

Fragen zur Asexualität

*Asexuell:
Kein Verlangen
nach sexueller Interaktion*

AVENde 

Was ist Asexualität eigentlich?

Traditionelles Verständnis von Asexualität

Mit dem Begriff „Asexualität“ wurden sehr lange ausschließlich Vermehrungsprozesse im Pflanzenreich und bei Einzellern und anderen ungeschlechtlichen Tieren beschrieben.

„Ungeschlechtlich“ bedeutet in diesem Zusammenhang, dass der Genbestand bei der Fortpflanzung nicht verändert wird, wie es beim Sex passiert.

Mit der Zeit wurde der Begriff langsam erweitert und beinhaltete von da an beispielsweise auch das Fehlen von Geschlechtsdrüsen oder der Libido (kein Geschlechtstrieb).

Bei einer Internetrecherche zum Schlagwort „Asexualität“ wurden bis etwa 1997 fast ausschließlich Seiten zu Amöben (Einzeller ohne feste Körperform, die sich ungeschlechtlich fortpflanzen) gefunden.

Asexualität beim Menschen

Erst Ende der 1990er Jahre änderte sich das Bild. Im Internet tauchten erste Seiten auf, in denen Menschen den Begriff „Asexualität“ benutzten, um ihre geringe bis nicht vorhandene Libido zu beschreiben. In ironischer Anspielung auf die

vorige Situation stach besonders das Yahoo-Diskussionsforum „Haven for the Human Amoeba“ (etwa: Zuflucht für die menschliche Amöbe) hervor.

Warum dauerte es so lange, bis sich eine asexuelle Gemeinschaft bilden konnte?

Ein Hinderungsgrund ist sicherlich, dass ein Großteil der Asexuellen hetero-romantisch empfindet, also eine liebevolle Partnerschaft mit jemandem vom anderen Geschlecht wünscht. In einer Gesellschaft, die vorgibt, zu wem wir uns sexuell angezogen fühlen sollen, können sich zumindest diese Menschen sehr viel einfacher anpassen als homosexuelle Menschen. Natürlich haben solche angepassten asexuellen Menschen oft massive Probleme mit ihrer Sexualität. Sie merken, dass etwas mit ihnen anders ist, haben aber keinen Namen dafür.

Leider erleben sich Asexuelle häufig als absolute, einzige Ausnahme von der Norm, und suchen nach Gründen, gehen vielleicht in Therapie oder lassen ihren Hormonstatus überprüfen. Das Anderssein wird als Grund gesehen sich zu schämen und daher tunlichst verschwiegen.

Erschwerend kommt noch die Tatsache dazu, dass asexuelle Menschen sich nicht aufgrund ihrer sexuellen Neigung dazu veranlasst sehen,

ihresgleichen zu suchen, wie es für schwule, lesbische und bisexuelle Menschen üblich ist. Asexuelle sind also von Natur aus weniger motiviert, eine asexuelle Gemeinschaft aufzubauen.

Zudem geht man derzeit von einem Anteil von etwa einem Prozent Asexuellen in der Gesellschaft aus. Das ist nicht viel, und erst durch das Internet, das jedem eine Nische bietet, in der er sich anonym austauschen kann, fanden Menschen mit ähnlichen Erfahrungen zusammen.

Warum glauben heute so viele Leute, dass alle Menschen Sex wollen?

Im Gegensatz zur Homosexualität, die schon seit der Antike bekannt, wenn auch namenlos war, blieb Asexualität lange unsichtbar. In Europa wurde Sex jahrhundertlang unter dem Einfluss des Christentums als „eheliche Pflicht“ gesehen - also nicht unbedingt als etwas, an dem man Spaß haben durfte. Tatsächlich werden in früheren Jahrhunderten einige Asexuelle ihre „Keuschheit“ als Gottesgabe gesehen haben.

In den 1960ern änderte sich das - die „sexuelle Revolution“ begehrte gegen die vorherige Prüderie auf. Plötzlich war Sex kein Tabu mehr, und seitdem nimmt die „schönste Nebensache der Welt“ in den Medien breiten Raum ein. Die

Psychologie tat ihr übriges dazu, als sie die Fortpflanzung neben Essen und Trinken als drittes Grundbedürfnis festlegte - und Sigmund Freud sämtliche Neurosen der Menschen verdrängten sexuellen Wünschen zuschrieb.

Damit scheint die Schlussfolgerung ganz einfach: „alle tun es“. Und bevor man seine Schlussfolgerung hinterfragt, hält man Leute, die es nicht tun, lieber für prüde oder behandlungsbedürftig.

Dabei ist diese Haltung gar nicht so einfach nachzuvollziehen: Wenn die Menschen akzeptieren können, dass es neben Menschen, die sexuelle Kontakte zu andersgeschlechtlichen Partnern suchen, auch Menschen gibt, die gleichgeschlechtliche Kontakte wollen, und Menschen, die sexuelle Kontakte mit beiden oder allen Geschlechtern wollen, warum ist dann die Idee so befremdlich, dass es auch Menschen gibt, die keine sexuellen Kontakte wünschen?

AVENs Verständnis von Asexualität

Die heute weltweit größte asexuelle Gemeinschaft AVEN (Asexual Visibility and Education Network = Netzwerk für Öffentlichkeits- und Aufklärungsarbeit über Asexualität) wurde wahrscheinlich aus den oben genannten Gründen „erst“ 2001 in Amerika gegründet. Seit Januar

2005 existiert auch ein Forum in deutscher Sprache, das Asexualität heute als „keinen Wunsch nach sexueller Interaktion“ definiert.

Was ist eine sexuelle Interaktion?

Die Definition ist ganz bewusst sehr allgemein gehalten, da Asexuelle sehr verschieden sind und eine Art Spektrum bilden. Bei manchen fängt die sexuelle Interaktion erst mit dem eigentlichen Geschlechtsakt an, für andere zählt bereits ein Kuss oder eine Berührung dazu. Durch das Wort „Interaktion“ soll aber in jedem Fall deutlich gemacht werden, dass sexuelle Handlungen zwischen mindestens 2 Personen gemeint sind. Selbstbefriedigung wird also ausdrücklich aus der Definition herausgenommen, solange keine weiteren Personen daran beteiligt sind.

Manche Asexuelle mögen Erotik oder haben Fetische, andere nicht. Einige empfinden Erregung oder erleben romantische Anziehung. Vereinfacht gesagt gibt es nur einen Punkt, in dem sich alle Asexuellen gleichen: Sie haben kein Interesse mit anderen zu schlafen.

Sexualtrieb oder: Asexuelle üben Selbstbefriedigung aus und nennen sich dennoch asexuell?

Rein physisch sind viele Asexuelle zu Sex fähig. Manche befriedigen sich auch selbst, andere

wiederum nicht. Masturbation kann ein Gefühl erzeugen, das viele Asexuelle als angenehm empfinden. Manche erregen sich nur manuell, andere durch Gedanken.

Der Unterschied zwischen Sexuellen und Asexuellen besteht darin, dass Asexuelle bei der Masturbation vielfach keine speziell sexuellen Gedanken haben. Wenn sie dabei an andere denken, ist es reine Fantasie. Wenn ihnen tatsächlich die Möglichkeit gegeben würde, mit dieser Person sexuell aktiv zu werden, würde kein Wunsch danach bestehen, oder der Trieb wäre so gering, dass er vollständig ignoriert werden kann.

Einige Asexuelle können auch als Autosexuelle verstanden werden. Sie haben den Trieb, von ihren Körpern sexuelles Vergnügen zu bekommen.

Andere masturbierende Asexuelle haben keinen Sexualtrieb, sie masturbieren lediglich, weil es sich gut anfühlt.

Die Gemeinsamkeit bei allen Asexuellen liegt unabhängig von der Masturbation darin, dass sie keinen Wunsch verspüren, mit anderen sexuell aktiv zu werden.

Bin ich asexuell?

Ich habe einiges von dem gelesen, was ihr über Asexualität schreibt. Mit vielem kann ich mich identifizieren. Aber wie kann ich genau wissen, dass ich wirklich asexuell bin? Gibt es vielleicht einen Test oder eine Untersuchung beim Arzt?

Niemand kann Dir auf die Frage, ob du asexuell bist, eine Antwort geben. Es gibt keine Untersuchung beim Arzt noch einen Test dafür. Nur Du selbst kannst entscheiden, welche Beschreibung am besten zu Deinen Erfahrungen passt und mit welcher Du Dich wohl fühlst. Natürlich musst Du Dich nicht als asexuell bezeichnen, nur weil unsere Definition gerade auf Dich zutrifft. Es ist alleine Deine Entscheidung.

Vielleicht verdränge ich meine Sexualität, oder ich benutze Asexualität nur dazu, um mich vor der echten Welt zu verstecken?

Nur Du kannst wissen, ob Du asexuell bist oder nicht. Hast du den Wunsch, mit anderen sexuell zu verkehren? Gibt es Menschen, die dich „anmachen“?

Es gibt Menschen, die sexuellen Kontakten bewusst aus dem Weg gehen, weil sie Dinge wie z.B. Intimität und Nähe vermeiden möchten. Diese Menschen sind nach unserem Verständnis

nicht asexuell, aber dennoch - genau wie alle anderen Menschen, die sich mit uns austauschen wollen - in der asexuellen Gemeinschaft willkommen. Sie werden jedoch im Allgemeinen schnell herausfinden, dass ihr emotionales Problem sich durch eine "Flucht in die Asexualität" nicht beheben lässt. Wir Asexuelle beschäftigen uns mit all den komplexen Herausforderungen in Beziehungen genauso, wie es auch sexuelle Menschen tun. Es ist also in jedem Fall besser, sich seinen Problemen eventuell mit Hilfe eines Therapeuten zu stellen als ihnen aus dem Weg zu gehen. Asexualität ist keine Fluchtmöglichkeit, sondern eine mögliche Ausdrucksform der Sexualität.

Vielleicht habe ich ja einfach noch nicht den richtigen Menschen gefunden?

Möglicherweise gibt es für manche Asexuelle tatsächlich da draußen einen Menschen, zu dem si_e_r sich sexuell hingezogen fühlt.

Möglicherweise kann auch eine Lesbe den „richtigen Mann“ finden, der ihre sexuellen Wünsche befriedigen kann. Wie auch immer: Falls du eines Tages d_i_e_n Richtige_n findest, freuen wir uns natürlich. Bis dahin denken wir aber, dass es nichts zu verlieren gibt, wenn man offen und ehrlich zugibt, zu anderen Menschen nur geringe oder gar keine sexuelle Anziehung zu empfinden. Der Austausch mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben wie man selbst, kann niemals schaden. Im Gegenteil, er wird von fast allen als sehr befreiend empfunden. Für diesen Austausch ist es auch gar nicht notwendig, dich als asexuell zu identifizieren. Als unentschlossener oder auch als sexueller Mensch bist du genauso willkommen. Aber auch wenn du dich als asexuell identifizierst, gibt es keinen Grund sich zu verstecken: sich jetzt asexuell zu empfinden beinhaltet schließlich keine Festlegung auf die Zukunft oder gar ein Versprechen, abstinent zu leben. Niemand hindert dich daran, Beziehungen zu haben und sexuell aktiv zu werden. Also, finde ruhig heraus wie du fühlst.

Was, wenn es nur eine Phase ist?

Tja, was dann? Das ändert doch nichts daran, dass Du gerade jetzt asexuell bist.

Bei den weitaus meisten Asexuellen dauert diese Phase schon an, so lange sie sich erinnern können, und sie empfinden sich nicht als jemand im Dornröschenschlaf, di_e_r wachgeküsst werden könnte. Natürlich kann man eine Veränderung nicht ausschließen, aber: Willst Du Dich Dein Leben lang wirklich als unfertige Person wahrnehmen und sehnsüchtig auf den Tag hoffen, an dem Du endlich vollkommen wirst? Möchtest du wirklich in einer Wartestellung verharren?

Vielleicht wirst Du eines Tages „wachgeküsst“. Falls das passiert, wirst Du nichts verloren haben, wenn Du Dich in der Zwischenzeit wohl fühlst und als vollwertige Person akzeptierst.

Es ist keine Schande, sich jetzt so zu identifizieren und später anders. Deine Identität sollte Dich nicht einschränken. Wenn Du Angst hast, in Zukunft anders zu sein, ändert das nichts daran, welche Bezeichnung für Dich heute sinnvoll ist. Veränderung ist nichts Schlimmes.

Schubladen und Kategorien definieren Dich nicht, sie beschreiben Dich. Sie sind Abkürzungen, um

die Komplexität Deiner Identität auszudrücken und ein Sprungbrett, von dem ausgehend Du Dich selbst erkunden und verstehen kannst.

Wenn eine Bezeichnung Dir nicht mehr ausreicht, musst Du sie nicht verwenden. Wenn Du herausfindest, dass Asexualität für Dich nicht das Richtige ist oder Dich einschränkt, hab keine Angst anzusprechen, wie Du Dich fühlst und befürchte nicht, dass Du in der asexuellen Community nicht mehr willkommen bist.

Du musst Dich nicht als asexuell identifizieren, um die Erfahrungen Asexueller für Dich als sinnvoll zu empfinden. Wenn Du Dich mit geringer oder gar keiner sexuellen Anziehung zu anderen beschäftigst, Dich aber nicht als asexuell definierst, dann bist trotzdem du herzlich eingeladen, Deine Erfahrungen beizusteuern.

Ich fühle mich erst wirklich von jemandem angezogen, nachdem ich ihn besser kennen gelernt habe. Was bedeutet das?

Die meisten Sexuellen finden schon beim Ansehen jemand anderen als sexuell anziehend. Das ist Anziehungskraft, die von Erscheinung und Körperbau ausgeht. Andere, auch einige Sexuelle, werden primär von der Persönlichkeit eines Menschen angezogen. Sie können nicht feststellen, ob die andere Person für sie

anziehend ist, solange sie nicht herausfinden konnten, wie deren Persönlichkeit ist.

Üblicherweise entwickeln Asexuelle ein Bedürfnis nach Nähe erst, nachdem sie jemand besser kennengelernt haben, aber auch „Liebe auf den ersten Wortwechsel“ kommt vor.

Wenn das nicht Deiner Erfahrung entspricht, mach Dir keine Sorgen! Es gibt so viele Arten, Asexualität zu erfahren, wie es Asexuelle gibt. Der wichtige Unterschied zwischen Sexuellen und Asexuellen besteht darin, dass die Anziehungen Sexueller das Verlangen nach Sex mit einschließen, während das Verlangen Asexueller in Richtung anderer Arten von Intimität geht.

Für Menschen, die erst sexuelles Begehren für jemanden entwickeln, nachdem sie eine Partnerschaft mit demjenigen eingegangen sind - bei denen die sexuelle Anziehung also nicht, wie üblich, am Anfang steht, sondern sich an romantische Anziehung anschließt - gibt es den Begriff „demisexuell“. Wissenschaftlich wird diese Art Anziehung als sekundäre sexuelle Anziehung bezeichnet.

Mich ziehen manche Menschen an, ich habe aber nicht das Verlangen nach Sex mit ihnen. Wohin passe ich?

Viele Asexuelle empfinden andere als ästhetisch anziehend, sehen aber darin keinen Unterschied zum Betrachten eines schönen Gemäldes oder atemberaubenden Sonnenuntergangs.

Einige finden andere Leute sexuell anziehend. Diese Asexuellen haben geringe sexuelle Intensität. Während sie sich dieser Anziehungskraft bewusst sind, haben sie keinen Wunsch, sie anders als durch Betrachten auszuleben. Die wichtige Unterscheidung zwischen Asexuellen und Sexuellen besteht darin, dass Asexuelle nicht den Wunsch haben, Sex mit anderen zu haben, die sie als körperlich anziehend empfinden - falls sie überhaupt jemanden körperlich anziehend finden.

Ich finde niemanden sexuell anziehend und hatte noch nie den Wunsch nach Sex. Heißt das, dass ich asexuell bin?

Laut Definition, ja. Aber es liegt ganz an Dir zu entscheiden, ob diese Beschreibung für Dich sinnvoll ist und was, wenn überhaupt etwas, asexuell sein für Dich bedeutet.

Ich fühle mich von meinem Partner nicht sexuell angezogen. Heißt das, ich bin asexuell?

Nicht unbedingt. Auch Sexuelle fühlen sich nicht von jedem angezogen. Frage Dich, ob Du Dich schon mal von jemandem sexuell angezogen gefühlt hast - also starke Gefühle von unterhalb der Gürtellinie für jemanden hattest. Wenn es so ist, könnte es sein, dass etwas anderes vorliegt.

Ich verliebe mich niemals. Ein paar enge Freunde zu haben ist mir genug. Ich bin wohl besonders asexuell, oder?

Menschen, die keinen Wunsch nach sexueller Interaktion verspüren, nennen wir asexuell. Allerdings meinen wir, dass es keine „Hierarchie der Asexualität“ gibt: Asexuelle mit geringem „Romantiktrieb“ - kurz Aromantiker - sind nicht „asexueller“ als beispielsweise Menschen, die sich häufig verlieben.

Auch Asexuelle, die sich in sexuellen Beziehungen mit liebenden Partnern befinden, haben genau die gleiche Stellung innerhalb der asexuellen Gemeinschaft, wie die, die niemals irgendeine sexuelle Erfahrung hatten. Unsere Gemeinschaft hat nichts mit Elitedenken zu tun. Jede_r Einzelne ist ebenso viel wert wie di_e_r andere.

Wir gehen außerdem davon aus, dass es auch sexuelle Menschen gibt, die aromantisch veranlagt

sind, sich also niemals verlieben, aber gerne Sex möchten.

Einige Dinge machen mich an, aber die haben nicht wirklich etwas mit anderen Menschen zu tun. Ich nehme an, dann bin ich nicht asexuell?

Wenn Du einen Fetisch hast oder Sexualität, die nicht mit anderen Menschen verbunden ist, könntest Du es für sinnvoll erachten, Dich als asexuell zu identifizieren.

Bei der Entscheidung, ob Du Dich als asexuell oder nicht identifizieren möchtest, könnte es hilfreich sein, zu beachten, ob Du den Wunsch hast, Deine Sexualität mit anderen Menschen auszudrücken. Egal, ob Deine Sexualität Anziehung zu anderen beinhaltet, könnte jemand anderes Dich dennoch dabei unterstützen, sie irgendwie auszudrücken. Wenn Du nicht das Bedürfnis hast, jemanden anderes mit einzubeziehen, dann wirst Du Dich wahrscheinlich innerhalb der asexuellen Gemeinschaft wohl fühlen.

Für einige Menschen muss der Ausdruck von Liebe Sex beinhalten. Für sie ist der Wunsch selbstverständlich, einen liebenden Partner in ihre Sexualität mit einzubeziehen. Für viele Asexuelle besteht aber eben keine solche Verbindung zwischen Sex und Liebe. Deinen Partner aus Deinen sexuellen Gefühlen herauszuhalten,

besonders, wenn diese nichts mit Geschlechtsverkehr oder anderen Menschen zu tun haben, bedeutet nicht, dass Du deinen Partner ablehnst oder Deine Liebe nicht vollkommen ausdrückst.

Persönlichkeit wird um Dinge gebildet, die man erst über sich herausfinden muss. Menschen, die sich als asexuell erkennen, versuchen eher herauszufinden, wie man ein emotional vollständiges Leben führen kann, ohne dabei unbedingt eine sexuelle Beziehung mit anderen einzugehen, und wie man in einer Welt leben kann, die hohen Wert auf Sexualität und sexuelle Beziehungen legt. Wenn das auch etwas ist, mit dem Du Dich auseinandersetzen hast, dann lohnt sich ein Besuch in der asexuellen Gemeinschaft.

Asexuelle mit überhaupt keinen sexuellen Wünschen haben mit all denen eine Menge gemeinsam, die in ihre sexuellen Gefühle niemanden anders mit einbeziehen. Beide Gruppen können sich in einer Gesellschaft verunsichert fühlen, die von jedem erwartet, dass er an anderen in sexueller Hinsicht interessiert ist.

Ich bin gern mit meinem Partner sexuell, aber ich hatte niemals das Verlangen, mit irgendjemandem anders Sex zu haben. Kann es sein, dass ich asexuell bin?

Die meisten Asexuellen sind zum Sex fähig, z.B. wird Masturbation von einigen Asexuellen als angenehm empfunden. Wenn Du Sex eher als Ausdruck romantischer oder emotionaler Anziehung (Liebe) als von einem Sextrieb veranlasst empfindest, dann muss das Deiner asexuellen Identität nicht widersprechen. Wenn Du Dich niemals von anderen angezogen fühlst, wenn Du nie „scharf“ auf Sex bist, dann passt Du in die Definition von Asexualität. Genauso, wie sexuelle Menschen in Beziehungen ohne Sex leben können, können asexuelle Menschen an sexuellen Beziehungen teilnehmen. Wenn Du Dich damit wohl und glücklich fühlst, ist das eher Grund zum Feiern als ein Grund, deine „asexuelle Reinheit“ anzuzweifeln.

Es gibt auch noch andere Gründe, warum Asexuelle sich für sexuelle Aktivität entscheiden. Die Beweggründe könnten neben einem Kinderwunsch auch Neugier oder Experimentierfreude sein - eine beträchtliche Anzahl Asexueller hat schon irgendwann einmal Sex ausprobiert. Manche Teile des Sexes können als so angenehm empfunden werden, dass manche

sie auch ohne sexuelle Anziehung oder Trieb suchen. In einer Liebesbeziehung können manche Asexuelle daran Freude haben, ihrem Partner sexuelles Vergnügen zu bereiten, ohne selbst sexuelle Befriedigung zu suchen.

Oft scheinen die sexuellen Beziehungen Asexueller weit von dem entfernt, was als „normal“ bezeichnet wird. Es ist nicht unüblich für den asexuellen Partner, über seinen Mangel an sexueller Erregbarkeit und Vergnügen offen zu sein. Sexuelle Handlungen können vollkommen einseitig scheinen oder sexuelle Aktivität könnte stark auf Sinnlichkeit basieren, wobei der Geschlechtsverkehr eine untergeordnete Rolle spielt. Diese Beziehungen gründen sich oft auf hoher Offenheit. Es ist unwahrscheinlich, dass ein Asexueller sich in einer sexuellen Beziehung mit einem Partner, der nichts von seiner Asexualität weiß, vollkommen wohl fühlt.

Es sollte erwähnt werden, dass den meisten Asexuellen Sex vollkommen gleichgültig ist, oder sie es vielleicht versucht und es als enttäuschend empfunden haben. Andere empfinden die Vorstellung, an sexuellen Aktivitäten teilzunehmen, vollkommen abstoßend. Die Gemeinsamkeit aller Asexueller besteht darin, dass sie kein Verlangen nach Sex mit anderen haben. Sie werden nicht „scharf“ und andere

machen sie nicht an. Das hält sie nicht zwangsläufig davon ab, beim Sex Vergnügen zu empfinden, wenn sie sich dazu entschlossen haben.

Ich fühlte mich bisher in meinem Leben nur von etwa drei Leuten angezogen, aber als ich das war, wollte ich auch Sex mit ihnen. Bin ich sexuell oder asexuell?

Das musst Du entscheiden. Ich glaube, dass die meisten zustimmen würden, dass sich ein ‚nur zu sehr wenigen Leuten hingezogen fühlen‘ in die Rubrik ‚geringe sexuelle Intensität‘ fallen würde. Wahrscheinlich spielt Sex eine relativ kleine Rolle in Deinem Leben. Du hast mit den meisten Asexuellen gemeinsam, dass Du bei fast jedem, den Du triffst, keine sexuelle Anziehung erfährst.

Meine Sexualität kommt in Phasen. Manchmal bin ich sexuell, dann wieder absolut asexuell. Gibt es für mich einen Platz in der asexuellen Gemeinschaft?

Du hast ganz sicher eine Menge gemeinsam mit anderen Asexuellen. In Zeiten, wo Du asexuell bist, kannst Du Dich als asexuell identifizieren, und wenn Du sexuell bist, gibt es immer noch asexuelle Bereiche in Dir, wie z. B. die Fähigkeit, sexuellen Partnern Asexualität zu erklären. Daher kannst Du einen Platz in der asexuellen

Gemeinschaft finden.

Ich möchte wirklich Sex mit anderen haben, die ich liebe, aber beim Sex fühle ich überhaupt nichts und es ist für mich schrecklich. Was ist nur los mit mir?

Wenn du Sex als unangenehm und enttäuschend empfindest, könnte es vielleicht daran liegen, dass du eigentlich gar keinen Sex willst, sondern nur das, was du dir unter Sex vorstellst. Mach dir bewusst, was Sex für dich persönlich bedeutet. Menschen können sich viel vom Sex versprechen: ein tolles Vergnügen; dem Partner damit zeigen, wie sehr man si_e_n liebt; die Hoffnung, den Partner enger an sich binden zu können und noch intimer mit si_e_m werden zu können.

Wenn Du weißt, was genau Du im Sex suchst, kannst Du nach anderen Wegen suchen, um es zu erreichen. Das Wichtige daran ist, mit Deinem/r Partner_in zu sprechen, herauszufinden, was Du möchtest, si_e_m zu erzählen, was Du fühlst und die gegenseitigen Bedürfnisse zu besprechen.

Ich bin gestört. Ich glaube, ich kann meine Asexualität auf etwas zurückführen, was mir in meiner Kindheit zugestoßen ist. Glaubst Du, ich bin deshalb so?

In einer Welt, wo Heterosexualität als Normalität dargestellt wird und die einzigen Alternativen auch sexueller Art sind, ist es leicht zu verstehen, dass Du Dich anormal und gestört fühlst. Asexualität ist nicht schlimm, es ist einfach anders.

Wenn Du Dich für gestört hältst, ist es natürlich, dass Du einen Grund für Deine „Fehlfunktion“ suchst. Als Homosexualität noch als psychische Störung angesehen wurde, hat jeder, sogar Homosexuelle selbst, Theorien aufgestellt, was alles schief gegangen sein könnte: eine schreckliche Kindheit und Jugend oder schlechte Erfahrungen mit jemandem vom anderen Geschlecht. Heutzutage wird Homosexualität einfach als anderer Weg für Menschen gesehen und es ist deshalb sehr selten, von einem Homosexuellen Gründe für seine sexuelle Orientierung zu hören.

Asexualität ist lediglich ein weiterer natürlicher Weg. Du bist nicht gestört. Ich bin sicher, dass die „ursächliche“ Erfahrung sehr wichtig für Dich war, aber glaubst Du, dass jeder, der diese Erfahrung

gehabt hätte, sich genauso entwickelt hätte?

Ich bin nicht gern asexuell. Ich wäre gern normal, wie jeder andere auch. Was kann ich machen?

Es gibt bislang keinen Weg, die sexuelle Orientierung eines Menschen zu verändern, auch wenn manche ultrareligiöse Gruppen behaupten, es zu können. Die angebotenen Methoden halten keiner wissenschaftlichen Überprüfung stand und können im schlechtesten Fall zu mehr psychischen Problemen führen. Du kannst vielleicht die Art und Weise ändern, wie Du auf Wünsche oder auch den Mangel an Wünschen reagierst, aber Du kannst an den Wünschen selbst nichts ändern. Es ist möglich, dass persönliche Sexualität sich in Orientierung und Intensität mit der Zeit verschiebt und verändert, aber das hängt nicht vom guten Willen ab und passiert nicht jedem.

Die beste Lösung ist es, zu lernen, Dich wohl zu fühlen mit dem, was Du bist. Du kannst Deine Sexualität nicht verändern und Du kannst sie Dir nicht aussuchen, aber Du kannst sie akzeptieren.

Ich verstehe nur Kuchen: Asexuelle Symbole und Erkennungszeichen

In den mehr als zehn Jahren seit der Gründung des AVEN-Forums haben sich einige Symbole entwickelt und Insider-Witze verbreitet.

Das AVEN-Dreieck

Ein nach unten spitz zulaufendes Dreieck, dessen Spitze schwarz gefärbt ist. Dabei handelt es sich um eine Anspielung auf die Kinsey-Skala. Ende der 1940er forschte Kinsey über die menschliche Sexualität und teilte die sexuelle Orientierung auf einer Skala von 0 bis 6 ein - völlig heterosexuell bis völlig homosexuell. Zugleich fiel ihm auf, dass ein paar Leute da nicht hineinpassten: die Gruppe X ohne sexuelle Kontakte und Interessen. Er behandelte sie als separat von der Skala. Das AVEN-Dreieck setzt die Gruppe X unter die Skala und entwirft damit ein etwas vollständigeres Bild vom Spektrum der Sexualität.

X

Damit wären wir auch schon bei der zweiten Anspielung: Kinsey's Gruppe X muss für allerlei Blognamen, T-Shirt-Sprüche und mehr herhalten.

Kuchen

Entstanden aus dem Witz, dass Asexuelle lieber

Kuchen mögen als Sex. Deswegen sollte sich aber niemand genötigt fühlen, Kuchen zu essen. Es gibt auch Asexuelle, die keinen Kuchen mögen.

Ass-Karten

„Asexual“ fängt, englisch ausgesprochen, genauso an wie „ace“, das englische Wort für Ass.

Die Flagge

Seit 2010 hat die asexuelle Minderheit eine eigene Flagge mit vier gleich breiten Querbalken. Von oben nach unten sind die Streifen schwarz, grau, weiß und violett, was wie im AVEN-Dreieck das sexuelle Spektrum symbolisieren soll, mit violett als Farbe für Gemeinschaft und Solidarität.

Schwarze Ringe

Manche Asexuelle tragen einen Ring am Mittelfinger: entweder aus Hämatit (einem grau glänzenden Stein) oder aus einem schwarzen Material. Leider ist das kein sehr zuverlässiges Zeichen - nicht jeder mit einem solchen Ring ist asexuell.

Der „Asex-Logo-Pin“ von SaRa (Alien)

Im Jahr 2008 hat die Freiburger Künstlerin SaRa einen Pin gestaltet, der ungefähr Herzform hat und vertikal in sieben Flächen unterteilt ist. Den Pin gibt es einfarbig und in den Regenbogenfarben.

Mehr Infos:

Seit 2001 informiert AVEN, das Netzwerk für Öffentlichkeits- und Aufklärungsarbeit zu Asexualität, über Asexualität und fördert durch sein Online-Forum den Aufbau einer Gemeinschaft. Seit 2005 gibt es ein deutschsprachiges Unterforum.



deutschsprachiges Forum:

<http://www.asexuality.org/de>

deutschsprachiges Wiki:

<http://www.asex-wiki.de>

das Asex-Web:

<http://www.asex-web.de/>

asexuelles Radio Berlin:

<http://www.asexuelles-radio-berlin.de/>