



# Orgasmus

Während des Sex können Männer und Frauen verschiedene [Phasen der Erregung](#) durchlaufen. Die Phase der stärksten [Erregung](#) ist der Orgasmus.

## Samenerguss

Männer haben häufig einen [Samenerguss](#), wenn sie einen Orgasmus haben. Bei einigen Frauen kommt es während eines Orgasmus zu ein wenig [Scheidenausfluss](#), ähnlich einem Samenerguss.

## Weiblicher Orgasmus

Frauen können auf verschiedene Art und Weise einen Orgasmus erreichen. Zum Beispiel durch:

- Stimulation der [Klitoris](#);
- [Eindringen](#) in die [Scheide](#);
- Stimulation anderer Körperteile, wie des [Anus](#) und der [Brustwarzen](#).

Bei Frauen ist häufig mehr als nur das Eindringen in die Scheide erforderlich, damit sie einen Orgasmus haben. Die Frau oder [ihre Partnerin/ihr Partner](#) können gleichzeitig die Klitoris oder andere Körperteile stimulieren.

## Guter Sex

Man muss nicht jedes Mal einen Orgasmus haben, wenn man Sex hat. Viele Menschen haben nicht jedes Mal einen Orgasmus. Dies ist normal. Sie und Ihre Partnerin/Ihr Partner können auch ohne Orgasmus sehr [guten Sex](#) haben.

## Mehrere und gleichzeitige Orgasmen

Männer und Frauen können mehrere Orgasmen kurz nacheinander haben, aber das ist sicherlich nicht immer der Fall:

- Einige Frauen können innerhalb kurzer Zeit mehrere Orgasmen haben.
- Männer brauchen mehr Zeit zwischen den Orgasmen. Es kann einige Minuten oder mehrere Stunden dauern, bevor ein weiterer Orgasmus möglich ist. Wenn ein Mann in kurzer Zeit mehrere Orgasmen hat, kommt es nicht immer zu einem Samenerguss.

Die Partnerinnen/Partner können zur gleichen Zeit einen Orgasmus haben (gleichzeitig). Das ist nicht einfach, da es schwierig ist, den eigenen Körper zu kontrollieren und auf den richtigen Moment zu warten. Daher geschieht das nicht sehr häufig. Konzentrieren Sie sich nicht darauf, zusammen zum Orgasmus zu kommen, da es den Spaß am Sex verderben kann.

---

BZgA / Sensoa © 2016 - Alle Rechte vorbehalten - [Impressum](#) - [Datenschutz](#)