

KEIN BOCK.

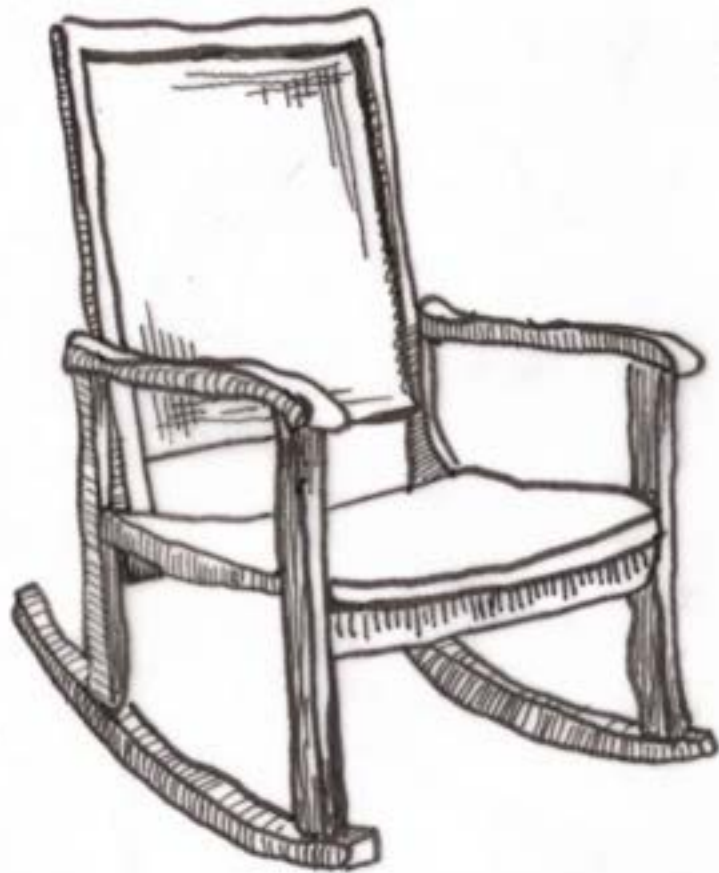
EIN ZINE ÜBERS



NEIN

SAGEN ZU
SEX UND
ROMANTISCHER
LIEBE

& ÜBER
ASEXUALITÄT
& AROMANTIK



MAI 2023 (FRZ. ORIGINAL: DEZ 2017)
KOPIEREN & WEITERVERBREITUNG
AUSDRÜCKLICH ERWÜNSCHT!



INHALT

HALLO UND WARUM DIESES ZINE?

S. 4

ANMERKUNGEN ZUR ÜBERSETZUNG

S. 6

LIEBE & SEX & WARUM ICH DAMIT AUFGEHÖRT HAB

S. 9

CHECKLISTE AROACE

S. 36

CRASH COURSE ASEXUALITÄT

S. 44

RESSOURCEN

S. 46

Coucou!

Wow, jemand hat dieses Zine aufgeschlagen! Cool.

Willkommen zum INTRO UND ANMERKUNGEN ZUR
ÜBERSETZUNG!

Dieses Zine ist eine Mischung aus einer Übersetzung eines französischen Zines namens „L'amour, le sexe, pourquoi j'ai deserté“ (Liebe, Sex, warum ich desertiert bin/damit aufgehört habe/sie aufgegeben habe), der Übersetzung einer Liste aus einer Broschüre namens „Suis-je asexuelle/aromantique?“ (Bin ich asexuell/aromantisch?“) und aus Textteilen, die ich ergänzt habe, um zu versuchen das ganze logisch zusammen zu fügen und zu erweitern.

Warum?

Weil ich das anfangs erwähnte Zine bei uns am Klo gefunden habe, und das für mich ein tagelang andauerndes Umgraben meines Kopfes zur Folge hatte. Aber auf gute Art und Weise, ich hab mich so so so erleichtert gefühlt, obwohl der Text stellenweise richtig deprimiert und pessimistisch ist. Ich musste grinsen und laut auflachen. Ich hab mich wiedererkannt.

Ich kenne das Wort asexuell schon lange, hatte mich darin aber nie gefunden. Ich dachte vermutlich, die Definition ist sicher zu abgegrenzt, um sich zu fragen, ob ich das bin. Ich hatte schon immer eine unangenehme und komplizierte Beziehung zu Sex, aber in den Monaten davor hatte sich das verschlimmert. Ich wollte intime Beziehungen mit Leuten, aber was genau war ich nicht sicher, vlt nur Nähe ohne Sex? Ich nannte das dann Freundschaftscrush und kuschelige Freundis, aber verwirrt war ich trotzdem. Und mitten in diese Situation hinein platzte ebenjenes Zine, schon der Name sprang mir förmlich ins Gesicht. Und nachdem ich es zweimal gelesen hatte, habe ich mich hingesetzt und es innerhalb von 3 Tagen übersetzt und noch so ungefähr alle anderen Ressourcen verschlungen, die ich zu dem

Thema in verschiedenen Sprachen finden konnte, Podcasts, Zines, Filme, Bücher...und ich bin noch immer dabei. Aber soviel gibt's halt leider garnicht. Vor allem, als ich nach deutschen Zines, politischen Betrachtungen zu dem Thema gesucht hab, fand ich quasi nichts. Vielleicht sind sie einfach nicht im Netz, auch ok, aber in den queeren Räumen, in denen ich seit Jahren ein und aus gehe, ist mir jetzt auch noch nicht viel oder garnichts aufgefallen...Deswegen diese Übersetzung und dieses Zine.

Weil ich hoffe, dass auch andere damit die Möglichkeit haben, sich so erleichtert zu fühlen wie ich. Und weil ich echt grantig bin, bis jetzt nicht verstanden gehabt zu haben, dass Nein heißt Nein auch heißt, dass immer Nein sagen ok ist. Ich weiß, das ist eh inkludiert, aber irgendwie ist die Möglichkeit dafür in meinem Kopf nie da gewesen. Seufz. Was man sich nicht hätte ersparen können. GRRr.

Seufz, Grrr.

Dieses Zine ist auch für Menschen interessant, die sich selbst nicht mit dem Ace-Spektrum identifizieren können. Es geht einfach darum, den Standard von „compulsory sexuality“ zu brechen. Das heißt sowas wie „verpflichtende Sexualität“ und ich meine damit eben dieses Gefühl, dass mensch doch Sex haben muss, sonst fehlt sicherlich irgendwas, oder ist irgendwas falsch. Je nach Altersgruppe, Umfeld, Hautfarbe usw trifft das sicherlich unterschiedlich zu. Aber ich denke ganz generell ist diese Idee gesellschaftlich stark verankert. (Fix, manche Menschengruppen haben auch mit dem Gegenteil, Desexualisierung, also dem Absprechen von einer Sexualität zu kämpfen. Aber darum solls jetzt grad nicht gehen, auch wenn es genauso ein wichtiges Thema ist.)

ANMERKUNG ZUR ÜBERSETZUNG

Erst einmal, ich empfehle allen, die das können, auch die Originalversion zu lesen. Die teilweise blumige, recht repetitive Art zu schreiben, macht auf Französisch einfach irgendwie mehr Sinn und es ist sowieso unmöglich alle Nuancen zu übersetzen.

In beiden Übersetzungen werden Asexualität und Aromantik gleichzeitig besprochen und die Grenzen oft verwischt. Das ist logisch, weil die Perspektive die einer Person, die beiden Spektren angehört ist. Es kann aber auch verwirren. Natürlich kann ein Mensch auch nur eine der beiden Identitäten für sich als passend empfinden. Es ist aber schon so, dass in unserer Gesellschaft Romantik und Sex so stark verknüpft sind, dass es manchmal schwerfällt, sie gedanklich zu trennen. (Nicht dass es unmöglich wäre...)

Ein paar Details zu bestimmten Begriffen:

LGBTQIA+/tpg

Im französischsprachigen Raum wird statt LGBTQIA+ oft die Abkürzung tpg – trans, pédé, gouine verwendet. Das heißt trans, schwul, lesbisch und schließt somit asexuelle Personen mehr aus. (genauso wie zB bi Personen)

Asex = asexuell = ace

Aromantisch = aro

Aroace = Person, die sich beiden Spektren zugehörig fühlt

Allosexuell = das Gegenteil von asexuell, sexuelle Anziehung empfinden und Sex haben wollen

Und schlussendlich möchte ich sagen, dass ich mir die Freiheit herausgenommen habe, den Text so zu übersetzen, wie ich ihn verstehe, und dass das nicht zwingenderweise ist, wie ihn jede*r versteht. Gefühle sind ein individuelles Thema und natürlich habe ich versucht, einfach die Stimmung, die der Autor im Originaltext vermitteln, rüberzubringen, aber es ist trotzdem durch meine Sicht gefiltert. Für die Liste aus der anderen Broschüre heißt das, dass ich auch noch Sätze hinzugefügt habe, weil ich fand, manche Sachen waren nicht klar genug, auch weil die Liste ja ein wenig aus ihrem Kontext gerissen ist.





Ich stelle mir vor, dass alle aufhören Sex zu haben.

Gäbe es eine staatliche Präventionskampagne?

«Esst 5 Gemüse oder Obst am Tag, und nicht den Sex vergessen!»

**Liebe & Sex
& warum ich
damit
aufgehört habe**



Ich habe mich für zehn Tage mit Freundis zusammengefunden, um zu schreiben. Das war ein Anlass für mich, viele einzelne, zuvor geschriebene Textfetzen herauszuholen und weitere zu schreiben, um damit diese Broschüre zu machen.

Schon vor Jahren gab es einen Moment, an dem ich Sachen über Asexualität und Aromantik gesucht hab, darüber wie sich Beziehungen anders machen lassen, anders aufbauen lassen. Es war notwendig für mich, diese Texte aufzustöbern, um darüber nachzudenken, besser zu verstehen, ohne zu wissen, was ich wirklich suchte. Aber das, was ich fand, hat mich nicht zufriedengestellt. Ich habe begonnen, selbst zu schreiben, regelmäßig, um meinen Kopf zu leeren. Und weil es mir half, über Dinge klar zu werden, die ich sonst nirgendwo hörte. Seitdem habe ich Lust etwas zu dem Thema zu veröffentlichen, damit es was gibt. Ich fühl mich eigentlich nicht so wohl, Texte zu publizieren, aber ich dachte mir, wenigstens gibt es da keinen großen Druck, oft schon gehörte Dinge zu wiederholen. Es macht mir Angst, zu sagen was ich denke, und dass andere es hören. Angst, offensiv oder verletzend zu sein. Ich habe Angst, es zu bereuen oder die Meinung zu ändern. Aber ich habe mir gesagt, wenn jemand dieses Zine vor mir geschrieben hätte, hätte ich es sehr gerne gelesen, also hoffe ich, das ist für andere jetzt auch so.

Während der Schreibsession habe ich, um mehr Struktur zu haben Fragen beantwortet. Es sind Fragen, die mir gestellt wurden, neue Fragen, die ich mir selbst stelle und Fragen zu anderen Themen, die sonst nicht auftauchen würden. Außerdem habe ich früher geschriebene Textstücke zwischendurch eingebaut, wenn ich das Gefühl hatte, sie passen zu der Stelle. Ich habe versucht, ein wenig Zusammenhang reinzubringen.

Danke an meine Freundis fürs sich Zeit nehmen, Rückfragen stellen, sich interessieren, Fragen stellen generell.

Danke für die Hilfe beim Einen-roten-Faden-finden und beim Richtigstellen, wenn etwas nicht klar war. Danke dafür, dass ihr mir das Gefühl gebt, dass es die Arbeit wert ist.

Warum verwende ich das Wort asex/asexuell (oder auch eben nicht)?

Manchmal nenne ich mich asex, manchmal nicht. Dann verwende ich andere Worte: Ich habe keinen Sex/teile keinen Sex. Unter asex Personen finde ich es jedenfalls leichter, mich asex zu nennen. In anderen Situationen kommts drauf an... Bei vielen Leuten habe ich Angst, dass sie das Wort gar nicht kennen, nicht wissen, was das heißen soll. Außerdem wird das Wort asex im Großteil der mainstream Sachen, die ich online gefunden habe als „jemand der keine sexuelle Lust verspürt, keine Libido hat“ definiert. Etwas, das mensch nicht entscheidet, das seit der Geburt feststeht. Ich sehe meine Entwicklung nicht so, weil das, was mich so stört am Sex, und was der Grund ist, warum ich entschieden habe, ihn nicht zu haben, ist nicht der Sex an sich. Das heißt zum Beispiel, dass ich schon masturbiere und das mir auch gefällt, im Gegensatz zur sozialen Konstruktion von Sex, und was er für einen Platz in unserer Gesellschaft einnimmt. Damit meine ich zum Beispiel: Die Verbindungen zwischen sexuellen Beziehungen und Liebesbeziehungen, die anderen vorgezogen werden und auch die Verbindung zwischen Sexualität und sich sexy oder anziehend fühlen. Die Verbindungen zwischen Sexualität und dem besonders/einzigartig/außergewöhnlich sein. All das will ich nicht.

Ich will da aussteigen, weil ich will, dass asexuell sein etwas Politisches ist, nicht eine Identität, die in diese Welt eingegliedert wird, ohne sie zu ändern.

Manchmal finde ich es schwierig mich asex zu nennen, weil es so wenig gibt, was dazu geschrieben oder gesagt wird, dass ich das Gefühl habe, Leute stempeln mich dann sofort ab, ohne sich zum Beispiel zu fragen, ob ich eher so oder so eine asex Person bin, von was für einer „Strömung“, weil all diese Unterscheidungen gibt's für die meisten nicht wirklich.

Manchmal hilft mir das Wort asex, mich legitim zu fühlen in einem Raum, weil ich weder lesbisch noch Frau bin. Auch wenn seit ich trans bin zumindest das einfacher ist, aber trotzdem. Dafür bräuchte es in Wirklichkeit öfter ein A in der Einladung. (Anm: LGBTQIA+ wird im Französischen seltener verwendet als tpg-trans, pédé, gouine → trans, schwul, lesbisch) Mit einem A erwähnt zu werden zeigt für mich ein Minimum an Miteinbeziehung und Reflexion und das ist selten.

Warum verwende ich quasi nie das Wort aromantisch?

Auch wenn das für mich wirklich etwas geändert hat, ich ehrlich gesagt für einige Tage begeistert war, als ich entdeckt hab, dass es ein Wort gibt für „jemand, der keine Liebesbeziehungen führt“ verwende ich es quasi nie. Ich muss dazusagen, dass ich schon Leute kannte, die sich asex nannten, bevor ich mit Sex aufgehört hab, wohingegen als ich endgültig aufhörte Liebesbeziehungen zu haben, wusste ich nicht, dass das auch andere tun, dass es ein politischer Kampf sein kann, auch wenn ich es selbst schon so lebte.

Warum also verwende ich das Wort nicht? Naja, erstmal schon mal, weil es niemand kennt, oder fast niemand. Und weil ich halt zu faul bin es zu verwenden und immer erklären zu müssen, nehme ich eben andere Halbsätze, um meinen Zugang zu Liebesbeziehungen zu erklären.

Ein weiterer Teil ist, dass es ein Wort ist, das aus dem Englischen kommt und im Französischen wird romantisch (romantique) nicht wirklich so verwendet, wir sagen eher verliebt (amoureux.s.e). Und aamoureux.s.e, lass stecken, das ist unaussprechlich, sogar noch schlimmer als asexuell. (*Anm.: L'asexualité und la sexualité hören sich ausgesprochen genau gleich an auf Französisch*) Und Romantik verweist eben mehr auf die Kultur um Liebesbeziehungen herum, sie stark zu werten, ein wenig theatralisch, so wie Ständchen singen, Blumensträuße zu St. Valentin usw. Darin finden sich viele Leute nicht, sind aber trotzdem motiviert für ihre Liebesbeziehungen, und aromantisch, das wirkt dann eher als wäre jemand gegen eben diese Romantik, aber das sagt nichts darüber aus, ob mensch Liebesbeziehungen hat oder nicht.

Warum hast du keinen Sex?

Weil der Druck, Sex zu haben zu groß ist. Weil ich zu bockig bin, zu akzeptieren etwas zu tun, wo ich das Gefühl habe keine Wahl zu haben. Auf jeden Fall, wenn ich es in echt eben eigentlich gar nicht tun muss, vor allem wenn mir das guttut. Ich hab da eine Blockade.

Weil ich es satt habe zu hören, direkt oder mitschwingend, dass wir Sex doch alle brauchen, dass es guttut, befreit, ein essenzieller Teil von uns allen ist. Ich habe es satt zu glauben, es ist natürlich und wir können nichts dafür oder dagegen. Genug davon, zu denken, wir müssen das alle haben, um glücklich zu sein, komplett zu sein, ausgelastet.

Ich glaube nicht an die Glücklichkeit, aber ich weiß, dass sich gut fühlen davon kommt, sich ein Minimum bewusst zu sein was mensch tut und ein zumindest ein kleines bisschen Sachen zu tun, die uns guttun. Ich sehe also nicht, wie eine Sache tun, zu der wir uns zwingen, weil es angeblich guttut, helfen soll.

Weil es mich so wütend macht, wenn ich nur dran denke, dass Sex haben wäre wie zur Arbeit gehen, sich fügen, die Niederlage eingestehen.

Weil ich keinen Bock habe. Ich denke nicht daran, ich stelle es mir nicht vor, ich habe keine Lust danach. Ich mache andere Sachen, bin anderweitig beschäftigt. Weil es schon ein Aufwand wäre, mir die Zeit zu nehmen, verfügbar zu sein, um einfach nur mal drüber nachzudenken, was und wie ich will. Und ehrlich gesagt, darauf hab ich keinen Bock. Weil sogar, wenn ich wollte, es wäre schon eine Arbeit, einen Rahmen zu finden, in dem ich mich gut fühle, sicher genug fühle. Also schon einmal das ist nicht sehr anziehend.

Weil ich es nicht mag, wenn ich begehrt werde, ich weiß nicht, was die Menschen von mir wollen. Und ich will niemand begehren, Gedanken auf jemanden projizieren, Erwartungen, das macht, dass ich mich unwohl fühle.

Auch wenn mich meine Wut und mein Enthusiasmus meistens bestärken, dass es gut ist, diese Entscheidung getroffen zu haben, passiert es mir auch heute noch in Zweifelsmomenten, mich zu fragen, ob mein Unwohlsein nicht von der Abwesenheit von Körperkontakt kommt. Als würde mein Körper sein Zoll einfordern. Es ist hart, sich von diesen lange Zeit eingprägten Ideen zu verabschieden, die machen, dass es uns so notwendig, geradezu essenziell zum leben, erscheint, liebevollen physischen Kontakt mit Leuten zu haben.

Es wär schon was, diese Idee zu zerstören, zumindest zu verbiegen. Um sich nicht so scheiße zu fühlen, in Ruhe zu entscheiden, mehr bei sich, um besser der Ideologie der Vergewaltigungen und des Missbrauchs zu widerstehen, die so oft mit diesem Trieb gerechtfertigt werden.

Mit Sex aufhören

Ich erinnere mich mit Liebesbeziehungen aufgehört zu haben und mich zu fragen, was ich mit meiner Sexualität machen soll. Die Frage, ob ich auch mit Sex aufhören sollte, stellte sich nicht. Es kam mir logisch vor, dass ich, um ohne Liebesbeziehungen durchzukommen und um ein Gleichgewicht zu finden, meine Sexualität teilen müsste. Wie als würde ich ohne verdursten. Ich hatte also eine Zeit in meinem Leben, in der ich Sex hatte, wenn es sich anbot, ohne mich zu fragen, ob ich Lust hätte oder wie ich es eigentlich wollte, zu sehr erleichtert, Partner zu finden, die bereit waren, eine Nacht mit mir zu verbringen, ohne mich am nächsten Tag zu fragen, ob ich bleiben wollte, oder die im Nachhinein eine Liebesbeziehung aufbauen wollten.

Später habe ich andere Leute getroffen, die dafür einstanden, ihre Sexualität nicht zu teilen und das aus freiem Willen. Es war eine Riesenerleichterung, zu wissen, dass das möglich ist. Anfangs hatte ich Angst, mich darin wiederzuerkennen, etwas aufzugeben. Es ist nicht einfach, sich durch die Abwesenheit von etwas zu definieren, das als so wichtig gesehen wird. Aber schlussendlich hat es mir wirklich gutgetan, einen Raum zu finden, in dem es keine sexuellen Aufforderungen gibt, ohne dass diese Abwesenheit als etwas schlechtes gesehen wird. Diese Räume sind wertvoll.

Mit Sex aufhören, mit Liebesbeziehungen auch. Keine einfache Sache. Nicht einfach, noch vor den Veränderungen im wirklichen Leben, sich überhaupt vorzustellen, dass es funktionieren kann. Dass es möglich ist. Vor allem, wenn es fast keine Beispiele gibt und wir alle den Kopf voll haben von Gerede, was wir tun sollten. Nicht einfach, an all das zu denken, was mensch verliert, wenn mensch noch nicht weiß, was es zu gewinnen gibt. Sich zu sagen, dass mensch das kann, dass es auch für dich möglich ist, nicht nur für die anderen. Es ist nicht einfach, sich von Sachen zu verabschieden, die uns beruhigen, sogar wenn sie uns

am Arsch gehen. Wir denken oft, wir sind sicherer in einem bekannten Übel. Wir denken oft, wir können mehr verlieren, wenn wir tun, was wir wollen, als wenn wir tun, was wir sollen. Aber das führt uns nicht ans selbe Ziel. Und umso mehr wir dahin gehen, wo wir hinwollen, umso näher kommen wir den Dingen, die uns interessieren, uns gefallen, uns guttun. Oft ist es nicht einfach, sich zu sagen, dass jetzt der richtige Moment ist. Wir denken immer, so viel zu beweisen zu haben: bereit sein, sicher sein. Wir denken immer, die anderen haben das nicht entschieden, es war immer klar. Wir denken, um Entscheidungen zu treffen, müssen diese klar sein, sich nicht einmal wirklich als Fragen stellen. Wenn du keine Liebesbeziehungen hast, liegt das daran, dass du es nicht hinkriegst. Wenn du keinen Sex hast, liegt das daran, dass es zu kompliziert ist.

Wozu ist das gut, Entscheidungen zu treffen, unsere Leben in andere Bahnen zu lenken? Es ist gut dafür, Dinge loszulassen, die uns beruhigen, auch wenn sie uns ankacken, um sich Neues anzugewöhnen. Menschen zu treffen, Themen zu erforschen, andere Orte zu sehen, andere Arten Dinge zu tun zu entdecken. Es ist gut dafür, zu wissen, dass wir das Recht haben, das zu tun. Manchmal heißt es, sich eben das vorzustellen, was uns nie jemand gesagt hat. Manchmal liegt es an einem eines Tages gehörten Satz, und der Kopf macht den Rest. Es heißt, zu akzeptieren vielleicht seinen sozialen Platz zu verlieren, Leute zu enttäuschen. Aber andere erstaunt es, sie sind interessiert.

Es heißt, sein Selbstbild neu aufzubauen. Sich noch einmal die Frage zu stellen, was uns ausmacht, was macht, dass wir wir sind. Oft heißt das, die Außensicht zu kennen, zu lernen mit der Scham umzugehen. Im Vorhinein schon das Mitleid zu kennen, die Verachtung. Zu lernen drauf zu scheißen. Zu lernen stolz zu sein. Und mit der Zeit, sich selbst zu danken für die Entscheidungen, die man getroffen hat, was man sich damit erspart hat. Sich selbst dafür danken, sich zu akzeptieren und auf sich aufzupassen.

Ich erinnere mich in mein Zimmer zu kommen, wo ich eine Diskussion hatte mit einem Freund, mit dem es schwierig ist. Ich war nur kurz am Klo und komme zurück. Und auf einmal rieche ich seinen Geruch, den ich so lange nicht gerochen habe, weil wir uns in letzter Zeit nicht mehr gesehen haben. Es war zu viel Streit zwischen uns. Ich erinnere mich an diesen Geruch, der mir in die Nase springt. Ich erinnere mich an den Stress, den ich fühle, die Panik. Panik, tagelang, wochenlang, monatelang, dass die Beziehung endlich aufhört, dann doch nicht aufhört, das Gefühl, eine schlechte Person zu sein. Ich erinnere mich daran, zu mir selbst zu sagen „Ich will, dass das aufhört.“ Und mir jahrelang nicht vorstellen zu können, dass es möglich ist. Nur weil es als schlecht gesehen wird, eine Freundschaft zu beenden, man kann die Dinge immer richten, man muss nur daran arbeiten. Ich erinnere mich an die Angst vor dem Ende und vor dem Gegenteil, dass es nicht aufhört, so zu sein wie es jetzt ist. Diese Angst macht, dass ich meine Wut nicht ausdrücke, meine Zweifel für mich behalte, genauso meine Fragen und die Momente, in denen ich nicht einverstanden bin. Ich erinnere mich an die Angst, allein zu sein und die Erleichterung an den Momenten, in denen ich es dann manchmal bin.

Ich erinnere mich an Fragen, die mir durch den Kopf liefen, und die ich sofort unterdrückte, weil sie nicht annehmbar waren. Immer diese Frage nach dem Aufhören.

Und als es dann aufhörte, ich erinnere mich an Erleichterung, tagelang, wochenlang, monatelang, jahrelang, oft, wenn ich daran zurückdenke. Und die Wut, darüber, was wir uns vorschreiben zu tun, weil wir glauben es ist gut und richtig.



Körperliche Beziehungen, sich berühren

Ich erinnere mich, nicht einschlafen zu können. Einen Freund neben mir zu fühlen, während ich im Bett liege, hält mich vom Schlafen ab. Gleichzeitig sage ich mir, dass ich Glück habe, diese Intimität mit jemandem zu teilen. Um mich herum sagen Freundis oft, dass es in unserer Gesellschaft nicht gewollt ist, dass Intimität außerhalb eines Liebespaares geteilt wird, und dass es deshalb wichtig ist, sich andere Formen von Intimität zu konstruieren. Es ist nicht so, dass ich da nicht zustimmen würde, ich weiß genau, dass es notwendig ist, andere Umgangsformen zu entwickeln, da ich ja selbst nie in einem Paar bin. Aber jetzt ist Nacht, und neben dieser Person fühle ich, dass ich von dem Moment zufriedengestellt und beruhigt sein sollte, sogar ein wenig geehrt, so nah mit dieser Person zu sein. Aber ich kann nicht einschlafen, denn ich schlafe am liebsten allein. So fühle ich mich wohl und gut.

Wie siehst du körperliche Beziehungen zu anderen? Wie berührst du andere?

Ich habe kein Problem, Leute manchmal zu umarmen. Ein Freund, das ich lang nicht gesehen hab, das mich in die Arme schließt, oder wenn wir das in einem Moment tun, wo wir uns etwas Emotionales erzählt haben, oder einfach froh sind, sich zu sehen, das ist für mich eine Art und Weise, klare Zuneigung zu vermitteln. Ich verstehe das, diese Zuneigung. Ich weiß, dass die Geste für mich gemeint ist und ich weiß, was sie bedeutet.

Im Gegenteil dazu zum Beispiel dieser Modus von „auf dem Sofa rumhängen und sich betatschen“, das verstehe ich nicht gut und das macht, dass ich mich unwohl fühle. Früher hab ich das gemacht und ich denke, ich habe mich eher drauf eingelassen, weil ich dachte, das heißt, wir teilen eine nahe, besondere Beziehung.

Aber es war eben nicht, weil ich es mochte, mich streicheln zu lassen, sondern eher, weil ich es mochte, auserwählt zu sein. Es war wie ein super wertvoller Platz, wo mensch eben sein wollte. Eine Sache, die an sich gut ist, die ich einfach nicht fähig war so wertzuschätzen. Das waren auch Momente, an denen es mir besonders schlecht ging, weil ich das Gefühl hatte, es gibt keinen Platz dafür, mir selbst diese Fragen zu stellen, was ich will. Wen es dir doch gerade so gut geht, sollst du dich eigentlich nicht fragen, ob du nicht etwas ganz anderes willst. Und das ist ganzschön ein Betrug.

Diese Art, gemeinsam rumzuhängen und sich zu betatschen, das erinnert mich an all die Dinge, die wir tun, um uns für andere wichtig zu fühlen, all das, was wir tun, um uns weniger allein zu fühlen. Die Tage, an denen man umeinander herumrennt, immer in der Nähe bleibt, sich nicht vom Sofa löst, um nichts zu verpassen, auch wenn gar nichts passiert. Da sein. Die Abende, an denen ich es hinauszögere ins Bett zu gehen, um die anderen nicht ohne mich zu lassen. Es erinnert mich an diese Leere, dieses Warten auf keine Ahnung was. An alles, was mensch tut, nicht weil es einen interessiert es zu tun, sondern aus Angst, was passiert, wenn mensch es nicht tut. Angst verlassen zu werden. Den Anschluss zu verpassen, und sich zu sehr hinterher zu fühlen, um noch zu der Gruppe oder der Person aufschließen zu können. Es erinnert mich an diese Momente, wo mensch Angst hat, allein zu sein, weil mensch vergessen hat, wie es war, und deswegen gemeinsam herumhängt, bis man sich nicht mehr aushält. An all die Kleinigkeiten, die wir vergessen zu tun, um uns besser zu integrieren, außerhalb der Zweierbeziehung, außerhalb der Gruppe. All die Kaffees, die ich hätte trinken wollen mit anderen; all die Menschen, die man schlussendlich nicht angerufen hat. All die Bücher, die ich lesen wollte. Die Spaziergänge. Die Projekte, die ich schon so lange vorhatte. Und wie ich am Ende böse auf die anderen bin, ihnen die Schuld dafür gebe, nichts davon getan zu haben.

Es erinnert mich an die Aneignung unserer Körper. Wie in einem öffentlichen Raum (oder in Anwesenheit von anderen Menschen) körperliche Aufmerksamkeit, Arten sich zu berühren, all das sagt: diese Person gehört zu mir: mein*e Freund*in, mein*e Liebhaber*in, mein Sohn, ein Mitglied meines Freund*innenkreises. Ich habe eine besondere Beziehung mit dieser Person, die du nicht hast. Dieser Krieg um Raum, wo das Feld um das gekämpft wird unsere Körper sind, unsere Leben, unsere Zeit. Das erinnert mich daran, wie enteignet ich mich manchmal gefühlt habe, gefangen in der Unsicherheit, zu wem ich denn jetzt gehöre. Jemandem nahe bleiben, auch wenn ich eigentlich gerne etwas anderes woanders anschauen gehen würde. Nicht mit anderen sympathisieren. Sich nicht zu sehr entfernen und meinen Raum bewachen, bei mir und den anderen.



*In den letzten Jahren habe ich gelernt, aufs Lieblingsperson sein zu verzichten. Mit der Zeit beginne ich zu verstehen, dass das, was ich nicht mag in Beziehungen der Stress ist, die Panik, die Unsicherheit. Und was am meisten Stress und Angst in mir auslöst, ist, dass ich nicht weiß, ob ich die wichtigste Person für jemand bin. Ob es nicht jemand anders gibt, der wichtiger ist. Die Beziehungen in denen ich mich nicht gestresst fühle sind jene, wo ich schon weiß, dass ich nicht am wichtigsten bin. Sonst denke ich, dass es nicht der Fall ist, ohne sicher zu sein, aber ich wäre so gerne am wichtigsten, oder ich denke, dass ich es schon bin und habe Angst meine Position zu verlieren. Als ich das verstanden hatte, habe ich mir die Frage gestellt, was ich eigentlich davon will und was ich tun muss, dass es besser funktioniert, welche von meinen Erwartungen ich aufgeben muss. Ich dachte ich brauche es, jemandes Lieblingsmensch zu sein. Ich dachte, um wichtig zu sein muss ich am wichtigsten sein. Ich dachte, ich muss wichtig sein. Nicht wichtig im Sinne von Rücksicht auf mich nehmen, sich mit mir organisieren, sondern im Sinne meiner Existenz, meines Wertes an sich. Wenn ich daran zurückdenke, weiß ich nicht mehr, warum ich das dachte. Umso länger ich das weiß, umso öfter passiert es mir, dass es mir ganz egal ist, ob ich wichtig bin oder der beste Freund/die liebste Person. Ich bin superzufrieden, geliebt zu werden, geschätzt zu werden, und das an sich ist schon nicht schlecht. Ich bin zufrieden, wenn es mir gelingt, Beziehungen aufzubauen, die ich bereichernd finde, die mich weiterbringen, in denen ich Spaß habe und mir keinen Kopf mache. Und das hat nicht viel damit zu tun, der*die Wichtigste für jemand zu sein. Im Gegenteil. Ich schätze Leute wirklich, wenn ich sie anschau, wie sie sind, wenn ich aber versuche, sie so eng wie möglich an mich zu kleben, enger als alle anderen, dann habe ich keine Perspektive mehr, den Rest wertzuschätzen. Mehr als darauf wichtig zu sein lege ich Wert darauf, gute Momente miteinander zu verbringen und sich zu interessieren. Und das ist schon mal nicht schlecht.*

Das Begehren

Begehren ist eine Sache, die mich echt unwohl fühlen lässt. Das Begehren der anderen. Ich kenne dieses Gefühl, sich dadurch, dass mensch begehrt wird, gut, wertgeschätzt zu fühlen. Wie als würde dir diese Person einen Punkt geben. Und gleichzeitig löst für mich dieses Gefühl, begehrt werden, eine Mischung aus Angst, Einschüchterung und Abhängigkeit aus. Angst, dass sich die Person in mir täuscht, oder, dass das Begehrtwerden wieder aufhört. Einschüchterung vor dem Bild, das die Person von mir hat, ohne zu wissen, wie sie mich überhaupt sieht. Abhängigkeit, weil es muss ja immer weitergehen, wenn es etwas wert ist.

Der Fakt von jemandem begehrt zu werden, hat mich immer abserviert zurückgelassen. Nicht verstehen, was die Person auf dich projiziert. Auch wenn es dich angeblich gut fühlen lassen soll, weißt du nie, was genau die Person an dir mag, was du tun musst, damit es nicht aufhört. In diesem Blick liegt für mich die Aussage: „Ich kenne Teile von dir, die du selbst nicht kennst.“, und das verstehe ich nicht. Ich weiß nicht mehr, wem ich glauben soll, für wen existieren. Also beginne ich, für jemand anders zu existieren, anstatt einfach am Boden zu bleiben und mein Leben zu leben. Wir wissen nie, was genau die anderen von uns wollen und in dieser Frage, die immer durchscheint, verliere ich mich komplett. Mit ihr kommen all die Dinge, die ich tun sollte. Manchmal macht es die Fragen, die ich mir über mich selbst stelle, noch komplizierter, Fragen über Gender und was ich werden will. Weil ich sie dann in Verbindung mit jemand anders überdenken muss. Und miteinberechnen muss, was mit dieser Person ist, wenn ich etwas ändere. Dazu gibt es anscheinend irgendwo eine Bedienungsanleitung, die die anderen kennen, ich aber nie gelesen habe. Aber sie erwarten, dass ich sie respektiere.

Warum soll es eigentlich so gut sein, jemanden dir gegenüber zu haben, der Erwartungen an dich stellt? Der will, dass du Sachen machst? Der eine Vorstellung über dich stülpt, wer du bist?

Bei Begehren empfinde ich entweder Abschreckung oder den Drang, mich anzupassen. Mich an die Blicke anzupassen, an die Erwartungen. Gut sein, ein guter Schüler sein. Und ich kenne mich gut genug, um zu wissen, dass ich dieses Spielchen nicht lange durchhalte, bevor ich explodiere.

Manchmal stellt dich das Begehren auf ein Podest. Du stehst oben. Du musst es besser wissen, mehr wissen, besser sein als die anderen. Du wirst gefragt die Wahrheit zu erklären, die du so gut kennst. Also bringst du deine Zweifel zum Schweigen und erklärst Dinge, von denen du gar nichts verstehst, versteckst Teile von dir, mit dem Risiko zu enttäuschen. Du beginnst dich zu schämen für alles, was nicht funktioniert an diesem Bild von dir, deswegen böse auf dich selbst zu sein, dich selbst nicht mehr zu verstehen.

Was so sehr nervt am Begehren, ist, dass es sich eigentlich gut anfühlen sollte. Du sollst zufrieden sein, wenn du begehrt wirst. Wie also kannst du sie verstehen lassen, dass alles, was du willst, ist, dass die Person dich in Ruhe lässt? Was schlimm ist, ist, dass uns so viele verdrehte Geschichten übers Begehren und Begehrtwerden erzählt wurden, dass wenn du eine Person zurückweist, diese denken wird, es ist, weil sie nicht gut genug ist, nicht schön genug, nicht interessant genug, als dass du dich für sie interessieren könntest. Sie wird nicht denken, dass sie ein dummes Spielchen spielt, das du nicht mehr mitmachst. Begehren ist ein Spiel um Macht, um einen Platz in der Hierarchie. Wem gefalle ich, um mich zu platzieren, auf der sozialen Leiter aufzusteigen? Wer gefällt mir und kann mich weiter nach oben bringen? Es ist ein Spiel des Austestens und Versuchens, wenn ich dieser und jener Person gefalle, kann ich fühlen, dass ich etwas wert bin. Wenn ich ihr nicht gefalle, fühle ich mich schlecht. Bei diesem Spielchen verlieren wir oft.



Wir suchen die Bestätigung in den anderen, dass sie uns anschauen, als wären wir so, wie wir gerne wären. Dabei vergessen wir, dass wir selbst die erste Person sind, die das kann, dass wir das zuerst selbst tun müssen. Wenn du mich begehrt, habe ich Lust zu sagen: „He, du spielst ein Spiel hier, bei dem auch du verlieren wirst, nicht nur weil ich es nicht mitspiele. Das, was du suchst, wirst du in diesem Spiel nie finden.“ Manchmal macht es mich traurig, dass wir nicht fähig sind, die Bestätigung anders zu suchen, uns einfacher Gutes zu tun.

Ich hab genauso wenig Lust, andere zu begehren wie begehrt zu werden. Ich habe mich dabei schon immer unwohl gefühlt. Ich schämte mich für das Gewicht, das ich auf ihnen ablegte, das Gewicht der Erwartungen und der Aufmerksamkeit. Schämte mich für den Stress, den ich nicht verbergen kann. Ich habe keine Lust darauf. Wenn mich jemand interessiert, will ich dieses Spiel nicht spielen, will ich nicht, dass alles so viel intensiver wird, indem wir an die Details heranzoomen. Sich auf einen Platz, eine Bühne, ein Podium zu fokussieren. Ich mag viele Leute gerne, und ich will sie auch lieben, so wie sie mich lieben, sie respektieren dafür wer sie sind. Ohne das auf mich zu beziehen.



Darüber reden

*Ich schreibe diese Geschichten, weil ich eine Leere empfinde. Es gibt keine Geschichten zu Asexualität, oder sehr wenige. Es gibt keine Geschichten, wo der*die Protagonist*in sich entscheidet, keinen Sex zu haben, weder Texte, die von dieser Entscheidung erzählen, noch Geschichten, wo es ein Randelement ist, das für die Person Teil des Bezuges zur Außenwelt ist. Es gibt keine positive Darstellung von Asexualität. Oft gibt es Geschichten oder Darstellungen des sexuellen Unglücklichseins, die uns eher dazu bringen dem*der Erstbeste*n in die Arme zu fallen, um nicht unglücklich zu enden. Ich hätte wirklich gerne, dass wir mit dem Wissen um diese Wahl aufwachsen und leben könnten. Ich weiß, dass diese Entscheidung sowieso immer marginalisiert, eine Randerscheinung bleiben wird, und dass sie schwierig zu treffen ist. Aber trotzdem, ich hätte gerne, dass es diese Wahl gibt.*

Ich rede nicht über diese Themen. Oder wirklich selten. Wir sprechen kurz darüber unter Leuten, für die das auch Realität ist, auf ihre Art. Ohne jemals zu sehr drauf einzugehen. Wir erzählen uns manchmal Bruchstücke unseres Werdegangs, aber nie, wie es für uns im Alltag ist. Wir schaffen es nicht, wir wissen nicht wie. Wir sind eingeklemmt zwischen unseren Ängsten, haben nie genug Vertrauen vor den anderen. Nicht genug Selbstbewusstsein. Ich habe mehrere Male versucht, Leute zu versammeln, die ohne Sex oder Liebesbeziehungen leben und unterschiedliche Zugänge dazu haben, mehr oder weniger gewählt. Meine Idee war, mehr zu werden als Individuen, dass es sicherlich Dinge gäbe in unseren Erfahrungen, die sich ähneln und dass wir daraus gemeinsam Schlüsse ziehen könnten. Aber die Ängste, die mentalen Blockaden und Verteidigungen trafen ungut aufeinander und verstärkten sich zu einfach. Ich habe immer dieses Gefühl von „nicht genug“, nicht genug gewagt, nicht weit genug gegangen. Es sind Anfänge von gescheiterten Versuchen.

Also schreibe ich. Ich schreibe allein, wenn es mir zu viel wird, regelmäßig. Und manchmal lasse ich Menschen Ausschnitte lesen, wenn sie sich interessieren und sich Fragen stellen. Mit einem Kloß im Hals und dem Gefühl mich schutzlos, verwundbar zu zeigen, ohne zu wissen, ob es mir etwas bringen wird. Ich verrate Textfetzen per Mail, Geschriebenes, das die andere Person vielleicht allein in ihrer Ecke lesen wird. Und komischerweise hilft das nicht, einfacher drüber zu diskutieren.

Gemeinsam mit andere in einer Schreibwerkstatt zu sein hilft mir, daran zu arbeiten, während andere an anderen Themen arbeiten. Es hilft mir zu verstehen, wie sehr es hilft und guttut. Wie sehr es hilft, Textstücke direkt zu lesen, sich Fragen zu stellen, Menschen, die mir Fragen stellen, auf meinen Text zurückkommen. Ich realisiere, wie sehr das, was in meinem Kopf ist, gefangen ist, nicht rauskommt. Und dass, wenn es dann rauskommt, es einen Einfluss hat, ich verstanden werde. Dass es ankommt und resoniert.



Ich erinnere mich an die Resignation, das Aufgeben. Nicht eine Erinnerung, sondern Tonnen, Tausende. Immer dann, wenn ich schweige. Wenn ich mir sage, es bringt nichts, den Mund aufzumachen, es ist ja eh nicht so wichtig.

Wenn ich keine Lust habe, als der Komische von Dienst rüberzukommen, die Mauerblume, der schräge Vogel des Abends. Wenn ich keinen Bock habe, immer dieselben Fragen zu hören, wenn ich mich erkläre. Die „Ah, ich könnte das nicht!“. Wenn ich warte, bis es vorbei ist. All diese Sätze, diese Selbstverständlichkeiten. „Aber, weißt eh, er hat nie Sex.“ „Oh nein, der Arme!“

Die Momente, in denen alle über ihr Liebesleben reden, wo alle was zum Erzählen haben, um sich zu zeigen, verwundbar zu machen. Die Sex-Anspielungen, wenn du dir nicht sicher bist, ob jemand über dich Bescheid weiß. Die „Und du, hast du einen Freund oder eine Freundin?“ Die Momente, in denen deine Freundis nicht da sind, weil sie sich um ihre Beziehungen kümmern. Die LGBTQI-Treffen, wo darüber gesprochen wird, wie wir unsere Sexualität leben, wie wir andere Formen von Liebesbeziehungen aufbauen können. Der Moment auf einer Party, wo du auf der Tanzfläche stehst und realisierst, dass alle außer du dabei sind jemanden abzuschleppen oder abgeschleppt zu werden.

Es ist niemals schlimm in dem Moment, immer nur ein bisschen nervig, aber gut, ich bin es ja gewohnt. Was am allernervigsten ist, ist wenn nach Tagen und Wochen in diesem Umfeld, du beginnst zu denken, dass du nichts Interessantes zu erzählen hast. Wenn du dich blöd fühlst, aber du weißt nicht warum. Wenn du das Gefühl hast, zu viel zu sein, oder nicht genug dabei. Wenn du das Gefühl hast, nichts zu erleben. Das ist, wenn du merkst, dass du dir selbst immer weniger Platz lässt, dass du selbst immer weniger existierst. Dass du nicht mehr sicher bist, was du denkst.

Warum willst du als asexuelle und aromantische Person sichtbarer sein?

Weil ich keinen Bock mehr hab, dass es als selbstverständlich genommen wird, dass alle Sex haben oder haben wollen. Weil ich keinen Bock mehr hab, dass es als selbstverständlich genommen wird, dass alle Liebesbeziehungen haben oder haben wollen. Ich hab keinen Bock mehr auf die Kommentare, dass es doch klar ist, dass es scheiße ist, das nicht zu haben. Ich hab keinen Bock mehr auf Mitleid, Leute, die sich Sorgen machen oder traurig sind für mich. Wir sollten aufhören uns gegenseitig einzuordnen, um sich sicherer zu sein wer wir sind. Aufhören zu sagen, dass wir vielleicht nicht hetero sind, aber wenigstens ficken. Dass wir sexuell freier sind. Als ob sich von Einschränkungen befreien gezwungenermaßen über Sex passieren müsste. Seinen Zugang dazu zu finden kann heißen, sich dagegen zu entscheiden.

Dass meine Familie aufhört, darauf zu warten, dass ich ihnen jemanden vorstelle.

Ich will sichtbar sein, weil ich weiß, dass Sichtbarkeit heißt, dass all das weniger existiert. Nicht unbedingt am Anfang, aber umso mehr wir werden umso mehr wird es selbstverständlich, dass es keine Selbstverständlichkeit gibt in diesem Thema. Weil ich will, dass andere sichtbar sind, ich will ihre Stimmen hören, dazulernen, besser verstehen. Sich allein sicher sein reicht nicht.

Weil ich von Komplizenschaft an diesen Orten träume. Eines Tages werden wir Witze über die anderen machen, wie komisch sie sind.

Weil ich will, dass wir mehr sind. Und dafür muss es für alle möglich sein, sich diese Fragen zu stellen, um sich einordnen zu können.

Weil es so schön gewesen wäre mehr Auswahl und Determination zu haben. Schon früher für mich einstehen zu können. Weniger damit zu kämpfen, kürzer.

Weil, wenn ich verstanden werden will, wenn ich will, dass ihr wisst, von wo ich komme, muss ich immer und immer wieder meine tiefsten Überzeugungen erklären, meine Selbstverständlichkeiten. Weil mich das so ermüdet, dass ich es selten mache. Weil ich immer Angst habe, ein Alien zu sein oder Leute vor den Kopf zu stoßen. Weil es sich noch immer nicht legitim anfühlt, zu denken was ich denke.

Weil im Moment habe ich noch immer das Gefühl, super radikal und wie eine Karikatur zu sein, nichts mit der Realität zu tun zu haben, zu viel zu verlangen.

Weil ich denke, dass wir die Wahl haben sollten.

Weil wenn wir mehr wären, hätte ich weniger den Eindruck, verfügbar sein zu müssen für Leute, wenn sich bei ihnen die Schranken öffnen. Ich müsste dieses Thema nicht tragen, damit es existiert und ich müsste mich weniger schuldig fühlen, wenn ich es nicht tue. Weil ich dann vielleicht diese Broschüre nicht schreiben müsste, und ehrlich gesagt, es ist ganzschön eine Arbeit.

*Ich stelle mir mein Leben wie eine Reise vor. Auf dieser Reise treffe ich Entscheidungen, wähle aus, wohin ich gehe. Manchmal gibt es ein Unwetter, das mich wohin verschlägt, wo ich von allein nicht hingegangen wäre. Und rund um mich herum sind meine Freundis, die Menschen, die mir nahestehen, mit denen ich mehr oder weniger oft mehr oder weniger lange Teile des Weges zurücklege. Und dann gibt es da noch meine stetigen Begleiter*innen auf dieser Reise. Die habe ich nicht ausgewählt, wir haben uns irgendwo gefunden, aber ich weiß, dass sie immer da sein werden, egal was passiert. Auch wenn ich sie oft gern loswerden würde. Wir verstehen uns nicht immer so gut, und anfangs fand ich es schwierig, mich an den Gedanken zu gewöhnen, dass sie immer da sein würden. Mehr als meine Freundis und die Menschen die mir nahestehen. Eine dieser Begleiterinnen ist die Schwierigkeit, keine Liebesbeziehungen einzugehen. Als ich den Weg, keine Liebesbeziehungen mehr zu haben genommen habe, habe ich sie am Wegrand getroffen und sie hat sich mir angeschlossen. Ich war ihr deswegen sehr böse. Wegen ihr fanden Leute mich komisch. Wegen ihr war es für mich schwer, Gleichgewicht in meinen Beziehungen zu finden, meine engsten Freundis verließen mich, wenn sie sich verliebten. Also ignorierte ich sie anfangs. Ich habe mich überzeugt, wenn ich nur so täte, als würde ich sie nicht hören oder sehen, würde sie schon von allein weggehen. Sie würde verstehen, dass ich sie nicht wollte. Aber sie ist geblieben. Also habe ich geweint, habe mit Leuten rund um mich geredet, meine Begleiterin hergezeigt, die ich nicht wollte, die ich mir nicht ausgesucht hatte. Aber niemand hat etwas gemacht, niemand konnte etwas tun, also ist sie geblieben, für den Moment und für immer. Und umso mehr ich sie anschaute umso mehr musste ich weinen, umso weniger sah ich den Rest, und sie regte mich immer und immer mehr auf.*

*Ich habe es nicht geschafft sie loszuwerden, und schlussendlich habe ich verstanden, dass sie für immer bleiben würde. Mit der Zeit lerne ich, mich mit ihr zu arrangieren, zu verstehen wie sie funktioniert, das Beste für mich draus zu machen. Manchmal bin ich so wütend und manchmal so traurig. Manchmal ignoriere ich sie, vergesse sie schon fast, aber dann kommt sie immer und springt mich an, wenn ich nicht damit rechne. Solche kleinen Reisebegleiter*innen, ich habe noch andere von denen, ich werde sie auch nicht verlieren, also organisiere ich mich, um bestmöglich mit ihnen allen umzugehen und meinem Pfad weiter zu folgen.*

CHECKLISTE AROACE

Dies ist eine Aufzählung von Anzeichen, dass das Begehren/die Lust, die du verspürst, daher kommt, dass wir zur Heterosexualität erzogen werden.

Es geht nicht darum, dass mit dieser Liste sich alle als ace/aro erkennen können, sondern darum, den Leuten, die es sind, aber bis jetzt keine Berührungspunkte damit hatten zu helfen. Als ace Person, die nicht weiß, dass es Asexualität gibt, fühlt man sich oft gezwungen, Allosexualität zu performen. Und die ganze Verherrlichung von Hypersexualität übt zusätzlich Druck aus.

Manchmal ist es schwierig, das, was uns als richtig beigebracht wurde von dem zu unterscheiden, was wir wirklich wollen.

Wenn du dich in manchen der aufgelisteten Punkte wiedererkennst, heißt das nicht unbedingt, dass das daher kommt, dass du die Heteronormativität verinnerlicht hast und performst. Wenn du dich aber in vielen davon wiedererkennst, kann es gut sein, sich zu fragen, ob du nicht aromantisch/asexuell bist, oder zumindest nicht hetero.

Außerdem fühlen nicht alle aromantischen/asexuellen Personen, die nicht out sind, diese Dinge unbedingt mit derselben Intensität. Manche Punkte betreffen asexuelle Personen, manche aromantische, manche beide, aber es sind trotzdem alles geteilte Gefühle, die dich darauf aufmerksam machen können oder dir helfen können, dich mit dir selbst zu befassen oder auch dabei, dich legitim zu fühlen, dich aro/asex zu nennen.



1. **Sich nur von fiktiven Figuren angezogen fühlen.** Das können Figuren aus Filmen oder Serien sein genauso wie Stars, die also in der Realität unerreichbar sind. Diese Anziehung stellt eine Möglichkeit dar, die von der Gesellschaft gelernte Notwendigkeit, sich für andere Menschen/ das andere Geschlecht auf diese Art und Weise (crushes) zu interessieren zu „praktizieren“. Es bleiben aber crushes, die keine Aktion erfordern.

2. **Die Idee mögen, in einem Paar zu sein, sich in Beziehungen zu begeben, diese „Ästhetik“ mögen,** aber gestresst werden, wenn es Wirklichkeit wird und es nicht mehr wollen; sich unwohl fühlen. Das kann auch sein, dass du den Eindruck hast, jemanden sexuell anziehend zu finden oder verliebt zu sein, aber wenn du diese Person besser kennlernst, oder es wirkt, als könnte das Gefühl erwidert sein, verschwindet es. Eine „ungreifbare“, „undefinierbare“ sexuelle Orientierung haben.

3. **Andauernd die Attraktivität von Menschen bewerten und das Gefühl haben, zu „entscheiden“, auf Kommando zu crushen.** Gefühle für andere entwickeln, wenn du denkst, es ist notwendig, diese zu haben. Plötzlich auf jemanden stehen oder verliebt sein, wenn diese Person klargestellt hat, dass eine Beziehung möglich wäre, obwohl du das vorher nicht gefühlt hast. Das kann wirken, als hättest du zu niedrige Standards, als würdest du nehmen, was du kriegst.



A photograph of three people standing on a grassy area with trees in the background. They are holding several white signs with black text. The person on the right is holding a small rainbow flag. The signs contain numbered points in German. The number '38' is written in the bottom left corner.

4. Im Gegenteil zu Punkt 3: **Das Gefühl haben, zu hohe Standards zu besitzen**, dass du nie den*die Richtige*n findest, weil er*sie in deinem Kopf eine zu konkrete Mischung von Vorstellungen ist.

5. **Sich zu fragen, ob man nicht einfach Angst vor den Verpflichtungen hat**, dass das mit der Zeit, wenn du reifer bist, schon noch kommt. Dass du dich nur mehr anstrengen müsstest.

6. **Fähig sein, die Schönheit einer Person zu verstehen und wertzuschätzen und das für sexuelle oder romantische Anziehung halten**. Denken, in eine Person verliebt zu sein oder sie sexuell anziehend zu finden, weil du ihren Stil, ihre Anwesenheit oder ihren Humor magst.

7. **Das Gefühl mögen, für andere anziehend zu sein**, weil das Selbstsicherheit gibt. Wollen, dass Leute Lust haben mit dir auszugehen, auch wenn du dich nicht wirklich von ihnen angezogen fühlst.

8. *Bewunderung oder Interesse, das du für ein Paar empfindest für Begehren halten.*


9. **Nicht verstehen, wenn man angeflirtet wird.** Sich wenn man es dann checkt unwohl fühlen, rot werden, stottern, weil du es nicht magst, wenn Leute dir so nahe kommen und das für Zeichen von Verliebtheit halten. (denken das wären die Schmetterlinge im Bauch.) Aromantische Personen haben per Definition kein oder wenig Verständnis davon, wie sich romantische Liebe anfühlt und können in solchen Situationen deshalb einfach „red flags“ ignorieren, weil sie durch die verkorkste Repräsentation von Liebe denken, das wäre normal. Verliebt sein ist ein angenehmes Gefühl! Wenn es wirklich Liebe ist, kommt der Stress möglicherweise daher, dass du dich fragst, was die andere Person von dir denkt und ob du ihr gefällst, aber gleichzeitig hast du ehrlich Lust, mehr über sie zu lernen und es ist diese Lust sich anzunähern, die peinlich oder überfordernd sein kann. Mit einer geliebten Person sein ist etwas Schönes.



10. Den Eindruck haben, es ändert nichts am Sex, wenn man es mit verschiedenen Personen probiert, dass es egal ist, mit wem du schläfst. Du hast sexuelle Fantasien, in denen die konkreten Körper aber nicht auftauchen, ohne Gesichter sind. Sicher sein, dass die Leute übertreiben, wenn sie sagen, wie unglaublich toll Sex ist. Neugierig auf Sex sein und denken, dass das sexuelle Lust ist. Das ist dieselbe Idee wie in Punkt 9: Asexuelle Personen haben keine oder wenig Ahnung, wie sich sexuelles Begehren anfühlt und können andere Arten von Anziehung damit verwechseln. Wenn dich eine Person wirklich sexuell anzieht, heißt das, du stellst dir gerne ihren Körper vor und siehst ihn auch gerne. Du magst, über sie zu fantasieren und aktiv sexuelle Handlungen zu praktizieren. Sie ist kein anonymer Körper in deinen Vorstellungen, es ist genau diese Person, die du in deinem Kopf begehrt. Das ist nicht stressig oder peinlich (oder nur in Hinsicht auf soziale Normen), es fühlt sich gut an.



- 11. Von der Idee angezogen sein, in einem Paar zu sein, aber die Schwierigkeiten erscheinen dir vollkommen unbezwingbar. In Paaren nur Einschränkungen sehen, aber trotzdem in einem sein wollen.**
- 12. Eine Liebesbeziehung eingehen, aber den Unterschied zum single sein nicht fühlen.** Den Unterschied zwischen Freundschaft und Liebesbeziehung nicht verstehen.
- 13. Anfangs stellt Sex in einer Partnerschaft kein Problem dar, aber umso länger es geht, desto weniger hast du Lust.** Du zwingst dich dazu, es ist eine Last geworden. Du denkst dir, es wäre gut, wenn dein*e Partner*in nicht so viel Sex wollte.

A photograph of two men standing outdoors in front of a building with orange scaffolding. They are holding three white signs with black text. The man on the left is wearing a grey suit jacket over a white shirt. The man on the right is wearing a red and blue plaid shirt. In the foreground, there are purple flowers and green foliage. The number '41' is written in white on the bottom right of the image.

14. Sehr schnell über das Ende einer Beziehung hinwegkommen, als ob du nicht richtig verliebt gewesen wärst, oder nicht sehr stark.

15. Sich denken, es wäre doch klar, wenn du dir sicher wärst, dass das, was du fühlst, wirklich Liebe oder sexuelles Verlangen ist. Sich sagen, dass du sicherlich romantische Liebe/sexuelles Begehren fühlen kannst, dass du einfach noch nicht den*die Richtige*n gefunden hast.

16. Sich denken, wenn du wirklich aro/asex wärst, hättest du es früher schon gecheckt. (aber nein, wegen all der Gründe hier.)

17. **Sich denken, es wäre einfacher, kein Gender/Geschlecht zu haben.** Sich denken, abseits der Dynamik Frau/Männ zu stehen. Es nicht schaffen, sich an Gendernormen anzupassen. Studien zeigen, dass non-binäre Personen statistisch gesehen öfter aro/ace sind als die generelle Bevölkerung. Das ist kein Automatismus. (nur weil du nicht-binär bist, heißt das nicht, dass du aro/ace bist und es gibt genauso cis aro/ace Frauen und Männer.) aber es ist festzustellen, dass Genderidentität ein Konstrukt ist, dass stark verknüpft ist mit Rollenbildern von Verführung und Heterosex, weswegen wenn du dich diesen fern fühlst, das Fragen aufwerfen kann und dich eine Genderrolle abseits konstruieren lassen kann. (Was wiederum nicht heißt, dass das nicht bewusst ist oder sich nicht auch wieder ändern kann.) Dies ist weder eine Wahl noch Folge einer bestimmten Erziehung, sondern eher Folge der generellen Wahrnehmung von Gender in unserer Gesellschaft. Es ist auf jeden Fall eine Erklärung, warum viele aro/ace Personen diese Distanz fühlen.



18. Ein Trauma in deinem Sexleben haben (z.B.: Übergriff oder Vergewaltigung) und sich sagen, dass das fehlende Verlangen daher kommt. Dass das Fehlen von Lust eine Krankheit ist und dass man das mit einer Therapie heilen könnte. Das ist eine komplizierte Frage und es ist schwer, für eine Person den „Ursprung“ ihrer Asexualität/Aromantik zu finden, was für Faktoren welche Rolle gespielt haben. Ohne vereinfachte Erklärungen wie „eine fehlende/zu präsen Mutter macht schwul“ anwenden zu wollen: es ist wahr, dass unsere sexuelle Orientierung von Geschehnissen in unserem Leben geprägt werden kann. **Es gibt nicht die eine „echte“ Asexualität/Aromantik, die immer klar war, im Gegenteil zu einer falschen, die gewachsen und vielleicht umkehrbar ist.** Wenn du dir nicht sicher bist, ob dein Empfinden Symptome sind, oder etwas „Tieferes“, ist es wichtig, dir selbst keinen Druck zu machen, denn was auch immer die Situation, erinnere dich daran, dass du **niemandem Sex schuldest**. Sich zwingen oder stressen ist nie eine Lösung. Du tust niemandem weh damit dich zu hinterfragen. Es schadet auch niemandem, wenn du dich aro/ace nennst und traumatisiert bist, auch wenn du dir nicht sicher bist und denkst, dein psychischer Zustand hat einen Einfluss auf deine sexuelle Orientierung. Außerdem heißt von einem Trauma zu heilen (also die Symptome, Flashbacks, Dissoziation, Depression, Albträume werden seltener oder besser aushaltbar) nicht unbedingt, dass dein sexuelles Begehren zurückkommt, weil die sexuelle Orientierung nicht unmittelbar damit verknüpft ist. Es kann auch sein, dass das Begehren zurückkommt, aber nicht die Lust es auszuleben (wegen dem Trauma oder anderen Gründen) und das kann auch Asexualität/Aromantik sein. Mit Leuten zu schlafen oder in Liebesbeziehungen zu sein ist keine Errungenschaft an sich. Sich zu entscheiden, nicht mehr mit Leuten zu schlafen und nicht Teil eines Paares zu sein, heißt nicht, dass du nicht geheilt sein kannst.



CRASH COURSE ASEXUALITÄT

Die Definition aus der deutschsprachigen Community:

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

Es gibt die unterschiedlichsten Ausprägungen von Asexualität, weswegen auch vom A-Spektrum gesprochen wird. Aber es gibt gewisse verbreitete Irrtümer, unter anderem:

Asexuelle Menschen können sicher keinen Sex haben, haben keine Libido und masturbieren nicht. Asexuelle Menschen können keine Orgasmen haben oder körperliche Befriedigung empfinden und nicht erregt sein. Asexuelle Menschen bleiben ihr Leben lang asexuell.

Asexualität wird als sexuelle Orientierung wie Hetero oder Homosexualität verstanden. Das Gegenteil von Asexualität (sich von keinem Menschen sexuell angezogen fühlen) ist Allosexualität (sich von Menschen sexuell angezogen fühlen.) Sexualität ist fluide, deswegen kann sich das auch mal ändern. Das ist vor allem auch wichtig, um Menschen die Möglichkeit zu geben, sich als ace zu erkennen, auch wenn sie das nicht schon immer so wahrnehmen. Genauso in die andere Richtung: Mensch kann früher asexuell gewesen sein und jetzt nicht mehr, das heißt nicht, dass es falsch war. Asexuelle Menschen können zustimmen Sex zu haben, wenn sie wollen, das macht sie nicht weniger asexuell. Gründe dafür können sein, dass sie ein Kind wollen, eine*n Partner*in glücklich machen wollen, Sex angenehm finden, etc.

Es gibt genauso asexuelle Menschen, die nicht masturbieren und schon die Vorstellung von Sex ultimativ abstoßend finden.

In unserer hypersexualisierten Gesellschaft ist auch Asexualität politisch und queer. In der queeren Subkultur wird viel über sexuelle Befreiung gesprochen, und diese gefeiert. Sich als asexuell erkennen oder outen zu können ist Teil von dieser sexuellen Befreiung und keinesfalls ein Schritt zurück. Es hat nichts direkt mit prüde sein zu tun und hat zwar Überschneidungen im Erleben davon, sich enthalten zu wollen, ist aber nicht dasselbe wie Zölibat.

Die Darstellung von Asexualität in den Medien ist, wenn überhaupt vorhanden, sehr eng, was auch einer der Gründe ist, dass sich viele Menschen mit dem Begriff überhaupt erst nach ausführlicher Recherche identifizieren können. Dazu noch diese Zitate zu eben dem Thema der Repräsentation und Identifizierung aus dem Buch "Ace: What Asexuality Reveals About Desire, Society, and the Meaning of Sex" von Angela Chen :

Sie schreibt: (Übersetzung aus dem Englischen)

Die Idee, dass ich asexuell sein könnte, schien lächerlich. Ich fand Adrien Brody attraktiv und Channing Tatum weniger und hatte einen vulgären Sinn für Humor, voller Witze über Sex und schmutziger Anspielungen, die meine prüderen Freunde rotwerden ließen. Ich sprach von meinem Verlangen und hörte genau zu, wenn Geschichten von sexuellen Abenteuern erzählt wurden. Niemals wäre es mir möglich erschienen, dass meine Freunde und ich die Sprache des Begehrens unterschiedlich verwenden könnten. [...]

Zehn Jahre, nachdem ich das erste Mal von Asexualität gehört hatte, kam ich auf das Thema zurück. Ich wollte herausfinden, was ich missverstanden hatte. Ich wusste schon seit langem, dass sexuelle Anziehung und sexuelles Verhalten nicht dasselbe sind und dass eines das andere nicht unbedingt einschränkt. Ich wusste, dass, allgemein gesagt, sexuelles Verhalten von uns selbst kontrolliert wird, und sexuelle Anziehung nicht. [...]

Von Sex abgestoßen zu sein ist ein sehr klarer Hinweis darauf, dass man keine sexuelle Anziehung empfindet. Dieser Mangel an Anziehung kann aber auch durch soziale Performanz und Anpassung verdeckt sein, oder dadurch, dass man Sex aus emotionalen Gründen will (und hat). Da die verschiedenen Arten von Begehren so stark miteinander verknüpft sind kann es schwierig sein, die unterschiedlichen Gefühlsstränge zu entwirren.

Und damit will ich jetzt auch aufhören. Es gibt auf den nächsten Seiten und im Internet noch einiges zu lesen und lernen, aber wenn ich hier weitermache, nimmt das kein Ende mehr. Das Buch, aus dem das Zitat ist, ist auch sehr zu empfehlen. Ich hoffe, es hat dir was gebracht, immerhin liest du grad die letzte Seite... Aber naja, ich hab auch diese Angewohnheit vorzublättern, das will nix heißen... (;

Weitere Ressourcen/ Sachen zum lesen, anschauen oder hören:

Auf englisch:

(A)sexual, not everybody's doing it, film

Undoing sex : against sexual optimism

In the magazine LIES, relatively academic

Book: Angela Chen: Ace What Asexuality Reveals About Desire, Society, and the Meaning of Sex

Book: The invisible orientation

Auf französisch:

L'amour, le sexe, pourquoi j'ai déserté, trouvable sur <https://infokiosques.net>

Suis-je asexuel-le, aromantique, aroace ? GUIDE DE QUESTIONNEMENT AUTOUR DE L'ASEXUALITÉ ET L'AROMANTISME, trouvable sur <https://infokiosques.net>

Asexualité, autosexualité, antisexualité
... une émission de radio sur le site www.radiorageuses.net

La fabrique artisanale des confort affectifs
Brochure sur comment on construit autrement des relations,
trouvable sur <https://infokiosques.net>

<https://elainevker.com/blog/2020/05/14/ressources-sur-asexualite/>

Podcast : Les Nouilles et au Lit, 4 épisodes sur l'asexualité

<https://podcast.ausha.co/des-nouilles-des-queues/des-nouilles-au-lit-claire-asexuelle-et-enervee-1-4>



Auf deutsch:

Comics von Liv Strömquist (zu Beziehungen allgemein)

Zine: Wer A sagt muss nicht B sagen (schwer zu finden)

Podcast der deutschsprachigen A*spec-Community :

<https://inspektren.eu>

Verein zur Sichtbarmachung des asexuellen Spektrums

<https://aktivista.net/>

Contact:

sauterdansleau@riseup.net (französische*r Originalverfasser*in)

inswasserspringen@riseup.net (Übersetzerin)

