Mina Kosiec & Katharina Kroschel

Informationen zu Aromantik und Asexualität in Einfacher Sprache

Inhaltsverzeichnis

Wer wir sind _____ Seite 2

Einleitung _____ Seite 3

Asexualität _____ Seite 8

Sexuelle Erregung, Anziehung und Orientierung _____ Seite 10

Was Asexualität NICHT ist _____ Seite 12

Aromantik _____ Seite 15

Was Aromantik NICHT ist _____ Seite 16

Beziehungen mit Partner*innen _____ Seite 18

Mehr Informationen _____ Seite 22

Impressum _____ Seite 24

Wer wir sind

Wir sind **Katharina Kroschel (keine Pronomen)** und **Mina Kosiec (they/alle Pronomen)**. Wir gehören zur aspec Community. Wir erklären gleich noch genauer, was das ist. Wir haben Gender & Queer Studies studiert. In unserem Studium haben wir ein Info-Heft zu den Themen Aromantik und Asexualität geschrieben. Das Heft gibt es in zwei Versionen.

Dieses Heft heißt: **Informationen zu Aromantik und Asexualität in Einfacher Sprache.** Es ist kürzer und einfacher geschrieben. So können es viele Menschen besser verstehen. In diesem Heft stehen nur die wichtigsten Informationen.

Das andere Heft heißt: **Einblick in das Aspec. Informationen zu Aromantik und Asexualität & Hilfestellung zum Coming Out.** Es ist in Standardsprache. Es hat noch mehr Informationen zu den Themen und eine Hilfestellung für das Coming Out als aromantisch und/oder asexuell.

Du kannst beide Hefte kostenlos als PDF runterladen über diese Website: https://rubicon-koeln.de/ (unter Publikationen).

Und du kannst sie als gedruckte Hefte bestellen. Schreib uns dafür eine E-mail an: **aspecbroschuere@gmx.de**

Einleitung

Aromantik und Asexualität sind queere Orientierungen. Wir benutzen den Begriff **queer** hier wie Personen, die sich selbst queer nennen. Personen und Gruppen nennen sich selbst queer, wenn sie zum Beispiel:

- **nicht-heterosexuell** sind.
- **nicht-heteroromantisch** sind.
- **nicht-cisgeschlechtlich** sind.

  (Das heißt, sie identifizieren sich nicht mit dem Geschlecht, dass sie bei der Geburt zugewiesen bekommen haben.)
- **nicht-endogeschlechtlich** sind.

  (Das heißt, sie haben männliche und weibliche körperliche Merkmale.)

Aromantik und Asexualität sind Spektren. Das heißt, es gibt verschiedene aromantische und asexuelle Orientierungen.
Alle aromantischen und asexuellen Orientierungen fassen wir mit dem Begriff **Aspec** zusammen. Aspec ist die Abkürzung für A-Spektrum (englisch: a-spectrum).

Menschen nutzen Wörter wie aspec, aromantisch und asexuell für sich selbst. So beschreiben sie, wer sie sind und was sie fühlen.
Ein anderes Wort dafür ist **Selbstbezeichnung** oder **Label**.
Label beschreiben oft die romantischen und/oder sexuellen Orientierung/en einer Person. Label beschreiben auch oft das Geschlecht, mit dem sich eine Person identifiziert oder zeigen, dass sich eine Person mit keinem Geschlecht identifiziert. Es kann sehr unterschiedlich sein, wie viele Label Personen für ihre Orientierung/en und ihr/e Geschlecht/er nutzen.

Viele Menschen unterscheiden nicht zwischen romantischer und sexueller Anziehung. Aber nicht bei allen Menschen haben sexuelle und romantische Gefühle die gleiche Ausrichtung. Das bedeutet, die romantische Orientierung einer Person muss nicht die gleiche sein wie die sexuelle Orientierung dieser Person.

Zum Beispiel:
Eine Frau fühlt sich sexuell von Männern und Frauen angezogen. Gefühle wie romantische Liebe hat sie nur für Frauen.

> Ich benutze die Label bisexuell und homoromantisch.

Dieses Modell wird das Modell getrennter Anziehung (auch **S**plit **A**ttraction **M**odel oder SAM) genannt. Das bedeutet, nicht alle Menschen sind immer sowohl aromantisch als auch asexuell. Daher wird unterschieden zwischen Aromantik (als romantische Orientierung) und Asexualität (als sexuelle Orientierung).

Aspec Personen sind Teil der queeren Community. Sie werden durch das **A** in dem Akronym LGBTQI**A**P+ repräsentiert. Es gibt aber auch aspec Personen, die sich nicht als queer empfinden oder Teil der queeren Community sein wollen. Wenn eine Person den Begriff queer nicht für sich benutzen möchte, dann ist das auch in Ordnung.

Alle Menschen, die die Wörter aromantisch, asexuell oder aspec für sich passend finden, können sie auch benutzen. Es werden keine Personen oder Personengruppen vom Aspec ausgeschlossen.

Alle Menschen können Teil der aspec Community sein. Es ist egal,

- ob sie eine **Behinderung** haben.
- ob sie **neurodivergent** sind, zum Beispiel Autismus oder ADHS haben.
- aus welchem **Land** sie kommen.
- welcher **Volksgruppe** sie angehören.
- welchen **Glauben** sie haben.
- welche/s **Geschlecht/er** sie haben.
- welchen **Familienstand** sie haben.
- welches **Alter** sie haben.

Asexualität

Asexualität ist eine sexuelle Orientierung. Asexuelle Personen empfinden **selten**, **nie** oder nur **sehr wenig** sexuelle Anziehung.

Asexualität ist vielfältig und umfasst unterschiedliche Arten sexueller Empfindungen. Zum Beispiel:

- Ein Mensch fühlt sich sexuell nur von einer Person angezogen, die er schon lange kennt und zu der er eine enge Beziehung hat.
- Ein Mensch hat nie Lust auf Sex und er fühlt kein Verlangen, sexuellen Kontakt mit anderen zu haben.
- Ein Mensch weiß nicht so richtig, ob ein Gefühl sexuell ist oder nicht.

Asexualität ist keine Entscheidung. Genauso wie sich kein Mensch dafür entscheidet, heterosexuell zu sein. Aber jeder Mensch entscheidet selbst, ob er seine sexuelle Orientierung als asexuell bezeichnen will.

Es ist nicht nötig, dass aspec Personen Sex ausprobiert haben oder von Sex abgestoßen sind. Denn es ist möglich, Sex zu haben ohne sich von Personen sexuell angezogen zu fühlen. Das muss nicht automatisch unangenehm sein.

Sexuelle Anziehung ist nicht der einzige Grund für Sex. Menschen können Sex wollen zum Beispiel:

- weil sie Spaß daran haben und es ein schönes Gefühl ist.
- um Kinder zu bekommen.
- weil sie sich dadurch anderen Menschen mehr verbunden fühlen.

> Ich kann asexuell und eine Mutter sein.

Sexuelle Erregung, Anziehung und Orientierung

Sexuelle Erregung ist eine geistige und/oder körperliche Empfindung. Sie kann durch geistige und/oder körperliche Reize entstehen. Dazu kann der Wunsch nach sexueller Befriedigung gehören. Aber sexuelle Erregung muss nichts mit einer Person oder einer Situation zu tun haben. Sie kann zum Beispiel im Schlaf passieren. Sexuelle Erregung kann ungewollt oder unbewusst sein oder sie kann durch Hormone oder Medikamente ausgelöst werden. Menschen empfinden sexuelle Erregung unterschiedlich oft oder stark. Einige Menschen empfinden gar keine sexuelle Erregung. Das Empfinden oder nicht-Empfinden von sexueller Erregung bestimmt aber nicht die sexuelle Orientierung einer Person.

Sexuelle Anziehung können Menschen zu bestimmten Personen empfinden. Zu dieser Anziehung kann der Wunsch nach sexuellem Kontakt mit diesen Personen gehören.
Asexuelle Personen fühlen sich selten, nie oder nur sehr wenig von anderen Menschen sexuell angezogen. Und sie empfinden selten, nie oder nur schwach den Wunsch nach sexuellem Kontakt mit anderen Menschen.

Sexuelle Orientierung ist die Ausrichtung einer sexuellen Anziehung. Die sexuelle Anziehung kann zum Beispiel mit dem Geschlecht, der Bekanntheit oder dem Beziehungsgrad von Personen zu tun haben. Zum Beispiel: Fühlt sich eine Person von einer Person des gleichen Geschlechts sexuell angezogen, ist das eine homosexuelle Orientierung.

Empfindet eine asexuelle Person sexuelle Anziehung, kann diese auch eine Ausrichtung haben. Diese Person nutzt dann vielleicht mehrere Label für ihre Sexualität.

> Ich benutze die Label asexuell und pansexuell.

Was Asexualität NICHT ist:

Enthaltsame Lebensweise

Einige Menschen entscheiden sich bewusst für ein Leben ohne Sex. Es gibt verschiedene enthaltsame Lebensweisen. Zum Beispiel: das Zölibat von katholischen Priestern. Der Grund für ihre Entscheidung sind die Regeln der katholischen Kirche.
Das Zölibat und andere sexuell enthaltsame Lebensweisen sind nicht das Gleiche wie Asexualität. Denn diese Menschen treffen ihre Entscheidung unabhängig von ihrer Sexualität. Zum Beispiel: Ein Priester lebt im Zölibat und kann trotzdem sexuelle Anziehung für andere Personen empfinden. Er lebt diese nur nicht aus.

Desexualisierung

Desexualisierung heißt, Menschen wird ihre Sexualität abgesprochen. Sie dürfen dann nicht mehr selbst darüber bestimmen, ob, wann und mit wem sie Sex haben. Zum Beispiel: Menschen ohne Behinderung tun so, als ob Menschen mit Behinderung Sex nicht verstehen oder nicht wollen, obwohl die Behinderung keinen Einfluss auf sexuelle Anziehung hat.
Desexualisierung und medizinische Eingriffe zur Sterilisation (das heißt, Menschen können keine Kinder mehr bekommen) sind keine Asexualität. Sexuelle Orientierungen können nicht künstlich erzeugt oder verändert werden.

Allosexualität

Personen, die nicht asexuell sind, heißen allosexuell. Diese Menschen und die sexuelle Anziehung, die sie empfinden, werden von der Gesellschaft als Norm oder Standard gesehen. Die Gesellschaft ist auf allosexuelle Personen ausgerichtet. Zum Beispiel werden die Beziehungen von allosexuellen Menschen im Alltag und in den Medien als ideal und selbstverständlich dargestellt. Allosexuelle Personen gelten als normal und können in der Gesellschaft leben, ohne sich unwohl zu fühlen. Asexuelle Personen werden in der Gesellschaft diskriminiert, das heißt, sie werden ignoriert oder ausgeschlossen.

Eine körperliche oder mentale Krankheit

Asexualität ist keine körperliche oder mentale Krankheit. Es gibt keine Regeln dafür, wie viel sexuelle Empfindung, Erregung und/oder Anziehung ein Mensch fühlen muss, um gesund zu sein. Die Entscheidung, ohne Sex zu leben oder die Entscheidung Sex zu haben, ohne sexuelle Anziehung zu fühlen, sind nicht falsch oder schädlich.

Aromantik

Aromantik ist eine romantische Orientierung. Aromantische Personen empfinden **selten**, **nie** oder nur **sehr wenig** romantische Anziehung zu anderen Personen.

Romantische Anziehung ist eine emotionale Anziehung, die auf eine oder mehrere Personen gerichtet ist. Das kann auch der Wunsch nach einer romantischen Beziehung mit einer oder mehrerer Personen sein. Eine Person kann verschieden oft oder stark romantische Anziehung empfinden. Und eine Person kann das Bedürfnis haben, nach dieser Anziehung zu handeln oder nicht.

Aromantik ist vielfältig und umfasst unterschiedliche Arten romantischer Empfindungen. Das Empfinden von romantischer Anziehung kann auch mit dem Geschlecht, der Bekanntheit oder dem Beziehungsgrad von Personen zu tun haben. Zum Beispiel:

- Ein Mensch fühlt sich romantisch nur von einer Person angezogen, die er gerade erst kennengelernt hat. Wenn sie sich näher kennen, verfliegt die romantische Anziehung.
- Ein Mensch hat nie das Bedürfnis nach einer romantischen Beziehung und er empfindet keine romantischen Gefühle für Personen.
- Ein Mensch weiß nicht so richtig, ob ein Gefühl romantisch ist oder nicht.

Was Aromantik NICHT ist:

Asexualität

Aromantik ist nicht das Gleiche wie Asexualität. Die romantische Orientierung bestimmt nicht die Sexualität einer Person. Eine aromantische Person kann jede sexuelle Orientierung haben. Zum Beispiel: heterosexuell oder bisexuell.

Enthaltsame Lebensweise

Aromantik ist nicht das Gleiche wie Abstinenz. Abstinenz ist eine enthaltsame Lebensweise, bei der die Entscheidung getroffen wird, auf etwas zu verzichten. Aromantik ist eine romantische Orientierung und keine Entscheidung.

Gefühllosigkeit

Aromantik heißt nicht, dass Personen

- keine Gefühle haben.
- nicht lieben können.
- keine intimen Beziehungen führen können.

Es ist nichts falsch daran, wenn eine Person keine oder nur wenig romantische Anziehung fühlt. Sie kann unterschiedliche Beziehungen eingehen, zum Beispiel mit Freund*innen, Familie und Partner*innen. Eine aromantische Person kann verschiedene Arten von Liebe fühlen oder dieses Gefühl nicht kennen. Es ist nichts falsch daran, mit dem Gefühl Liebe nichts anfangen zu können.

Alloromantik

Personen, die nicht aromantisch sind, heißen alloromantisch. Diese Menschen und ihre romantische Anziehung werden von der Gesellschaft als Norm oder Standard gesehen. Die Gesellschaft ist auf alloromantische Personen ausgerichtet. Zum Beispiel: romantische Beziehungen werden im Alltag und in den Medien als ideal und selbstverständlich dargestellt. Alloromantische Personen gelten als normal und können in der Gesellschaft leben, ohne sich unwohl zu fühlen. Aromantische Personen werden in der Gesellschaft diskriminiert, das heißt, sie werden ignoriert oder ausgeschlossen.

Eine körperliche oder mentale Krankheit

Aromantik ist keine körperliche oder mentale Krankheit. Es gibt keine Regeln dafür, wie viel romantische Empfindung oder Anziehung ein Mensch fühlen muss, um gesund zu sein. Die Entscheidung, ohne romantische Beziehungen zu leben oder die Entscheidung romantische Beziehungen zu führen, ohne romantische Anziehung zu fühlen, sind nicht falsch oder schädlich.

Beziehungen mit Partner*innen

In unserer Gesellschaft gibt es eine ideale Vorstellung von einer Beziehung, die als die wertvollste aller Beziehungen verstanden wird. In dieser leben eine Frau und ein Mann in einer romantischen und sexuellen Beziehung miteinander. Auch müssen folgende Punkte zutreffen um das Ideal zu erfüllen:

- Beide Personen sind **cisgeschlechtlich**. Das heißt, sie identifizieren sich mit dem Geschlecht, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde.
- Beide Personen sind **endogeschlechtlich**. Das heißt, sie haben ausschließlich weibliche oder männliche körperliche Merkmale.
- Beide Personen sind **heteroromantisch und alloromantisch** sowie **heterosexuell und allosexuell**. Das heißt, sie fühlen romantische und sexuelle Anziehung zueinander.
- Die Beziehung ist **monogam**. Das heißt, sie besteht aus zwei Personen.

Aber es gibt keine Regeln für Beziehungen und Beziehungsformen. Sie können sehr individuell sein, genau wie die Menschen in der Beziehung.

Hier werden ein paar Ideen für Beziehungen gegeben, die zum Nachdenken anregen sollen:

Es gibt Menschen, die sich keine Beziehungen mit Partner*innen für ihr Leben wünschen. Dafür gibt es den Begriff **Nonarmory.** Das hat also nichts mit Single-Personen zu tun, die sich eine Beziehung wünschen.

Partner*innen in einer Beziehung entscheiden selbst, **was zu ihrer Beziehung dazu gehört und was nicht**. Zum Beispiel müssen Menschen in einer romantischen Beziehung keinen Sex haben. Und Menschen in einer sexuellen Beziehung müssen keine romantische Anziehung füreinander fühlen.

Partner*innen in einer Beziehung müssen **nicht die gleichen romantischen und sexuellen Orientierungen** haben. Menschen können verschiedene Arten von Beziehung führen, egal welche Orientierungen sie haben. Zum Beispiel: Ein allosexueller Mensch kann eine romantische Beziehung mit einem asexuellen Menschen führen.

Beziehungen können aus zwei oder mehr Partner*innen bestehen. Das Wort **Polyamory** bedeutet: Menschen können gleichzeitig mehrere Beziehungen mit verschiedenen Partner*innen haben. Oder Menschen leben in einer Beziehung mit mehreren Partner*innen.

Eine weitere Form von Beziehung ist die **queerplatonische Beziehung**. Sie kann Elemente von romantischen, sexuellen und platonischen (das heißt: freundschaftlichen) Beziehungen beinhalten oder ablehnen. Sie kann auch ganz anders aussehen und muss nicht an andere Arten von Beziehungen angelehnt sein. Es geht hier um eine Beziehung, die auf die Wünsche und Bedürfnisse aller Partner*innen eingeht. Es geht nicht darum, was die Gesellschaft von Beziehungen erwartet. Wie andere Beziehungen auch, können queerplatonische Beziehungen monogam oder polyamor sein. Das heißt, sie können zwischen zwei oder mehr Menschen geführt werden.

Mehr Informationen

Willst du noch mehr über Aromantik und Asexualität wissen? Oder willst du Personen aus der aspec Community kennenlernen? Dann können **lokale Beratungsstellen**, **queere Vereine, Zentren und/oder queere Referate an Universitäten** ein erster Kontakt sein. Wir empfehlen dir auch diese Veröffentlichungen und Angebote:

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

Das ist die lange Version dieses Heftes in Standardsprache. Darin gibt es Tipps für Menschen, die selbst aromantisch und/oder asexuell sind. Das Heft kann als PDF auf der Internetseite rubicon-koeln.de runtergeladen werden (unter Publikationen) oder bei aspecbroschuere@gmx.de als gedrucktes Heft bestellt werden.

Queer Lexikon

(https://queer-lexikon.net/)

Dieses Projekt erklärt viele verschiedene Label und Begriffe. Die Internetseite gibt Antworten auf viele Fragen zum Thema Queerness.

(un)sichtbar gemacht. Perspektiven auf Aromantik und Asexualität von Annika Baumgart und Katharina Kroschel (2023 in 2. Auflage bei edition assemblage erschienen) Das ist ein Einführungsbuch in Aromantik, Asexualität und ähnliche Themen, wie die Geschichte und aspec Diskriminierung. Es enthält 15 persönliche Beiträge von aromantischen und/oder asexuellen Personen

AktivAro
(http://aromantik.de/)
Das ist ein Projekt, das an der Sichtbarmachung von Aromantik im deutschsprachigen Raum arbeitet. Dort werden Materialien zur Verfügung gestellt und Events organisiert.

Aspec*German
(https://aspecgerman.de/)
Dieser Discord-Server ist für Kontakte online und offline (hier sind zum Beispiel auch regionale Gruppen organisiert.) Er ist auch ein Veranstaltungsort für Events.

Impressum

Zu uns:	Katharina Kroschel (keine Pronomen) und Mina Kosiec (they/alle Pronomen) verorten sich beide auf dem Aspec.
Kontakt:	aspecbroschuere@gmx.de
Download:	Das PDF kann auf der Internetseite des rubicon (https://rubicon-koeln.de/) unter Publikationen heruntergeladen oder bei oben genannter E-Mail-Adresse angefragt werden.
Druck-exemplare:	Druckexemplare können bei Übernahme von Versandkosten bei oben genannter E-Mail-Adresse angefragt werden.
Übersetzung in Einfache Sprache:	Büro für Leichte Sprache, Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e. V. 2025
Bilder:	Merlin Rhein

Druck: onlineprinters, 1. Auflage 2026

Förderung: LSBTI-Förderprogramm 2025 des Amtes für Integration und Vielfalt der Stadt Köln

Gefördert durch

Stadt Köln

aspecbroschuere@gmx.de