

Asexualität

Häufig gestellte Fragen



**Was ist Asexualität eigentlich?
Bin ich asexuell?
Glossar**

Was ist Asexualität?

Asexualität ist eine sexuelle Orientierung. Die Vorsilbe „a“ bedeutet eine Verneinung oder „ohne“. Das heißt: **Asexuelle Menschen verspüren keine oder kaum sexuelle Anziehung.**

Sexuelle Anziehung ist das Gefühl, gern sexuelle Dinge gemeinsam mit einer anderen Person tun zu wollen. Beziehungsweise meint es auch die Empfindung, einen anderen Menschen „heiß“, sexy oder attraktiv zu finden.

Wie bei anderen sexuellen Orientierungen beschreibt Asexualität daher ein Anziehungsmuster und außerdem eine soziale Zuordnung. (Dazu später mehr.)

Im Internet schwirrt eine zweite Erklärung herum. Was hat es mit „kein Verlangen nach sexueller Interaktion“ auf sich?

Manchmal ist es schwierig zu beschreiben, was man *nicht* empfindet. Für Menschen, die sexuelle Anziehung nicht kennen, ist es sehr schwierig festzustellen, dass sie das nicht fühlen. In vielen Fällen sehen sie, dass andere Personen sehr wild auf Sex sind und sie selbst nicht. Daher entstand im deutschsprachigen Raum die Definition, dass Asexualität „kein Verlangen nach sexueller Interaktion“ sei.

Damals war den Diskutierenden wichtig, dass die Definition Selbstbefriedigung ausdrücklich erlaubt. Außerdem ist es sehr unterschiedlich, was Menschen als „sexuell“ empfinden. Wenn nur „kein Verlangen nach Sex“ dort stünde, würde das zumeist als „möchte keine Handlungen mit Penetration“ verstanden werden. Eine „sexuelle Interaktion“ erlaubt da mehr Spielraum.

Beide Definitionen haben also ihren Wert für diejenigen, die sie benutzen. Diskussionen darüber, welche die richtige Definition sei, führen daher nie zu einem guten Ergebnis.

Hinweise:

Leider kommen wir in diesem Heft nicht darum herum, feindselige Einstellungen und Gewalt gegenüber sexuellen Minderheiten zu thematisieren. In manchen Abschnitten wird sexualisierte Gewalt erwähnt. Dies erklärt sich aber aus den Zwischenüberschriften, sodass diese Teile übersprungen werden können.

Die **fett** gedruckten Wörter haben Einträge im Glossar.

Was meint ihr mit „Orientierung als soziale Zuordnung“?

In unserer Welt ist es oft eine Herausforderung, einer sexuellen, romantischen oder geschlechtlichen Minderheit anzugehören. Uns begegnet eine Bandbreite an Verurteilungen von kleinen Schwierigkeiten beim Coming-out bis hin zu massiven Bedrohungen durch rechtsextreme und fundamentalistische Kräfte. Menschen aus Minderheiten unterstützen sich daher oft gegenseitig.

Deshalb bedeutet ein Satz wie: „Ich bin asexuell“ selten nur, dass die Person keine sexuelle Anziehung spürt. Die Person ordnet sich dadurch auch einer Gruppe zu, nämlich der asexuellen Community.

Gerade in der asexuellen Community kennen wir das Problem, dass an die Frage nach der sexuellen Orientierung besonders strenge Maßstäbe angelegt werden und die Frage nach der sozialen Zuordnung nicht mehr zählt.

Zum Beispiel kann es sein, dass eine Person ihre Gefühle so beschreibt, dass sie nach Asexualität klingen, aber das Wort „asexuell“ nicht für sich benutzen möchte. Dafür gibt es die verschiedensten Gründe, und alle sind zu respektieren.

Manchmal passiert es auch, dass Menschen sich als asexuell beschreiben und dann Dinge tun, die sich für andere „sexuell“ anfühlen würden. Bei Betrachtung von außen behaupten manche dann vielleicht, dass Asexualität gar nicht existiert.

Oder eine Person wird als „nicht asexuell genug“ aus der Community gedrängt.

Egal wie, es ist nicht okay, anderen eine Selbstbeschreibung abzusprechen oder aufzuzwingen. Selbstbeschreibungen sollen zum Beispiel helfen, sich über die eigenen Gefühle klar zu werden, Gleichgesinnte zu finden oder die eigenen Grenzen besser zu kommunizieren. Und so ist auch der Begriff „asexuell“ zuerst einmal ein Werkzeug. Wenn es dir hilft, benutze es. Wenn nicht, dann nicht.

Also: Eine Person ist nur dann asexuell, wenn sie sich selbst so bezeichnet.

Diese Regel gilt auch für alle anderen Selbstbeschreibungen.

Was ist das asexuelle Spektrum?

Asexuelle Menschen sind nicht alle gleich.

Wie schon angedeutet, empfinden manche nie und manche selten sexuelle Anziehung. Für viele dieser Ausprägungen gibt es eigene Wörter.

Und auch sonst gibt es Unterschiede: Manche asexuellen Menschen befriedigen sich selbst, manche nicht. Manche können sich vorstellen, unter gewissen Bedingungen Sex zu haben, manche nicht. Manche schauen gern Pornos oder lesen gern erotische Geschichten, manche nicht. Manche haben einen Kink oder finden BDSM interessant, manche nicht. Manche verlieben sich, manche nicht. (Über Aromantik haben wir einen Exkurs weiter hinten eingeschoben.)

Dadurch wird „asexuell“ manchmal als Schirmbegriff benutzt für viele verschiedene Arten, nie oder selten sexuelle Anziehung zu verspüren. Häufiger nutzen wir den Begriff „**ace**“ für das gesamte asexuelle Spektrum. Dieses englische Wort klingt ähnlich wie der Anfang von „asexual“ und kann gleichzeitig das Ass im Kartenspiel meinen.

Was ist Demisexualität?

Demisexualität ist eine sexuelle Orientierung, die zum asexuellen Spektrum gehört.

Demisexuelle Menschen können sexuelle Anziehung erst empfinden, nachdem sie eine Bindung zu einer Person aufgebaut haben.

Dies kann durchaus einige Zeit dauern.

Diese Bindung kann romantischer oder nicht romantischer Natur sein. Aus diesem Grund gibt es ein Klischee über demisexuelle Personen, nämlich dass sie sich meist in Menschen verlieben, mit denen sie gut befreundet sind.

Was ist Gray-Asexualität?

Gray-Asexualität oder Grau-Asexualität ist eine sexuelle Orientierung. **Grau-asexuelle bzw. gray-ace Menschen empfinden sexuelle Anziehung selten, unterschwellig, nur unter ganz bestimmten Bedingungen** oder haben einen anderen Grund, ihr Empfinden von sexueller Anziehung als „grau“ zu beschreiben.

Gleichzeitig ist „gray-ace“ ein Oberbegriff für verschiedene Arten und Weisen, sexuelle Anziehung nicht nach dem gesellschaftlich anerkannten Muster zu empfinden, nach dem sexuelle Anziehung grundsätzlich entweder vorhanden ist oder nicht. Im Bereich der Grau-Asexualität sind eine Menge Mikrolabel geprägt worden.

Daher sprechen wir auch manchmal von Grau-Asexualitäten in der Mehrzahl.

Was ist ein Mikrolabel?

Neben den bekannteren Begriffen wie Demi- und Grau-Asexualität gibt es zahlreiche sogenannte Mikrolabel. Ein paar erwähnen wir später im Text oder wir erklären sie im Glossar.

Viele Menschen auf dem asexuellen Spektrum beobachten ihre Anziehungsmuster sehr genau und suchen nach treffenden Begriffen dafür. Gibt es noch keinen, entwickeln sie ein Wort. Wenn es anderen ähnlich geht und sie den Begriff nützlich finden, verbreitet er sich.

Was ist Allosexualität?

Ein Mensch, der sich nicht zum asexuellen Spektrum zählt, ist **allosexuell**. Das kommt vom griechischen Wort „allos“ – „ein anderer“.

Damit vermeiden wir, nicht-asexuelle Personen als „normal“ oder „sexuell“ bezeichnen zu müssen. Asexualität ist genauso normal und natürlich wie jede andere sexuelle Orientierung auch. Und bei „sexuell“ könnte man meinen, dass nicht-asexuelle Menschen wirklich immer nur das Eine, nämlich Sex, im Kopf haben. Das ist natürlich nicht der Fall.

Wie ist das mit der Selbstbefriedigung bei Aces genau?

Für manche Aces fühlt sich Masturbation gut an, manche empfinden es eher als eine lästige Pflichtübung und manche haben nie das Bedürfnis nach Selbstbefriedigung.

Asexuelle Menschen befriedigen sich aus den verschiedensten Gründen selbst. Manche stellen sich dabei nichts oder Situationen vor, die die meisten Menschen nicht als erotisch oder sexuell erregend empfinden würden.

Einige fantasieren vielleicht davon, dass andere Personen Sex haben, aber sie an der Szenerie nicht beteiligt sind. Sollte einer betreffenden Person diese Art von Verhältnis zu Sex und sexuellem Begehren wichtig sein, könnte sie sich vielleicht als **aegosexuell** beschreiben, also mit einer Sexualität, die das eigene Ich ausspart.

Haben asexuelle Menschen manchmal Sex?

Manche asexuellen Menschen haben lieber keinen Sex. Sie fühlen sich von dem Gedanken, selbst Sex zu haben, regelrecht abgestoßen. Manche dieser Menschen beschreiben sich als **sex-repulsed**.

Manche jedoch stehen Sex eher gleichgültig gegenüber wie andere dem Hemdenbügeln oder dem Abwasch und können es sich unter den richtigen Bedingungen vorstellen. Beispielsweise, um einem lieben Menschen einen Gefallen zu tun. Manche von ihnen beschreiben diese Gefühle als **sex-indifferent**.

Genauso gibt es auch asexuelle Menschen, die unter den richtigen Bedingungen viel Spaß an Sex haben können, auch wenn sie sich zu den anderen Beteiligten nicht sexuell hingezogen fühlen. Manche beschreiben das als **sex-favorable**.

Bei dieser Frage dürfen wir zudem nicht vergessen, dass „asexuell“ oder „ace“ auch bedeuten kann, dass die Person demi- oder gray-asexuell ist. Dann verschieben sich die Verhältnisse, wer sich mit wem unter welchen Bedingungen und aus welchen Gründen Sex vorstellen kann.

Asexuelle Menschen leben also nicht grundsätzlich ohne Sex.

Wünschen sich asexuelle Menschen eigentlich Beziehungen?

In der Vorstellung vieler Menschen gehören Verliebtheit, Pärchensein und Sex untrennbar zusammen. Sie betrachten Sex als Ausdruck der Verbundenheit. Dass man eine Person romantisch lieben kann, aber keinen Sex mit dieser Person haben will, finden sie sehr ungewöhnlich. Was liegt da näher als der Schluss, dass asexuelle Menschen lieber allein bleiben, wenn sie doch keine auf andere Menschen bezogenen sexuellen Bedürfnisse haben?

Dabei wird übersehen, dass Sex nicht unbedingt der wichtigste Aspekt einer Beziehung ist. Andere Arten von Intimität, Vertrauen, Verlässlichkeit, gemeinsame Projekte von der Radtour bis zur Kindererziehung – auch das sind wichtige Aspekte.

Alleinsein bedeutet nicht unbedingt Einsamkeit, aber natürlich können sich auch asexuelle, und nicht nur allosexuelle Singles einsam fühlen.

Beziehungen, die nicht romantisch sind, aber das übliche Maß von Verbindlichkeit in Freundschaften übersteigen, heißen oft **queerplatonisch**. Der Begriff sagt aber nichts darüber aus, welche sexuellen und romantischen Orientierungen die beteiligten Personen haben.

Wie ist das mit Asexualität und Verliebtsein?

Manche asexuellen Menschen kennen das Gefühl der Verliebtheit. Viele davon wünschen sich eine romantische Paar- oder Polybeziehung.

Menschen können also neben ihrer sexuellen Orientierung (in diesem Fall Asexualität) noch eine **romantische Orientierung** haben. Die Vorsilben, um die „Richtung“ zu beschreiben, sind

ähnlich wie bei der sexuellen Orientierung. Es gibt also homo-, hetero-, bi- und panromantische Aces und so weiter.

Diejenigen Menschen, die sich nicht verlieben und/oder keine romantischen Gefühle entwickeln und/oder keine romantische Beziehung suchen, beschreiben sich oft als **aromantisch**. Auch hier gibt es eine ganze Menge Variation. (Siehe Exkurs.) Der Oberbegriff für Menschen, die sich nicht im aromantischen Spektrum verorten, ist **alloromantisch**.

Und auch viele aromantische Personen wünschen sich Beziehungen, bloß eben ohne romantische Untertöne.

Exkurs: Aromantik und das aromantische Spektrum

Das Modell der getrennten Anziehung (**Split Attraction Model/ SAM**) beschreibt, dass viele, aber nicht alle Menschen sexuelle, romantische und viele weitere Anziehungsformen getrennt voneinander wahrnehmen können.

Für Menschen ohne romantische Anziehung gibt es den Begriff „aromantisch“.

Aromantik bedeutet jedoch nicht für alle aromantischen Menschen das Gleiche, so wie auch Asexualität nicht nur eine einzige Erfahrung meint. Zudem ist „Romantik“ ein sehr ungenauer Begriff, der sich abgesehen von Kunst aus der romantischen Epoche oft jeder zuverlässigen Definition entzieht. Es gibt viele mögliche Weisen, mit Verliebtheit und romantischen Gefühlen nichts oder nicht viel anfangen zu können, und demnach ein aromantisches Spektrum. „**Aro**“ ist ein Kurzbegriff, um die Zugehörigkeit zum aromantischen Spektrum zu beschreiben.

Manche Begriffe lassen sich eins zu eins übertragen. Es gibt also gray-(a)romantische und demiromantische Menschen und auch viele andere Mikrolabel benutzen die gleichen Vorsilben.

Menschen auf dem aromantischen Spektrum haben, wie asexuelle Menschen, oft mit Vorurteilen und Unverständnis zu kämpfen.

Wichtig ist auch, dass wir „asexuell“ und „aromantisch“ nicht zusammenwerfen: Nicht alle asexuellen Menschen sind aromantisch. Nicht alle aromantischen Menschen sind asexuell. Ihre Anliegen überschneiden sich oft, sind aber nicht deckungsgleich.

Um auszudrücken, dass diese beiden Spektren gemeint sind, wird gern vom „A*spec“, also dem A-Spektrum, gesprochen. Gelegentlich meint „A*spec“ auch noch andere Spektren, die mit A anfangen, wie das **aplantonische** und das agender Spektrum.

Kann keine oder geringe sexuelle Anziehung vielleicht an einer Krankheit liegen?

Oft begegnen wir Botschaften, dass alle Menschen Sex toll finden, andere sexuell attraktiv finden können und dass Sex zu einem gesunden Erwachsenenleben gehöre. Die Botschaften sind so alltäglich und werden mit einer solchen Selbstverständlichkeit wiederholt, dass es sehr schwierig ist, sich ihnen zu entziehen und ihnen nicht zu glauben.

Diese Überzeugung und gesellschaftliche Erwartungshaltung heißt **Allonormativität**.

Sie hat historische Ursachen. Stark verkürzt können wir feststellen, dass sich die *weißen* bürgerlichen Schichten der westlichen Welt seit dem 19. Jahrhundert sehr viele Gedanken darüber machen, wer eigentlich wie viele Kinder hat. Um Privilegien innerhalb der eigenen sozialen Schicht zu bewahren, braucht es „richtig“ erzogene Kinder in der ausreichenden Anzahl. Derlei Sorgen um die eigenen Vorteile bedrohen seitdem das Leben von allen, die je nach politischer Lage „nicht genug“ bzw. „zu viele“ Kinder haben.

Menschen, die sich nicht geschlechtskonform verhielten, lieber nur Sex mit dem gleichen Geschlecht hatten oder sich anderweitig nicht fortzupflanzen gedachten, wurden also seit

damals als Gefahr für den Fortbestand der Mittel- und Oberschicht betrachtet. Man versuchte, ihre offenbar „fehlgeleiteten“ Triebe mit medizinischen und psychologischen Methoden zu erklären. Diese Einordnung nennt sich auch **Pathologisierung** – einer Person wird eine Krankheit oder ein Leiden zugeschrieben, obwohl sie sich mit sich selbst wohlfühlt.

Sobald es eine Diagnose gab, die Maßnahmen legitimierte, konnte man versuchen, die betreffenden Personen „umzuerziehen“. Auch viele religiös-fundamentalistische Gruppen glauben, sexuelle Minderheiten seien weniger wert und müssten „geheilt“ werden. Solche **Konversionsversuche an queeren** Menschen haben aber erwiesenermaßen keinen Einfluss auf Orientierung oder Geschlecht. Sie verursachen allerdings häufig erhebliche psychische und manchmal auch körperliche Schäden.

Erst seit den 1970er-Jahren ändern sich diese Vorstellungen langsam, zuerst in Bezug auf schwule und lesbische Menschen. Daher sind seit 2020 in Deutschland Konversionsversuche zumindest an Kindern und Jugendlichen verboten. Stand März 2024 arbeiten das österreichische und Schweizer Parlament an einem Gesetzesentwurf, die Umsetzung ist allerdings noch fraglich.

Gehalten hat sich aber der Glaube, dass Sex grundsätzlich gesund sei. Sobald Menschen auf eine Person treffen, die nicht in diesen Glauben passt, spekulieren sie, warum das so sein könnte.

Wie wir gesehen haben, erklären sie es sich oft damit, dass die asexuelle Person krank sei. Daher rührt die häufige Frage, ob denn die asexuelle Person schon einmal ihre Hormone hätte untersuchen lassen.

Homo-, Bi-/Pan- oder Asexualität gehören aber alle zu den vielfältigen und daher gesunden Ausprägungen menschlicher Sexualität.

Dennoch gibt es Menschen, die ihre sexuelle Orientierung auf eine Krankheit zurückführen. Dies ist selbstverständlich völlig okay, denn ob Ursache oder nicht: Das ändert ja nichts daran, wie sie empfinden. Es ist nicht in Ordnung, einer solchen Person ihre Selbstbeschreibung abzusprechen.

Jemand hat behauptet, ich würde Asexualität dazu benutzen, um mich vor der echten Welt zu verstecken. Was ist da dran?

Welchen Grund solltest du denn haben, dich vor der echten Welt zu verstecken?

Manche Personen, die so eine Vermutung äußern, meinen auch, dass „Asexualität“ ein Vorwand sei, um das eigene Schwul- oder Lesbischsein nicht zugeben zu müssen. Dem liegt die irri- ge Annahme zugrunde, dass asexuelle Menschen es grundsätzlich einfacher im Leben haben als schwule oder lesbische Personen.

Aber: Ist die Diskriminierung, die asexuelle Menschen oft erleben, wirklich ein Versteck?

Ich wurde gefragt, ob ich ein Trauma verdränge. Kann das sein?

Politische und kulturelle Umstände sorgen dafür, dass wir für manche natürlichen Varianten von Sexualität Ursachen suchen. So wird bei Asexualität meist durch Dritte spekuliert, dass die „Ursache“ psychisch sei. Diese Fragen sind oftmals sehr bohrend und können selbst in ausgeglichenen Gemütern Zweifel auslösen. Auch die wohlmeinendsten Menschen, die nach einer Erklärung für das Ace-Sein einer ihnen nahestehenden Person suchen, sind oft schneller mit irgendwelchen Verdachtsdiagnosen aus der Küchenpsychologie bei der Hand, als irgendwem gut tut.

Insofern ist es hier wichtig, ruhig durchzuatmen und sich zu fragen:
Gibt es einen Grund, außer deiner sexuellen Orientierung, zu vermuten, dass du eine schreckliche Erfahrung verdrängst? Menschen, die Missbrauch jeglicher Art erlebt haben, zeigen üblicherweise psychische Symptome und/oder bestimmte

Verhaltensmuster, die darauf hinweisen. Wenn ein Verdacht besteht, wende dich bitte an eine Beratungsstelle, die sich mit so etwas auskennt und kompetent weiterhelfen kann.

Wenn du einfach asexuell bist und keine Symptome für eine Traumatisierung zeigst, ist es sehr unwahrscheinlich, dass du ein Trauma komplett verdrängt hast.

Wo finde ich Hilfe nach einem Übergriff?

Solltest du als Kind einen Missbrauch erlebt haben, erreichst du das Hilfe-Portal Missbrauch unter 0800 2255 530 (D). Für Fälle (akuter) Gewalt gegen Frauen gibt es die 116 016 (D), 0800 222 555 (AT), 044 291 46 46 (CH).

Zum Nachlesen auf Englisch: asexualsurvivors.org

Der Discord-Server *Aspec*German* (aspecgerman.de) hat den Kanal „Mental Health“ zum Thema psychische Gesundheit. Dort kannst du dich auch mit anderen Betroffenen austauschen.

Eventuell gibt es in deiner Region auch eine queere Beratungsstelle, die sich mit dem asexuellen Spektrum auskennt.

Aber ich *habe* ein Trauma erlebt. Kann das einen Einfluss auf meine Sexualität haben?

Zunächst tut es uns leid, dass du so etwas erleben musstest. Wir wünschen dir viel Kraft, damit umzugehen.

Psychische Traumata gleich welcher Art können einen Einfluss auf zwischenmenschliche Beziehungen jeder Art haben, das ist nicht zu bestreiten. Beispielsweise kann ein Trauma dazu führen, dass Menschen Nähe vermeiden oder sehr schlecht ihre eigenen Grenzen verteidigen können.

Es ist eher unwahrscheinlich, dass ein Trauma nicht nur das sexuelle Verhalten ändert, sondern auch die sexuelle Orientierung. Was ein Mensch in sexueller Hinsicht tut und was er sich wünscht, sind manchmal sehr verschieden. Allerdings kann das alle möglichen Ursachen haben, und viele davon haben nichts mit einem Trauma zu tun.

Sollte zwischen deinem Trauma und deiner Asexualität ein Zusammenhang bestehen, macht dich das nicht weniger asexuell.

So ein Label ist zuerst einmal ein Werkzeug, um dich und deine Gefühle zu beschreiben. Und an deinen Gefühlen ändert sich nichts, egal, ob du eine Ursache dafür nennen kannst oder möchtest oder nicht. Du bist in der asexuellen Community willkommen. Tatsächlich wirst du bei uns einige Menschen finden, die ähnliche Erfahrungen haben und mit denen du dich austauschen kannst. Manche Menschen, die ihre Asexualität auf ein Trauma zurückführen, benutzen das Wort „aerosexual“ für sich.

Manche Leute behaupten, dass ich die richtige Person noch nicht gefunden habe. Kann das sein?

Wie schon beschrieben, finden es viele Menschen schwer zu glauben, dass nicht alle sexuelle Anziehung empfinden und/oder diese mit einer anderen Person ausleben wollen. Zudem gibt es eine gesellschaftliche Überzeugung, dass alle Menschen eine einzige romantische Partnerschaft anstreben und anstreben sollen und dass romantische Verbindungen grundsätzlich wichtiger sind als andere Beziehungen. Diese Erwartungshaltung heißt **Amatonormativität**.

Ein häufiger Einwand ist daher, dass asexuelle Menschen einfach nicht lang genug nach ihrem passenden Gegenstück gesucht hätten.

Hier stellt sich die Frage, was eigentlich eine „passende Person“ ist. Für asexuelle Menschen, die nie sexuelle Anziehung empfinden, ist die richtige Person vielleicht ein Mensch, der es aushält oder sogar begrüßt, nicht auf sexuelle Weise begehrt zu werden.

Demisexuelle Menschen und viele gray-ace Menschen entwickeln sexuelle Anziehung nur unter bestimmten Umständen. Diese Bedingungen herauszufinden, kann oft ziemlich schwierig sein. Und nur, weil in einer Beziehung sexuelle Anziehung vorhanden ist, heißt das nicht, dass diese Beziehung automatisch „richtig“, also gut für die Beteiligten, ist.

Und dann gibt es auch aroace Menschen, die lieber allein leben wollen oder in einer WG oder einem Hausprojekt glücklich sind. Diese haben dann keine richtige Person in der üblichen Denkweise, dass „richtige Personen“ unbedingt zu einer sexuell-romantischen Partnerschaft führen. Für diese Art der Erfahrungen gibt es „non-partnering“ oder „nonamorous“ als Selbstbeschreibungen.

Die amatonormative Denkweise versetzt alle, die allein leben, in einen ewigen Wartestand. Auf eine andere Weise schadet Amatonormativität Menschen, die mehrere Beziehungen gleichzeitig führen möchten, also polyamor sind.

Also was ist, wenn da nicht die eine Person auf dich wartet? Oder vielleicht warten mehrere auf dich? In der A*spec-Community gibt es viele Menschen, die die gleichen Zweifel kennen und Wege gefunden haben, um mit ihnen zurechtzukommen oder sie sogar zu überwinden.

Könnte es sein, dass meine Asexualität eine Phase ist?

Bei manchen Menschen kann es sein, dass ihre Libido durch Stress, eine Krankheit oder durch Medikamente beeinträchtigt ist. Sie haben dann zeitweilig keine Lust auf Sex oder keine Energie, sich eine Partnerperson für Sex zu suchen. Das hat dann aber wenig damit zu tun, wen sie sexuell anziehend finden – es ist also kein Ausdruck ihrer sexuellen Orientierung.

In einigen Fällen ändert sich das Anziehungsmuster tatsächlich im Lauf der Zeit von allein. Und zwar in alle möglichen Richtungen.

Wenn dir andere diese Frage stellen, wollen sie dir aber meist einreden, dass es sich *garantiert* Richtung Allosexualität ändert.

Aber was ist, wenn deine Asexualität keine Phase ist? Hilft es dir weiter, wenn du dich als unfertig betrachtetest und deine Bedürfnisse nicht ernst nimmst?

Und selbst, wenn es „nur“ eine Phase wäre – das ändert ja nichts daran, wie du gerade empfindest.

Es ist auch okay, sich als „fragend“, „unsicher“ oder „unentschlossen“ zu beschreiben. Oder eins der vielen Label erst mal auszuprobieren. Diese Wörter sind keine Vorschriften, sondern Beschreibungen. Sie sollen dir dabei helfen, deine eigenen Gefühle und Wünsche auszudrücken. Wenn sich herausstellt, dass etwas nicht oder nicht mehr passt, ist es in Ordnung, die Beschreibung zu ändern.

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

Nun, es heißt, dass die übliche Definition für Asexualität sehr gut auf dich zutrifft. Ob du das Wort „asexuell“ in deine Selbstbeschreibung aufnehmen willst, kannst du selbst entscheiden. Denn: Nur wer sich selbst als asexuell beschreibt, ist auch asexuell. Niemand hat das Recht, dich zu vereinnahmen oder auszuschließen.

Die meisten Menschen in der asexuellen Community möchten sie nicht mehr missen. Es könnte sich also lohnen, sich bei uns einmal umzusehen, Erfahrungen auszutauschen und das Wort für dich auszuprobieren. Selbst wenn es nur in deinem Kopf geschieht. Manchmal finden Menschen, die ihre sexuelle Orientierung hinterfragen, auch in den Listen der vielen Mikrolabel ein

passenderes Wort als „asexuell“. Oder sie entscheiden, dass „fragend“ bzw. englisch „questioning“ tatsächlich am besten beschreibt, wie sie sich fühlen. Und egal welche Selbstbeschreibung, sollte sie am Ende doch nicht zu dir passen, ist das auch in Ordnung.

Ich finde manchmal Menschen auf eine Art interessant, die nichts mit Sex und auch nichts mit romantischen Gefühlen zu tun hat. Könnt ihr mir das erklären?

Wir hatten bereits erklärt, dass viele Menschen in der Community zwischen ihrer romantischen und sexuellen Anziehung unterscheiden können. Damit hört die Vielfalt der möglichen Anziehungen aber nicht auf!

Das Modell der getrennten Anziehung besagt, dass viele Menschen sehr viele unterschiedliche Arten von Anziehung auch getrennt voneinander empfinden können. Selbst, wenn sie weder sexuelle noch romantische Anziehung kennen, könnte es sein, dass sie beispielsweise ästhetische, platonische/ freundschaftliche, sensuelle oder weitere Formen der Anziehung empfinden.

Einige Dinge machen mich an, aber die haben nichts mit der gängigen Vorstellung von Sex zu tun. Ich nehme an, dann bin ich nicht asexuell?

Asexualität ist eine sexuelle Orientierung und beschreibt, zu wem du dich sexuell hingezogen fühlst. Das Wort sagt nichts darüber aus, ob asexuelle Menschen gern oder nicht gern Sex haben, und es sagt auch nichts darüber aus, ob sie einen Kink haben oder sich für BDSM interessieren.

BDSM ist eine Abkürzung, die auf deutsch „Fesseln und Disziplin, Dominanz und Unterwerfung, Sadismus und Masochismus“ bedeutet. Sie meint eine bestimmte Form von Intimität.

Häufig wird in einem abgesprochenen Rahmen Kontrolle abgegeben oder übernommen oder mit spezifischen persönlichen Vorlieben gespielt. Viele Personen, die BDSM praktizieren, sehen es als Teil ihrer Sexualität, andere nicht. Aces sind hierbei keine Ausnahme. Je nach Person können also sexuelle, sensuelle, ästhetische, interpersonelle oder andere Aspekte im Vordergrund stehen.

Solltest du dich dafür interessieren, gibt es im Internet zahlreiche Angebote. Neulinge in jedem Alter finden z. B. bei der BDSM Jugend (smjg.org) erste Informationen. In vielen größeren Städten gibt es Stammtische für Jugendliche ab 14 oder für Erwachsene.

Außerdem hatten wir schon angesprochen, dass es Menschen gibt, die Sex in der Theorie sehr aufregend finden, aber nichts davon persönlich umsetzen wollen. Dafür gibt es den Begriff aegosexuell.

Ich bin gern mit meiner Partnerperson sexuell aktiv, aber ich hatte niemals das Verlangen, mit irgendjemand anderem Sex zu haben. Kann es sein, dass ich asexuell bin?

Nun, die Begriffe aus dem asexuellen Spektrum beschreiben vor allem, ob und unter welchen Umständen eine Person sexuelle Anziehung empfindet. Sie sagen nichts darüber aus, ob asexuelle Menschen gern Sex haben. Es ist also völlig legitim, sich als asexuell zu beschreiben und den Sex mit einer vertrauten Person zu genießen.

Demisexuelle Personen empfinden nur dann sexuelle Anziehung, wenn sie eine Bindung zu einer Person aufgebaut haben. Dann liegt es nahe, dass ein demisexueller Mensch eine Partnerperson sexy findet und mit ihr auch Sex haben möchte, aber dass andere auf dieser Ebene uninteressant sind. Ähnliches gilt für manche Ausprägungen von Grau-Asexualität.

Wenn du findest, dass „asexuell“ oder ein anderes Label gut zu dir passt, darfst du es also gern verwenden.

Meine sexuelle Anziehung kommt in Phasen. Manchmal empfinde ich sexuelle Anziehung stark, manchmal nur schwach oder gar nicht. Gibt es dafür einen Begriff?

Tatsächlich gibt es das. Manche Menschen, die ähnlich fühlen, beschreiben sich als „**aceflux**“ – also mit fließender oder veränderlicher sexueller Anziehung. Vielleicht passt auch grau-asexuell/gray-ace zu dir?

Es gibt auch andere Fälle, in denen die Anziehung stark fluktuiert. **Fraysexuelle** Menschen finden nur Menschen sexuell attraktiv, die sie noch nicht kennen. Sobald sich Vertrautheit einstellt, verschwindet diese Anziehung wieder.

Lithsexuell beschreibt Personen, die sexuelle Anziehung empfinden, jedoch selbst nicht begehrt werden möchten und keinen Wunsch haben, mit anderen sexuell intim zu werden. Das heißt, sobald sie merken, dass das Interesse erwidert wird, verschwindet ihres oft schlagartig.

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

Zunächst mal tut es uns leid, das zu hören. Leider gibt es nicht die eine Erklärung für deine Erfahrungen.

Einige verschiedene Möglichkeiten sind:

Manche Menschen finden die Idee von Sex interessant, aber das Mitmachen gefällt ihnen dann doch nicht. Das ist eine typische Erfahrung zum Beispiel von aegosexuellen Personen, aber auch anderen Aces geht es nicht selten so.

Sex und sexuelle Anziehung sind oft eine Erwartung in Beziehungen. Insofern kann es vorkommen, dass Menschen diese Erwartung verinnerlichen. Vielleicht lohnt sich ein Abgleich. Was möchtest du und was gefällt dir? Was hast du darüber gelernt, was alle wollen sollten?

Und was genau ist mit „Sex“ eigentlich gemeint? Meist wird „Sex“ auf eine Handlung mit Penetration reduziert. Es gibt aber z. B. Menschen mit Vagina, die vaginale Penetration nicht schön finden, so wie auch nicht alle schwulen Menschen analsex mögen. Außerdem muss sexuelle Stimulation nicht unbedingt in einem Orgasmus enden, um sich gut anzufühlen.

Solltest du also eine bestimmte Handlung schrecklich finden, du aber trotzdem Lust auf deine Partnerperson haben, dann lohnt es sich bestimmt, mit deiner Partnerperson offen darüber zu sprechen. Was geht gar nicht? Was gefällt dir? Was findest du interessant? Was möchtest du vielleicht einmal ausprobieren?

Vertrauensvolle Kommunikation und gut abgesprochene Verhütung von Schwangerschaften und sexuell übertragbaren Krankheiten sind ebenfalls wichtig, um Sex genießen zu können.

Sicherlich gibt es in manchen Fällen auch körperliche Ursachen dafür, wenn Sex Schmerzen verursacht. In diesem Fall solltest du dir fachärztliche Hilfe suchen. Je nach deiner Schwierigkeit in der Gynäkologie, Proktologie oder Urologie.

In manchen Fällen, beispielsweise falls du den Verdacht hegst, dass Schmerzen in einem Trauma begründet sind, könnte es sinnvoll sein, psychotherapeutische Hilfe zu suchen. Für den DACH-Raum gibt es mit Queermed eine Plattform, wo du queerfreundliche Praxen finden kannst. Der VLSP listet Beratungsstellen für queere Menschen in Deutschland auf, für manche Anliegen sind auch die regionalen Aids-Hilfen zuständig. Achte hier jeweils darauf, ob die Beratenden im Bereich Asexualität sensibilisiert sind.

Ich bin nicht gern auf dem asexuellen Spektrum. Ich wäre gern wie die meisten anderen auch. Was kann ich machen?

Sich zum asexuellen Spektrum zu zählen, ist manchmal ganz schön schwierig. In manchen Fällen zerschießt es die Lebensplanung, weil eine heterosexuelle Ehe und Kinder in weite Ferne rücken. Dieser mögliche Verlust kann sehr schmerzen.

Je nachdem, wie das Umfeld reagiert, leiden manche asexuellen Menschen unter Reaktionen von Unverständnis bis offener Feindseligkeit. Was liegt da näher, als „normal“ sein zu wollen?

Aber: Asexualität ist eine sexuelle Orientierung, genau wie Demi- und Gray-Asexualität!

Wie weiter vorn beschrieben, gibt es keine Möglichkeiten, die sexuelle Orientierung zu ändern. Wenn dir jemand verspricht, dich mit einem Konversionsversuch „heilen“ zu können, egal ob mit medizinischen, therapeutischen oder spirituellen Maßnahmen, ist das eine Lüge.

All diesen Erfahrungen liegt zugrunde, dass „normal“ eben nicht nur „häufig“ heißt, sondern im Fall von Sexualität einen Anspruch vermittelt, den die Gesellschaft an die Einzelnen hat. Sexualität ist zudem sehr präsent in unserer Gesellschaft.

Viele asexuelle Menschen bekommen dadurch das Gefühl, anders oder seltsam zu sein. Leider ist Asexualität noch kaum bekannt, sodass viele Menschen auf dem asexuellen Spektrum erst spät von Asexualität erfahren.

Und eben weil so wenige Menschen von Asexualität wissen, kann es passieren, dass asexuelle Menschen einen anderen Grund für ihre Andersartigkeit suchen. Dabei glauben sie häufig, dass der Fehler bei ihnen liegt anstatt bei den gesellschaftlichen Vorgaben, wie z. B. Allonormativität und Amatonormativität. Aces leiden also oft unter Zweifeln und Selbstzweifeln. Einige haben wir in diesem Heft aufgeführt. Damit sind leider längst nicht alle Vorurteile erfasst.

Wenn du zum asexuellen Spektrum gehörst, sind ein paar Wege vielleicht nicht mehr so vorgezeichnet, wie du eventuell gehofft hast. Aber: Du bist damit nicht allein. In der asexuellen Community wirst du andere finden, die Trauer oder Selbstzweifel kennen oder die Schwierigkeiten haben, sich selbst anzunehmen.

Andererseits kann es unglaublich befreiend sein, sich zu fragen, was an „normal“ eigentlich so toll ist. Kannst und möchtest du dich in diese Grenzen zwingen, ohne dich zu sehr zu verbiegen? Vielleicht tun sich andere Wege und Möglichkeiten auf, von denen du noch gar nichts weißt? In jedem Fall möchten wir dich einladen, dir andere zu suchen, mit denen du dich austauschen und die weite Welt der Aces erkunden kannst.

Eine Liste mit Adressen online haben wir dir zusammengestellt, außerdem gibt es in vielen Städten die Möglichkeit, anderen Aces bei Stammtischen, Gruppentreffen, in queeren Räumen oder anderswo zu begegnen.

Glossar

Ace: Schirmbegriff für alle Menschen, die sich selbst auf dem asexuellen Spektrum verorten. Ursprünglich Kurzform von „asexual“.

Aegosexuell beschreibt Personen, die sexuelle Anziehung als losgelöst von der eigenen Person empfinden. Sie haben eine Libido und finden die Idee von Sex erregend, aber nicht die Umsetzung.

Alloromantisch beschreibt Personen, die romantische Anziehung empfinden.

Allonormativität: Die in unserer Gesellschaft vorherrschende, meist unbewusste Überzeugung, dass Allosexualität „besser“ oder „normaler“ als Identitäten des asexuellen Spektrums ist, z. B. dass alle Menschen ab dem Jugendalter sexuelle Beziehungen oder Kontakte anstreben und ein Leben ohne diese nicht erfüllt sein kann. Grundlage der Diskriminierung von ace Personen.

Allosexuell beschreibt Menschen, die sich von anderen sexuell angezogen fühlen, bzw. Menschen außerhalb des asexuellen Spektrums. Allosexuelle Menschen können jegliche romantische Orientierung haben, z. B. auch aromantisch sein.

Amatonormativität: Die in unserer Gesellschaft vorherrschende, meist unbewusste Überzeugung, dass exklusive, romantisch-sexuelle Beziehungen grundsätzlich wichtiger und wertvoller als andere Arten von Beziehungen sind und dass alle Menschen diese unterhalten oder zumindest anstreben sollten. Grundlage der Diskriminierung vor allem von aromantischen und polyamoren Personen.

Aplatonisch beschreibt Personen, die wenig bis keine platonische Anziehung empfinden, bzw. wenig bis kein Bedürfnis nach (engen) Freundschaften haben. Manchmal beschreiben sich so auch Menschen, die wegen ihrer Neurodivergenz Schwierigkeiten haben, enge Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen.

Aro: Schirmbegriff für alle Menschen, die sich selbst auf dem aromantischen Spektrum verorten. Ursprünglich Kurzform von „aromantisch“.

Aromantisch beschreibt Personen, die keine romantische Anziehung empfinden.

Aromantisches Spektrum: Menge aller Menschen, die sich als aromantisch, grayromantisch, demiromantisch, lithromantisch etc. bezeichnen oder denen der Begriff Aromantik sonst hilft, ihr Empfinden zu beschreiben.

Asexualität ist eine sexuelle Orientierung. Asexuelle Menschen verspüren meist keine sexuelle Anziehung und/oder kein Verlangen nach sexueller Interaktion oder empfinden es aus anderen Gründen als hilfreich, sich als asexuell zu bezeichnen.

Asexuelles Spektrum: Menge aller Menschen, die sich als asexuell, graysexuell, demisexuell, lithsexuell etc. bezeichnen oder denen der Begriff Asexualität sonst hilft, ihr Empfinden zu beschreiben.

Aspec, a*spec: meint je nach Zusammenhang und Zeitpunkt der Verwendung entweder a) das asexuelle und aromantische Spektrum (älteste bekannte Verwendung), b) zusätzlich das aplatonische Spektrum oder c) schließt neben den drei genannten Beziehungsebenen noch agender, asensuelle und ästhetische Menschen sowie in manchen Kontexten Menschen mit Autismus ein.

Ästhetische Anziehung: Verlangen, eine Person anzuschauen, die als attraktiv empfunden wird. Muss nicht mit romantischer oder sexueller Anziehung einhergehen.

Bioromantisch beschreibt Personen, die sich von zwei oder mehr Geschlechtern (i. d. R. dem eigenen und mindestens einem anderen) romantisch angezogen fühlen, nicht notwendigerweise gleichzeitig und nicht notwendigerweise mit der gleichen Intensität.

Cis(geschlechtlich) beschreibt Personen, die das ihnen bei der Geburt zugewiesene Geschlecht haben.

Demioromantisch beschreibt Personen, die romantische Anziehung erst nach Aufbau einer engen emotionalen Bindung empfinden können.

Demisexuell beschreibt Personen, die sexuelle Anziehung erst nach Aufbau einer engen emotionalen Bindung empfinden können.

Fraysexuell: Gegenteil von demisexuell; sexuelle Anziehung verflüchtigt sich bei näherer Bekanntschaft.

Gray-romantisch: Häufiger verwendet als die wörtliche deutsche Übersetzung „grau-romantisch“. Beschreibung von Personen, die sich in einer Grauzone zwischen A- und Alloromantik befinden und romantische Anziehung nur selten, nur schwach o. ä. empfinden.

Gray ace, gray(a)sexuell, grau-(a)sexuell beschreibt Personen, die sich in einer Grauzone zwischen A- und Allosexualität befinden und sexuelle Anziehung nur selten, nur schwach o. ä. empfinden. In älteren Quellen manchmal auch „gray-A“.

Heteroromantisch beschreibt Personen, die sich romantisch hauptsächlich von einem anderen/unähnlichen Geschlecht angezogen fühlen.

Homoromantisch beschreibt Personen, die sich romantisch hauptsächlich vom gleichen/einem ähnlichen Geschlecht angezogen fühlen.

Konversionsversuch/Konversionsmaßnahme: Handlung, die nicht geschlechtskonforme und **trans** Menschen sowie sexuelle Minderheiten dazu bringen soll, sich entsprechend ihres zugewiesenen Geschlechts und heterosexuell zu verhalten.

Libido: Sexualtrieb, der auf eine andere Person gerichtet sein kann, aber nicht muss. Asexuelle Menschen können eine Libido haben und masturbieren, obwohl sie sich von anderen sexuell nicht angezogen fühlen.

Lithsexuell, lithosexuell (seltener akoi(ne)sexuell) beschreibt Personen, die sexuelle Anziehung empfinden, jedoch selbst nicht begehrt werden möchten oder keinen Wunsch haben, mit anderen sexuell intim zu werden.

Panromantisch beschreibt Personen, die sich romantisch von allen Geschlechtern angezogen fühlen.

Pathologisierung: Betrachtung einer Erscheinung als behandlungsbedürftige Krankheit oder Störung. Asexualität wird häufig pathologisiert.

Platonische Anziehung: Verlangen nach einer Freundschaft oder einer sonstigen engen, nicht romantischen Beziehung mit einer anderen Person.

Poly(am): Abkürzung für polyamor.

Polyamorie: romantische/queerplatonische/sexuelle Beziehungen mit mehr als zwei Personen. Polyamore Beziehungen können je nach Modell exklusiv oder offen sein.

Queer dient meist als Sammelbegriff für alle Menschen, die nicht heterosexuell und/oder nicht heteroromantisch und/oder nicht

cisgeschlechtlich sind und/oder sich selbst als queer verstehen. Manche asexuellen und aromantischen Menschen sehen und bezeichnen sich selbst als queer.

Queerplatonisch, Quasiplatonisch: Beschreibung von Beziehungen, die nicht romantischer Natur sind, jedoch über das für Freundschaften „normale“ Maß hinausgehen. Queerplatonische Partnerpersonen können einander jeweils als den wichtigsten Menschen im eigenen Leben betrachten.

Romantische Anziehung: Verliebtheit, Wunsch nach einer Liebesbeziehung mit einer anderen Person. Kann unabhängig von sexueller Anziehung empfunden werden. Für viele aromantische Menschen schwer nachvollziehbar.

Romantische Orientierung: gibt darüber Auskunft, von welchem Geschlecht oder welchen Geschlechtern eine Person sich romantisch angezogen fühlt. Die Antwort kann auch „keines“ lauten. Diese Menschen beschreiben sich meist als aromantisch oder aro.

Schirmbegriff: Sammel- oder Oberbegriff.

Sensuelle/sinnliche Anziehung: wörtliche Wiedergabe des englischen „sensual attraction“. Verlangen, einer Person körperlich nahe zu sein und Zärtlichkeiten auszutauschen, ohne dass zwangsläufig eine sexuelle Komponente vorhanden sein muss.

Sex-averse, sex-repulsed, wörtlich „Sex ablehnend/abgeneigt, von Sex abgestoßen“. Bezeichnet eine Abneigung oder auch Ekel, sich persönlich an sexuellen Aktivitäten zu beteiligen, kann unterschiedlich stark ausgeprägt sein und sich auch auf bestimmte sexuelle Aktivitäten beschränken, teilweise bis hin zu körperlichen Reaktionen, z. B. Übelkeit.

Sex-indifferent, wörtlich „Sex-gleichgültig“. Sex-indifferente Menschen stehen der persönlichen Beteiligung an sexuellen Aktivitäten neutral gegenüber, beteiligen sich z. T. ihrer Partnerperson zuliebe daran, würden es aber nicht unbedingt selbst initiieren.

Sex-favorable, wörtlich „Sex begünstigend/erwägend“. Sex-favorable Menschen stehen der persönlichen

Beteiligung an sexuellen Aktivitäten positiv gegenüber. Obwohl sie sich nicht sexuell zu ihrer Partnerperson hingezogen fühlen, haben sie Spaß an sexuellen Aktivitäten und initiieren sie möglicherweise auch.

→ Alle drei Kategorien von **sex-averse** bis **sex-favorable** gehen fließend ineinander über und können durchaus in einer einzigen Person je nach Situation oder Beziehung vorkommen.

Sexuelle Anziehung: Empfinden einer anderen Person als attraktiv mit einer sexuellen Komponente; Verspüren von sexueller Erregung, die durch eine andere Person ausgelöst wird; Verlangen, mit einer anderen Person sexuell aktiv zu werden. Für viele asexuelle Menschen schwer nachvollziehbar.

Sexuelle Orientierung: gibt darüber Auskunft, von Menschen welches Geschlechts oder welcher Geschlechter eine Person sich sexuell angezogen fühlt. Die Antwort kann auch „keines“ lauten. Diese Menschen beschreiben sich meist als asexuell.

Split Attraction Model (SAM), wörtlich „Modell der getrennten Anziehung“. Besagt, dass verschiedene Arten von Anziehung nicht deckungsgleich sein müssen. Eine asexuelle Person kann z. B. gleichzeitig panromantisch sein. Die häufigste Verwendung ist in Bezug auf sexuelle und romantische Anziehung, es muss aber nicht hierauf beschränkt bleiben.

Trans, auch trans* oder transgeschlechtlich, beschreibt Personen, die nicht das ihnen bei der Geburt zugewiesene Geschlecht haben.

Wo finde ich mehr Informationen? Wo finde ich Aces?

acearo.at – Vertretung der A*spec-Community in Österreich

aktivista.net – Verein zur Sichtbarmachung des asexuellen Spektrums (Deutschland)

Ameisenbären – Facebook- und WhatsApp-Gruppen für Aces und Aros

aroace.ch – Aromantisches und Asexuelles Spektrum Schweiz

aromantik.de – Seite und Blog von AktivAro

asex-web.de – Vernetzung einiger ace Stammtische in Deutschland

aspec-treffen.org – Übersicht von Treffen im deutschsprachigen Raum

aspecgerman.de – deutschsprachiger Discord-Server für die A-Spektren

queer-lexikon.net – Glossar und Kummerkasten

Dating:

aven-partner.de – nicht-kommerzielle Single- und Freundschaftsbörse für deutschsprachige Aces

okcupid.com – englischsprachige Single- und Freundschaftsbörse mit Optionen für Aces.

Verantwortlich für den Inhalt ist:

AktivistA n. e. V.
Schwalbenstr. 19
75181 Pforzheim

aktivista.net

Der gesamte Text steht unter CC BY-SA 4.0.

Stand der Informationen: März 2024



AktivistA