

InSpektren Podcast

Episode 14 – Wie fühlt sich eigentlich sensuelle Anziehung an?

Veröffentlicht am 03. Februar 2022

Noir: Oooh, die Katze ist so flauschig, ich muss die jetzt kuscheln!

Finn: Nix kuscheln, wir müssen jetzt eine Folge aufnehmen!

N: Ach menno...

Intro-Musik

InSpektren, der Podcast aus der deutschsprachigen A*spec Community.

F: Hallo und herzlich willkommen zurück zu einer neuen Folge von InSpektren. Mein Name ist Finn. Ich verstehe mich als aromantisch und verortete mich auf dem auf dem asexuellen Spektrum. Ich komme aus Österreich und verwende keine Pronomen.

N: Hallo, hier ist Noir. Ich bin demiromantisch und asexuell. Ich komme aus Deutschland und ich denke, das reicht zu mir.

F: Genau und für die heutige Folge haben wir uns auch wieder zwei Gäste eingeladen und zwar einmal Stefan. Möchtest du dich kurz vorstellen?

Stefan: Hallo, ich bin Stefan, komme auch aus Deutschland und bin eher heterosexuell, denke aber, dass ich durchaus für mehr offen wäre.

F: Und dann ist hier auch noch Yoshi bei uns.

Yoshi: Genau! Mich kennt ihr schon aus einer früheren Folge. Genau ich bin Yoshi, ich bevorzuge in der Tat gar kein Pronomen, ich komme aus Deutschland, bin ace, aro und agender, also überall ein A vorschreiben und dann passt das.

F: Noir, worüber reden wir heute eigentlich?

N: Ja wir reden heute über sensuelle Anziehung, wir wollen uns fragen, was das eigentlich ist, woher der Begriff kommt. Genau, auch abgleichen, was sensuelle Anziehung nicht ist, und genau, wir haben auch wieder eine schöne Community Umfrage für euch und wollen natürlich mit unseren beiden Gäst*innen gemeinsam darüber reden. Wird spannend!

F: Und als Einstieg wollen wir uns jetzt gleich einmal ansehen, was ist sensuelle Anziehung dann überhaupt. Weil um über etwas sprechen zu können, müssen wir uns erst mal fragen

oder müssen wir erstmal wissen, worum es heute überhaupt geht. Und zwar sei hier vorweg gesagt, dass wir uns dem Begriff wieder nur asymptotisch annähern können, d.h., wir können nie ganz genau den Begriff oder nie ganz genau sagen, was der Begriff bedeutet, sondern immer nur so ungefähr. Trotzdem wollen wir uns jetzt erst einmal anschauen, was diese Art der Anziehung überhaupt beinhaltet und das beginnen wir, indem wir uns einmal den Begriff sensuell anschauen. Noir, kannst du mir sagen, was der Begriff sensuell eigentlich bedeutet nach dem Wörterbuch?

N: Sensuell kommt aus dem Lateinischen/Französischen und das hat mehrere Bedeutungen, u.a. die Wahrnehmung durch Sinnesorgane, die Sinnesorgane betreffend heißt das so viel, und auch einfach sinnlich wahrnehmen. Also das ist jetzt quasi die Definition nach dem Duden. Und vorrangig meinen wir eben hiermit den Tastsinn, also den taktilen und das Haptische. Genau.

F: Gut, und wenn sensuell jetzt sich auf die sinnliche Wahrnehmung bezieht, dann bezieht sich sensuelle Anziehung quasi auf das Verlangen einer Person auf einer körperlichen Nähe nahe zu sein und sie sensorisch zu erleben, richtig?

N: Ja. Würde ich so sagen, genau.

F: Wichtig wäre dabei noch zu sagen, dass diese Form von Anziehung nicht sexuell sein muss oder nicht sexuell ist.

N: Ja dann bleibt natürlich die Frage, warum sprechen wir jetzt eigentlich darüber? Und, einfach ganz einfach, weil Sprache mitunter eben ungenau ist und daher die Notwendigkeit für präzise Begriffe besteht und eben die Beschäftigung mit verschiedenen Begriffen uns lehrt, dass sich eben Sprache auch verändert und Bedingungen, Bedürfnisse aber auch Bedeutungen von Wörtern damit immer wieder verändern können. Und, Finn, woher kommt der Begriff eigentlich?

F: Ja, der Begriff wurde zum ersten Mal 2009 im Aven Forum diskutiert und in den Raum geworfen. Das war, damals hat man versucht zu verstehen, warum ace Personen in Partnerschaften mitunter durchaus körperliche Nähe suchen oder Zärtlichkeiten und körperliche Nähe wollen und das, obwohl dies, die Partnerperson jetzt nicht als sexuell anziehend empfunden wird. D.h., man hat dafür Worte gesucht und dabei hat sich dieser Begriff sensuelle Anziehung als nützlich und als eine gute Beschreibung bzw. ein gutes Konzept herausgestellt. Und manchen Menschen ist es dann auch wichtig, ihre sensuelle Orientierung zu benennen, weil das für sie ihren Mehrwert hat. Für mich ist das z.B. so ein bisschen immer wieder mal wichtig.

N: Bleibt natürlich die Frage, warum machen wir überhaupt eine Folge über sensuelle Anziehung und warum ist es wichtig, dass wir uns damit auseinandersetzen. Zum einen natürlich um Verwechslungsgefahr mit anderen Anziehungen und Missverständnissen vorzubeugen. Dann ist es natürlich wichtig, dass man eben Wörter hat, um überhaupt über bestimmte Bedürfnisse und Dinge denken zu können, und ja eben damit man sich ausdrücken kann.

F: Genau, und wichtig wäre jetzt vorher noch, wäre jetzt noch zu sagen, was ist sensuelle Anziehung eigentlich nicht? Also ich habe vorher schon mal erwähnt, sensuelle Anziehung ist nicht zwangsläufig sexuell, also sensuelle Anziehung ist nicht sexuelle Anziehung und beinhaltet nicht den Wunsch nach sexueller Interaktion, sondern eben rein den Wunsch nach sinnlichem Körperkontakt, der selbst nicht oder der nicht als sexuell empfunden wird. Und was sensuelle Anziehung auch nicht ist, das wäre romantische Anziehung. Das wird auch oft vermengt, weil eben in Beziehungen und in der Romantik Körperkontakt auch üblich ist und viele Menschen auch sensuelle Anziehung und romantische Anziehung zusammen empfinden, genauso wie viele Menschen sensuelle, romantische und sexuelle Anziehung zusammen empfinden, aber sensuelle Anziehung ist auch nicht zwangsläufig romantisch. Genau.

N: Ich denke, damit haben wir, glaube ich, genug eingeleitet. Jetzt würde ich sagen, lasst uns zum spannenden Teil kommen, wir haben nämlich wieder eine Community Umfrage gemacht und dafür wieder einige Fragen aus der Community gesammelt und daraus eben eine Umfrage erstellt und die haben wir an Allos und eben auch an a*spec Leute, ja, gegeben und haben uns Antworten geben lassen. Wir haben wieder sehr viele zahlreiche Antworten bekommen, dafür möchten wir uns im Vorfeld bedanken. Und ich denke, jetzt schauen wir uns die Umfrage an, gemeinsam mit unseren zwei Gastpersonen.

Jingle

F: Und ich beginne dann erst gleich mal mit der ersten Frage und zwar würde die lauten "Kannst du sensuelle Anziehung von anderen Arten der Anziehung, z.B. sexuell, romantisch oder ästhetisch, trennen oder gibt es da Überschneidungen?" Stefan, möchtest du die Frage gleich als erstes beantworten?

S: Wenn du mich so fragst, natürlich sehr gern. *Lachen*

F: *Lachen*

S: Für mich gibt's tatsächlich, es ist schwer, wirklich eine klare Trennung da zu sehen, weil ich immer so ein bisschen das Gefühl habe, dass sich das mit einer anderen Anziehungsart ein bisschen überschneidet. Das immer irgendwo kleine Faktoren sind, die für mich es überhaupt erst möglich machen, das als sensuell anziehend zu empfinden.

F: Also du meinst, dass die anderen Anziehungen Voraussetzung sind teilweise?

S: Teilweise die anderen Anziehungen oder, ja, man halt einfach diese Person irgendwie interessant findet oder als angenehm empfindet.

F: Ok, verstehe. Yoshi, hast du auch eine Antwort dazu?

Y: Ja, ich kann mir bestimmt eine ausdenken. Also als ich noch nicht so viel Ahnung hatte und noch nicht wusste, dass ich aroace bin, dachte ich immer, das, was ich empfinde, ist sexuelle Anziehung und habe inzwischen herausgefunden, dass das aber eher so sensuelle Anziehung ist. Was bei mir allerdings Voraussetzung für sensuelle Anziehung ist, ist dass ich mich bei der Person geborgen fühle. Also das ist, egal wie gut ich die Person kenne, wenn ich mich irgendwie nicht geborgen oder zu Hause fühle, das ist so ein menschliches-Zuhause-

Gefühl, was Voraussetzung ist, dann will ich mit der Person auch nicht so knuddeln, weil dann, vielleicht, dafür muss ich mich entspannen können und das geht nur, wenn ich mich zu Hause und geborgen fühle. Aber so, ich kann's, würde ich sagen, schon gut abgrenzen von sexuell-romantisch, weil das habe ich generell quasi nie, und von ästhetisch, weil halt ästhetisch bei mir weniger davon abhängt, wie der Charakter von der Person ist, also ästhetisch ist für mich wirklich halt dieses, ok, Person sieht hübsch aus so, aber es kann durchaus eine Person sein, mit der ich nie im Leben was zu tun haben möchte, und bei sensuell ist es halt wirklich bei mir ein, die Person, die muss ich mögen.

F: Cool, also dass ich mich bei der Person geborgen fühlen muss und der Person vertrauen muss, bevor ich sensuelle Anziehung empfinde, das kenne ich auch. Ich selbst tu mir relativ leicht, sensuelle Anziehung von ästhetischer Anziehung abzugrenzen. Ästhetische Anziehung empfinde ich nämlich schlichtweg einfach mal nicht. Und romantische jetzt auch nicht, also da stellt sich so irgendwie die Abgrenzungsfrage nicht. Bleibt irgendwie noch sexuelle Anziehung, die ich jetzt, wo ich langsam so ein bisschen zum Schluss komme, dass ich doch so ein bisschen ganz schwach empfinde und das ist bis jetzt immer so ein bisschen ineinander aufgegangen gefühlt. Aber ja, das find ich dann schwieriger zu trennen, um ehrlich zu sein.

N: Also bei mir ist es so, also ich bezeichne mich als demisensuell, also ich brauch erst ein Vertrauensverhältnis, bevor ich überhaupt sensuelle Anziehung verspüre, sonst generell brauche ich das nicht. Bei mir ist das so ein bisschen mit der romantischen gekoppelt, also wenn ich mich zu jemandem romantisch hingezogen fühle, dann tritt auch so nach und nach die sensuelle Anziehung ein. Das fängt bei mir an mit, ist es okay, dass die Person mich in den Arm nimmt, es ist schön und irgendwann, oh ja, ich möchte das. Das ist dann so, es steigert sich. Sexuelle Anziehung kann ich super abtrennen dazu, weil sexuelle Anziehung verspüre ich einfach nicht. Ästhetische Anziehung hab ich, aber ist auch klar getrennt. Meistens finde ich Menschen super super schön, aber in diese Menschen verliebe ich mich nicht. *Lachen* Irgendwie grundsätzlich nicht und ach ja, weil ich ja gesagt habe, s ist gekoppelt. Ich bin, ich habe inzwischen festgestellt, dass es einen Menschen gibt, in den war ich mal verliebt, wir waren auch mal zusammen und inzwischen haben wir uns getrennt, sind aber immer noch dicke Kumpels. Und zu dieser Person, im Moment der einzige Mensch auf der Welt, zu dem ich tatsächlich immer noch sensuelle Anziehung verspüre, also mit der Person kuschle ich gerne, ansonsten nur mit meinen Katzen.

F: *Lachen* Bei mir gibt's, glaube ich, gerade 2 Menschen zu denen ich sensuelle Anziehung empfinde, denke ich. Auch nicht so viel.

N: Ja aber lass uns ruhig mal noch schauen, würde ich sagen, was die Community da so gesagt hat. Ich habe hier z.B. eine Frage, die würde ich mal vorlesen und zwar hat die Person geschrieben. "Mir ist nicht ganz klar, wie man sensuelle Anziehung von den anderen Arten der Anziehung abgrenzen kann. Für mich ist es z.B. so, dass ich nur das Verlangen habe, jemanden auf körperlicher Ebene nahe zu kommen, wenn ich mich romantisch zu der Person hingezogen fühle, sonst empfinde ich die Berührung mit anderen Menschen eher als unangenehm. Das ist so ein bisschen ähnlich zu dem, was ich, glaube ich, gerade gesagt habe.

F: Ja, scheint ähnlich zu sein. Ich würde dann gleich noch eine Antwort vorlesen und zwar wäre das: "Trennen kann ich sensuell, romantisch und sexuell. Da aber viele Situationen von

einem ins andere für mich übergehen, gibt es da viele Überschneidungen. Dennoch ist es sehr schön, seinem Partner*in Nähe zu geben und zu bekommen, sei es durch romantische oder sensuelle Wahrnehmung in diesem Moment." Die mag ich irgendwie, weil's so ein bisschen zeigt, dass es jetzt auch nicht, ich weiß nicht, es ist, so wichtig ist es dann auch wieder nicht manchmal, also für das Endergebnis, auch wenn's natürlich wichtig ist, sich damit auseinanderzusetzen und darüber zu sprechen.

N: Hmhm *zustimmendes Geräusch*

F: Aber es hängt jetzt nicht alles davon ab. Ich weiß nicht.

N: Ja. Hier ist vielleicht noch eine interessante Antwort und zwar: "Für mich sind das per se unterschiedliche Dinge, die ich auch getrennt voneinander wahrnehme. Gut, die sexuelle Anziehung kenne ich halt gar nicht..." mit einem Zwinkersmiley *Lachen* "...allerdings kann es auch Überschneidungen geben. So kann es durchaus gelegentlich sein, dass eine Person, die ich sensuell anziehend finde, auch ästhetisch anziehend auf mich wirkt. Umgekehrt finde ich aber längst nicht jede ästhetisch anziehende Person auch sensuell anziehend. Da ich mich verliebe, gehe ich davon aus, dass ich romantische Anziehung empfinde, die scheint bei mir entweder mit sensueller Anziehung Hand in Hand zu gehen oder durchaus daraus zu erwachsen. Da ich sensuelle Anziehung viel klarer benennen kann, bin ich mir da aber nicht ganz sicher." Ist schon interessant, also sensuelle Anziehung scheint, also auch was ich so aus anderen Anziehungen so mitbekomme, gerne mal halt Überschneidungen zu haben. Genau, wir können auch sagen, aus den ganzen Antworten, die wir bekommen haben, die meisten können es trennen, aber es gibt eben auch durchaus Überschneidungen und es gibt eben auch Personen, wo das nicht so gut funktioniert, eben unabhängig von der Orientierung.

F: Es muss ja auch nicht immer ganz klar zu trennen sein für jeden, das empfindet jeder unterschiedlich.

Y: Es ist halt auch ganz häufig, dass Dinge einfach ineinander übergehen und verschwimmen, zumindest kenne ich das so, weil wir sind Menschen und keine Computer, ergo ist nicht immer alles schwarz-weiß, binär oder sonst was.

F: Wir sind keine Konzepte.

Y: Ja.

N: Es wäre aber auch langweilig!

S: Schon wieder etwas falsch gemacht.

Alle: *Lachen*

F: Wärest du gerne ein Konzept gewesen?

S: Kommt auf's Konzept drauf an.

F: Wenn du das Richtige findest, bin ich dabei. *Lachen*

S: Ich such mal weiter. *Lachen*

F: Passt. *Lachen*

N: Kommen wir zur nächsten Frage. "Woran merkst du, dass du dich sensuell von jemanden angezogen fühlst?" Ich glaube, die reiche ich gerne mal an Yoshi weiter, die Frage.

Y: Das ist eine gute Frage. Ich vermute, ich, also, ich habe jetzt nie so den Aha-Moment, dass ich dann sage, oh jetzt fühle ich mich von jemandem sensuell angezogen, sondern es ist eher so ein, ich möchte halt mit einem Menschen kuscheln, da fängt das dann so an. Es ist so ein, oh der sieht gemütlich aus. Und dann ist das so ein, ok, jetzt muss ich das irgendwie rausfinden, ob ich das darf oder nicht. Und wenn ich das nicht darf und das doof finde, dann ist es vermutlich sensuelle Anziehung.

F: *Lachen*

N: Jaa. *Lachen* Find ich nicht.

S: Klingt logisch.

N: Ja. *Lachen*

S: *Lachen*

N: Ich kann ja mal von meiner Seite sagen. Also im Prinzip habe ich es vorhin schon so ein bisschen angesprochen. Ich merke das einfach im ersten Moment daran, also unabhängig jetzt von der romantischen Anziehung, dass ich merke, es stört mich nicht mehr so, weil normalerweise, wenn mich einer umarmt, ich meine, bei guten Freunden ist es okay zur Begrüßung mal kurz, aber wenn das die Person dann etwas länger macht, dann fängt es schon an, mich zu nerven, weil ich möchte gerne was anderes machen, jetzt könnte mich doch der Mensch langsam mal bitte loswerden. Es fängt also damit an, dass ich das gar nicht mehr so schlecht finde. Ich denke, joa, ach joa, kann ruhig noch ein bisschen halten, bis hin zu, och ja, finde ich wirklich, wirklich richtig toll, bis hin zu, oh jetzt habe ich aber richtig Bock drauf, jetzt möchte ich auch tatsächlich kuscheln. Daran kann ich so merken, dass sich das so nach und nach aufgebaut hat, dass ich sensuelle Anziehung empfinde. Ja und irgendwann sehe ich dann die Person und denke, och jetzt möchte ich gern mit der Person kuscheln, können nicht alle drumrum mal weggehen, danke, das möchte ich alleine. Das ist dann so die Höchststufe, die man bei mir erreichen kann. Ja.

F: Ja, ich glaube, ich hänge mich dann gleich mal an. Bei mir ist das nämlich auch so, also ich bin, genauso wie Noir, demisensuell und bei mir ist es so ein bisschen, vielleicht ein bisschen weniger graduell oder zumindest fühlt sich das für mich so an. Aber bei mir ist es auch ein bisschen so ähnlich, dass ich, wenn ich mich nicht von wem sensuell angezogen fühle, dann habe ich eher so eine Berührungstoleranz und find's schneller mal, also sowieso bei Menschen, die ich nicht so gut kenne, finde ich Berührung generell mal unangenehm. Und je mehr Vertrauen ich zum Menschen habe, umso größer ist dann irgendwie meine Toleranz, aber mögen oder suchen tu ich's halt nicht. Und wenn ich dann für wen sensuelle Anziehung empfinde, dann weiß ich das auch, weil dann ist das wie wenn bei mir so ein Schalter

umgelegt wird und dann möchte ich der Person nahe sein, dann möchte ich die Person kuscheln. Das geht sehr schnell und teilweise ist dann mein Verhalten einfach auch ein bisschen out of character oder einfach sehr anders oder anders, als ich normal Menschen gegenüber bin, anders als ich vorher dem Menschen gegenüber war. Und ich meine natürlich gibt es auch diese Menschen, wo ich mir denke, hmm, da ist das vielleicht nicht so angebracht oder da passt das nicht oder, also zumindest hatte ich's schon. Und dann halte ich mich mehr zurück, aber es ist trotzdem dieses, dieser Wunsch ist halt da und wenn ich das darf, dann gibt's dann auch irgendwo diesen Umbruch, wo man das merkt. Ich glaube, es ist, ich bin mir gar nicht sicher, ob's möglich ist, wenn die Person nichts dagegen hat, dass ich sensuelle Anziehung empfinde und Menschen das nicht merken oder ich es nicht merke.

Y: Ich kann das total nachvollziehen, was du meinst mit, das ist so out of charakter. Ich habe 2 Freunde, der eine meinte irgendwann mal, ach schön dass Yoshi wieder da ist, dann kann ich wieder knuddeln, und die andere Person war so, wie, Yoshi knuddelt doch gar nicht.

F: *Lachen*

Y: Und war so komplett irritiert, weil sie das halt von mir überhaupt nicht kannte, weil sie für mich halt nicht da reingepasst hat in das Konzept.

F: Ja, das kenne ich. *Lachen* Stefan, möchtest du auch noch was zu der Frage sagen?

S: Ich bin, glaube ich, so ziemlich das komplette gegenteilige Extrem. Ich bin so jemand, der einfach jeden, den er sieht, am liebsten umknuddeln würde und das dauerhaft, was natürlich immer ein bisschen problematisch ist mit dem *Lachen* je nachdem, ob das jemand mag oder nicht. Ob ich dann im Endeffekt jemanden sensuell anziehend finde, ist dann tatsächlich abhängig von meinem Bauchgefühl, meinem inneren Gefühl. Ich habe gelernt, definitiv darauf zu hören, dass wenn da Alarmglocken schlagen, dann bin ich da eher direkt weg, wenn nicht, dann hat die Person halt leider verloren.

N: *Lachen*

S: Außer sie äußert, dass sie das eher nicht mag, dann bin ich auch nett und reduziere es ein wenig.

F: Ein wenig? *Lachen*

N: *Lachen*

S: Also Umarmung muss sein, da kommt man bei mir nicht drumrum, aber, also kommt man schon, ich meine, wenn's jemand wirklich absolut nicht mag, dann sehe ich das auch einen, dann lasse ich das, aber wenn möglich schon Umarmung mindestens und dann ja. Ich mag halten Menschen. Ich hasse sie, aber ich mag sie auch. Es ist halt so *resignierendes Geräusch*

N: *Lachen*

F: Also den letzten Satz find ich wieder relatable.*Lachen*

S: *Lachen*

Y: Ich mag keine Menschen, ich knuddel manche gerne, aber ich mag sie nicht. *Lachen*

N: *Lachen*

F: Also die Menschen, die ich knuddel, mag ich dann schon. Denen vertraue ich nämlich auch, also. *Lachen*

Y: Na ich kann ihnen ja vertrauen und sie nicht mögen.

F: Jaa, nein, das kann, also das fällt mir sehr schwer.

N: Das habe ich auch nicht.

Y: Ich habe halt grundsätzlich etwas gegen Menschen an sich, aber es gibt einige ausgewählte, die sind nicht ganz so schlimm wie der Rest.

S: Wie war das: Ich mag euch besonders, ihr dürft zuletzt sterben.

Alle: *Lachen*

N: Der Spruch, ich bin nicht diskriminierend, ich hasse alle.

Y: Ganz genau!

S: Ja!

N: *Lachen* Schauen wir mal, würde ich sagen, wieder in unsere Umfrage. Und zwar haben wir gleich an erster Stelle eine kurze, knappe Antwort. "Gar nicht. Das passiert nicht."

F: Das zeigt, dass es auch Menschen gibt, die keine sensuelle Anziehung empfinden.

N: Ja.

F: Ich lese gleich mal die nächste vor. "Dass ich der Person körperlich näher kommen möchte, sie berühren möchte und von ihr berührt werden möchte. Wenn wir z.B. nebeneinander oder gegenüber sitzen, habe ich das Bedürfnis, mich an sie zu kuscheln, mich anzulehnen oder auch gerne ihre Hand zu halten. Wenn wir zusammen spazieren gehen, halte ich auch gerne ihre Hand." Den ersten Teil finde ich eigentlich sehr nachvollziehbar. Ich halte nicht gerne Hände, darum den letzten nicht, aber wahrscheinlich, wenn man das gerne macht, dann ja, das auch.

N: Das kommt drauf an, muss ich sagen, gerade was das Händchenhalten angeht. Also im Kino mit einer Person, wo ich mich tatsächlich sensuell angezogen fühle, so ein bisschen die Hand halten oder vorm Fernseher so, total schön, aber wenn ich unterwegs bin, dann stört mich das, weil dann müsste ich ja jedes Mal die Person mitzerren, wenn ich irgendwo hin will das ist, nee *Lachen*

F: Ja.

N: Blöd.

F: Das finde ich anstrengend.

Y: Da bin ich ganz rigoros und zerre die Person mit. *Lachen*

N: *Lachen* Okay.

F: Nee, also ich find das, also dann muss man mitzerren, das mag ich nicht. Dann fühle ich mich son ein bisschen eingesperrt, dann ist es schwitzig, dann nee. Ich kuschel glaube ich lieber dann.

Y: Ich halt, es ist so, unterwegs halte ich halt total gerne Händchen, finde das total toll und gerade in der kalten Jahreszeit halte ich auch total gern Händchen, völlig egal mit wem, weil meine Hände dauernd kalt sind. *Lachen* Aber ich glaube, das zählt nicht. *Lachen*

S: Deswegen scheitert's bei mir halt immer mit dem Händchen halten, weil ich meine in den Hosentaschen habe, weil die Hände so kalt sind, das ist sehr unangenehm irgendwann.

F: Bei mir wäre das irgendwie auch problematisch, weil ich laufe immer so schnell, dass mir immer alle sagen, ej, Finn, du läufst so schnell, kannst du mal eine Spur langsamer machen. *Lachen* Und wenn ich mit irgendwem Händchen halten müsste *Lachen*

S: Lauf doch nicht davon! *Lachen*

F: Ich will mir gar nicht vorstellen, was dann passiert dann, das wird ja noch anstrengender.

N: Pustend und schnaufend hinter dir hergezottelt.

Y: Ja, mein Freund läuft auch schneller als ich. Ich bleibe dann einfach konsequent stehen, wenn er zu schnell läuft, dann muss er anhalten und langsamer laufen.

N: *Lachen*

F: Das Problem ist, dass ich sowas ignoriere. Das ist auch schon passiert. *Lachen* Man muss es mir sagen, dann versuche ich langsamer zum laufen. *Lachen*

Y: Da braucht man dann die richtigen Menschen für.

F: Es klappt meistens für 5 Minuten, klappt das und dann wieder nicht mehr.

N: Aah nee...aber zum Thema schwitzige Hände, ich glaube, wir hatten das in der Folge über romantische Anziehung schon mal. Da hatten wir doch gesagt, für Händchenhalten gäbe es wenn dann Jahres-, das ist jahreszeitlich bedingt, weil im Sommer ist blöd, weil die Hände schwitzen und im Winter weil sie kalt sind, also bleibt nur Herbst und Frühling.

F: Jaa...

Y: Aber das ist so eine super Sache. Wenn, also ich find's voll eklig, im Sommer Menschen zu kuscheln, außer das sind Menschen, zu denen ich sensuell hingezogen bin, dann kann ich immer kuscheln, völlig egal welche Jahreszeit. Und wehe die wollen nicht zurückknuddeln, dann bin ich böse. *Lachen*

N: Aber da klebt doch man so, also... *Lachen*

F: Ich sag immer, ich find's generell unangenehm, Menschen zu kuscheln, wenn ich mich nicht sensuell von ihnen angezogen fühle, aber das ist vielleicht mein Ding. *Lachen*

N: Ach ja. Ich würde mal sagen, wir haben noch, glaube ich, noch 1 oder 2 Antworten, die recht schön sind. Ich lese mal hier die nächste vor. "Ich kann in Ruhe in der Nähe der Person sein und/oder habe das Bedürfnis, die Person zu berühren." Das finde ich z.B. auch sehr schön, einfach dass man die Nähe hat und eben berühren kann, wenn man das möchte, und eben, ja das finde ich, kann ich gut nachvollziehen.

F: Ja, unterschreibe ich so, würde ich sagen. Und eine hätten wir dann noch und die wäre: "Daran, dass ich diese Person berühren und von ihr berührt werden, ihr so nahe wie möglich sein, ihren Herzschlag und ihre Wärme spüren möchte. Daran, dass ich das Gefühl habe, dass diese Person zu berühren und/oder von ihr berührt zu werden, in diesem Moment wohltuend wäre. Daran dass ich über Berührung eine Bindung aufbauen möchte. Und daran dass ich durchaus traurig werde, wenn mir das nicht möglich ist bzw. nicht weiß, ob ich darf." Find ich auch eigentlich eine ziemlich gute Antwort.

N: Ja, die ist schön.

S: Das mit dem traurig kann ich nachempfinden, wenn ich das nicht darf, also ein bisschen innerlich traurig bin ich dann schon. Vor allem, wenn ich jemanden sehr mag.

F: Ich hatte das erst einmal, dass ich so wirklich traurig war, weil ich nicht durfte oder nicht mehr durfte oder wusste, dass ich nicht mehr dürfen werde, aber sonst geht's. Oder ging es bislang. Und ich würde dann jetzt auch gleich mal zur dritten Frage kommen und zwar lautet die: "Worin unterscheidet sich für dich sensuelle Anziehung von romantischer, ästhetischer und sexueller Anziehung?" Stefan, möchtest du diesmal wieder beginnen mit einer Antwort?

S: Nein.

Y: *Lachen*

S: *Lachen*

F: Du musst nicht.

S: Mir wurde gesagt, ich muss.

N: *Lachen*

S: Nein, worin unterscheidet sich das für mich. Es ist tatsächlich einfach schwer für mich, das wirklich zu unterscheiden, weil für mich liegt das Sensuelle tatsächlich einfach in der Mitte von allen 3 anderen und hat immer irgendwo so eine kleine Überschneidung mit den jeweils anderen. Irgendwas muss immer stimmen, damit ich den Menschen wirklich, über längere Zeit zumindest, anfassen kann, darf und will. Also direkt wirklich unterscheiden kann ich nicht.

F: Warum stelle ich mir das gerade als so sich überlappende Kreise vor? *Lachen*

Y: Ooh, so ein schickes Venn-Diagramm!

S: Genau so! *Lachen*

N: Oh, das kam bei mir auch so. *Lachen*

Alle: *Lachen*

F: In meinem kopf hat sich das so abgebildet.

S: Kann man ungefähr so sehen, ja.

N: Also ich kann dich trösten, das Bild hatte ich jetzt auch vor Augen.

S: War tatsächlich auch die Intention dahinter.

N: *Lachen*

S: *Lachen*

F: Dann bin ich stolz, dass ich irgendetwas verstanden habe von dem, was Menschen sagen.

S: Juhuu!

N: *Lachen*

F: Toll! Okay. Yoshi?

Y: Ja? *Lachen*

F: Hast du auch eine Antwort?

Y: Ja *Lachen* Meine ist allerdings nicht in einem Venn-Diagramm darstellbar, würde ich behaupten, zumindest nicht so klar und eindrucksvoll. Also zu romantischer Anziehung ist das ganz einfach abtrennbar. Romantische Anziehung verstehe ich nicht, habe ich nicht, kenne ich nicht, gibt's nicht. *Lachen* zu ästhetischer und sexueller Anziehung ist das in der Tat anders. Ästhetische und sexuelle Anziehung haben bei mir die Gemeinsamkeit, dass sie, wenn sie auftreten, nicht implizieren, dass ich was mit diesen Personen machen möchte. Das

ist so, bei ästhetischer Anziehung ist das so ein, jo, ich würde mir den Menschen gerne in meine Wohnung stellen, weil sie schön aus, aber er soll doch bitte die Klappe halten und mich nicht anfassen, einfach quasi als dekoratives Element da rumstehen.

N: *Lachen*

F: *Lachen*

Y: Und bei sexueller Anziehung ist es so ein, tendenziell kann ich mir vorstellen, mit der Person Sex zu haben, aber wirklich umsetzen möchte ich das halt nicht, weil Sex ist halt nicht spannend und nicht interessant. Also es ist halt beides mal irgendwie nicht, dass ich mit dieser Person interagieren möchte so. Und bei sensueller Anziehung ist es halt so ein, jepp, mit der Person möchte ich knuddeln und Körperkontakt haben und mit der Zeit verbringen und Dinge, so knuddeln und was auch immer, was mir gerade einfällt, was ich machen möchte so. Und das ist halt, würde ich sagen, der signifikanteste Unterschied bei mir. Und sensuelle Anziehung ist halt auch die Anziehung, die halt irgendwie auf Charakter basiert. Also wenn der Charakter von der Person scheiße ist, dann will ich nicht mit ihr knuddeln. So bei ästhetischer und sexueller Anziehung ist das anders, so das ist, der Charakter nicht so wichtig.

N: Also ich muss sagen, in ein paar Punkten mit dem, was du erzählt hast, finde ich mich, na ja, so ein bisschen wieder, z.B. mit der ästhetischen *Lachen* Ich würde die Person auch gerne in meine Wohnung stellen, ganz toll *Lachen* Nein.

F: Was macht ihr alle mit den Menschen in euren Wohnungen?

N: *Lachen* Nein.

S: Ausstopfen!

N: *Lachen*

Y: Die machen ja nicht mit, das ist das Problem! Ausgestopft wäre halt echt cool, so Live Action Figur.

N: Nein, eher Scherz. Ich muss ganz ehrlich sagen, in die Wohnung stellen eher nicht, sondern eher beobachten. Also ich weiß nicht, ich habe das bei einer Person gehabt, weil die ästhetische Anziehung ist bei mir nicht nur, dass ich die Person einfach hübsch finde, sondern ich finde nicht nur das Aussehen hübsch, meistens auch die Art der Bewegung und wie die Person spricht, allgemein, ich sage mal, das Gesamtpaket. Und wenn ich sie mir in die Wohnung stelle, habe ich ja nur das Angucken, das ist ein bisschen wenig. Also lieber freilaufend. *Lachen*

S: Also nicht in die Wohnung, sondern eher in den Käfig.

N: *Lachen*

F: *Lachen*

N: Jetzt wird hier aber was unterstellt. Nein.

S: Das ist die logische Schlussfolgerung daraus.

Y: Jedem seinen Kink.

F: *Lachen*

N: Also zu sexueller Anziehung muss ich sagen, ich habe faktisch wirklich keinerlei sexuelle Anziehung, habe ich noch nie gespürt. Ich weiß halt einfach nicht, was das ist, also für mich existiert das einfach nicht. Und romantische Anziehung, also romantische Anziehung ist, ähnlich wie du das gesagt hast, das ist, also bei dir in anderen Punkten, das ist nicht körperlich. Romantische Anziehung impliziert bei mir an sich nichts Körperliches, sondern ich mag die Person gerne, ich bin gerne in der Nähe, ich interagiere gerne mit der Person, ich bin irgendwie auf die Person fokussiert. Ich hatte das mal so wie so ein, wie die Sonne mal verglichen bei der einen Folge. Dass die Person für mich wie die Sonne ist und alle anderen darum sind eben die anderen Sterne, aber die Sonne ist einfach am nächsten dran, die fällt mir am meisten auf. Also romantische Anziehung ist für mich eigentlich auch nichts Körperliches. Der körperliche Teil ist dann die sensuelle Anziehung, würde ich sagen. Und dadurch unterscheidet sie sich eigentlich ganz gut, ja, weil sensuell eben körperlich ist und wirklich Nähe, ja, impliziert. Finn?

F: Ja dann wäre jetzt noch ich dran, fürchte ich. Ja gut, ich glaube, ich fange mal auch nur, ja, keine Ahnung, mit romantischer Anziehung auch an. Habe ich nicht, kenne ich nicht, weiß ich nicht, daher gibt es da keine Unterscheidungsprobleme. Mit ästhetischer Anziehung ist das sehr ähnlich. Nachdem ich das Konzept Ästhetik nicht verstehe, noch nie einen Menschen schön gefunden habe in dem Sinne und auch sonst so meine Problemchen mit dem Konzept habe, oder Schönheit und Ästhetik habe, habe ich da jetzt auch keine Probleme, das irgendwie von etwas anderem zu unterscheiden. Schwieriger wird's dann irgendwie halt bei diesem bisschen sexueller Anziehung, die ich halt auch, wenn dann eher auch selten und schwach empfinde. Hab das Gefühl, also sensuelle Anziehung ist schon körperlich, aber ich habe das Gefühl, es kommt dann so eine, also eine sexuelle Komponente dazu, wie auch immer das in dem Moment sich dann ausdrückt und was auch immer das dann, wie auch immer das dann umgesetzt werden mag. Ja, genau. Weiß zwar nicht, ob das gerade Sinn gemacht hat, aber ich hoffe.

N: Wichtig ist, dass es für dich Sinn macht, würde ich sagen.

F: Hmhm.

N: Das ist im Endeffekt...

F: Ja, ich struggle gerade selbst noch ein bisschen, wie das Sinn macht.

N: *Lachen*

F: Das hört man vielleicht ab und an. *Lachen*

N: Ja.

F: Ja, wir haben dann noch wieder Antworten aus der Community und da werde ich auch gleich mal eine vorlesen. Schön kurz, nämlich ist da wieder eine Antwort "Da ich keine der 3 Anziehungen mal wirklich empfinde, weiß ich nicht, wie ich sie unterscheiden könnte."

N: Ja, das ist logisch. Dann kann man's nicht unterscheiden.

F: Sehr klar und einfach.

N: Ja. Ich habe hier noch eine andere Antwort, ähnlich kurz. "Sensualität ist häufig auch ein Teil von Sexualität. Anders herum ist es nicht so." Das finde ich z.B. interessant. Also Sensualität kann Teil von Sexualität sei, aber Sexualität ist nicht, ah, okay interessant!

F: Ja doch, das macht für mich Sinn.

Y: Kann man auch wieder schön mit einem Diagramm darstellen.

N: *Lachen*

F: Ja.

Y: So Mengendiagramm *Lachen*

N: Ich sehe uns hinterher ganz viele Diagramme malen. *Lachen*

Y: Wir hatten das vorhin mit Konzepten.

F: Heute ist die Folge der Diagramme.

Y: Konzepte sind halt so schön einfach, die kann man begreifen. Menschen sind kompliziert. *Lachen*

N: *Lachen*

S: Das könnte man jetzt auch kompliziert machen.

F: Jaaa...

S: Irgendwie je nach Person geht das auch andersrum.

N: *Lachen*

Y: Vermutlich.

F: Wollt ihr noch eine Antwort hören?

N: Jaaa!

Y: Jaaa!

N: *Lachen*

S: Jaaa!

F: Cool, dann habe ich hier eine längere für euch, und zwar "Sensuelle Anziehung ist für mich nichts Sexuelles, was einerseits mit der Intensität, Leidenschaft einhergeht, aber andererseits auch mit meinem persönlichen Empfinden, was als sexuell gilt. Gewisse Kussarten sind für mich sexuell oder auch nicht sexuell. Romantische Anziehung kann zwar sensuelle Aspekte beinhalten, aber auch eher auf einer emotionalen Ebene stattfinden. Ähnlich sehe ich das mit der Ästhetik. Natürlich können sich ästhetische, romantische etc. Anziehungen überschneiden, aber sie sind nicht aneinander gebunden. Nicht mit jedem Menschen, den ich ästhetisch attraktiv finde, möchte ich auch oder empfinde ich gegenüber auch sensuelle Anziehung."

N: Ja, schön beschrieben, finde ich.

F: Kann ich nichts dazu sagen. Ich finde Menschen nicht ästhetisch attraktiv. *Lachen*

N: *Lachen*

F: Doesn't happen, aber den ersten Teil finde ich sinnvoll, also logisch auch bzw. stringent ist vielleicht ein gutes Wort dafür.

Y: Ich finde das spannend mit dem Satz was als sexuell gilt, weil, klar, für unterschiedliche Menschen gelten unterschiedliche Sachen als sexuell, aber ich hab da davor irgendwie nie so wirklich drüber nachgedacht so. Es find ich einen ganz spannenden Satz, der mich gerade so ein bisschen beschäftigt.

F: Doch, das ist für mich so ein bisschen das, warum ich sage, so, ja es ist die Frage, wie sich das dann ausdrückt auch, weil ich mir einfach momentan noch nicht, oder weil ich gerade so ein bisschen erst einmal wieder am Redefinieren bin, ich weiß es nicht, weil es für mich auch so unklar ist, was gilt sexuell, was ist für mich überhaupt sexuell und was nicht.

N: Ja, das ist ein weites Feld. Das ist, glaube ich, schwer zu definieren. Kommen wir zu unserer 4. Frage und zwar lautet die "Was sind für dich sensuelle Handlungen bzw. sensuelle Interaktionen?" Und ich reiche die gleich an Yoshi weiter.

Y: Ja, nachdem ich mir gerade schon Gedanken gemacht habe, was das sexuelle Handlungen sicher Unterscheidenkönnen, wie das wahrgenommen wird, habe ich Gott sei Dank auch gleich über sensuelle Handlung nachgedacht. Also was für mich unter sensuelle Handlungen und Interaktionen definitiv reinzählt, ist halt so was wie Knuddeln, Händchenhalten, Streicheln und sowas. Bei Küssen kommt's drauf an was für eine Art von Küsse. Kann ich aber noch nicht genau definieren, müsste ich noch länger darüber nachdenken. Genau, also obviously, für mich obviously Körperkontakt, aber nicht jeder Körperkontakt. Und es muss auch nicht Körperkontakt sein, also einfach so nebeneinander sitzen und einfach genießen, dass die andere Person da ist, zählt auch schon. Aber dann

muss man halt nah beieinander sitzen, also ist dann immer noch Körpernähe aber nicht zwangsläufig Kontakt, denke ich.

N: Also ich würde dem zustimmen, für mich ist auch hauptsächlich Körpernähe und Körperkontakt sensuell, also ja, wie du eben gesagt hast, küssen, streicheln, umarmen, kuscheln, eben nah beieinander sitzen, sich auch einfach mal an die andere Person anlehnen, ja, sowas in die Richtung.

F: Für mich ist es, glaube ich, sehr ähnlich auch, also bei mir in erster Linie kuscheln, einander halten anlehnen, streicheln, also grundsätzlich irgendwo auch eben bestimmte Arten von Küssen, aber ich küsse generell nicht gerne. Ja, genau. Stefan, was sagst du?

S: Ja, so das Generelle kann ich mich anschließen. Bei mir ist das vielleicht so ein bisschen dahingehend anders, dass ich, bei mir ist das sehr kopfabhängig. Also ich kann prinzipiell jegliche Art des Körperkontakts sowohl als sexuell als auch als sensuell empfinden. Also ich mache, des Öfteren passiert einfach, dass ich mir einfach keine Gedanken darüber mache und das nichts auch nicht unbedingt als in dem Moment dann als sexuell empfinden oder als in dem Moment als sensuell empfinde, sondern das passiert dann halt einfach. Also das ist dann nochmal abhängig von meinem Gefühl, wie es gerade ist und, ja, also klingt vielleicht ein bisschen verwirrend, aber bei mir ist es tatsächlich so, dass ich meinen Kopf ausschalten muss, ansonsten fange ich an darüber nachzudenken, was ich da genau gerade eigentlich treibe. Und manchmal passiert das automatisch und manchmal muss ich das, blöd gesagt, manuell machen.

Y: Ja, das kann ich aber gut nachvollziehen. Wenn ich zu viel drüber nachdenke, wenn ich mit Menschen interagiere, dann stürzt dein Kopf basically ab und dann sitze ich dann geht gar nichts mehr. *Lachen*

N: Mir wird dann bewusst, dass ich ja eigentlich keine sensuelle Anziehung verspüre und wusch, weg bin ich. *Lachen*

S: *Lachen*

N: Nein, also ganz so schlimm ist es nicht. Wie gesagt mit diesem einen Menschen oder eben wenn ich zu jemandem das Vertrauen gefasst habe und eben sensuelle Anziehung verspüre, dann schon, aber ich denke dann auch wirklich nicht drüber nach, weil mich hemmt das, wenn ich drüber nachdenke, dann gehen die Gedanken los so nach dem Motto, mache ich das jetzt richtig, gefällt das der Person, oh Gott, hmm, wie soll ich das jetzt besser machen und dann mache ich mir mit meinen Gedanken eigentlich den ganzen Moment kaputt, deswegen ist für mich zumindestens besser, da nicht drüber nachzudenken und einfach, ja einfach machen in dem Sinne.

F: Also ich muss sagen, mein Kopf bleibt dabei, es geht gar nicht anders, ich wüsste jetzt auch nicht, wie ich meinen Kopf ausschalten sollte, aber wenn es ist, dann funktioniert's. Allerdings, ich glaube, mein Kopf bleibt anders dabei, als mir jetzt Fragen zu stellen und mir unnötig, oder was heißt unnötig, aber mir Sorgen zu machen, die mich blockieren. Ich meine, das gibt's vielleicht auch mal, aber für mich gibt's so einen Unterschied zwischen irgendwie

Schädliches in meinem Kopf sein und das, mein Kopf ist dabei, so wie mein Kopf immer bei allem dabei ist, was er tut, weil ich's nicht anders kenne, weil ich nicht anders funktioniere.

S: Manchmal lasse ich meinen Kopf auch weiterlaufen und kann damit zumindestens abschätzen, bis wohin ich gehen kann, darf, sollte, also manchmal ist das schon ganz von Vorteil aber manchmal ist es halt einfach einfach nervig.

Y: Ja bei mir ist das, ich denke so gefühlt 15 Sachen gleichzeitig, aber es gibt halt dieses Safetyprogramm, was läuft, was halt immer über Konsens so etwas nachdenkt. Das ist aber nicht aktiv, sondern das läuft so quasi automatisch und ist dann so ein "Hey, darf ich das? Einmal nachfragen, dann passt das." Aber halt konstant darüber nachzudenken, was ich gerade tue, also wie streiche ich da jetzt lang und wie mache ich das genau und sowas, wenn ich das anfangs aktiv zu machen, dann sind die Schaltkreise überlastet und dann stürzt es ab.

F: Okay nein, also das mache ich auch nicht, dass ich jeden irgendwie Handgriff hinterfrage, weil das, ich weiß nicht, das ist jetzt nicht die Art von Gedanken, die ich dabei habe so.

N: Ich würde sagen, wenn ihr mögt, schauen wir mal, was andere Menschen dazu gesagt haben.

F: Sicher!

N: Und zwar fangen wir einfach mal hier an, und zwar hat eine Person geschrieben "Die Hand eines anderen Menschen festhalten, ihn am Körper streicheln, aneinander kuscheln, den Atem des anderen spüren und hören, fühlen wie stark das Herz des anderen schlägt, liebevolle Blicke." Das finde ich z.B. auch interessant mit dem Atem spüren und hören und Herzschlag, ja, das ist schon, ja, das ist schön, glaube ich.

Y: Herzschlag ist für mich als der beruhigendsten Geräusche, die es gibt. Wenn ich so den Herzschlag von einem Menschen höre, zu dem ich sensuell hingezogen bin, dann höre ich auch nichts anderes mehr, dann kann der Mensch auch mit mir reden und ich krieg's einfach nicht mit, ich blende das aus. Herzschlag ist so, Herzschlag ist da, ich bin zufrieden. *Lachen*

F: Ich tu mir schon schwer, meinen eigenen, also mich macht schon mein eigener Herzschlag manchmal wahnsinnig. *Lachen* Ich muss wirklich, wobei ich weiß gar nicht, woran's liegt, manchmal empfinde ich Herzschlag als mega störend und manchmal ist das einfach ok. Das ist so...

N: Ja, also manchmal geht es mir, ist es mit meinem auch so, gerade wenn ich mich beruhigen will und den dann fühle und das Gefühl hab, der ist nicht ruhig genug, dann pushe ich mich damit immer weiter hoch. Dann ist es auch nicht schön, aber ansonsten, ach doch, ist das recht schön. Ah hier sind noch weitere schöne Antworten, z.B. hat eine Person geschrieben "eben irgendwie liebevoll anfassen" und eine andere hat noch geschrieben "Manche sexuellen Handlungen empfinde ich manchmal rein sensuell."

F: Das geht wieder irgendwie auf das, worüber wir vorher gesprochen haben, diese Frage, was sind jetzt für wen sexuelle und sensuelle Handlungen. Wenn ich also eine sexuelle

Handlung oder eine als sexuell bewertete Handlung durchführe, dann kann sie für mich ja genauso oder für eine andere Person ja genauso rein sensuell sein oder rein sensuell erlebt werden. Oder eben auf dieser Ebene. Joa, es gäbe dann noch eine längere Antwort, die würde ich jetzt noch mal kurz vorlesen, und zwar hat eine Person geschrieben "Manchmal kann schon nur nahe beieinander sitzen eine sensuelle Interaktion sein, eher aber direkte Berührungen wie Umarmungen, den Kopf anlehnen oder kuscheln. Berührung von Körperbereichen, die allgemein eher sexuell konnotiert sind, fallen für mich eher unter sexuelle Handlungen, wobei der Übergang fließend ist. Mit einer Partnerperson fallen auch intime Berührungen auch noch unter sensuelle Interaktion, auch wenn ich sie ansonsten schon als sexuell sehen würde." Ja, ich finde, das zeigt wieder, wie abhängig es ist auch von Situationen, Personen, wie unterschiedlich es sein kann und wie fließend auch die Übergänge sind. Also die Realität ist halt immer ein bisschen mehr messy als jedes Konzept. Und damit kommen wir jetzt wieder zur nächsten Frage und zwar "Erlebst du sensuelle Anziehung häufiger oder eher selten, und unter welchen Umständen kommt es bei dir zu sensueller Anziehung?" Bringen wir mal ein bisschen Abwechslung rein und fragen zuerst Noir. Noir, was sagst du dazu?

N: Ja also, wie gesagt, ich habe ja schon an einigen Stellen erwähnt, dass ich demisensuell bin, deswegen erlebe ich sensuelle Anziehung, also ich nehme an, dass es damit zusammenhängt, eher seltener. Es ist auch so mit der einzigen Person, die ich habe, ist es jetzt nicht ständig so, dass ich die Person sehe und ständig knuddeln will, aber es gibt immer so Momente, da keimt das so ein bisschen bei mir auf, und dann kommt schon so der Gedanke, och ich würde mich jetzt gerne mal anlehnen, gerne mal kuscheln, ja. Und ja, unter welchen Umständen, tja, also wie gesagt, aufkommen scheint es, also ich vermute es im Moment, dass es bei mir nur in Zusammenhang mit romantischer Anziehung aufkommt und, da ich da eben auch demi bin und das schon ein längeres Vertrauensverhältnis braucht, dass das überhaupt passiert und deswegen auch nicht gleich mit jedem Menschen, tja selten halt. Ja, genau, aber alleine also sensuelle Anziehung ohne romantische, das hatte ich echt noch nie. Es ist nur wie gesagt, hinterher bei einer Person geblieben, nachdem die romantische Anziehung dann abgeflacht ist. Ja. Ja, ich gebe mal weiter an Stefan.

S: Oh nein!

N: Oh doch!

S: *überlegt* Ich erlebe das für meinen Geschmack wahrscheinlich viel zu oft, sensuelle Anziehung. Woher das kommt, keine Ahnung, also ich finde eine breite Palette an Menschen eigentlich sehr oft sensuell anziehend und muss sie eigentlich ständig knuddeln, in die Arme nehmen, länger drücken, was sich gerade so ergibt. Gerade im Freundeskreis merkt man das hier oft, also bis ich mal irgendwo wirklich ankomme oder irgendwo wegkomme, dauert's dann doch schon gefühlt Stunden, weil ich einfach durch die Bank weg alle knuddeln muss, ständig, immer. Ja.

F: Yoshi?

Y: Ja, also in den letzten 2 Jahren kam das relativ wenig vor, weil ich relativ wenig neue Menschen kennengelernt habe, demnach auch weniger Menschen gefunden habe, zu denen ich mich sensuell hätte hingezogen fühlen können. Generell ist das so, wenn ich neue Menschen kennenlerne, erstmal ist das so ein, ich kann relativ schnell feststellen, welche

Menschen ich interessant finde. Also ich komme in einen Raum rein, der kann mit 50 Menschen gefüllt sein, ich kann dir innerhalb von 5 Sekunden sagen, mit wem ich mich anfreunden werde. Und von diesen Menschen gibt es dann, vermutlich auch wieder irgendein Prozentsatz, den man ausrechnen könnte, mit dem ich dann sage, okay mit diesen Menschen möchte ich knuddeln, aber dafür muss ich sie halt erstmal ein Stückchen kennenlernen, weil, woher soll ich wissen, ob ich mit ihm knuddeln möchte, wenn ich sie nicht kenne. Genau also das hängt dann davon ab, wie gut ich mit ihnen klarkomme, wobei das nicht die einzige Komponente ist. Also einer meiner besten Freunde ist ein Mensch, mit dem ich niemals knuddeln würde. Ich kann nicht mal genau festmachen warum, weil, ich weiß nicht, das sind mir unbekannte Faktoren, die das mit beeinflussen. Aber es ist halt, ja, auf jeden Fall die Grundlage, dass ich Menschen kennen muss. Das ist das einzige, was ich sagen kann, das ist fix.

F: Verstehe, also kennen muss ich Menschen auch, eigentlich noch viel, viel mehr. Bin ich auch wieder ein bisschen auf der anderen Seite des Spektrums, ich habe ja schon gesagt, ich bin ja auch demisensuell. Und bei mir ist es so, normalerweise bin ich halt einfach, für alle Leute gilt, denen ich irgendwie vertraue, gilt meine Berührungstoleranz und dass ich dann wirklich sensuelle Anziehung entwickle, das ist seltener. Kommt einfach nicht so häufig vor, eben nur, wenn dieses Vertrauensverhältnis vorhanden ist, dann kann das passieren, es ist aber auch keine Garantie, bei weitem nicht. Spontan würde ich gerade eben sagen, es gibt so 2 Leute, für die ich das empfinde, aber ja, genau.

F: Dann haben wir aber auch wieder viele Antworten aus der Community bekommen, wobei man allgemein sagen muss, am Anfang dass auch da ein ganzes Spektrum abgebildet ist und das sehr weit auseinander geht und sehr verschieden ist. Und dass es von allen Seiten antworten gibt, von denen ich einfach jetzt mal gleich eine vorlese und zwar lautet die "Beinahe gar nicht. Sie kommt ab und an vor, wenn es mir schlecht geht, aber wirklich nicht oft."

N: Im Gegensatz dazu haben wir hier eine Person, die schreibt "Manchmal auch bei einer starken ästhetischen Anziehung."

F: Und dann hätte ich hier noch was längeres, nämlich "Häufiger oder seltener als. Ich würde sagen, es ist eine meiner häufigsten Anziehungsarten. Ich mag Körperkontakt. Meine Familie war dagegen nicht sehr körperlich und ich beurteile Menschen häufiger danach, ob ich sie umarmen würde, als danach, ob ich sie ästhetisch anziehend finde. Romantische Anziehung empfinde ich dagegen eher selten und je älter ich werde, umso seltener wird es. Sexuelle Anziehung empfinde ich so gut wie gar nicht." Das ist wieder jemand, der das häufig empfindet.

N: Wir haben hier noch eine.

Y: Ich finde diese Alterskomponente sehr spannend.

N: Ja.

F: Hmhm.

Y: Ich glaube, bei mir ist das mit der sensuellen Anziehung gestiegen mit dem Alter *Lachen*

F: Ja, also gestiegen ist es bei mir auch, aber weil ich mehr Vertrauensverhältnisse geknüpft hab wieder. Was eine Zeit lang bei mir einfach sehr auch wenig vorhanden war. Ich glaube, dass lag weniger am Alter sondern eher an der, an anderen Veränderungen, an der Zeit vielleicht und ja.

N: Also bei mir ist das auch gestiegen, weil früher ja gar nicht und das kam dann halt mit der ersten romantischen Anziehung und so ein bisschen. Also vorher hätte ich komplett gesagt, um Gottes Willen gar nicht, fass mich bloß nicht an, so nach dem Motto. Ja.

S: Ja, kann ich mich anschließen, also nicht 100%ig, aber bei mir war's früher tatsächlich so, dass ich so gut wie nie mit jemandem körperlich Kontakt hatte, was das jetzige umso absurder macht, dass ich eigentlich so wirklich halt jeden gerne knuddel.

N: *Lachen*

S: Es ist halt schon sehr ins Extreme abgedriftet. Warum? Keine Ahnung. Könnte ich nicht benennen.

F: Also ich kann die Veränderung bei mir schon so, eben so ein bisschen begründen auch durch meine persönliche Entwicklung, aber es ist halt trotzdem so, dass ich die Menschen, für die ich sensuelle Anziehung empfunden habe im Laufe meines Lebens so an der Hand abzählen kann.

Y: Ja, ich bräuchte vermutlich die Hände von den Leuten, zu denen ich sensuellen Anziehung empfinde, um es an Händen abzählen zu können.

Alle: *Lachen*

S: Ich wollt gerade sagen, ich hätte nicht genug Hände.

Alle: *Lachen*

F: Ich kann dir eine leihen, die ich nicht brauche. *Lachen*

Y: *Lachen*

F: Also zum Zählen, du darfst sie nicht behalten.

S: Das hast du nicht ge...oooch *ist ironisch enttäuscht*

Y: Oooh *hat ironisch Mitleid mit Stefan auf Finns Kommentar hin*

S: Ich wollt's gerade sagen, ich wollte sie behalten, Menno! *lacht*

Y: *lacht*

N: Ich kann das noch an einer Hand. Ich habe mich insgesamt 5 mal bis jetzt verliebt und davon 2 mal, na sagen wir mal 3 mal, hatte ich sensuelle Anziehung und daraus sind 2 Beziehungen geworden, woohoo! *Lachen*

Y: Also ich glaube, die letzten 2 Jahre kann ich an meinen beiden Händen abzählen, aber halt auch bloß, weil ich nur sehr limitiert neue Menschen kennengelernt habe. *Lachen*

F: Also für die letzten Jahre bräuchte ich nur, keine Ahnung, 2 oder 3 Finger. Ja.

N: Ach ja, Corona lässt grüßen.

S: Meine Hand reicht für die letzten 3 Monate.

N: *Lachen*

S: Wegen Corona.

Y: *Lachen*

F: Sehr unterschiedlich. *Lachen*

Y: Wir sind auf jeden Fall sehr divers aufgestellt hier.

N: Ja.

F: Yes!

N: *Lachen*

F: Finde ich gut.

N: Kommen wir zu einer weiteren Frage und zwar "Gibt es bestimmte Typen von Menschen, zu denen du dich sensuell hingezogen fühlst, falls ja, kannst du sie beschreiben?" Finn, was meinst du?

F: Ja, also ich empfinde es als eher schwierige Frage, aber grundsätzlich kann man sagen, nicht-männliche Personen, zu denen ich eine Vertrauensbeziehung habe oder zu denen ich schon Vertrauen aufgebaut habe, und dann hat es, also wenn ich so beobachte, sind's meistens Menschen, die oder von denen ich wahrnehme, dass sie relativ reflektiert sind, dass sie differenziert denken, es sind teilweise bestimmte Arten und Weisen zu oder, hmm, Dinge differenziert zu betrachten und zu beurteilen, Menschen mit dem man gute Gespräche auch tatsächlich führen kann und wo ich irgendwo es so eine Connection wahrnehme auch.

N: Ich kann dazu sagen, Finn, ich kann mich dir eigentlich anschließen, Wort für Wort bis auf eine winzige Kleinigkeit.

F: Tja.

N: Bei mir sind's alles außer Frauen. *Lachen*

F: Dann tauschen wir das einfach so, oder? *Lachen*

N: *Lachen* Ja. Ansonsten könnte ich die gleiche Antwort geben, also brauche ich nicht extra aufzählen. Wie ist es bei den anderen?

Y: Ja bei mir ist es in der Tat hauptsächlich männlich gelesene Person. Die Ausnahmen von dieser Regel kann ich an einer Hand abzählen. Und bei den eher männlich gelesenen Personen ist es dann auch meistens, dass die größer sind als ich, dass sie mehr Körperwärme abstrahlen als ich. Und ja dann kommt wieder dieser Geborgenheitsaspekt rein, also wenn ich mich halt irgendwie mit ihnen wohlfühle, dann knuddel ich auch, also dann habe ich generell einfach mehr Lust auf Körperkontakt mit den Menschen, weil wenn ich mich nicht wohlfühle, dann will ich tendenziell auch nicht so viel mit den Menschen machen, warum sollte ich. Bei den eher weiblich gelesenen Personen, bei denen es bisher vorkam, dass ich sensuelle Anziehung verspürt habe, war das in der Tat ganz spannend, weil die dann quasi das komplette Gegenteil waren. Die waren kleiner als ich, so und da war es nicht, dass ich mich bei ihm geborgen gefühlt habe, sondern dass ich so Beschützerinstinkt-mäßig dann irgendwie so mich zu denen gefühlt habe. Und ja, das ist sehr unterschiedlich, aber wie gesagt, meistens eher bei Leuten, die größer sind als ich, weil da kann ich mich auch besser anlehnen. *Lachen* Es hat einfach taktische Vorzüge. *Lachen*

S: Wenn ich so darüber nachdenke, ich habe keinen bestimmten Typ. *Lachen* Es ist tatsächlich einfach eine riesige Palette an Menschen, die ich mittlerweile kennengelernt habe, die ich öfters sehe, sensuell mich zu denen hingezogen fühle, dass ich tatsächlich mir sehr schwer tun würde zu sagen, was genau mich an den Menschen, was genau dafür verantwortlich ist, dass ich mich zu den Leuten hingezogen fühle. Es geht tatsächlich von Männern über Frauen über, ach, weiß der Geier was, keine Ahnung, alles. Irgendwie hat irgendwie immer wer irgendwas Interessantes an sich, was mich dann einfach irgendwo einfängt und wo ich sage, ja, das macht die Person interessant, die möchte ich näher kennenlernen, knuddeln, was auch immer. Auf jeden Fall überwiegt die Menschenanzahl, die ich knuddeln möchte, den Menschen gegenüber, die ich am besten meide.

F: Okay. Dann würde ich gleich noch schnell ein paar Antworten vorlesen und zwar sagt eine Person, würde dir zustimmen, Stefan, die schreibt nämlich "Nein, eher nicht." Also offenbar kein Typ vorhanden. Und dann haben wir noch "Ooh, puh, Männer, mit denen ich in einer Beziehung bin oder in diversen Vorstufen dazu befinde."

S: Wie viele Vorstufen gibt's? *Lachen*

F: Ich weiß es nicht.

Y: Da sind wir wieder bei den Sachen, die für Menschen unterschiedlich sind. *Lachen*

F: Ich weiß es nicht, ich habe keine Ahnung davon.

N: Das wurde nicht geschrieben. *Lachen*

F: Ich blicke nicht durch. *Lachen*

S: *Lachen*

N: Hier hätte noch eine Person geschrieben "Menschen, die mir Ruhe, Freude und Faszination in mir auslösen. Es sind meistens freundliche Menschen, vertraute, gut riechende Menschen oder Menschen, die meine ästhetische Anziehung kitzeln."

F: Ja und dann hätte ich hier schon die nächste Frage und zwar lautet die "Willst du irgendwann mehr oder bleibt es bei rein sensueller Anziehung. Wenn ja, kannst du das genauer beschreiben?" Und die Lotterie wählt Yoshi aus, du darfst zuerst antworten.

Y: Woohoo, Hauptgewinn! Ich, also ich struggle so ein bisschen mit der Frage mehr, weil, das ist so ein, in welche Richtung mehr, aber ich vermute, das ist so gemeint im Sinne von, kommen dann auch andere Anziehungen dazu oder ähnliches. Und das ist sehr personenabhängig. Manchmal ja, manchmal nein, kommt auf die Person, die Situation, die Zeit in meinem Leben drauf an. Es ist sehr, sehr unterschiedlich.

F: Verstehe ich. Ich dachte bislang, bei mir war's so, dass ich bislang immer oder sehr lange einfach dachte, es bleibt, also ich meine, ich hatte jetzt nicht so viele exemplarische Fälle, an denen ich das hätte beobachten können, aber bei den paar, die ich hatte, dachte ich mir halt, ja es bleibt halt immer dabei. Jetzt bin ich mir gerade nicht mehr ganz so sicher, ob das nicht in manchen Fällen doch anders war, aber mal sehen. Ich schätze, ich bin gerade dabei das rauszufinden. Stefan, was sagst du?

S: Ich glaube, ich kann mich da Yoshi anschließen eigentlich, weil, es kommt immer darauf an, wie sich alles entwickelt, ob mich die Person mehr interessiert, ob ich wirklich irgendwas irgendwelche Gefühle entwickle oder nicht. Also es ist halt, ja, abhängig von Situation, von der Zeit, von der Person, die mir gegenüber ist. Meistens ist es dann auch eher so fließend, also ich könnte es auch nicht wirklich beschreiben, also das passiert dann halt.

F: Ich glaube, wir haben auch noch eine Antwort aus der Community, die das auch so ein bisschen unterstreicht, dass das unterschiedlich ist. Jedenfalls hat eine Person ihre Antwort gleich mit "unterschiedlich" angefangen und zwar "Unterschiedlich. Bei manchen Menschen bleibt es dabei, bei anderen kommt sexuelle Anziehung auf, aber ich bin oft unsicher, ob das nicht auch die gesellschaftliche Erwartung ist, die da sehr tiefe eingepflanzt wurde, dass körperliche Nähe zu Sex für muss/sollte." Ich finde, das geht ein bisschen in die Richtung, dass es einfach auch anders sein kann je nach Person, Situation, Ding, aber Noir hat noch nicht geantwortet.

N: Das stimmt, wobei ich auch gerade echt am Überlegen bin. Erst wollte ich nein sagen, aber doch, ich glaube es ist unterschiedlich. Also ich hatte, da muss ich die Beziehungen auseinander nehmen. Beziehung 1, da ist es dabei geblieben, Beziehung 2, also sexuelle Anziehung wie gesagt kam zu keiner Zeit, aber ich habe ein paar Kinks und bei der Person habe ich tatsächlich Lust bekommen, auch Kinks auszuleben, was vielleicht auch daran lag, dass die Person mich sexuell wirklich komplett in Ruhe gelassen hat. Also in der Hinsicht vielleicht, dass es deswegen. Aber es war jetzt kein Muss, es war nur so ein hmm, ja, könnte man mal ausprobieren. Also ja. Also in der Hinsicht könnte man auch sagen unterschiedlich.

Mehr kann ich noch nicht sagen, weil, ich hab ja, ich hab zwar gerade eine Person, zu der ich sensuelle Anziehung empfinde, aber wie ich ja gesagt habe, es waren jetzt gerade mal, ich sage gerne mal, 2,5 Menschen, weil bei der einen war's so gerade am Starten, bevor ich beschlossen habe, nee, ich will mit der Person, auch wenn ich mich gerade verliebt habe, keine Beziehung eingehen. Dementsprechend sagen wir mal 2,5 und von 2 Versuchen kann ich noch nicht so viel sagen. Ja. Bisschen wenig.

F: Verstehe. Eine Antwort will ich noch gerne vorlesen, wenn ihr mich lasst, und zwar "Je intensiver die sensuelle Anziehung und je besser ich eine sensuell anziehende Person kennenlerne, desto mehr Zeit möchte ich mit ihr verbringen und desto näher möchte ich ihr sein. Kann sein, dass das in Richtung romantische Anziehung geht, aber sicher bin ich da nicht."

N: Und noch eine Frage, die wir hier aus dem Hut zaubern können, und zwar "Wird sensuelle Anziehung bzw. die daraus folgenden Handlungen von dir selbst oder eher von anderen als romantisch oder sexuell konnotiert wahrgenommen?" So jetzt Trommelwirbel, wen frage ich zuerst. Ich nehme Finn.

F: Ja, also ich glaube, von mir selbst eher, also wenn sie wirklich für mich, also wenn sie für mich, wenn's gerade einfach sensuelle Interaktion ist, von mir selbst nicht, aber ich habe schon erlebt, dass Dinge, die für mich zu dem Zeitpunkt einfach rein sensuell sind, von anderen Menschen oder von damaligen Partnermensen als sexuell wahrgenommen wurden oder zumindest dann auch so interpretiert wurden und das war dann anstrengend, sage ich mal. Und ein bisschen schwierig. Kann ich dir die Frage gleich zurückgeben? Habe ich sie zufriedenstellend beantwortet? *Lachen*

N: Ja, hast du ganz toll gemacht. Also zu meiner Seite her, da müsste ich ja die anderen Menschen fragen. Also von mir aus, ja, also wenn ich jetzt sensuell zu einem anderen Menschen halt mich angezogen fühle und mich ja dann meistens auch romantisch angezogen fühle, ja, denke ich, interpretiere ich das manchmal auch als ein bisschen romantisch. Ich weiß aber nicht, ob das von der Person so gesehen wird. Aber ich habe ja inzwischen gemerkt, es geht auch ohne Romantik oder bzw hinterher ohne Romantik das nehme ich dann jetzt nicht mehr romantisch wahr. Sexuell, keine Ahnung, wenn dann nur von anderen Menschen. Ja, keine Ahnung, kann da nicht wirklich viel zu sagen. Stefan, magst du vielleicht mal was sagen?

S: Also ich selbst, keine Ahnung, ich mache mir da, wie gesagt, zu wenig Gedanken drüber, was ich da eigentlich treibe, um das jetzt irgendwie einer Kategorie zuschreiben zu können. Was andere anbetrifft wird's wahrscheinlich durchaus mal als vielleicht romantisch, eventuell, sehr wahrscheinlich sexuell eingestuft werden, weil ich, wie gesagt, mir nichts dabei denke und ich Dinge mache, einfach weil, allein schon sensuell anziehend finde und dabei nicht mal bedingt sexuelle Hintergedanken dabei habe. Also könnte es durchaus passiert sein, dass das dann aber anderes ankam.

Y: Ja dann bleibe wohl ich übrig. Also ich kann ganz klar sagen, von mir selbst nö. Ich knuddle gern, weil ich gerne knuddle, ohne Hintergedanken, weder romantisch noch sexuell, und das war auch schon zu Schulzeiten so, bis dann mal irgendwann ein Therapeut mich anguckte und mich fragte, ob mir denn eigentlich bewusst sei, dass andere Menschen Erwartungen haben und ich guckte ihn an und, wie, andere Menschen haben Erwartungen?

Das war eine völlig neue Erkenntnis für mich und hat auch sehr viel in meinem Leben erklärt. Fand ich damals voll anstrengend, voll blöd und voll nervig. Wie können die denn? Ich will doch bloß knuddeln. *Lachen*

F: *Lachen*

Y: Das war voll blöd! Inzwischen weiß ich das und das macht mein Leben komplizierter, weil ich mir jetzt Gedanken darüber machen muss, was ich anderen Leuten für Signale sende, die ich eigentlich gar nicht sende, aber Menschen nehmen das halt irgendwie so auf und dann muss ich halt darauf achten, was ich jetzt wie tue, damit Menschen bloß keinen falschen Eindruck bekommen. Voll doof.

S: Im Endeffekt denen ihr Problem, was sie daraus machen.

Y: Ja, aber dann kommt das zu nervigen Gesprächen und nachher ist dann irgendwie die Freundschaft kaputt, weil sie was von mir wollen, ich aber nicht von ihnen.

F: Ja, das verkompliziert Partner*innenschaften, also bzw. es kann sie verkomplizieren. Vor allem wenn man, wenn ich, weiß ich jetzt noch nicht, irgendwie ein Wort oder eine Erklärung oder sinnvolles Konzept dafür hatte, war das einfach auch anstrengend. Ja.

S: Ja, gut, kompliziert machen kann's schon, ja, das ist richtig.

N: Ja. Ich würde sagen, ich lese mal hier noch eine Antwort vor, ich habe hier z.B. "Von mir selber nicht, von anderen durchaus bis hin zur Verwunderung, warum ich diese Person küssen wolle. Da ich aroace bin und das in den Köpfen nicht zusammenpasst. Beim Darüberreden habe ich auch das Gefühl bekommen, dass viele allosexuelle Menschen den Unterschied nicht kennen bzw. noch nie von sensueller Anziehung gehört haben.

Y: Ja, dem kann ich voll und ganz zustimmen, dem letzten Satz *Lachen*

S: Kann ich im Prinzip zustimmen, weil ich tatsächlich vorher zumindest nie über sensuelle Anziehung Gedanken gemacht habe, aber auf der anderen Seite kann ich auch nachempfinden, dass da durchaus ein Unterschied besteht. Also hängt irgendwo dazwischen.

N: Hier haben wir noch eine Antwort, da steht "Ich denke mittlerweile nicht mehr, dass meine sensuelle Anziehung sexuell oder romantisch sein könnte. Ich habe aber das Gefühl, dass sensuelle Handlungen von anderen als sexuell oder romantisch konnotiert wahrgenommen werden würden, weshalb ich mich meist zurückhalte."

Y: Das finde ich halt so schade, dass Menschen sich zurückhalten, müssen, weil andere Menschen Dinge komisch wahrnehmen. Es wäre viel einfacher, wenn einfach alle Menschen nachfragen würden, bevor sie irgendetwas annehmen.

F: Das Ding ist, wir sind halt nicht beieinander im Kopf und müssen irgendwie kommunizieren. Es ist schwierig, dazu muss halt irgendwie erst das Bewusstsein da sein, dass es unterschiedlich sein kann von unterschiedlichen Menschen und dass eine Handlung

nicht explizit xy bedeutet. Und dann kann ich nachfragen, aber wenn ich irgendwie dieses Bewusstsein nicht hab, dann frage ich nicht nach, denke ich.

Y: Ich glaube, diese Erkenntnis hat in der Tat bei mir dazu geführt, dass ich mit meiner sensuellen Anziehung selektiver umgehe. Weil, als ich das noch nicht wusste, hatte ich in der Tat deutlich weniger selektiv irgendwie mit Menschen gekuschelt und ich weiß nicht, wie ich damals sensuelle Anziehung wahrgenommen habe, weil damals wusste ich noch nicht, dass es sowas gibt. Aber heutzutage, wo ich das alles weiß, und weiß, dass Menschen Dinge anders wahrnehmen als ich, ist das so ein, ok es ist tendenziell, naja gefährlich nicht ganz, aber es ist halt tendenziell anstrengend und kompliziert, also muss ich halt wählerischer sein, um mir halt Menschen rauszusuchen, die entweder nachfragen oder es von vornherein nicht falsch aufnehmen werden.

F: Ja, kann ich irgendwie logisch nachvollziehen, also bei mir war's halt, ist es halt, oder war's nicht in dem Sinne nicht so, dass sich das irgendwie verändert hat, weil das bei mir nicht so oft passiert, dass ich sensuelle Anziehung empfinde, aber ja, von dem her weil's halt auch oft kompliziert werden kann. Nachvollziehbar.

Ich würde dann in dem Fall, weil's für mich auch gerade passt, zur nächsten Frage übergehen und zwar "Hast du Erfahrungen gemacht, bei denen sensuelle Interaktion, z.B. Kuschneln etc. mit anderen Personen bei diesen romantische oder sexuelle Anziehung/Gefühle ausgelöst hat, ohne dass du es wolltest.

Y: Ja! *Lachen*

F: Ja, das passt auch so ein bisschen zur Frage von eben, richtig?

S: Ja, nein, vielleicht.

F: War bei mir halt, also ich kann dezidiert sagen ja. War so, war kompliziert bzw. dass es auch Gefühle gepusht hat irgendwie.

N: Ich glaube, in meinem Fall ein ganz klares Jein. *Lachen*

F: Ganz klar, Noir, please elaborate. *Lachen*

N: *Lachen* Nein ich glaube, das muss ich jetzt erklären. Also in meiner ersten Beziehung dachte ich ja noch, man muss ja irgendwie dann ins Sexuelle kommen, ob ich das nun mag oder nicht, und da war das dann halt so, dass ich dachte, okay, vielleicht mache ich das jetzt hoffentlich richtig, dass das dann gewisse Dinge auslöst und ja, also da wollte ich das dann tatsächlich auslösen, weil ich dachte, muss ja. Allerdings bei mir hat das halt nicht funktioniert. Allgemein will ich da gleich mal bemerkt, bei unserer Umfrage ist aufgefallen, dass wir da ein paar Neins und ganz viele Jas hatten.

N: Weit verbreitete Erfahrung offensichtlich. Ich würde dann auch gleich mal eine Antwort vorlesen, denke ich. Und zwar "Bei der letzten Frage habe ich das angedeutet. Sicherlich ja, assigned male at birth Personen hauptsächlich haben Kontaktsituationen, die für mich sensuell aber weder romantisch noch sexuell intendiert waren, schon einige Male falsch

interpretiert und entsprechend reagiert. Ich habe aber auch Erfahrungen gemacht, in denen ich mit einer Person eng kuscheln, umarmt schlafen und Hand halten konnte, ohne dass einer von uns beiden ein Interesse geäußert oder empfunden hat, von einer platonischen Beziehung zu etwas anderem zu gehen." Ich find's schön zu hören, wenn's auch Beispiele gibt, wo es nicht so ist oder wo das nicht passiert.

Y: Definitiv, das ist immer gut zu hören.

F: Auch wenn die Person beide Erfahrungen gemacht hat offenbar.

S: Ich denke mal, das ist auch so ein Problem einfach, ob du dann, ob der andere einfach auch von sich aus schon Gefühle für die Person entwickelt. Weil dann kann, dann bleibt das wahrscheinlich nicht aus, dass das dann, derjenige versucht weiterzugehen. Wenn du nur mit ihm kuscheln möchtest und er das vielleicht auch weiß, aber Gefühle hat, ist es halt immer ein bisschen schwierig.

Y: Ich hatte das auch schon, dass Menschen kommuniziert haben mit, hey, ist das eigentlich von dir irgendwie so gedacht, dass irgendwie romantisches, sexuelles Interesse besteht. Ich saß da, nö. Und dann war's ein, okay, dann habe ich halt meine Gefühle für mich, aber wir können trotzdem weiter kuscheln und werd dann halt auch nicht irgendwie weitergehen oder so. Also es geht auch in dieser Hinsicht, dass Leute sagen, wenn das bei dir nicht so ist, dann ist das quasi mein, also das Problem von der Person und Person kann damit umgehen und alles ist gut.

F: Ja das ist auch ein Positivbeispiel, würde ich sagen. Ja, es gibt dann aber auch noch andere Antworten, die wir bekommen haben, z.B. "Ja, bei meinem früheren allosexuellen Partner die ganze Zeit." oder auch wieder ein auf der anderen Seite des Antwortspektrums unter Anführungszeichen "Nein. Da ich nur mit sehr ausgewählten Menschen und sehr selten sensuelle Interaktion habe, wäre das ziemlich unwahrscheinlich." Ja und eine hätte ich noch, die würde ich da jetzt gleich noch anhängen "In Partnerschaften leider immer wieder, weshalb ich körperliche Nähe zu meinen jeweiligen Partnern weitgehend vermieden habe und statt mit ihnen lieber mit anderen gekuschelt habe, die ich sensuell anziehend fand." Das finde ich wieder so ein bisschen traurig einfach selber.

N: Ja, kenne ich aber auch.

F: Ja, eben aber es schadet halt auch dann der Partner*innenschaft.

Y: Ja, ich hatte das in Beziehungen bei mir auch und die haben dann auf lange Sicht nie gehalten genau deswegen.

S: Das ist halt immer so schwierig, wenn dann 2, sag ich mal, Welten aufeinandertreffen, die Schwierigkeiten haben, den anderen zu verstehen.

F: Ja. Also dass ich bei wem andern kuscheln gegangen bin war bei mir noch nicht, also halt auch deswegen, weil ja, für wen sollte ich spontan sensuelle Anziehung empfinden.

N: Also nicht fremdkuscheln gegangen. *Lachen*

F: Fremdkuscheln? *Lachen*

Y: Na das ist eine Sache, die ich nicht verstehe. Ich hatte schon mal eine Partnerschaft, wo mein Partner mir vorschreiben wollte, dass ich nur mit ihm kuscheln darf. Und ich saß da, Alter, du kennst mich, das wird nicht passieren. Ich kuschel mit so vielen Menschen, du kannst mir das nicht verbieten, das ist, nein. *Lachen*

F: Es würde bei mir vielleicht sogar funktionieren, aber what?

S: Also bei mir scheitert das schon im Ansatz, also das kann sie gleich knicken. Also *Lachen* das wird nie passieren.

Y: Ja, also ich werde auch niemals eine Beziehung mit jemandem anfangen, der auf die Idee kommt, auch nur ansatzweise, weil nein, das geht nicht. *Lachen*

N: *Lachen*

S: Das wäre, als würde man mir das Essen oder Trinken verbieten.

Y: Ja schlimmer!

F: Schlimmer?

Y: Na ohne Essen kann ich eine Weile überleben, ohne Knuddeln wird sehr schnell sehr problematisch.

S: Naja, ohne Essen bin ich sehr ungehalten.

F: Ich wollte gerade sagen, ich sterbe, glaube ich, ich verhungere glaub ich eher, bevor ich an nicht kuscheln sterbe.

Y: *Lachen*

F: Oder bevor mir überhaupt auffällt, dass ich nicht gekuschelt habe.

N: Und passend zu unserem Thema, mit dem wir gerade geendet haben, die nächste Frage "Gibt es beim Ausbleiben von sensueller Interaktion eine Art Hungergefühl/Sehnsucht?" also Stichwort, wer es kennt, touch starvation, und ich stelle die Frage an Yoshi.

Y: Finde ich gut. Kann ich ganz klar mit Ja beantworten. Wenn ich zu lange nichts zum Knuddeln habe, werde ich unterknuddelt, was bei mir, würde ich sagen, daran liegt, dass ich so ein Art Knuddelakku habe. Also ich nutze quasi meine Knuddelenergie, die ich sammle, um mit meinem Leben klarzukommen. Und wenn ich ein sehr anstrengendes Leben habe und zu wenig geknuddelt werde dafür, dann endet das nicht gut für mich. Und irgendwann fange ich dann einfach an, basicly jeden zu knuddeln, der mit mir knuddeln möchte, so weil dann brauche ich Knuddeln, dann ist das aber nicht, dann hat das aber nicht mehr halt mit sensueller Anziehung zu tun, so dann ist das einfach nur noch Knuddelakku kaputt. Und wenn ich dann meinen Knuddelakku wieder aufgeladen habe auf ein vernünftiges Level, dann

knuddel ich wieder mit den Menschen, mit denen ich knuddeln möchte. *Lachen* Aber das ist alles immer consensual, also ich frag immer nach, ob das okay ist.

N: Das ist sehr schön.

S: Die bildliche Darstellung gefällt mir.

Y: Also ich bin wirklich mal über eine Konferenz gelaufen und habe eine Person, die ich nicht kannte angesprochen, hey, darf ich dich knuddeln, ich brauche das gerade. *Lachen*

S: Ja, ich glaube das mit dem Knuddelakku, das kann ich nachempfinden, ich glaube, den habe ich auch. Ist nur ein bisschen größer.

Y: Sehr sympathisch.

N: *Lachen*

S: *Lachen* Ja, mir geht da entsprechend genauso, also wenn ich zu wenig geknuddelt werde, wenn ich zu lange niemanden hatte zum Knuddeln oder, ich sage mal, ich muss glaube ich Knuddeln und Knuddeln unterscheiden im Sinne von, ich knuddel mit meiner Freundin ist das eine, aber Knuddeln mit anderen Menschen ist schon doch nochmal was anderes für mich. Und wenn ich davon zu wenig bekomme, dann ja, werde ich sehr traurig, möchte ich mich irgendwo vergraben, also das fehlt mir tatsächlich sehr, doch.

N: Also ich kann da klar sagen, ich habe keinen Kuschelakku. Die meiste Zeit brauche ich es schlicht und ergreifend nicht. Es ist so ein bisschen so, ich glaube, ich hatte das am Anfang erwähnt, wenn ich gerade eben sensuelle Anziehung verspüre, dann gibt's so die Momente, wo ich denke, oh jetzt die Person gerade da, oh ja, ein bisschen Kuschneln könnte man. Wenn's nicht passiert, dann gibt es vereinzelt mal Momente, wo ich denke, oh schade, aber mehr als mal ein kurzes oh schade und dann ist es wieder weg, ist bei mir nicht. Und Finn, wie ist es bei dir?

F: Ja also mir geht's da so ähnlich, allerdings habe ich mir ein Bild irgendwie anders, habe ich das Bild irgendwie anders adaptiert, nämlich im ersten Moment so von, ich wurde glaube ich mit kleiner Notfall-Knuddel-Akku-Batterie konzipiert und normalerweise laufe ich ohne Knuddelakku. Meinen Akku kann man aufladen mit den richtigen Gesprächen und den richtigen Gesprächsthemen und konzeptuell abstrakten Diskussionen und normalerweise Knuddeln brauche ich nicht. Schon gar nicht wenn ich gerade nicht für wen sensuelle Anziehung empfinde. Wenn das dann doch der Fall ist, dann ist es meistens auch so eine oh schade Reaktion und dann gibt's Momente, da springt diese Notfallbatterie an. Aber ich kann gerade keine genaue, ich kann gerade nicht genau sagen, wann das der Fall ist, dass ich wirklich mal gern geknuddelt werden möchte in Situationen, weil ich's gerade brauche. Das gibt's. Das gibt's selten und dann halt immer auch nur von einer Person oder eben von Personen, für die ich sensuelle Anziehung empfinde. Ja. War das irgendwie verständlich?

N: Ich denke schon, du hast mich da nämlich auch gerade auf eine Idee gebracht. Also ich denke, ich habe zwar keinen Knuddelakku, aber ich habe so einen kleinen Akku, der muss

manchmal mit meinem besten Freund und sehr tiefen, tiefgründigen Gesprächen aufgefüllt werden. Vielleicht ist das so mein Ersatzakku. Den habe ich durchaus.

F: Das ist bei mir glaube ich mein Hauptakku. *Lachen*

N: Ja, also den Akku hab ich, aber ich kann diesen Akku im Zweifelsfall auch mit Meditation inzwischen aufgeladen. Ich meditiere ab und an und damit kann ich auch eine ganze Menge wieder aufladen, aber ja, diese vertrauten Gespräche, die brauche ich, das ist schon wichtig, ja.

F: Aber sowas wie Hungergefühl oder dass ich das jetzt brauche, habe ich fast nie. Im Gegensatz zur Community, wo ganz ganz viele Leute mit ja geantwortet haben. Und ich mich frage, wie ich das verstehen soll, aber okay, ist wohl so. *Lachen* Noir, willst du was vorlesen?

N: Gleich das erste hier steht "Eher ein befreiendes Gefühl in meinem Fall."

F: Ich mag die Person. *Lachen*

N: *Lachen*

F: Kann ich nachvollziehen, kann ich gut nachvollziehen meistens.

N: Es gibt aber auch Menschen, die sagen, kann ich gar nicht so genau sagen.

F: Ja, aber die meisten Personen sagen Ja, wie die nächste. "Ja, ich merke schon, wenn ich lange kontaktlos war, eine gewisse Sehnsucht. Da reicht dann auch nicht eine schnelle Umarmung. Körperkontakt versichert mich, reassuring, idk was das passende deutsche Wort wäre. Ich fühle mich dann geborgen. Wenn das lange fehlt, merke ich das schon. Ich denke, man kann es mit Einsamkeit vergleichen, zumindest im Empfinden, wenn auch nicht in der Ursache/Lösung."

Y: Kann ich voll nachvollziehen.

N: Wir haben hier auch noch eine Person, die hat gesagt "Sehnsucht, ja, ein Hungergefühl habe ich bis jetzt noch nicht bei mir feststellen können."

F: Dann mache ich auch gleich wieder mit der nächsten Frage weiter und zwar wäre die "Welche emotionalen Bedürfnisse werden für dich durch sensuelle Interaktion mit anderen Menschen erfüllt?" Stefan, möchtest du anfangen?

S: Was, schon wieder? *Lachen*

F: Ja, schon wieder.

S: Immer ich! *Lachen* Das ist eine gute Frage, also es sind eigentlich verschiedene Sachen. Geborgenheit, Vertrautheit, Sicherheit, also es sind halt, ja, sehr viele emotionale Bedürfnisse, die je nach Mensch auch erfüllt werden, also es ist nicht so, dass jeder Mensch

auch jedes Bedürfnis erfüllt, sondern dass es tatsächlich dann abhängig davon ist, wie nah ich der Person bin, ob's dann einfach nur Glücksgefühl ist gerade oder ob's dann wirklich Geborgenheit ist.

F: Yoshi, möchtest du gleich weitermachen?

Y: Ja klar. Ich kann mich da der Aussage von Stefan eigentlich ganz gut anschließen, dass das halt von Personen unterschiedlich abhängt, weil für mich z.B. mit meinem Partnermenschen halt auch Intimität abgedeckt wird, aber jetzt mit z.B. bei meinem besten Freund in der Schule, mit dem knuddel ich auch und hab da auch das Bedürfnis, irgendwie mit ihm sensuell interaktiv zu sein, aber es ist halt trotzdem nicht, dass es halt Intimität irgendwie mitabdeckt, was es halt mit meiner Partnerperson wie gesagt tut. Also das ist halt sehr unterschiedlich. Was allerdings glaube ich bei allen gegeben ist, dass es halt bei mir Geborgenheit erfüllt, weil das ja für mich auch so die Grundvoraussetzung ist, dass ich überhaupt irgendwie sensuelle Anziehung auch so habe. Und ja.

F: Ja also das es bei unterschiedlichen Menschen und unterschiedliches auch ist, ist glaube ich, ja. Bei mir ist es glaube ich eher oft so ein Ausdruck von Vertrautheit und Verbundenheit schon, also einfach weil das für mich die Voraussetzung oder eine Voraussetzung ist, wie die Voraussetzung. Und dann vielleicht auch noch so ein bisschen ruhig werden können dann und entspannen. Manchmal einfach auch nur Spaß lustigerweise, je nach Art der Interaktion. Noir, wie sieht's bei dir aus?

N: Ja, ich bin die ganze Zeit schon am Grübeln, da ich ja sensuelle Anziehung so meistens gar nicht habe, bin ich echt am Überlegen. Also ich glaube am ehesten ist es auch Vertrautheit und irgendwie Nähe, aber wie gesagt, Nähe habe ich auch über Gespräche, wenn mir jemand zuhört und einfach quasi ein offenes Ohr für mich hat oder ich drücke auch gerne Nähe darüber aus, anderen Menschen zuzuhören und, ja also ich glaub, am ehesten ist es so ein bisschen das Bedürfnis nach Nähe, also eine Form bei mir, das Bedürfnis nach Nähe ein bisschen zu stillen.

F: Wollen wir noch ein paar Antworten vorlesen?

N: Klar gerne. Ich finde hier das ganz schön, das ist so ein bisschen, ja kommt glaube ich in die Richtung und zwar "Metaphorische Nähe. Ich suche nach etwas Vertrautem, nach dem Zusprechen von Mut oder dem Vergewissern, dass ich gesehen werde. Diese Nähe und Wärme sind für mich emotionale Bedürfnisse."

F: Ich mag auch noch die nächste Auflistung, nämlich auch wieder "Nähe, Geborgenheit, Vertrautheit, emotionale Zuwendung, Sicherheit, emotionale Stabilisierung, Entspannung, Ruhe, Akzeptanz, Loslassen, Verstärkung der Freund*innenschaft."

N: Hier ist auch nochmal so ähnlich. "Nähe zu anderen, lebendig fühlen, gesehen fühlen." Und eine Person: "Kann ich nicht definieren."

F: Ja, gibt's auch, darf man auch.

N: Ja, ging mir ja auch so. Ich habe auch ganz schön überlegt, ob ich das überhaupt definieren kann für mich.

F: Ich kann halt ein paar Sachen so ein bisschen herauspicken, aber es ist sicher nicht alles und es ist immer komplexer, als wir denken oder in Worte fassen können, glaube ich.

Y: Wie heißt es immer so schön: es ist kompliziert!

N: Ja! *Lachen*

F: *Lachen*

N: Kommen wir schon zur nächsten Frage. "Kannst du steuern bzw. hast du einen Einfluss darauf, für wen du sensuelle Anziehung entwickelst?" Ich nehme Finn.

F: *Lachen* Also ich weiß nicht, ich glaube, also im Endeffekt nicht, aber dadurch dass es halt bei mir diese Vertrauensbeziehung voraussetzt, ist es, ich muss halt Vertrauen zu der Person haben und auf Vertrauen, das ist bei mir auch so ein Ding, muss ich mich einlassen. D.h., ich meine, die Entscheidung, also diese Vertrauensbeziehung ist jetzt nicht so, dass es dann immer zu sensueller Anziehung führt, aber eigentlich wird eine Entscheidung vorher schon irgendwo getroffen, dass überhaupt die Voraussetzung erfüllt ist. Aber ich kann jetzt nicht dezidiert sagen, bei der Person wird sich dann auch wirklich dieser Schalter umlegen und bei der nicht. Ich denke, das beschreibt es ganz gut. Also ich kann über die Voraussetzungen ein bisschen, da habe ich ein bisschen Mitspracherecht, aber sonst eher nicht. Und das ist jetzt auch nicht, als würde ich das dann in Bezug auf das bewusst betrachten, also keine bewussten Entscheidungen darüber. Ich gebe die Frage einfach mal weiter an Yoshi.

Y: Darauf kann ich ein klares Jein antworten. Also es gibt dieses spontane "uh mit dem Menschen möchte ich knuddeln", was quasi so eine Vorstufe von sensueller Anziehung bei mir ist, und das kann ich nicht steuern, das ist halt da, ob ich will oder nicht. Was ich steuern kann, ist dann ein "Okay, lass ich das jetzt quasi in sensuelle Anziehung und darausfolgend sensuelle Interaktion ausarten oder nicht", weil ich habe inzwischen gelernt, dass dieses "Hui ich will knuddeln" nicht immer auf sinnvollen Sachen basiert und teilweise halt auch bei Menschen entsteht, bei denen das vielleicht gar nicht klug wäre zu knuddeln, weil ich z.B. weiß, dass sie dann irgendwas reinlesen, was nachher zu ganz blöden Dingen führt oder so, wo ich dann sage, okay, ja, bestimmt wäre mit dem Menschen knuddeln voll nice, ist vielleicht voll cool für andere, ich lass das. Und dann wird der Mensch auch, wenn ich das meinem Kopf irgendwie deutlich machen kann, warum das so ist, wird dann auch ein, okay dann halt nicht, und dann ist das auch okay, also ich kann so mehr oder weniger steuern.

N: Na dann mache ich einfach mal weiter. Also kurz und knackig: Nein, ich kann das nicht steuern. Das einzige, was ich kann, da ja sensuelle Anziehung im Allgemeinen bei mir zusammen mit meiner romantischen kommt, ich kann im Vorfeld schon sagen, bei welchen Menschen es möglicherweise zu romantischer/sensueller Anziehung kommen kann und bei welchen nicht. Also ich kann Menschen komplett ausschließen, wo ich weiß, da passiert's nicht, aber einen Einfluss darauf, ob es dann wirklich bei einem bestimmten Typ Menschen passiert, weiß ich nicht. Auf jeden Fall hat es was mit Sympathie zu tun. Ja, Stefan, möchtest du noch was sagen?

S: Bei mir ist es halt auch eher ein wahrscheinlich Nein, weil ich hab's bisher noch nicht bewusst, weder bewusst wahrgenommen noch bewusst wirklich versucht. Da ich für mich auch wirklich keinen wirklichen Nutzen darin sehe, tue ich das, lasse ich das sehr einfach passieren und freue mich, wenn's passiert, und wenn's nicht passiert, naja dann halt nicht.

F: Das mit dem Nutzen ist, glaube ich, ein ganz guter Punkt, weil ja, selbst wenn ich wüsste, es könnte bei der Person passieren, weil ich mich entscheide, mich darauf einzulassen, der Person zu vertrauen, welchen Nutzen hätte es, zu dem Zeitpunkt darüber nachzudenken? Das, ja.

N: Das mit den Neins ist auch keine Seltenheit, auch in unserer Umfrage haben die meisten nein gesagt oder eben jedenfalls nicht bewusst gesteuert, dass sie es nicht bewusst steuern können.

F: Ich würde hier jetzt gleich eine längere Antwort vorlesen, wenn ihr wollt.

N: Klar.

Y: Gerne.

F: Und zwar schreibt eine Person "Nein, aber es sind meist nur Leute, zu denen ich vorher schon enge Beziehungen und viel Vertrauen hatte, was in der Regel länger dauert bei mir. Somit ist das eingeschränkt, auf wie viele Leute es fallen kann. Meist reichen mir auch eine oder zwei Leute zum Ausleben. Dann entwickle ich zu der Zeit keine Bedürfnisse/ Interessen anderen gegenüber.

Y: Ich glaube, bei mir ist das nicht ganz so, aber ähnlich, also im Sinne von, ich kann es besser steuern, wenn meine Knuddelbedürfnisse mit meinen aktuellen Kuschelwesen gedeckt sind. wenn ich gnadenlos unterknuddelt bin, dann bin ich unterknuddelt, dann ist das egal. *Lachen*

F: *Lachen*

N: Dann alles knuddeln, was nicht bei 3 auf dem Baum ist?

Y: Ja, so in der Art. Also immer noch consensual und so, aber ja. *Lachen* Das Schöne ist, dass die Welt voll ist mit Leuten, die wie Stefan voll ok damit sind, wenn man sie knuddelt und das voll toll finden, d.h., ich finde eigentlich immer wen zum Knuddeln.

S: Natürlich, immer her mit dem Knuddeln.

F: D.h. ihr könnt euch einfach knuddeln gehen.

S: Ja *Lachen*

F: Eine Person hat auch geschrieben "Nein, das ist mir öfters in unpassenden Situationen passiert." *Lachen*

Y: Da würde ich gerne nachfragen, ob's da so Leute geben könnte.

F: Ja tja nee, da steht nicht mehr.

S: Da ist so die Frage, ist jetzt bewusste Beeinflussung in der unpassenden Situation passiert oder das nicht Gesteuerte.

F: Ich glaube eher, dass gemeint ist, die Person kann's nicht steuern und daher passiert's öfters in unpassenden Situation. Also so hätte ich's interpretiert.

N: Ich würde es so auch lesen, ja. *Lachen* Wir haben hier noch eine, da hat eine Person geschrieben "Keine Ahnung, ich weiß nur, dass ich Leute, die mir unsympathisch sind oder bei denen ich mich unwohl fühle, nicht sensuell anziehend finde. Im Gegenteil, ich meide deren Nähe und möchte ungern von ihnen berührt werden."

F: Ja.

N: Ja, das geht mir auch so. *Lachen*

F: Das kann ich sehr gut nachvollziehen. Bei den Leuten habe ich keine Berührungstoleranz bzw. ich habe halt auch bei fremden Menschen oder Leuten, den ich nicht vertraue, einfach eine sehr geringe Berührungstoleranz, also keine ist vielleicht übertrieben, aber eine sehr, sehr geringe.

Y: Ich habe eine Zeit lang bei Menschen, die ich nicht kannte oder die mir unsympathisch waren, immer zusammengezuckt, wenn die mich auch nur angetippt haben, so ein einfaches auf die Schulter Tippen, weil ich stand Weg oder sowas, ich bin so zusammengezuckt, als hätte man mich gerade angeschossen oder so.

F: Ja, das mag ich sowieso nicht, wenn das einfach wer macht ohne Warnung. Also mich ohne Warnung zu berühren oder wenn ich das nicht vorher sehe, ist sowieso so ein bisschen gefährlich.

Y: Ich weiß nicht, es gibt diese Unart unter Menschen, dass einige Menschen der Meinung sind, wenn dieses Schnipselchen aus dem T-Shirt raushängt, dann ist das die Einladung, dass man das Reinpacken darf. Und ich denke mir so, nein, lass es einfach! Wenn's dich stört, mach mich darauf aufmerksam, aber mach das bitte dich selber, das, nein, das ist meins.

F: Ja. Ja, ja, ja.

Y: Also da rege ich mich auch bei Menschen auf, die irgendwie näher mit mir Kontakt haben und die nicht ansonsten irgendwie berühren dürfen, weil das ist so ein, nein.

F: Geht mir ähnlich. Ohne Vorwarnung oder einfach ohne dass ich es mitkriege, beweg dich bitte zumindestens langsam.

Y: Ja.

N: Oder die Kleidung zurechtrücken, das nervt auch. Okay, kann man sein, dass ein T-Shirt falsch sitzt, okay, dann ziehe ich das aber selber zurecht, das kann man mir sagen. Ich mag nicht, wenn mir einer dann da hingreift und daran rumzuppelt, das ist meins. *Lachen*

F: Ja.

Y: Mehr Kommunikation für alle!

S: Warum hat das bei mir noch nie jemand gemacht, Gemeinheit!

Alle: *Lachen*

Y: Vielleicht bist du einfach immer perfekt gekleidet.

S: Verdammt!

Alle: *Lachen*

F: Vielleicht hättest du es einfach zu gerne. *Lachen*

N: *Lachen*

S: Gut möglich.

F: Jetzt kommen wir zu den Fragen aus unserer Umfrage, die wir speziell an Personen auf dem A*spec gerichtet haben. Darum richten wir auch hier jetzt diese Fragen in erster Linie an Yoshi, Noir und mich und lesen natürlich auch wieder weiter Antworten aus der Community vor. Da lautet die erste "Erschwert das Empfinden sensueller Anziehung die eigene Identifikation auf dem A*spec und wenn ja, wie?" Noir, was sagst du dazu?

N: Hmm, bei mir nicht, nee, also hat damit gar nichts zu tun. Zumal ich ja eh wie gesagt gar nicht so viel sensuelle Anziehung empfinde, also in meinem Fall nein.

F: Das ist bei mir sehr ähnlich, also ich habe darüber auch nachgedacht, dass ich selbst, wenn ich halt meine ganze sensuelle Anziehung mit romantischer Anziehung verwechseln würde, ich immer noch auf dem Arospec wäre, weil das so selten passiert. Und ähnlich mit sexueller Anziehung ist, das passiert einfach grundsätzlich nicht so häufig, I guess, und darum auch weniger ein Problem oder eine Schwierigkeit. Eher so für die Detailbestimmungen macht's dann Schwierigkeiten, aber die hindern mich jetzt nicht daran, mich auf dem A*spec zu identifizieren. Yoshi, was sagst du?

Y: Früher hat das definitiv das irgendwie erschwert, weil früher wusste ich noch nicht, dass ich aromantisch bin und hab halt sensuelle Anziehung mit romantischer Anziehung verwechselt, weil ich habe ja nicht verstanden, was andere als romantische Anziehung betrachten, so für mich war das ein, ich fühle mich zu diesem Menschen hingezogen, das ist bestimmt romantische Anziehung, bis ich dann mal irgendwann gecheckt habe, dass das vielleicht gar nicht so ist und dass es mehrere Anziehungssachen gibt außer sexuell und romantisch und dass ich immer noch keinen Plan habe, was romantische Anziehung ist.

Inzwischen weiß ich das und inzwischen ist das so ein, ja nöö, ich kuschel halt gern, das hat aber nichts mit meinem A*spec zu tun und beeinflusst das auch nicht. Jetzt muss ich das nur noch irgendwie anderen Menschen beibringen.

F: Klingt nachvollziehbar. Also wenn ich bedenke, dass du ja weit mehr sensuelle Anziehung empfindest als ich mir vorstellen kann für mich, ist das auch sinnvoll nachvollziehbar. Eine Antwort aus der Community von mir, also von mir vorgelesen, lautet "Dinge, die für mich rein romantisch oder sensuell sind, sind für andere sexuell konnotiert. Wenn das angesprochen wird, hinterfragt das mein Dasein als asexuell und verunsichert mich leicht. Früher, Schulzeit, war es allerdings schwerer als heute, Uni, Erwachsenenendasein."

N: Eine weitere Antwort hier ist "Oh ja, sensuelle Handlung führt oft zu sexueller Handlung, bei denen ich unsicher war, ob ich sie wirklich möchte. Und auch die romantischen Gefühle, die andere eventuell entwickeln, haben mich oft verwirrt." Also den ersten Teil kann ich so ein bisschen nachvollziehen, gute den zweiten, ja klar, ich habe ja romantische Gefühle, dementsprechend das verwirrt mich natürlich nicht.

F: Habe noch eine Person, die ich gerne vorlesen möchte, für die das nicht so ist, und zwar schreibt eine Person "Nein, für mich ist sensuelle Anziehung nichts inhärent Sexuelles und somit absolut damit vereinbar, dass ich asexuell bin."

N: Tja, ich denke, dann gehen wir mal zur nächsten Frage über. Und zwar lautet diese "Glaubst du, dass du sensuelle Interaktion durch deine Asexualität und/oder Aromantik intensiver erlebst und wenn ja, würdest du den Zusammenhang beschreiben bzw. wie würdest du diesen Zusammenhang beschreiben?"

F: Ich habe mir über diese Frage den Kopf zerbrochen, seitdem ich sie zum ersten Mal gehört habe, und ich kann sie nicht gut beantworten. Also vielleicht dass es einen anderen Stellenwert einnimmt dann, wenn ich wirklich sensuelle Anziehung empfinde, sonst halt auch nicht, aber ob ich's intensiver erlebe. Ich habe da ja auch keinen Vergleich dazu.

N: So geht's mir auch.

F: Wie wäre es, alloromantisch zu sein? I can't tell.

Y: Ein Tag mal alloromantisch sein, das wäre interessant. Aber bitte auch nicht mehr, ich stelle mir es furchtbar anstrengend vor.

F: Ja oder? *Lachen*

F: Es ist schön, aber anstrengend. Also gut, ich bin ja nicht alloromantisch, aber ich sag mal, romantische Anziehung ist gleichzeitig schön und gleichzeitig anstrengend, das Gehirn mal wieder auf Spur zu halten. Zumindest bei mir *Lachen* in der ersten Zeit.

F: Erst mal, ja.

N: *Lachen*

F: Naja, ich glaube, alloromantische und allosexuelle Personen haben da jetzt auch nicht so ein großes Problem damit die meiste Zeit.

Y: Ja also bei Allosexualität kenne ich einige in meinem Freundeskreis, die da schon Probleme mit haben. Also wenn sie halt keinen Partner haben, ist das halt irgendwie anscheinend sehr doof, wenn man dann horny ist. Ich kann das nicht nachempfinden, aber so was die so erzählen, denke ich mir so, ich bin echt froh, dass ich das nicht habe. *Lachen*

F: Ja, geht mir ähnlich, aber ich kenne Leute, also die meisten Leute, die ich kenne, kommen relativ gut klar, egal ob sie alloaro, alloallo oder alloace sind.

Y: Klang gerade so ein bisschen nach Zungenbrecher. *Lachen*

F: Ja, es fühlte sich an wie ein Zungenbrecher, ich hatte Angst, über meine eigenen Gedanken hier zu stolpern. *Lachen*

N: *Lachen* Intensiver erleben, also ich habe keinen Vergleich, also ich kann dazu nicht wirklich was sagen.

F: Eben, ich auch nicht. Also ich kann mir vorstellen, dass es einfach einen anderen Stellenwert hat oder so, aber den Tag im Körper einer alloromantischen Person habe ich noch nicht erlebt. Oder auch im Körper einer allosexuellen Person und ich glaube, das wird auch nicht mehr, also muss ich wohl bei dem bleiben, was ich habe. *Lachen*

N: Spannend, find ich in dem Fall... (zeitgleich mit Yoshi)

Y: Also... (zeitgleich mit Noir)

N: Okay, Yoshi?

Y: *Lachen* Ich wollte auch mal auf die Frage antworten. Also ich denke nicht, dass ich Sachen per se intensiver erlebe, dadurch dass ich ace oder aro bin, aber ich denke das liegt daran, dass ich meistens mit alloromantischen und allosexuellen Menschen zu tun habe und deswegen halt immer so ein bisschen drüber nachdenke, was das jetzt für Konsequenzen haben könnte oder so. Ich hatte mal eine Beziehung mit einem Aroace und da konnte ich halt Sachen viel mehr genießen, weil ich halt nicht diese Sorge haben musste, dass das zu irgendwelchen Sachen führt, die ich nicht möchte oder so. Und dann war das halt wirklich ein so, teilweise einfach so spielzeugmäßig, was passiert, wenn ich jetzt da langstreiche, weil's halt nicht irgendwie auf Sex oder sowas raus rausläuft, sondern ein, uuh, dann stellen sich da die Härchen auf, das ist voll witzig. Es ist halt einfach entspannter gewesen, würde ich sagen, aber das ist halt nicht dadurch, dass ich aroace bin, sondern dadurch dass die andere Person aroace war, weil sie dann weniger anstrengend war. *Lachen*

F: Noir, willst du uns eine Community-Antwort vorlesen?

N: Ja, Vorschlag nämlich, weil wir konnten ja alle kein so richtiges Ja geben und hier hat eine Person geschrieben "Ja, da für mich Kuschneln mehr wert ist, weil auf einem Spektrum von

keinem Körperkontakt zu Sex, das Sex wegfällt. Dadurch ist Kuscheln intensiver. Ich hoffe, das macht Sinn."

Y: Ich finde, das macht total Sinn.

F: Ja, ich denke auch, dass es verständlich ist. Ich werde aber noch eine Antwort vorlesen zwar eine, die mit Nein beginnt, nämlich "Nein, allerdings glaube ich, sensuelle Interaktion mehr auskosten zu können, weil ich keine Angst haben muss, in sexuelle Interaktion überzugehen, dass diese nicht von mir erwartet wird. Sensuelle Interaktion ist immer Selbstzweck und kein Übergang."

Y: Moah, das finde ich einen richtig großartigen Satz, den letzten. Den würde ich gerne so irgendwie mir auf die Stirn tätowieren, damit Leute das sofort wissen, wenn sie mit mir interagieren.

F: *Lachen* Well, ja wobei ich glaube, dass die meisten allosexuellen Personen kein Problem davon haben, von sensueller Interaktion in sexuelle Interaktion überzugehen oder zumindest nicht generell. Wobei ja

Y: Ja, auch da kommt's glaube ich darauf an, wie hoch die Libido ist und so aber.

F: Ja, und auf die Situation.

N: Da können wir doch Stefan fragen.

F: Stefan, was sagst du dazu?

S: Vielleicht ist auch die Frage einfach vielleicht ein bisschen schwierig gestellt einfach, dass man vielleicht sagt, weniger intensiv sondern einfach die Gewichtung von dieser Sache ist einfach höher, würde ich behaupten, bei Allos, bei Aroaces und dergleichen, weil tatsächlich für allo oder das wahrscheinlich nicht mit definiert, es ist entweder ein Punkt, wo es wirklich aufhört mit dem Kuscheln oder halt einfach ein Übergangspunkt zu etwas nächstem und damit nimmt man das ja unterschiedlich wahr. Und wenn es jetzt halt als Übergang gesehen wird, klar sind halt die, es ist halt nicht ganz so intensiv, weil man sich aufs nächste halt schon mehr oder minder freut, während wenn man wirklich nur kuscheln will, man einfach das an sich intensiver wahrnimmt. Was ich auch denke ist einfach, dass es von Person zu Person abhängig ist und nicht von der Orientierung. Wenn du Kuscheln magst, dann nimmst du's einfach viel intensiver wahr, und auch wenn du die Person magst, als wenn du Kuscheln halt nicht magst.

F: Gerade, wie du zu reden angefangen hast, dachte ich mir auch, ich glaube, also ich könnte vielleicht darüber eine Annäherung an die Antwort versuchen, dass ich generell Berührungen recht stark wahrnehme und so. Also vielleicht denke ich, dass ich deswegen jeglichen Körperkontakt sehr intensiv wahrnehme, aber das, weiß nicht, ob das an meinen A*spec Identitäten liegt oder es einfach ein me-thing ist. Wahrscheinlich ist es ein Finn-Ding.

Y: Finn-Ding ist ein schönes Wort.

F: Ich mag das Wort auch, dankeschön. *Lachen*

N: *Lachen*

F: Gut, jemand Einwände dagegen, dass wir zur nächsten Frage übergehen? Ja dann hätte ich hier die nächste Frage, die lautet "Fällt es dir schwer, Personen zu finden, die sensuelle Anziehung erleben und bereit sind, diese in Handlungen umzusetzen, ohne damit romantische oder sexuelle Anziehung zu verbinden?"

Y: Ja. *Lachen* Ich finde das total furchtbar. Immer wenn ich irgendwie Menschen finde, die nicht aroace sind, mit denen ich knuddeln möchte, kommt's dann irgendwann mit "Hey, ich hab dich in dich verliebt" oder "Hey, wollen wir nicht ein bisschen mehr" und ich denk mir so, nein. *Lachen* Also ich hatte bisher erst eine Beziehung, die so wirklich aroace war, wo das irgendwie gut funktioniert hat, und ansonsten war es halt immer irgendwie entweder alloromantisch oder allosexuell und dann auf der entsprechenden Ebene oder auf beiden Ebenen, wenn's ein Alloallo war, sehr schnell, sehr anstrengend. Also ich habe die Erfahrung macht, wenige Menschen, die allo sind, können da irgendwie mit leben und Schlussstrich. D.h. nicht, dass es die nicht gibt, es gibt bestimmt einige, allerdings irgendwie gefühlt nicht in meinem Umfeld. *Lachen* Vielleicht ist Informatik auch einfach ein schlechtes Umfeld dafür, was weiß ich.

F: Stefan hat sich gerade freiwillig gemeldet, glaube ich. *Lachen*

S: Ich habe damit tatsächlich kein Problem. Auf der anderen Seite denke ich mir einfach, wenn das für mich eine romantische oder sexuelle Anziehung hervorruft, ist das in erster Linie mein Problem. Und wenn ich dann mit jemandem rede und der das dann nicht so empfindet, muss ich dann halt damit klarkommen.

F: Ja, das Ding ist, das ja.

S: Und dann ist halt die Frage, kann ich damit umgehen, dann kann ich weiter mit der Person kuscheln, oder kann ich nicht damit umgehen, dann muss ich halt sagen, tut mir leid, geht halt nicht weiter.

F: Ja, das stimmt.

S: Bzw. dann wahrscheinlich eher die andere Person, weil ich will ja eigentlich. *Lachen*

Y: Kannst du Workshops für andere Menschen geben, dass die das verstehen?

F: Ja und das ist, es passiert halt so oft, dass es dann doch zum Problem der aro und/oder ace Person gemacht wird, a*spec Person gemacht wird, von wegen, ja irgendwie du hast irgendwas falsch gemacht oder so, aber naja.

Y: Ich meine, selbst wenn es nicht dieses Schuldthings ist, kommt es halt bei mir zumindest häufig dann in Situationen, wo's halt ist, so ein, ja okay, du hast jetzt vielleicht nichts falsch gemacht, aber das ist halt jetzt der Fakt und es ist entweder so ein, "Wir reden nie wieder ein Wort miteinander" oder "Wir haben jetzt Sex oder führen eine Beziehung". Und ich denke mir

so, gibt's nicht irgendwie einen Mittelweg so? Also ich verstehe, dass Menschen vielleicht Zeit brauchen, um darauf klarzukommen, dass sie jetzt keinen Sex mit mir haben können und keine Beziehung mit mir führen können, ich kann das voll verstehen, wenn sie dann Zeit für sich brauchen, um das zu verarbeiten, voll okay, kein Ding, aber dieses "Wir reden nie wieder miteinander" finde ich dann doch ein bisschen übertrieben.

F: Ja, das stimmt, das sehe ich auch so, wobei ich sagen muss, dass ich nie, also nicht bewusst nach Leuten für sensuelle Interaktionen suche und daher das Problem nicht habe und daher auch keine Schwierigkeiten habe, mit denen ich auf diese Frage antworten könnte selber, weil dieses Bedürfnis eben nur entsteht in Vertrauensbeziehung und dann kann ich entweder, ja schade, das ergibt sich nicht oder es ist nicht oder es ist. Aber sonst suche ich halt nicht, weil kein Bedürfnis.

N: Also vielleicht dass ich auch mal was gesagt habe, haha.

F: Talk to us, Noir.

N: Ich kenne solche Menschen, nur dass ich's halt nicht gesucht habe und mit denen kann man einfach kuscheln, wenn man möchte ohne mehr.

Y: Gib die mal ab, ich brauche die auch. *Lachen*

N: Oh, die eine Person muss ich dir mal vorstellen, die knuddelt gerne, die würde sich freuen. *Lachen*

F: Also ich kenne auch welche, es ist jetzt nicht so, als würde ich niemanden kennen. Was ich sagen will, es fällt mir nicht schwer jemanden zu finden, weil ich habe nie gesucht literally, weil ich kein Bedürfnis hatte zu suchen.

N: Gesucht habe ich auch nicht, das muss ich dazu sagen. Das es hat sich so gefunden. *Lachen*

F: Ja.

Y: Ich habe auch das Gefühl, dass ich sowas dann finde, wenn ich gerade nicht danach suche. Und wenn ich danach suche, finde ich's nicht.

F: Ooh Yoshi!

Y: *Lachen*

S: Schreib sie dir doch einfach auf. *Lachen*

Y: Naja, also wenn ich Menschen dann finde, ohne sie zu suchen, habe ich ja trotzdem kein Problem damit, also ich bin ja jetzt nicht irgendwie dass ich sage, uh ich bin jetzt exklusiv in allem, was ich tue und deswegen gibt es nur eine Person für alles auf diesem Planeten und ich werde nie wieder was mit anderen Menschen tun, so ein, okay ich kann mit Menschen knuddeln, wenn ich sie finde und sie mit mir knuddeln wollen ohne Konsequenzen und dann

knuddel ich mit Menschen und freue mich darüber. Und es gibt dann Phasen, wo ich einen irgendwann sehr großen Kreis davon habe, aber Menschen ziehen halt irgendwann weg oder fangen ihrerseits was Exklusives an, wo Partnerwesen dann ein Problem damit haben, wenn sie mit mir knuddeln, was leider viel zu häufig passiert oder ähnliches. Und dann reduziert sich das halt wieder. Da muss ich immer so gucken, dass ich versuche, eine Balance zu halten, dass nicht zu viele Menschen verschwinden, bevor ich neue gefunden habe. *Lachen*

S: Du bleibst jetzt hier. *Lachen*

Y: Ja, du darfst jetzt keine Beziehung anfangen mit Leuten, die was dagegen haben, dass du mit mir knuddelst. Du musst jetzt hierbleiben. *Lachen*

F: *Lachen* Oh jee!

Y: Was sagt die Community?

F: Ja, die Community sagt unter anderem "Meiner Erfahrung nach gehen für manche allosexuelle Personen sensuelle und sexuelle Handlungen fließend ineinander über. Eins ergibt sich automatisch aus dem anderen. Da hilft nur, im Vorfeld klarmachen, was man möchte und nicht möchte."

Y: Dazu fällt mir ein großartiger Spruch von einer Studikonferenz ein, auf der ich mal war, wo's auch um das Thema Beziehungen ging, und die Antwort war so ein "Alles kann, nichts muss, redet darüber!"

F: Yes!

N: Ich kannte den ersten Teil auch, aber den letzten Satz finde ich besonders gut, den noch mit dranzuhängen. *Lachen*

Y: Ja, es ist halt so, Kommunikation löst so viele Probleme.

N: Ja. *Lachen*

F: So fast alle.

Y: Tja *Lachen*

S: Oder stellt neue.

N: *Lachen*

F: Naja. Wir haben aber noch mehr Antworten, nämlich "Weiß nicht, habe das Bedürfnis nur bei vertrauten Menschen, da sind die Verhältnisse bereits klar kommuniziert." Das, ja, so ähnlich geht's mir auch.

N: Hier haben wir auch noch eine Antwort. "Früher ja, inzwischen ist es einfacher geworden, seit ich das Vokabular dafür habe und mich mehr mit Menschen verbunden habe, die sich

dem Spektrum angehörig fühlen usw." Das ist auch wieder, es ist wichtig, dass du Worte hast, um auszudrücken, was du möchtest, was du meinst. Aber hier ist auch noch eine Person, die hat geschrieben "Ich finde es schwierig, so eine andere Person zu finden, wobei es mir selbst auch nicht leicht fällt." Ja ich würde sagen, wenn ihr Lust habt, gehen wir mal zur nächsten Frage.

F: Ja bitte, ich bin schon ganz gespannt.

N: Ja Moment, die ist ein bisschen länger, gebt mir zwei Sekunden. Ah ja, jetzt. "Bist du eher touch favourable, also berührungswohlgesinnt, touch indifferent, berührungsgleichgültig, oder touch repulsed, von Berührungen abgestoßen, oder empfindest du das je nach Situation, Person, Umständen unterschiedlich? Was hat darauf einen Einfluss?" Yoshi, möchtest du was sagen?

Y: Ja. *Lachen* Ich würde sagen, bei mir ist es sehr stark nach Situation, Person und Umständen unterschiedlich. Also wenn ich z.B. psychisch voll gut drauf bin, mit meinem Partnerwesen unterwegs bin, dann bin ich definitiv touch favourable. Wenn ich mit meinem Partnerwesen unterwegs bin und meine Psyche voll am Arsch ist, dann bin ich definitiv indifferent oder repulsed, je nachdem wie kaputt meine Psyche ist. Und lauter solche Faktoren, also es kommt auf die Person darauf an, auf meine Psyche, auf welche Menschen um uns rum sind. Basically kommt es auf alles drauf an gefühlt. Aber das kann wirklich von mir komplett von touch favourable zu touch repulsed alles sein, also das große Spektrum bei mir. *Lachen*

F: *Lachen* Ja ich benutze ja für mich den Begriff berührungselektiv, einfach weil ich sehr selektiv auswähle, wer mich überhaupt berühren darf, wer nicht. Wenn ich keine sensuelle Anziehung empfinde zu einer Person, bin ich aber so irgendwo zwischen indifferent und repulsed. Also wenn ich einer Person Vertrauen entgegenbringe, dann eher in Richtung indifferent, da ist dann meine Berührungstoleranz einfach höher, und wenn ich die Person nicht kenne oder der Person nicht vertraue oder nicht genügend vertraue, dann bin ich touch repulsed und ja. Das senkt dann eben meine Berührungstoleranz auch sehr, sehr stark.

N: Ich glaube, bei mir ist es ein klares Ampelsystem und zwar, den meisten Menschen gegenüber touch repulsed, also wen ich nicht kenne, da bin ich grundsätzlich erstmal touch repulsed. Wenn ich jemanden besser kenne und mich mit der Person angefreundet habe und ein gewisses Vertrauen da ist dann indifferent. Und die wenigsten, wie gesagt dann auch nur in Verbindung mit meiner Demiromantik, jeweils bisher war es so, dem gegenüber dann touch favourable. Ja, wie gesagt das ist auch so, läuft von, na, wo haben wir es, repulsed über indifferent hinzu favourable eben so langsam ab, könnte man bei mir sagen.

F: Ja klar. Wenn ich sensuelle Anziehung gegenüber einer Person empfinde, dann bin ich auch nicht mehr indifferent, dann empfinde ich sensuelle Anziehung actually. *Lachen*

N: Ja *Lachen*

F: Ja *Lachen* Stefan, kannst du auch darauf antworten? Auf die Skala?

S: Bei mir ist das relativ einfach.

F: Ja eben drum.

S: Wenn ich nicht mag, ist es touch repulsed. Wenn ich jemanden noch gar nicht kenne, ist es eher so indifferent, weil ich einfach denke, joa, gucken wir mal. Wenn ich mag, ist es dann halt touch favourable, also das ist dann relativ klar getrennt bei mir. Also bei mir ist das von dem Umständen und Situationen eigentlich unabhängig. Also wie ich mich selber fühle, macht da keinen Unterschied, und wo ich mich befinde, wer da in der Umgebung ist.

F: Das ist interessant, weil das macht mir schon, also wie ich mich fühle, das macht schon einen Unterschied. Also je ausgelaugter oder je emotionaler ich bin, auch je negativ emotionaler, umso weniger, umso niedriger ist auch meine Berührungstoleranz, denke ich.

S: Bei mir ist das halt genau umgekehrt, weil, je niedergeschlagener und je leerer und alles ich bin, desto fröhlicher bin ich, wenn mich einfach jemand in den Arm nimmt.

F: Ja, bei meiner Mutter scheint das auch umgekehrt zu sein und das war auch schon mal kompliziert *Lachen*

Y: Na bei mir ist das einmal auch alles dabei, wenn es mir nicht gut geht. Also es fängt an mit, wenn ich halt irgendwie traurig bin oder es mir halt so ein leichtes nicht gut gehen ist, dann find ich es voll toll, wenn Leute mich in den Arm nehmen, mir zeigen, dass sie für mich da sind, das ist großartig, gibt nichts besseres. Dann kommt eine Phase, wo ich halt schon deutlich kaputter bin. Da bin ich dann touch repulsed und wehe jemand fasst mich an, dann springe gefühlt 3m hoch, geht gar nicht. Und dann kommt so eins, wo mir einfach alles egal ist, also wirklich alles und dann halt auch Berührungen, da kann man mir auf die Nase stupsen, versuchen mich zu kitzeln, das ist mir einfach vollkommen egal. Ich bin dann auch nicht mehr kitzlig und kein gar nichts, ich bin dann, ich existiere, der Rest ist mir egal.

F: Ooh Yoshi!

Y: Das kommt nur ganz selten vor!

S: Ich möchte das bitte mit den 3m sehen. *Lachen*

Y: Ja, das hätte ich gerne zu Schulzeiten gehabt, so beim Stabhochspringen. Bitte vorher einmal pieksen, wenn ich schlecht gelaunt bin, dann springe ich die 3m ohne Probleme.

Alle: *Lachen*

S: Ohne Stab.

Y: Ja. Am besten so.

Alle: *Lachen*

Y: Ob ich eine schlechtere Note bekommen hätte?

F: Ja.

N: Auch nicht schlecht. *Lachen*

F: Also auf unsere Umfrage haben wir festgestellt, dass wir generell mehr Leute haben, die touch favourable sind als repulsed, aber es sind durchaus auch ein paar repulsed und indifferent dabei. Und eins davon lese ich jetzt auch gleich mal vor. "Generell eher indifferent. Wenn ich unter Stress stehe, deutlich repulsed. Wenn ich niedergeschlagen oder ausgelassen bin, eher favourable."

N: Ich habe hier eine "Sehr person- und situationsabhängig. Beziehung muss stimmen. Person ist noch wichtiger als Situation, aber beides muss passen."

F: Ja, und ich habe noch eine Letzte nämlich "Eher touch favourable, aber durchaus nach Situation, Person, Umständen unterschiedlich." Ich glaube, es wäre auch irgendwie eher ungewöhnlich, wenn das bei einer Person immer immer immer gleich ist ohne irgendwelche Faktoren.

Wir haben noch eine letzte Frage aus unserer Umfrage und zwar "Verändert sensuelle Anziehung für dich die Kompromissbereitschaft in Bezug auf sexuelle und romantische Handlungen?" Noir, magst du beginnen?

N: Klares Nein, weil es ist umgekehrt. Romantische Anziehung verändert bei mir die Kompromissbereitschaft zu sensueller, die ja dann meistens auch kommt, und naja eher so im, wenn es denn unbedingt sein muss, auch sexueller Handlungen, aber das ist echt eher, naja, ja, ich vergleiche das immer gerne mit Abwaschen. Man macht es, aber schön finde ich es nicht.

Y: Das muss ich mir merken als Beispiel, das ist großartig. *Lachen*

F: Okay.

N: Yoshi, willst du gleich weitermachen?

Y: Ja, kann ich gerne machen, ich kann allerdings die Frage nur halb beantworten, weil ich in den 25 Jahren meines Lebens nicht gelernt habe, was romantische Handlungen sind, und ich werde es vermutlich auch niemals lernen oder verstehen. Und ich finde, es sollte keine Kompromissbereitschaft in Bezug auf sexuelle Handlungen geben. Also wenn eine Person da keinen Bock drauf hat, dann lässt man es halt. Sollen die Leute doch woanders vögeln gehen. Ja, also bei mir ist es nicht so ganz, dass es die Kompromissbereitschaft verändert, sondern es ist eher ein, wenn ich eine Phase habe, in der ich Sex tendenziell, ja wenn ich jetzt okay sage, klingt das nicht ganz richtig, aber es gibt wenige Phasen in meinem Leben, wo ich Sex mehr oder weniger gut finde, nicht auf dem gleichen Level wie Allos, aber für meine Verhältnisse gut. Das ist dann nicht Abwaschen, das ist dann, was weiß ich, mir fällt kein gutes Beispiel ein, aber es ist besser als abwaschen. *Lachen* Dann ist es so, dass sensuelle Anziehung und sensuelle Handlungen dazu führen können, dass ich eventuell Sex habe, aber bloß weil ich halt Sex jetzt nicht ganz furchtbar finde in den Momenten, heißt das halt auch nicht, dass ich Sex haben muss, also es ist halt so ein, ja wenn ich dann irgendwie Sex haben könnte, dann ist das nice, und wenn nicht, dann stört mich das hat überhaupt nicht und ja. Irgendwie sowas in der Art.

F: Grundsätzlich verständlich, ich möchte hier nur kurz was anhängen, nämlich dass für mich beinhaltet Kompromissbereitschaft in Bezug auf sexuelle oder romantische Handlungen schon, dass du in der Lage bist oder eine gewisse Bereitschaft besteht, sich von seinem Punkt zu bewegen. Also wenn jemand das gar nicht will, dann sollte es natürlich keinen Kompromiss geben, aber wenn da diese Bewegungsfreiheit besteht, dann finde ich, ist Kompromissbereitschaft schon etwas sinnvolles, was auch sein kann und darf.

Y: Ja, also deinen Aussagen stimme ich definitiv zu, also wenn jemand gar keinen Bock hat, sollte es überhaupt nicht in der Frage sein, aber auch wenn es für jemanden jetzt etwas ist wie Abwaschen, so das ist jetzt nicht das Furchtbarste der Welt, es ist jetzt aber auch nicht irgendwie toll oder spannend, es ist halt, ich meine, so wie ich Sex verstehe, ist es doch etwas, was beiden Spaß machen sollte. Und wenn jetzt eine Person da nicht wirklich Spaß dran hat, wozu? Also dann

F: Ja.

Y: Also nach meinem Verständnis wäre es dann sinnvoller, sich Menschen zu suchen, die da genauso viel Spaß dran haben, weil es dann mehr Spaß für alle ist, aber ich hab da schon diverse Diskussionen drüber geführt und Menschen sind komisch.

F: Ja, also ich denke, das kommt darauf an, was für was beide Sexualpartner oder -personen oder alle Personen in question wollen damit und was für sie der Grund ist, das zu machen. Und wenn das jetzt nicht in erster Linie Spaß ist, dann ist es eben nicht in erster Linie Spaß. Wenn es das ist, dann stimme ich dir natürlich zu, aber wenn es das nicht ist, dann eben nicht. Meine Antwort ist, ich denke schon, ja. Also ich bin mir sogar relativ sicher, ich bin nur immer noch am darüber Nachdenken. Joa, genau. Also ändert bei mir auf jeden Fall schon etwas in die Richtung. Kommt aber auch auf die Handlung an. Also es gibt Handlungen, da habe ich einfach wenig bis keine Kompromissbereitschaft, und dann gibt es Dinge, da macht es schon einfach auch einen Unterschied.

N: Würde ich vorschlagen, wir schauen mal, was die Community so gesagt hat. Und ich habe hier eine Antwort.

Y: Jaaa!

N: *Lachen*

Y: Ich finde die Community immer super spannend, das ist so viele verschiedene Eindrücke, das ist cool!

F: Die Community ist cool.

N: Wir können immer nur so wenige vorlesen, das ist schade, aber das wird sonst zu viel, es wird so schon viel.

F: Wir haben eine super tolle Community.

N: Ja.

F: Noir, lies vor.

N: Das auf alle Fälle. Also die Person hier hat geschrieben "No way! Das einzige, was mich bei sexuellen und romantischen Handlungen kompromissbereit werden lassen könnte, ist eine vertrauensvolle Beziehung. Also muss keine offizielle Partnerschaft sein, aber eben eine vermutlich langfristige. Schöner Kontakt miteinander, in dem man auch sprechen kann, was man sich wünscht und was nicht. In so einem Kontakt kann ich es auch total genießen der andere Person etwas Gutes zu tun, was nicht oben auf meinem eigenen Wunschzettel steht."

F: Ja, nachvollziehbar, abgesehen davon, also für mich nur halt Vertrauensbeziehung bedingt halt bei mir sensuelle Anziehung und nur eine Vertrauensbeziehung macht es halt für mich dann auch nicht. Muss schon sensuelle, sexuelle Sache dabei sein. Ich würde noch eine längere Antwort vorlesen nämlich ein Ja, und zwar "Ja. Vor einem Jahr hätte ich nein gesagt, weil ich mich als sehr sex repulsed gesehen habe. Durch die enorm enge Bindung, das starke Vertrauen, die romantische und sexuelle Anziehung zu meinem Partner bin ich allerdings inzwischen viel kompromissbereiter und bei einigen Handlungen, die für mich irgendwo zwischen sensuell und sexuell liegen, hat das sogar dazu geführt, dass ich sie mag und/oder von mir aus suche. Das ist allerdings keine sexuelle Anziehung, sondern die sexuell konnotierte Handlung ist einfach etwas, dass meine sensuelle Anziehung ergänzt/erweitert. Sex als Komplettevent ist aber immer noch eher zwischen neutral und abgeneigt, wenn auch ich nicht mehr ganz so abgestoßen wäre, weil ich meinem Partner dadurch wenigstens sehr nahe sein kann und mich im Zweifel dann einfach auf diese Nähe oder sein Gesicht oder ähnliches konzentrieren kann." Finde es immer schön zu sehen oder zu hören oder zu lesen, wie unterschiedlich Menschen einfach sind. Ich finde das so, ich weiß nicht, ich finde die facettenreiche oder die Verschiedenheit und die ganzen, die Vielfalt von Menschen so schön.

N: Ja, das macht auch Spaß, jede einzelne eurer Antworten immer wieder zu lesen, die ihr in den Umfragen gebt.

S: Es ist auf jeden Fall interessant zu erfahren, wie so jeder zu den verschiedenen Sachen steht.

F: Voll.

F: Noch eine kürzere Antwort. "Nein, nicht mehr, seit ich Boundaries setzen kann und mehr auf mein Körpergefühl höre."

Y: Aber das finde ich eine ganz wichtige Sache, dass Menschen auf ihr Körpergefühl hören und sich auch selbst genug vertrauen, um Grenzen zu setzen, da zu sagen, ok, nö, das ist jetzt für mich so weit, wie ich das möchte und das war es und das auch durchzusetzen.

F: Voll! Weil auch wenn ein Kompromiss darauf beruht, dass ich einfach keine Grenzen setzen kann oder dass eine Person keine Grenzen setzen kann oder irgendwelche Grenzen überschritten werden, ist es kein guter Kompromiss, würde ich jetzt mal sagen.

Y: Ja, aber das ist halt auch so, was ich halt, also ich hatte früher persönlich Probleme damit Grenzen zu setzen. Das hat bei mir in der Tat zu Beziehungsproblemen geführt, weil mein Partner kann nur meine Grenzen achten, wenn ich diese kommuniziere.

F: Ja.

Y: Und dann hatte ich das in der Tat, dass halt Leute da saßen mit, wieso hast du das nicht gesagt, ich da saß, ääh, gute Frage. Deswegen ist es ganz, ganz wichtig so, zu sagen, okay, das sind meine Grenzen und dann sollten die Menschen respektieren, aber geht halt wie gesagt nur wenn man, Kommunikation es läuft auf Kommunikation raus.

F: Ja, ich glaube ich komme halt eher aus der anderen Richtung, weil ich immer meine Grenzen in allen Dingen sehr hart markiert habe und sehr hart gesetzt habe auch dort, wo ich nicht hätte müssen, und dann Menschen auch, also für mich war quasi die Devise Angriff ist die beste Verteidigung und so ist es gelaufen. War auch nicht gut. Hab das lieber ein bisschen zurückgeschraubt und deswegen ist es für mich auch so ein Ding zu sagen, ich kann Kompromisse eingehen, aber ich glaube es sind auch so ein bisschen die Richtungen, aus denen man kommt. Und wie unterschiedlich und vielfältig wir alle wieder sind.

Y: Ja, dafür gibt es ja Spektren.

F: Yes, die vielen, vielen Spektren. Ein Lieblingswort von mir.

N: Sind wir nicht alle InSpektren/in Spektren? *Lachen* Entschuldigung, musste raus.

Y: Jaa, habe auch überlegt, wie ich da einen Witz draus machen kann.

Alle: *Lachen*

Jingle

N: Kommen wir nun zu unserer Lexikonecke. Diesmal haben wir uns das Wort "touch starvation" bzw. "touch starved", zu Deutsch Berührungsmangel, herausgesucht. Dieses Wort oder bzw diese Wörter meinen ein starkes Verlangen nach positivem Körperkontakt, also diesen zu erfahren, bzw. sie meinen, dass man richtig ausgehungert ist danach, nach eben Körperkontakt und Nähe. Ein bisschen abgeschwächt dazu gibt es auch noch die Wörter Berührungshunger, skin hunger, touch hunger oder, was ich recht niedlich finde, unterkuschelt.

F: Wie immer gibt es heute nicht nur ein Lexikon sondern auch eine Literaturecke und zwar möchte ich euch hier zuerst auf den Blog von AktivAro hinweisen, aromantik.de, da war diesen Jänner das Monatsthema "sensuelle Anziehung" und ihr werdet einige interessante Beiträge auf dem Blog finden zum Thema. Den Link findet ihr in den Shownotes. Außerdem haben wir euch zwei Dokumentationen verlinkt. Die beschäftigen sich damit, was positiver Körperkontakt in Menschen auf einer biologisch-hormonellen Ebene auch auslösen kann, was positiver Körperkontakt mit uns macht, warum es vielen Menschen gut tut sich zu berühren und was Berührung bewirken kann. Dabei ist die Dokumentation von Spectrum die neuere, aber auch die Dokumentation von MDR beinhaltet einige interessante Bereiche oder einige interessante Themen, die in der anderen Dokumentation nicht vorkommen. Also ich würde euch beide herzlich empfehlen, wenn ihr euch für das Thema interessiert.

Jingle

N: Kommen wir zu unserer Reflektionsfrage. "Was nehmt ihr auch dieser Folge mit?" Ich würde sagen, Yoshi, willst du anfangen?

Y: Ja, sehr gerne. Was ich aus dieser Folge mitnehme ist definitiv ein neuer netter Mensch, weil ich habe Stefan kennenlernt, das war schon mal gut. Und ansonsten in der Tat sehr, sehr viel zum Nachdenken, also gerade eure Eindrücke und die aus der Community haben halt teilweise nochmal irgendwie so Denkprozesse angestoßen, über die ich in der Tat noch nachdenken muss, mich damit beschäftigen muss, weil es einfach neue Perspektiven sind, die ich halt vorher nicht unbedingt auf dem Schirm hatte manchmal und jetzt muss ich mir da noch, das irgendwie in mein Weltbild teilweise integrieren, um danach ein hoffentlich besseres Weltbild zu haben.

F: Nice! Ich glaube, ich habe vor dieser Folge noch nie so, also ich mein, ich hab schon über sensuelle Anziehung nachgedacht. Es liegt irgendwie in der Natur des Finns, das es viel nachdenkt, aber ich habe noch nie so viel über die Zusammenhänge zwischen sensueller und sexueller Anziehung für mich nachgedacht und mich noch nicht so damit beschäftigt. Viele Dinge, die ich noch nicht in Worte fassen kann bzw. die ich jetzt auch auf eure Fragen nicht beantworten konnte, aber ja, ist in meinem Kopf, arbeitet, mal sehen, was rauskommt. Ich spiele den Ball zu Stefan.

S: Juhuu!

F: Fang!

S: Daneben, dödö!

F: Ooh! *Lachen*

S: Was ich daraus mitnehme, ja ich würde auch sagen erst mal 3 nette Menschen, die ich kennenlernen durfte, das hat mich sehr gefreut auf jeden Fall. Allgemein halt alles zu sensueller Anziehung, weil ich mir tatsächlich bisher noch nie über sowas Gedanken gemacht habe, genauso wenig über die einzelnen Spektren, die es so gibt. Es ist durchaus interessant zu erfahren und mal Einblick in die Sichtweise anderer zu bekommen. Das hilft auch, wenn man Leute kennenlernt, andere zu verstehen und ich find das halt sehr interessant, weil dann kann ich auch besser auf die anderen eingehen, als immer nur alle niederzuknuddeln und dann sich zu wundern, da mag jemand ja doch nicht. *Lachen*

F: Wupps! *Lachen*

S: Hoppala! *Lachen*

N: *Lachen*

F: Also wenn du mir jetzt begegnest, verstehen wir uns besser *Lachen*

S: Danke schon.

F: Gut.

S: Ich würde es wahrscheinlich trotzdem versuchen, dich zu knuddeln, aber *unverständliche Worte*

F: *Schrei*

N: *Lachen*

S: Ich könnte wahrscheinlich Zeichen besser deuten.

F: Okay.

Y: Kommunikation!

N: Wir müssen da Lied umdichten. Nicht "Küssen verboten" sondern "Knuddeln verboten".

F: Yes!

N: *Lachen*

S: Das klingt so grauenvoll! *Lachen*

N: Ja, tut es! *lacht*

Y: *singend* Körperkontakt verboten, Körperkontakt verboten

N: *Lachen*

Y: Das passt nicht zu dem Versmaß. *Lachen*

F: Noir, was nimmst du dir aus der Folge mit?

N: Dass es auch wieder diese ganzen, unterschiedlichen Ansichten, ich finde das immer wieder toll, auch was die Community so geantwortet hat, das ist einfach phänomenal. Und ja, das erweitert einfach den eigenen Horizont, weil ich konnte vorher immer nicht verstehen, warum sind andere Menschen so knuddelig, und ich glaube, jetzt kann ich das ein bisschen mehr nachvollziehen. Und ja, ich finde es einfach schön und vor allen Dingen nehme ich mit, dass ich ein wunderschönes, ein angenehmes Gespräch hatte mit 3 wundervollen Menschen und das macht mich sehr glücklich.

Y: Yay!

S: Juhuu!

F: Ja, das war ziemlich cool, das stimmt. Und man versteht sich auch tatsächlich besser nachher. Ja und das hat mich natürlich auch sehr gefreut euch kennenzulernen. Stefan und Yoshi kannte ich ja schon. Mir bleibt jetzt noch, mich von euch zu verabschieden und euch dafür zu danken, dass ihr dabei wart. Danke für das coole Gespräch, danke für die coolen

Eindrücke, für diese coole Folge, die ihr hier mitproduziert habt und in der ihr gesprochen habt. Eure Perspektiven waren sehr bereichernd. Vielen Dank und gerne wieder! Tschüss!

Y: Sehr gerne, ciao.

S: Vielen Dank fürs Einladen! Tschüss!

N: Danke von meiner Seite, tschüss! So, und jetzt sind wir auch schon am Ende unserer Folge angekommen. Bleibt uns noch uns zu verabschieden bzw. wir wollen uns noch bedanken vorher und zwar hat uns bei der Vorbereitung, neben, also wir beide waren an der Vorbereitung beteiligt und DasTenna hat uns auch tatkräftig unterstützt. Und DasTenna war auch zeitweise anwesend bei der Folge und hat zugehört und uns mit Kommentaren unterstützt. Den Schnitt bei dieser Folge macht diesmal Melle und ja, wir möchten uns natürlich nochmal recht herzlich für alle bedanken die an der, die uns die ganzen Fragen mit zugeschickt haben und eben auch an alle Leute, die Fragen beantwortet haben. Das hilft uns sehr und es ist immer wieder schön, eure Antworten zu lesen.

F: Ja genau und jetzt seid ihr dran. Wenn ihr irgendwelche Gedanken zu den Inhalten diese Folge habt, zu den Fragen, wenn ihr noch Perspektiven beisteuern wollen oder könnt, dann meldet euch bei uns. Wenn ihr Kritik, Lob, Vorschläge habt, dann meldet euch ebenfalls gerne. Unsere Kontaktmöglichkeiten sind in den Shownotes. Aktuell könnt ihr auf unserer Website inspektren.eu kommentieren oder euch auf Twitter, facebook, per Mail und Instagram mit uns in Kontakt setzen. Ja, genau und natürlich findet ihr uns auch auf dem Aspec*German Discord Server und das alles findet ihr auch in den Shownotes, wenn ihr es euch jetzt nicht gemerkt habt. Wir freuen uns auf eure Rückmeldungen.

N: Tja und damit sind wir auch schon wieder fertig mit der Folge 14.

F: Und wir machen uns wieder ans Vorbereiten der nächsten Folge.

N: Also ciao!

F: Bye!

Outro-Musik