

Marina Kosiec & Katharina Kroschel

Einblick in das Aspec

Informationen zu
Aromantik und Asexualität
&
Hilfestellung zum
Coming Out

Gefördert durch den
Diversity-Projektfonds
2020/21



Einblick in das Aspec. Informationen zu Aromantik und Asexualität & Hilfestellung zum Coming Out

- Zu uns:** Diese Broschüre entstand im Rahmen des Masters Gender & Queer Studies der Universität zu Köln und der TH Köln. Marina Kosiec und Katharina Kroschel verorten sich beide auf dem Aspec.
- Kontakt:** aspecbroschuere@gmx.de
- Download:** Das PDF kann auf der Internetseite des rubicon (<https://rubicon-koeln.de/>) unter Themen → Beratung → Publikationen und Beiträge heruntergeladen oder bei oben genannter E-Mail-Adresse angefragt werden.
- Druckexemplare:** Druckexemplare können bei Übernahme von Versandkosten bei oben genannter E-Mail-Adresse angefragt werden.
- Druck:** Hausdruckerei der Universität zu Köln
1. Auflage 2021
- Gefördert durch:** Diversity-Projektfonds 2020/21 des Referats Gender & Diversity Management der Universität zu Köln
- Unterstützt durch:** rubicon e. V.



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Informationsteil	
Einleitung	2
Asexualität	4
Aromantik	6
Einstellungen zu Sex und Romantik	7
Fluidität	7
Partner*innenschaftliche Beziehungen	7
Diskriminierung und Unsichtbarkeit (inkl. Zusammenfassung, S. 9)	8
Coming Out	9
Inneres Coming Out	10
Äußeres Coming Out	10
Tipps für Dein Coming Out (inkl. Zusammenfassung, S. 14)	11
Tipps zum Umgang mit einem Coming Out (inkl. Zusammenfassung, S. 15)	14
Empfohlene Ressourcen	16
Kommunikationsteil	
Eigene Verortung	19
Label	22
Gestaltungsseite	23
Wünsche	24
Grenzen	27
Freie Seite	29

Vorwort

– Wozu und für wen diese Broschüre da ist.

Diese Broschüre dient der Aufklärung über und der Sichtbarmachung von Aromantik und Asexualität. Sie richtet sich an alle Menschen, die aromantisch und/oder asexuell sind sowie an Personen, die Informationen zu Aromantik und/oder Asexualität suchen. Außerdem ist sie als Hilfestellung und Werkzeug für Personen gedacht, die ein aromantisches und/oder asexuelles Coming Out haben möchten.

Im **Informationsteil** wird ein Überblick über die Orientierungen gegeben. Weitgehend unbekannte Wörter werden erklärt und englische Ausdrücke übersetzt, sodass kein spezifisches Vorwissen vorhanden sein muss, um die Broschüre zu verstehen. Menschen, denen die Themen Aromantik und Asexualität noch unbekannt sind, kann es helfen, die Broschüre mehrmals zu lesen, da nicht alle Begriffe und Konzepte bei Ersterwähnung erklärt werden und die Verarbeitung von so vielen neuen Informationen Zeit braucht. Auch ist es wichtig zu wissen, dass diese Broschüre nur einen Einblick in die Themen bietet und weiterführende Recherche hilfreich sein kann.

Zudem geben wir Tipps und Informationen zum aromantischen und/oder asexuellen Coming Out. Dabei sprechen wir zunächst Personen an, die aromantisch und/oder asexuell sind und schlagen vor, wie Ihr Euch auf Euer Coming Out vorbereiten könnt. Wir adressieren auch Personen, vor denen sich geoutet wird, und bereiten Euch darauf vor, wie Ihr auf ein Coming Out (nicht) reagieren solltet.

Der **Kommunikationsteil** der Broschüre bietet ein interaktives Coming Out Tool (dt. Werkzeug) für aromantische und/oder asexuelle Personen, die mit dem Ausfüllen und Teilen dieser Broschüre ihr Coming Out gestalten wollen. In diesem Teil können die eigene/n Orientierung/en, Label, Erwartungen, Wünsche und

Grenzen in verschiedenen angebotenen oder selbstgestalteten Formaten aufgezeigt werden. Selbst wenn die Broschüre nicht ausgefüllt ist, kann das Coming Out Tool informativ sein. Es kann als Leitfaden für angemessenes Verhalten in Coming Out Situationen dienen und veranschaulicht, was (un)angebrachtes Verhalten gegenüber einer aromantischen und/oder asexuellen Person sein kann.

Wir verwenden den Genderstern * als Platzhalter innerhalb vergeschlechtlicher Wörter, um eine geschlechtliche Vielfalt, die über die Geschlechterbinarität (Zweigeschlechtlichkeit) hinausgeht, zu adressieren. Um vergeschlechtlichte Sprache weitgehend zu vermeiden, nutzen wir das Wort mensch anstelle von man. Worte wie niemensch oder jemensch sind entsprechend angepasst. Im Text finden sich zudem farblich abgehobene Infoboxen, wobei es sich um Begriffserklärungen (in Blau) und Zusatzinformationen (in Grün) handelt.

Informationsteil

Einleitung

Aromantik und Asexualität sind Spektren, auf denen verschiedene aromantische (kurz aro) und asexuelle (kurz ace) Orientierungen verortet werden.

Aspec ist ein Sammelbegriff, der alle Orientierungen, die auf diesen zwei verschiedenen Spektren liegen, umfasst. Der Begriff ist eine aus dem Englischen übernommene Abkürzung von a-spectrum. Um über eines der beiden Spektren im Speziellen zu reden, gibt es die Begriffe Arospec (aromantisches Spektrum) und Acespec (asexuelles Spektrum).

Es gibt verschiedene Schreibweisen des Begriffs Aspec. Außerhalb dieser Broschüre gibt es die Schreibweisen Aspek (eingedeutscht von Spektrum) und Aspec*, wobei der Asterisk die

Vielfalt anzeigen soll, die das Aspec repräsentiert.

Der Begriff Aspec wird manchmal als eine Bezeichnung des Autismusspektrums missverstanden. Es gibt auch ähnlich klingende Bezeichnungen wie beispielsweise Aspie, eine Abkürzung für Personen mit Asperger-Syndrom. Es besteht kein Zusammenhang zwischen den Spektren. Es ist möglich, dass sich eine Person sowohl auf dem Aspec als auch auf dem Autismusspektrum verortet.

Begriffe wie aspec, aromantisch und asexuell können als Sammelbegriffe für die jeweiligen Spektren, aber auch als Selbstbezeichnungen benutzt werden. Selbstbezeichnungen werden auch Label genannt. Es geht darum, Teile der eigenen Identität mit Worten ausdrücken zu können. Oft handelt es sich bei Labeln um Beschreibungen der romantischen und/oder sexuellen Orientierung/en oder der Geschlechtsidentität, die jede Person für sich nutzen oder ablehnen kann. Die Anzahl der für sich verwendeten Label – für Orientierung/en und Geschlecht/er – kann sehr unterschiedlich sein.

Selbstbezeichnungen von Orientierungen, die sich auf dem Aspec befinden, werden auch als Microlabel bezeichnet.

Orientierungen, die nicht auf dem Aspec liegen, werden mit dem Begriff **allo** bezeichnet.

Der Begriff **allo** ist die Abkürzung der Begriffe **alloromantisch** (auch **alloro**) und **allosexuell** (auch **allosex**). Im Folgenden benutzen wir **allo** um Personen zu bezeichnen, die weder asexuell noch aromantisch sind.

Das Split Attraction Model (kurz SAM, dt. Modell getrennter Anziehung) wurde innerhalb der aspec Community entwickelt, um zu zeigen, dass zwischen verschiedenen Formen von Anziehung unterschieden werden kann. Dabei kann eine Form von Anziehung unabhängig

von anderen Formen von Anziehung empfunden werden. Daher muss beispielsweise die romantische Orientierung einer Person nicht die gleiche sein wie die sexuelle Orientierung dieser Person. Das SAM unterscheidet auch zwischen anderen Formen von Anziehung wie beispielsweise ästhetischer oder platonischer Anziehung. Es ist ein nützliches Werkzeug der Vermittlung für diejenigen, die verschiedene Formen von Anziehung empfinden und einzeln betrachten möchten. Das SAM sagt allerdings nicht aus, dass alle Menschen verschiedene Formen von Anziehung getrennt voneinander empfinden müssen oder immer unterscheiden können oder wollen. Es ist in Ordnung, romantische und sexuelle Orientierung/en für sich selber nicht zu trennen. Wir werden im Folgenden zwischen Aromantik (als romantische Orientierung) und Asexualität (als sexuelle Orientierung) unterscheiden, da sich nicht alle Menschen notwendigerweise auf beiden Spektren verorten.

Aspec Personen sind Teil der queeren Community (dt. Gemeinschaft) und werden durch das A in dem Akronym **LGBTQIAP+** repräsentiert. Das A steht für Aromantik und Asexualität und auch für **agender**.

Dieses Akronym steht für Lesbian, Gay, Bi, Trans & Two-Spirit, Queer & Questioning, Inter, Aspec & Agender, Pan. Das Akronym wird auch in anderen Zusammensetzungen verwendet, im Deutschen ist z. B. **LBST+** (Lesbisch, Bi, Schwul, Trans & Two-Spirit) eine übliche Abkürzung. Das + steht stellvertretend sowohl für nicht aufgeführte queere Label als auch für die Offenheit für weitere queere Label.

Das A im Akronym **LGBTQIAP+** wird manchmal als Repräsentation für **Ally** (dt. Verbündete*r) verstanden. Diese Interpretation lehnen wir allerdings ab, da es keine queere Identität ist, ein*e Ally zu sein. Als Ally der queeren Communi-

ty wird eine Person bezeichnet, die queere Personen und Gruppen unterstützt, sich für ihre Rechte einsetzt und sich gegen ihre Diskriminierung positioniert. Nicht-queere Personen können Allies für die queere Community sein und auch queere Personen können Allies für andere Personen oder Gruppen der Community sein.

Agender (auch genderless) ist ein Label für Personen, die kein Geschlecht haben, sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen, dem Konzept von Geschlecht neutral gegenüber stehen und/oder dieses für sich ablehnen.

Es gibt Menschen, die sich auf dem Aspec verorten, sich aber nicht als queer oder der queeren Community zugehörig empfinden. Wenn eine Person den Begriff queer nicht für sich benutzen möchte, ist das ihr Recht und zu respektieren.

Wir verwenden den Begriff queer im Sinne der Selbstbezeichnung von Personen und Gruppen, die nicht-heterosexuell, nicht-heteroromantisch, nicht-cisgeschlechtlich (cisgeschlechtlich bedeutet sich völlig und ausschließlich mit dem Geschlecht zu identifizieren, das bei der Geburt zugewiesen wurde) oder nicht-endogeschlechtlich (endogeschlechtlich bedeutet körperliche Merkmale zu haben, die ausschließlich einem der binären Geschlechter zugewiesen werden) sind.

Der Begriff queer wurde vor der Aneignung durch die Community als Schimpfwort benutzt und wird deshalb von manchen Personen als Selbstbezeichnung abgelehnt.

Aromantik und Asexualität sind keine neuen Entdeckungen des 21. Jahrhunderts. Beide Orientierungen haben eine Geschichte, die der Entstehung der heutigen aspec Community lange vorausgeht. Aufgrund der Unbekanntheit der Orientierungen sind auch ihre Communities oft

nicht bekannt. Die zeitgenössischen Communities haben sich bereits in den 1990er Jahren gebildet und sind inzwischen etabliert. Vor allem online und englischsprachig sind viele aspec Personen miteinander vernetzt. Aber auch offline und im deutschsprachigen Raum finden sich immer mehr aspec Personen und Gruppen zusammen. Es gibt viele Möglichkeiten, sich mit anderen aspec Personen auszutauschen und zu verbinden (→ Empfohlene Ressourcen, S. 16).

Neben dem romantischen und/oder sexuellen Empfinden einer Person gibt es keine Bedingung, die erfüllt sein muss, um Orientierungen, die auf dem Aspec liegen, als Selbstbezeichnung zu nutzen. Genauso wenig gibt es Kriterien, die Personen oder Personengruppen vom Aspec ausschließen. Alle Menschen können sich auf dem Aspec verorten – unabhängig von Behinderung, Neurodiversität, Nationalität, Ethnizität, Religion, Geschlecht, Familienstand, Alter oder anderen Merkmalen.

Neurodiversität bezeichnet die neurologische Vielfalt von Menschen und lehnt eine Pathologisierung dieser ab. Es wird wertfrei unterschieden zwischen neurodivergenten und neurotypischen Personen.

Asexualität

Asexuelle Personen empfinden selten, nie oder in geringem Maße sexuelle Anziehung. Asexualität ist ein Spektrum, auf dem verschiedene asexuelle Orientierungen liegen. Asexualität ist vielfältig und umfasst unterschiedliche Arten sexueller Empfindung. Asexualität – ganz so wie jede andere Sexualität – ist keine Entscheidung.

Was es bedeutet, asexuell zu sein oder sich auf dem asexuellen Spektrum zu verorten, ist individuell und kann von jeder ace Person für sich selbst festgelegt werden. Dafür ist es nicht not-

wendig, Sex ausprobiert zu haben oder von Sex abgestoßen zu sein. Ob Personen sexuelle Erfahrungen gemacht haben oder nicht, hat keine Auswirkung auf die Geltung ihrer Asexualität. Sex zu haben, ohne sexuelle Anziehung zu Personen zu verspüren, ist möglich, nicht automatisch unangenehm und kann sehr verschiedene Beweggründe haben.

Es wird zwischen sexueller Orientierung, Anziehung und Erregung unterschieden.

Sexuelle Erregung ist eine geistige und/oder körperliche Empfindung, die eine Reaktion auf Stimulierung sein und das Verlangen nach sexueller Befriedigung einschließen kann. Sie muss nicht auf eine bestimmte Situation oder Person gerichtet sein und wird von Menschen verschiedentlich häufig oder stark empfunden oder nicht empfunden. Das (Nicht-)Empfinden von sexueller Erregung bestimmt nicht die sexuelle Orientierung einer Person.

Sexuelle Anziehung wird gegenüber bestimmten Personen empfunden und kann das Verlangen nach sexueller Intimität mit diesen beinhalten. Asexuelle Personen fühlen sich selten, nie oder in geringem Maße von anderen Menschen sexuell angezogen und/oder empfinden selten, nie oder weniger stark Verlangen nach sexueller Intimität mit anderen Menschen.

Sexuelle Orientierung ist die Ausrichtung, die sexuelle Anziehung hat oder haben kann. Wenn eine asexuelle Person sexuelle Anziehung empfindet, kann diese auch eine Ausrichtung haben, sodass manche Menschen mehrere Label für ihre Sexualität zutreffend finden und für sich nutzen. Das Empfinden von sexueller Anziehung kann beispielsweise von den Geschlechtern von Personen oder von den Bekanntheits- oder Beziehungsgraden zu Personen abhängig sein.

Was Asexualität NICHT ist...

Personen, die nicht asexuell sind, werden als allosexuell bezeichnet. Dies bedeutet, dass sie einen Grad an sexueller Anziehung empfinden, der in einer heteronormativen Gesellschaft als die Norm oder der Standard vorausgesetzt wird. Die Gesellschaft ist auf allosexuelle Personen ausgerichtet, zum Beispiel indem sexuelle Beziehungen auf struktureller Ebene, aber auch in Medien und im Alltag, idealisiert und als „natürlich“ dargestellt werden. Allosexuelle Personen können in diesem System leben, ohne sich unwohl zu fühlen oder es zu hinterfragen. Asexuelle Personen werden durch dieses System diskriminiert (→ Diskriminierung und Unsichtbarkeit, S. 8).

Ein gesellschaftliches Konstrukt als natürlich oder naturgegeben darzustellen, wird als Naturalisierung bezeichnet. Alles, was nach diesem Erklärungsmuster angeblich von der Natur abweichen würde, wird dadurch als weniger legitim und „unnatürlich“ ausgeschlossen.

Das Zölibat ist eine im christlichen Glauben fundierte Entscheidung, ohne Sex zu leben. Das Zölibat und andere extern motivierte sexuell enthaltsame Lebensweisen (Abstinenz) sind nicht mit Asexualität gleichzusetzen, da sie von Sexualität unabhängige Entscheidungen sind.

Wenn Menschen ihre Sexualität oder Libido abgesprochen wird, ist das eine Desexualisierung. Menschen mit Behinderung haben oft mit Desexualisierung zu kämpfen, da ihnen Selbstbestimmung und Eigenverantwortlichkeit entzogen oder aberkannt werden. Desexualisierung sowie medizinische Eingriffe zur Sterilisation sind keine Asexualität, da Sexualität nicht künstlich hergestellt oder aufgezwungen werden kann.

Asexualität ist ebenfalls keine körperliche oder mentale Krankheit. Es gibt kein Mindestmaß an sexueller Empfindung, Erregung oder Anzie-

hung, die ein Mensch empfinden muss oder sollte, um gesund zu sein. Die Entscheidungen, ohne Sex zu leben oder Sex zu haben, ohne sexuelle Anziehung zu empfinden, sind nicht bedenklich oder schädlich.

Aromantik

Aromantik bezeichnet eine romantische Orientierung, bei der selten, nie oder in geringem Maße romantische Anziehung verspürt wird. Aromantik ist ein Spektrum, auf dem verschiedene aromantische Orientierungen liegen. Romantische Anziehung ist eine emotionale, auf eine oder mehrere Personen gerichtete Anziehung, die das Verlangen nach einer romantischen Beziehung mit dieser/n umfassen kann. Eine Person kann verschieden häufig oder stark romantische Anziehung empfinden und kann das Bedürfnis verspüren, nach dieser Anziehung zu handeln oder nicht. Das Empfinden von romantischer Anziehung kann beispielsweise von den Geschlechtern von Personen oder von den Bekanntheits- oder Beziehungsgraden zu Personen abhängig sein.

Keine oder wenig romantische Anziehung zu verspüren ist eine Abwesenheit, die nicht als Fehlen zu bewerten ist. Eine Person, die sich auf dem aromantischen Spektrum verortet, kann jegliche Form von Beziehung eingehen und verschiedene Arten von Liebe empfinden.

Wir verwenden die Begriffe sexuelle und romantische Orientierung. Der Begriff Romantik als Bezeichnung für die romantische Orientierung (parallel zu der Verwendung des Begriffs Sexualität als Bezeichnung für die sexuelle Orientierung) ist im Deutschen nicht geläufig, kann aber genutzt werden. Der Begriff findet sich in den Bezeichnungen verschiedener romantischer Orientierungen wie Aromantik, Heteroromantik etc. wieder.

Was Aromantik NICHT ist...

Personen, die nicht aromantisch sind, werden als alloromantisch bezeichnet. Dies bedeutet, dass sie einen Grad an romantischer Anziehung empfinden, der in einer heteronormativen Gesellschaft als die Norm oder der Standard vorausgesetzt wird. Die Gesellschaft ist auf alloromantische Personen ausgerichtet, zum Beispiel indem romantische Beziehungen in Medien und im Alltag idealisiert und als „natürlich“ dargestellt werden.

Aromantik ist nicht die Abwesenheit von Emotionen, der Fähigkeit zu lieben oder intime Beziehungen zu führen. Die Orientierung bedeutet nicht, dass aromantische Personen keine engen partner*innenschaftlichen Beziehungen eingehen können oder wollen.

Aromantik ist nicht mit Asexualität gleichzusetzen. Die romantische Orientierung bestimmt nicht die Sexualität einer Person. Eine aromantische Person kann jede sexuelle Orientierung haben.

Abstinenz ist die Entscheidung, enthaltsam zu leben. Aromantik ist eine romantische Orientierung und keine Entscheidung.

Aromantik ist keine körperliche oder mentale Krankheit. Es gibt kein Mindestmaß an romantischer Anziehung, die ein Mensch empfinden muss oder sollte, um gesund zu sein.

Traumata oder traumatische Erfahrungen können Einfluss auf die sexuelle/n und/oder romantische/n Empfindung/en einer Person nehmen. Daher kann auch die Verortung auf dem Aspec mit Trauma verknüpft sein. Für die Intersektion von Aspec und Trauma wurden in der Community verschiedene Label geprägt, die ebenso valide, bedeutsam und berechtigt sind wie andere Label.

Einstellungen zu Sex und Romantik

Die politisch-gesellschaftliche Haltung einer Person zu Sex sowie die Gefühle bezüglich sexueller Interaktion können unabhängig voneinander betrachtet werden und sind nicht durch die sexuelle Orientierung einer Person festgelegt.

Eine Person, die eine offene und unterstützende Einstellung zu sexueller Freiheit und Vielfalt hat, wird als sex positive (dt. sexpositiv) bezeichnet. Menschen, die keine oder keine starke Meinung dazu vertreten, sind sex neutral (dt. sexneutral). Und Personen, die eine ablehnende oder einschränkende Einstellung zu sexueller Freiheit und Vielfalt haben, werden als sex negative (dt. sexnegativ) bezeichnet.

Die Gefühle zur eigenen Teilnahme an sexuellen Handlungen können ebenfalls grob eingeordnet werden. Wenn eine Person gerne Sex hat oder haben möchte, wird das als sex favourable (dt. sexzugeneigt) bezeichnet. Sex indifferent (dt. sexgleichgültig) sind Personen, die eine neutrale Haltung gegenüber sexuellen Interaktionen haben. Menschen, die keinen Sex haben möchten, sind sex averse (dt. sexabgeneigt). Es gibt auch Personen, die den Gedanken an Sex unangenehm finden und weder Sex haben wollen noch sexuellen Handlungen zum Beispiel in Literatur oder Filmen begegnen möchten, dies wird als sex repulsed (dt. sexabgestoßen) bezeichnet. Personen, die eine gespaltene Meinung zu eigenen sexuellen Handlungen haben oder deren Einstellung dazu fluktuiert, sind sex ambivalent (dt. sexambivalent).

Diese Begriffe werden auch für die individuelle Einstellung zu Romantik und romantischen Handlungen verwendet (z. B. romance positive/romantikpositiv oder romance averse/romantikabgeneigt).

Fluidität

Romantische und sexuelle Orientierungen können fluide (fließend) sein. Das bedeutet, dass sie nicht statisch und festgeschrieben sein müssen, sondern sich im Laufe des Lebens ändern können.

Dies muss nicht unbedingt der Fall sein – ein Mensch kann ein Leben lang die gleiche/n Orientierung/en haben. Aber genauso gut können romantische und sexuelle Orientierungen variieren und sich ändern – romantisches und sexuelles Erleben ist nicht vorgeschrieben, sondern vielfältig und unbegrenzt.

Daher ist es durchaus möglich, die eigene/n Orientierung/en in jedem Alter festzustellen oder neu zu entdecken. Queere Personen müssen nicht schon immer gewusst oder gefühlt haben, dass sie queer oder „anders“ sind. Dies kann zutreffen, muss es aber nicht. Es ist möglich, unterschiedliche Label zu verschiedenen Zeitpunkten des Lebens zu nutzen oder sich mit mehreren Labeln gleichzeitig zu identifizieren. Dies macht die Erfahrung, das Empfinden und das gewählte Label nicht weniger bedeutsam oder berechtigt.

Auch Aromantik und Asexualität können als passende Label für sich zu jedem Zeitpunkt im Leben entdeckt werden oder für einen Zeitraum passende Label sein. Orientierungen auf dem Aspec sind nicht weniger oder mehr fließend als andere romantische oder sexuelle Orientierungen.

Partner*innenschaftliche Beziehungen

In der heteronormativen Vorstellung lebt ein Paar in einer romantischen und sexuellen Beziehung miteinander: Das Paar besteht aus einem Mann und einer Frau, beide sind cis- und endogeschlechtlich, hetero- und alloromantisch sowie hetero- und allosexuell und ihre Beziehung ist monogam. Dieses Beziehungsmodell

ist ein Ideal, das gesellschaftlich als die wertvollste aller Beziehungen konstruiert wird.

Beziehungen und Beziehungsformen sind aber keine Grenzen gesetzt und können so individuell sein wie die Menschen, die sie eingehen. Daher können hier nur ein paar Beispiele und Denkanstöße gegeben werden.

Es ist möglich, keine partner*innenschaftliche/n Beziehung/en anzustreben. Dies nennt man Nonamory und wird abgegrenzt vom temporären Single-Sein, wenn eine Beziehung gewünscht wird.

Partner*innen in einer Beziehung müssen nicht die gleiche/n romantische/n und sexuelle/n Orientierung/en haben. Die Arten der Beziehungen, die Menschen eingehen können, sind nicht durch ihre Orientierung/en vorgeschrieben.

Zudem können Beziehungen verschiedene Komponenten beinhalten oder ausschließen, beispielsweise müssen romantische Beziehungen keine sexuelle Ebene haben und andersherum.

Beziehungen können aus zwei oder mehr Partner*innen bestehen. Polyamory (dt. viele/mehrere Lieben) bedeutet, gleichzeitig mehrere Beziehungen mit verschiedenen Partner*innen einzugehen oder in einer Beziehung mit mehreren Partner*innen zu leben. Polyame Beziehungen beruhen auf Transparenz und dem gemeinsamen Einverständnis aller beteiligten Personen.

Eine weitere Form von Beziehung ist die queerplatonische (auch quasiplatonische) Beziehung. Diese zeichnet sich durch eine Bindung aus, die sehr individuelle Formen annehmen kann. Eine queerplatonische Beziehung kann Elemente von romantischen, sexuellen und platonischen Beziehungen enthalten, neu interpretieren oder ablehnen. Es geht darum, eine Beziehung einzugehen, die auf die Wünsche und Bedürfnisse der Partner*innen zugeschnitten ist, ohne sich von gesellschaftlichen Normen einschränken

oder kommandieren zu lassen. Wie andere Beziehungen auch können queerplatonische Beziehungen monogam oder polyam sein.

Diskriminierung und Unsichtbarkeit

Aspecfeindlichkeit (auch Aspecmie) bezeichnet Feindlichkeit und Diskriminierung, die sich gegen das Aspec und/oder aspec Personen und Gruppen richtet. Aromantik und Asexualität werden bewusst und unbewusst diskriminiert. Das geschieht unter anderem durch die bestehende heteronormative Gesellschaftsordnung. Heteronormativität bezeichnet sowohl die Erwartung, alle Menschen seien nicht-queer, als auch die machtvolle Konstruktion und gesellschaftliche Verankerung (in Gesetzen, Verhaltensnormen etc.) dieser Erwartung als „natürlich“ und „normal“. Jede Person, die dieser Norm nicht entspricht, muss sich als „anormal“ oder „anders“ outen, um in ihrer queeren Identität wahrgenommen zu werden. Dadurch dass Heteronormativität strukturell, gesellschaftlich und individuell stets reproduziert wird, wird Queerness samt dem Aspec unsichtbar gemacht.

Heteronormativität umfasst verschiedene miteinander einhergehende Normvorstellungen. Für das Aspec insbesondere diskriminierend ist Allonormativität: die Erwartung, dass alle Menschen alloromantisch und allosexuell seien und bei der dauerhaften Abwesenheit einer romantisch-sexuellen Beziehung einen Mangel verspüren und unglücklich sein würden. Aspec Personen wird also ein Selbstverständnis anerzogen und beigebracht, das ihnen in vielerlei Hinsicht (beispielsweise bezüglich ihrer Bedürfnisse, Gesundheit und Ziele) schadet. Aromantische und asexuelle Personen müssen sich diskriminierender Vorstellungen über sich auch erst einmal bewusst werden und verlernen.

Eine weitere spezifische Diskriminierungserfahrung von aspec Personen ist das breitflächige

ge Unwissen, das über die Orientierungen besteht. Sie werden weder in der Schule noch in den Medien, die für mehr Sichtbarkeit und Aufklärung sorgen könnten, thematisiert. Daraus resultiert, dass viele Menschen nicht von der Existenz des Aspec erfahren und/oder nicht wissen, dass sie sich auf diesem verorten können.

Eine weitere Schwierigkeit der Identifikation mit dem Aspec liegt darin, dass Aromantik und Asexualität für „unmöglich“ gehalten werden und die Existenz von aspec Personen gelehnt wird. Dadurch, dass Aromantik und Asexualität erst sehr langsam in der Gesellschaft sichtbar werden, wird den Orientierungen immer noch mit sehr viel Ungläubigkeit und Zweifel entgegengetreten.

Der eigene Selbstfindungsprozess wird durch die Unbekanntheit und die „Unmöglichkeit“ der Orientierungen sehr erschwert und beginnt daher häufig erst spät(er) und/oder dauert lange an. Das aspec Coming Out wird ebenfalls dadurch erschwert, dass aspec Personen davon ausgehen müssen, dass die Person, gegenüber der sie sich outen möchten, noch nie etwas von ihrer/n Orientierung/en gehört hat.

Zusammenfassung einiger Diskriminierungsformen

- Delegitimierung. Es wird nicht geglaubt, dass Aromantik und Asexualität existieren oder die sich outende Person diese Orientierung/en hat. Manche sehen es als eine Phase an, die vorbei sei, sobald früher oder später „der*die Richtige“ gefunden würde. Damit zusammenhängend besteht die falsche Annahme, dass nur eine romantisch-sexuelle Beziehung glücklich machen könne und für ein erfülltes Leben notwendig sei.
- Fehlannahmen. Weil Menschen nicht wissen, was Aromantik und Asexualität sind, kommt

es zu Missverständnissen und Verwechslungen. Beide Orientierungen werden manchmal als Entscheidung missverstanden. Aus Unwissen kann auch unangebrachte Sorge um das Wohlergehen und die Zukunft aromantischer und asexueller Personen entstehen. Häufig resultiert diese Sorge aus altonormativen Vorstellungen und Pathologisierung.

- Pathologisierung. Die Annahme, Aromantik und Asexualität seien krankhaft und heilbar, z. B. durch Konversionstherapie. Manchmal werden die Orientierungen fehlerhaft für Symptome einer Krankheit oder Neurodivergenz gehalten oder als die Folgen von schlechten Erfahrungen oder Traumata abgetan.

Konversionstherapie bezeichnet eine gewaltsame „Therapieform“ mittels derer versucht wird, queere Personen normkonform zu machen.

Coming Out

Unter dem Begriff Coming Out verstehen viele den Moment, in dem eine Person zu erkennen gibt, dass sie queer ist. Ein Coming Out ist aber viel mehr als ein einzelner Moment. Es handelt sich um einen fortdauernden Prozess.

Unterschieden wird zwischen dem inneren Coming Out (auch Coming In), das den inneren Erkenntnisprozess einer Person bezeichnet, und dem äußeren Coming Out, das einen freiwilligen, selbstbestimmten Handlungsakt des Teilens (zum Beispiel im Gespräch mit einer anderen Person) bezeichnet. Weder das innere noch das äußere Coming Out sind an ein bestimmtes Alter gebunden. Auch muss eine Person sich nicht notwendigerweise vor anderen outen, nachdem sie ein inneres Coming Out hatte.

Ein selbstbestimmtes Coming Out ist nicht mit einem fremdbestimmten Outing zu verwech-

seln, bei dem eine Person gegen ihren Willen geoutet wird.

Im Deutschen wird der Begriff Outing auch synonym zu Coming Out verwendet, er kann also ebenfalls eine selbstbestimmte Handlung bezeichnen – so verwenden wir den Begriff aber nicht.

Inneres Coming Out

Das innere Coming Out ist ein persönlicher Erkenntnisprozess über die Abweichung der eigenen Identität von der Heteronorm. Dieser individuelle Prozess verläuft nicht notwendigerweise linear. Wann der Erkenntnisprozess einsetzt und wie lange er dauert, ist sehr verschieden. Menschen entwickeln sich konstant weiter, der Prozess der Identitätsfindung endet nicht mit dem Finden eines passenden Labels. Die Identität wird sich vielleicht nicht immer stark wandeln, aber dies bleibt stets eine Möglichkeit (→ Fluidität, S. 7).

Mit einem inneren Coming Out kann Erleichterung, Zufriedenheit und Akzeptanz verbunden sein, aber auch internalisierte Queerfeindlichkeit, Hilflosigkeit und die Distanzierung von den eigenen Gefühlen. Oft ist das innere Coming Out mit einer Mischung aus sehr vielen – negativen wie positiven – Gefühlen verbunden.

Für aspec Personen im Besonderen kann das innere Coming Out viel Unsicherheit auslösen, weil eine Abwesenheit von Gefühlen sehr schwierig zu entdecken und definieren ist.

Grundsätzlich ist die Erkenntnis, dass eine Person von gesellschaftlichen Normen abweicht, nie einfach. Sich von den Annahmen zu verabschieden, die über das eigene Leben bestanden, vor allem, wenn gesellschaftlich vermittelt wird, mensch wäre „falsch“ oder „krank“, kann ein schmerzhafter und überwältigender Prozess sein. Es muss eine Auseinandersetzung damit stattfinden, welche Art von Diskriminierung

bisher erfahren wurde und in Zukunft erfahren werden wird. Es ist wichtig, zu verstehen, dass nicht die eigene Identität negativ oder falsch ist, sondern das heteronormative Gesellschaftssystem, das Menschen ausschließt.

Ein inneres Coming Out eröffnet aber auch neue Möglichkeiten. Selbsterkenntnis kann etwas sehr Ermächtigendes und Befreiendes sein, das in der persönlichen Entwicklung weiterhilft. Vielleicht kann nun endlich der eigenen Person Ausdruck verliehen werden, wie dies bisher nicht denkbar war. Es ist möglich, ein erfülltes Leben zu führen – oder herauszufinden, was dies für sich persönlich beinhaltet – ohne heteronormativen Lebensentwürfen zu folgen.

Auch kann mensch sich mit der Community vernetzen, die Informationen, Ressourcen und die Möglichkeit für Austausch, persönliche Beziehungen und einem Zugehörigkeitsgefühl bietet.

Äußeres Coming Out

Als äußeres Coming Out wird eine Situation bezeichnet, in der sich eine Person vor anderen als queer zu erkennen gibt. Dies kann ganz verschiedene Formen annehmen und geschieht viel häufiger als mensch möglicherweise annimmt.

Da in der Gesellschaft breitflächig und strukturell angenommen wird, dass jeder Mensch der Heteronorm entspricht, kommen Personen, die dem nicht entsprechen, immer und immer wieder in die Situation, ihre Orientierung/en, ihr/e Geschlecht/er oder ihren Körper erklären, dafür einstehen und darauf aufmerksam machen zu müssen. In diesem Sinne ist ein Coming Out immer unfair: Eine nicht-queere Person muss ihr Geschlecht, ihre Orientierung und Merkmale ihres Körpers nicht mitteilen, thematisieren oder vor invasiven Fragen verteidigen, wenn sie möchte, dass andere sie in ihrer Identität wahrnehmen. Außerdem müssen bei einem Coming Out auch negative Reaktionen erwartet werden.

Dies ist unglaublich kräftezehrend und belastend.

Daher ist es eine wichtige Entscheidung, ob mensch ein äußeres Coming Out haben möchte oder nicht. Es wird viel Druck auf queere Personen ausgeübt, sich zu outen, sobald sie ein inneres Coming Out hatten. Es ist absolut berechtigt und nachvollziehbar, wenn sich eine Person auch nach einem inneren Coming Out nicht vor anderen Personen outen möchte. Informationen über die eigene/n Orientierung/en, Geschlechtsidentität oder den eigenen Körper werden niemensch geschuldet. Keine Person ist weniger wert oder schlechter, wenn sie entscheidet, sich nicht zu outen.

Offenheit über die eigene Identität kann allerdings zu engeren, verständnisvolleren Beziehungen und einem sichereren Selbstgefühl führen. Ein Coming Out kann als sehr befreiend empfunden werden. Für manche Menschen kann es die richtige Entscheidung sein, sich in jedem Umfeld ihres Lebens zu outen (in der Familie, vor Freund*innen, auf der Arbeit etc.), andere möchten vielleicht nur bestimmte Personen oder Bekanntenkreise einweihen. Wichtig ist immer, die Entscheidung zu treffen, die für sich selbst richtig und sicher ist. Ein Gefühl dafür zu gewinnen, ob ein Coming Out selbst gewünscht ist oder sich aufgrund von Druck und fremder Erwartung wie die richtige Entscheidung anfühlt, kann schwierig sein.

Bei einem geplanten Coming Out gibt es Vorbereitungen und Überlegungen, die aspec Personen helfen können, sich so sicher wie möglich zu fühlen. Idealerweise ist das Coming Out einer Person ihre freie Entscheidung, dennoch bleibt das äußere Coming Out eine komplexe Situation, die Sensibilität erfordert. Es kann auch passieren, dass Personen sich spontan oder unbeabsichtigt outen oder durch andere geoutet werden. In jedem Fall sollte nicht mit Wertung reagiert werden – wenn persönliche Informationen über die eigene Identität auf welche Art

und Weise auch immer geteilt werden, ist dem mit Respekt zu begegnen.

Tipps für Dein Coming Out

– **Du meinst im Folgenden eine aspec Person, die sich outen möchte.**

Diese Broschüre ist eine Hilfestellung für ein äußeres Coming Out. Sie ist dazu gedacht, Dir Infos, Tipps und einen Rahmen für ein Coming Out zu geben. Ob Du ein Coming Out möchtest, liegt ganz allein bei Dir. Du hast das Recht, für Dich zu entscheiden, ob, wem und wann Du von Deiner Identität erzählst. Es wird Menschen geben, die Dich unterstützen und respektieren werden und bei denen Du Dich sicher fühlen kannst.

Aber Du schuldest niemensch ein Coming Out. Es ist in Ordnung, wenn Du ein Coming Out gerade oder grundsätzlich nicht möchtest – egal aus welchen Gründen. Dies ändert nichts an Deiner Identität und Du bist deshalb nicht weniger berechtigt, Dich mit Deinem Label zu identifizieren. Egal ob du geoutet bist oder nicht, es ist ebenso wenig Deine Pflicht, andere Personen über Aromantik und Asexualität aufzuklären. Du bist niemensch Bildungsarbeit schuldig, wenn Du diese nicht von Dir aus leisten möchtest.

Um Dich sicherer zu fühlen und besser auf mögliche Nachfragen reagieren zu können, kann es hilfreich sein, Dich über Deine Orientierung/en und Community zu informieren. Du kannst Dich auf Dein Coming Out vorbereiten, indem Du Coming Out Geschichten und Erfahrungen anderer liest, zum Beispiel in sozialen Netzwerken oder queeren Foren. Rat von Menschen, die bereits out sind, kann sinnvoll sein, selbst wenn sie sich nicht auf dem Aspec verorten.

Grundsätzlich ist es hilfreich, die Einstellung und das Vorwissen Deines Gegenübers zu

Queerness und speziell dem Aspec einschätzen zu können, bevor Du Dich outest. Du kannst vor Deinem Coming Out Artikel oder Medien zu dem Thema teilen oder möglicherweise über Aromantik und/oder Asexualität reden, ohne eine Verbindung zu Dir selbst zu ziehen. Allerdings kann sich die Einstellung einer Person zu Queerness ändern und muss nicht zwingend ihre Gefühle Dir und Deinem Coming Out gegenüber widerspiegeln.

Wenn Du Dich für ein äußeres Coming Out entscheidest, kannst Du Dir zunächst überlegen, wem Du von Deiner/n Orientierung/en erzählen willst. Dabei kann es helfen, Dir Deine Erwartungen und Wünsche bezüglich des Coming Out bewusst zu machen. Lass Dir so viel Zeit, wie Du brauchst, bis Du Dich bereit fühlst.

Wenn Du Dich bei mehreren Personen outen möchtest, muss die Reihenfolge, in der Du das tust, nichts darüber aussagen, wie wichtig die Menschen für Dich sind oder wie nahe Ihr Euch steht. Es kann hilfreich sein, Dich erst vor Menschen zu outen, deren Reaktion auf Dein Coming Out und deren Einstellung zu Deiner/n Orientierung/en für Dich weniger bedeutsam sind und so Übung und ein Gefühl dafür zu bekommen, wie es ist, ein Coming Out zu haben. Oder vielleicht kannst Du Dich zunächst vor Personen outen, bei denen Du Dir sicher bist, dass sie Dich unterstützen werden. Danach hättest Du Verbündete für Coming Out Situationen, in denen Du Dich unsicher fühlst. Wenn Du eine verbündete Person hast, kannst Du sie fragen, ob sie sich Zeit für Dich nimmt, nachdem Du ein Coming Out hattest, oder sie bitten, bei einem Coming Out Gespräch dabei zu sein.

Für Coming Out Beratung und professionell begleitete Coming Out Gespräche, kannst Du Dich an Beratungsstellen wenden. Leider ist nicht garantiert, an Mitarbeitende zu geraten, die Expertise zum aspec Coming Out haben. Es kann aber auch helfen, sich zur generellen Coming Out Situation beraten zu lassen oder im

Zweifelsfall kann bei der Beratungsstelle nachgefragt werden, ob es Mitarbeitende gibt, die Erfahrung mit dem Aspec haben.

Als passender Zeitpunkt für ein Coming Out können Awareness Events (dt. Veranstaltungen für Sichtbarmachung und Sensibilisierung) genutzt werden. Zu diesen Events gibt es immer besonders viele Ressourcen zum Thema und die Communities sind sichtbarer und zugänglicher. Auf die Communities zu verweisen, kann Deinem Gegenüber zeigen, dass Du nicht alleine bist.

Beispiele für Awareness Events sind der Pride Month (Juni), die Aromantic Spectrum Awareness Week (im Februar), die Ace Week (im Oktober) und der International Asexuality Day (6. April).

Das Teilen eines Artikels oder das Hinweisen auf ein Awareness Event können Startpunkte für ein Gespräch sein. Für den Fall, dass Du nicht selbst ein Gespräch starten möchtest, kannst Du Schmuck, Buttons oder Kleidung tragen, die als Gesprächsaufhänger dienen können. Allerdings kann dies auch ungewollte Nachfragen und Reaktionen veranlassen.

Nach Deinem Coming Out kann es nötig sein, Deinem Gegenüber etwas Zeit zum Verarbeiten der neuen Informationen einzuräumen. Du hättest bereits Zeit, Deine Identität kennenzulernen und Dich über Aromantik und Asexualität zu informieren und möglicherweise innere Widerstände abzubauen – Dein Gegenüber beginnt vielleicht gerade erst mit diesem Lernprozess. Der Person Reflexionszeit zu lassen, kann auch Dir zu Gute kommen, da bewusster und angemessener auf Dein Coming Out reagiert werden kann. Du hast allerdings keine Verpflichtung, unbestimmte Zeit auf eine Reaktion auf Dein Coming Out oder Akzeptanz für Deine Orientierung/en zu warten.

Neue Informationen zu erhalten, die nicht der eigenen Lebensrealität entsprechen und eventu-

ell am eigenen Weltbild rütteln, löst bei Menschen Unsicherheit aus. Die Gefühle, die in Deinem Gegenüber herrschen, sind aber keine Entschuldigung für unangebrachtes oder respektloses Verhalten. Wenn Dein Gegenüber ignorant ist oder nicht mit sich reden lässt, ist es in Ordnung, ein Gespräch zu beenden. Wenn Dein Gegenüber Deine Orientierung/en nicht anerkennt, liegt das nicht daran, dass Du sie nicht „gut genug“ erklären konntest. Deine Identität hängt nicht davon ab, ob eine andere Person diese nachvollziehen kann oder anerkennt. Du verdienst Respekt und weder Dein Coming Out noch Deine Orientierung/en sollten angezweifelt werden.

Eine Coming Out Situation kann sowohl für Dein Gegenüber als auch für Dich emotionale Reaktionen hervorrufen. Weder Du noch Dein Gegenüber sollten den Anspruch an Dich haben, während des gesamten Coming Out Prozesses oder in einer konkreten Coming Out Situation durchgehend neutral, ruhig oder sachlich zu bleiben. Das äußere Coming Out ist nicht Deine alleinige Verantwortung – es ist eine Kommunikation zwischen mehreren Personen. Daher ist der Verlauf Deines Coming Out trotz aller Vorbereitung nicht völlig vorhersehbar oder planbar.

Dennoch kannst Du Dich entscheiden, welche Möglichkeit des Coming Out Du wahrnehmen möchtest. Vor- und Nachteile einzelner Optionen sind immer je nach individueller Situation und Empfindung abzuwägen. Die folgenden Denkanstöße zu Kommunikationswegen sind nicht vollständig und dienen nur der Erwägung. Beispielsweise können Gespräche per Telefon oder ein Austausch über Messenger ebenso in Betracht gezogen werden.

Gespräch:

Im Gespräch kann ein direkter Austausch stattfinden, in dessen Zuge auf eventuelle Rückfragen eingegangen werden kann. Du erlebst die erste unmittelbare Reaktion Deines Gegenübers zu Deinem Coming Out. Eine Auseinandersetzung in Form eines Gesprächs kann überwältigend sein. Du hast die Möglichkeit, ein Gespräch einzeln oder mit einer unterstützenden Gruppe zu initiieren oder eine Person in unterstützender Funktion (z. B. Verbündete*r, Beratungsperson) um Teilnahme zu bitten.

Brief/E-Mail:

In einem schriftlichen Coming Out kannst Du Deine Worte mit Ruhe und Bedacht wählen. Du erlebst die erste Reaktion Deines Gegenübers nicht mit und räumst diesem Reflexionszeit ein. In dieser Form werden auch Rückfragen und ein Austausch verzögert. Wenn Dein Coming Out nicht zu einem Gesprächsthema werden soll, kannst Du diesen Wunsch per Brief oder E-Mail ausdrücken. Es kann trotzdem passieren, dass Dein Wunsch nicht respektiert wird.

Broschüre:

Du kannst diese Broschüre zur Gestaltung Deines Coming Out nutzen. Der Informationsteil kann als Bildungsmaterial für Dein Gegenüber zur Verfügung gestellt werden. Der Kommunikationsteil, der mögliche Grenzen, Wünsche und Bedürfnisse thematisiert, kann zur Inspiration für ein Coming Out in anderer Form dienen oder durch das Ausfüllen als Coming Out Tool genutzt werden. Auch bleibt Platz, um individuelle Zusätze zu ergänzen. Wie bei anderen schriftlichen Coming Out erlebst Du beim Versenden der Broschüre die erste Reaktion Deines Gegenübers nicht und räumst diesem Reflexionszeit ein. Auch hier werden Rückfragen und ein direkter Austausch verzögert.

Mischung:

Du kannst verschiedene Kommunikationswege mischen. Zum Beispiel kannst Du einen Text vorbereiten und direkt im Anschluss des Lesens ein Gespräch anbieten. Vielleicht möchtest Du zunächst ein Coming Out Gespräch führen und diese Broschüre oder eine andere schriftliche Ressource zur späteren Reflexion anbieten. Diese Broschüre kann Dir auch als Rahmen für ein Gespräch dienen oder möglicherweise gemeinsam mit Deinem Gegenüber ausgefüllt werden.

Zusammenfassung einiger Tipps für Dein Coming Out

Du kannst deutlich machen, dass

- Deine Identität keine Entscheidung ist und nicht zur Debatte steht.
- Du lediglich eine Information über Dich vermitteln möchtest, keine Diskussion führst.
- Sorgen unangebracht und daraus entstehende Hilfsangebote unerwünscht sind.
- Du nicht alleine bist, sondern zu einer Community gehörst.
- Du anbietest oder ablehnst, Fragen zu beantworten. Selbst wenn Du das Fragenstellen angeboten hast, besteht kein Zwang zu antworten.
- Du anbietest oder ablehnst, Ressourcen und Quellen zur Verfügung zu stellen, die Du als repräsentativ für Deine Orientierung/en empfindest.
- Du es erlaubst oder ablehnst, dass sich Dein Gegenüber mit anderen Personen über Dein Coming Out austauscht.

Tipps für den Umgang mit einem Coming Out

– Du meinst im Folgenden eine Person, gegenüber der sich jemand geoutet hat.

Wenn eine Person sich Dir gegenüber outet, be-
gibt sie sich in eine sehr verletzbare Position.
Deshalb ist es wichtig, nicht unbedacht zu re-
agieren und sich bewusst zu sein, dass sich das
Coming Out einer anderen Person nicht um
Dich dreht.

Ein Coming Out ist eine Mitteilung persönlicher
Informationen – keine Einladung zur Dis-
kussionsrunde, Therapiesitzung, Unterrichts-
stunde oder Intervention, sofern dies nicht
explizit von der sich outenden Person kommu-
niziert wird. Es ist sinnvoll, die sich outende
Person die Situation bestimmen zu lassen. Sie
schuldet Dir keinerlei Informationen und befin-
det sich nicht im Erklärungszwang. Der Zeit-
punkt ihres Coming Out oder die Anzahl von
Personen, vor der sich Dein Gegenüber bereits
geoutet hat, muss nicht zwingend eine Bedeu-
tung haben. Grenzen, die beim Coming Out ge-
setzt werden (zum Beispiel wenn eine Person
über ihre Orientierung/en, aber nicht über ihren
Beziehungsstatus reden möchte), sind unbe-
dingt zu respektieren.

Selbst wenn das Coming Out überraschend für
Dich ist und es Dir schwerfällt, die neuen Infor-
mationen mit Deinem bisherigen Wissen über
die Person zu vereinen, hinterfrage Dein Ge-
genüber nicht. Im Zweifelsfall weiß jeder
Mensch am besten über sich selbst Bescheid.
Orientierung/en anzuzweifeln oder Mitleid aus-
zudrücken ist unangebracht.

Wenn Du mit starken Gefühlen zu kämpfen
hast und die sich outende Person und ihre Ge-
fühle nicht zur Priorität machen kannst, wäre es
angebracht, das Gespräch zu verschieben bis
Du Dir sicher bist, dass Dein Verhalten respekt-
voll ist und Du Deinen Gefühlen Ausdruck ver-
leihen kannst, ohne zu verletzen. Wenn Du Zeit

oder Abstand nach einem Coming Out brauchst, dann kommuniziere dies offen mit Deinem Gegenüber.

Am wichtigsten ist es, respektvoll und offen miteinander zu kommunizieren. Akzeptanz und Unterstützung zu versichern und Freude darüber auszudrücken, dass etwas Persönliches mit Dir geteilt wurde, sind positive Reaktionen, die mitgeteilt werden können und sollten.

Es kann hilfreich sein, sich Informationsquellen unabhängig von der sich outenden Person zu suchen, damit diese nicht ungewollt Bildungsarbeit leisten muss. Eigene Recherche zu betreiben zeigt, dass Du interessiert bist und Dich bemüht, eine Verständnisbasis herzustellen.

Dass ein Coming Out nicht zur Bildung dient, heißt nicht, dass Du keine Fragen stellen darfst. Wenn Du Dir unsicher bist, ob und welche Art von Fragen Du stellen darfst, thematisiere dies mit Deinem Gegenüber, um sicherzustellen, dass Du keine Grenzen übertrittst.

Eine wichtige Information, nach der Du Dich erkundigen kannst, ist, ob Du über das Coming Out mit anderen Personen sprechen darfst. Es ist auch gut zu besprechen, ob Du die Person vor anderen outen darfst oder sollst – zum Beispiel wenn ihr falsche Label zugeschrieben werden und Du in einer Position bist, diese zu korrigieren. Generell ist es nicht verkehrt, zu fragen, was Dein Gegenüber sich von Dir wünscht.

Allyship (dt. Verbündete*r zu sein) ist ein Lernprozess, für den zunächst einmal nur Offenheit und Bereitschaft zum Lernen nötig sind. Erkenne an, dass Dir Fehler passieren werden. Wenn Dich jemensch auf unsensibles Verhalten oder falsche Annahmen aufmerksam macht, nimm diesen Hinweis an.

Zusammenfassung einiger Tipps für Allies

1. Höre zu und respektiere aspec Stimmen. Zweifle die Existenz und das Erleben von aspec Personen nicht an.
2. Nutze zur Verfügung stehende Informationsquellen und erwarte von niemensch, für Dich Bildungsarbeit zu der/n eigene/n Orientierung/en zu leisten.
3. Respektiere persönliche Grenzen und besprich mit Deinem Gegenüber, welche Fragen gerne beantwortet werden und welche überhaupt nicht gestellt werden sollten.
4. Wirke Allonormativität entgegen, indem Du das Aspec sichtbar und auf Exklusion sowie Ignoranz aufmerksam machst.
5. Akzeptiere, dass Du Fehler machen wirst – entschuldige Dich und gib weiterhin Dein Bestes.

Empfohlene Ressourcen

Wenn Du mehr über Aromantik und Asexualität erfahren möchtest oder Dich mit der aspec Community verbinden möchtest, können lokale Beratungsstellen und/oder queere Referate an Universitäten eine erste Anlaufstelle sein. Außerdem empfehlen wir die folgenden Ressourcen:

- Auf dem **Discord Server Aspec*German** kann mensch mit anderen aspec Personen in Kontakt treten und Informationen zu aspec Gruppen- und Stammtischtreffen in Deutschland erhalten: <<https://discord.gg/HnkcTgX>>
- Das **rubicon** in Köln bietet Beratung für queere Personen an: <<https://rubicon-koeln.de/>>
- Das **anyway** in Köln bietet Beratung für junge queere Personen an: <<https://www.anyway-koeln.de/>>
- **pro familia** bietet bundesweit Beratungsstellen und online Beratung für queere Personen an: <<https://www.profamilia.de/>>
- Das englischsprachige **Trevor Project** adressiert queere Personen unter 25 Jahren und thematisiert Asexualität auf ihrer Website: <https://www.thetrevorproject.org/trvr_support_center/asexual/>
- **AUREA** arbeitet für die Sichtbarmachung und Anerkennung von Aromantik: <<https://www.aromanticism.org/>>
- Der **Twitter Account @acearolution** dokumentiert die Entstehung eines Buches über Aromantik und Asexualität: <<https://twitter.com/acearolution>>
- Der **Twitter Account @Aces_NRW** leistet asexuellen Aktivismus und LGBTQIA+ Aufklärungsarbeit: <https://twitter.com/Aces_NRW>
- Die **Aromantic and Asexual Characters Database** führt eine Liste von Medien mit aromantischen und/oder asexuellen Charakteren: <<https://t.co/w8eXogLJB?amp=1>>
- Der englischsprachige **Roman „Loveless“** von Alice Oseman behandelt das innere wie äußere Coming Out der aromantischen und asexuellen Protagonistin.
- Die Netflix **Serie „BoJack Horseman“** behandelt am Rande das innere wie äußere Coming Out eines asexuellen Charakters.
- Das **Zine „Wer A Sagt, Muss Nicht B Sagen“** dreht sich um persönliche Erfahrungen mit Asexualität: <<http://asexyqueer.blogspot.de/zine/>>
- Definitionen und Erklärungen zu verschiedenen **aspec Labeln**:
 - auf dem aromantischen Spektrum: <https://lgbta.wikia.org/wiki/Aromantic_Spectrum>
 - auf dem asexuellen Spektrum: <https://lgbta.wikia.org/wiki/Asexual_Spectrum>

- Englischsprachige **YouTube Videos und Kanäle** von queeren Personen, die Asexualität und/oder Aromantik thematisieren:
 - Evie Lupines Playlist „Asexuality“: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLmm2pb8hUJfUwxc6e5AjgA-7_5_gtX7zE>
 - LordLanternheads YouTube Kanal: <<https://www.youtube.com/channel/UCgp0kvG7j-3atpVWYQnheA>>
 - Rowan Ellis Interview mit Alice Oseman: <<https://www.youtube.com/watch?v=2YJFXqipVOI&t=821s>>
 - Yasmin Benoits YouTube Kanal: <https://www.youtube.com/channel/UCk1NDxk_coxNy1HuYHI9XRA>
 - Celestes Playlist „Aro Ace Stuff“: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLAHjYvnpjZcXqGUhHihp2OGrFuyHYbcl_>
 - AVEN Livestreams: <<https://www.youtube.com/channel/UCNGdR787fwF7BxC5yMwIPEg>>

Zudem nutzt die aspec Community verschiedene Symbole, um Zugehörigkeit zu signalisieren:

- **Flaggen** sind wichtige Symbole der queeren Community. Die aro Community nutzt zwei Grüntöne, Weiß, Grau und Schwarz. Es gibt weitere Flaggen für verschiedene Identitäten auf dem Arospec. Die ace Community nutzt die Farben Schwarz, Grau, Weiß und Lila. Es gibt weitere Flaggen für verschiedene Identitäten auf dem Acespec.
- Ein **weißer Ring** am Mittelfinger ist ein Symbol der aro Community und kann verwendet werden, um Zugehörigkeit zu signalisieren.
- Ein **schwarzer Ring** am Mittelfinger ist ein Symbol der ace Community und kann verwendet werden, um Zugehörigkeit zu signalisieren.
- **Pfeile** sind in Anlehnung an den Klang des englischen Wortes arrow (dt. Pfeil) ein Symbol der aro Community.
- **Ass** (engl. ace) Spielkarten sind ein Symbol der ace Community.



Aromantische Flagge



Asexuelle Flagge

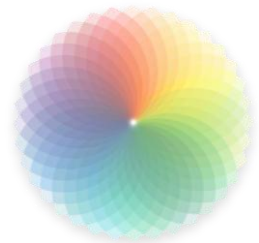
Kommunikationsteil

Eigene Verortung

Im Folgenden hast Du verschiedene Möglichkeiten, Deine eigene Verortung darzustellen. Dies kann eine Übung der Selbstreflexion sein oder als Werkzeug für ein Coming Out genutzt und mit anderen geteilt werden. Wenn Du Dich entscheidest, den Kommunikationsteil für Dein Coming Out zu nutzen und für andere Personen auszufüllen, müssen Deine Einträge nicht unbedingt selbsterklärend sein. Du kannst Lücken lassen, Dinge durchstreichen oder ergänzen – nutze diesen Teil der Broschüre nur, insofern Du Dich wohlfühlst und es für Dich persönlich sinnvoll ist!

Farbspektren

Im ersten Farbspektrum kannst Du eintragen, ob, wie häufig oder stark Du Anziehung gegenüber welchen Geschlechtern empfindest. Im zweiten Farbspektrum kannst Du eintragen, ob, wie häufig oder stark Du Anziehung in Relation zu Deinem Beziehungsgrad/-status zu einer Person empfindest. Sieh diese Spektren als einen Vorschlag an, den Du Dir so gestalten kannst, wie es für Dich passt – schreib Dinge dazu, male inner- oder außerhalb des Spektrums – Dir sind keine Grenzen gesetzt.



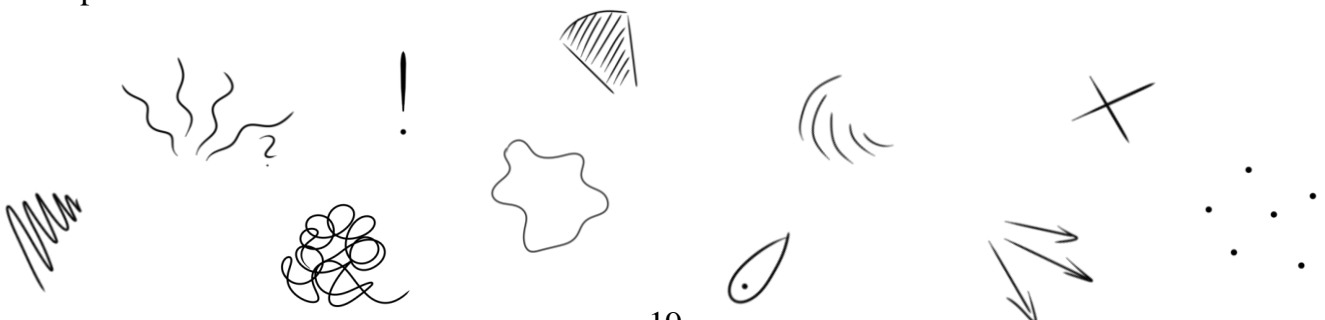
Das Barometer neben den Spektren kann eine Indikation geben, ob, wie häufig oder stark Du ein Bedürfnis empfindest, nach Deiner Anziehung zu handeln.

Geschlechter und Beziehungsgrad/-status sind nicht die einzigen Ausrichtungen, die Anziehung haben kann, also fühl Dich frei, weitere Farbspektren auszufüllen und selbst zu beschriften. Außerdem kann zwischen vielen Formen von Anziehung unterschieden werden. Wenn Du eine andere Form von Anziehung für Dich unterscheidest, kannst Du diese ebenfalls in das unbeschriftete Farbspektrum eintragen.

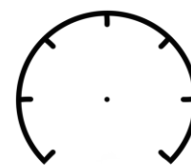
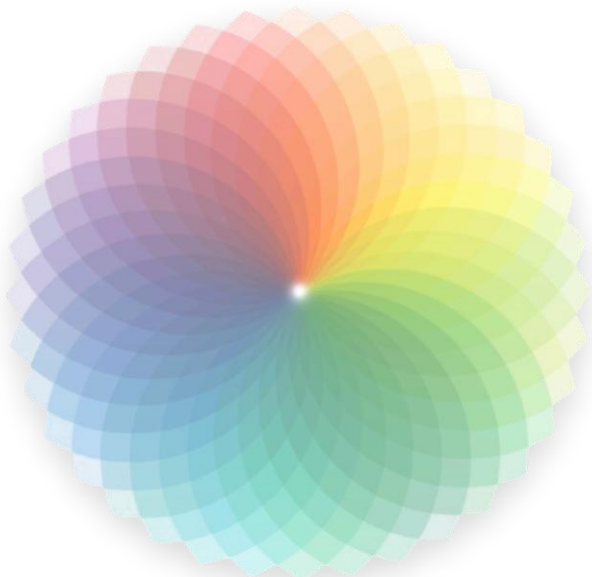
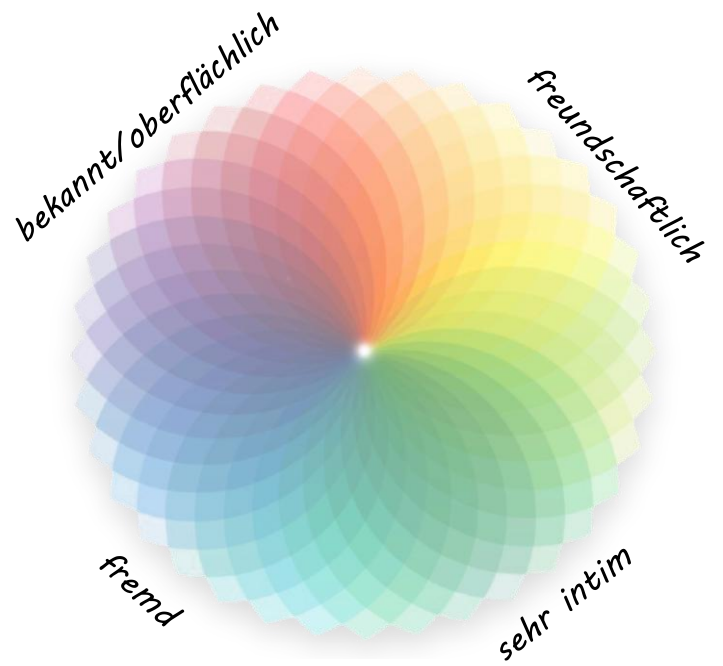
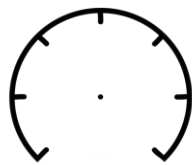
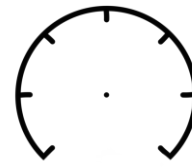
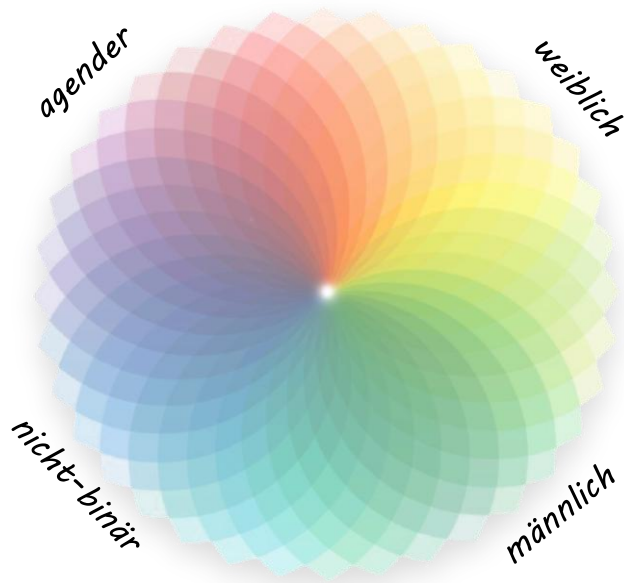
Die Spektren können nicht die Realität abbilden! Die Darstellung soll keine Gegenüberstellung von Geschlechtern sein. Vielmehr soll sie sehr simplifiziert visualisieren, dass es fließende Übergänge gibt, und eine Möglichkeit bieten, Anziehung abzubilden.

Der Begriff nicht-binär kann als Sammelbegriff für das nicht-binäre Spektrum aber auch als Selbstbezeichnung genutzt werden und umfasst Geschlechtsidentitäten, die vollkommen oder teilweise außerhalb der Geschlechterbinarität existieren.

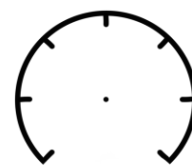
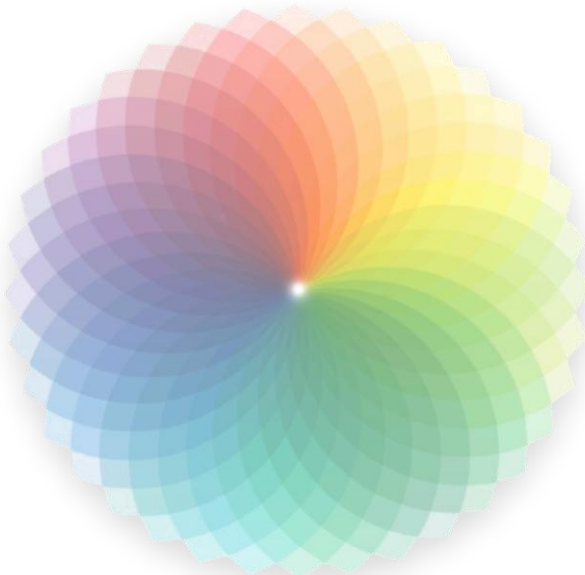
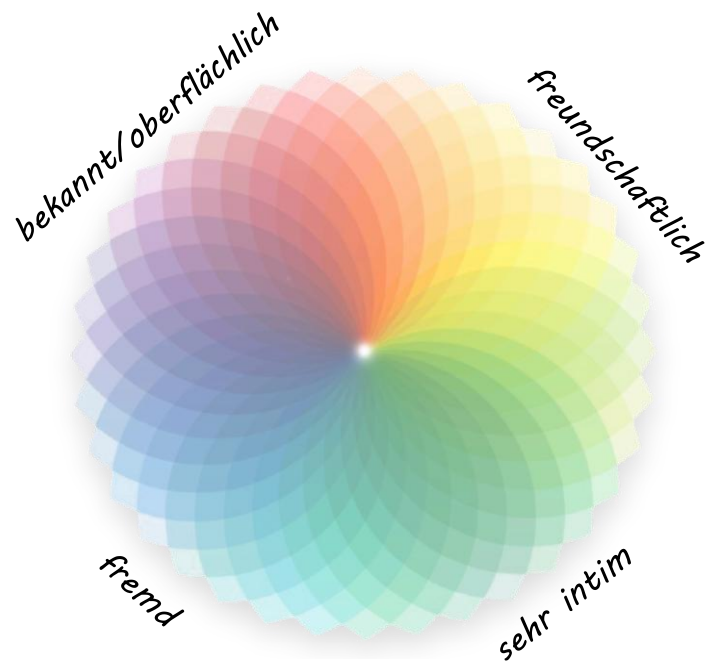
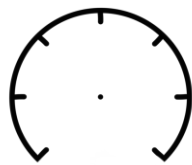
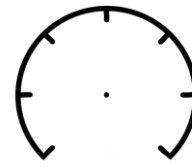
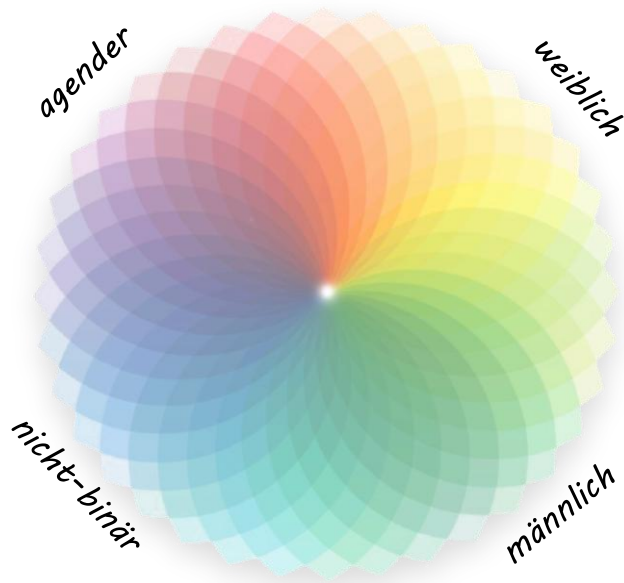
Beispiele für das Ausfüllen:



Eigene Verortung – sexuelle Anziehung

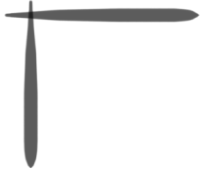


Eigene Verortung – romantische Anziehung



Gestaltungsseite

Auf dieser Seite hast Du die Möglichkeit, Dich, Dein Coming Out und Deine Orientierung/en frei auszudrücken und darzustellen. Vielleicht möchtest Du Deine Verortung auf dem Aspec malen oder ein paar Worte an Dein Gegenüber richten. Bevor Du einen Text verfasst, beachte, dass es auf den nächsten Seiten noch Möglichkeiten gibt, auf Fragen zu antworten und Wünsche zu formulieren. Die letzte Seite dieser Broschüre ist ebenfalls für Dich frei gelassen.



Wünsche

Im Folgenden haben wir einige Fragen zusammengestellt, die sich um persönliche Vorlieben und Wünsche im Miteinander mit anderen Personen drehen. Die Fragen sind aus der Perspektive Deines Gegenübers gestellt, zum Beispiel: „Soll ich (Person, die diese Broschüre erhält) in Deiner (Person, die diese Broschüre ausfüllt) Gegenwart weniger/nicht über Sex reden?“ Gespräche über Sex werden von manchen asexuellen Personen als unangenehm empfunden, von anderen nicht. Beim Coming Out kann es also hilfreich sein, diese Frage zu beantworten, mit Ja, Nein oder einer ausformulierten Antwort, zum Beispiel: „Wenn wir zu zweit über Sex reden, macht mir das nichts aus, aber wenn das Thema in Gruppengesprächen aufkommt, fühle ich mich häufig ausgeschlossen und würde gerne das Thema wechseln.“

Es müssen nicht alle Fragen beantwortet werden, dies ist nur ein Angebot. Auch müssen nicht alle Antworten im Zusammenhang mit Deiner Orientierung/en stehen oder allgemein gültig sein. Vielleicht hast Du (noch) keine Antwort auf manche Fragen, auch das ist in Ordnung. Du schuldest niemandem Antworten. Deine Vorlieben und Wünsche zu kommunizieren, kann Deinem Gegenüber aber helfen, sensibel auf Dein Coming Out zu reagieren und Euch beiden als Geländer für zukünftige Interaktionen dienen.

Darf ich anderen von Deiner/n Orientierung/en erzählen? Wenn ja, wem?

Ja Nein _____

Darf ich mit anderen über Deine Orientierung/en sprechen? Wenn ja, mit wem?

Ja Nein _____

Soll ich andere korrigieren, wenn sie Dich falsch labeln? Wenn ja, wen?

Ja Nein _____

Soll ich in Deiner Gegenwart darauf achten weniger/keine Public Display of Affection (kurz PDA, dt. Gesten der Zuneigung) zu zeigen?

Ja Nein _____

Soll ich versuchen, das Thema zu wechseln, wenn in Deiner Gegenwart über Romantik und/oder Sex gesprochen wird?

Ja Nein _____

Soll ich in Deiner Gegenwart weniger/keine Sexwitze und anzügliche Anspielungen (Innuendos) machen?

Ja Nein _____

Soll ich in Deiner Gegenwart weniger/nicht über Romantik und/oder Sex reden?

Ja Nein _____

Darf ich mit Dir über meine persönlichen romantischen und/oder sexuellen Beziehungen und Interessen reden?

Ja Nein _____

Darf ich mit Dir über meine sexuellen Aktivitäten reden?

Ja Nein _____

Darf ich mich über Deine Beziehung/en erkundigen?

Ja Nein _____

Darf ich mich über Deine sexuellen Aktivitäten erkundigen?

Ja Nein _____

Darf ich Dir Verständnisfragen zu Deiner/n Orientierung/en stellen?

Ja Nein _____

Soll ich Informationen zu Deiner/n Orientierung/en, die ich aus anderen Quellen (z. B. aus dem Internet) erhalten habe, mit Dir abgleichen?

Ja Nein _____

Darf ich Dich nach Tipps und Empfehlungen zur weiteren Recherche über Deine Orientierung/en fragen?

Ja Nein _____

Darf ich Dich nach Empfehlungen zu guter Repräsentation oder Deiner Meinung zu Repräsentation in Medien fragen?

Ja Nein _____

Möchtest Du Filme/Serien/Bücher oder andere Medien über/mit romantische/r Liebe weiterempfohlen bekommen?

Ja Nein _____

Möchtest Du Filme/Serien/Bücher oder andere Medien über/mit Sex weiterempfohlen bekommen?

Ja Nein _____

Soll ich Dich warnen, wenn Filme/Serien, die wir zusammen schauen, romantische Liebesgeschichten enthalten?

Ja Nein _____

Soll ich Dich warnen, wenn Filme/Serien, die wir zusammen schauen, Sexszenen enthalten?

Ja Nein _____

Ja Nein _____

Ja Nein _____

Grenzen

Im Folgenden haben wir einige Fragen gesammelt, die im falschen Kontext invasiv und unsensibel sein können. Ein Coming Out bringt nicht die Verantwortung, jede naive oder uninformierte Frage beantworten zu müssen, mit sich. Aber jede Coming Out Situation ist individuell, vielleicht möchtest Du manche dieser Fragen beantworten. Daher kannst Du jede Frage mit einem einfachen Ampelsystem markieren. Erneut gilt, dass die Fragen aus der Perspektive Deines Gegenüber gestellt sind, zum Beispiel: „Fühlst Du (Person, die diese Broschüre ausfüllt) Dich einsam?“

Wichtig ist, dass es nicht darum geht, die Fragen zu beantworten! Grün bedeutet NICHT „Ja, ich fühle mich einsam“, SONDERN „Ich bin bereit, über diese Frage mit Dir (Person, die diese Broschüre erhält) zu reden“ oder Gelb „Diese Frage ist mit Vorsicht zu stellen“ oder Rot „Ich möchte diese Frage nicht gestellt bekommen.“



- Bist Du Dir sicher?

- Wie bist Du darauf gekommen?

- Bist Du verliebt?

- Bist Du nie verliebt gewesen?

- Was ist, wenn Du Dich verliebst?

- Bist Du sexuell aktiv?

- Bist Du nie sexuell aktiv gewesen?

- Willst Du Sex ausprobieren?

- Was ist, wenn Du Sex haben willst?

- Kannst Du sexuell erregt werden?

-  Hast Du erotische Träume?
-  Masturbierst Du?
-  Magst Du Pornografie?
-  Bist Du in einer Beziehung?
-  Willst Du in Zukunft Beziehung/en eingehen?
-  Möchtest Du Kinder haben?
-  Fühlst Du Dich einsam?
-  Fehlt Dir etwas?
-  Hast Du Bindungsängste?
-  Hast Du eine Hormonstörung?
-  Hast Du schlechte oder traumatische Erfahrungen gemacht?
-  Hast Du ärztlichen Rat gesucht oder in Erwägung gezogen?
-  Ist/sind Deine Orientierung/en mit Deinem Glauben vereinbar?
-  Hast Du Diskriminierung aufgrund Deiner/n Orientierung/en erfahren?
-  _____

Freie Seite

Im Folgenden hast Du die Möglichkeit, Dein Gegenüber zu adressieren, einige persönliche Worte aufzuschreiben oder noch unbeantwortete Fragen zu Deinem Coming Out anzusprechen. Zum Beispiel, ob Du Dir nach dem Teilen dieser Broschüre ein Gespräch wünschst, was Du für Erwartungen an Dein Gegenüber hast, wie es mit (möglicher) Geheimhaltung oder Diskretion um Dein Coming Out steht oder ob Du eine Vorwarnung brauchst, wenn Dein Gegenüber sich Zeit nehmen möchte, bevor eine Reaktion gegeben werden kann.

