

ASEXUALITÄT: GRUNDLEGENDE INFORMATIONEN FÜR HEILBERUFE

Asexualität ist eine **sexuelle Orientierung**. Asexuelle Menschen empfinden keine sexuelle Anziehung. Da eine Abwesenheit schwierig zu beschreiben ist, bevorzugen wir eine lose Interpretation und sprechen von einem Spektrum. Manche Menschen, welche die stenge Definition nicht erfüllen, aber in ihrem Erleben viel mit asexuellen Menschen gemeinsam haben, beschreiben sich als **gray-a, grau-asexueller** oder Ähnliches. Andere benennen sich als **demisexuell**, das heißt, sie empfinden sexuelle Anziehung erst, nachdem sie eine tiefe emotionale Verbindung zu einer Person aufgebaut haben. All dies macht das **a_sexuelle Spektrum sehr vielfältig**. Wir versuchen, diese Vielfalt mit dem Unterstrich sichtbar zu machen.

A_SEXUALITÄT IST NICHT

- Abstinenz oder eine zölibatäre Lebensweise
- noch nicht den*die Richtige*n getroffen haben
- Intersexualität
- eine sexuelle Störung oder Dysfunktion
- ein hormonelles Ungleichgewicht
- eine Abneigung gegen Sex oder Beziehungen
- ein Resultat von Traumata
- freiwillig oder eine Phase

All dies trifft unter Umständen auf einzelne a_sexuelle Menschen zu, ist aber nicht die Regel.

Manche a_sexuelle Menschen leben ohne Sex, andere sind sexuell aktiv. **Gleich welches Verhalten macht eine Selbstbeschreibung als a_sexuell nicht ungültig.**

Manche a_sexuelle Menschen sind z.B. intersexuell, transsexuell oder transgener, aber **schließen Sie nie von A_sexualität auf Geschlecht oder Gender Ihres Gegenübers.**

Manche a_sexuelle Menschen finden, dass ihre A_sexualität körperlich oder psychisch bedingt ist.

Trotzdem ist die Selbstbeschreibung als a_sexuell vollkommen in Ordnung.

SIE HABEN EINE*N A_SEXUELLE*N PATIENT*IN?

- **Viele Menschen begegnen a_sexuellen Coming-Outs mit distanzlosen Fragen**, Einwänden und Erklärungsversuchen. Obwohl alle Menschen Expert*innen für die eigenen Empfindungen sind, wird unsere Expertise und Selbstbestimmung häufig angezweifelt.
- **Sie können niemals sicher feststellen, ob eine Person a_sexuell ist.** Sollte sich Ihr Gegenüber unsicher sein, vermitteln Sie, dass Zweifel in Ordnung sind. Bestärken Sie diesen Menschen darin, sich als das zu beschreiben, was sich jetzt richtig anfühlt. Es schadet der a_sexuellen Gemeinschaft nicht, wenn der Begriff „a_sexuell“ später doch nicht mehr passt.
- **Informieren Sie sich selbständig über A_sexualität.** Ihr*e hilfesuchende*r Patient*in sollte nicht Ihre hauptsächliche Quelle sein.
- Einige a_sexuelle Menschen leiden erheblich unter ihrem Minderheitendasein. Manche werden deshalb **mit sexuellen Störungen fehldiagnostiziert**. Genausowenig ist A_sexualität ein Symptom. Aufgrund dieser Fehlannahmen outen sich a_sexuelle Menschen ungern gegenüber Therapeut*innen. **Manche Therapien können für a_sexuelle Menschen unzugänglich sein**, weil sie gelebte Sexualität mit einbeziehen.
- **Es besteht ein sozialer Zwang zu sexuellem Verhalten**, da wir alle gelernt haben, wie viel von welchem Sex „normal“ und damit gesund ist. Selbst unbedachte Äußerungen setzen uns Druck und Abwertungen aus. Deswegen sind Selbstzweifel Teil des a_sexuellen Erlebens. Doch **niemand muss Sex ausprobieren, um zu wissen, dass si*er ihn nicht haben will**. Sex ist nicht notwendiger Teil eines glücklichen Lebens.
- **A_sexualität ist nicht sehr bekannt.** Manche a_sexuelle Menschen erfahren davon erst im Erwachsenenalter. Vorher erleben viele sich als fehlerhaft. Eventuell begegnen Sie Personen, die noch so über sich denken.
- **Vielleicht möchten Sie in Ihrem Wartezimmer Informationen über A_sexualität zur Verfügung stellen?** Dadurch fühlen sich a_sexuelle Patient*innen sicherer bei Ihnen, und Sie können damit auch fragenden Menschen weiterhelfen. Um Fehldiagnosen zu vermeiden, ist es zudem sinnvoll, Patient*innen aktiv mit Informationen zu versorgen.

ZUM WEITERLESEN:

Decker, Julie Sondra: *The Invisible Orientation*, ISBN 978-1634502436 (derzeit nur auf Englisch)

<http://aven-info.de/asexualitaet/> - Hauptseite des deutschsprachigen AVEN-Netzwerks

<https://aktivista.net/links/> - gesammelte Links zu Broschüren, Videos und Artikeln im Netz

<http://netzwerk-lsbttiq.net/beratung-selbsthilfe/standards> Download der Broschüre von Fixemer, T., Göth, M. & Kramer, J. (2017). *Standards und Qualitätssicherung für psychosoziale Beratungsangebote für lsbttiq Menschen*.

Aus dem Englischen übertragen mit freundlicher Genehmigung von **Resources for Ace Survivors**

<http://asexualsurvivors.org/education/>