

Asexualität

Häufig gestellte Fragen



**Was ist Asexualität eigentlich?
Bin ich asexuell?
Symbole und Erkennungszeichen
Glossar**

Was ist Asexualität eigentlich?

Traditionelles Verständnis von Asexualität

Mit dem Begriff „Asexualität“ wurden sehr lange ausschließlich die ungeschlechtlichen Vermehrungsprozesse im Pflanzenreich und bei einzelligen Lebewesen beschrieben. Bis Ende der 1990er Jahre stieß man bei einer Internetsuche zu „Asexualität“ fast ausschließlich auf Seiten zu dieser Verwendung des Wortes. Beispielsweise ging es dort um Amöben, also Einzeller ohne feste Körperform. Amöben finden deswegen bis heute in der Symbolik der a_sexuellen Community Verwendung¹.

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

Asexualität beim Menschen

Erst Ende der 1990er Jahre änderte sich das Bild. Es erschienen erste Internetseiten, auf denen Menschen den Begriff „Asexualität“ benutzten. Damit beschrieben sie ihre Erfahrungen mit Sex und den Umstand, dass sie damit scheinbar viel weniger anfangen konnten als der gesellschaftliche Durchschnitt. In ironischer Anspielung auf die traditionelle Verwendung stach besonders das Yahoo-Diskussionsforum „Haven for the Human Amoeba“ (etwa: „Zuflucht für die menschliche Amöbe“) hervor.

1: Erklärung für diese Lücke auf Seite 8

2: Vgl. Bogaert A.F., Asexuality: Its Prevalence and Associated Factors in a National Probability Sample, in: The Journal of Sex Research, 41/2004, 282. Besonders unter Menschen, die sich als grau-asexuell oder demisexuell identifizieren, ist jedoch von einer hohen Dunkelziffer auszugehen.

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

Ein Hinderungsgrund war sicherlich, dass ein großer Teil der a_sexuellen Menschen durchaus romantisch empfindet, sich also eine liebevolle Paarbeziehung mit einer anderen Person wünscht. In einer Gesellschaft, in der Beziehungen und Sex die Norm sind (*Amatonormativität*), können sich diese Menschen scheinbar einfacher anpassen. Dies gilt besonders, wenn sie sich zu Menschen eines anderen Geschlechts hingezogen fühlen (*heteroromantisch*). Natürlich haben auch solche „angepassten“ a_sexuellen Menschen oft große Probleme mit ihrer Sexualität. Sie merken, dass etwas mit ihnen anders ist und dass sie nicht in der Weise ein Bedürfnis nach Sex haben, wie es die Gesellschaft als normal betrachtet. Oft haben sie aber keinen Namen dafür.

Leider erleben sich a_sexuelle Menschen häufig als absolute, einzige Ausnahme von der Norm. Sie 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 a_sexuelle Menschen sich nicht aufgrund ihrer sexuellen Neigung dazu veranlasst sehen, ihresgleichen zu suchen. Menschen, die sexuelle Anziehung verspüren und nicht zum asexuellen Spektrum gehören (oft wird dafür auch die Bezeichnung *allosexuell* verwendet), schaffen sich dagegen häufig Räume, um Gleichgesinnte zu treffen. A_sexuelle Menschen sind also weniger motiviert, eine a_sexuelle Gemeinschaft aufzubauen. Zudem geht man derzeit von einem Anteil von etwa 1 % asexuellen Menschen² in der Bevölkerung aus. Das ist nicht viel – aber immerhin doch einer von hundert Menschen! Erst durch das Internet, das für alle eine Nische bietet, in der sie sich anonym austauschen können, 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 lange 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 Menschen ihre „Keuschheit“ als Gottesgabe gesehen haben³. Außerdem wurde das Bedürfnis nach Sex als etwas Männliches angesehen: Sex war etwas, das ein Mann mit einer Frau tat. Man könnte also auch sagen, dass Frauen generell als asexuelle Wesen betrachtet wurden und nur zur Befriedigung des Mannes daran teilhaben sollten. Vor allem nach 1850 wurden Frauen, die ein stärkeres Interesse an Sex zeigten, schnell als psychisch krank und „nymphoman“ abgestempelt und therapiert.⁴ In den 1960ern änderte sich die Einstellung zu Sex – die „sexuelle Revolution“ begehrte gegen die vorherige Prüderie auf. Plötzlich war Sex kein Tabu mehr. 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“. Leider hinterfragen das nur wenige Menschen. Deswegen halten sie Leute, die „es“ nicht tun, für prüde oder behandlungsbedürftig. Häufig wird auch angenommen, ein asexueller Mensch würde sich einfach seine Homosexualität nicht eingestehen und daher seine Sexualität unterdrücken.

Dabei ist dieses „alle tun es“ gar nicht so einfach nachzuvollziehen. Die meisten Menschen können akzeptieren, dass es neben heterosexuellen Menschen auch solche gibt, die gleichgeschlechtlichen Sex wollen, und Menschen, die sexuelle Kontakte mit mehr als einem Geschlecht suchen. Warum ist dann die Idee so befremdlich, dass es auch Menschen gibt, die sich keine sexuelle Interaktion wünschen? Oder mit Blick auf die sexuelle Befreiung anders ausgedrückt: Wenn es Sex ohne exklusive Beziehung (oder auch Liebe) geben kann, kann es auch Liebe ohne Sex geben.

AVEN: Ein großes Netzwerk entsteht

Die heute weltweit größte asexuelle Gemeinschaft AVEN (Asexual Visibility and Education Network = Netzwerk für Öffentlichkeits- und Aufklärungsarbeit über Asexualität) wurde 2001 in den USA gegründet. Seit Januar 2005 existiert auch ein Forum in deutscher Sprache. Was mit einer Handvoll Mitgliedern begann, ist mittlerweile das weltgrößte Vernetzungsangebot für Menschen aus dem asexuellen Spektrum. Im englischsprachigen Forum haben mehr als 100.000 Menschen ein Konto.

3: Bogaert, S. 280.

<http://greenchestnuts.blogspot.de/2013/03/growing-up-asexual-in-christian-purity.html>

4: „Nymphomanie“, Meyers Großes Konversations-Lexikon, Band 14, 1908, S. 853;

Maines, Rachel P.: The Technology of Orgasm: „Hysteria“, the Vibrator, and Women's Sexual Satisfaction, 1998.

Die Definition von Asexualität

Das deutschsprachige AVEN-Forum definiert Asexualität als „kein Verlangen nach sexueller Interaktion“.

Die Definition nach dem englischsprachigen Netzwerk lautet:

„Asexuelle Menschen empfinden keine sexuelle Anziehung.“

Nach dieser Lesart ist Asexualität eine sexuelle Orientierung.

Bis heute wird über die beste Definition innerhalb der asexuellen Gemeinschaft diskutiert. Weil beide Varianten ihre Vor- und Nachteile haben, arbeitet der Verein AktivistA mit einer Kombination:

Asexuelle Menschen verspüren keine sexuelle Anziehung und/oder kein Verlangen nach sexueller Interaktion.

Was ist eine sexuelle Interaktion?

Die Definition ist bewusst sehr allgemein gehalten, da asexuelle Menschen 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 zwei Personen gemeint sind. Selbstbefriedigung wird also ausdrücklich aus der Definition herausgenommen, solange keine weiteren Personen daran beteiligt sind.

Manche asexuelle Menschen mögen Erotik oder haben Fetische, andere nicht. Einige kennen ein nicht auf etwas oder jemanden gerichtetes Verlangen nach sexueller Befriedigung. Dieses Verlangen heißt Libido. Einige asexuelle Menschen masturbieren, um dieses Verlangen zu befriedigen, oder weil es sich einfach gut anfühlt.

Vereinfacht gesagt gibt es nur einen Punkt, in dem sich alle asexuellen Menschen gleichen: Sie kommen nie von sich aus auf die Idee, mit anderen Sex zu haben.

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

Rein körperlich sind die meisten asexuellen Menschen zu Sex fähig. Manche befriedigen sich auch selbst, andere wiederum nicht. Masturbation kann ein Gefühl erzeugen, das viele asexuelle Menschen als angenehm empfinden. Manche erregen sich nur manuell, andere durch Gedanken.

Der Unterschied zwischen allosexuellen und asexuellen Menschen besteht darin, dass asexuelle Menschen bei der Masturbation vielfach keine speziell sexuellen Gedanken haben. Wenn sie dabei an andere Menschen 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.

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

Wieso hat „asexuell“ bei euch manchmal eine Lücke?

Die menschliche Sexualität ist sehr vielfältig. Deshalb lassen sich Menschen hier nie in zwei klare Gruppen aufteilen.

Zwischen Asexualität und Hetero-/Homo-/Bi-/Pan-Sexualität bzw. Allosexualität liegt ein Spektrum von vielen verschiedenen Empfindungen.

Es gibt Menschen, die sexuelle Anziehung nur verspüren, wenn sie zuvor eine andere, tiefe Bindung zu der betreffenden Person aufgebaut haben. Diese Menschen nennen sich *demisexuell*.

Andere verspüren sexuelle Anziehung sehr selten, nur unterschwellig oder finden den Begriff nicht hilfreich, um ihre Empfindungen zu beschreiben. Diese Menschen nennen sich *gray-asexuell*, *gray-a* oder *grau-sexuell*.

Demisexuelle und grau-asexuelle Menschen haben in ihrem Empfinden viel mit asexuellen Menschen gemeinsam, obwohl die Definition nicht genau auf sie zutrifft. Um zu zeigen, dass es diese Menschen gibt und dass sie zu unserer Gemeinschaft gehören, sprechen wir von einem „asexuellen Spektrum“ oder schreiben kürzer „a_sexuell“.



Bin ich a_sexuell?

Wie kann ich genau wissen, dass ich wirklich a_sexuell bin?

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

Niemand kann dir auf die Frage, ob du a_sexuell bist, eine Antwort geben. Es gibt keine Untersuchung beim Arzt oder 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 a_sexuell bezeichnen, nur weil unsere Definition gerade auf dich zutrifft. Und es ist auch okay, sich eine Zeit lang als a_sexuell zu sehen, und diese Selbstbeschreibung später anzupassen, sollten sich die Empfindungen verändern. Sexualität kann durchaus fluid, also fließend, sein und es ist alleine deine Entscheidung, ob und wie du dich beschreibst.⁵

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 a_sexuell 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 möch-

5: Decker, Julie Sondra: The Invisible Orientation. An Introduction to Asexuality, 2014, S. 139-143.

ten, oder weil sie sich dem Zölibat verpflichtet haben. Sie fühlen sich durchaus zu anderen Menschen sexuell hingezogen, geben diesem Verlangen jedoch nicht nach, aus welchen Gründen auch immer. Diese Menschen sind nach unserem Verständnis nicht asexuell, aber dennoch – genau wie alle anderen Menschen, die sich mit uns austauschen wollen – in der a_sexuellen Gemeinschaft willkommen. Sie werden jedoch im Allgemeinen schnell herausfinden, dass ihr emotionales Problem sich durch eine „Flucht in die Asexualität“ nicht beheben lässt. Wir a_sexuelle Menschen beschäftigen uns mit all den komplexen Herausforderungen in Beziehungen genauso, wie es auch allosexuelle Menschen tun. Es ist also in jedem Fall besser, sich seinen Problemen eventuell im Rahmen einer Therapie zu stellen, als ihnen aus dem Weg zu gehen. A_sexualität 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 da draußen einen Menschen, zu dem sie sich sexuell hingezogen fühlen. Vielleicht sind sie sozusagen für eine Handvoll Menschen demisexuell. Möglicherweise kann auch eine Lesbe den „richtigen Mann“ finden, der ihre sexuellen Wünsche befriedigen kann. Wie auch immer: Falls du eines Tages einen solchen Menschen 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 a_sexuell zu identifizieren. Als unentschlossener oder auch als allosexueller Mensch bist du genauso willkommen. Aber auch wenn du dich als a_sexuell identifizierst, gibt es keinen Grund, sich zu verste-

cken: Sich jetzt a_sexuell zu empfinden, beinhaltet schließlich keine Festlegung auf die Zukunft oder gar ein Versprechen, abstinenz zu leben. Niemand hindert dich daran, Beziehungen zu haben und sexuell aktiv zu werden. Auch hier gilt wieder: Sexualität kann fluide sein und sich im Laufe des Lebens ändern (siehe auch die nächste Frage).⁶

Was, wenn es nur eine Phase ist?

Tja, was dann? Das ändert nichts daran, dass du dich jetzt gerade als a_sexuell empfindest, oder? Bei den weitaus meisten a_sexuellen Menschen dauert diese „Phase“ schon an, solange sie sich erinnern können, und sie empfinden sich nicht als Spätzünder_in, der_die nur auf die richtige Person wartet. Natürlich kann man eine Veränderung nicht ausschließen, aber: Willst du dich dein Leben lang als unfertige Person wahrnehmen und sehnsüchtig auf den Tag hoffen, an dem du endlich durch einen anderen Menschen vollkommen wirst? Egal ob a_sexuell oder nicht, das hört sich nicht an, als würde es irgendwen glücklich machen. Es ist kein Problem, sich jetzt so zu identifizieren und später anders. Dadurch behalten die vorhergehenden Erfahrungen und Empfindungen trotzdem ihre Berechtigung und werden keine „Phase“, für die man sich rechtfertigen müsste. Deine Identität sollte dich nicht einschränken. Schubladen und Kategorien definieren dich nicht, sie beschreiben dich. Nicht alle Menschen empfinden sie als sinnvoll oder hilfreich. Sie sind Abkürzungen, um die Komplexität deiner Identität auszudrücken. Sie dienen als ein Sprungbrett, von dem ausgehend du dich selbst erkunden und verstehen kannst. Und wenn du keinen Nutzen mehr für eine Beschreibung hast, oder sie nicht mehr passt, dann lege sie ab und such dir gegebenenfalls eine Neue.⁷

6: Decker, S. 110-112, 153f.

7: Decker, S. 115-119.

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

Die meisten allosexuellen Menschen finden schon beim Ansehen jemand anderen sexuell anziehend. Das ist eine Anziehungskraft, die von Erscheinung und Körperbau ausgeht. Andere, auch einige allosexuelle Menschen, werden hauptsächlich 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 a_sexuelle Menschen 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, A_sexualität zu erfahren, wie es a_sexuelle Menschen gibt. Für Menschen, die erst sexuelles Begehren für jemanden entwickeln, nachdem sie eine platonische Beziehung mit demjenigen eingegangen sind – bei denen die sexuelle Anziehung also nicht am Anfang steht, sondern sich an romantische Anziehung anschließt – gibt es den Begriff „demisexuell“. Man spricht bei dieser Art von Anziehung von „sekundärer sexueller Anziehung“. Demisexualität wird dem asexuellen Spektrum zugerechnet, genauso wie Grau-Asexualität (oder auch gray-ace).⁸

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

Viele a_sexuelle Menschen empfinden andere als ästhetisch anziehend, sehen aber darin keinen Unterschied zum Betrachten eines schönen Gemäldes oder eines atemberaubenden Sonnenuntergangs. Einige finden andere Leute in geringem Maße sexuell anziehend, ha-

8: Decker, S. 35-41.

ben aber keinen Wunsch, dies anders als durch Betrachten auszuleben. Manche dieser Menschen nennen sich lithsexuell. Andere, die unter-schwellige sexuelle Anziehung verspüren, beschreiben sich vielleicht als grau-asexueller/gray-a.

Die wichtige Unterscheidung zwischen asexuellen und allosexuellen Menschen besteht darin, dass asexuelle Menschen nicht das Verlangen haben, Sex mit anderen zu haben, die sie als körperlich anziehend empfinden – falls sie überhaupt jemanden körperlich anziehend finden. Trotzdem können sie sich dazu entschließen, einvernehmlich sexuelle Handlungen mit anderen Personen zu vollziehen, z.B. in einer Beziehung mit einer allosexuellen Person.⁹

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 zu meinem Partner nicht sexuell hingezogen. Heißt das, ich bin a_sexuell?

Nicht unbedingt. Auch allosexuelle Menschen fühlen sich nicht zu jedem Menschen hingezogen, der laut ihrer sexuellen Orientierung für sie infrage käme. Frage dich, ob du dich schon einmal zu jemandem sexuell hingezogen gefühlt hast – also starke Gefühle von unterhalb der Gürtellinie für jemanden hattest. Wenn es so ist, könnte es sein, dass etwas anderes vorliegt.¹⁰

9: Decker, S. 41-45.

10: Decker, S. 154-158.

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 von A_sexualität“ gibt: A_sexuelle Menschen mit geringem „Romantiktrieb“ sind nicht „a_sexueller“ als beispielsweise Menschen, die sich häufig verlieben. Zu diesem geringen „Romantiktrieb“ sagen wir übrigens *A_romantik*. Und wie bei A_sexualität gibt es dabei ein ganzes Spektrum. A_sexuelle Menschen, die sich in sexuellen Beziehungen mit liebenden Partnern befinden, haben genau den gleichen Stellenwert innerhalb der a_sexuellen Gemeinschaft wie die, die niemals irgendeine sexuelle Erfahrung hatten. Unsere Gemeinschaft hat nichts mit Elitedenken zu tun. Wir sind alle verschieden und alle gleichwertig. Wir gehen außerdem davon aus, dass es auch allosexuelle Menschen gibt, die aromantisch veranlagt sind, sich also niemals verlieben, aber gerne Sex möchten. Die romantische und sexuelle Orientierung eines Menschen sind nicht zwingend deckungsgleich.¹¹

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

Wenn du einen Fetisch oder sexuelle Gefühle hast, die nicht mit anderen Menschen verbunden sind, könntest du es für sinnvoll erachten, dich als a_sexuell zu beschreiben. Bei der Entscheidung, ob du dich als a_sexuell oder nicht identifizieren möchtest, könnte es hilfreich sein, zu beachten, ob du den Wunsch hast, deine Sexualität mit anderen Menschen auszuleben. Egal, ob deine Sexualität Anziehung zu anderen beinhaltet, könnte jemand anderes dich dennoch dabei unterstützen, sie irgendwie auszuleben.

11: Decker, S. 22-27.

Für einige Menschen muss der Ausdruck von Liebe Sex beinhalten. Für sie ist der Wunsch selbstverständlich, eine_n liebende_n Partner_in in ihre Sexualität mit einzubeziehen. Für viele a_sexuelle Menschen besteht aber eben keine solche Verbindung zwischen Sex und Liebe. Deine_n Partner_in aus deinen sexuellen Gefühlen herauszuhalten, besonders, wenn diese nichts mit Geschlechtsverkehr oder anderen Menschen zu tun haben, bedeutet nicht, dass du deine_n Partner_in ablehnst oder deine Liebe nicht vollkommen ausdrückst. Menschen, die sich als a_sexuell erkennen, versuchen häufig 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. A_sexuelle Menschen 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 allen erwartet, dass sie an anderen in sexueller Hinsicht interessiert sind.¹²

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

Die meisten a_sexuellen Menschen sind rein körperlich zum Sex fähig. Wenn du Sex eher als Ausdruck romantischer oder emotionaler Anziehung (Liebe) als von einem Sextrieb veranlasst empfindest, dann muss das deiner a_sexuellen Identität nicht widersprechen. Wenn du dich niemals von anderen sexuell angezogen fühlst, wenn du nie „scharf“ auf Sex bist, dann passt du in die Definition von Asexualität. Genauso wie manche allosexuelle Menschen in Beziehungen ohne Sex leben

12: Decker, S. 27-35, 154-158.

können, können manche a_sexuelle Menschen an sexuellen Beziehungen teilnehmen. Wenn du dich damit wohl und glücklich fühlst, ist das also kein zwingender Grund, dich nicht als a_sexuell zu verstehen. Es gibt auch noch andere Gründe, warum a_sexuelle Menschen sich für sexuelle Aktivität entscheiden. Die Beweggründe können neben einem Kinderwunsch auch Neugier oder Experimentierfreude sein – eine beträchtliche Anzahl a_sexueller Menschen hat schon irgendwann einmal Sex ausprobiert. Manche Teile des Sexes können als so angenehm empfunden werden, dass einige sie auch ohne sexuelle Anziehung oder Trieb suchen. In einer Liebesbeziehung können manche a_sexuelle Menschen daran Freude haben, ihren Partner_innen sexuelles Vergnügen zu bereiten, ohne selbst sexuelle Befriedigung zu suchen.

Oft scheinen die sexuellen Beziehungen a_sexueller Menschen weit von dem entfernt, was als „normal“ bezeichnet wird. Es ist nicht unüblich für den_die a_sexuelle_n Partner_in, über ihren 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 auf hohe Offenheit und eine gute Kommunikation. Es ist unwahrscheinlich, dass eine a_sexuelle Person sich in einer sexuellen Beziehung mit einem_einer Partner_in, der_die nichts von ihrer A_sexualität weiß, vollkommen wohl fühlt.

Es sollte erwähnt werden, dass den meisten a_sexuellen Menschen 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 asexuellen Menschen 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.¹³

13: Decker, S. 30-35, 41-45, 154-158.

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 allosexuell oder asexuell?

Das musst du entscheiden. Die meisten würden zustimmen, dass ein „sich nur zu sehr wenigen Leuten hingezogen fühlen“ in die Rubrik „geringe oder unterschwellige sexuelle Anziehung“ fallen würde. Wahrscheinlich spielt Sex eine relativ kleine Rolle in deinem Leben. Du hast mit den meisten a_sexuellen Menschen gemeinsam, dass du bei fast jeder Person, die du triffst, keine sexuelle Anziehung erfährst. Daher könnten grau-asexuell/gray-a oder demisexuell Beschreibungen sein, die du als passend für dich empfindest. Sie sind Teil des asexuellen Spektrums und lassen mehr „Spielraum“ für sexuelle Anziehung.¹⁴

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

Du hast ganz sicher eine Menge gemeinsam mit manchen a_sexuellen Menschen. In Zeiten, in denen du a_sexuell bist, kannst du dich als a_sexuell identifizieren, und wenn du allosexuell bist, gibt es immer noch a_sexuelle Bereiche in dir, wie z.B. die Fähigkeit, allosexuellen Partnern A_sexualität zu erklären. Daher kannst du einen Platz in der a_sexuellen Gemeinschaft finden. Außerdem gibt es mit grau-asexuell und demisexuell auch im asexuellen Spektrum Orientierungen, die ein sexuelles Empfinden gegenüber anderen Menschen mit einschließen. Und immer dran denken: Sexualität ist fluide, kann sich also im Lauf des Lebens ändern. Und eine Selbstbeschreibung ist nur sinnvoll, wenn sie dir nützt.

14: Decker, S. 35-41.

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 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_der Partner_in damit zeigen, wie sehr man ihn_sie liebt; die Hoffnung, den_die Partner_in enger an sich binden zu können und noch intimer mit ihm_ihr 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, ihm_ihr zu erzählen, was du fühlst, und die gegenseitigen Bedürfnisse zu besprechen. Falls du aber tatsächlich Schmerzen hast, suche bitte eine Person auf, die sich mit solchen Dingen auskennt: zum Beispiel eine Frauenärztin oder einen Urologen.

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

In einer Welt, wo Heterosexualität als normal dargestellt wird und die einzigen Alternativen auch sexueller Art sind, ist es leicht zu verstehen, dass du dich anormal und gestört fühlst. A_sexualität 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, haben viele, sogar Homosexuelle selbst, Theorien aufgestellt, was alles schiefgegangen sein könnte: eine schreckliche Kindheit und Jugend oder schlechte Erfahrungen mit jemandem vom anderen Geschlecht. Heutzutage wird die sexuelle Orientierung einfach als eine Eigenschaft von Menschen betrachtet. So, wie manche Menschen eben größer oder kleiner sind. Es ist

deshalb sehr selten, von einem homosexuellen Menschen Gründe für seine sexuelle Orientierung zu hören.

Es gibt Fälle von a_sexuellen Menschen, die ein Trauma, z.B. körperlichen oder psychischen Missbrauch oder Vergewaltigung erlebt haben. Wenn dieses Trauma sehr früh im Leben stattgefunden hat, lässt sich nicht unbedingt feststellen, inwieweit es einen Einfluss auf die sexuelle Entwicklung der Person hatte. Dagegen spricht, dass die meisten allosexuellen Menschen mit einer solchen Lebensgeschichte ihre sexuelle Orientierung dadurch nicht beeinflusst sehen.

Ganz egal, zu welchem Schluss du kommst: In keinem Fall verneint oder mindert eine traumatische Erfahrung die Selbstwahrnehmung als a_sexuell. Man ist immer dann ein vollwertiges Mitglied der a_sexuellen Gemeinschaft, wenn man diese Identifizierung für passend empfindet. Der Gemeinschaft steht es nicht zu, über deine Wahl zu urteilen.¹⁵

Ich bin nicht gern a_sexuell. Ich wäre gern normal, wie alle anderen auch. Was kann ich machen?

Es gibt bislang keinen Weg, die sexuelle Orientierung eines Menschen zu verändern, auch wenn manche ultrareligiösen 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 die persönliche Sexualität sich in Orientierung und Intensität mit der Zeit verschiebt und verändert (Fluidität), aber das hängt nicht vom guten Willen ab und passiert nicht jedem.

Die beste Lösung ist es, zu lernen, dich wohl zu fühlen, so wie du bist. Du kannst deine Sexualität nicht verändern und du kannst sie dir nicht aussuchen, aber du kannst sie akzeptieren. Dabei kann es sehr hilfreich sein, sich mit Menschen auszutauschen, die die gleiche sexuelle Orientierung haben und mit ähnlichen Problemen kämpfen oder zu kämpfen hatten.¹⁶

15: Decker, S. 81f, 104-108.

16: Decker, S. 158f.

Ich verstehe nur Kuchen: A_sexuelle Symbole und Erkennungszeichen

In den 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 ersten Anspielung: Kinseys Gruppe X (keine sexuelle Anziehung, im Unterschied zur Skala von 0 bis 6, die den Bereich zwischen „ausschließlich gegengeschlechtliche Anziehung“ bis „ausschließlich gleichgeschlechtliche Anziehung“ abdeckt) muss für allerlei Blognamen, T-Shirt-Sprüche und mehr herhalten.

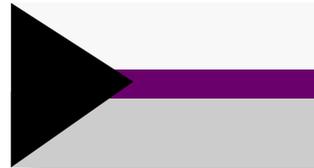
Amöben

Ausgehend von der Verwendung von Asexualität in der Biologie und dem bereits erwähnten Yahoo-Forum „Haven for the Human Amoeba“ gibt es auch immer wieder Abbildungen oder Wortspiele, die auf Amöben Bezug nehmen.

Die Flaggen



Seit 2010 hat die a_sexuelle Minderheit eine eigene Flagge mit vier gleich breiten Querstreifen. Von oben nach unten sind die Streifen schwarz, grau, weiß und violett. Die Farben stehen von oben nach unten für Asexualität, Gray- und Demisexualität, allosexuelle Unterstützung und Gemeinschaft. Somit symbolisieren sie wie im AVEN-Dreieck das sexuelle Spektrum.



Die Flagge für Demisexualität ist noch ein bisschen jünger: Von links zeigt ein schwarzes Dreieck in die Mitte. Von der Dreiecksspitze aus halbiert ein dünner violetter Querstreifen den Rest der Fläche. Der obere restliche Teil ist weiß, der untere grau.

Ass-Karten

„Asexual“ fängt, englisch ausgesprochen, genauso an wie „ace“, das englische Wort für Ass. „Ace“ wird auch unter deutschen a_sexuellen Menschen gerne als Abkürzung verwendet. Zum Teil werden den unterschiedlichen Assen dabei spezielle Bedeutungen zugeschrieben, so wird etwa das Herz-Ass häufig für romantische Asexualität verwendet, und das Pik-Ass für aromantische Asexualität.

Schwarze Ringe

Manche a_sexuelle Menschen tragen einen Ring am (meist rechten) Mittelfinger: entweder aus Hämatit (einem grau glänzenden Stein) oder aus einem schwarzen Material. Leider ist das kein sehr zuverlässiges Zeichen – nicht jede Person mit einem solchen Ring ist a_sexuell.

Kuchen

Entstanden aus dem Witz, dass a_sexuelle Menschen lieber Kuchen mögen als Sex. Deswegen sollte sich aber niemand genötigt fühlen, Kuchen zu essen. Es gibt auch A_sexuelle, die keinen Kuchen mögen.



Glossar

Amatonormativität – Überzeugung, dass romantische Beziehungen wichtiger/ wertvoller als andere Arten von Beziehungen (z. B. Freundschaften) sind und dass alle Menschen diese unterhalten oder zumindest anstreben sollten.

Allosexuell – mögliche Bezeichnung für Menschen, die sich von anderen sexuell angezogen fühlen, bzw. für Menschen außerhalb des asexuellen Spektrums.

Asexuell – Asexuelle Menschen verspüren keine sexuelle Anziehung und/oder kein Verlangen nach sexueller Interaktion.

Aromantisch (kurz: aro) – Beschreibt Personen, die keine romantische Anziehung empfinden.

Demisexuell (auch: demi) – Beschreibt Personen, die sexuelle Anziehung erst nach Aufbau einer engen emotionalen Bindung empfinden können.

Gray-sexuell (auch: grau-sexuell, grau-asexuell, gray-a) – Beschreibt Personen, die sich in einer Grauzone zwischen A- und Allosexualität befinden und sexuelle Anziehung nur selten, nur schwach o. ä. empfinden.

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.

Zum Weiterlesen:

AVEN im Internet: <http://www.asexuality.org>

Deutschsprachiges Unterforum:

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

Linksammlung zu diversen Informationen:

<https://aktivista.net/links/>

“The Invisible Orientation.

An Introduction to Asexuality”

von Julie Sondra Decker, Carrel Books, 2014,

ISBN 978-1-63144-002-1 (derzeit leider nur auf Englisch)

Impressum

Formuliert von Aktivista – Verein zur Sichtbarmachung des asexuellen Spektrums auf Grundlage des AVEN FAQs:

<https://www.asexuality.org/?q=overview.html>

V.i.S.d.P:

AktivistA n.e.V.

aktivista.net

Schwalbenstraße 19

75181 Pforzheim

Stand: 04/2018

AktivistA

