doen. Wil de een iets waar de ander geen zin in heeft? Bedenk dan wat anders waarvan jullie allebei genieten. Belangrijk is dat je erop vertrouwt dat jullie samen plezierige seks willen beleven.

# Geen zin in seks of problemen met klaarkomen

**Soms ervaren mensen problemen bij klaarkomen. Het gaat te snel, duurt heel lang of je krijgt helemaal geen orgasme.**

Het is ook mogelijk dat je niet seksueel opgewonden wordt of blijft. Seksuele problemen als deze kunnen allerlei oorzaken hebben, zowel psychisch als lichamelijk.

## Voorbeelden van psychische oorzaken

- Schaamte- of schuldgevoelens.
- (Faal)angst of stress.

- Een slechte seksuele ervaring.
- Angst voor controleverlies of intimiteit.
- Relatieproblemen.
- Onvoldoende contact met lichamelijke gewaarwordingen.
- Weinig of geen seksuele fantasieën hebben.

## **Voorbeelden van lichamelijke oorzaken**

- Pijn in de vagina tijdens seks, waardoor een orgasme niet lukt.
- Gespannen bekkenbodemspieren.
- Ziektes.
- Gebruik van medicatie.
- Gebruik van alcohol of andere drugs.

Hoe een orgasme voelt en hoe je dat kunt bereiken is een kwestie van leren. Dat gaat bij de één sneller dan bij de ander. Blijf je problemen houden met het orgasme en je wilt hier iets aan doen? Ga dan in gesprek met je huisarts of een seksuoloog van de NVVS. Je vindt deze op [www.nvvs.info](http://www.nvvs.info).

## **Tot slot: een orgasme móet niet!**

Een orgasme is natuurlijk niet iets dat móet. Voor de één is een orgasme het toppunt van seksueel genot, voor de ander hoeft het niet zo nodig. Veel mensen vinden intimiteit met een partner minstens zo bevredigend, soms zelfs belangrijker dan klaarkomen. Seks zonder orgasme kan net zo plezierig zijn als met. Of jouw seksueel plezier afhangt van een orgasme, beslis je zelf.

## Meer weten?

[www.seksualiteit.nl](http://www.seksualiteit.nl) Informatie, tips en oefeningen  
[www.sense.info](http://www.sense.info) Vragen over liefde, relaties en seks