



# Het orgasme bij vrouwen



Lang niet elke vrouw komt klaar. Zo'n 25 tot 30% van de vrouwen is niet geïnteresseerd in een orgasme of kent het niet. Goede seks hoeft niet voor iedereen te eindigen met een orgasme.

## Wat gebeurt er?

De één raakt opgewonden door het zien van een mooi lijf, de ander door te zoenen en weer een ander door streling of door een erotische fantasie. Er ontstaat een gevoel van opwinding, het bloed gaat letterlijk sneller stromen en de spieren spannen zich. Als de opwinding toeneemt, wordt de vagina vochtiger. De binnenste schaamlippen zwellen en de clitoris (ook wel kittelaar genoemd, een klein zwellichaam tussen de schaamlippen), komt wat naar voren en wordt stijf. Sommige vrouwen krijgen het warm en gaan sneller ademen, soms zwellen de tepels en borsten en gaat de huid een beetje prikken.

**Een orgasme, wat is dat nu precies? Is het werkelijk het toppunt van genot? Of net zo lekker als het eten van een gebakje? Deze brochure gaat over het orgasme van vrouwen. Over wat er gebeurt, hoe het voelt en hoe je kunt klaarkomen.**

### De spanning ten top

'Mijn spieren spannen zich, mijn lichaam begint te tintelen, steeds sterker en sterker tot ik niet meer terug kan en een heerlijk gevoel als een golf over me heenslaat.'

Wanneer de spanning op het hoogtepunt is, volgt de ontlading: het orgasme. De vagina en baarmoeder trekken een paar keer samen, hoe vaak en hoe hevig verschilt per keer en per vrouw. Daarna volgt een gevoel van ontspanning, variërend van enkele ogenblikken tot een half uur. Het bloed stroomt weer met normale snelheid en het zwellen van de clitoris en vagina neemt af.

### **Gevoel verschilt per vrouw**

Een orgasme is een ontlading van seksuele spanning in je lichaam. Het is een speciaal gevoel dat per vrouw en per keer kan verschillen. Voor de één begint de grond te schudden en gaan de sterren schitteren als ze klaarkomt (figuurlijk dan) en voor de ander is het een vluchtig gevoel, net zo iets als een keer niezen. 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 er erg in hebt. Het kan ook dat het orgasme een pijnlijk gevoel geeft in je vagina. De één heeft na het orgasme een intens loom gevoel en moet na een orgasme niet denken aan méér, een ander wil door naar het volgende orgasme.

Twijfel je erover of je nu wel of niet een orgasme hebt gehad, dan heb je het waarschijnlijk niet gehad. Bij een orgasme neemt het lichaam het even over, heb je het gevoel dat je niet meer terug kunt en laat je het over je heen komen.

### **Ontdek het zelf**

Hoe kun je nu klaarkomen? Om te beginnen kun je met jezelf vrijen en zo ontdekken hoe en waarop jouw lichaam reageert. Neem er de tijd en de rust voor. Als je niet zo vertrouwd bent met je eigen lijf, kun je eerst met behulp van een spiegel je schaamlippen, vagina en clitoris bekijken. Onderzoek je geslachtsdelen: de binnenste en buitenste schaamlippen met daartussen de clitoris. Met een vinger kun je de opening van de vagina ontdekken en naar binnen gaan. Door je lichaam op allerlei plaatsen te strelen, kun je uitproberen waar het kriebelt, waar het prettig voelt en waar het opwindend wordt. Span bepaalde spieren en ontdek hoe je de opwindning kunt vasthouden en vergroten: de spieren rond de vaginaopening, de bekkenbodemspieren (de spieren die je spant als je je plas ophoudt), de bil- en beenspieren en de buikspieren.

### **De clitoris**

Voor de meeste vrouwen neemt de clitoris een belangrijke plaats in bij het bereiken van een orgasme. Het wrijven over of rondom de clitoris verhoogt de opwindning. Je kunt hierbij zo nodig wat spuug of een glijmiddel gebruiken. Voor anderen neemt de opwindning toe door met een vinger in en uit de vagina te gaan. Ook zijn er vrouwen die een voorwerp, bijvoorbeeld een vibrator, tegen of rondom de clitoris drukken of in de vagina brengen. Het voordeel van een vibrator is dat die sneller trilt dan je vingers kunnen bewegen, wat een prettig gevoel kan geven.



### **Eigen manieren**

Iedere vrouw heeft haar eigen favoriete houding en bewegingen om een orgasme te bereiken. Zo kun je klaarkomen door op je rug of op je buik te liggen en je bekken een beetje te kantelen, door je benen over of tegen elkaar te klemmen, of door een kussen tussen je benen te houden en op een bepaalde manier je spieren te spannen en je te bewegen. Deskundigen verschillen van mening over het bestaan van de G-plek. Er zijn vrouwen die in de vagina een plekje hebben dat, door er stevig over te wrijven, eveneens tot een orgasme leidt. Deze zogeheten G-plek bestaat waarschijnlijk uit uitlopers van de clitoris en zit binnenin de vagina, aan de voorkant, achter het schaambeentje, vlakbij de blaas. Door dit plekje met vingers te stimuleren, kan er extra vocht vrijkomen.

Je kunt bij het vrijen met een partner of met jezelf een vibrator gebruiken. Wanneer je andere voorwerpen gebruikt, zorg er dan voor dat ze ongevaarlijk zijn, niet de vaginawand kunnen beschadigen en gemakkelijk uit de vagina te verwijderen zijn. Je kunt uitproberen welke houding en bewegingen voor jou prettig zijn om tot een orgasme te komen.

## Fantasieën

Fantasieën helpen om opgewonden te raken: beelden, herinneringen of gefantaseerde verhalen. Veel vrouwen voelen zich een beetje schuldig over hun fantasieën en over het feit dat ze er gebruik van maken tijdens het vrijen, zeker bij het vrijen met een partner. Er is echter een groot verschil tussen fantasie en werkelijkheid: fantaseren over iets betekent niet dat je dat ook echt wilt of in werkelijkheid ook echt zult doen. Je kunt je fantasieën voor jezelf houden of met je partner delen en er zo samen van genieten.

## Vrijen met een partner

Als je weet hoe jouw lichaam reageert en waardoor jij klaarkomt, kun je dit duidelijk maken als je met een ander vrijt. Door te vertellen welke plekjes voor jou prikkelend zijn en wat je opwindend vindt en door ook je partner te vragen wat hij of zij lekker vindt, kan het vrijplezier worden vergroot. Het praten over je wensen is vooral belangrijk als je vrijt met iemand die je pas kent en waarbij je elkaar nog helemaal moet ontdekken.

De meeste vrouwen komen klaar door het strelen – direct of indirect – van de clitoris. Bij het vrijen kan je partner met zijn of haar vingers of tong de clitoris prikkelen. Bij gemeenschap is het voor veel vrouwen belangrijk dat ook de clitoris wordt gestimuleerd. Alleen een penis of vingers in de vagina is meestal niet voldoende, ook al wordt dat vaak gedacht. Het is een wijdverbreid misverstand dat vrouwen hierdoor klaarkomen en dat gemeenschap zowel voor mannen als voor vrouwen de meest ideale manier is om tot een orgasme te komen. Door verschillende manieren en houdingen uit te proberen en door elkaar te vertellen wat je wilt, kun je er samen achterkomen wat voor allebei opwindend en bevredigend is. Belangrijk is dat je elkaar vertrouwt, zodat je elkaar duidelijk durft te maken wat je wilt.

## Concentreren op jezelf

Ook als je met z'n tweeën vrijt, is het van belang dat je er de tijd voor neemt en dat je je op een bepaald moment helemaal kunt concentreren op jezelf om een orgasme te krijgen. Tegelijk klaarkomen met een partner kan ingewikkeld zijn: terwijl je vrijt moet je je aandacht richten op je eigen lijf om een orgasme te krijgen. Bovendien is er de ene keer veel tijd en inspanning voor nodig om tot een orgasme te komen, terwijl het een andere keer heel gemakkelijk gaat. Lukt het niet er de tijd voor te nemen en je op jezelf te concentreren, praat er dan over met je partner. Vertel elkaar wat je prettig vindt, welke gedachten je hebt over het vrijen (bijvoorbeeld dat je tegelijk zou moeten klaarkomen) en over elkaar (ik denk dat jij denkt...) en welke gewoonten je hebt (bijvoorbeeld doen alsof je



klaarkomt als je denkt dat het te lang duurt of niet lukt). Zoek samen naar een manier van vrijen die voor allebei prettig is. Bijvoorbeeld door na elkaar klaar te komen of door te vrijen zonder orgasme.

### **Psychische factoren waardoor het niet lukt**

Er zijn vrouwen die het niet lukt om klaar te komen. Dit kan allerlei oorzaken hebben, zoals schaamte- en schuldgevoelens of een slechte seksuele ervaring of relatie. Andere psychische factoren die een orgasme bemoeilijken of verhinderen zijn angst voor controleverlies, seksuele onwetendheid, angst voor intimiteit, onvoldoende contact met lichamelijke gewaarwordingen, moeite hebben met seksueel genot, weinig of geen seksuele fantasieën hebben en weinig met het eigen lichaam bezig zijn.

### **Lichamelijke factoren waardoor het niet lukt**

Het kan ook zijn dat lichamelijke factoren maken dat het orgasme niet lukt zoals je zou willen. Sommige vrouwen hebben tijdens het vrijen pijn in het gebied van de vagina, waardoor ze niet tot een orgasme kunnen komen. Ook ziektes en het gebruik van geneesmiddelen kunnen een orgasme in de weg staan.

Wanneer je een baarmoederoperatie hebt gehad kan een orgasme anders voelen dan daarvoor. Vooral als je bij het klaarkomen samentrekkingen van en rond de baarmoeder voelde, zal het nieuwe orgasme even wennen zijn.

Een lichamelijke handicap kan het krijgen van een orgasme beïnvloeden of zelfs verhinderen, afhankelijk van je lichamelijke gesteldheid. Als je geen gevoel hebt in je clitoris, kun je op zoek gaan naar andere gevoelige plekjes of naar fantasieën die tot seksuele opwindung kunnen leiden.

### **Zwangerschap**

Individuele factoren bepalen grotendeels hoe het met de seks gaat tijdens de zwangerschap. In het begin kunnen vrouwen erg moe en misselijk zijn, maar in een latere fase komen sommige vrouwen juist makkelijker klaar dan voor de zwangerschap, doordat de vagina beter doorbloed is. Soms kan bij een orgasme tijdens de zwangerschap een pijnlijk gevoel ontstaan in je buik.

Als je net bent bevallen duurt het meestal enige tijd voordat je weer opgewonden kunt raken en een orgasme krijgt. Ook kan het gebeuren dat de vagina droogt blijft terwijl je wel opgewonden bent. Een beetje spuug of glijmiddel kan dan helpen. Overigens zijn er vrouwen bij wie het geven van borstvoeding juist seksuele gevoelens opwekt, wat zelfs tot een orgasme kan leiden.



### **Toch een orgasme bereiken**

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. Wanneer je problemen hebt of blijft houden met het krijgen van een orgasme en je wilt hier iets aan doen, eventueel samen met je partner, dan kun je contact opnemen met de huisarts of een seksuoloog. Vaak komen lichamelijke en psychische factoren naast elkaar voor en versterken het probleem, vooral als het al wat langer bestaat. Daarom is het zinvol een meersporenbeleid te volgen bij behandeling.

Je kunt een geregistreerd seksuoloog NVVS zoeken via [www.nvvs.info](http://www.nvvs.info), de website van de Nederlandse Vereniging voor Seksuologie (NVVS). Zie [www.sensoa.be](http://www.sensoa.be) voor hulpverlening in België. Meer hulpverleningsadressen vind je op [www.seksualiteit.nl](http://www.seksualiteit.nl)



### **Een orgasme móet niet!**

Een orgasme is natuurlijk niet iets wat móet. Voor de één is een orgasme het toppunt van genoeg, voor de ander hoeft het niet zo nodig. Veel vrouwen vinden intimiteit met een partner minstens zo bevredigend, soms zelfs belangrijker dan een orgasme. Zij kiezen ervoor soms wel en soms niet tot een orgasme te komen. Of een orgasme bij jouw manier van vrijen past, beslis je zelf. Het kan een prettig gevoel geven, maar geldt dat niet voor een heleboel dingen?

#### **Meer weten?**

[www.sense.info](http://www.sense.info)

[www.seksualiteit.nl](http://www.seksualiteit.nl)

[www.zininseks.nl](http://www.zininseks.nl)

#### **Colofon**

© 2011, Rutgers WPF

Alle rechten voorbehouden

[www.rutgerswfp.nl](http://www.rutgerswfp.nl)

Tekstredactie: Tekstbureau Gort, Amsterdam

Met dank aan: Olga Loeber



Deze folder is tot stand gekomen in samenwerking met het Landelijks Overleg Poliklinieken Seksuologie (LOPS) en het Fonds Stimulering en Ontwikkeling van de Seksuologie van de Nederlandse Vereniging Voor Seksuologie (NVVS).



# Het orgasme bij vrouwen

RutgersWPF

t (030) 231 34 31  
office@rutgerswpf.nl  
www.rutgerswpf.nl

Oudenoord 176-178  
3513 EV Utrecht  
Postbus 9200  
3506 GA Utrecht

RutgersWPF