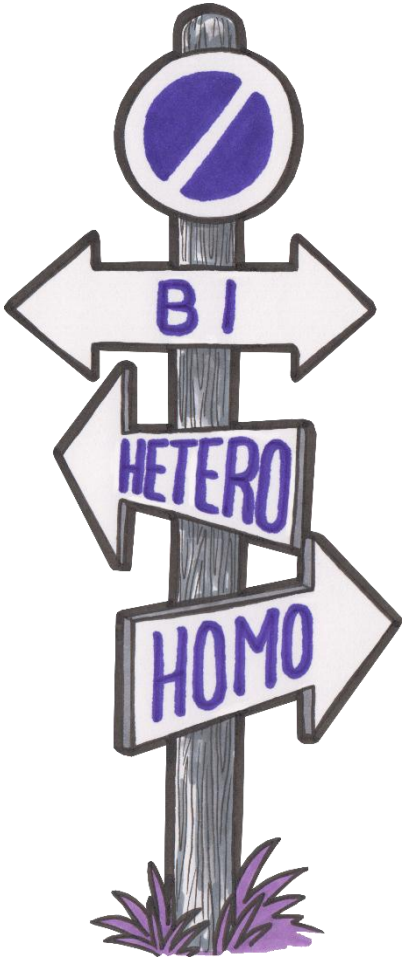
Was ist A·sexualität?

Dieser Text erklärt A·sexualität in
Leichter Sprache.
„A·“ oder: „a·“ heißt hier:
„nicht.“
Sie lesen auch Erklärungen zu anderen
Sexualitäten.
Das hilft Ihnen,
A·sexualität leichter zu verstehen.
Und:
Sie lernen etwas über andere Sexualitäten.

Jeder Mensch liebt anders.
Eine Art zu lieben heißt auch:
„Sexualität.“
Es gibt viele Sexualitäten.
Egal, welche Liebe
oder Sexualität:
Alle sind gut!

Es gibt viele sexuelle „Richtungen.“
„Richtungen“ auf Standard·sprache heißt:
„Orientierungen.“

A·sexualität heißt:
Jemand hat eine Sexualität
ohne Richtung.
Oder:
Dem Menschen fehlt nichts
ohne Sexualität.
Beides ist okay.



A·sexuelle fühlen sich sexuell
nicht zu anderen hingezogen.
Sie wollen **keinen**
Geschlechts·verkehr mit
anderen.
Das englische Kurz·wort dafür
ist:
„Sex."

Englisch ist Welt·sprache.
Menschen auf der ganzen Welt
sprechen Englisch.
„Sex" benutzen Menschen in
Deutschland oft.
Darum auch in diesem Text.

Manche A·sexuelle finden Sex eklig.

Anderen ist er egal.

Manche wissen noch nicht:
„Mag ich Sex?"
Darum wollen sie Vieles probieren.
A·sexuelle brauchen für Liebe **keinen** Sex.
Sie finden andere Möglichkeiten.

Viele A·sexuelle wünschen sich 1 romantische Beziehung.
Sie wollen 1 anderen Menschen lieben.
Und mit diesem Menschen zusammen leben.

Manche A·sexuelle mögen **keine** Berührungen.

Andere lieben zu:

- küssen
- kuscheln
- küssen **und** kuscheln
- masturbieren

Andere A·sexuelle haben einen
Fetisch.
Sie lieben Dinge.
Oder:
Körper·teile.
Zum Beispiel:
Stöckel·schuhe.
Oder:
Füße.

Manche A·sexuelle lieben auch
Rollen·spiele.
Das sind kleine Theater·stücke.
Wie Schule.
Dann haben sie eine
Schul·uniform an.
Müssen tun,
was die Lehr·person will.
Zum Beispiel:
10 Rechen·aufgaben schnell
und richtig an der Tafel lösen.
Für jeden Fehler müssen sie:
1 Kleidungs·stück ausziehen.

Bekommen 1 Schlag mit der

Peitsche.

Oder Anderes.

Das entscheidet die Lehr·person.

Sie ist dominant.

Die Schüler·person weiß nicht,

wie die Lehr·person entscheidet.

Sehr viele verstehen das nicht.

Und finden es komisch.

Oder eklig.

Es ist okay,

einen Fetisch zu haben.

Wichtig ist:

Er darf **niemandem** schaden.

A·sexualität hilft **nicht** allen,
ihre Gefühle zu erklären.
Manche Menschen sind grau-a·sexuell.

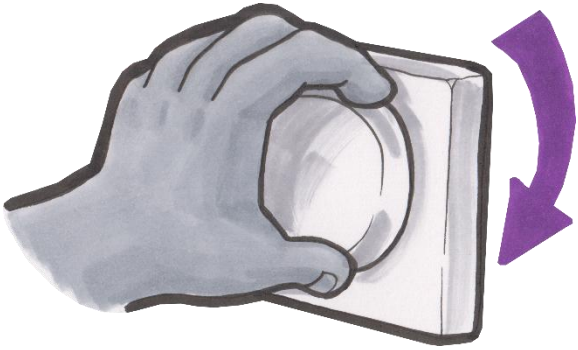
Darum hat die Flagge für A·sexualität:

- 1 schwarzen Streifen
- 1 grauen Streifen
- 1 weißen Streifen
- 1 lila Streifen

Und sieht so aus:

Alle funktionieren **nicht** wie ein
Licht·schalter.
Sondern sind auf einem
Spektrum.

Wie ein Dreh·licht·schalter.
Auf Standard·sprache heißt das:
„Dimmer."
Ganz links, bei wenig bis keinem
Licht, sind:
A·sexualität
und:
Grau-A·sexualität,
mit keiner bis sehr wenig
sexueller Anziehung.



Ganz rechts,

bei sehr hellem Licht, sind:

- Bi·sexualität
- Homo·sexualität
- Hetero·sexualität,

mit hoher und sehr hoher sexueller Anziehung.

Dazwischen gibt es viele Möglichkeiten.

Alle dürfen ihre Sexualität finden.

Keiner darf Ihre Sexualität in Frage stellen.

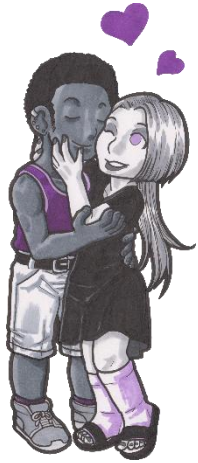
Oder sagen,

dass sie falsch ist.

Die meisten Menschen sind hetero·sexuell.

1 Frau liebt 1 Mann.

1 Mann liebt 1 Frau.



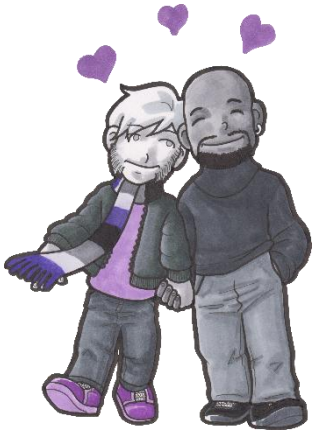
Weniger Menschen sind homo·sexuell.

2 Frauen lieben sich.

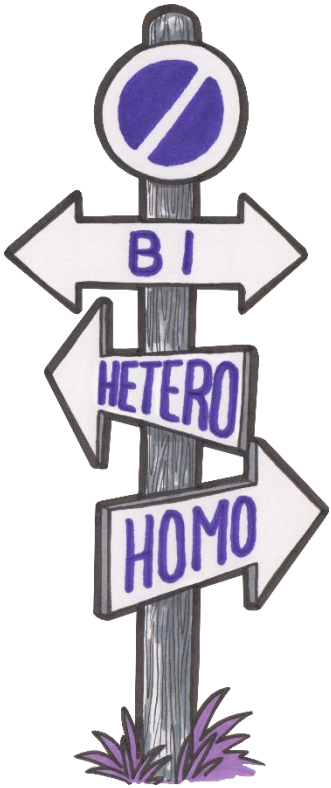
Sie sind lesbisch.

2 Männer lieben sich.

Sie sind schwul.



„Bi“ heißt „2“ auf Latein.
Latein ist eine alte Sprache.
Bi·sexuelle Menschen können
Menschen mit ihrem eigenen
Geschlecht lieben.
Und Menschen mit einem
anderen Geschlecht.



- Hetero
- Homo
- Pan

ist Griechisch.
Menschen in Griechen·land
sprechen Griechisch.

Pan“ heißt:
„alle.“
Für pan·sexuelle Menschen ist die Liebe zu
ihrem Menschen wichtig.
Das Geschlecht wird **nicht**
wahr·genommen.
Das heißt:
Es wird **nicht** gesehen
oder:
ist **nicht** wichtig.

Es gibt auch demi·sexuelle Menschen.
Demi·sexuelle brauchen länger als andere,
bis sie jemanden anziehend finden.
„Demi“ ist Französisch und heißt:
„halb.“
Menschen in Frank·reich sprechen
Französisch.

„Anziehend“ auf Standard·sprache heißt:
„attraktiv.“

Demi·sexuelle sehen jemanden auf der
Park·bank.
Sie setzen sich dazu,
sehen dem anderen lange in die Augen.
Reden lange über ein Thema,
das **beide** interessiert.

Demi·sexuelle fangen jetzt an:
Sie finden diesen Menschen **langsam** attraktiv.
Und vertrauen ihm mehr.
Vielleicht verlieben sie sich in diesen Menschen.
Dafür brauchen sie Zeit.
Und Geduld.
Dieser Mensch kann dann ihre Partner·person
sein.
Oder werden.

Und braucht viel Geduld,
bis der demi·sexuelle Mensch sagt:
„Ich liebe,
wenn du mich:

- umarmst
- streichelst
- küsst.“

Die Partner·person braucht noch
viel mehr Geduld,
bis der demi·sexuelle Mensch
vielleicht sagt:
„Ich vertraue dir sehr!
Und will noch mehr Nähe.
Hast du auch Lust?“
Dann haben sie vielleicht Sex.
Vielleicht haben sie auch **keinen**
Sex.

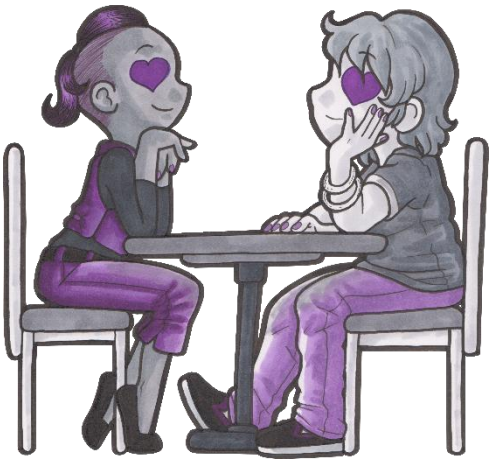
Echt?

A·sexuelle können sich verlieben?

Wie alle Menschen,
wollen A·sexuelle Nähe.
Und können Anziehung fühlen.

Es gibt verschiedene Arten von
Anziehung.

Romantisch:
Sie verlieben sich in 1 anderen
Menschen.
Und sind in 1 Liebes·beziehung.

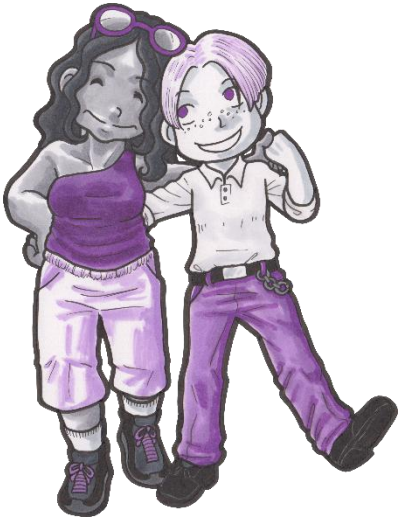


Ästhetisch:

Sie finden 1 Menschen schön.

Freundschaftlich:

Sie lieben diesen Menschen als Freundes·person.



Nicht alle A·sexuellen leben in Liebes·beziehungen.

Manche mögen gute Freundschaften sehr.

Oder sind lieber allein.

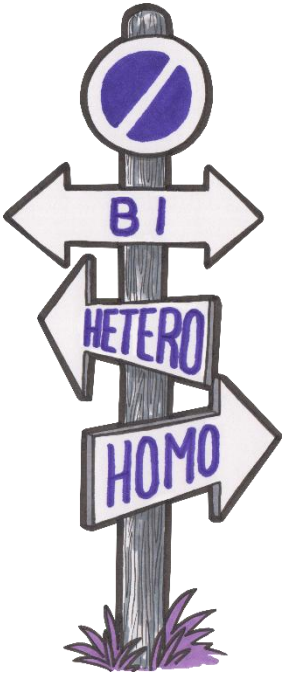
Wie funktioniert das?

Wir denken:

Es gibt 2 Orientierungen.

Die sexuelle Orientierung,

also:



Jemand ist:

- hetero·sexuell
- homo·sexuell
- bi·sexuell
- demi·sexuell
- pan·sexuell
- a·sexuell
- grau-a·sexuell

Und die romantische Orientierung.

Also:

Verliebt sich 1 Mensch in 1 anderen?

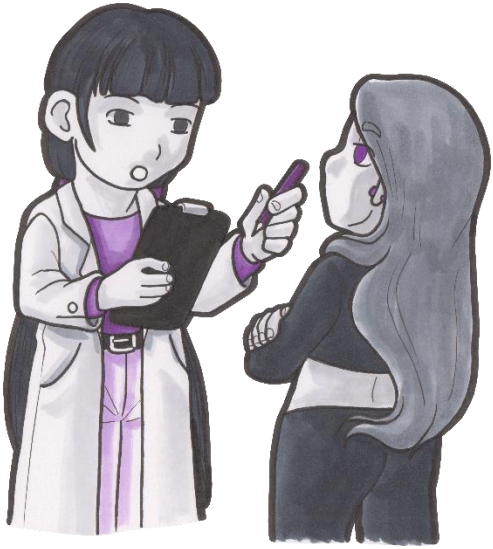
In welchen?

Wollen sie 1 Liebes·beziehung mit dem anderen Menschen?

Welche Liebe ist egal.

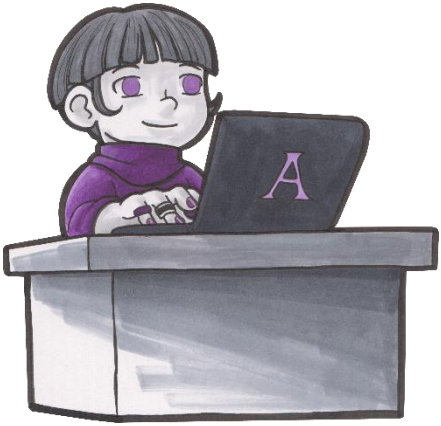
Wow! Und wer sind „wir?“

In Eng·land wollten Forschende wissen:
„Wie viele Menschen sind a·sexuell?“
Also fragten sie sehr viele Menschen.



1% der Menschen in Eng·land sagt:
„Ich fühle bei **niemandem** sexuelle Anziehung.
In meinem ganzen Leben.“

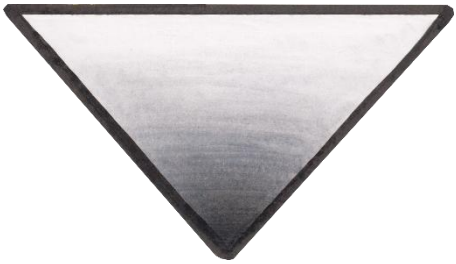
Die meisten a·sexuellen Menschen sind im Internet.



Seit 2001 gibt es „AVEN."
Ein internationales Forum für a·sexuelle Menschen.

Ein Forum ist ein Platz zum Reden im Internet. Leider ist es da **nicht mehr** sicher:
Manche Menschen sagen Böses über A·sexuelle.

„AVEN" ist ein Kurz·wort für:
„Asexuality Visibility and Education Network."



Viele Menschen informieren sich über
A·sexualität.
Sie zeigen A·sexualität.

Auf Sozialen Medien wie:
Facebook
und
Instagram
teilt AktivistA Bilder
und Inhalte zu A·sexualität.

Hier kommen Sie zu Facebook:
https://www.facebook.com/AktivistAVerein
Hier zu Instagram:
https://www.instagram.com/aktivista_net/

Beide,
Facebook und Instagram,
gibt es **nicht** so lange,
wie das Forum.

A·sexuelle findet man aber auch am Informations·stand.
Oder bei Treffen im Restaurant.
Dort können Sie Informationen bekommen
und andere A·sexuelle zum Gespräch treffen.

AktivistA gibt es seit 2012.
Das ist ein kleiner Verein in Deutsch·land.

Seine Mit·glieder informieren über A·sexualität.
Sie beantworten Fragen
oder:
helfen Ihnen beim Herausfinden,
ob Sie vielleicht a·sexuell sind.
Vielleicht wollen Sie über A·sexualität sprechen.

Jetzt sehen noch viel mehr Menschen,
dass es A·sexualität gibt.
Und sie normal ist.
Menschen mit Behinderungen,
können sich in Leichter Sprache über A·sexualität
informieren.
Das ist AktivistA besonders wichtig!
Dafür gibt es diese Broschüre.

Diese Broschüre ist von AktivistA n. e. V.

© 2025

Der Text ist von Sarah Riehle.

Die Bilder sind von Kimi Tenna Keßler.

AktivistA n. e. V. ist im Internet:

aktivista.net