A*SPEC INCLUSION GUIDE

LEITFADEN ZUR INTEGRATION VON MENSCHEN DES ASEXUELLEN UND AROMANTISCHEN SPEKTRUMS



rat+tat e.V.
Rostock

DAS ORIGINAL

Dieser Guide ist eine Übersetzung, Zusammenfassung und Ergänzung des englischen Werkes *Ace Inclusion Guide for High-Schools* der gemeinnützigen Organisation *Asexual Outreach*. Diese arbeitet in Kanada und der USA daran, Ace Communities zu unterstützen, über das asexuelle Spektrum aufzuklären und die allgemeine Akzeptanz darüber zu stärken.

Mit Hilfe eines großen Teams aus Freiwilligen können diese Ressourcen Communities in ganz Kanada, den USA und anderen Ländern erreichen. Asexual Outreach bietet viele Möglichkeiten, Individuen und Communities weiterzubilden; Gleichheits- und Inklusions-Seminare für Schulen, Lehrkräfte oder Gemeinden zu veranstalten und regionale, sowie internationale Konferenzen für die zu halten, die sich stärker für die Einbeziehung asexueller* Menschen einsetzen wollen.

Auf der Webseite http://asexualoutreach.org/ gibt es mehr Informationen zu der Organisation und wie man sich innerhalb und außerhalb dieser weiter engagieren kann.

Der *Ace Inclusion Guide for High-Schools* ist kostenlos als PDF verfügbar oder kann als Buch erworben werden. Weitere Informationen dazu finden Sie auf der Seite von *Asexual Outreach.*



DER RAT+TAT E.V. IN ROSTOCK

Der rat+tat e.V. Rostock entstand aus dem 1985 gegründeten *Arbeitskreis Homosexualität*, der die Räume der Evangelischen Studentengemeinde der Petrikirche nutzte. Am 02.03.1990 wurde der Verein als *rat+tat e.V.* im Haus der Armee (Ständehaus, heute Sitz des Oberlandesgerichts) gegründet und ins Vereinsregister eingetragen. Ziel war vor allem für Akzeptanz und Gleichstellung einzutreten.

Im Januar des nächsten Jahres ergänzten der Einzug der AIDS-Hilfe (heute *CSG Rostock*) und aktive Beratungs- und Kulturarbeit den Verein. Das Regenbogenhaus, in welchem der Verein bis heute sitzt, wurde 1998 erworben. Unter maßgeblicher Mitwirkung vom rat+tat e.V. wurden schon in den 1990er Jahren CSDs (Christopher Street Day) in Rostock veranstaltet.

Der Name *„rat+tat e. V. - Verein für Schwule und Lesben"* wurde 2018 zu *„rat + tat e. V. – Verein für geschlechtliche und sexuelle Vielfalt"*. Mit dieser Namensänderung macht der Verein klar, dass er in Rostock und Mecklenburg-Vorpommern die Anlaufstelle für die gesamte queere Community ist.

Heute ist der *rat+tat e.V.* fest im Vereinsleben der Hansestadt Rostock eingebunden:

- Bildungs- und Aufklärungsarbeit durch beispielsweise Schulbesuche und Infostände
- Durchführung und Mitwirken an öffentlichen Veranstaltungen wie dem jährlichen CSD oder IDAQ*
- verschiedene Gruppenangebote für queere Menschen
- Beratung queerer Menschen und deren Angehörigen
- Zugang zu Ressourcen wie queerer Literatur

rat tat
Rostocks Verein
für geschlechtliche und sexuelle Vielfalt

VORWORT

Der *A*spec Inclusion Guide* richtet sich vor allem an Vereine, Lehrkräfte, Pädagog*innen, Jugendleiter*innen und alle Menschen, die mit Jugendlichen zusammenarbeiten und soll Sie bei der Integration von asexuellen* und aromantischen* Jugendlichen in Ihre Community unterstützen. Hier finden Sie Möglichkeiten, Hinweise und Beispiele, wie Sie Ihre Umgebung A*spec-freundlicher gestalten können.

Dieser Guide ist nur eines von vielen Projekten, die dafür gedacht sind, asexuelle* und aromantische* Menschen in Ihre Community einzubinden und über das A*Spektrum zu informieren. Weitere Hilfe, um das Bewusstsein für Asexualität* und Aromantik* in Einrichtungen zu stärken, finden sich beim *rat+tat e.V. Rostock*, AktivistA, Aven oder anderen lokalen queeren Verein.

In dieser Broschüre befindet sich eine umfassende Einführung in das A*Spektrum, Hinweise zur A*-freundlichen Gestaltung einer Lehrinstitution, verschiedene Methoden, Ressourcen und ein detailliertes Glossar am Ende, wo Sie im Buch auftauchenden Begriffe nachschlagen können.

Da sich die Community konstant weiterentwickelt, können manche Begriffe und Konzepte in diesem Buch bereits veraltet sein, während sich andere noch stärker verbreitet haben. Diese Broschüre stellt keine endgültige, gleichbleibende Anleitung dar, wie man mit Aces* und Aros* umzugehen hat, sondern eher ein Startpunkt für deren Integration.

INHALT

1. Einführung in das A*Spektrum
   - 1.1. Das asexuelle Spektrum 07
   - 1.2. Das aromantische Spektrum 09
   - 1.3. Arten von Anziehungen 12
   - 1.4. Sexualtrieb und Erregung 16
   - 1.5. Diskriminierung 18

2. Eine Institution A*freundlich gestalten
   - 2.1. Handlungsempfehlungen 24
   - 2.2. Umgang mit Diskriminierung 25
   - 2.3. Checkliste Eigenreflexion 26

3. Methoden und Materialien
   - 3.1. Genderbreadperson 29
   - 3.2. Lablebaum 30
   - 3.3. Split Attraction Modell 31
   - 3.4. QPR-Checkliste 34
   - 3.5. Bullshit Bingos 36

4. Persönliche Erfahrungen 38

5. Glossar 40

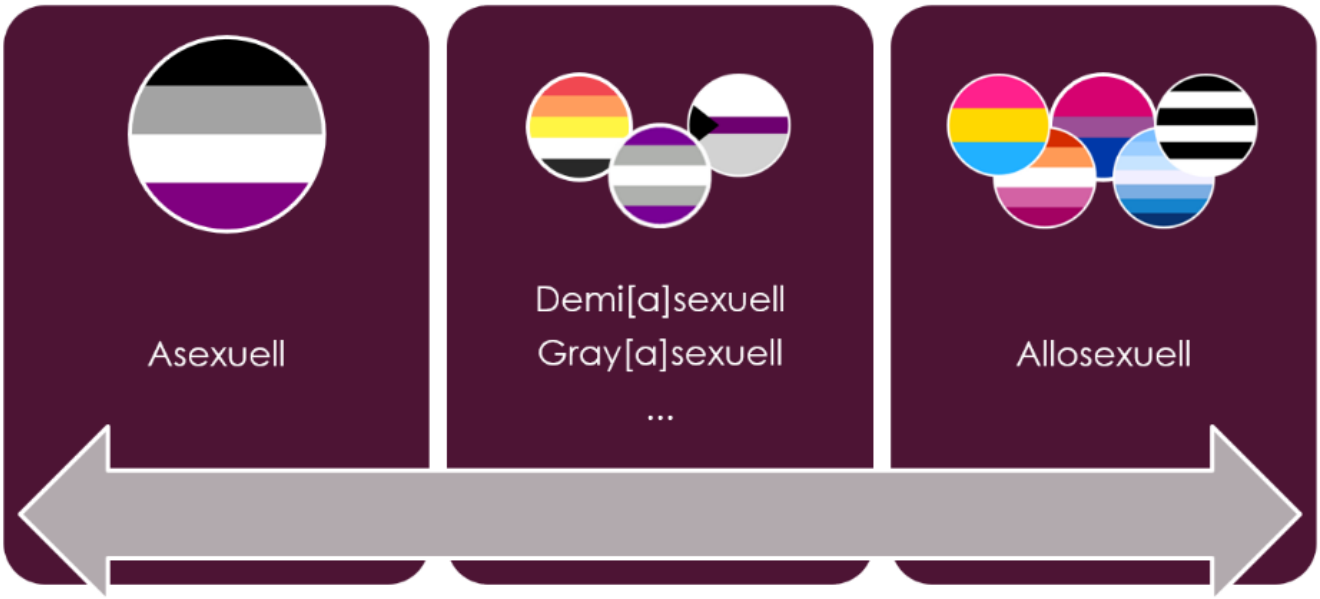
6. Anhang
   - 6.1. Ressourcen und Literatur 54
   - 6.2. Impressum 55

1. Einführung in das A*Spektrum

1.1 DAS ASEXUELLE SPEKTRUM

Asexualität* ist eine sexuelle Orientierung. Asexuelle* Menschen empfinden kaum bis keine sexuelle Anziehung zu anderen Personen. Sexualität ist ein Spektrum und der Oberbegriff für Personen, die sich am Ende des asexuellen Spektrums identifizieren, ist **ace** (abgeleitet vom englischen Wort „asexual“). Der Begriff ace* umfasst viele Menschen, einschließlich jener, die keine sexuelle Anziehung verspüren; Personen, die kein sexuelles Verlangen empfinden und Menschen, die sexuelle Anziehung erfahren, aber selten genug, um sich trotzdem mit der Ace* Community zu identifizieren.

Unter das asexuelle Spektrum fallen zahlreiche Identitäten; da es zu viele gibt, um sie alle angemessen aufzuführen, beinhaltet dieses Kapitel nur einige Bespiele asexueller Identitäten. Das * hinter dem Sammelbegriff **ace*** steht dabei für alle Microlabel des asexuellen Spektrums.



DAS ASEXUELLE SPEKTRUM

Die folgenden vier Identitäten sind einige der ersten und meist vertretenen in der Ace* Community.

Asexuell: eine Person, die keine sexuelle Anziehung zu Personen empfindet und/oder kein Verlangen nach sexuellem Kontakt verspürt.

Demisexuell: eine Person, die nur sexuelle Anziehung verspürt, wenn eine starke emotionale Bindung besteht. Obwohl diese Bindung eine Grundvoraussetzung für die Anziehung darstellt, ist sie keine Garantie für das Auftreten dieser.

Graysexuell: eine Person, die selten sexuelle Anziehung empfindet, unter bestimmten Umständen, ohne Libido/Sexualtrieb oder ohne genug Stärke, um nach dieser Anziehung zu handeln. Es kann auch jemanden beschreiben, der zwischen Phasen mit sexueller Anziehung und Phasen ohne sexuelle Anziehung schwankt.

Fraysexuell: Personen, die nur dann eine sexuelle Anziehung gegenüber einer anderen Person empfinden, wenn (noch) keine tiefe emotionale Bindung zwischen ihnen besteht.

Asexuelle* Menschen können dennoch eine romantische Beziehung führen und eine Libido und Sex haben oder Masturbieren. Das Verhalten eines Menschen bestimmt nicht die Orientierung (siehe Kapitel 1.3 Arten von Anziehungen).

Für Menschen, die sich nicht mit dem asexuellen Spektrum identifizieren, wird meist der Begriff allosexuell benutzt. Dieser Begriff wurde geprägt, um nicht den Eindruck zu erwecken, dass Nicht-Ace der Standard ist.

1.2 DAS AROMANTISCHE SPEKTRUM

Aromantik* ist eine romantische Orientierung. Aromantische* Menschen empfinden kaum bis keine romantische Anziehung zu anderen Personen. Auch Romantik ist ein Spektrum und der Oberbegriff für Personen, die sich am Ende des romantischen Spektrums identifizieren, ist **aro** (abgeleitet vom englischen Wort „aromantic“). Der Begriff **aro*** umfasst viele Menschen, einschließlich jener, die keine romantische Anziehung verspüren; Personen, die sie nur unter bestimmten Umständen erleben, und Menschen, die romantische Anziehung erfahren, aber selten genug, um sich trotzdem mit der Aro* Community zu identifizieren.

Auch das aromantische Spektrum beinhaltet diverse Microlabel, die durch den * hinter aro* gekennzeichnet werden.

Der Begriff A*spec (vom Englischen „A*spectrum“) fasst das asexuelle und aromantische Spektrum zusammen.

DAS AROMANTISCHE SPEKTRUM

Aromantisch: eine Person, die keine romantische Anziehung zu anderen Personen empfindet.

Demiromantisch: eine Person, die nur romantische Anziehung verspürt, wenn eine starke emotionale Bindung besteht. Obwohl diese Bindung eine Grundvoraussetzung für die Anziehung darstellt, ist sie keine Garantie für das Auftreten dieser.

Grayromantisch: eine Person, die selten romantische Anziehung empfindet, unter bestimmten Umständen, oder ohne genug Stärke, um nach dieser Anziehung zu handeln. Es kann auch jemanden beschreiben, der zwischen Phasen mit romantischer Anziehung und Phasen ohne romantische Anziehung schwankt.



Aromantische* Menschen können eine Beziehung sexueller oder platonischer Art führen und Liebe empfinden. Eine weitere Möglichkeit ist die sogenannte queerplatonische Beziehung, welche eine nicht-romantische Beziehung ist, die jedoch tiefgreifender als eine Freundschaft ist.

Menschen, die sich sowohl als asexuell*, als auch aromantisch* identifizieren, nutzen häufig die Abkürzung **aroace***. Sie nutzen entweder eine Kombination aus der Ace*- und der Aro*-Flagge, oder die eigenständige Aroace*-Flagge.



Aroace-Flagge*

1.3 ARTEN VON ANZIEHUNG

Die Anziehung zu anderen Personen ist für viele Menschen die Basis, um ihre Orientierung zu bestimmen – sowohl zu welchem/welchen Gender (=das sozial konstruierte Geschlecht, siehe Glossar) sie sich angezogen fühlen, als auch unter welchen Umständen diese Anziehung erfolgt. Vor der Entstehung der A*spec Community war sexuelle Anziehung als einzige erörtert. Da sexuelle Anziehung jedoch nicht die einzige existierende Anziehung ist, begann die Ace* Community eine Sprache zu entwickeln, um die nicht-sexuellen Anziehungen zu beschreiben, die viele empfanden.

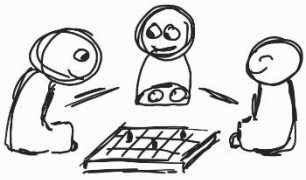
Obwohl anfangs „romantische Anziehung“ als ein nützliches Maß für nicht-sexuelle Anziehung entstand, gibt es nun fünf Hauptarten von Anziehung. Diese sind sexuell, romantisch, platonisch, ästhetisch und sinnlich (siehe Split Attraction Web im Glossar).

Romantische Anziehung



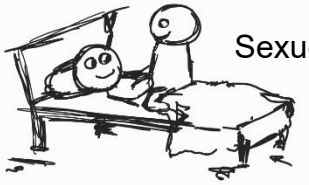


Sinnliche Anziehung



Platonische Anziehung

Sexuelle Anziehung





Ästhetische Anziehung

ARTEN VON ANZIEHUNG

Sexuelle Anziehung

Sexuelle Anziehung beschreibt die Anziehungskraft sexueller Natur gegenüber anderen Personen und resultiert häufig in Verlangen nach sexuellem Kontakt. Es wird häufig als ein sexueller Drang definiert, welcher auf eine bestimmte Person, ein bestimmtes Gender oder mehrere Gender gerichtet ist oder von dieser/diesem verursacht wird. Dies tritt außerhalb einer sexuellen Situation oder eines sexuellen Zusammenhangs auf. Sexuelles Verlangen, sexuelle Handlungen und sexuelle Fantasien sind dabei nicht das Gleiche wie sexuelle Anziehung und werden von einigen Aces* verspürt beziehungsweise erlebt.

Diese Art der Anziehung ist, worauf die meisten Menschen ihre Orientierung basieren. Zum Beispiel empfinden Menschen, die sich als homosexuell identifizieren, sexuelle Anziehung ausschließlich gegenüber dem gleichen Geschlecht oder Gender. Das Gleiche gilt für viele andere Orientierungen, einschließlich heterosexuell, bi*, pan* und auch ace*. Da viele Aces* jedoch andere Arten von Anziehung verspüren, empfinden es viele als nützlich sich auch/stattdessen über ihre romantische Anziehung zu identifizieren.

Sexuelle Anziehung wird oft neben anderen Arten der Anziehung empfunden.

Romantische Anziehung

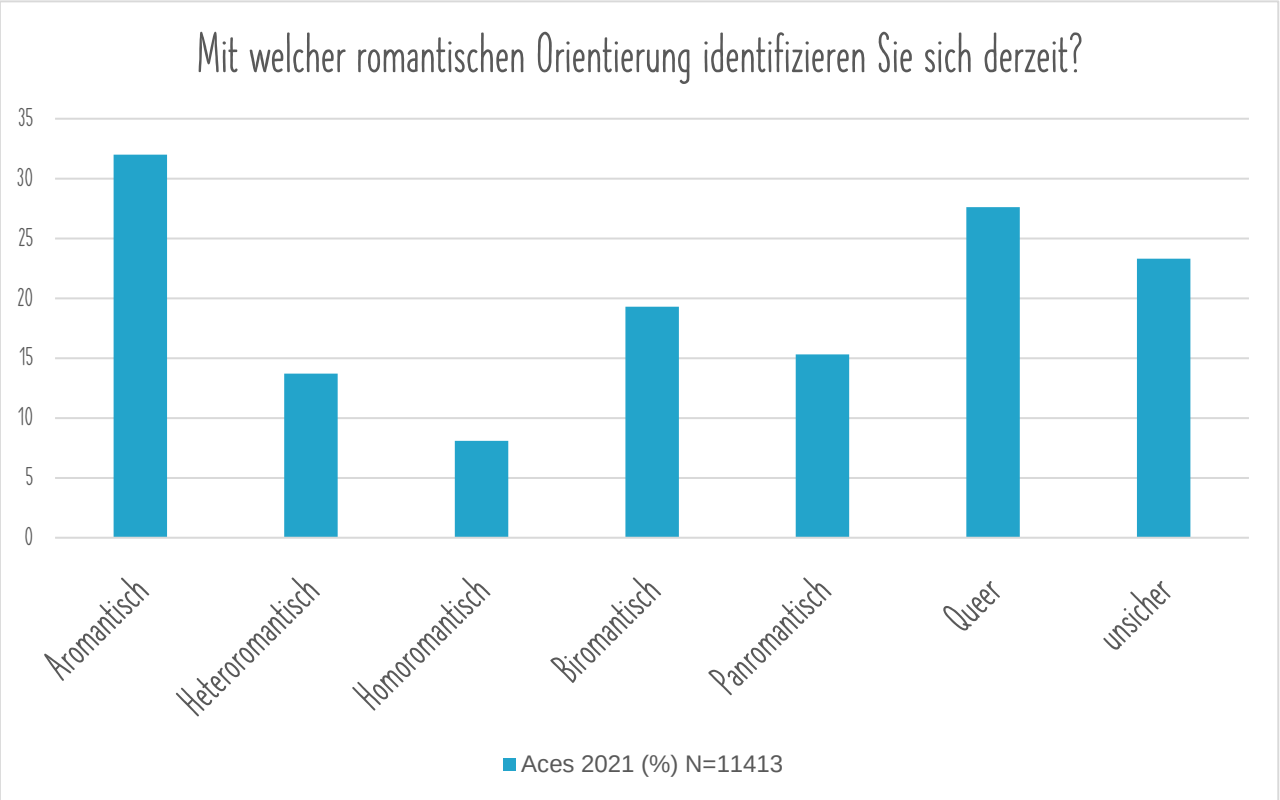
Romantische Anziehung beschreibt, wie man sich zu anderen Personen auf rein romantische Weise hingezogen fühlt. Genauso wie sexuelle Anziehung, wird romantische Anziehung gegenüber einem bestimmten oder mehreren Gender empfunden. Die romantische Anziehung definiert die romantische Orientierung einer Person.

Jede existierende sexuelle Orientierung besitzt eine korrespondierende romantische Orientierung, welche für viele Menschen übereinstimmen (zum Beispiel sind viele bisexuelle* Menschen auch biromantisch*). Dies ist jedoch nicht immer der Fall, vor allem nicht unter Aces.

ARTEN VON ANZIEHUNG

Die sexuelle und romantische Orientierung stimmen demzufolge nicht immer überein und nicht alle asexuelle* Personen identifizieren sich auch als aromantisch* und andersrum. Doch auch außerhalb der A*spec-Community, also Personen im Allo-Spektrum, können voneinander abweichende sexuelle und romantische Orientierungen besitzen. So kann beispielsweise eine bi*sexuelle Person gleichzeitig homoromantisch sein.

Im regelmäßig erscheinenden Bericht der *Asexual Community Survey* werden großflächig in der A*spec-Community gesammelte Daten veröffentlicht, so auch dieses Diagramm zur romantischen Orientierung.



Auszug aus dem Asexual Community Survey Summary Report 2021, S.20

ARTEN VON ANZIEHUNG

Plantonische Anziehung

Platonische Anziehung steht im Zusammenhang mit dem Bedürfnis, jemanden tiefgehend kennenzulernen oder sich mit dieser Person auf eine Art anzufreunden, die emotional intimer ist als eine normale Freundschaft. Diese Anziehung ist nicht sexuell und nicht romantisch, resultiert jedoch in dem Verlangen nach freundschaftlicher Nähe.

Ästhetische Anziehung

Ästhetische Anziehung ist eine Wertschätzung bzw. die Anziehung gegenüber äußerlichen Attributen eines Menschen. Diese ist dabei nicht zwingend mit sexueller, romantischer oder platonischer Anziehung verbunden. Diese Form der Anziehung wird oft mit der Wertschätzung eines Kunstwerks gleichgestellt.

Sinnliche Anziehung

Sinnliche Anziehung beschreibt das Verlangen nach nicht-sexueller, physischer Intimität mit einer Person. Diese Intimität kann beispielsweise Händchen halten, Kuscheln, Küssen oder nebeneinander Schlafen beinhalten.

Ein Squish ist die platonische Variante des Crushes und damit das starke Verlangen, eine enge platonische Beziehung mit jemandem aufzubauen. Diese Beziehung hat häufig die Form einer tiefen Freundschaft oder einer queerplatonischen Beziehung – einer nicht zwingend romantischen Beziehung außerhalb dessen, was die meisten als Freundschaft bezeichnen würden.

1.4 SEXUALTRIEB UND ERREGUNG

Die Libido, oder der Sexualtrieb, bezieht sich auf das psychologische Verlangen nach sexueller Aktivität und/oder sexueller Befriedigung. Dieses Verlangen kann gemeinsam oder unabhängig von sexueller Anziehung entstehen. Also können auch viele Aces* einen Sexualtrieb empfinden. Genauso wie bei allo-sexuellen Menschen variiert auch die Libido bei Aces*: Manche Aces* haben keine Libido, manche haben eine sehr hohe Libido, andere liegen irgendwo zwischen diesen beiden Ausprägungen.

Während der Sexualtrieb ein psychologisches Phänomen ist, basiert Erregung auf Stimuli. Genauso wie der Sexualtrieb führt diese nicht unbedingt zu sexueller Aktivität und kann in Intensität und Häufigkeit variieren. Manche Aces* entscheiden sich für sexuelle Aktivität, basierend auf diesen beiden Erfahrungen. Dies negiert in keiner Weise ihre Orientierung oder Identität.

Während einige Aces* sexuelle Aktivität genießen und ausleben, ist es wichtig anzumerken, dass nicht alle an Sex interessiert sind. Die Entscheidung, keinen Sex zu haben, muss immer respektiert werden, unabhängig der Umstände. Aces* schulden ihren Partner*innen keinen Sex und sollten nie zu unerwünschter sexueller Aktivität gedrängt werden.

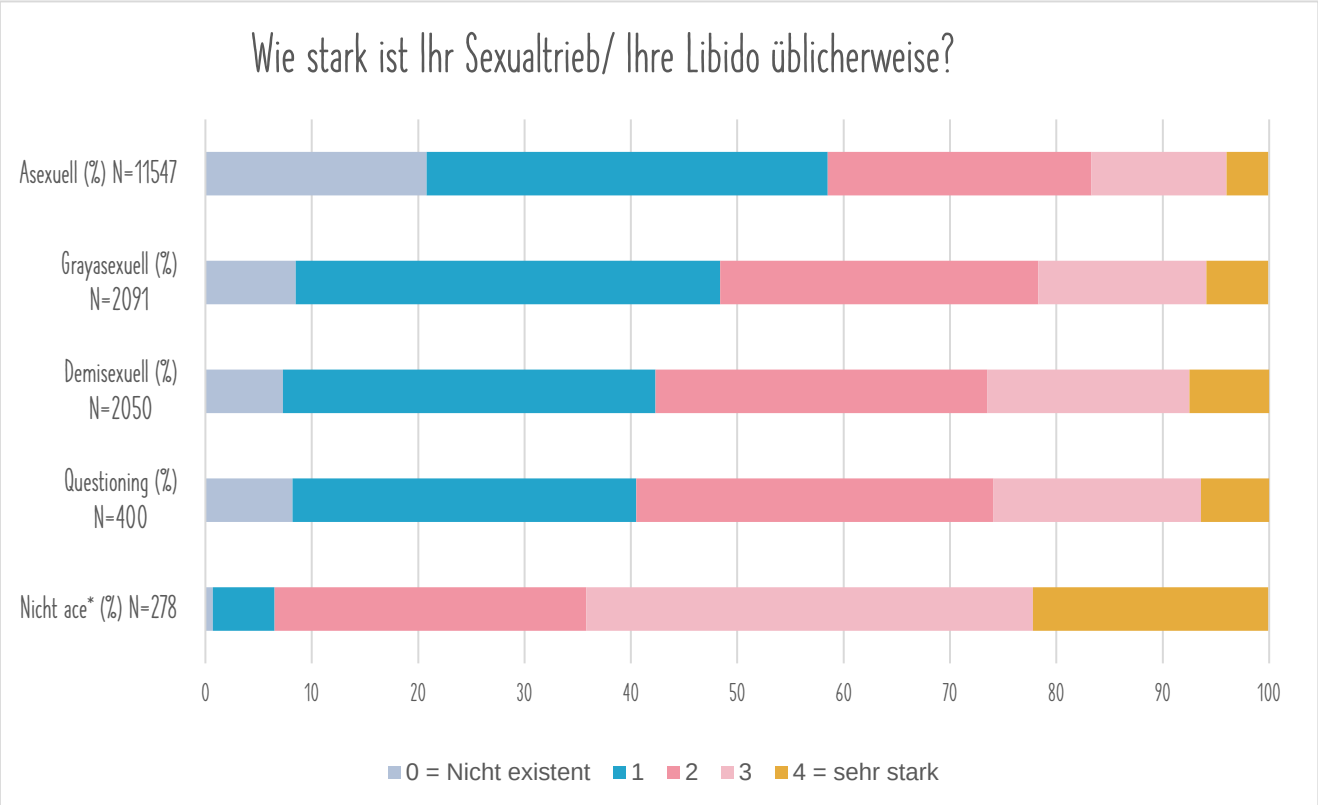
Dieser Abschnitt gilt nicht nur für Aces*; niemand sollte zu Sex gedrängt werden. Jede Entscheidung, keinen Sex zu haben, muss immer respektiert werden, ungeachtet der sexuellen Orientierung oder Umstände. Erwägen Sie die Diskussion von Konsens in einem LGBTQIA+ Treffen, um dieses essenzielle Thema zu verbreiten. Sollte Aufklärungsunterricht an Ihrer Schule zurzeit keine Diskussion zu Konsens beinhalten, erwägen Sie, sich dafür an Ihrer Schule einzusetzen.

SEXUALTRIEB UND ERREGUNG

Verhalten definiert und repräsentiert nicht immer die Anziehung. Manche Aces* masturbieren – oft aus den gleichen Gründen wie allosexuelle Personen. Einige Aces* interessieren sich für Kinks und Fetische, da dies nicht unbedingt sexuelle Aktivität erfordert.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Aces* divers sind in ihren Erfahrungen, Interessen und ihrem Verhalten – nichts davon annulliert ihre Orientierung. Es gibt nicht den einen Weg, ace* zu sein!

Auch, wenn Menschen manchmal neugierig auf das individuelle sexuelle Verhalten und die Interessen von Aces* sind, ist es normalerweise nicht angemessen, Personen nach diesen zu fragen. Viele Menschen fühlen sich unwohl dabei, diese persönlichen Erfahrungen zu teilen und es sollte nie von ihnen erwartet werden.



Auszug aus dem Asexual Community Survey Summary Report 2021, S.36

1.5 DISKRIMINIERUNG

Obligatorische Sexualität

Der Begriff obligatorische Sexualität beschreibt den weit verbreiteten Glauben, dass alle Menschen ab einem bestimmten Alter sexuell aktiv sein können und sollten. Er definiert sexuelle Aktivität oft unter heterosexuellen Gesichtspunkten; in diesen Fällen auch „obligatorische Heterosexualität“ genannt. Diese ist verletzend gegenüber Aces* und anderen Mitgliedern der LGBTQIA+ Community.

Die Idee, dass jede*r Sex haben kann und haben sollte, invalidiert Ace* Identitäten, gemeinsam mit jenen, die aus anderen Gründen keinen Sex haben können oder wollen. Es hält zudem die Ansicht aufrecht, dass Aces* nicht existieren sollten und dass mit ihnen etwas nicht stimmt. Wenn sich die obligatorische Heterosexualität manifestiert, verstärkt es zusätzlich homo- und transfeindliche Ideen über Gender, Geschlecht und Sexualität.

Mitglieder von rassifizierten und kolonisierten Communities haben es oft besonders schwer, Zugang zu Ace* Identitäten zu erhalten. Menschen, die Ideen von obligatorischer Sexualität anwenden, verweigern ihnen diese Erfahrung. Auf ähnliche Weise leiden die Frauen dieser Communities unter verletzenden Stereotypen, basierend auf ihrer ethnischen und kulturellen Herkunft verbunden mit sexistischen Erwartungen von obligatorischer Sexualität.

Obligatorische Sexualität findet sich manchmal auch in LGBTQIA+ Safespaces, die als „Sex-positiv“ beschrieben werden. Durch fehlendes Einsehen, dass sexuelle Aktivität nicht unbedingt für jede*n positiv ist und fehlendes Bestärken jener, die nicht sexuell aktiv sind, schließen diese Safer Spaces Aces* aus.

Safer Spaces sind Räume, die für Menschen, die von Diskriminierung und Gewalt betroffen sind, sicherer sind, als der Alltag. Dies kann für queere Personen beispielsweise ein LGBTQIA+ Treffpunkt sein. Dennoch sind auch diese Orte nie vollkommen frei von Diskriminierung, sodass statt des zuvor benutzten Wortes Safespace mittlerweile der Begriff Safer Spaces verwendet wird.

DISKRIMINIERUNG

Amatonormativität

Der von Elizabeth Brake (Professorin für Philosophie an der Rice University Houston, Texas) geprägte Begriff Amatonormativität beschreibt den Druck oder das Verlangen nach Monoamorie, Romantik und/oder Heirat (Monogamie). Das Verlangen nach sexuellen, romantischen, monoamoren, lebenslangen Beziehungen wird als Normalität angesehen. Asexuelle*, aromantische* und nicht-monoamore Personen weichen damit von der sozialen Norm ab. Ihre Lebensführung und individuellen Beziehungs- und Familienkonzepte werden dabei oft als ungültig angesehen.

Pathologisierung des A*Spektrums

Es ist nicht unüblich, dass medizinische Fachkräfte Aces* und Aros* als psychisch oder physisch krank diagnostizieren, um ihre Identität zu erklären. Diese Diagnosen werden von vermeintlich großen psychologischen Texten gestützt, die das asexuelle* und aromantische* Spektrum problematisieren, inakkurat repräsentieren, ignorieren oder komplett leugnen. Gerade Asexualität* wird dabei gern als Nebenwirkung oder Symptom einer Krankheit dargestellt. Die Ansicht, eine Person von ihrer sexuellen oder romantischen Orientierung „heilen“ zu können, invalidiert dabei die Identität und kann bei A*spec-Personen in therapeutischer Behandlung dazu führen, dass sie sich dem medizinischen Personal nicht anvertrauen können und wollen.

Eine generell verminderte oder fehlende Libido ist also nicht pathologisch. Dennoch sollte man sich ärztlichen Rat suchen, falls unter anderem plötzliche Änderung der allgemeinen Stimmung, des Gewichts, Haarwuchs, Schlafverhalten und der Libido auftreten. Diese Symptome können aufgrund von Krankheiten oder durch Medikamente auftreten und sollten untersucht werden.

DISKRIMINIERUNG

Auslöschen intersektioneller Identitäten

Aces*, die auch Mitglieder anderer Randgruppen sind, haben oft Schwierigkeiten, Zugang zu ihrer ace* Identität zu finden, da ihre Gruppe als solche hyper- oder desexualisiert wird. So werden Aces* mit schwarzer oder lateinamerikanischer Herkunft häufig hypersexualisiert, während ostasiatische Aces* mit Behinderung oft desexualisiert werden. Diese Form von obligatorischer Sexualität kann eine Vielzahl an Folgen für betroffene Aces* haben, macht es ihnen aber generell schwer ihre asexuelle* Identität zu entdecken und auszuleben.

Aces* erfahren diese Diskriminierung oft in Form des Vorschlages, dass asexuelle* Identitäten geändert werden können und sollten. Manchmal wird die Identität erst nach dem Anbringen vieler möglicher „Gründe“ akzeptiert. Die Voreingenommenheit, dass ace* sein einen identifizierbaren „Grund“ habe, delegitimiert ace* Identitäten und hängt zusammen mit dem Glauben, dass asexuelle Menschen „heilbar“ sind.

Schlechte Medienrepräsentation

Während das Bewusstsein gegenüber der asexuellen* Community langsam wächst, gibt es noch immer einen Mangel an akkurater Repräsentation in den Medien. Wenn Charaktere sich als ace* identifizieren, werden sie oft als comic relief („komische Entlastung“, „befreiende Komik“) genutzt oder über den Handlungsverlauf hinweg „geheilt“. Diese Ungenauigkeiten führen zu falschen Annahmen von allosexuellen Personen.

Wenn Aces* in Mainstream Medieninterviews erscheinen und selbst wenn die Berichterstattung positiv ist, bleibt die Repräsentation der Ace* Community größtenteils weiß, was Aces* of Colour weiter entfremdet.

Aromantische* Menschen kommen noch weniger in den Medien vor, insbesondere unabhängig von der asexuellen* Community. Ein aro* Charakter ist fast immer auch ace* oder wird als stereotypischer „Playboy“ dargestellt. Interviews oder Beiträge zu Aromantik* allein findet man fast nirgends.

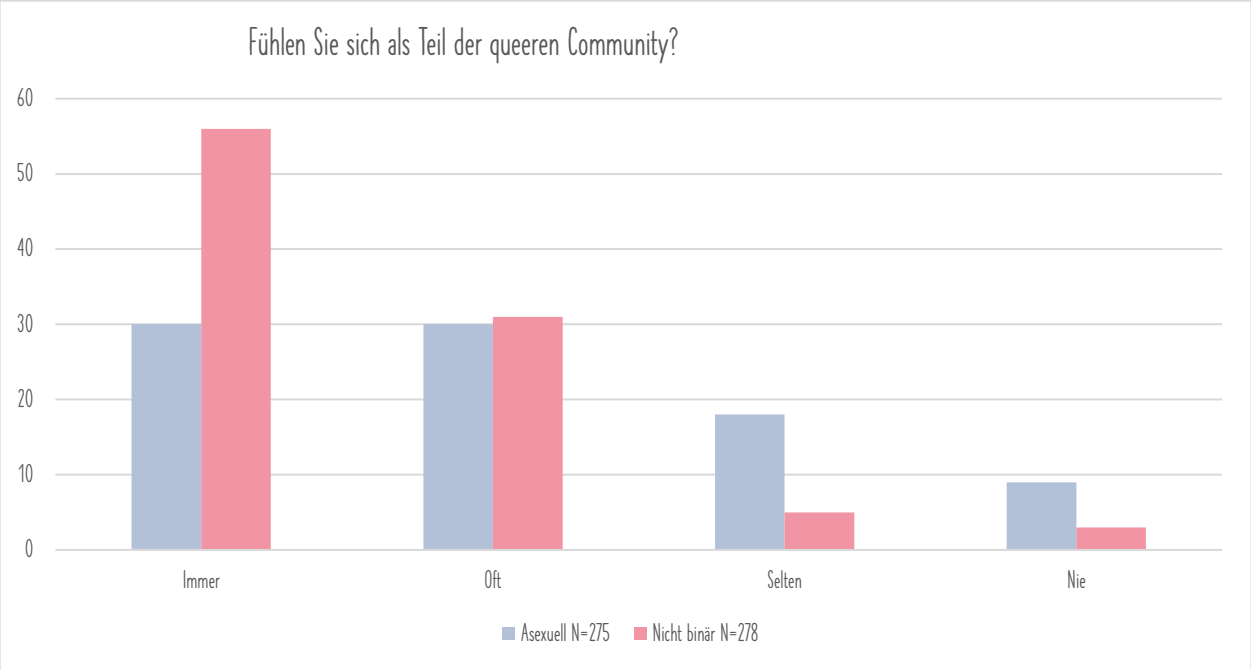
DISKRIMINIERUNG

Aces* und Aros* in der queeren Community

Die meisten Aces* und Aros* sehen sich als Teil der LGBTQIA+ Community und sie wurden in den letzten Jahren von vielen queeren Organisationen willkommen geheißen. Viele Aces* und Aros* identifizieren sich zusätzlich mit einer queeren romantischen oder sexuellen Orientierung oder einer queeren Geschlechtsidentität.

Doch auch cisgeschlechtliche und heteroromantische oder –sexuelle Aces* und Aros* sind Teil der queeren Community. Dennoch fühlen sich viele Aces* und Aros* in LGBTQIA+ Orten unwohl, denn viele dieser Orte geben den Menschen des A*Spektrums keinen Platz. Asexuellen Personen wird beispielsweise immer wieder vorgeworfen, nicht zur queeren Community zu gehören, da sie „keine Sexualität“ haben.

Manche Menschen sind zudem der Meinung, dass das A in LGBTQIA+ für „Ally“, also heterosexuelle Verbündete der queeren Community stehen würde. Damit werden ace* und aro* als queere Identitäten ausgeschlossen.

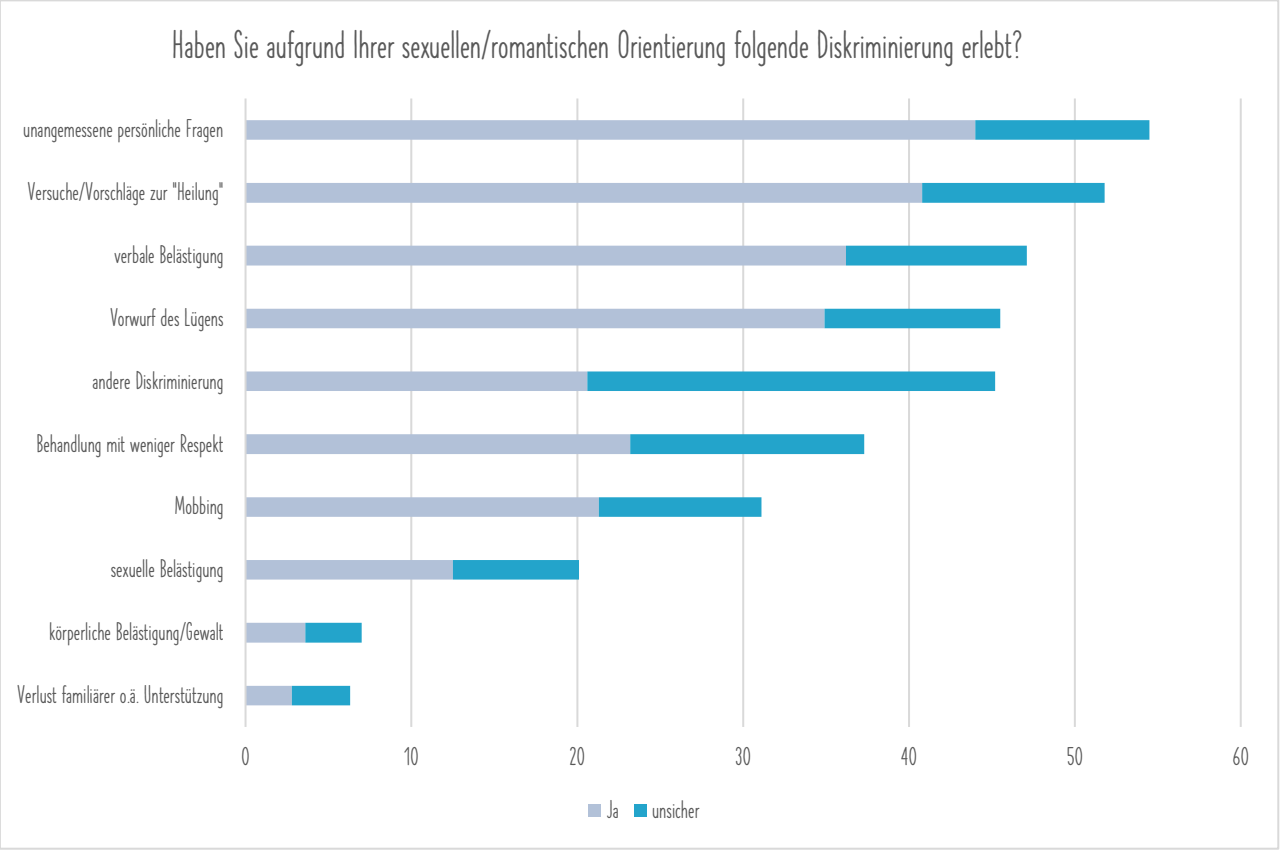


Auszug dem Positive Futures Report von Just Like Us, Juni 2023. Befragt wurden 18- bis 25-jährige Personen in Großbritannien. Nicht-binäre Personen sind hier zum Vergleich mit aufgeführt.

DISKRIMINIERUNG

Belästigung, sexuelle Gewalt und Vergewaltigung

Aces* sind anfällig für sexuelle Gewalt und Vergewaltigung, besonders „berichtigende“ Vergewaltigung, bei der Vergewaltiger versuchen, die asexuelle* Identität zu „berichtigen“ oder zu „heilen“. Aces* können zudem Opfer von Vergewaltigung oder sexueller Nötigung werden, bei der Täter sie zum Sex haben manipulieren oder zwingen. Dies ist besonders häufig, wenn Aces* mit Allosexuellen interagieren und Konsens nicht berücksichtigt wird.



Auszug aus dem Asexual Community Survey Summary Report 2021, S.43

2. Eine Institution A*-freundlich gestalten

HANDLUNGS-EMPFEHLUNGEN

- Informieren Sie sich über die Lebenssituation von Personen des A*Spektrums.
- Ob eine Person asexuell*, aromantisch* oder generell queer ist, kann nur die Person selbst sagen. Nehmen Sie diese Aussagen ernst und unterstützen Sie Ihr Gegenüber in der Selbstbestimmung.
- Wenn sich Ihnen eine asexuelle* und/oder aromantische* Person mitteilt, zeugt das von großem Vertrauen. Auch, wenn Sie nicht alles Gesagte verstehen, seien Sie respektvoll.
- Nehmen Sie es ernst, wenn Personen ihr Label ändern. Gerade während einer Selbstfindungsphase ändern sich häufig noch Selbstbezeichnungen.
- Outen Sie niemanden ohne deren Erlaubnis.
- Machen Sie die Themen sexuelle und romantische Vielfalt sowie unterschiedliche Lebensweisen auch bei Schulfesten, Aktionen, Projektwochen, Wettbewerben und AGs zum sichtbaren Thema.
- Erwähnen Sie A*Spektrums-Lebensentwürfe im Unterricht und sichten Sie Ihr Material auf die Inklusivität von Aces* und Aros*.
- Geben Sie der Vielfalt von Beziehungskonzepten einen Raum: Stereotype über Geschlechterrollen sowie romantische und sexuelle Beziehungen grenzen asexuelle und aromantische Personen aus.
- Ermutigen Sie niemanden aktiv zu sexuellen oder romantischen Handlungen. Treffen Sie nicht die Annahme, dass alle Personen diese Erfahrungen machen wollen und können.
- Platzieren Sie LGBTQIA+ wertschätzende Plakate gut sichtbar in der Schule. Legen Sie Flyer von lokalen queeren Jugendgruppen aus und stellen Sie in einer eventuellen Bibliothek Bücher mit asexuellen und aromantischen Inhalten zur Verfügung.

2.3 UMGANG MIT DISKRIMINIERUNG

- Treten Sie der Diskriminierung von Personen des A*Spektrums aktiv entgegen. Suchen Sie aktiv das Gespräch mit den Beteiligten und der ganzen Klasse.
- Thematisieren Sie auch ohne Anlass Mobbing, ausgrenzende Äußerungen sowie Gewalt gegenüber queeren Personen in der Schule.
- Die Schule und die Schulgemeinschaft sollten klare Regeln finden, wie mit diskriminierendem Verhalten umgegangen wird und welche Konsequenzen sie haben.
- Schützen sie Plakate und Flyer vor Zerstörung und erneuern sie diese gegebenenfalls. Meist werden sie, wenn sie ein paar Mal erneuert wurden, hängen gelassen.
- Stehen Sie den von Diskriminierung betroffenen Personen zur Seite, indem Sie beispielsweise auf Beratungsangebote verweisen.

Beratungshinweise

- Verweisen Sie auf sensibilisierte Schulsozialarbeiter*innen und Vertrauenslehrkräfte.
- Informieren Sie sich über lokale Beratungsangebote bei bspw. queeren Organisationen.
- Schauen Sie, welche bundesweiten Unterstützungsmöglichkeiten vorhanden sind:
    - AVEN
    - Jugendnotmail
    - Nummer gegen Kummer
    - ProFamilia
    - Queer-Lexikon

CHECKLISTE EIGENREFLEXION

☐ Uns ist bewusst, dass Personen des A*Spektrums ggf. mit spezifischen Problemen konfrontiert sind.

☐ Wir befürworten, dass wir bei Schüler*innen individuelle Kleidungsstile, Frisuren, Körpersprache etc. als Ausdruck ihrer Persönlichkeit akzeptieren, auch wenn diese nicht den gängigen Geschlechterrollen entsprechen.

☐ In unserer Schule legen und stellen wir Materialien (Poster, Flyer, etc.) aus, welche sexuelle und romantische Vielfalt als selbstverständlichen Teil unserer Gesellschaft darstellt.

☐ Wir schützen dieses Material vor Entfernung, Zerstörung, Beschmieren und Entstellung.

☐ Unsere Schüler*innen engagieren sich aktiv gegen die Diskriminierung von asexuellen und aromantischen Mitschüler*innen.

☐ An Schulveranstaltungen nehmen selbstverständlich auch Partner*innen von queeren Schüler*innen, Eltern und Lehrkräften teil. Hier werden auch nicht-traditionelle Patner*innenschaften und Beziehungskonzepte akzeptiert.

3. Methoden und Modelle

METHODEN & MODELLE

Die folgenden Materialien sind für das nähere Verständnis gedacht, entsprechen aber nicht exakt der Realität. So wie viele Modelle sollen sie eher einen Einstieg in die Thematik bilden.

In dieser Broschüre finden sich folgende Modelle:

Die Genderbreadperson: Dieses Modell bezieht sich vor allem auf das Geschlecht einer Person, jedoch auch auf die Anziehungen zu anderen Menschen. Es soll helfen, verschiedene mit dem Geschlecht assoziierte Themenfelder zu unterscheiden.

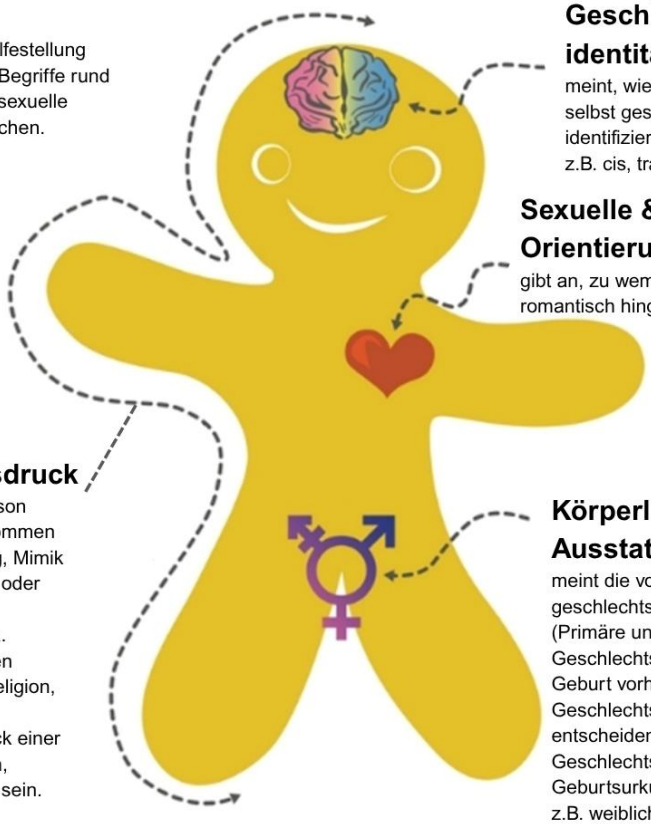
Der Labelbaum: Diese Visualisierung soll die Zusammenhänge und Unterschiede der verschiedenen Labels für romantische und sexuelle Anziehungen deutlich machen. Auch hier werden nur Oberbegriffe beziehungsweise die bekanntesten Begriffe verwendet.

Das Split Attraction Modell: Dieses Modell soll die Unterscheidung von verschiedenen Anziehungen, die man anderen Menschen gegenüber empfindet, näherbringen. Gerade in der A*Spec Community wird dieses Modell oft genutzt, um eigene Empfindungen beschreiben zu können.

QPR-Checkliste: Diese Checkliste soll helfen, herauszufinden, was man sich in einer queerplatonischen Beziehung (QPR) vorstellen kann.

3.1 GENDERBREAD-PERSON

Zum Modell
Das Modell kann eine Hilfestellung sein, die verschiedenen Begriffe rund um geschlechtliche und sexuelle Identität zu veranschaulichen.



Geschlechts-identität
meint, wie eine Person sich selbst geschlechtlich identifiziert.
z.B. cis, trans*, nicht-binär

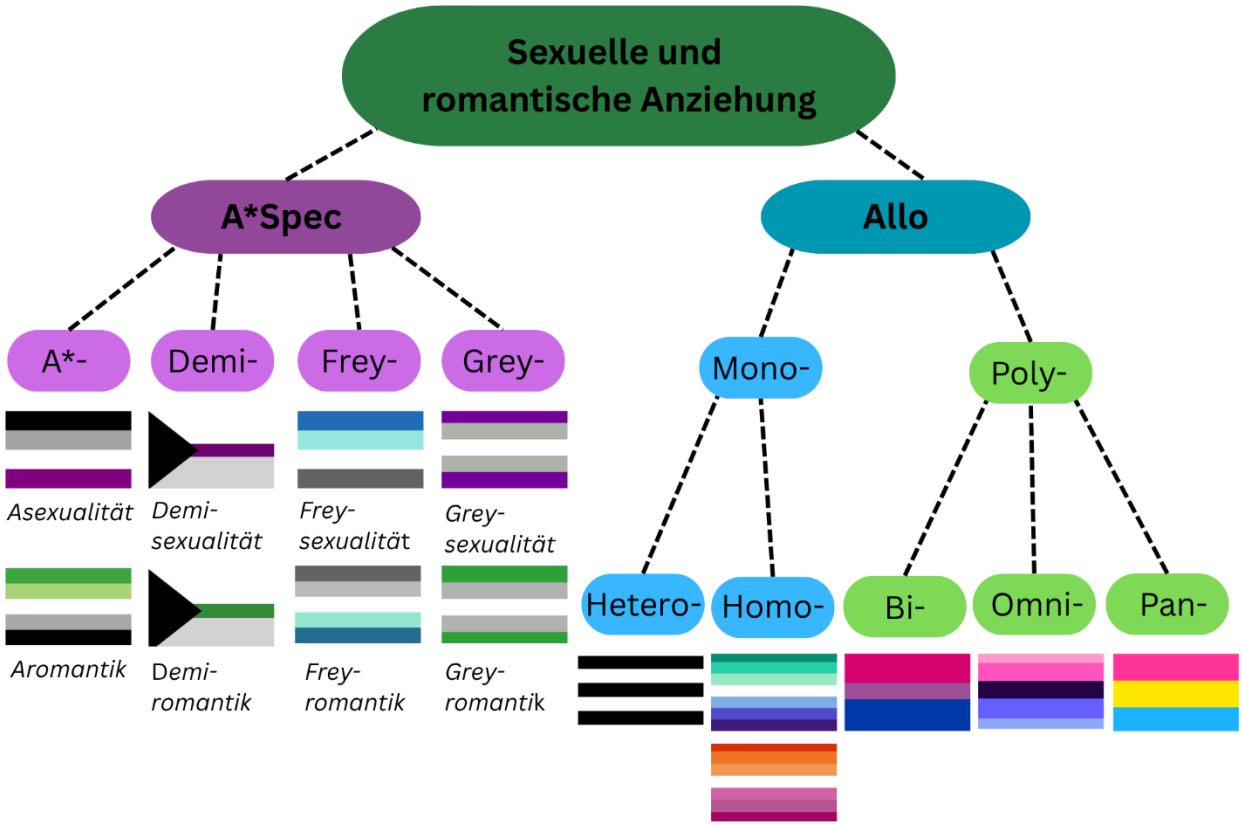
Sexuelle & romantische Orientierung
gibt an, zu wem Menschen sich sexuell bzw. romantisch hingezogen fühlen.

Geschlechtsausdruck
beschreibt, wie eine Person geschlechtlich wahrgenommen wird, z.B. durch Kleidung, Mimik und Gestik, die Sprache oder andere Eigenschaften. Zuschreibungen sind u.a. abhängig von der eigenen Sozialisierung (Kultur, Religion, zeitliche Kontexte).
Der Geschlechtsausdruck einer Person kann z.B. feminin, maskulin oder androgyn sein.

Körperliche Ausstattung
meint die vorhandenen geschlechtsbezogenen Merkmale (Primäre und Sekundäre Geschlechtsmerkmale). Die bei der Geburt vorhandenen primären Geschlechtsmerkmale sind entscheidend über die Geschlechtseintragung in der Geburtsurkunde
z.B. weiblich, männlich, intergeschlechtlich (divers).

Genderbread-Person
https://www.itspronouncedmetrosexual.com/2018/10/the-genderbread-person-v4/

3.2 LABELBAUM



Mit Labels beschreiben Menschen ihre sexuelle bzw. romantische Orientierung und/oder ihre Geschlechtsidentität. In diesem Baum sind nur sexuelle bzw. romantische Labels aufgeführt.

Der Sinn von Labels ist, dass Menschen eine gemeinsame Sprache haben, mit der sie sich über ihre Gefühle und Erfahrungen austauschen können.

Labels sind dann gut und sinnvoll, wenn Menschen sie für sich selbst bestimmen können, aber nicht, wenn sie anderen unfreiwillig aufgedrängt werden.

Nicht jede queere Person legt Labels für sich fest und das ist auch vollkommen okay so.

Einzelne Definitionen von Labels sind im Glossar zu finden.

3.3 SPLIT ATTRACTION WEB

Das Split Attraction Web ist eine Weiterentwicklung des ursprünglich aus der Ace* und Aro*-Community stammenden Split Attraction Model (SAM) und verdeutlicht, dass Anziehungen auf verschiedenen Ebenen stattfinden können.

Die Ebenen umfassen in unserer Auswahl die sexuelle, romantische, sinnliche, platonische und ästhetische Anziehung, wovon einige in primär und sekundär differenziert werden können.

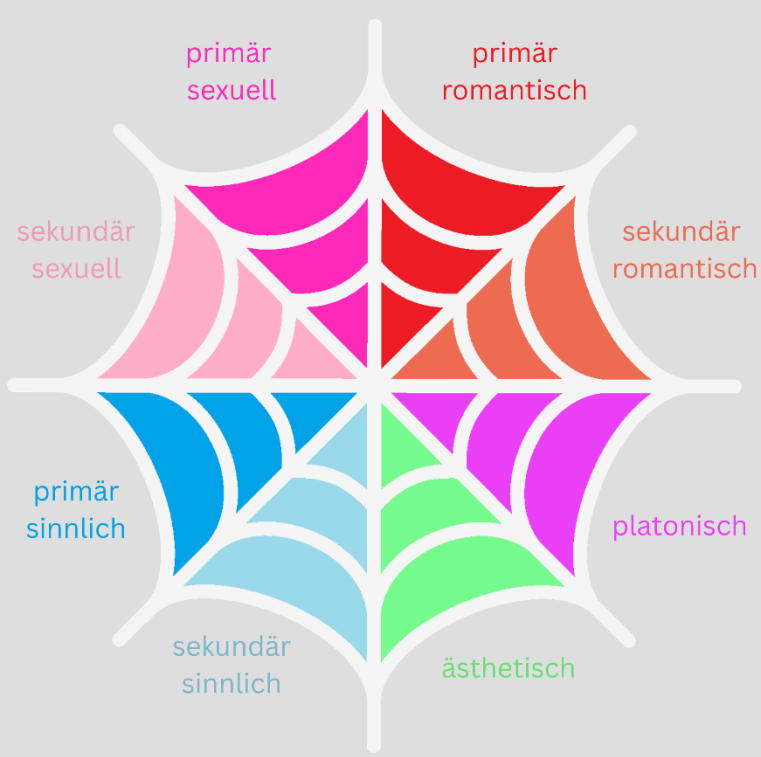
Mithilfe des Modells lässt sich herausfinden und verstehen, wie stark man selbst oder eine andere Person verschiedene Anziehungen zu anderen Menschen empfindet.

Die Definitionen der unterschiedlichen Anziehungen finden sich ab S.11 und im Glossar.

Hinweise zum Modell:

- Das Modell gibt dir die Möglichkeit, Anziehungen fluide zu verstehen, d.h. es ist vollkommen okay, wenn du z.B. nächste Woche eine ganz andere Markierung im Modell vornimmst. Es ist auch okay, wenn du das Modell nicht auf dich anwenden kannst.
- Das Modell soll anregen, sich über die verschiedenen Arten von Anziehung bewusst zu werden. Solltest du unsicher über deine Identität werden, dann rede mit anderen darüber oder suche den Kontakt zu Beratungsstellen oder queeren Gruppen.
- Das Modell kann eine Grundlage sein, um über eigene Bedürfnisse ins Gespräch zu gehen. Z.B. kann es dir wichtig sein, mit deinem Beziehungsmenschen zu kuscheln, dein Beziehungsmensch mag kuscheln aber nicht. Findet gemeinsam für diesen Aspekt eine Lösung, mit der ihr euch beide wohlfühlt.
- Das Modell kann dir helfen, ein für dich passendes Label zu finden. Es ist aber auch vollkommen okay, wenn du dich nicht labeln möchtest oder ein Label nicht für dich annehmen kannst.

SPLIT ATTRACTION WEB
(Arbeitsblatt)



Hier kannst du dir für eine bessere Übersicht Notizen zu deinen verwendeten Farben machen:

- Überlege, auf welche Geschlechter bzw. Geschlechtsidentitäten du dich beziehen möchtest. Für jede*s Geschlecht/ Geschlechtsidentität kannst du eine andere Farbe wählen.
- Alternativ kannst du dir eine konkrete Person vorstellen und deine Anziehungen zu dieser Person im Modell eintragen
- Lies dir aufmerksam die Begriffserklärungen durch und überlege, wie sehr der jeweilige Aspekt auf dich zutrifft. Nun kannst du im Netz farblich die Ausprägung des jeweiligen Aspekts markieren.
  Dabei bedeutet die Mitte des Netzes eine geringe und der äußere Bereich eine sehr hohe Ausprägung.

Begriff	Erklärung
Primär romantisch	Anziehung, die auf dem ersten Blick den Wunsch nach einer romantischen Beziehung hervorruft oder beinhaltet.
Sekundär romantisch	Anziehung, die erst bei einer starken emotionalen Bindung den Wunsch nach einer romantischen Beziehung hervorruft oder beinhaltet.
Primär sexuell	Anziehung, die auf dem ersten Blick den Wunsch nach intimier Nähe hervorruft oder beinhaltet.
Sekundär Sexuell	Anziehung, die erst bei einer starken emotionalen Bindung den Wunsch nach intimier Nähe hervorruft oder beinhaltet.
Primär sinnlich	Anziehung, die den Wunsch nach körperlicher Nähe (Umarmen, Kuscheln, …) hervorruft oder beinhaltet.
Sekundär sinnlich	Anziehung, die erst nach einer starken emotionalen Bindung den Wunsch nach körperlicher Nähe hervorruft oder beinhaltet.
Platonisch	Anziehung zu einer Person wegen des Wunsches zu kommunizieren, Ideen zu teilen und dem Wunsch nach Freundschaft.
Ästhetisch	Anziehung zu einer Person, da man diese als schön und attraktiv empfindet, ähnlich eines Kunstwerks.
Emotionale Bindung	Bezeichnung für das Gefühl, welches auftritt, wenn eine Zugehörigkeit und eine gegenseitig vertrauensvolle Beziehung zu einer Person existiert.

3.4 QPR CHECKLISTE

Sinnlich	Selbst handeln	Partner*in handelt	Anmerkungen
Küssen (Stirn, Wange, …)			
Küssen (Mund)			
Kuscheln			
Umarmen			
Andere liebevolle Berührungen			
Liebevolle Berührungen in der Öffentlichkeit			
Voreinander nackt sein			
Bett teilen			

Sexuell	Selbst handeln	Partner*in handelt	Anmerkungen
Sexuelle Berührungen			
Sex haben			
Kinks ausleben			

Ästhetisch	Selbst handeln	Partner*in handelt	Anmerkungen
die andere Person attraktiv finden			
die andere Person hübsch finden			
die andere Person nackt anschauen			

QPR CHECKLISTE

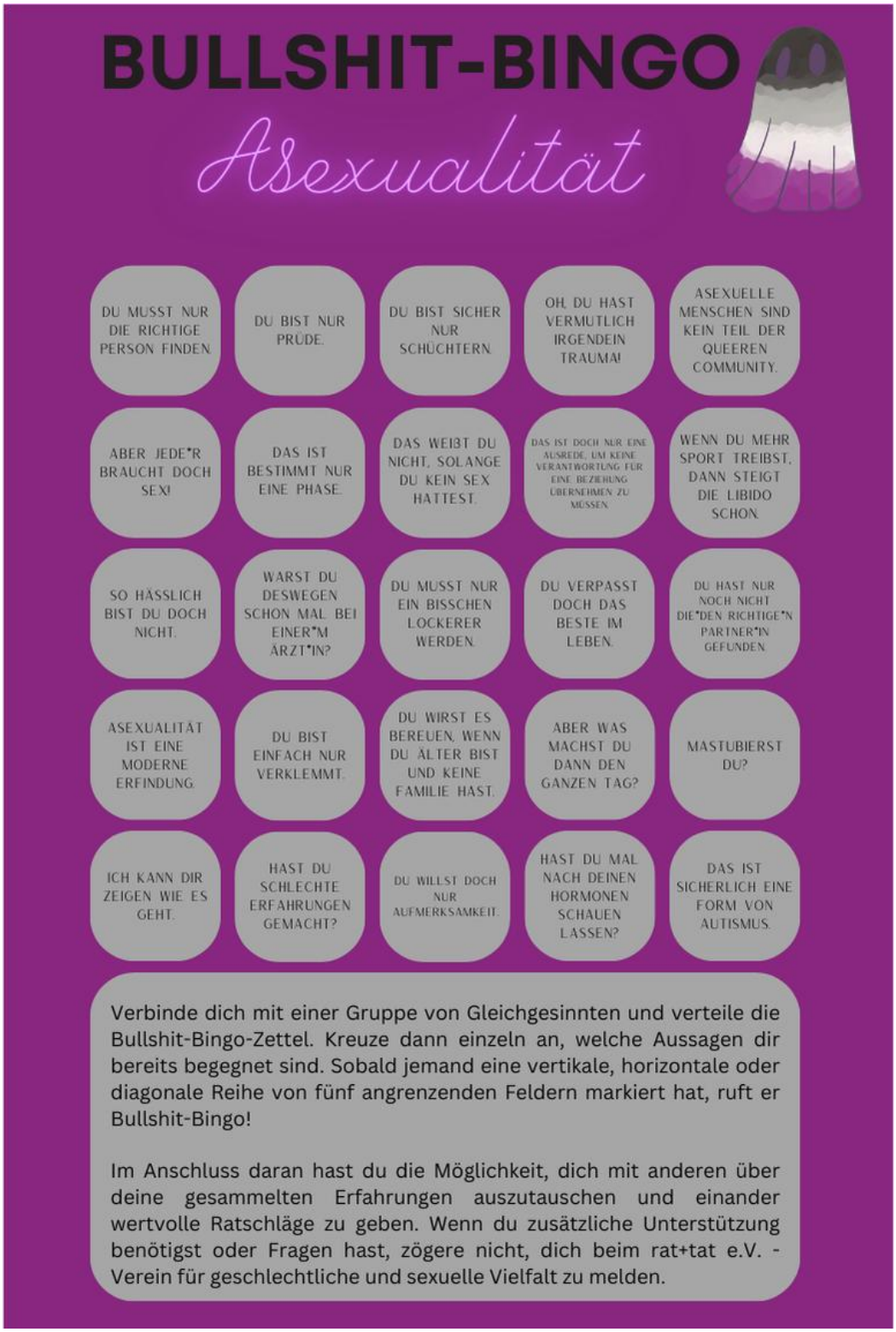
Romantisch	Selbst handeln	Partner*in handelt	Anmerkungen
Händchen halten			
verliebt anschauen			
Kosenamen			
"Partner*in" sagen			
"feste*r Freund*in" o.ä. sagen			
romantische Geschenke			
Liebesbekundungen			

Exklusivität	Selbst … eingehen	Partner*in geht … ein	Anmerkungen
andere platonische Beziehungen			
andere romantische Beziehungen			
andere sexuelle Beziehungen			

gemeinsames Leben	gemeinsam handeln	Anmerkungen
emotionale Themen teilen		
zusammen wohnen		
(platonische) Ehe		
gemeinsam Kinder großziehen		
gemeinsam Haustiere haben		

Hier kann markiert werden, was man sich in einer (queer-platonischen) Beziehung vorstellen kann.

3.5 BULLSHIT BINGO



BULLSHIT BINGO

BULLSHIT-BINGO

Aromantik



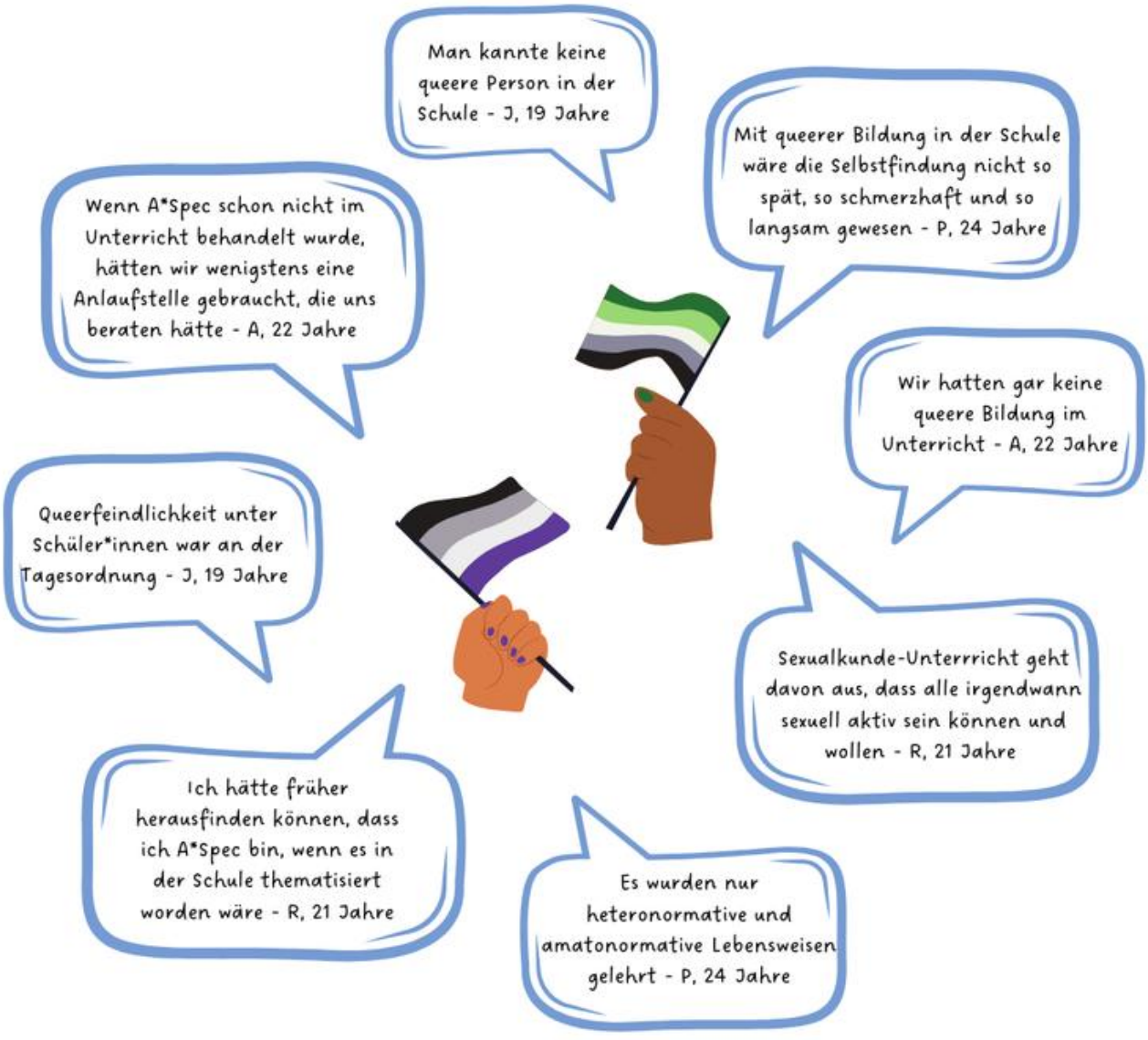
HAST DU SCHLECHTE ERFAHRUNGEN GEMACHT?	DU BIST HERZLOS.	WARST DU DESWEGEN SCHON MAL BEI EINER*M ÄRZT*IN?	DU HAST DOCH NUR BINDUNGSÄNGSTE.	DAS IST DOCH NUR EINE NEUMODISCHE ERFINDUNG.
DAS IST SICHERLICH EINE FORM VON AUTISMUS.	HAST DU MAL NACH DEINEN HORMONEN SCHAUEN LASSEN?	DU BIST EINFACH NUR VERKLEMMT.	SEX OHNE ROMANTIK? *SLUT SHAMING*	DU WIRST ES BEREUEN, WENN DU ÄLTER BIST UND KEINE FAMILIE HAST.
DU WILLST DOCH NUR AUFMERKSAMKEIT.	SO EIN LEBEN KLINGT UNGLÜCKLICH.	FÜHLST DU GAR NICHTS?	OH NEIN DAS IST SO TRAURIG!	ES IST EINFACH NUR NIEMAND AN DIR INTERESSIERT.
DAS IST DOCH NUR EINE AUSREDE, UM KEINE VERANTWORTUNG FÜR EINE BEZIEHUNG ÜBERNEHMEN ZU MÜSSEN.	BIST DU PSYCHOPATH?	DU HAST NUR HOHE ANFORDERUNGEN.	DU WIRST EINSAM WERDEN.	DAS IST BESTIMMT NUR EINE PHASE.
AROMANTISCHE MENSCHEN SIND KEIN TEIL DER QUEEREN COMMUNITY.	DU BIST SICHER NUR SCHÜCHTERN.	DU MUSST NUR DIE RICHTIGE PERSON FINDEN.	DU MUSST NUR EIN BISSCHEN LOCKERER WERDEN.	DU VERPASST DOCH DAS BESTE IM LEBEN.

Verbinde dich mit einer Gruppe von Gleichgesinnten und verteile die Bullshit-Bingo-Zettel. Kreuze dann einzeln an, welche Aussagen dir bereits begegnet sind. Sobald jemand eine vertikale, horizontale oder diagonale Reihe von fünf angrenzenden Feldern markiert hat, ruft er Bullshit-Bingo!

Im Anschluss daran hast du die Möglichkeit, dich mit anderen über deine gesammelten Erfahrungen auszutauschen und einander wertvolle Ratschläge zu geben. Wenn du zusätzliche Unterstützung benötigst oder Fragen hast, zögere nicht, dich beim rat+tat e.V. - Verein für geschlechtliche und sexuelle Vielfalt zu melden.

4. Persönliche Erfahrungen

PERSÖNLICHE ERFAHRUNGEN



Natürlich machen alle Personen, die Teil des A*Spec sind, unterschiedliche Erfahrungen in der Schule. Dennoch hätten sich viele Mitglieder der Community mehr Aufklärung und Unterstützung in der Schule gewünscht.

5. Glossar

GLOSSAR

Dieses Glossar enthält eine Liste der für das A*Spektrum relevanten Worte und Symbole sowie andere in dieser Broschüre benutzen Begriffe. Da die Community beständig wächst und regelmäßig neue Begriffe geschaffen werden, nutzt gern auch das ergänzende Onlineglossar, welches regelmäßig aktualisiert wird unter https://schools.asexualoutreach.org/glossary/

A

Ace – Eine Kurzform, die das asexuelle Spektrum oder eine Person, die sich damit identifiziert, beschreibt.

A*feindlichkeit – Vorurteile oder Diskriminierung gegen asexuelle/aromantische Personen und/oder das A*Spec

Akoi(ne)romantisch – siehe „lithromantisch“

Allo - Kurzform für allo-romantische oder -sexuelle Personen

Alloromantisch – Beschreibt eine Person, deren romantische Orientierung nicht auf dem aromantischen Spektrum liegt.

Allosexual – Beschreibt eine Person, deren sexuelle Orientierung nicht auf dem asexuellen Spektrum liegt.

Ally - eine Person, die selbst nicht Teil einer marginalisierten Gruppe, z. B. der queeren Community, ist, aber diese aktiv unterstützt

Amatonormativität – Die gesellschaftliche Annahme, dass monogame amouröse Beziehungen die höchste Form von Beziehungen sind und ein universell angestrebtes Ziel für alle Menschen darstellen. Amatonormativität bevorzugt und normalisiert amouröse Beziehungen gegenüber nicht-amourösen Beziehungen. Während diese gesellschaftliche Norm allen Menschen schadet, ist sie besonders schädlich für Individuen aus dem aromatischen Spektrum

GLOSSAR

Androromantisch – Beschreibt eine Person, die sich, ohne das eigene Gender zu benennen, von sich männlich identifizierenden Personen romantisch angezogen fühlt.

A*Spec - Kurzform von A*Spectrum, Begriff für das aromantische und asexuelle Spektrum

Apororomantisch – siehe „lithromantisch“

Aro – Eine Kurzform für aromantisch

Aroflux – Beschreibt eine Person, die zwischen Phasen der romantischen Anziehung und Phasen mit geringer/variierender romantischer Anziehung schwankt.

Aromantisch – Beschreibt eine Person, die keine romantische Anziehung empfindet.

Aromantisches Spektrum – Die Sammlung sexueller Orientierungen und Identitäten, die Aromantik und alle Identitäten, die nicht alloromantisch sind, einschließt.

Asexuell – Beschreibt eine Person, die geringe oder keine sexuelle Anziehung verspürt und/oder kein Verlangen nach sexuellem Kontakt hat.

Asexual Flag - Die asexuelle Flagge besteht aus vier gleichhohen horizontalen Streifen in den Farben Schwarz, Grau, Weiß und Violett. Schwarz steht für Asexualität, grau für Grau-Asexualität, Demisexualität und den Rest des Graubereichs, weiß für Allosexualität und lila für Community.

Asexuelles Spektrum – Die Sammlung sexueller Orientierungen und Identitäten, die Asexualität und alle Identitäten, die nicht allosexuell sind, einschließt.

Asexy – Ein umgangssprachlicher Begriff, der jemanden oder etwas beschreibt, das durch den Mangel an Sexualität attraktiver gemacht wird.

Ästhetische Anziehung – Beschreibt eine Form der Anziehung zu anderen Personen, die auf dem äußeren Erscheinungsbild beruht und nicht zwingend mit sexueller, romantischer oder platonischer Anziehung verknüpft ist.

GLOSSAR

Autosexuell - sexuelle Orientierung einer Person, die sich bevorzugt selbst befriedigt und/oder zu sich selbst sexuell hingezogen ist

AVEN – Das ist das Akronym für „The Asexual Visibility & Education Network“. Es ist das größte (englischsprachige) Netzwerk zu Asexualität.

B

Beziehungsanarchie - Beziehungsanarchie beschreibt eine Art, zu lieben und Beziehungen zu führen. Dabei werden insbesondere romantische (aber auch alle anderen zwischenmenschlichen Beziehungen) auf Basis individueller Wünsche geführt, anstatt sich an gesellschaftlichen Normen und Vorstellungen zu orientieren. Außerdem werden zwischenmenschliche Beziehungen bei Beziehungsanarchie nicht in feststehende Kategorien (wie ‘Freund*innenschaft’ und ‘romantische Beziehung’) eingeteilt.

Biologisches Geschlecht - ist abhängig von körperlichen Merkmalen, mit denen man geboren würde/welche man entwickelt hat

Bi+romantisch/-sexuell – Beschreibt eine Person, die sich von zwei oder mehr Gender romantisch bzw. sexuell angezogen fühlt.

C

Cis(geschlechtlich) - ‘Cis‘ wird benutzt, um auszudrücken, dass eine Person das Geschlecht hat, dem sie bei der Geburt aufgrund der Genitalien zugewiesen wurde. Gegenstück zu trans*.

Coming Out - der Prozess, in dem eine Person sich selbst über ihr Geschlecht bzw. ihre romantische oder sexuelle Orientierung bewusst wird (inneres Coming Out) und beginnt, mit anderen darüber zu sprechen (äußeres Coming Out).

GLOSSAR

Compulsory Sexuality (obligatorische Sexualität) - Die allgegenwärtige gesellschaftliche Annahme, dass alle Menschen ab einem bestimmten Alter sexuelle Anziehung empfinden und dass alle Menschen sexuelle Aktivitäten ausüben können und wollen.

Corrective Rape – Bezeichnet Vergewaltigungen, die das Ziel haben, die sexuelle Orientierung des Opfers zu ändern.

D

Demi – Eine Kurzform für demiromantisch und demisexuell

Demiromantisch – Beschreibt eine Person, die keine romantische Anziehung empfindet, bis eine enge emotionale Bindung zu der Person besteht.

Demisexuell – Beschreibt eine Person, die keine sexuelle Anziehung empfindet, bis eine enge emotionale Bindung zu der Person besteht.

E

Emotionale Anziehung – Beschreibt die Anziehung zu einer anderen Person aufgrund ihrer Emotionen und folglich auch ihrer Persönlichkeit.

Erregung – Eine körperliche Reaktion auf Reize

F

Fetisch - Bei einem Fetisch richtet sich die sexuelle Anziehung einer Person auf ein Objekt, ein spezifisches Körperteil oder eine spezifische Situation.

Fraysexuell - Personen, die nur dann eine sexuelle Anziehung gegenüber einer anderen Person empfinden, wenn (noch) keine tiefe emotionale Bindung zwischen ihnen besteht.

GLOSSAR

G

Gender - das sozial konstruierte Geschlecht, also eine nicht-natürliche Kategorie. Wird auch im Deutschen verwendet, da der Begriff „Geschlecht“ mehrere Bedeutungen hat.

Grace – Ein umgangssprachlicher Begriff für gray-asexuell

Gray-A – Eine Kurzform für gray-asexuell oder gray-aromantisch

Gray Area/Grau-Bereich – Der Bereich zwischen Asexualität und Allosexualität. Der Grau-Bereich beinhaltet Label wie gray-sexuell, demisexuell uvm.

Gray-Asexuell/Grau-Asexuell – Eine Person, die sexuelle Anziehung nur selten und nur unter bestimmten Umständen erlebt, ohne Libido/Sextrieb. Dies kann auch eine Person beschreiben, die zwischen Perioden mit sexueller Anziehung und Perioden ohne sexuelle Anziehung schwankt.

Gray-Aromantisch/Grau-Aromantisch – Ein Begriff, der oft verwendet wird, um eine Person zu beschreiben, die zwischen aromantisch und romantisch fällt. Manche Menschen verwenden auch quoiromantisch und andere Label, um auszudrücken, dass sie romantische Anziehung erleben, aber dass es schwammig und schwierig ist, zu identifizieren, wie diese Attraktion gefühlt wird.

Graysexuell/Grausexuell – Eine Kurzform für Gray-Asexuell.

GSD – Gender and Sexual Diversity. Eine Alternative zu dem „LGBTQ+“-Akronym.

GSM – Gender and Sexual Minorities. Eine Alternative zu dem „LGBTQ+“-Akronym.

GSRM – Gender, Sexual and Romantic Minorities. Eine Alternative zu dem „LGBTQ+“-Akronym.

Gynoromantisch/ -sexuell – Beschreibt eine Person, die sich, ohne das eigene Gender zu benennen, von sich weiblich identifizierenden Personen romantisch/sexuell angezogen fühlt.

GLOSSAR

H

Heteroromantisch/-sexuell – Beschreibt eine Person, die romantische bzw. sexuelle Anziehung zu einem vom eigenen Gender unterschiedlichen Gender empfindet.

Heteronormativität – Der Glaube, dass Menschen in genau zwei unterschiedliche und komplementäre Geschlechter fallen (männlich und weiblich) und dass Heterosexualität die einzige sexuelle Orientierung oder die einzige normale sexuelle Orientierung ist.

Heterosexismus – Form der Diskriminierung gegen Menschen, die nicht heterosexuell, heteroromantisch oder cisgender sind. Siehe Heteronormativität.

Homoromantisch/-sexuell – Eine Person, die sich von den Personen des eigenen Geschlechts romantisch bzw. sexuell angezogen fühlt.

Hypoactive Sexual Desire Disorder (HSDD) – Eine veraltete und umstrittene psychische Störung, die im DSM-III und DSM-IV gelistet ist und das asexuelle Spektrum pathologisiert.

I

Identität - wie jemand seine sexuelle/romantische Orientierung oder sein Geschlecht für sich selbst identifiziert

K

Kink – Eine nicht-konventionelle Art der Lust, die oft, aber nicht zwingend, sexuell ist. Manche Aces haben Kinks.

Kinsey Skala – Ein inzwischen überholtes Model, dass vom Sexualforscher Alfred Kinsey Mitte des 20. Jahrhunderts entwickelt wurde, um das Spektrum zwischen Homo- und Heterosexualität aufzuzeigen. Asexuelle Menschen wurden als „Gruppe X“ klassifiziert, aber nicht in die Skala mit integriert.

GLOSSAR

Kuchen – Wird oft als Symbol und Insider-Witz verwendet und entstand in einer Ace-Forum-Diskussion als Antwort auf die Frage: "Was ist besser als Sex?“.

Konsens - übereinstimmende Meinung von Personen zu einer bestimmten Frage ohne verdeckten oder offenen Widerspruch, oft bezogen auf die Einvernehmlichkeit sexueller Handlungen

L

Label - Wort, das Menschen benutzen, um ihre sexuelle bzw. romantische Orientierung und/oder ihr Geschlecht zu beschreiben

LGBTQIA+ - englisches Akronym für: Lesbian, Gay, Bi, Trans*, queer*, Inter*, A*

Libido – Ein psychologischer Wunsch nach sexueller Aktivität und/oder sexuellem Vergnügen. Dieses Verlangen kann neben oder unabhängig von sexueller Anziehung entstehen; daher können viele Aces dieses Verlangen empfinden.

Lithromantisch – Beschreibt eine Person, die romantische Anziehung erfährt, sich aber nicht um eine Erwiderung kümmert, diese braucht oder will. Romantische Anziehung kann nachlassen, sobald sie erwidert wird. Einige lithromantische Personen bezeichnen sich auch als romance repulsed. Lithromantisch wird auch "akoi(ne)romantisch" und "aporomantisch" genannt.

M

MOGAI – Marginalized Orientations, Gender Alignments and Intersex. Eine Alternative zu dem „LGBTQ+“-Akronym.

GLOSSAR

N

Nonlibidoist:in – Eine Person ohne Libido oder Sexualtrieb

O

Omniromangisch/-sexuell - Personen, die romantische bzw. sexuelle Anziehung gegenüber Menschen aller Geschlechter empfinden

Outing - Jemanden zu outen bedeutet, die Geschlechtsidentität und/oder romantische bzw. sexuelle Orientierung eines Menschen einem anderen Menschen, einer Gruppe und/oder der Öffentlichkeit zu verraten. Steht im Gegensatz zum Coming Out.

P

Panromantisch/-sexuell – Beschreibt eine Person, die romantische bzw. sexuelle Anziehung unabhängig vom Gender empfindet.

Pathologisierung – Der Akt der Betrachtung oder Behandlung von etwas als medizinisch oder psychologisch abnormal. Das asexuelle Spektrum wird oft pathologisiert.

Platonische Anziehung – Der Wunsch, jemanden zutiefst kennenzulernen oder sich mit jemandem auf eine Weise anzufreunden, die emotional intimer ist als eine typische Freundschaft. Diese Anziehung ist nicht-sexueller und nicht-romantischer Natur, führt aber zu dem Wunsch, mit jemandem auf freundschaftlicher Ebene zusammen zu sein.

Polya – Eine Kurzform für Polyamorous.

Polyamor – Praktizieren, Begehren oder Akzeptieren von intimen Beziehungen, mit dem Wissen und der Zustimmung aller Beteiligten, die nicht sexuell oder romantisch exklusiv sind. Nicht zu verwechseln mit polyromantisch.

GLOSSAR

Polyromantisch – Beschriebt eine Person, die romantische Anziehung zu mehreren Gendern, aber nicht allen empfindet.

Pomosexuell – Beschriebt eine Person, die Label zur Bezeichnung der eigenen sexuelle Orientierung ablehnt, verleugnet, vermeidet oder nicht in die vorhanden reinpasst.

Primäre Anziehung – Anziehung, die beim ersten Treffen oder auf den ersten Blick empfunden wird.

Q

Queer – Ein ursprünglich abwertender Begriff, der sich auf Trans*-Personen und auf Personen mit gleichgeschlechtlichen Anziehungen/Wünschen bezieht. Dieser Begriff wurde von vielen innerhalb der LGBTQ+-Community zurückerobert. Einige Aces identifizieren sich als queer, andere nicht.

Queerplatonic Relationship (QPR)/Queerplatonische Beziehung – Beziehungen, die nicht zwingend romantisch sind, aber den gleichen Stellenwert und die gleiche Intimität wie romantische Beziehungen haben

Questioning - Menschen, die (noch) kein passendes Label bzw. keine passende Beschreibung für ihre sexuelle bzw. romantische Orientierung oder ihr Geschlecht gefunden haben.

Quirkyplatonic/Quasiplatonic Relationship – siehe “Queerplatonic Relationship (QPR)/Queerplatonische Beziehung”

QUILTBAG – Queer/Questioning, Undecided, Intersex, Lesbian, Trans, Bisexual, Asexual, Gay/Genderqueer. Eine Alternative zu dem „LGBTQ+“-Akronym.

Quoiromantisch – Eine romantische Identität, mit der Menschen kommunizieren, dass sie eine romantische Anziehung empfinden, aber dass es schwammig und schwierig ist, zu erkennen, wie diese Anziehung funktioniert.

GLOSSAR

R

Rape Culture – Die gesellschaftlichen Erwartungen, die sexuelle Aggression begünstigen, die die gesellschaftliche Akzeptanz von sexuellen Übergriffen fördern und dazu führen, dass Menschen die Bedeutung oder die Anerkennung sexueller Übergriffe verleugnen.

Recipromantisch – Beschreibt eine Person, die nur romantische Anziehung empfindet, wenn diese zuerst von der anderen Person offenbart wird.

Relationship Anarchy – siehe Beziehungsanarchie.

Romantische Anziehung – Beschreibt, wie eine Person sich zu anderen auf "romantische" Weise hingezogen fühlt. Wie bei der sexuellen Anziehung erleben Menschen, die eine romantische Anziehung erleben, diese oft gegenüber einem bestimmten Geschlecht oder gegenüber mehreren Geschlechtern

Romantische Orientierung – Beschreibt, meistens mit einem oder wenigen Worten, das Muster der romantischen Anziehung einer Person, oft zu einem bestimmten Geschlecht, zu mehreren Geschlechtern oder zu gar keinem.

S

Safer Spaces - Räume, die für Menschen, die von Diskriminierung und Gewalt betroffen sind, sicherer sind, als der Alltag.

Schwarzer Ring – Ein typisches Ace-Symbol, das zeigt, wenn am Mittelfinger der rechten Hand getragen, dass eine Person asexuell sein kann.

Sekundäre Anziehung – Anziehung zu einer Person, die sich entwickelt, wenn zu der Person auch ein persönlicher Bezug besteht.

Sex-averse – Beschreibt eine Person, die eine Abneigung gegen Sex hat, und die eventuell von Sex abgestoßen werden kann.

GLOSSAR

Sex-Indifferent – Beschreibt eine Person, die weder den Wunsch hat, Sexualität auszuleben, noch dieses zu vermeiden.

Sex Positivity – Eine Bewegung oder Ideologie, die alle Formen von Sex, solang dieser auf Konsens beruht, zwischen Erwachsenen wertschätzt. Sex Positivity scheitert oft daran, auch kein Verlangen nach sexueller Interaktion zu akzeptieren/wertzuschätzen.

Sex-Repulsed – Beschreibt eine Person, die Abneigung gegenüber Sex empfindet. Diese Person kann nur von sexuellen Aktivitäten abgestoßen werden, die sie einschließen, oder sie kann von sexuellen Aktivitäten im Allgemeinen abgestoßen werden.

Sexualtrieb – siehe „Libido“.

Sexuelle Anziehung – Beschreibt, wie man sich zu anderen "sexuell" hingezogen fühlt, und führt oft zu einem Wunsch nach sexuellem Kontakt mit anderen. Es wird allgemein definiert als ein sexuelles Verlangen, das auf eine bestimmte Person, ein bestimmtes Geschlecht oder bestimmte Geschlechter gerichtet ist oder von diesen verursacht wird und außerhalb einer sexuellen Situation oder eines sexuellen Kontextes auftritt.

Sexuelle Orientierung – Beschreibt, meistens mit einem oder wenigen Worten, das Muster der sexuellen Anziehung einer Person, oft zu einem bestimmten Geschlecht, zu mehreren Geschlechtern oder zu gar keinem.

Sinnliche Anziehung - beschreibt das Verlangen nach nicht-sexueller, physischer Intimität mit einer Person. Diese Intimität kann beispielsweise Händchen halten, Kuscheln, Küssen oder nebeneinander Schlafen beinhalten.

Squish – Das platonische oder nicht-romantische Äquivalent zu einem Crush (eine Person, zu der romantische Anziehung empfunden wird). Ein sehr starkes Verlangen eine Person besser kennenzulernen, befreundet zu sein und Zeit mit dieser zu verbringen.

GLOSSAR

T

Trans* - Menschen, die nicht das Geschlecht sind, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde, sind trans. Trans Menschen können sowohl binär (also Mann oder Frau) als auch nichtbinär sein. Das Gegenteil von trans ist cis.

6. Anhang

6.1 LITERATUR & RESSOURCEN

Asexual Outreach: https://asexualoutreach.org/

Carmilla DeWinter (2021): Das Asexuelle Spektrum: Eine Erkundungstour.

Annika Baumgart/ Katharina Kroschel (2022): (Un)sichtbar gemacht: Perspektiven auf Aromantik und Asexualität.

Queer Format (2022): Wie Sie vielfältige Lebensweisen an Ihrer Schule unterstützen können. Im Rahmen der Initiative ‚Berlin tritt ein für Selbstbestimmung und Akzeptanz sexueller Vielfalt‘ Teil 1: Nachgefragt – Wie vielfältig ist Ihre Schule?
Teil 2: Konkrete Handlungsoptionen für Ihre Schule
Teil 3: Was tun bei Beschimpfungen und diskriminierenden Äußerungen?
Teil 4: Ein Leitfaden für die Beratung

2021 Ace Community Survey Summary Report (October 23, 2023): https://acecommunitysurvey.org/2023/10/23/2021-ace-community-survey-summary-report/

Sam Killermann (2017): Genderbread Person Version 4. https://www.itspronouncedmetrosexual.com/downloads/Genderbread%20Person%20v4%20ALL.pdf

rat+tat Rostock: Split Attraction Modell. https://ratundtat-rostock.de/split-attraction-model/

Queer Lexikon: Glossar. https://queer-lexikon.net/category/queer-lexikon/glossar/

Just Like Us (2023): https://www.justlikeus.org/blog/2023/04/06/asexual-awareness-day-a-quarter-of-asexual-young-adults-feel-excluded-from-the-lgbt-community/ https://www.justlikeus.org/wp-content/uploads/2023/05/Positive-Futures-report-by-Just-Like-Us-compressed-for-mobile.pdf

AVEN: https://www.asexuality.org/

6.2 IMPRESSUM

rat+tat e.V. Rostock

Leonhardstraße 20

18057 Rostock

Tel. 0381 453160 (Beratung)

Tel. 0381 453156 (Vorstand)

beratung@ratundtat-rostock.de

vorstand@ratundtat-rostock.de

Website: www.ratundtat-rostock.de

Instagram: @ratundtat_rostock

Mitwirkende

Wir danken allen Beteiligten, die mit ihrem Engagement, ihren Ideen und ihrer Expertise zur Entstehung dieser Broschüre beigetragen haben. Ein besonderer Dank gilt:

Johanna Weinberg, Milli Gierz, Paul Langner, Phil Gielen, Misha Fischer sowie weiteren Personen der A*Spec-Gruppe des rat+tat e.V., die ihre Perspektiven und Gedanken regelmäßig eingebracht haben und stetig konstruktives Feedback gegeben haben.

