

Beziehung: Wie man im Bett Kritik äußert, ohne den Partner zu verletzen

W [watson.de/leben/fragen-der-liebe/483346015-beziehung-wie-man-im-bett-kritik-aeussert-ohne-den-partner-zu-verletzen](https://www.watson.de/leben/fragen-der-liebe/483346015-beziehung-wie-man-im-bett-kritik-aeussert-ohne-den-partner-zu-verletzen)

Julia Dombrowsky

April 27, 2025

[LebenFragen der Liebe](#)



Wer eingeschnappt auf eine Anregung im Bett reagiert, nimmt beiden die Chance auf schöneren Sex. Bild: iStockphoto / PeopleImages

Fragen der Liebe

Partner reagiert beleidigt, wenn ich im Bett "Kritik" äußere – was jetzt?

Ob Single, in Beziehung oder aktiv auf dem Datingmarkt – oft wirft die Suche nach Liebe und Lust bei uns neue Fragen auf. Wir beantworten sie mithilfe von Paartherapeut:innen, Sexcoaches und Psycholog:innen.

Zugegeben: **Niemand kommt als perfekte:r Liebhaber:in zur Welt.** Wir alle sind darauf angewiesen, dass uns unsere Sexualpartner:innen hier und da Tipps und Feedback geben darüber, was sich beim Gegenüber gut anfühlt und was eher – nun ja – seltsam ist.

Aber auch wenn wir gelernt haben, dass gerade beim Sex ehrliche Kommunikation das "Aaah" und "Oooh" auf dem Weg zur Lust wäre, ist kommunizieren leichter gesagt als getan. Denn mittendrin Verbesserungsvorschläge zu äußern ist ein heikler Akt und kann zu verletzten Egos führen.

Andererseits ist es keine Alternative, eine wundgeschrubbelte Klitoris oder ein zernagtes Glied tapfer wegzuatmen, um keine Gefühle zu verletzen. Also, was tun?

Wir haben Lea Holzfurtner gefragt. Sie ist klinische Sexologin und Autorin des Buches "Dein Orgasmus". Sie coacht Menschen in ihrer Praxis in Berlin und in ihrem Podcast "Berlin Intim".

Sie kennt das Dilemma aus [ihrer Praxis](#) genau und sagt: "Die sexuellen Fantasien, Wünsche oder Bedürfnisse mit Partnern zu teilen, ohne dass sie als Kritik ankommen und Unsicherheiten auslösen, ist manchmal gar nicht so einfach."



Instagram

Wir benötigen Ihre Einwilligung, um den von unserer Redaktion eingebundenen Instagram-Inhalt anzuzeigen. Sie können diesen (und damit auch alle weiteren Instagram-Inhalte auf watson.de) mit einem Klick anzeigen lassen und auch wieder deaktivieren.

Sexuelles Feedback erfordert etwas Fingerspitzengefühl

Es ist erst einmal nur menschlich, dass man sich spontan vor den Kopf gestoßen fühlt oder zumindest irritiert ist, besonders in einer so vulnerablen, intimen Situation.

"Wir alle kennen das", tröstet Holzfurtner, **"negatives Feedback kann ganz schön wehtun. Gerade, wenn es von geliebten Menschen kommt."** Sich beleidigt zurückziehen ist allerdings keine Lösung, schließlich will man ja eigentlich gemeinsam guten Sex erleben.

Dennoch ist schon klar, dass ein ruppiges "Aua, nicht so fest" oder "Was willst du denn da unten?!" erst einmal verunsichert. "Mein Tipp daher", sagt Holzfurtner:

"Vielleicht wollt ihr euch angewöhnen, wöchentlich einen Termin für eine 'Wir-Zeit' in den Kalender zu packen, einen Check-in bei dem ihr regelmäßig Wertschätzung, Bedürfnisse und Wünsche für eure Beziehung UND euren Sex besprecht."

Denn auch wenn es sich manchmal nicht aufschieben lässt, direkt etwas zu sagen, ist die elegantere Variante langfristig, nicht nur *während* des Sex, sondern auch schon im Vorfeld und Nachgang über die sexuellen Vorlieben und Abneigungen im Gespräch zu bleiben. **Das lässt Missverständnisse gar nicht erst aufkommen und fühlt sich bei weitem nicht so überfordernd an.**

"Erwähne doch, dass du diesen Tipp kürzlich von einer Sexologin gelesen hast und ob ihr das nicht auch zu einer gemeinsamen Routine machen wollt?", rät die Expertin.

Die goldenen Regeln für gute Kommunikation

Es müssten dabei allerdings einige Regeln gelten, erklärt sie weiter. Schließlich soll das Gespräch ja für beide Seiten einen Mehrwert haben und wohlwollend ablaufen. Wie das in der Praxis geht? **"Jeder bekommt die gleiche Sprechzeit, während der Partner oder die Partnerin nur aktiv zuhört."** Also nicht ins Wort fallen, sich verteidigen oder relativieren. Erst einmal die Wünsche anhören.

Zudem gibt es ein paar Kommunikationskniffe, wie Verbesserungsvorschläge geäußert werden können, ohne den oder die Andere:n in die Defensive zu drängen. Holzfurtner führt aus: **"Fangt solche Gespräche mit einem positiven Feedbackpunkt an.** Was habt ihr in dieser Woche genossen? Warum schätzt ihr eure Partner? Erlaubt euch dann auch Änderungswünsche zu formulieren."

Im besten Fall bleibst du bei Ich-Botschaften. ("Mich würde es anmachen, dein Stöhnen zu hören" statt "Du bist immer so still") und konstruktiven Vorschlägen.

Lea Holzfurtner weiß, dass viele sich kaum vorstellen können, wie das aussehen soll. "Ich werde oft nach konkreten Formulierungen gefragt", sagt sie. Daher hier ein Beispiel für gelungene Kritik von ihr:

"Ich genieße es, dass du dich um mich kümmerst. Allerdings fühlt sich das manchmal bei mir zu intensiv, fast schmerzhaft an, wenn du direkt auf meiner Klitoriseichel leckst. Ich hatte das bisher nicht erwähnt, weil ich es schwer finde über solche Themen zu sprechen. Ich fände es aber schön, wenn wir ausprobieren, wie es sich anfühlt, wenn du eher darum herum leckst, meine Klitorisperle nicht direkt berührst. Was hältst du davon?"

Das ist konkret, hilfreich, aber freundlich und kein bisschen verletzend. Im Gegenteil. **Es kann sogar anziehend sein, genau zu hören, was das Gegenüber anmacht, solange das Timing und der Ton stimmt.** Davon ist auch die Expertin überzeugt: "Wer könnte da Nein sagen?"