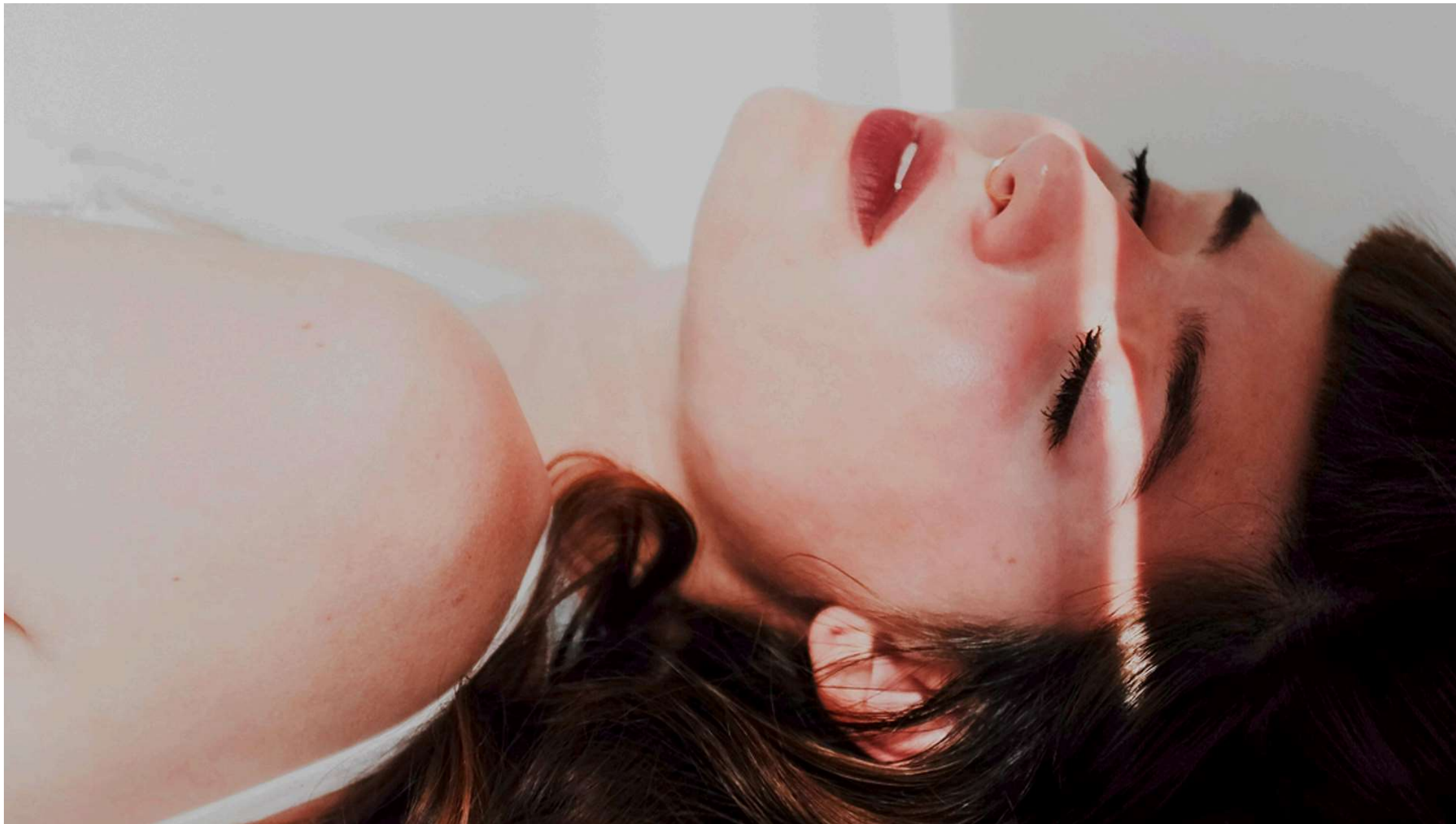




Dit is de oude website van Spuiten en Slikken. Voor je dagelijkse dosis seks en drugs ga je naar onze nieuwe website op NPO3.

Hoe herken je het vrouwelijk orgasme?

[Artikelen](#) · 30-10-2018 · leestijd 3 minuten · 277349 keer bekeken ·  bewaren



In De Seksmobiel beantwoordt Jurre samen met een BN'er, YouTuber of artiest allerlei seksvragen. En dat doet hij zo goed mogelijk. Maar sommige vragen worden zó vaak ingestuurd dat ze net iets meer aandacht verdienen. Daarom beantwoorden we hier wekelijks de meest gestelde vragen uit de Seksmobiel samen met een professional! En deze week is dat de vraag: hoe herken je het vrouwelijk orgasme?

Je bent een vrouw en je hebt seks. En iedereen heeft het altijd over het orgasme. Maar hoe herken je dat precies? Bij de dames is het orgasme een stuk lastiger te herkennen dan bij de man. Als partner, maar ook voor jezelf. Hoe weet je dat je zover bent? Heb je je vriendin klaar laten komen? Ben je zelf klaargekomen? Je was aan het trillen, maar is dat het nou?

Ingewikkeld

Het vrouwelijke orgasme lijkt best ingewikkeld. Waar in pornofilms vrouwen zich bij een beetje penetratie al helemaal scheel kreunen komt daar in het echte leven wel wat meer bij kijken. Het is zelfs zo dat het overgrote deel van de vrouwen niet door penetratie alleen klaar kan komen. Daar is stimulatie van de clitoris bij nodig. Om uiteindelijk tot penetratie te komen is het bovendien heel belangrijk dat je voldoende opgewonden en nat bent, door die stimulatie. Even wat meer aandacht aan die clitoris besteden dus!

Twijfel = geen orgasme

Veel vragen die binnenkomen gaan over de twijfel of iemand is klaargekomen of niet. Over het hoe en wat van het vrouwelijke orgasme spraken we daarom met seksuoloog Inger Tempels- van Zetten. "Als je twijfelt of je bent klaargekomen is het geen orgasme. De spanning en de trillingen die je voelt lijken de aanloop ernaartoe, maar het trillen is een soort plateaufase waar je in blijft hangen omdat je te gespannen bent om het orgasme te kunnen bereiken. Het helpt juist om dit los te laten en te ontspannen. Je moet niet gericht zijn op het orgasme. Ontspan. Adem rustig. Focus op loslaten. Maar niet teveel ontspannen natuurlijk!"

Het orgasme bereiken

"Het vrouwelijke orgasme is altijd clitoraal. Ook wanneer je wel door penetratie klaarkomt. De clitoris is namelijk een groot orgaan, onderhuids zit ook nog een stuk dat via penetratie bereikt kan worden. Wel is het zo dat maar een heel klein percentage van de vrouwen klaar kan komen door penetratie. Directe clitorale stimulatie is daarom belangrijk. Met de hand van de ander is dit lastig. Het zelf doen of orale bevrediging werkt vaak beter. Maar ook dan kan het heel lastig zijn voor je partner om jou te laten komen. Hij of zij voelt namelijk niet wat jij voelt. Bij heel veel meiden lukt klaarkomen ook pas op latere leeftijd omdat je jezelf nog moet ontdekken. Leer je eigen lichaam kennen. Wat vind je fijn? Door masturbatie kom je hierachter. Zo leer je hoe je je orgasme kunt bereiken."

Als je zover bent

"Orgasmes variëren bij elke vrouw en ook per moment. Het kan kort heftig, vluchtig maar soms ook heel oppervlakkig zijn. 80 tot 90 procent van het uiteindelijke gevoel van het orgasme komt van bekkenbodemcontracties. Dat is het aan- en ontspannen van je bekkenbodemspieren, op een

ritmische manier. Je ervaart dan een soort ontlading. Die kan heel klein zijn. Maar ook intens en heftig. Dat zegt niks over hoe je ervan kunt genieten. Soms blijft de lading nog hoog en dan kun je nog een keer klaarkomen. Als de lading er dan uiteindelijk vanaf is kun je je blij en warm voelen. Je voelt je vaak ontspannen en loom. Dat is niet veel anders dan bij de man."

Geniet

Belangrijk is dus dat je je juist niet focust op klaarkomen. Zorg dat je ontspant, laat het op je af komen. Neem de tijd, leer jezelf kennen. Over klaarkomen hoeft je niet te twijfelen, als het is gebeurd weet je het. Als jij vervolgens zelf weet wat fijn voelt dan kan je dit ook makkelijker aangeven aan je partner. Ga op ontdekkingsreis en geniet!

Meer over: [klaarkomen](#), [#clitoris](#), [masturberen](#), [vagina](#), [orgasme](#), [penetratie](#)

 130

Delen:



Praat mee

[Onze spelregels.](#)

Omschrijving *

B *I* u 

0/1500 Tekens

Inloggen / registreren

Meer over dit onderwerp

Artikelen

Gratis porno tijdens je menstruatie!

09-02-2018

Artikelen

Feitjes over sperma!

16-01-2018

Artikelen

Seks in doos: alles of niets

23-03-2017

Artikelen

7 Tips om samen klaar te komen

21-12-2016



BNNVARA WIJ ZIJN VOOR.

Ontdek

Titels

Wij zijn voor, jij ook?

BNNVARA-profiel

Steun BNNVARA

Sluit je aan

Spot

Rss

Service

Contact

Tickets kopen

BNNVARA

Missie en identiteit

Vacatures

Pers

Privacy Cookie-instellingen Algemene voorwaarden © 2025 BNNVARA

RSIN 8531 62 402