

Marina Kosiec & Katharina Kroschel

Einblick in das Aspec

Informationen zu
Aromantik und Asexualität
&
Hilfestellung zum
Coming Out

aspecbroschuere@gmx.de

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 (they/sie) und Katharina Kroschel (keine 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 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: onlineprinters, 4. überarbeitete Auflage 2025
Ersterscheinung 2021

Gefördert durch: rubicon e. V.

Unterstützt durch: Diversity-Projektfonds 2020/21 des Referats Gender & Diversity Management der Universität zu Köln



lesbisch, schwul, queer

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Informationsteil	
Einleitung	2
Asexualität	4
Aromantik	6
Einstellungen zu Sex und Romantik	7
Fluidität	7
Partner*innenschaftliche Beziehungen	8
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
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** (→ S. 2) 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 Thematik bietet und weiterführende Recherche hilfreich sein kann.

Wir geben 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** (→ S. 19) 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 wurde, kann das Coming Out Tool informativ sein. Es kann als Leitfaden für sensibles Verhalten in Coming Out Situationen dienen und veranschaulicht, was (un)angebrachtes Verhalten gegenüber aromantischen und/oder asexuellen Personen 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, die Begriffserklärungen (in Blau) und Zusatzinformationen (in Grün) bieten.

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 für das aromantische Spektrum und Acespec für das asexuelle 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 Abkürzung des Autismusspektrums missverstanden. 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 (kurz alloro) und allosexuell (kurz 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**.

LGBTQIAP+ 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 ab, da es keine queere Identität ist, ein*e Ally zu sein. Als Ally der queeren Community 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 zu respektieren.

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

Der Begriff **queer** wurde vor der Aneignung durch die Community als Schimpfwort benutzt und wird 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 off-

line 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 vernetzen (→ 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 und/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

Asexualität bezeichnet eine sexuelle Orientierung, bei der selten, nie, in geringem Maße oder nur unter bestimmten Umständen sexuelle Anziehung empfunden wird. Die Orientierung ist vielfältig und umfasst unterschiedliche Arten sexueller Empfindungen. Asexualität ist – ganz so wie jede andere Sexualität – keine Entscheidung. Neben der Verwendung als Selbstbezeichnung wird Asexualität auch als Überbegriff für ein Spektrum verwendet, auf dem verschiedene asexuelle Orientierungen liegen.

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 notwendig, 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 Erregung, Anziehung und Orientierung 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. Das bedeutet, dass sie einen Grad an sexueller Anziehung empfinden, der in einer allonormativen 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 abweicht, 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 abgesprochen wird, ist das eine Desexualisierung. Mit Desexualisierung geht eine Aberkennung von Selbstbestimmung und Eigenverantwortlichkeit sowie Absprache ihrer Menschlichkeit einher. Davon sind unter anderem neurodivergente sowie behinderte Menschen, rassifizierte Personen und/oder mehrgewichtige Menschen oft betroffen. Desexualisierung sowie medizinische Eingriffe zur Sterilisation (Unfruchtbarmachung) sind keine Asexualität, da Sexualität nicht künstlich hergestellt oder aufgezwungen werden kann.

Asexualität ist ebenfalls keine körperliche oder mentale Krankheit. Ohne Sex zu leben oder Sex zu haben, ohne sexuelle Anziehung zu empfinden, ist nicht bedenklich oder gesundheitsschädlich. Es gibt kein Mindestmaß an sexueller Empfindung, Erregung oder Anziehung, die ein Mensch empfinden muss oder sollte, um gesund zu sein.

Aromantik

Aromantik bezeichnet eine romantische Orientierung, bei der selten, nie, in geringem Maße oder nur unter bestimmten Umständen romantische Anziehung empfunden wird. Aromantik ist – ganz so wie jede andere romantische Orientierung – keine Entscheidung. Neben der Verwendung als Selbstbezeichnung wird Aromantik auch als Überbegriff für ein Spektrum verwendet, 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. Der Begriff findet sich aber 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 allonormativen Gesellschaft als die Norm oder der Standard vorausgesetzt wird. Die Gesellschaft ist auf alloromantische Personen ausgerichtet, zum Beispiel indem romantische Beziehungen auf struktureller Ebene, aber auch in Medien und im Alltag idealisiert und als „natürlich“ dargestellt werden (→ Diskriminierung und Unsichtbarkeit, S. 8).

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 ihre 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 und lebenslang. 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. Das 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 sexuelle Beziehungen keine romantische 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. Polyamore Beziehungen beruhen auf Transparenz und dem gemeinsamen Einverständnis aller beteiligten Personen.

Eine weitere Form von Beziehung ist die queer-

platonische 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 polyamor 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 „anderson“, 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 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 geleugnet 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 Folge 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 verwechseln, 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 Anziehung 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 struktu-

rell angenommen wird, dass jeder Mensch der Heteronorm entspricht, kommen Personen, die dem nicht entsprechen, immer und immer wieder in die Situation, ihre Beziehungen, 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 ihre Beziehung, ihre Orientierung, ihr Geschlecht 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 nach einem inneren Coming Out nicht vor anderen Personen outen möchte. Informationen über die eigene/n Orientierung/en, Geschlechtsidentität oder den eigenen Körper werden nie mensch geschuldet. Keine Person ist weniger wert, wenn sie entscheidet, sich nicht zu outen und ihre Identität ist deswegen nicht weniger valide.

Offenheit über die eigene Identität kann allerdings zu engeren, verständnisvolleren Beziehungen und einem sichereren Selbstgefühl führen. Ein Coming Out kann sehr befreiend sein. 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. Die Themen anzusprechen und die Reaktion Deines Gegenübers zu beobachten, kann Dir zu einer besseren Einschätzung verhelfen. Die Einstellung einer Person zu Queerness muss aber nicht zwingend ihre Gefühle Dir und Deinem Coming Out gegenüber widerspiegeln und kann sich ändern.

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 weniger sicher 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 zu generellen Coming Out Situationen 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), der International Asexuality Day (6. April) und der Coming Out Day (11. Oktober).

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 hast 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 eventuell 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 sach-

lich 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 Möglichkeiten 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 (→ S. 2) kann als Bildungsmaterial für Dein Gegenüber zur Verfügung gestellt werden. Der Kommunikationsteil (→ S. 19), 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 Verwenden der Broschüre die erste Reaktion Deines Gegenübers nicht und räumst dieser 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, begibt sie sich in eine sehr verletzbare Position. Deshalb ist es wichtig, nicht unbedacht zu reagieren 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 Diskussionsrunde, Therapiesitzung, Unterrichtsstunde oder Intervention, sofern dies nicht explizit von der sich outenden Person kommuniziert wird. Es ist sinnvoll, die sich outende Person die Situation bestimmen zu lassen. Sie schuldet Dir keinerlei Informationen und befindet sich nicht im Erklärungszwang. Der Zeitpunkt ihres Coming Out oder die Anzahl von Personen, vor der sich Dein Gegenüber bereits geoutet hat, muss nicht zwingend eine Bedeutung haben. Grenzen, die beim Coming Out gesetzt 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 Informationen mit Deinem bisherigen Wissen über die Person zu vereinen, hinterfrage Dein Gegenüber nicht. Im Zweifelsfall weiß jeder Mensch am besten über sich selbst Bescheid. Orientierung/en anzuzweifeln oder Mitleid auszudrücken ist unangebracht.

Wenn Du die sich outende Person und ihre Gefühle nicht zur Priorität machen kannst, wäre es angebracht, das Gespräch zu verschieben bis Du Dir sicher bist, dass Dein Verhalten respektvoll ist und Du Deinen Gefühlen Ausdruck verleihen 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.

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:



Sachbücher:

- „**(un)sichtbar gemacht** – Perspektiven auf Aromantik und Asexualität“: ein Einführungsband von Annika Baumgart und Katharina Kroschel der Aromantik, Asexualität deren Geschichte und Diskriminierung thematisiert und 15 persönliche Beiträge von aromantischen und/oder asexuellen Personen beinhaltet (2023 in 2. Auflage bei edition assemblage erschienen).
- „**Refusing Compulsory Sexuality**. A Black Asexual Lens on Our Sex-Obsessed Culture“: ein englischsprachiger Einführungsband von Sherronda J. Brown mit Fokus auf Asexualität, mit besonderer Berücksichtigung von Schwarzen und nicht-binären asexuellen Lebensrealitäten (2022 bei North Atlantic Books erschienen).
- _____
- _____

Websites:



- **AktivAro**: ein deutschsprachiges Projekt, das an der Sichtbarmachung von Aromantik im deutschsprachigen Raum arbeitet, Materialien zur Verfügung stellt und Events organisiert: <http://aromantik.de/>
- **Queer Lexikon**: ein deutschsprachiges Projekt, das viele verschiedene Label und Begriffe vorstellt und eine Anlaufstelle für Fragen bietet: <https://queer-lexikon.net/>
- **International Asexuality Day**: Internetauftritt des Internationalen Tags der Asexualität, der Informationen und Vernetzungsmöglichkeiten rund um diesen Tag und Asexualität gibt: <https://internationalasexualityday.org/de/>
- **AUREA**: ein internationales Projekt, das an der Sichtbarkeit und Anerkennung von Aromantik arbeitet: <https://www.aromanticism.org/>
- **Trevor Project**: ein englischsprachiges Projekt, das queere Personen unter 25 Jahren adressiert und Asexualität auf seiner Website thematisiert: <http://tiny.cc/pgdd001>
- **aro ace database**: eine englischsprachige Website, die einen filterbaren Überblick über aromantische und asexuelle Figuren in Büchern, Filmen und Serien bietet: <https://www.aroacedatabase.com/>
- _____
- _____
- _____



Definitionen und Erklärungen zu verschiedenen aspec Labeln:

- Auf dem **aromantischen** Spektrum: https://lgba.wikia.org/wiki/Aromantic_Spectrum
- Auf dem **asexuellen** Spektrum: https://lgba.wikia.org/wiki/Asexual_Spectrum
- _____
- _____

Unterhaltungsmedien:



- „**Loveless**“: ein **Roman** von Alice Oseman, behandelt das innere wie äußere Coming Out der aromantischen und asexuellen Protagonistin Georgia (in deutscher Übersetzung 2022 beim Loewe-Verlag erschienen).
- „**Beweisstück A – neue Indizien**“: eine **Anthologie** herausgegeben von Carmen Keßler und Carmila DeWinter, sammelt in sich 19 Kurzgeschichten rund um Aromantik und Asexualität (2023 bei Books on Demand erschienen).
- „**The Dragon of Ynys**“: eine **Novelle** von Minerva Cerridwen, begleitet den Ritter Sir Violet und den Drachen Snap auf einer Abenteuer- wie auch auf einer persönlichen Reise voller Gefühl, Intimität und Queerness (2020 bei Atthis Arts erschienen).
- „**Is Love the Answer?**“: ein **Manga** von Uta Isaki, begleitet die Protagonistin Chika durch ihr erstes Jahr an der Uni, in dem ihr klar wird, dass sie aro und ace ist, wobei ihr viele queere Personen begegnen, die ihr das Coming Out erleichtern (in deutscher Übersetzung 2024 beim Carlsen Verlag erschienen).
- In mehreren **Serien** werden Aromantik und/oder Asexualität am Rande behandelt, etwa in den Netflix Produktionen „BoJack Horseman“, „Heartstopper“, „Sex Education“ und „The Imperfects“.

- _____
- _____
- _____



YouTube Kanäle und Playlists:

- **Yasmin Benoits** YouTube Kanal: <https://shorturl.at/VHeLb>
- **AVEN Livestreams** YouTube Kanal: <https://shorturl.at/UK6Kf>
- **Evie Lupines** Playlist „Asexuality“: <https://shorturl.at/CHRYW>
- **QueerAsCats** Playlist „QueerAsCat: Asexuality“: <https://shorturl.at/Zdc2I>
- _____
- _____

Social Media:



- **Aspec*German**: ein **Discord**-Server zur Vernetzung online wie offline (hier sind z. B. auch regionale Gruppen organisiert) und Veranstaltungsort für Events. Der Server richtet sich an aromantische, asexuelle und apלטonische Menschen sowie questioning Personen und Allies: <https://aspecgerman.de/>
- **ace_arovolution**: das Projektteam hinter dem Sachbuch „(un)sichtbar gemacht“ postet auf **Instagram** Infos über Aromantik und Asexualität, Memes und Veranstaltungshinweise: https://www.instagram.com/ace_arovolution/

- _____
- _____
- _____

Symbole

In der aspec Community haben sich verschiedene Symbole entwickelt, um Zugehörigkeit und Solidarität zu signalisieren.



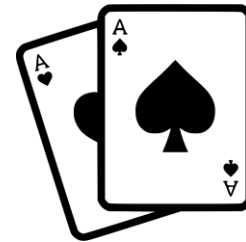
Flaggen sind wichtige Symbole der queeren Community:

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.

Es gibt auch verschiedene Flaggen, um Identitäten die sowohl aro als auch ace sind abzubilden. Eine dieser **aroace Flaggen** nutzt die Farben Orange, Gelb, Weiß, Hellblau und Dunkelblau.

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.

Ein **weißer Ring** am (linken) Mittelfinger ist ein Symbol der aro Community und kann verwendet werden, um Zugehörigkeit zu signalisieren.

Ein **schwarzer Ring** am (rechten) Mittelfinger ist ein Symbol der ace Community und kann verwendet werden, um Zugehörigkeit zu signalisieren.



Kommunikationsteil

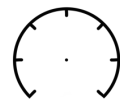
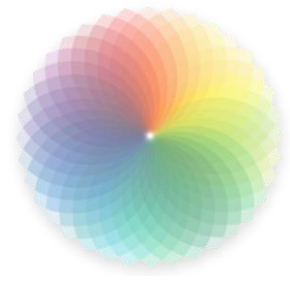
Eigene Verortung

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.

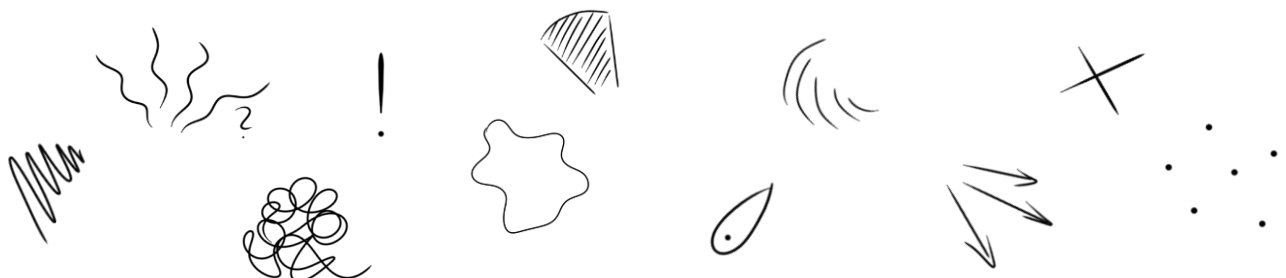


Geschlechter und Beziehungsgrad/-status sind nicht die einzigen Ausrichtungen, die Anziehung haben kann, also fühl Dich frei, weitere Farbspektren auszufüllen und selbst zu beschriften. Außerdem kann zwischen vielen Formen von Anziehung unterschieden werden. Wenn Du eine andere Form von Anziehung für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

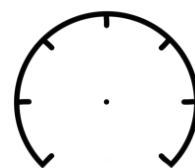
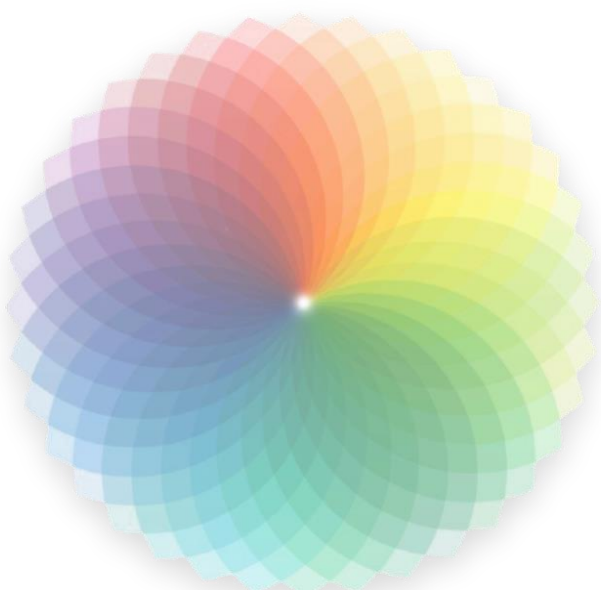
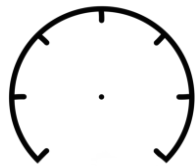
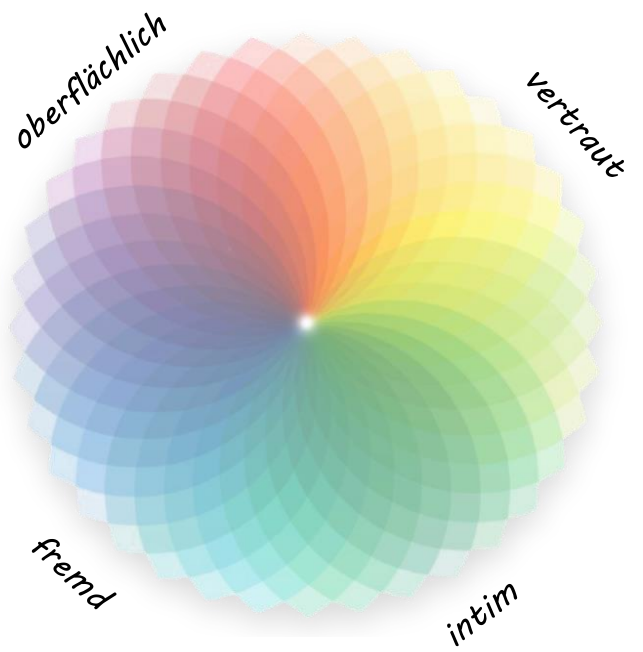
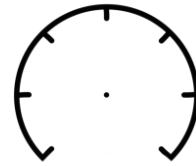
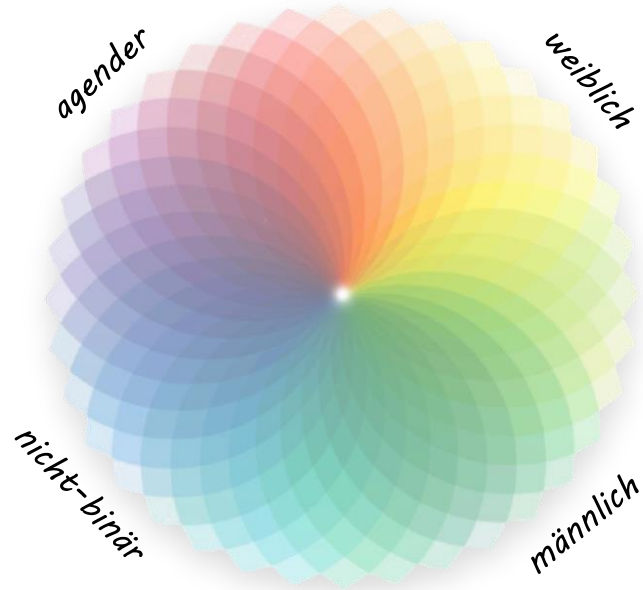
Die Spektren können nicht die Realität abbilden! Die Darstellungen sollen keine Gegenüberstellung von Geschlechtern sein. Vielmehr sollen sie sehr simplifiziert visualisieren, dass es fließende Übergänge gibt, und eine Möglichkeit bieten, Anziehung abzubilden.

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

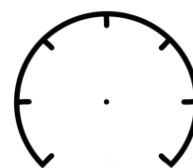
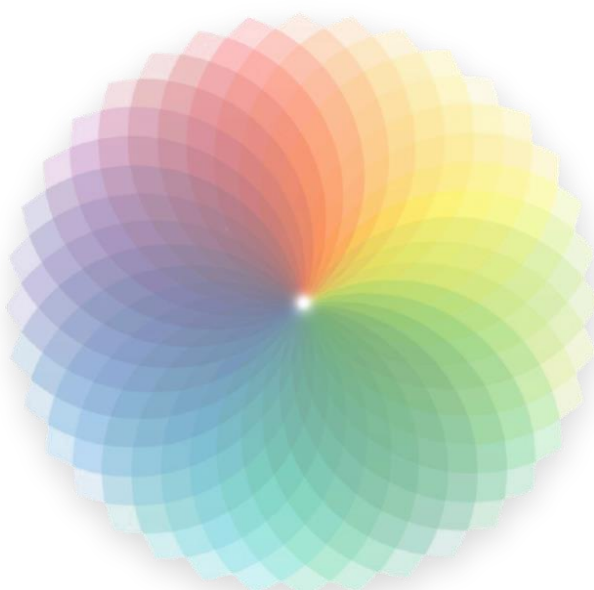
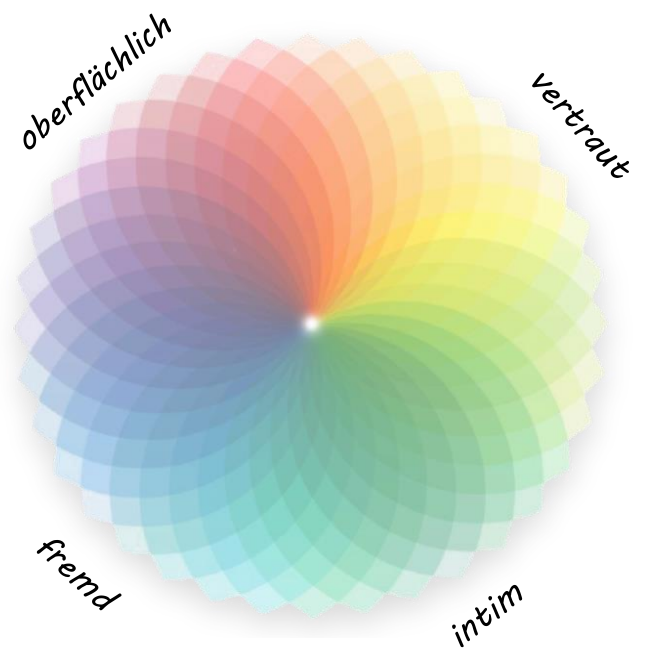
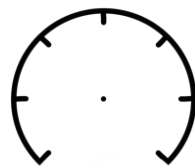
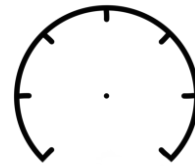
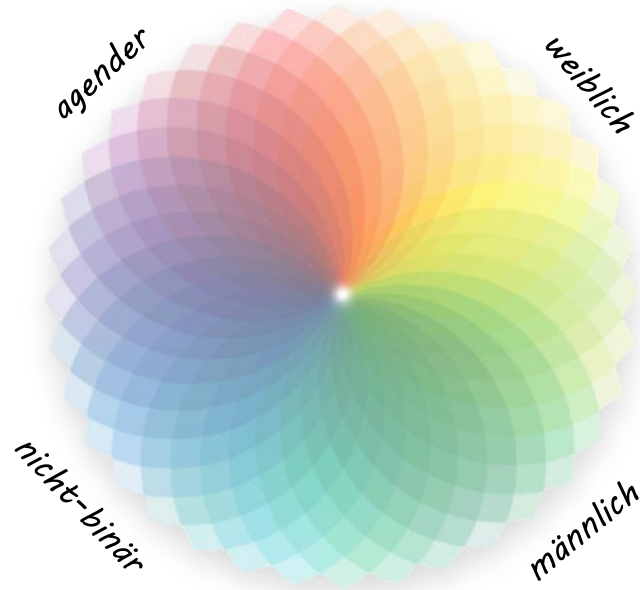
Beispiele für das Ausfüllen:



Eigene Verortung – sexuelle Anziehung

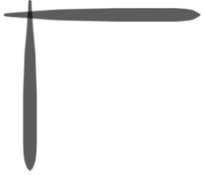


Eigene Verortung – romantische Anziehung



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 Repräsentationen 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 sexuellen Handlungen 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 mit sich, jede naive oder uninformierte Frage beantworten zu müssen. 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) romantischen / sexuellen / _____ Beziehung/en?
- Willst Du in Zukunft romantische / sexuelle / _____ Beziehungen 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.

