

Queerulant\_in - Queere Politiken und Praxen  
Jahrgang 5, Ausgabe 1 (9) - November 2016  
Unbezahlbar und kostenlos.

Schwerpunkt dieser Ausgabe: „Asexualität, Aromantik, Casual Sex“

Ausserdem mit den Artikeln:

„Pronomen-Runden und Zwangsidentitäten.“

„Ich bin nicht behindert, ich werde in meiner Geschlechtsidentitätsfindung behindert.“

„Über Vereinbarungen und Gefühle in polyamoren Zusammenhängen.“

Comics von bleistiftrebellx und AnnaHeger.

Ezras fabulöse Advice Kolumne

Queere Lyrik

## Inhaltsverzeichnis

<b>Aufruf, Beiträge zur_m nächsten Queerulant_in (#10) beizusteuern.....</b>	<b>5</b>
<b>Editorial: Ein Schwerpunkt, zwei Schwerpunkte.....</b>	<b>6</b>
<b>Information zur Lesbarkeit und dem Glossar:.....</b>	<b>6</b>
<b>Errata / Korrektur-Bereich.....</b>	<b>6</b>
<b>Pronomen-Runden und Zwangsidentitäten.....</b>	<b>7</b>
<b>Ich bin nicht behindert, ich werde in meiner Geschlechtsidentitätsfindung behindert.....</b>	<b>9</b>
<b>Über Vereinbarungen und Gefühle in polyamoren Zusammenhängen.....</b>	<b>12</b>
<b>Themen-Schwerpunkt-Vorwort: Asexualität und Aromantik.....</b>	<b>15</b>
<b>Back to the future! Ein Brief an mein asexuelles Selbst.....</b>	<b>16</b>
Über die Autorin:.....	17
Ich find Schokolade halt irgendwie besser als Sex.....	18
<b>Das Problem mit dem Problem.....</b>	<b>20</b>
Zur Person:.....	22
<b>Keine Schmetterlinge im Bauch.....</b>	<b>23</b>
Siku Novak – Zur Person.....	24
Das Spiel.....	25
<b>Asexualitäts-inklusive Sexualaufklärung.....</b>	<b>26</b>
Willst du wirklich das Thema Orientierung/Asexualität während der Sexualaufklärung ansprechen? .....	26
Tipps für Projekte/Sexualaufklärung:.....	26
Was sind die häufigsten Irrtümer im Bezug auf Asexualität?.....	27
Einige wichtige Begriffe:.....	27
<b>Sexuelles Begehren als Norm.....</b>	<b>28</b>
„•Demisexuell ist, grob gesagt, eine Person, die erst dann sexuelles Begehren verspürt, wenn eine bestimmte, emotionale Form von Nähe da ist.“ – „Ich kapiert das nicht“, sagt eine gut vierzig Jahre ältere Freundin zu mir. „Das war in meiner Generation selbstverständlich. Bin ich zu alt?“ .....	28
Norm und das Verlangen nach Rechtfertigung (... ?!).....	28
Demisexualität – wohin mit dem Begriff?.....	29
s_ich de_finieren.....	30
Links zu A_*-Orientierung:.....	31
<b>Zwischen den Welten: Grau-Asexualität.....</b>	<b>32</b>
Was ist Grau-Asexualität?.....	32
Warum ein neuer Begriff? Reicht Asexualität nicht aus?.....	32
Warum zwischen den Welten?.....	32

Was genau bedeutet es Grau-Asexuell zu sein?.....	32
<b>Roboter oder Einhorn?.....</b>	<b>34</b>
Weniger als ein Mensch?.....	34
Was ist ein Mensch?.....	35
Humanismus: Der Mensch sei produktiv.....	35
Das begehrende Subjekt.....	35
Und was heißt hier: Begehren?.....	36
Schlussfolgerungen.....	36
Zur Person:.....	36
<b>„Ich schlafe eben nicht gern mit anderen Leuten“ - Über den Versuch der Verortung auf dem Spektrum der Asexualität.....</b>	<b>37</b>
Zur Person.....	40
<b>Gari Foto - aka, DAS Rezept.....</b>	<b>41</b>
Themen-Schwerpunkt: Vorwort Casual Sex.....	43
<b>Casual Sex, nebensächlich sexy? Gedanken über informelles Zusammensein.....</b>	<b>44</b>
Let's complicate.....	45
<b>Lust in der Freund*innenschaft? Ein Casual Sex-Erfahrungsbericht.....</b>	<b>47</b>
"Darf ich mich zu dir legen?".....	47
Well, that escalated quickly!.....	47
Als nun alles verbal geklärt war.....	48
<b>„Casual Sex“ - Eine Annäherung.....</b>	<b>49</b>
<b>Das Gewinnspiel-Rätsel of Damnation.....</b>	<b>51</b>
<b>Wortbahnhofs Trans* und Tanz-Kolumne.....</b>	<b>52</b>
<b>Ezras Advice-Kolumne.....</b>	<b>54</b>
Frage:.....	54
Antwort:.....	55
<b>Comic: Eben Genauer. (Transkript).....</b>	<b>58</b>
<b>Rezensionen.....</b>	<b>59</b>
·Safer Sex. Ein Handbuch.....	59
Diskriminierung mal andersrum.....	60
Rezension zu „fiber_feminismus“ (Hg_innen: fiber-Kollektiv).....	61
<b>Glossar.....</b>	<b>62</b>
<b>Impressum.....</b>	<b>73</b>

## **Aufruf, Beiträge zur\_m nächsten Queerulant\_in (#10) beizusteuern.**

Hallo ihr Lieben,

Auch für die nächste Ausgabe haben wir uns wieder dazu entschieden einen Schwerpunkt zu setzen. Wie immer wollen wir weniger beachtete, aber gerade deshalb wichtige Gruppen und Erfahrungen, innerhalb der queeren Community zur Sprache verhelfen: Herausgesucht haben wir uns diesmal das Thema "Queer und Gefangenschaft" .

Wir freuen uns über Beiträge jedweder Form (Bilder, Comics, Erfahrungsberichte, Rezensionen, Gedichte, Kochrezepte, etc.). Die Texte können sich nur auf den Schwerpunkt beziehen oder auch darüber hinausgehen und andere Themen behandeln, die euch unter den Nägeln brennen. Leider gibt es wie immer kein Geld dafür.

Und um euch eine Vorstellung von unserem Schwerpunkt zu geben, folgend ein paar Anregungen, an welche Inhalte wir gedacht haben: "Queer und Gefangenschaft" – Oft landen queere Menschen in (staatlichen, manchmal auch privaten) Institutionen zur "Verwahrung". Weshalb und wie kam es dazu? Was für Probleme ergeben sich für Menschen mit von der Norm abweichender Identität und sexuellem Begehren? Welche Möglichkeiten der Selbstentfaltung bleiben? Wie unterscheiden sich Totale Institutionen (Knast, Psychiatrie, ...) vom Rest unserer (Lebens-)Welt? Welche Formen von "Gefangenschaft" gibt es?

Bei Interesse, schreibt uns einfach eine kurze E-Mail, damit wir wissen, auf was wir uns einstellen können und, wie viele Seiten gebraucht werden. Wenn ihr noch Fragen haben solltet, unterstützen wir gerne mit Antworten und unserer Handreichung zur Artikelerstellung. Wir brauchen eure Stimmen, Meinungen, Erfahrungen! Dabei sind bereits erfolgte Veröffentlichungen oder Schreiberfahrung absolut keine Voraussetzung dafür, in Queerulant\_in zu erscheinen! Wenn ihr nicht die Möglichkeit habt, uns via E-Mail zu kontaktieren, könnt ihr uns auch auf postalischem Wege erreichen. Unsere Kontaktdaten findet ihr weiter unten. Wir freuen uns auf eure Nachrichten :-)

Die Deadline für fertige Beiträge ist der 01.02.2017.

E-Mail: [kontakt@queerulantin.de](mailto:kontakt@queerulantin.de) (PGP-Key auf [www.queerulantin.de](http://www.queerulantin.de))

Post-Adresse: Queerulant\_in, Postfach 11 01 60, 35346 Gießen

## **Editorial: Ein Schwerpunkt, zwei Schwerpunkte**

Wie auch in den vorherigen Ausgaben, erscheint diese Ausgabe von Queerulant\_in mit einem, nein diesmal sogar mit zwei Schwerpunkt-Themen! Zum einen haben wir einen größeren Schwerpunkt zu den Themen "●Asexualität" und "●Aromantik", als auch einen kleinen Schwerpunkt mit 3 Artikeln zum Thema "●Casual Sex". In der vor euch liegenden, als PDF geöffneten, oder vielleicht auch ausgedruckten Ausgabe 9 von Queerulant\_in erwarten euch dazu Artikel, Comics und andere Beiträge. Genaueres im Inhaltsverzeichnis.

Wir haben es momentan nicht so mit unseren eigenen Vorgaben. Ursprünglich sollte diese Ausgabe Mitte 2016 herauskommen, doch Queerulant\_in wäre nicht Queerulant\_in, wenn alles nicht etwas anders kommen würde. Auch wir als Kollektiv Queerulant\_in entwickeln uns weiter und beschäftigen uns mit anderen Dingen in unseren Leben als entgeltfreie Redaktions-Arbeit. Dadurch hat sich die Herausgabe wieder um ein paar Monaten verschoben.

Die zur letzten Ausgabe versprochenen Vertonung zur Ausgabe 8 "Trans\* und Elternschaft" ist nun endlich online. Blinde Person, Personen mit Sehbeeinträchtigungen, Leute, die nicht gerne lesen oder nicht lesen können, und gerne unterwegs Queerulant\_in hören wollen, ihr findet die vertonten Texte online unter [www.queerulant.in.de](http://www.queerulant.in.de).

Außerdem sind dieses Mal verstärkt mit dabei: Erläuterungs-Kästen vor (vielen) Texten, welche versuchen in möglichst einfacher Sprache zu beschreiben um was es in den Texten geht.

Für Feedback, Rezensionen-, Autogramm-, Lesungs- und Beitrags-Schreib-Anfragen, andere Anfragen und harte Kritik wendet euch an [kontakt@queerulant.in.de](mailto:kontakt@queerulant.in.de) – Den Aufruf zum Schwerpunkt „Queer und Gefangenschaft“, seht ihr auf der linken Seite. Einsendeschluss für Ausgabe 10 ist momentan der 01.02.2017.

Seid flauschig! (falls ihr wollt)

## **Information zur Lesbarkeit und dem Glossar:**

Wörter, die mit einem “ Punkt“ gekennzeichnet sind, befinden sich im Glossar (Seite 44 - 47) und werden dort weiterführend erklärt. Die entsprechenden Wörter sind immer nur bei der ersten Nennung in einem Artikel gekennzeichnet.  
[www.queerulant.in.de](http://www.queerulant.in.de)

## **Errata / Korrektur-Bereich**

In Ausgabe 8 findet sich auf Seite 44; Spalte 2; letzter Absatz, die Formulierung: "[...]Da finden sich zum Beispiel Bücher von und über Frauen und Menschen, die für etwas einstehen[...]": Die Formulierung "Frauen und Menschen" war ein Versehen. Hierfür entschuldigen wir uns.

# Pronomen-Runden und Zwangsidentitäten

Ein Beitrag von Noah\_.

„Vorstellungsrunde. Mit Pronomen, Name und Gruppe.“. Als ich den Satz wieder ein Mal höre, beginne ich nervös hin und her zu rutschen. Vorher war ich entspannt. Jetzt bewege ich mich. Nur des Bewegens Willen, um nicht meine Fingernägel abzubrechen oder rauszugehen, nehme meine Wasserflasche in die Hand und trinke, obwohl ich keinen Durst habe, nur um irgendetwas zu tun. Ich fühle mich unwohl. Aber ich sage nichts. Es war auch mehr eine festgeschriebene Aufforderung an alle, als eine Frage, ob wir das machen wollen, wo doch sonst so oft gefragt wird, ob alles für alle okay ist.

„Vorstellungsrunde. Mit Pronomen, Name und Gruppe.“. Als ich den Satz wieder ein Mal höre, beginne ich nervös hin und her zu rutschen. Vorher war ich entspannt. Jetzt bewege ich mich. Nur des Bewegens Willen, um nicht meine Fingernägel abzubrechen oder rauszugehen, nehme meine Wasserflasche in die Hand und trinke, obwohl ich keinen Durst habe, nur um irgendetwas zu tun. Ich fühle mich unwohl. Aber ich sage nichts. Es war auch mehr eine festgeschriebene Aufforderung an alle, als eine Frage, ob wir das machen wollen, wo doch sonst so oft gefragt wird, ob alles für alle okay ist.

Ich habe wieder Angst etwas Falsches zu sagen, etwas das Andere verletzen könnte, das falsch rüber kommt. Für fast alle im Raum scheint eine Pronomen-Runde obligatorisch dazu zu gehören, etwas zu sein, das sich etabliert hat und nicht hinterfragt wird, weil es positiv zu sein scheint.

Nun kommt sie wieder bedrohlich schnell auf mich zu. Meine Gedanken springen wild umher. Was sage ich? Was ist in Ordnung, was verständlich? Sage ich was ich denke? Sage ich irgendetwas Festes, nur um etwas Festes zu sagen, obwohl es nicht stimmt?

Ich möchte nichts sagen, kann die Komplexität meiner Identität nicht in Wörtern einsperren. Alle innere Gelassenheit mit der ich hergekommen war, das bisschen Sicherheit, dass ich mir auf dem Weg hierher erkämpft hatte, ist weg. Ich falle in alte Muster zurück, ziehe mich in mich zurück, denke wieder: Alles ist falsch. Ich bin falsch. Ich passe hier nicht her, nicht in diese Welt und auch nicht in eine andere. Es gibt nichts, wo ich hingehöre. Ich kann mich nicht in einem kurzem Satz definieren. Wenn ich es versuche zeigt mein System „Error“ an: Falscher Pfad<sup>1</sup>.

Circa 5 Personen vor mir sagen, Name, Gruppe und ein festes Pronomen. Das baut unwahrscheinlichen Druck auf. Als ich an der Reihe bin, sage ich undeutlich meinen Namen, murmle noch undeutlicher, etwas von „Ich mag keine Pronomen-Runden“ und gebe den Ball weiter. Dabei kann ich niemanden ansehen, starre auf die Kiste vor meinen Füßen, habe Angst, wieder ein Mal falsch zu sein. Wieder ein Mal in feministischen Kontexten, in denen ich mir wünschen würde dieses Gefühl nicht haben zu müssen, in denen ich mich sicher fühlen können möchte, die vorgeben sicherer zu sein. Warum muss ich mich gerade hier definieren? Warum müssen gerade hier genau diese Anforderungen von Mehrheitsgesellschaft in Deutschland reproduziert werden? Warum kann ich nicht einfach ich sein?

---

<sup>1</sup> Wenn Du im Internet einen Link eintippst, der früher vielleicht ein Mal da war (oder auch nicht), jetzt aber nicht mehr existiert, kommt oft eine Fehlermeldung, die ähnlich lautet wie „Error – falscher Pfad“, ein falscher Weg, eine falsche Richtung, ein Fehler, etwas das sehr verwirren, Angst machen, in den Wahnsinn treiben kann. Ein Pfad der ins Nirvana führt. Ärgerlich. Nervig. Blöd. etwas was auch Selbstzweifel auslösen kann. Fehler. Funktioniert in diesem System nicht. Geht nicht weiter.

Ich spüre, wie mir Tränen in die Augen steigen, kann gerade noch verhindern loszuheulen, mein erster Impuls ist: „Raus, weg. Ich will hier nicht sein.“ Ich fühle mich wieder ein Mal unwohl in meiner Haut, frage mich wieder ein Mal: „Warum muss ich anderen sagen, wer ich bin, wenn ich es selbst nicht weiß?“ Aber ich sage nichts. Weil mir die Worte fehlen und ich keinen Raum einnehmen möchte. Weil wir für etwas ganz anderes zusammengekommen sind.

Ich verstehe, dass es Leuten wichtig ist, zu sagen, welche Pronomen für sie verwendet werden sollen. Die Idee hinter Pronomen-Runden ist ja auch, dass Leute sich nicht explizit outen müssen, dass niemand andere mit falschem Pronomen anspricht. Aber es wird ein Outing-Zwang produziert<sup>2</sup>. Ich muss in einer Pronomen-Runde etwas zu meinem Geschlecht sagen, mich irgendwo festlegen, auf eines, mehr oder keines, oder boykottieren, muss mich vor Leuten irgendwo hinbewegen, wo ich so schnell nicht mehr raus komme, oder mich rechtfertigen dafür, dass ich es nicht mache. Ich fühle mich erdrückt davon. Mir geht es schlecht, wenn ich dies tue.

Wieder gibt es keinen Raum für Fragen: Was ist wenn ich nichts dazu sagen möchte, wenn ich nicht genau weiß, was mir recht ist oder wenn ich an einem Tag so, und am anderen anders fühle? Weil Unsicherheiten und Fragen über sich selbst keinen Raum haben, entscheide ich mich für Boykott. Ich möchte nicht vor mir unbekanntem Leuten erklären, wie es in mir aussieht, nicht meinen Namen sagen, weil er geschlechtlich-konnotiert ist, sondern einfach sein dürfen.

Ich möchte auch nicht, dass Leute sagen, wenn ich mich nicht festlege „Oh darüber habe ich noch nicht nachgedacht“ und vorgeben selbst nicht sicher zu sein, obwohl sie es sind und in ihrer Lebensrealität vollkommen andere Problematiken erleben, als ich. Ich habe keine Lust, dass Leute versuchen sich meine Perspektive anzueignen und mich dabei wieder irgendwo ins Nirvana schubsen. Sie verstehen eben nicht, wo ich mich bewege und vor allem begreifen sie nicht, dass ich nicht statisch bin. Aber ich möchte auch niemandem die eigene Identität absprechen.

Ich möchte Leuten auch nicht das Bedürfnis absprechen ihr Pronomen nennen zu können, ohne dass der Raum dafür erst erkämpft werden muss. Ich weiß, dass Pronomen-Runden für manche sehr wichtig sind.

Aber für mich sind sie ein Problem, das mich oft noch Tage später beschäftigt. Wenn ich sage, dass ich diese Art des Zwangsausings nicht gut finde (weil Boykott aus psychischen\_psychologischen Gründen nicht für alle möglich ist und Gruppendruck etwas enorm Starkes ist), dann gehe ich über Bedürfnisse hinweg. Wenn ich es nicht mache, gehe ich über andere Problematiken hinweg, die - im Übrigen - nicht nur mich betreffen. Sich festlegen und outen ist etwas, das nicht alle wollen.

Es ist vertrackt. Es ist schwierig. Was ich fordere ist genau das anzuerkennen und wenigstens darüber zu diskutieren, was Pronomen-Runden bedeuten, sie kritisch zu hinterfragen. Dazu gehört auch, explizit Möglichkeiten zu öffnen nicht teilzunehmen - ohne dass es entweder wie eine Art Sondergenehmigung für Einzelne wirkt oder so, als sei das Pronomen einfach nur vergessen worden. Ich fordere aber auch über andere Lösungen nachzudenken, als die Produktion von Zwangsausings oder damit zusammenhängenden unangenehmen Situationen. Denn das Wichtigste für mich ist es einfach ich sein zu dürfen und andere sein zu lassen, ohne sie oder mich definieren zu müssen, genau, wie das kleine „Ich bin ich“ von Mira Lobe<sup>3</sup>.

---

<sup>2</sup> Zwar ist niemand gezwungen in einer Pronomen-runde etwas zu sagen, jedoch verhält es sich so, dass jede Person aktiv etwas tun muss, wenn sie an der Reihe ist, und wenn es nur ist den Ball weiterzugeben, was auch eine Aussage ist. Das führt zu unangenehmen Drucksituationen, in denen Outings stattfinden, die vielleicht gar nicht gewünscht sind.

<sup>3</sup> Das Kleine ich bin ich, ist ein Kinderbuch in dem es um ein kleines buntes Tier auf der Suche nach seiner Identität geht. Eines Tages fragt ein Laubfrosch „Was für einer bist denn du?“. Daraufhin spaziert es auf der Suche nach seiner Identität durch die Gegend und fragt alle möglichen anderen Tiere, was es denn ist. Es entdeckt zu allen irgendwie Gemeinsamkeiten, aber die Antwort

# **Ich bin nicht behindert, ich werde in meiner Geschlechtsidentitätsfindung behindert**

Ein Beitrag von Anonym.

Auch in der •Trans\*-Community gilt krank oder behindert sein nicht gerade als eine positive Eigenschaft. Der Text zeigt, wie ein Trans\*mensch mit einer chronischen Erkrankung damit zu kämpfen hat, innerhalb der Trans\*-Community ein gutes Verhältnis zu seiner Erkrankung zu bewahren.

An meiner Uni wurde ein neues Referat<sup>4</sup> eingerichtet. Ein Referat mit einer eigenen Stelle speziell für •Inter\*- und Trans\*-Beratung – nur für ·Inter\*personen und uns. Eigentlich sollte ich vor Freude in die Luft springen, denke ich, aber dem ist nicht so. Stattdessen macht sich in mir Wut breit. Eine Wut, bei der ich nicht weiß, woher sie kommt. Ich denke: Das darf nicht. Ich darf nicht wütend darauf sein, dass Antidiskriminierungs-Maßnahmen getroffen werden. Erst recht nicht wenn es darum geht, dass die Gruppe, zu der ich gehöre, weniger diskriminiert werden soll. Einige Monate verdränge ich diese Wut. Sie hat hier keinen Platz.

Wenige Wochen später bekomme ich von einem Freund, den ich aus Trans\*-Zusammenhängen kenne, einen Flyer in die Hand. „behindert und verrückt feiern“ und „Pride Parade Berlin 2015“ kann ich auf dem Flyer lesen. Wow, denke ich, er entdeckt einen Flyer zum Thema Behinderung und denkt gleich an mich. Ich fühle mich gesehen und mitgedacht, bis dann die Worte folgen: „Da nehmen auch ganz viele Trans\*personen dran teil“. Ich möchte meiner Empörung Ausdruck geben, möchte fragen was Trans\*personen da verloren haben. Aber ich sage nichts, denn natürlich weiß ich, dass auch Trans\*personen mit ·Pathologisierungen kämpfen und natürlich weiß ich, dass es auch Trans\*personen mit Behinderungen gibt, ich gehöre ja selber dazu. Ich sage also nichts. Trotzdem ist da wieder diese Wut. Mir ist die Wut peinlich. Ich darf doch nicht wütend sein, weil andere Trans\*personen für ihre Rechte kämpfen.

An einem anderen Tag sitze ich am Frühstückstisch beim monatlichen Treffen von behinderten und chronisch kranken Studierenden. Ein Ort für den Austausch und zum Wohlfühlen. Endlich bin ich mit meiner Erkrankung selbstverständlich willkommen und trotzdem kann ich auch hier nicht sowohl als Trans\*person als auch als Mensch mit einer chronischen Erkrankung sein. Meine Trans\*identität hat hier nichts verloren. Jetzt erst recht nicht mehr, wo es eine Trans\*- und Inter\*-Beratungsstelle gibt. Aber als das Thema dann doch zur Sprache kommt, spüre ich eines ganz deutlich: Die Menschen hier sind nicht der Grund dafür, dass meine Trans\*identität nicht ebenfalls ein Grund sein kann um hier zu sein. Es fühlt sich viel mehr so an, als wäre es unfair gegenüber Trans\*personen, wenn ich meine Trans\*identität mit Behinderung oder Krankheit in Verbindung bringe. Große Teile der Trans\*-Bewegung gehen der Behinderten-Bewegung gezielt aus dem Weg. Wiederholt höre ich in der Trans\*-Community Sätze wie „Wir sind nicht krank!“, „Trans\* gehört nicht in den Katalog der psychischen Erkrankungen“. Alles mit dem subtilen Unterton, dass Krank-Sein etwas Schlechtes ist und es scheint als wüsste die Trans\*Community wer sich als krank zu definieren hat und wer nicht.

ist immer die Gleiche: Du bist nicht wie wir und wirst es auch nicht werden. Es wird immer trauriger und glaubt irgendwann, dass es es gar nicht gibt, aber am Ende stellt es fest „Natürlich gibt es mich. 'IchBinIch.'“. Es ist eines der wenigen geschlechtsneutralen Kinderbuchfiguren.

4 Referate im AStA von Universitäten arbeiten für eine bestimmte Zielgruppe – sie unterstützen und vertreten ihre Belange, sorgen für Sichtbarkeit und Gleichberechtigung. In einem Referat arbeitet eine kleine Gruppe von Studierenden neben dem Studium zu einem vorgegebenen Schwerpunkt. Referate sind wichtige Anlaufstellen für Studierende mit Fragen zum jeweiligen Themenbereich.



Die Erschaffung einer Beratungsstelle für Trans\*- und Inter\*personen an meiner Uni war ein weiterer Ort, an dem Trans\*personen mit bestimmten anderen Minderheiten zusammen sortiert werden, wie an so vielen Stellen Trans\* und Inter\*, ●FLIT\*oder ●LGBT\*I miteinander in Verbindung gebracht werden, während Trans\*menschen und Menschen mit Behinderung trotz der vielen Gemeinsamkeiten auf keinen Fall zusammen gedacht werden sollen:

Menschen in beiden Gruppen kämpfen für Sichtbarkeit,  
Menschen in beiden Gruppen kämpfen gegen Pathologisierung,  
Menschen in beiden Gruppen sind unterdrückte Minderheiten, stigmatisiert und ausgegrenzt,  
Menschen in beiden Gruppen werden in der Gesellschaft geschlechtlich und sexuell nicht immer so gesehen, wie sie wahrgenommen werden wollen,  
Menschen in beiden Gruppen müssen sich mit dem medizinischen System herumschlagen,  
...

Aber dass sie jemals zusammen für ihre Rechte kämpfen könnten, ist weit außer Sicht.

Auf meinem Schreibtisch sehe ich den Flyer der Pride Parade Berlin liegen. Wieder überkommt mich Wut, die ich jetzt noch weniger verstehe als zuvor. Dort gab es also doch diesen Moment, an dem Trans\*personen und Menschen mit Behinderung zusammen hielten. Wieder dauert es eine ganze Weile, bis ich die Verletzung verstehe:

Menschen, die sich ständig von Menschen mit Behinderungen abgrenzen, sind natürlich dann zur Stelle, wenn es darum geht, die Strukturen, die andere aufgebaut haben, für ihre eigenen Zwecke zu nutzen. Und es kommt noch schlimmer: Selbst auf den „behindert und verrückt feiern“-Paraden in den letzten Jahren grenzten Trans\*personen sich von Menschen mit Behinderungen / chronischen Erkrankungen bewusst ab: „Trans\* sein ist keine „Krankheit“, sondern meine Glitzer-Rebellion!“ stand auf einem Schild, „Ich bin ein Trans\*pi gegen Pathologisierung, ●Patriarchat und Normalisierung“ auf einem anderen. Das hat für mich herzlich wenig damit zu tun, behindert-sein und verrückt-sein zu feiern, wie es das Ziel der Parade war. Ich fände es durchaus solidarischer, wenn Trans\*personen auf einer solchen Veranstaltung mitlaufen würden, ohne ihre Trans\*identität auch nur zu benennen. Ich wünschte, sie würden sich einfach in die Reihe sortieren und als genauso behindert und verrückt gesehen werden wollen - wie andere Menschen dort auch. Ich wünschte, Trans\*personen würden nicht versuchen, sich von den Begriffen „krank“ und „gestört“ abzugrenzen, sondern die Begriffe umzudenken um dadurch eine Entpathologisierung zu fördern. Aber das tun Trans\*personen kaum. Stattdessen stellen sie sich über Menschen mit Behinderungen, um sich selbst einen Vorteil zu verschaffen.

Wenn ich mir die Trans\*-Bewegung anschau, habe ich oftmals den Eindruck, dass gar nicht verstanden wird, was es bedeutet eine Behinderung oder chronische Erkrankung zu haben, und was es für Probleme mit sich bringt. Stattdessen wird ständig betont, wie sehr Trans\*personen diskriminiert werden. Sie tun ganz so als wären Trans\*personen die diskriminiertesten Menschen von allen. Das ist unfair! Auf diese Weise machen Trans\*Personen die Diskriminierungserfahrungen anderer klein, als hätten sie jedes Recht, sich alles rauszunehmen, auch auf Kosten anderer Minderheiten.

Langsam ziehe ich mich mehr und mehr aus der Trans\*-Bewegung zurück. Ich kann mich nicht selbst bekämpfen. Ich brauche es, dass ich behindert und krank sein darf und auch selber definieren kann warum und wie krank ich bin. Es ist schmerzhaft, dass dahinter meine Trans\*identität zurückstecken muss. Es tut weh, dass ich nicht einfach solidarisch gegenüber einer Gruppe sein kann, der ich selber angehöre. Aber wenn ich nur entweder gegen Ausgrenzung aufgrund meiner Trans\*identität oder aufgrund meiner Erkrankung kämpfen kann, dann entscheide ich mich für das zweite, denn

1. Aufgrund meiner Erkrankung erfahre ich momentan mehr Ausgrenzung, Erniedrigung, Fremdbestimmung, Pathologisierung, Unsichtbarmachung und Schmerz als ich aufgrund meiner Trans\*identität erfahren muss.

2. Meine Trans\*identität wird durch die Behindertenbewegung nicht so stark angegriffen wie es umgekehrt der Fall ist.

3. Meine Trans\*identität lässt sich in meine Identität als Mensch mit Behinderung integrieren: Ich werde in meiner Identitätsfindung behindert.

# Über Vereinbarungen und Gefühle in polyamoren Zusammenhängen

Inhalt des Textes:

Lea beschäftigt sich mit einigen Fragen.

Diese Fragen können in Bezug auf Liebes-Beziehungen aufkommen:

Wie kann ich mit Gefühlen umgehen, die ich nicht haben will?

Manchmal kommt es zu Situationen, die sich nicht gut anfühlen.

Das kann passieren, obwohl ich und die Person gesagt haben, dass solche Situationen eigentlich okay sind.

Gefühle halten sich nicht an Vereinbarungen!

Das kann verwirrend, nervig und lehrreich sein.

Hier sind ein paar Gedanken zum Umgang mit solch schwierigen Situationen.

Ein Beitrag von Lea.

Die •Polyamorie-Welt kann so schön sein, wenn alle möglichen Arten von Nähe nicht nur auf bestimmte Personen beschränkt sind und Beziehungen sich frei entfalten können. Auch die Nur-über-Ecken-Involvierten freuen sich über Annäherungen, das Knüpfen von neuen Beziehungen und das ganze Drumherum. Es bedeutet oft viel Freiheit, Freude und den Dingen ihren Lauf zu lassen. Aber selbst wenn mensch überzeugt polyamor lebt und sich an den vielen Vorteilen erfreut, ist nicht immer alles so rosig.

Was passiert, wenn ich mich in einer Situation wiederfinde, die von den getroffenen Vereinbarungen her zwar ok ist und an sich keine abgemachten Grenzen überschreitet, meine Gefühle mir in dem Moment aber etwas ganz anderes signalisieren? So geschehen auf einer Party vor einiger Zeit: T., mit dem ich in einer Liebesbeziehung (mit viel emotionaler, körperlicher und sexueller Nähe) bin, kuschelte mit F., die ich auch kenne und mag, zu der aber weder T. noch ich zuvor engeren Körperkontakt hatten. Kurz zuvor war ich noch Teil dieser Kuschelei gewesen. Eine weitere Person kam dazu, sodass es langsam eng auf dem Sofa wurde, ich mich kurzzeitig rauszog und mich dann bei anderen Menschen wiederfand. Jedoch waren um mich herum alle in Gespräche vertieft. Mir blieb zunächst nur der Blick auf T. und F., ins Kuscheln versunken, wie es schien. Das löste ziemlich viele widerstreitende Gefühle, z.B. von Vernachlässigung und Außen-vor-sein, in mir aus. Obwohl ich T. an diesem Abend schon länger „für mich“ gehabt hatte, kam ich in dem Moment nicht gut damit klar, T. so mit einer anderen Person zu sehen.

Ohne in diesen ganzen persönlichen Gefühlswust einzusteigen, resultierte aus selbigem jedenfalls als erstes – auf einer Meta-Gefühlsebene – der Versuch, mich für meine scheinbar ganz und gar nicht poly-mäßigen Gefühle in die Schranken zu weisen. Ich wollte mich unbedingt sofort in den Griff kriegen und auf die richtige Bahn lenken. Ich wollte mich selbst beruhigen, meine Emotionen durch Kleinreden in Schach halten und mir selbst auf rationale Art erklären, wie unangemessen sie doch seien. Ich war froh, als ich es schaffte, innezuhalten und auch auf diese Gedanken kritisch zu gucken. Denn zu was sollen sie führen? Wenn es mir in einer scheinbar banalen Situation, die absprachemäßig eigentlich ok ist, schlecht geht, dann ist das erstmal so. Dann ist es für mich eben auch nicht mehr banal. Selbst nach Absprachen und bei Verhaltensweisen, die ich grundsätzlich gut finde und mit denen ich gut umgehen kann, kann es dazu kommen, dass ich mich genau damit dann doch mal schlecht fühle. Und es ist sicherlich nicht der förderlichste Umgang damit, wenn ich diesen Emotionen auf die rationale Tour komme. Denn ich fühle mich bloß noch schlechter, wenn ich mir einrede, dass meine Reaktion falsch oder übertrieben sei. Oder dass ich übersensibel sei und

ich die Schuld bei mir suchen müsse, wenn ich irgendwas mal nicht locker nehmen kann. Es war erleichternd, dies zu denken, denn erst dadurch konnte ich so langsam meine Sicht auf die Situation verändern und mir sagen: „Ok, das fühlt sich gerade blöd an. Hätte ich gern anders, aber so ist es jetzt nun mal. Auch wenn ich's mir anders wünsche, heißt es nicht, dass ich jetzt sofort krampfhaft versuchen muss, es wegzukriegen oder zu überwinden.“ Gerade das mit der Angemessenheit von Gefühlen ist so eine Sache – wie schon gesagt, kann ich mit Menschen Abmachungen treffen, aber ich habe dadurch noch lange keine Garantie, immer locker mit allen diesbezüglichen Situationen fertig zu werden. Da spielt auch mein Selbstbild eine Rolle und die Art, wie ich bewusst oder unbewusst sein/mich verhalten/auf andere wirken will. Als Mensch mit polyamoren Beziehungen gehört es dazu, dass meine Partner\*innen Nähe zu anderen haben (können) und da habe ich so eine Art Anspruch, dass ich das von meinen Gefühlen her begrüße und mich mitfreue. Aber so einfach läuft das nicht, zumindest nicht bei mir. Mal geht's mir gut, mal nicht, meine Bedürfnisse können von Tag zu Tag schwanken. Also bin ich auch nicht immer die coole, offene, lockere, wohlwollende Freundin, die ich gern wäre. Manchmal denke ich in schwierigen Situationen: „Damit kommst du gerade nicht gut klar, aber wenn du weiter daran arbeitest, dann wirst du besser im Umgang damit und bald macht dir das gar nichts mehr aus.“ Aber ist das so empowernd? Ich meine, ich bin voll dafür, aus Erfahrungen zu lernen und sich weiterzuentwickeln, aber durch diesen Gedankengang mache ich mich auch selbst schlecht. Außerdem liegt er ziemlich auf der Linie eines Selbstoptimierungs-Trends und der Notwendigkeit, immer mit allem fertig zu werden und zu funktionieren. So von wegen: „Wenn ich hart genug an mir, meinen Bedürfnissen, meiner Genügsamkeit, meiner Lockerheit arbeite, dann geht's mir auch dann gut, wenn mir eigentlich was gegen den Strich geht.“ Das führt doch ganz schnell zu Du-bist-nicht-gut-genug- und Du-bist-selbst-Schuld-Gedanken, wenn ich eben nicht klarkomme. Natürlich liegt mein Wohlergehen zum Großteil in meiner eigenen Verantwortung, aber das ist trotzdem nicht die ganze Wahrheit. Denn es wird immer wieder Situationen geben (ob nun in Bezug auf Beziehungen oder auf was anderes), mit denen ich nicht gut umgehen können – egal, wie hart ich an mir „arbeite“ – und in denen ich mir etwas wünsche, das gerade nicht da ist. Es gibt nicht das perfekte, pflegeleichte Ich, das immer frohen Mutes durch die Welt spaziert. So berechenbar sind weder das Leben noch Beziehungen, selbst wenn irgendwelche Medien und Werbung etc. uns was anderes weismachen wollen.

Es ist zwar cool, wenn mensch sich auf ein Beziehungskonzept einigen und es leben kann, aber wann geht schon alles glatt? Solche Reibungen sind ja überdies nicht nur schlecht, sondern eine Gelegenheit, herauszufinden, was für mich passt und was nicht. Es geht darum, unsere Konzepte (wenn wir sie denn haben oder benennen wollen) und Vorstellungen unseren Bedürfnissen anzupassen – nicht umgekehrt. Und nicht alles in festen Rahmen zu sehen. Alles verändert sich ständig und selbst wenn wir für uns eine Poly-Beziehung „definiert“ haben, sind sie bzw. ihre Bedingungen nicht in Stein gemeißelt. Es gibt so viele Optionen! Mir geht es auch nicht darum, nach so Situationen wie oben beschrieben direkt grundsätzliche Abmachungen in Frage zu stellen oder über Bord zu werfen (wobei das natürlich eine Möglichkeit sein kann). Noch in der gleichen Nacht haben T. und ich über besagte Situation geredet und dieser Austausch war echt hilfreich. Zum einen dadurch, dass ich die Situation aus seiner Perspektive sehen konnte (und er aus meiner) und zum anderen, weil uns wieder ein Stückchen mehr klar geworden ist, was wir brauchen, damit es uns miteinander gut geht.

Ich will also vor allem darauf achten, meine Bedürfnisse und Gefühle wahrzunehmen und sie in ihrem Dasein erstmal zu akzeptieren und auf sie einzugehen, ob sie in mein vermeintliches Polyamorie-Konzept passen oder nicht, und ganz gleich, ob und wie ich im Anschluss handeln mag. Ich will mir nicht mehr sagen, wie unangemessen meine Reaktion sei, und dass ich dies und jenes in einer offenen Beziehung schon aushalten müsse und darum meine Bedürfnisse besser mal zurückdränge. Aber Gefühle sind nicht falsch. Selbst wenn sie mir nicht gefallen, wird's durch Ignorieren, Leugnen oder Verdrängen nicht besser. Vielleicht ist es gar nicht das Beste, von dem

Unwohlsein durch ein bestimmtes Handeln so schnell wie möglich wegzukommen, gerade wenn ich nicht genau weiß, woher es kommt. Bei der ganzen Beziehungsvielfalt bleibt eine emotionale Vielfalt – zum Glück – nicht aus. Sodass ich zwar von Zeit zu Zeit damit zu kämpfen habe, aber gleichzeitig, wenn die Neugier die Ablehnung übertrifft, so einiges über mich selbst lernen kann.

# Themen-Schwerpunkt-Vorwort: Asexualität und Aromantik

Es wird langsam zur Regelmäßigkeit: Nach den Schwerpunkten zu "•GirlFags und •GuyDykes" (Ausgabe 6), "Nicht Beziehungen und Beziehungen" (Ausgabe 7) und "•Trans\* unter Elternschaft" (Ausgabe 8), präsentieren wir euch hier den Schwerpunkt zu "•Asexualität und •Aromantik".

Obwohl die Themen Asexualität und Aromantik viele Menschen betreffen, scheinen sie kaum sichtbar in der Gesellschaft. Noch mehr Menschen beschäftigen die Themen im Spektrum des Grausexuellen und -Romantischen. Das ist der Bereich zwischen Asexualität und gesellschaftlich als "normal" gewerteter Sexualität beziehungsweise dem Bereich zwischen aromantisch und dem, was normativ für romantisch gehalten wird. Oft werden die Gefühle, Gedanken und Handlungen dieser Menschen problematisiert und für krankhaft erklärt, nicht ernst genommen und bleiben deshalb ungehört und unsichtbar.

Auch innerhalb •queerer und queerfeministischer Szenen und Politiken, finden diese Themen in der Regel nur wenig Beachtung. Es fehlt häufig daran, überhaupt Informationen zu Asexualität und Aromantik zu erhalten, sich mit Anderen auszutauschen oder überhaupt als Teil queerer Szene wahrgenommen und anerkannt zu werden.

Ein Grund dafür kann sein, dass Sexualität als so selbstverständlich wahrgenommen und normativ verhandelt wird, dass es auch in queer\_feministischen Kontexten für a\_sexuelle und a\_romantische Personen schwierig sein kann, sich sichtbar zu machen. Ein Grund mehr scheinbare Selbstverständlichkeiten kritisch zu reflektieren.

Auf den folgenden Seiten findet Ihr von verschiedenen Autor\*innen Texte zu dem Schwerpunkt-Thema. Die Texte spiegeln individuelle Perspektiven der Autor\*innen wider, sodass nicht alle Ebenen von Aromantik und Asexualität innerhalb dieses Schwerpunktes abgebildet werden können.

# Back to the future!

## Ein Brief an mein asexuelles Selbst

Inhalt des Textes:

Lange habe ich gedacht, bei mir wäre etwas kaputt, weil ich mich für Sex einfach nicht begeistern konnte.

Inzwischen weiß ich, was mit mir los ist.

Ich bin gray-asexuell und glücklich damit, aber bis dahin war es ein langer Weg.

Deswegen habe ich einen Brief an mein Ich von damals geschrieben, in dem ich erkläre, was Asexualität ist und was es für mein Leben bedeutet.

Ein Beitrag von Simone S.

Was wäre, wenn es da jemanden gegeben hätte, di\_er mich an der Hand genommen hätte, als ich nicht wusste, was mit mir kaputt ist und ●Asexualität für mich noch etwas mit knospenden Süßwasserpolypen zu tun hatte? Wäre es leichter gewesen? Ich wage eine kleine Zeitreise und schicke einen Brief in die Vergangenheit.

Liebes Ich aus der Vergangenheit,

auch wenn dich dieser Brief niemals erreichen wird, stelle ich mir gerade vor, wie schön es gewesen wäre, wenn ich ihn damals bekommen hätte. Damals, das ist die Krise, in der du gerade steckst. Deine Suche nach dir selbst; danach, was oder wer du bist. Ich erinnere mich, wie verwirrend und schmerzhaft es war, weswegen ich versuchen will, dir Mut zu machen und dir ein bisschen Verwirrung zu nehmen.

Das Wort, nach dem du schon so lange suchst, lautet Asexualität. Gleichzeitig ist es aber viel mehr als ein Wort oder ein Zustand, es ist eine sexuelle Orientierung. Wenn du jetzt die Stirn runzelst und dich fragst, was das sein soll, dann lass dir gesagt sein, dass du da nicht die\_r Einzige bist. Nicht einmal mein Schreibprogramm erkennt es als Wort an und noch viel weniger die Gesellschaft. Diese Orientierung scheint wie ein missverständener Mythos, über den jede\_r zu wissen glaubt, was sich dahinter verbirgt, es aber irgendwie nicht tut. Auch du wirst Zeit brauchen, es zu verstehen. Schaust du im Internet nach, dann hat der erste Treffer meistens etwas mit ungeschlechtlicher Vermehrung zu tun, was nicht wirklich weiterhilft. Irgendwann triffst du bestimmt auf AVEN, das Asexual Visibility and Education Network und im Forum wirst du auf die Fragen, Diskussionen und auch Zweifel der anderen Mitglieder treffen. Es gibt auch andere, die noch unsicher sind und das ist in Ordnung so.

Aber was ist Asexualität denn jetzt? Für mich bedeutet es ganz einfach, dass ich kein Verlangen nach sexueller Interaktion habe. Du wirst aber auch auf Leute treffen, die es als Abwesenheit von sexueller Anziehung definieren, womit wir gleich zum nächsten Punkt kommen: Es gibt nicht „die\_n Asexuelle\_n“. Manche asexuelle Personen haben Sex (z.B. weil sie Kinder wollen), manchen ist Sex egal, andere finden ihn abstoßend. Manche sind ●aromantisch, andere wollen eine ●heteroromantische, ●homoromantische, ●biromantische oder sonstige romantische Beziehung – nur ohne sexuelle Anziehung. Kannst du asexuell sein, wenn du eine\_n Partner\_in hast? Ja. Kannst du es sein, wenn du Sex hast? Ja! Lass dich nicht verunsichern, nur du weißt, wie es in dir aussieht. Keine\_r kann dir etwas zuschreiben, was du nicht fühlst.

Zuerst wird es schwer sein, das will ich nicht schön reden. Du wirst dich einsam und unverstanden fühlen. Aber es wird besser, du wirst Leute kennenlernen, die dich verstehen und unterstützen, auch wenn du plötzlich zweifelst. Die dir erklären, was Gray-(A)Sexualität bedeutet, wenn du ihnen

erzählst, dass du für einen Moment etwas gefühlt hast, was du für sexuelle Anziehung hältst. Dass es nicht nur schwarz oder weiß, sexuell oder asexuell gibt, sondern eine Grauzone – eben Gray-(A)Sexualität. Wusstest du, dass die Abkürzung für asexuell ace ist? Du bist nicht minderwertig, sondern ein Ass! Du wirst mit Ace-Flagge auf den ●CSD gehen und dort im Gewühl andere Gleichgesinnte finden. Und nach und nach wird auch die Öffentlichkeit von euch Kenntnis nehmen. Wenn ich heute im Internet suche, dann finde ich mehr als eine biologische Definition. Inzwischen sind schon einige Artikel darüber geschrieben worden, die einen korrekter als andere. Ich weiß, dass es dich brennend interessiert, ob ich mich denn bis jetzt ●geoutet habe und die Antwort lautet jein. Ich habe dir bereits geschrieben, dass es manchmal schwer sein wird und eine Situation, auf die das zutrifft, ist, wenn Freund\_innen, die du immer für offen und tolerant gehalten hast, dich plötzlich ablehnen. Wenn für sie jede sexuelle Orientierung in Ordnung geht – nach dem Motto „Lieb doch, wen du willst!“ – aber keine zu haben, unverständlich und komisch ist. Solche Momente enttäuschen und machen vorsichtig, sodass nur Menschen, denen ich wirklich vertraue, Bescheid wissen. Für mich ist es jetzt aber auch keine große Sache mehr, ich bin mit mir im Reinen und habe inzwischen nicht mehr den Drang, mich zu outen. Letztendlich ist die sexuelle Orientierung nur eines von vielen Puzzleteilen meiner Persönlichkeit. Sie spielt keine Rolle dafür, ob ich Spaß mit Freund\_innen haben kann, welches Essen ich mag oder wie gut ich meinen Job mache. Und Liebes-Beziehungen sind immer Arbeit, auch wenn mensch nicht ace ist. Hab also keine Angst davor, sondern sprich mit deinem\_r Partner\_in darüber, findet Lösungen, Wege und Kompromisse. Du bist nicht alleine. Und wie du bist oder sein wirst, wie auch immer es aussieht, ist okay.

Alles Liebe, wir sehen uns,

dein Zukunfts-Ich

## **Über die Autorin:**

23 Jahre jung, Kuchenfan und Serienjunkie. Meistens auffindbar hinter großen Bücherstapeln oder in Deckenhöhlen, aber auch gerne in der Natur. Frisch verliebt und Tagträumerin.



# Ich find Schokolade halt irgendwie besser als Sex.

Inhalt des Textes:

Es gibt Menschen, die wollen keinen Sex.

Nicht mit anderen Menschen und manchmal auch nicht mit sich selbst.

Das nennt man Asexualität.

Es gibt aber mehrere Begriffe dafür.

Für viele ist Sex aber sehr wichtig.

Deshalb ist es für asexuelle Menschen nicht leicht, darüber zu reden.

Eine Person will es mit diesem Text trotzdem versuchen.

Ein Beitrag von Sam B.

Wie es ist, keine Lust zu haben. Ein Erfahrungsbericht einer\_s Neugierigen.

Es ist ja grundsätzlich nicht immer leicht zu bewältigen, das liebe Leben mit allen Prozessen und Entscheidungen. Die lassen sich zwar schieben, aber nicht auf Dauer ignorieren. Mensch möchte meinen, die einmal recht mühsam definierte und schließlich hoffentlich für gut befundene Sexualität sei nach einmaliger Hürdenüberwältigung aus dem Weg geschafft. Manche haben diesen mühsamen Prozess der Definition nicht, weil sie sowieso in den heteronormativen Wahnsinn passen. Und für alle, die die heteronormativen Erwartungen nicht erfüllen können und wollen, ist es oft ein nicht enden wollender Prozess. Da zähl ich mich selbst auch dazu, obwohl ich ursprünglich meinte, dass dieser Selbstkampf mit einem Mal erledigt ist. Dem ist nicht so, und dazu komm ich jetzt, denn im Moment find ich grad zögerlich die ersten Worte zum neu entdeckten Phänomen ·Asexualität. Ich gehöre ja auch zu jenen, die eigene ‚Kämpfe‘ des Körpers benennen müssen, um damit überhaupt arbeiten zu können. Obwohl ich noch Zweifel habe, dass ‚Asexualität‘ tatsächlich der richtige Begriff für mich ist, ist es zumindest mal ein Anfang. Für mich heißt Asexualität im Moment, dass ich keine sexuelle Anziehung oder Erregung gegenüber anderen Menschen empfinde. Das allein ist für mich nicht das Problem. Schwierig war für mich in diesem Prozess bisher, wie ich meine Bedingungen nach außen trage und was meine Umwelt dazu sagen wird. Und ob ich meine eigene Sexualität in der Form überhaupt nach außen tragen will. Wenn sich jemand als •lesbisch, vschwul, •bisexuell, •pansexuell, ... •outet, dann hat das etwas Abstraktes. Mensch spricht zwar eine Präferenz an, es ist aber nicht klar, ob diese auch tatsächlich ausgelebt wird. Mit dem Begriff der Asexualität setze ich ein absolutes Statement, alle wissen quasi bescheid, dass ‚nichts passiert‘. Braucht es ein asexuelles Outing überhaupt? Brauche ich es? Und überhaupt muss ich erst herausfinden, wie absolut ich die Nicht-Lust sehe. Geht Lust nur im Zusammenhang mit Sex? Und geht Sex nur mit Orgasmus? Passiert bei asexuellen Menschen wirklich ‚nichts‘? Es gibt bereits Begrifflichkeiten, an denen ich mich auch orientieren will. Zum einen ist das halt ‚Asexualität‘ als Bezeichnung für keine sexuelle Anziehung gegenüber anderen. Das erscheint mir noch am einfachsten, wenn’s um das allgemeine Verständnis geht. Gray A (grey-asexual) wäre vielleicht eine Kategorie, mit der ich mich noch mehr identifizieren kann. Hier ist die sexuelle Anziehung nicht komplett ausgeschlossen, aber sehr selten – situations- und personenabhängig. Schwierig finde ich auch, dass Sex in vielen Bereichen des Lebens eine doch sehr zentrale Rolle spielt. Viele Menschen setzen einfach voraus, dass alle Menschen Sex haben, egal, wie regelmäßig und mit wem. Da kommt dann meist mein peinlich berührtes Schweigen, weil ich nichts dazu sagen kann. Ich seh‘ da keine böse Absicht als Schuld, sondern eher die noch sehr frische und zögerliche Auseinandersetzung mit Asexualität und ähnlichen Formen. Auch deshalb schreibe ich diesen Text. Nicht, weil ich unbedingt meine Geschichte teilen oder Aufmerksamkeit will, sondern weil ich es unglaublich wichtig finde, in einer •sexpositiven und ,•empowernden‘ Community auch jene

Menschen zu bedenken, die keinen Sex haben wollen. Aber auch, weil ich selbst noch keinen Weg gefunden habe, mit Menschen darüber zu reden. Wie bei vielen Dingen, gibt es auch bei Asexualität viele Ausprägungen, vor allem was Erregung, Anziehung und Beziehungen betrifft. Manche empfinden Erregung als etwas angenehmes, nur nicht gegenüber anderen. Wieder andere empfinden Erregung als ein Ärgernis und Anziehung kommt selten oder gar nicht vor. Was Beziehungen betrifft, ist das Feld noch viel offener. Ob zwei oder mehrere Partner\*innen, romantisch oder nicht, ... Am Ende geht's doch nur um die Kommunikation, was mensch will und was nicht. Wo ich mich hier überall einordnen würde, ist schwer zu sagen. Ich will keinen Sex mit anderen, eigentlich recht einfach. Vielleicht ist aber auch da wieder die Kommunikation der zentrale Punkt. Ich weigere mich (noch), mich als asexuell bei potentiellen Partner\*innen zu outen. Aber vielleicht mach ich's bald konsequent und kompakt in einem Satz ähnlich dem der Überschrift.

# Das Problem mit dem Problem

Inhalt des Textes:

Ich bin asexuell und habe viele Ärzt\*innen und Therapeut\*innen besucht.

Fast immer konnten sie meine sexuellen Probleme nicht verstehen.

Sie sahen mich als krank an oder wollten dafür Ursachen finden. Das hat mich verletzt und geärgert.

Dann fand ich heraus, dass ich asexuell bin.

So wusste ich endlich die Ursache.

Jetzt rede ich mit ihnen nicht mehr darüber.

Ein Beitrag von Nikita.

Psychische Störungen wie Depression, Angststörungen oder Borderline sind weitverbreitet und werden als solche langsam gesellschaftlich akzeptiert und diskutiert. Verschiedene ambulante, stationäre und medikamentöse Therapien können das Leben Betroffener erleichtern. Für Personen, deren Geschlechtsidentität, sexuelle oder romantische Präferenzen von der allgemeinen

●Heteronormativität abweichen, stellen diese oft große Herausforderungen dar. Hier ist ein persönlicher Erfahrungsbericht einer Person aus dem ●asexuellen Spektrum.

Triggerwarnung: Es werden Depression, Trauma und Gynäkolog\*innen-Besuche angesprochen.

Die letzten sieben Jahre meines Lebens waren geprägt vom täglichen Kampf um Gesundheit, Stabilität und Lebensfähigkeit. Ich wurde von drei verschiedenen Psychiater\*innen behandelt, habe an zwei verschiedenen ambulanten Psychotherapien teilgenommen und mich einmal sechs Wochen lang in einer psychosomatischen Klinik aufgehalten. In dieser Zeit - neben meinem Alltagsleben, Schule, Arbeit und Studium - arbeitete ich sowohl vergangene Ereignisse als auch gegenwärtige Konflikte auf und unterzog Leben und Identität einer ausführlichen Analyse. Inzwischen nehme ich mich als ausreichend stabilisiert und gesund wahr, um diesen Prozess zu reflektieren.

Während dieser Zeit stieß ich auf die Begriffe der A\*- und ●Demi\*sexualität. Sie fühlten sich gut an und ich beschloss, sie anzunehmen und mich in das Spektrum einzuordnen. Ich möchte davon erzählen, warum ich meiner heutigen Therapeutin meine sexuelle Identität verschweige.

Selbstfindung abseits gesellschaftlicher Normen war ein steiniger Weg. Nach traumatischen Erlebnissen, die bisherige Vorstellungen zerstörten, musste meine Identität neu zusammengesetzt werden. Dabei drehte sich die depressive Spirale immer weiter. Ich empfand Trauer, Lähmung, Angst und Selbsthass. Die Wut, die ich nicht zeigen konnte, richtete sich gegen mich selbst. Etwas stimmte nicht mit mir - mit Sex und allem, was dazugehörte, konnte ich nichts anfangen. Es interessierte mich nicht, aber manchmal machte es wiederum Spaß. Gleichzeitig war ich sehr unsicher und wusste nicht, wo meine Grenzen lagen oder wie ich es ausdrücken sollte. Ich dachte, ich müsste um jeden Preis mitmachen, um meinen Partner glücklich zu wissen, und setzte mich wahnsinnig unter Druck. In romantischen Beziehungen ergaben sich dadurch Konflikte und Menschen verließen mich. Versuche der Anpassung schlugen fehl.

Unfähig fühlte ich mich, minderwertig, kaputt, egoistisch, eingekreist und krank.

Die analytische Therapie half mir, Erkenntnisse zu sammeln, tiefere Ursachen zu erkennen und den Alltag Stück für Stück zu bewältigen. Zu meinem Therapeuten baute ich langsam ein vertrauensvolles Verhältnis auf. Ich mochte ihn, denn er empfahl mir ab und zu weiterführende

Literatur und besaß ein humanistisches Weltbild<sup>5</sup>. Es kostete mich Überwindung, meine sexuellen Probleme anzusprechen. Doch ich wollte endlich eine Lösung finden und so wie alle anderen sein, denn mir wurde ja immer wieder in Beziehungen die "Störung" bestätigt. (Später erst dämmerte es mir, dass daran eine Menge verkehrt war und es die eigentlichen Probleme der Beziehungen überdeckte.)

Damals wusste ich noch nichts vom Begriff der A\*sexualität, wodurch ich sehr litt, und suchte gleichzeitig eine Gynäkologin auf, um meine vermeintlichen sexuellen Probleme zu lösen. Leider geriet ich an jemanden, die weder verstehen wollte noch konnte und mir ernsthaft riet, mich "doch einfach mal zu entspannen". Außerdem wollte sie mir um jeden Preis die Pille verschreiben. Dazu ließ ich mich für einige Monate überreden, musste unangenehme Untersuchungen über mich ergehen lassen, schämte mich dafür zutiefst und betrat die Praxis nie wieder. Seitdem halte ich mich von Gynäkolog\*innen fern - es war zu demütigend für mich.

Mein früherer Therapeut war zwar verständnisvoll und bemühte sich, mir Ratschläge zu geben, um mein Sexualleben zu verbessern, aber dadurch ergab sich für mich nur ein riesiger Erwartungs- sowie Handlungsdruck. Wie sollte ich es anderen "recht machen", wenn ich es selbst doch gar nicht bzw. nicht so oft wollte? Würde ich jemals mit jemandem zusammen sein, der sich nicht enttäuscht von mir abwandte? Das machte mich noch trauriger. Ich sprach meinen Therapeuten nie wieder darauf an.

Insgesamt wurde mir vermittelt, dass ich nur eine Phase durchlebte, dass Depression und traumatische Erlebnisse diese "Störung" hervorgerufen hatten, die sich mit etwas gutem Willen beseitigen ließ. Leider konnte ich erst später erwidern, dass ich schon immer a\*sexuell empfunden hatte, ohne den Begriff oder das Konzept zu kennen. Dass ich nicht gern über Sexualität sprach und es mir vor fremden Menschen unangenehm war, wurde mir zusätzlich zum Nachteil ausgelegt.

Die Betrachtung meines Sexuallebens als Störung und die zahlreichen Versuche, mich "zurechtzurücken" waren das eigentliche Übel. Das ging mir erst Jahre später auf und heute ärgere ich mich darüber. Hätte mir in dieser Zeit jemand A\*sexualität erklärt, dann hätte es mir eine Menge erspart und mir durch die schwierigen Jahre der Pubertät helfen können. So aber lebte ich mit gesenktem Kopf und Trauer im Herzen.

Eigene Recherchen im Internet halfen mir auf meiner Suche, denn die Meinungen der Therapeut\*innen und Ärzt\*innen konnten mich nicht zufriedenstellen. In Foren und Gruppendiskussionen lernte ich viel über verschiedene sexuelle und romantische Identitäten, nicht-binäre Geschlechter, Beziehungsformen und letztendlich über mich selbst. Parallel dazu verbesserte sich meine psychische Situation langsam und konnte mein Leben angstfreier gestalten. Dadurch fiel es mir leichter, mich und meine sexuelle Identität anzuerkennen und zu akzeptieren. Nebenbei arbeitete ich die (Kommunikations-) Probleme mit Menschen auf und übte Situationen immer wieder. Die Dinge, die ich erlebt habe, verloren ihren Einfluss auf mich und ich gewann Selbstvertrauen. Ich kann jetzt in (romantischen) Beziehungen meine Bedürfnisse und Gefühle benennen, Identität selbstsicherer vertreten und auch Kompromisse eingehen. Das nimmt mir viel von meiner Angst, verlassen zu werden.

Während meines stationären Aufenthaltes im letzten Jahr verschwieg ich diese Dinge - ich war der Rechtfertigungen und der Schubladen müde. Ich wollte in meiner Identität nicht mehr

- pathologisiert werden. Fragen über Sexualität in durchgeführten Tests beantwortete ich so, dass sich daraus keine Auffälligkeit ergab.

---

<sup>5</sup> Der Humanismus rückt den Menschen als Individuum in den Mittelpunkt. Grundwerte sind u.a. Menschenwürde, Toleranz, Selbstbestimmung und Pluralismus.

Meine aktuelle Therapeutin, mit der ich seit einem halben Jahr eine Verhaltenstherapie durchführe, weiß nichts davon. Der Anamnesebogen zu Beginn der Sitzungen enthielt eine Kategorie "sexuelle Orientierung" mit den Wahlmöglichkeiten "•homosexuell" und "•heterosexuell". Ich habe nichts angekreuzt. Wozu auch?

Das Antidepressivum, was ich seit einigen Monaten einnehme, hat dazu geführt, dass sich meine Libido verringert hat. Allein komme ich damit bestens zurecht, nur habe ich meine Therapeutin neulich um Rat gefragt, wie ich damit in meiner romantischen Beziehung umgehen kann. Dazu hat sie mir einiges vorgeschlagen und verständnisvoll reagiert. Da A\*sexualität keine Probleme erzeugt, die ich mit ihr besprechen müsste, habe ich dieses Detail für mich behalten.

Ich bin es leid, mich rechtfertigen zu müssen.

## **Zur Person:**

Nikita mag sich nicht so recht auf Begriffe und Etiketten einschließen, aber Demi\*asexualität, ·Genderqueer und ·Androphilie passen manchmal schon.

# Keine Schmetterlinge im Bauch

Ein Beitrag von Siku Novak.

Romantische Liebe ist omnipräsent. Sie durchflutet die Handlung von Büchern, zaubert Klischees auf die Leinwände und setzt sich als Idealvorstellung im Kopf romantischer Menschen fest. Gegen den heutigen Liebeskult wäre nichts einzuwenden, würde er nicht wie eine Lawine über diejenigen hinweg rollen, die mit romantischen Liebesgefühlen wenig am Hut haben: ●Aromantiker\_innen

Paare sind die Regel, Singles die Ausnahmeerscheinung. Das ist die Kernaussage, die jedem alleinstehenden Menschen wie ein Mantra immer wieder ins Gedächtnis gerufen wird. Kaum ein Mythos überstrahlt die Gegenwart so sehr wie der Leitstern der romantischen, einzig wahren und für die Ewigkeit gemachten Liebe. Ob auf der nächsten Familienfeier oder beim gemütlichen Kinoabend mit Freund\_innen: Wer dauerhaft alleine lebt, kann sich auf das beharrliche Nachhaken seines Umfelds und kontinuierliche Rechtfertigungen einstellen, warum einem partner\_innenlosen Lebensentwurf der Vorzug gegeben wird.

Schlimmstenfalls sind ungewollte Verkupplungsversuche abzuschmettern. Dabei sind diese oftmals gut gemeint und die Logik hinter dem vermeintlich unterstützenden Verhalten ist schnell erklärt: das singuläre Leben gilt als potentielle Quelle zermürbenden Dauerfrusts und wird als defizitär wahrgenommen. Wirklich erfüllend ist in der ●amatonormativen Gesellschaft nur die romantische Beziehung. Wo romantische Liebe zum sinnstiftenden Element, gar zur alles verschlingenden Norm geworden ist, kann ihr Ausbleiben nur eine mindere Lebensqualität und einen bedauernswerten Mangel bezeichnen.

Doch nicht jeder Mensch hat amouröse Intentionen. Aromantiker\_innen zweifeln den omnipotenten Mythos des antiken Kugelmenschen an, der stets auf der Suche nach seiner zweiten Hälfte ist.<sup>6</sup> Sie stellen sich gegen den Zwang zur Verpartnerung und behaupten: Nicht jede\_r Single ist ein bedauernswertes Mängelwesen. Damit nicht genug, ist das singuläre Leben erstrebenswert und dauerhaft gewünscht! Ein Leben lang Single, ganz ohne Leidensdruck.

Aromantische Menschen benötigen keine romantischen Partner\_innen, um sich vollständig zu fühlen. Sie brauchen niemensch, der\_die ihnen zeigt, wie schön der Austausch romantischer Zärtlichkeiten in einer Liebesbeziehung sein kann, weil es für sie nicht schön wäre. Sie müssen nicht durch Liebe von ihrem „bemitleidenswerten Single-Dasein“ erlöst werden – jeder Versuch würde scheitern. Denn Aromantiker\_innen fehlt die Fähigkeit, Schmetterlinge im eigenen Bauch zu züchten.

Ist das Sich-Verlieben-Können nicht fest in jedem Menschen verankert? Personen, die sich nicht in andere Menschen verlieben, müssen gefühllose Roboter sein! Vielleicht sogar Aliens? Gibt es dagegen ein Medikament?

Wer sich als aromantisch outet, erntet in vielen Fällen ähnlich verständnislose, mitleidige oder offen feindliche Reaktionen, gespickt mit dem Ratschlag, diese „Macke“ schnellstens therapeutisch behandeln zu lassen. Doch es braucht keinen Gang zu einer psychiatrischen Einrichtung, damit dort

---

<sup>6</sup> Kugelmenschen sind mythische Wesen der Antike, die einst eine Zusammensetzung zweier Elemente (rein männlich, rein weiblich oder androgyn) darstellten und auf der Suche nach ihrer zweiten Hälfte sind, um die ehemalige Einheit wiederherzustellen. Die angestrebte Verschmelzung mit der\_dem verlorenen Seelenverwandten wird als höchstes Glück angesehen, das einem Menschen widerfahren kann. Der von Platon im Symposion erwähnte Mythos dient zur Illustration des erotischen Begehrens, kann aber ebenso auf das romantische Verlangen nach einer\_einem Partner\_in übertragen werden.

wieder gerade gerückt wird, was immer schon gerade war. Keine schlechten Beziehungserfahrungen, keine Traumata, keine ungelösten Kindheitskonflikte oder Probleme mit der sexuellen Identität, dem eigenen Erscheinungsbild und dem Selbstbewusstsein müssen dafür verantwortlich sein, wenn jemand fühlt, keine\_n Partner\_in zu brauchen, um im Leben glücklich zu sein.

Aromantik, das ist keine bewusste Entscheidung, sondern eine romantische Orientierung, die das fehlende Verspüren romantischer Anziehung gegenüber anderen Individuen bezeichnet. Die emotionalen Bedürfnisse aromantischer Personen können auf platonische Weise befriedigt werden. Es ist ein Irrglauben, dass Aromantiker\_innen immer auch •asexuell sind und umgekehrt, dass jede\_r Asexuelle sich mit Aromantik identifizieren kann. Es gibt aromantische Menschen, die sich sexuelle Kontakte zu anderen wünschen. Genauso gibt es Aromantiker\_innen, die nicht einmal Händchenhalten wollen.

Wichtig ist es, in diesem Zusammenhang darauf hinzuweisen, dass Aromantik nicht mit Antiromantik gleichzusetzen ist. Aromantiker\_innen wollen weder ein kollektives Pärchen- und Liebesverbot durchsetzen noch andere mit ihrer Weltsicht missionieren. Es gibt nur einen Grund für die aromantische Kritik an der amatonormativen Liebesideologie: Sie lässt keinen Platz für Aromantiker\_innen und suggeriert, diese romantische Orientierung sei nicht existent und in ihrer Andersartigkeit pathologisch.

Ein weiteres Vorurteil, mit dem aromantische Menschen konfrontiert werden, ist das Stigma einer Bindungs- oder Persönlichkeitsstörung. Wer sich nicht verlieben kann, gilt als gefühlskalte\_r Psychopath\_in, der\_dem es an Empathie für ihre\_seine Mitmenschen mangelt. Wer sexuelle Kontakte ohne romantische Verbindlichkeit eingeht, muss sich von anderen als Egoist\_in verschmähen lassen, die\_der sich nicht festlegen will. Auch wenn das Bild des eisigen menschlichen Aromantik-Roboters nach wie vor in der Öffentlichkeit gezeichnet wird, es ist falsch! Die Fähigkeit, sich verlieben zu können, sollte nicht mit allgemeiner Liebes- und Emotionsfähigkeit verwechselt werden. Innige Freund\_innenschaften und enge emotionale Bindungen können auch von aromantischen Individuen eingegangen werden.

Für viele Aromantiker\_innen wäre es daher begrüßenswert, Freund\_innenschaften gesellschaftlich aufzuwerten. Ihnen kommt eine Schlüsselrolle in der Lebenswelt aromantischer Menschen zu, denn sie sind das nichtromantische Äquivalent zu den romantischen Beziehungen der anderen. Genau wie romantische Partner\_innenschaften sind sie individuell leb- und verhandelbar. Der Vielfalt zwischenmenschlicher Beziehungskonzepte jenseits der romantischen Norm sind keine Grenzen gesetzt.

Der Beitrag schließt daher mit einem Plädoyer für die Freund\_innenschaft: Sie ist immer genau das, was die beteiligten Menschen daraus machen und in keinsten Weise lediglich auf unverbindliches, oberflächliches und lockeres Entertainment beschränkt, das weit hinter der Intensität einer romantischen Liebesbeziehung zurücksteht. Für Aromantiker\_innen nimmt Freund\_innenschaft in der Beziehungshierarchie den höchsten Rang ein. Sie sind über jeden Menschen dankbar, der dieses Emotionsverständnis mit ihnen teilt und sie nicht aufs Abstellgleis weit hinter den Lebenspartner\_innen und den Kindern verfrachtet.

## **Siku Novak – Zur Person**

Siku identifiziert sich mit Aromantik und Asexualität. Um zu einer öffentlichen Sichtbarkeit dieser Orientierungen beizutragen, thematisiert sie\* beide auf der Ende November 2015 gegründeten Website [www.aromantik.de](http://www.aromantik.de) (We Are The Misfits).

# Das Spiel

Ein Beitrag von Daan Pallasca

es sind die fenster, die türen, die räume, die ich euch öffne, weil ihr so viele fragen stellt, die falschen fragen stellt, weil ihr nicht hören, nicht aufhören wollt, weil ihr sonst in mich dringt. ich mag es nicht, wenn ihr in mich dringt, dafür bin ich nicht gemacht. ihr seid so laut, ihr habt so viele ideen, eure ideen sind nicht meine ideen. und was, wenn sie mich mag.

i am not joking, i am no queen, maybe i am a king, but really, i think i am an ace.

und es ist gut. es ist so still.



# Asexualitäts-inklusive Sexualaufklärung

Übersetzung von Anne Liebeck.

Übersetzung des Infoblatts "are:uk asexual resources & education „Asexual Inclusion Sex Ed“" (<http://www.are-uk.com/resources/sexedleafletgrey.pdf>, Übersetzung mit Erlaubnis. Webseite mittlerweile offline), 31.07.2014.

## Willst du wirklich das Thema Orientierung/Asexualität während der Sexualaufklärung ansprechen?

Ja! Obwohl viele Menschen •heterosexuell sind gibt es auch eine Menge, auf die das nicht zutrifft. Neben der Isolation, die viele marginalisierte Sexualitäten (z.B. Homosexualität) erfahren, ist die Unsichtbarkeit ihrer Orientierung ein großes Thema für •Asexuelle.

Teenagern Unterstützung und Informationen zu geben kann ihnen eine Orientierungshilfe bieten und liefert ihnen einen Begriff, um ihre Erfahrungen zu benennen.

Die Medien, ihre Peers und viele Erwachsene betonen oft, dass Teenager sexuelle Anziehung erfahren werden und sollen – etwas, dass Asexuelle nicht tun. Die Pubertät kann eine schwierige Zeit für asexuelle Jugendliche sein, weil ihre Freund\_innen Gefühle entwickeln und Erfahrungen machen, die sie nicht teilen.

Das kann dazu führen, dass sie sich alleine fühlen und als ob etwas mit ihnen nicht stimmen würde. Informationen über Asexualität zu erhalten und die Bestätigung zu erfahren, dass sexuelle Anziehung kein universales Phänomen ist, kann den Druck mindern und bewirkt, dass sich asexuelle Jugendliche nicht isoliert fühlen. Und es verhindert, dass sie schlussendlich Dinge tun, mit denen sie sich unwohl fühlen.

Über sexuelle Orientierungen zu sprechen und Asexualität als „Option“ zu inkludieren bestärkt sie darin, dass ihre Erfahrungen valide und völlig okay sind und erlaubt ihnen einen unnormierteren Blick auf ihre eigene Sexualität.

## Tipps für Projekte/Sexualaufklärung:

- Anstatt zu sagen „irgendwann werdet ihr alle Sex haben“, sagt „viele von euch werden Sex haben, aber das gilt nicht für jede\_n“.
- Wird Sex als etwas beschrieben, das nötig ist um eine Beziehung zu führen setzt es diejenigen, die das nicht brauchen unter Druck und schadet ihnen. Stattdessen beschreibt Sex als etwas, dass „oft, aber nicht immer wichtiger Bestandteil einer Beziehung ist.“
- Vermeide Aussagen, die implizieren, dass die Abwesenheit sexueller Anziehung etwas Ungesundes sei.
- Sei dir darüber bewusst, dass es Schüler\_innen in deinem Projekt gibt, die nicht verstehen, was du meinst, wenn du von „sexueller Anziehung“ sprichst.
- Achte auf Neckereien, die auf sexueller Leistungsfähigkeit basieren – asexuelle Menschen werden oft als prüde o.ä. bezeichnet oder beschimpft.

## Was sind die häufigsten Irrtümer im Bezug auf Asexualität?

- Asexualität existiert und ist eine „echte“ sexuelle Orientierung. Romantische Beziehungen sind möglich und valide auch ohne Sex.
- Asexuell zu sein bedeutet nicht, dass mensch keine Beziehungen führen kann oder dass Asexuelle kein Interesse an romantischen Beziehungen haben.
- Nicht jede\_r erfährt romantische Anziehung. Dies wird als •Aromantik bezeichnet. Menschen können aromantisch sein ohne asexuell zu sein.
- Nicht bei jeder\_m stimmt die romantische mit der sexuellen Anziehung überein.
- Beziehungen, die nicht romantischer Natur sind (also platonisch), können genauso wichtig und bedeutsam sein wie romantische.
- Bei Orientierung geht es um Anziehung und nicht um Verhalten. Asexuelle Menschen können aus verschiedenen Gründen, die nichts mit sexueller Anziehung zu tun haben, Sex haben. Auch wenn sie Sex haben widerlegt das nicht ihre Asexualität.
- Es ist völlig in Ordnung keinen Sex haben zu wollen und das ist besonders wichtig zu wissen für Asexuelle, die das Gefühl haben ihren Partner\_innen etwas beweisen zu müssen obwohl sie sich damit unwohl fühlen.

### Einige wichtige Begriffe:

Asexuell: Eine Person, die keine sexuelle Anziehung verspürt.

Demisexuell: Personen die generell keine sexuelle Anziehung zu anderen Menschen verspüren, es sei denn es besteht eine intensive emotionale (nicht unbedingt romantische) Bindung. Das ist nicht das gleiche wie bis zu einem bestimmten Punkt in der Beziehung mit dem Sex zu warten.

Grey-asexuell (wörtl. Grau-asexuell): Grau-Asexuelle sind Menschen, die sich irgendwo im Bereich zwischen sexuell und asexuell fühlen.

A/hetero/homo/bi/pan-romantisch: Präfixe die benutzt werden um über romantische Orientierungen zu sprechen. Beispiel: homoromantische\_r Asexuelle\_r (ein Mensch, der sich in Menschen des gleichen Geschlechts verliebt aber keinen Sex mit ihnen haben möchte). Für viele Menschen ist die romantische Orientierung die gleiche wie die sexuelle Orientierung, aber es kann sich auch unterscheiden.

Platonisch: Eine Beziehung, die nicht romantischer oder sexueller Natur ist. Eine Beziehung die keinen Sex involviert ist nicht automatisch platonisch.

Queerplatonisch: Begriff der benutzt wird um eine Beziehung zu beschreiben die genauso viel Gewicht und Tiefe hat wie eine romantische Beziehung, aber platonisch ist.

Genderqueer: Eine genderqueere Person ist eine Person deren Geschlechtsidentität nicht in der Frau/Mann - Binarität verortet ist.

# Sexuelles Begehren als Norm

Inhalt des Textes:

Viele Menschen unterstellen ständig, dass andere Lust auf Sex haben.

Sie erwarten auch, dass andere Menschen sexuell sind.

Tam fragt sich: Was macht das mit mir?

Ein Beitrag von Tam.

Wie möchte ich mich positionieren zu einer – ständig und immer noch auch in queeren Kontexten – unhinterfragt unterstellten Eigenschaft, „natürlich“ sexuell zu sein? – Über die Schwierigkeit, die eigenen Bedürfnisse zu begreifen. Über das Hinterfragen der Erwartung sowie des Gefühls der Notwendigkeit, Bedürfnisse und Begehren zu verspüren, welche so nicht vorhanden sind.

Trigger-Thema: Benennung von sexualisierter Gewalt

**„•Demisexuell ist, grob gesagt, eine Person, die erst dann sexuelles Begehren verspürt, wenn eine bestimmte, emotionale Form von Nähe da ist.“ – „Ich kapiere das nicht“, sagt eine gut vierzig Jahre ältere Freundin zu mir. „Das war in meiner Generation selbstverständlich. Bin ich zu alt?“**

Ich unterscheide mich in vielen Dingen von der Norm und das macht(e) mir in Bezug auf mich selbst nie viel aus. Aber die Art meiner Sexualität schon. Ich fühle sehr selten sexuelles Begehren, habe kein Bedürfnis danach, mich selbst zu befriedigen. Ich kann inzwischen zunehmend mehr Menschen attraktiv finden, es ist jedoch eine rein ästhetische Attraktivität ohne das Bedürfnis, mit der Person sexuell interagieren zu wollen.

Ich habe Schwierigkeiten, sexuelle Anspielungen, Witze zu erkennen oder zu verstehen oder finde sie nicht lustig – sie befremden mich mitunter und ich weiß teilweise nicht, wie ich darauf reagieren soll. Ich fühle mich fremd, wenn Personen selbstverständlich von Sex und Begehren sprechen. Und ich fühle mich beim Gedanken an One-Night-Stands fremd und kann persönlich nicht die Faszination nachempfinden, mit fremden Menschen zu sexen.

Sex wie selbstverständlich als eine der Hauptmotivationen des Lebens zu begreifen, unabhängig von sexuellen Orientierungen, wird medial und im gesellschaftlichen Diskurs so stark re\_präsentiert; es gab ein solches Unverständnis für mein geringes Interesse am sexuellen Akt, dass ich irgendwann tatsächlich glaubte, mit mir stimmte etwas nicht.

## Norm und das Verlangen nach Rechtfertigung (... ?!)

Ich habe und hatte Beziehungen ohne Sex. Ich hatte auch sexuelle Beziehungen, es ist von Person zu Person und Beziehung zu Beziehung unterschiedlich, aber ich brauche immer eine bestimmte Form von Vertrautheit, eine bestimmte Form von Nähe.

Sex sei essentiell für eine funktionierende Beziehung. Sex sei der Unterschied zwischen Liebe und Freund\*innen\*schaft (ich finde es merk.würdig, dass ausgerechnet Sex den Unterschied ausmachen soll). Sex sei das Natürlichste der Welt (denkt an all die Normen und Ideale, die damit einhergehen, Vorschriften, was Schönheit, was begehrenswert sei, an Verhaltenskonventionen), Sex sei „ein natürlicher Trieb“, „menschlich“. Eine Person, die kein sexuelles Begehren für ihr\* Part\* empfinde, sei dysfunktional oder liebe ihr\* Part\* nicht wirklich.

Auch in queeren Kontexten wird sexuelles Begehren normativ als selbstverständlich und extrem identitätsbildend verhandelt. Dabei kann Identität so Vieles ausmachen. Und für mich wird sexuelles Begehren nur deshalb und so lange Teil meiner Identität, weil und so lange es von außen wichtig gemacht wird und ich dann, um mich und Andere sichtbar zu machen, offen positionieren will und muss.

Ich geriet in Streitereien mit Menschen, die mich begehrten oder denen ich näher kam, weil sie hinter der Tatsache, dass ich wenig Interesse an Sex habe, versteckte Gründe vermuteten. Skeptisch-ablehnende Reaktionen sind mir vertraut – jemand, d\* kein Interesse an Sex hat, da muss doch was nicht stimmen!

Ich gerate in Situationen, in denen ich mich rechtfertigen soll. Und musswill mich •outen<sup>7</sup>, wenn ich jemandem kennenlernen näher komme. Muss, weil konventionell verbreitete Normvor- und -unterstellung ist, dass prinzipiell Interesse und Lust auf sexuelle Interaktion da ist. Will, weil ich schnell klare Situationen schaffen möchte.

Mir wurde von Personen vorgeworfen (!), ich fände sie nicht begehrenswert, fände es langweilig mit ihnen – warum wird aus meiner mangelnden Lust abgeleitet, dass ich jemanden nicht schätze, bereichernd fände oder gern mit einer Person Zeit verbringe? Sex ist doch nicht das einzig attraktive oder liebenswerte an Personen?! Ich setze „falsche Signale“ und ich wurde schon oft („deswegen“) sexuell bedrängt oder erpresst, was meine Lust nach sexuellen Handlungen und den allgemeinen Umgang mit Menschen in bestimmten Situationen veränderte und erschwerte. Es gab Personen, die wütend auf mich waren, weil sie glaubten, ich hielte mich für etwas Besseres, sei prüde, usw. Bullshit! Es ist heftig, mit welchen Unterstellungen und Vor\_Urteilen Menschen in ähnlichen Situationen, wie der meinen konfrontiert werden können. Etwa der Unglaube, dass eine Liebes\*beziehung tatsächlich mit wenig oder ohne Sex möglich sei, ohne irgendetwas über meine Beziehung und den Personen darin zu wissen. Die Unterstellung, •beziehungsanarchistisch zu leben, „also eine offene Beziehung zu haben“, folge aus dem sexuellen Defizit meiner Beziehung(en). (Das eine hat nichts mit dem anderen zu tun – •poly\* zu sein ist für mich selbstverständlich, denn ich kann Eigenschaften an verschiedenen Personen liebenswert finden.)

## Demisexualität – wohin mit dem Begriff?

Demisexualität wird als eine Form der •Asexualität definiert, in der Personen erst bei starker Zuneigung sexuelle Lust entwickeln und sonst eher kein sexuelles Begehren verspüren. Insofern gibt es einen Unterschied zwischen demisexuellen Personen und Personen, die auch sexuelles Begehren verspüren können, bevor \_Nähe entsteht und die sich dann, aus welchen Gründen auch immer, dazu entscheiden, erst unter bestimmten Umständen mit Anderen zu „schlafen“. Demisexuell zu sein hingegen ist keine Entscheidung.

Sexuelle Orientierung beschreibt, von welchen Geschlechtern oder/und Gender-Identitäten ich mich angezogen fühle, also beispielsweise •Homo-, •Hetero-, •Pansexualität. Dazu zählt auch Asexualität, da kein sexuelles Verlangen bezüglich des Genannten aufkommt.

Demisexualität scheint für mich jedoch nicht ganz in die Kategorie zu passen, da sie keine Aussage darüber trifft, welche Identität\_en oder welche\_s Geschlecht\_er ich präferiere, sondern darüber, wie viel und unter welchen Umständen ich sexuelles Verlangen verspüren kann. Gleiches gilt für •Grausexualität (4), ein Über-Begriff für all die Formen von (Nicht)\_Sexualitäten, die irgendwo zwischen sexuell und asexuell verortet sind.

---

<sup>7</sup> Ich sehe in manchen Situationen nicht die Notwendigkeit, mich zu outen. Hier jedoch schon, da ich der anderen Person sonst etwas vorenthalten würde, was sie beeinflusst, sie ihrer Autonomie also berauben würde.

Das alles könnte unter Sexualitätsform\_en, Formen sexuellen Begehrens zusammengefasst werden. (Sex drive •sexual orientation?)

## s\_ich de\_finieren

Ich habe gelernt, dass sich meine Sexualität und mein (nicht\_sexuelles) Begehren verändern können und es auch tun: Je mehr ich erfahre, je mehr tolle Menschen ich kennenlerne, je mehr ich über Dinge reflektiere und kommuniziere, desto offener, desto verständnisvoller werde ich, desto mehr kann ich schön finden. Oder es kann sich auch ins Gegenteilige bewegen: Je mehr ich mich politisierte, je mehr negative Erfahrungen ich machte, desto schwieriger wurde mein Umgang mit bestimmten Praktiken und Verhaltensweisen. Und manchmal finde ich keine Gründe dafür, warum mein Begehren in bestimmten Situationen anders als bekannt ist.

Vor ein paar Jahren wurde ich vergewaltigt, war in ein paar ziemlich kaputten Beziehungen und hatte auch weitere sexuelle Übergriffe und Bedrängungen durchlebt. Durch die Summe der Geschehnisse veränderten sich meine körperlichen Reaktionen auch in Bezug auf körperliche Nähe und sexuelle Interaktionen. Ich reagierte sexuell fast gar nicht mehr, mein Körper gab mir Schmerzsignale, ich bekam Panik – und verstand das alles nicht, konnte es nicht zuordnen. Dachte, mit mir stimmte was nicht, weil ich doch verdammt noch mal zumindest hin und wieder Lust auf die Menschen haben sollte, die ich liebe, weil wir vorher Sex haben konnten und ich mir und ihnen nicht erklären konnte, wieso das auf einmal nicht mehr ging. Also ließ ich mich mehrfach untersuchen (mir wurde gesagt, dass ich mir die Symptome einbilden würde, die Person nicht attraktiv fände) – damals konnte ich mir nichts Anderes ausmalen als rein körperlich sexuelle Dysfunktionalität. Ich habe lange gebraucht, um meine Sexualität und mich selbst diesbezüglich zu begreifen und die Folgen der vergangenen zwischenmenschlichen Geschehnisse sowie meine noch nie stark ausgeprägte sexuelle Lust und mein sich änderndes Begehren zu unterscheiden.

Ich informierte mich über Belastungsstörungen, Traumata, sexuelle Störungen und las viel nach über Asexualität, aber wusste, dass ich nicht asexuell war. Es folgte eine lange Phase, in der ich zu verstehen versuchte, was mit den negativen Erfahrungen und was mit meiner unmittelbaren Sexualität zusammenhing. Ersteres wollte ich verändern, da sie mein Verhältnis zur Sexualität verschlechterten und mir Handlungsraum nahmen, und Zweiteres wollte ich verstehen und erkunden können.

Ich stieß auf die Begriffe Demi- und Grausexualität und war froh, da sie „beweisen“, dass andere Menschen ähnliche Erfahrungen machen, ich nicht allein und völlig unverstanden bin, nicht alles •pathologisierend gerechtfertigt werden muss. Weil durch sie Räume geschaffen werden, in denen sich Personen, die sich weder unter asexuell noch sexuell wiederfinden können, frei austauschen können. Anhand dieser Begriffe wird sichtbar gemacht, dass es Menschen gibt, die bezüglich Sexualität nicht der Norm entsprechen und ihr nicht untergeordnet werden wollen.

Gleichzeitig ist beispielsweise Demisexualität ein großes Spektrum für viele verschiedene Facetten und Formen des Begehrens und Nicht\_Begehrens (so wie andere Sexualitäten auch) – z.B. können manche demisexuelle Personen durch sexuelle Phantasien erregt werden, aber nicht den Wunsch haben, real daran teilzuhaben. Es kann sein, dass sich jemand nach sexueller Intimität sehnt, aber keine sexuelle Anziehung zu bestimmten Personen verspürt. Ich kann beispielsweise Anziehung zu Personen verspüren, denen ich mich emotional oder gedanklich sehr nah fühle, aber noch nicht sehr gut oder lang kenne, und ich kann auch mit ihnen schlafen, aber die Lust kann auch in dem Moment verschwinden, in dem ich die Person besser kennenlerne und merke, dass sie Überzeugungen hat, die ich schädlich finde. Ab wann eine große emotionale Bindung besteht, ab wann ich jemanden „kenne“, ab wann „kaum sexuelles Verlangen“ gering genug ist, um sich irgendwie als Gray-A oder Demi zu definieren, ist schlussendlich ja eine Frage des eigenen Ermessens, für manche vielleicht auch eine Frage des allgemeinen Vergleiches und der Konventionen.

Ich möchte nicht den Druck verspüren, mich rechtfertigen zu sollen\_müssen, noch mich ver\_(un\_)sichern oder über mich bestimmen lassen, ob und in welche Labels ich passe oder nicht

passee, ob ich nicht mehr demi bin, wenn ich mal mehr Lust auf Sex habe als sonst oder tatsächlich mal die Erfahrung mache, eine Person körperlich attraktiv zu finden.

Wesentlich ist, dass ich darüber reflektiere, ob ich mich wohl fühle oder nicht, und aus welchen Gründen das passiert. Bin ich demi, wenn ich eigentlich Lust auf sexuelle Interaktionen habe, aber aus welchen Gründen auch immer, nicht haben kann und darunter leide? Habe ich selten Lust auf Sex, weil es halt so ist, weil ich andere Dinge aufregender finde, weil mein Körper einfach nicht so reagiert oder liegen dem andere Ursachen, schlechte Erfahrungen, Angst, (unhinterfragte) Überzeugungen welcher Art auch immer zu Grunde? Ginge es mir besser, wenn ich das ändern würde? Bin ich eine Schadensursache durch mein geringes sexuelles Begehren (beispielsweise, weil ich eine Angststörung entwickelt habe, die mich und andere Menschen, die mich mögen, belastet und ich mich durch Vermeidung nicht damit konfrontiere) oder liegt sie eher woanders (beispielsweise, weil jemand die eigene Anerkennung daraus bezieht, sexuell attraktiv zu sein und wütend wird, wenn \* sie nicht bekommt)?

Es gibt so viele Möglichkeiten, zu \_lieben, sich zu interessieren, füreinander zu sorgen. So viele Formen, gute Beziehungen zu führen. So viele Sehnsüchte und Potentiale, etwas anziehend zu finden – ästhetisch, sinnlich, platonisch, romantisch, intellektuell, sexuell, oder auch nicht. So viele Möglichkeiten, Formen von Erregung zu empfinden – in einer Person, einer Idee, einem Tanz oder Essen oder – wo auch immer er anfängt – einem anderen •Fetisch, was auch immer. Vielleicht machen mich eben nur bestimmte Situationen an – wichtig ist doch, zu reflektieren, wieso das so ist. Und es gibt so viele Facetten innerhalb und außerhalb dieser Möglichkeiten. Ich kann auf so viele Weisen ausdrücken, dass ich mich für Wesen interessiere, warum ausgerechnet sollte Sex das bedeutsamste aller Elemente sein?

Wie stark möchte ich mich de\_finieren, da ich mich doch verändere, da ich komplex bin? Da Labels eine Orientierung sein können, aber oft abstrakt und fluide sind, nicht ausreichend, um zu beschreiben, wer und wie ich bin. Ich denke, es ist wesentlich zu hinterfragen, besonders die Selbstverständlichkeiten und die Unstimmigkeiten; mich zu fragen, ob irgendetwas an mir, was mir wichtig ist, schädlich sein könnte und aus welchen Gründen. Symptome nicht mit Ursachen zu verwechseln. Gründe zu verstehen. Versuchen zu sehen, ob ich mir etwas vorstelle oder mir etwas vorgestellt wird, beispielsweise was als erregend gilt oder wann wie viel Sex mit wem eigentlich „gut“ ist.

Mich ehrlich zu fragen, ob es okay für mich ist. Und es gegebenenfalls ändern, da Konstruktionen, Konventionen und Kategorien einschränkend, verblendend, unlogisch und vor allem ver\_änderbar sein können.

## **Links zu A\_\*-Orientierung:**

<http://aro-aceplace.tumblr.com/post/142973091006/aro-ace-spectrum-orientations>

<http://aminoapps.com/page/virtual-space/2092947/your-guide-to-the-asexual-spectrum>

<https://thethinkingasexual.wordpress.com/2016/02/08/my-identity-is-not-an-umbrella-term/>

# Zwischen den Welten: Grau-Asexualität

Ein Beitrag von riona.

Nur ungefähr 1% der Menschen sind •asexuell. Braucht es da noch weitere Unterteilungen dieser ohnehin schon kleinen Gruppe? Ja, auf jeden Fall! Ein Beitrag über Grau-Asexualität; was diese bedeutet, warum sie wichtig ist und nicht einfach mit Asexualität in einen Topf geworfen werden kann.

## Was ist Grau-Asexualität?

Zum grau-asexuellen Spektrum gehören (unter anderem) Personen:

die nur sehr selten sexuelle Anziehung verspüren

die sexuelle Anziehung verspüren, aber diese ist nicht stark genug, dass sie deshalb Sex haben wollen

die Sex mögen und auch haben wollen, aber nur unter ganz bestimmten Umständen

Eine weitere Form von Grau-Asexualität, die auch erwähnt werden sollte, ist •Demisexualität.

Dazu gehören Personen, welche nur dann sexuelle Anziehung verspüren können, wenn eine starke emotionale Bindung besteht.

## Warum ein neuer Begriff? Reicht Asexualität nicht aus?

Wie auch die meisten Menschen nicht 100% •homo- oder •heterosexuell sind, so gibt es auch eine breite Grauzone zwischen sexuell und asexuell. Dieses „irgendwo zwischen sexuell und asexuell“ ist Grau-Asexualität. Grau-Asexuelle machen meist ähnliche Erfahrungen wie Asexuelle, da auch sie den Stellenwert, den Sex in unserer Gesellschaft hat, oft nicht nachvollziehen können. Der Unterschied besteht darin, dass Grau-Asexuelle in bestimmten Situationen sexuelle Anziehung verspüren können, nur bedeutend seltener als Sexuelle.

Grau-Asexuelle sind nicht „Asexuelle, die in bestimmten Situationen manchmal sexuell sind“ genauso wenig wie Bisexualität „Homosexualität mit Ausnahmen“ ist.

## Warum zwischen den Welten?

Als Grau-Asexuelle habe ich oft das Gefühl, dass es nicht wirklich einen Platz für uns gibt. Ich fühle mich definitiv nicht als sexuell, weshalb ich mich im Alltag als Minderheit wahrnehme.

Auf der anderen Seite fühle ich auch auf AVEN<sup>8</sup> Treffen nicht immer dazugehörig, da ich halt schon manchmal Sex habe und auch Sex als positiv sehe. Plötzlich bin ich dann in der ungewohnten Lage, diejenige im Raum zu sein, für die Sex am wichtigsten ist.

## Was genau bedeutet es Grau-Asexuell zu sein?

Ich kann natürlich nicht für alle Grau-Asexuellen antworten, sondern nur für mich selbst. Über den Begriff Asexualität bin ich vor 4 Jahren zum ersten Mal gestolpert. Zu dem Zeitpunkt war ich in einer festen sexuellen Beziehung, hatte aber immer wieder das Gefühl, dass meine Partnerin Sex anders sah als ich. Während mein inneres •Coming Out als •Lesbe ein sehr langsamer Prozess war, hatte ich, nachdem ich zum ersten Mal die Definition für Asexualität las, sofort das Gefühl „Das bin ich!“. Nach etwas längerer Bedenkzeit änderte sich das Gefühl in „Das bin ich! Jedenfalls

---

<sup>8</sup> AVEN steht für Asexual Visibility and Education Network, die weltweit größte Interessenvertretung für asexuelle Menschen. Die Gruppe will sowohl öffentliche Akzeptanz zu Asexualität schaffen, als auch Vernetzung untereinander vorantreiben.

meistens!“, weshalb ich mich heute als homo-grau-asexuell definiere.

Ich habe durchaus gerne mal Sex, aber bin mir bewusst, dass es einen sehr viel geringeren Stellenwert für mich einnimmt als für Sexuelle. Die meisten Leute scheinen Sex nicht unter „kann mensch auch mal machen“ einzusortieren, sondern verwenden oft viel Energie und Zeit darauf um Sexualpartner\*innen zu finden.

Des Weiteren habe ich eher selten und nur in bestimmten Situationen Lust auf Sex (z.B. nach stunden- oder auch tagelangen tiefgründigen Gesprächen).

Primäre sexuelle Anziehung habe ich noch nie verspürt und verstehe sie auch nicht. Ich finde den Körper meiner Partnerin nicht sexuell attraktiv und wenn ich sie mir unbekleidet vorstelle, dann hülle ich sie in Gedanken immer gleich in eine flauschige Decke, weil ihr bestimmt kalt ist.

Genauso geht es mir oft, wenn ich sonst Personen sehe, die viel Haut zeigen. Während manche andere Leute sich dann vorstellen, wie es wäre, die wenige vorhandene Kleidung auch noch wegzunehmen, würde ich am liebsten Pullis verteilen.

Ich bin verwirrt, wenn meine Partnerin plötzlich mitten im Satz ins Stottern kommt, nur weil ich mich gerade umziehe und zwischendrin für ein paar Sekunden nackt bin. Manchmal habe ich schon Lust auf Sex, aber es gibt einfach so viele andere Sachen, die ich viel lieber machen würde oder ich es ist mir der Energieaufwand schlichtweg nicht wert. Und ich habe in diesem Artikel häufiger das Wort Sex verwendet, als ich es sonst in einem Monat denke.



# Roboter oder Einhorn?

Ein Beitrag von Carmilla DeWinter.

Wer sich als **a\_sexuell** **outet** (also als eine Person aus dem asexuellen Spektrum), stößt oft auf Unverständnis.

Wenn mensch die Gründe dafür aus philosophischer Sicht beleuchtet, kann mensch zu dem Schluss gelangen, dass A\_sexualität das Menschen- und Selbstbild anderer angreift. Den Ansatz hierzu fand ich in „Das Maß der Liebe: Plädoyer für ein subversives Nein“ von Dominique Zimmermann und Ayşegül Şah Bozdoğan. Das Buch ist 2015 im Schmetterling Verlag erschienen.

Selbstverständlich gibt es jene, die A\_sexualität offen und neugierig begegnen. Allerdings hindern befürchtete Reaktionen viele Menschen daran, sich als a\_sexuell zu outen. Da äußern selbst Leute, die eine\*n jahrelang kennen, die wildesten Vermutungen: Mensch sei irgendwie krank oder habe wenigstens eine schlechte Erfahrung in der persönlichen Geschichte. Hilft kein Heilendes Geschlechtsteil (TM), dann muss es Pillen oder Therapien dafür geben.

Wenn diese Reaktionen wenigstens originell wären, aber nein, sie wiederholen sich in fast jedem Gespräch.<sup>9</sup>

Lässt sich A\_sexualität nicht durch solche Spitzfindigkeiten wieder verbannen, werden andere Wege der Ablehnung bemüht.

## Weniger als ein Mensch?

In den USA kam eine Studie zu dem überraschenden Schluss, dass offen a\_sexuelle Menschen wahrscheinlich mehr Probleme haben, eine Wohnung zu finden, als offen lebende ·Bisexuelle, ·Schwule und ·Lesben. Von allen Untergruppen in der Befragung wurden sie als am wenigsten menschlich beschrieben.<sup>10</sup>

Ansonsten erreichen uns Beweise dafür, dass A\_sexuelle als zu anders betrachtet werden, eher als Anekdoten: Seltsame Fragen von Journalist\*innen, als wäre es außergewöhnlich, dass unsereine\*r sich für etwas begeistern kann. Schräge Blicke. Vorwürfe aus der Familie, nur „was Besonderes“ sein zu wollen. Die häufige Unterstellung, dass wir auf die triebgesteuerten Allosexuellen (Nicht-A\_sexuellen) herabsähen und sie „bekehren“ wollten.

Somit erscheinen A\_sexuelle schon einmal als Roboter, die gar keine Gefühle haben. Oder mensch betrachtet sie als Einhorn: Dieses Wesen existiert nur in Geschichten und vertritt den Anspruch besonderer Reinheit.

Aber woran liegt es, dass die Abwesenheit sexueller Anziehung oder sexuellen Verlangens bei einem Menschen dazu führt, dass andere ihn als weniger als einen Menschen betrachten?

Ayşegül Şah Bozdoğan hat sich in ihrem Aufsatz „Die unmögliche Distanz: Asexualität“<sup>11</sup> darüber Gedanken gemacht, was A\_sexualität für die Gesellschaft bedeutet, und dabei ein paar Ansatzpunkte für Erklärungen geliefert.

---

9 <https://dertorheitherberge.wordpress.com/bingo/> Asexuelles Bingo, zusammengestellt von Carmilla DeWinter, Zugriff am 01. März 2016, 22:33

10 MacInnis, Cara C, & Gordon Hodson. 2012. Intergroup bias toward “Group X”: Evidence of prejudice, dehumanization, avoidance, and discrimination against asexuals. *Group Processes & Intergroup Relations*, 15. 725-743. Nachzulesen hier:

<http://www.asexualawarenessweek.com/docs/AsexualityBias.pdf>

11 Ayşegül Şah Bozdoğan: Die unmögliche Distanz: Asexualität, in „Das Maß der Liebe. Plädoyer für ein subversives Nein“, S. 68-77, 2. Auflage, Stuttgart 2015

## Was ist ein Mensch?

In der Regel definieren Menschen sich nicht über ihre Spezies (*Homo sapiens sapiens*) als Mensch, sondern stellen etwas mehr geistige Verrenkungen an. Schließlich hat es die Menschheit noch immer geschafft, andere Mitglieder der gleichen Spezies aus den verschiedensten Gründen als minderwertig zu betrachten. Zumeist, um sie ohne schlechtes Gewissen töten oder ausbeuten zu können.

## Humanismus: Der Mensch sei produktiv

Wenn wir von Michel Foucaults Betrachtungen über die Geschichte der Sexualität ausgehen, wird seit etwa dem 17. Jahrhundert der Mensch als ein Wesen betrachtet, das Macht über Leben hat.<sup>12</sup> Da ist einmal die Macht über das eigene Leben: Dinge zu erschaffen, Kinder zu zeugen, an sich zu arbeiten, zu lernen und sich nötigenfalls anzupassen. Zum anderen beeinflussen Menschen ihre Umgebung durch zahlreiche politische Maßnahmen. Nicht nur Entscheidungen über Krieg oder Frieden, Zölle und Subventionen prägen die Gesellschaften. Auch, ob und wie Verhütungsmittel zur Verfügung gestellt werden und wie die medizinische Versorgung gewisser Bevölkerungsgruppen aussieht, sind Wege der Machtausübung. In diesem Falle bestimmen sie das Leben und die Produktivität anderer über die Geburtenrate. Asexualität kann in diesem Zusammenhang als eine Verweigerung gelesen werden, produktiv zu sein. Immerhin haben viele Asexuelle keinen Sex und vermehren sich daher auch nicht. Allerdings misst die neoliberale Wirtschaftsordnung Menschen mehr Wert bei, wenn sie produktiv sind. Dies kann dazu führen, dass Asexuelle als weniger wertvoll betrachtet werden, oder dass andere sie beneiden, weil sie sich einem Teil des Zwangs zur Produktion entziehen.

## Das begehrende Subjekt

Foucault meint weiterhin, dass der Mensch sich als ein Wesen begreift, das begehrt und begehrt werden möchte<sup>13</sup>, und das durch diese Willensäußerung zum Subjekt wird - zu einem sprechenden Ich. (Im Gegensatz zu einem Ich, über das nur von anderen gesprochen wird.)

Die Philosophin Judith Butler spinnt diese Gedanken weiter. Sex ist dadurch, dass er Normen und Regeln unterworfen wird, und innerhalb dieser Regeln gelebt wird, ein Teil der „Macht über Leben“. Daher kann Sex unter anderem Gruppen voneinander abgrenzen.

Um sich als ein Subjekt zu verstehen, das an der Gesellschaft teilhaben kann, muss eine Person verschiedene Begehrensformen für sich ausschließen und verbannt sie in eine „Zone der Unbewohnbarkeit“<sup>14</sup>.

So könnte mensch zum Beispiel sagen: ·Heterosexuelles Begehren ist akzeptiert, also verwerfe ich meine ·homosexuellen Empfindungen und verbanne sie nach außen.

Über das Außen wird gesprochen, es selbst ist sprachlos – vielleicht liegt es auch daran, dass Mehrheiten gern über, aber selten mit Minderheiten reden.

In dieser Denkweise ist auch ein weiteres Negativ enthalten: Noch weiter außen als ein nicht akzeptables Begehren liegt eine Zone des Nicht-Begehrens und Nicht-begehrt-werden-Wollens.

Asexualität liegt tatsächlich so weit außen, dass über sie sehr lange nicht einmal gesprochen wurde – erst seit ca. 2001 verbreitet sich das Wort, das, wohlgemerkt, von dieser verschwiegenen Minderheit selbst gefunden und mit Bedeutung gefüllt werden musste.<sup>15</sup>

Damit wäre Asexualität das verworfene Außen, von dem die meisten Leute noch gar nicht wissen, dass es existiert. Von diesem Außen grenzen sie sich in ihrem Menschsein unbewusst ab – wer also

---

12 Michel Foucault: *The History of Sexuality*, Übers. Robert Hurley, New York, 1978, S. 139

13 Foucault: *Ethics, Subjectivity and Truth*, Übers. Robert Hurley et al., New York, 1997, S. 87

14 Judith Butler: *Körper von Gewicht*, Übers. Katrin Wördemann, Berlin, 1995, S. 22-24

15 [http://www.asexuality.org/wiki/index.php?title=Asexual\\_history](http://www.asexuality.org/wiki/index.php?title=Asexual_history), letzter Zugriff 01. März 2016, 23:14

im Ganz-Weit-Außen ist, kann ihrem Bauchgefühl nach kein Mensch sein.

## Und was heißt hier: Begehren?

Von einer ganz anderen Seite kann mensch sich dem Problem ebenfalls nähern. Was heißt das eigentlich, Begehren?

Begehren kann ich doch nur etwas, das ich nicht habe, wie schon Platon bemerkte.<sup>16</sup> Was das erotische Begehren angeht, schließt Dominique Zimmermann: Jenes, das begehrt wird sei, „etwas, das wir haben möchten, weil wir es noch nicht sind.“<sup>17</sup>

Erotisches Begehren wäre demnach das wenigstens unbewusste Eingeständnis der eigenen Unzulänglichkeit.

Nicht umsonst empfiehlt di\*er Liebesromanautor\*in Josh Lanyon anderen Schreibenden, ein fiktionales Paar als „romantic foils“<sup>18</sup> anzulegen – es braucht genug Gegensätze für ordentlich Reibereien, aber am Ende werden zwei glücklich miteinander, weil sie in di\*er Partner\*in etwas finden, das sie bei sich selbst suchen.

Doch was hören andere, wenn eine Person sagt, „ich begehre nicht“? Hören sie vielleicht, dass jemand sich für so vollständig erklärt, dass si\*er keine „bessere Hälfte“ benötigt?

Grund genug, A\_sexuelle als überheblich zu betrachten.

## Schlussfolgerungen

Mit philosophischen Mitteln lassen sich tatsächlich Erklärungen dafür finden, warum A\_sexualität manchen Menschen undenkbar erscheint, oder warum sie A\_sexuellen ablehnend gegenüberstehen. Offenbar greift A\_sexualität allein durch ihr Vorhandensein das Menschen- und Selbstbild mancher Leute so sehr an, dass sie sich nicht anders zu wehren wissen als durch Abwertung.

Lösungen lassen sich sicher nicht im Schnellverfahren finden. Zu viele Menschen kennen nicht einmal das Wort, geschweige denn, was es bedeutet.

Mehr, als darüber zu reden und damit alte Überzeugungen in Frage zu stellen, bleibt fast nicht übrig.

## Zur Person:

Carmilla DeWinter betreibt den dienstältesten deutschsprachigen Blog über A\_sexualität und engagiert sich auch offline für die Sichtbarmachung dieser sexuellen Orientierung. Außerdem schreibt sie Fantasy mit bevorzugt •queerem Personal. <http://carmilladewinter.com>

---

16 Platon: Das Gastmahl, Einleitung, S. XV

17 Dominique Zimmermann: Das Maß der Liebe. Plädoyer für ein subversives Nein., S. 90

18 Josh Lanyon: Man, Oh Man! Writing Quality M/M Fiction, 2. Auflage, Just Joshin Publications, 2013, Kindle-Ausgabe, Position 881

# „Ich schlafe eben nicht gern mit anderen Leuten“ - Über den Versuch der Verortung auf dem Spektrum der Asexualität

Ein Interview von Aleida.

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität, deren Findung und stetige Wandlung ist vielen bekannt. Bei Einigen ist ein Teil davon eben auch die Frage, ob Sexualität im „klassischen“ Sinne überhaupt eine Rolle spielen soll. Stella ist 25 Jahre alt, gerade mitten im Findungsprozess und möchte ihre Gedanken dazu mit mir teilen. Ein Gespräch.

A: Bevor du angefangen hast dich mit •Asexualität auseinander zu setzen, wie hast du deine Sexualität wahrgenommen und definiert?

S: Zunächst einmal habe ich nicht infrage gestellt mich als allosexuellen<sup>19</sup> Menschen zu definieren. In dem Rahmen war •pansexuell die wohl richtige Bezeichnung, weil ich keinen Unterschied zwischen den Menschen und ihrer Geschlechtsidentität mache, deshalb würde ich mich heute als panromantisch bezeichnen. Ich habe bis jetzt zwar sexuelle Beziehungen geführt aber da hat sich die jetzige Auseinandersetzung auf jeden Fall schon angekündigt.

A: Aber du wusstest keinen Begriff dafür?

S: Na was heißt ich wusste keinen Begriff dafür. Ich habe damit gespaßt, habe oft über meine „kleine Asexualität“ gewitzelt. Mensch kennt diesen Begriff, aber ich glaube ich habe ihn nicht durchdacht benutzt, nicht unter dem Aspekt, dass das auch einfach etwas sein könnte, was wirklich auf mich zutrifft. Ich hatte sexuelle Beziehungen, einfach weil mensch das so macht. Ein Konfliktpunkt war das allerdings schon weil ich einfach nicht aktiv sexuell war, mein Interesse war nie sehr groß. So kam es zu Konflikten in der Beziehung, aber nicht zu dem Punkt, dass ich den Sex für mich grundlegend infrage gestellt hätte.

A: Aber du spürst, wenn du mit einem Menschen zusammen bist, sexuelle Erregung?

S: Körperlich oder im Kopf? Denn es ist schon so, dass mein Körper „funktioniert“. Wenn mir jemand nahe kommt oder an meinem Ohr knabbert, dann reagiert mein Körper schon darauf. Ich bin Menschen unglaublich gern nah, ich spüre sie gern. Da ist es für mich nochmal ganz grundlegend darauf einzugehen was ich unter dieser Asexualität verstehe, da ich viele Dinge durchaus mag. Und feucht werden kann ich auch, so ist es nicht.

A: Das war also die körperliche Ebene. Was passiert denn dann in deinem Kopf?

S: Ist Sex nicht sowieso viel Kopfsache? Mir fehlt da einfach das Interesse, der Drive, dem nach zu gehen. Ab diesem Punkt, wo es bei mir nicht weiter geht, da baut sich für mich Druck auf. Ich weiß, was folgen müsste aber was ich gerne wollen würde entgleitet mir. Es legt sich eine Art Maske darüber, die mir sagt, wie das Sex-Drehbuch läuft und ich stresse mich.

A: Ich könnte mir vorstellen dass viele Menschen – ich zumindest - das auch nachvollziehen können. Sex ist durchaus auch ein stückweit Performance, da kann mensch schonmal Druck

---

19 Allosexuell – Ein Sammelbegriff für alle nicht-asexuellen Orientierungen

verspüren. Trotzdem möchte ich dann den Kontakt zur Haut, zum Körper und eben auch den Sex. Hast du das dann einfach nicht?

S: Na doch, zum Teil schon. Ich bin unglaublich gern mit anderen Menschen nackt, ich fasse sie gern an. Aber da ist dann dieser Punkt, dieser Teil von Sex, den ich eben nicht mag. Vielleicht ist es das animalische (lacht). Ich werde nicht gern von anderen Menschen befriedigt. Also ich finde es schon in Ordnung, es kann sicher auch schön sein. Es ist schwer zu betiteln ab wo es für mich nicht mehr geht. Da komme ich wieder zu der Bedürfnisfindung, zu dem Versuch für mich abzutasten, wie es geht.

A: Na das ist ja im Endeffekt ein Prozess den wir alle machen sollten, egal ob allo- oder asexuell. Du hast mal gesagt, dass es schwierig wird, wenn du bei diesem Findungsprozess herausfindest, dass du etwas ablehnst was von deiner Umwelt so hoch gepriesen wird und du verpasst es...

S: Das ist frustrierend, Sex ist super präsent. Und ich habe dann das Gefühl, dieser Teil des Lebens fehlt mir. Warum habe ich dieses Bedürfnis nicht? Manchmal hätte ich es so gern und dann gerate ich in eine widersprüchliche Lage, etwas haben zu wollen was ich eigentlich gar nicht haben will. Das macht mich noch immer wahnsinnig. Ich überlege zur Zeit, wie ich das Bedürfnis, welches hinter Sex steht, anderweitig befriedigen kann. Die Nähe, zum Beispiel, die enge Verbindung. Das ist natürlich auch abhängig von der\*dem jeweiligen Partner\*in, wenn sie\*er allosexuell ist. Es ist jedenfalls sehr unangenehm für mich in Beziehungen zu gehen mit dem Gefühl, mein Gegenüber vor den Kopf zu stoßen mit meinen Bedürfnissen und nicht-Bedürfnissen. Wie lässt sich fehlender Sex kompensieren, wenn in einer Beziehung die eine Person diesen Drive hat und die andere nicht. So habe ich mich lange da raus gehalten. Zu viel Konfliktpotenzial.

A: Ein spannender Gedanke, was das Bedürfnis hinter Sex noch sein könnte und wie es vielleicht anders bedient werden könnte...

S: Ja, ich bin da zwar nicht expertisch bewandert und die Gedankengänge sind recht neu. Nähe, Respekt, Bestätigung, all diese Punkte spielen da sicher mit rein. Und ich muss für mich eben eine andere Art finden all das zu erfahren. Mit jemenschem im Bett zu liegen, intim zu sein und du merkst die Person mag dich und will dich, das ist ein super ●empowerndes Gefühl. Auf einen solchen Körperkontakt würde ich jedenfalls nicht verzichten wollen.

A: Diese Aspekte, dieses Empowerment könnten Menschen sich im idealfall auch so gegenseitig vermitteln, da ist unsere Gesellschaft wohl noch nicht so gut drin. Sicher gibt es auch den Mechanismus, sich dieses Gefühl in Sex zu suchen, kenne ich auch ein Stückweit. Aber es geht eben auch anders, mit nahen, intimen und vertrauten Freund\*innenschaften und einem allgemein guten Umgang miteinander.

Vielleicht erzählst du mal wie du das grad lebst. Ist da grad jemensch? Wie kommunizierst du deine Position und wie ist die Reaktion darauf?

S: Es gibt grad tatsächlich eine Person, das Ganze ist noch recht frisch. Ich glaub was wichtig wäre voran zu stellen ist, dass es jahrelang niemensch gab. Ich kam aus einer anstrengenden Beziehung und dieses sexuelle Thema war auf jeden Fall auch ein Grund. So hatte ich aber auch viel Zeit, mich mit mir selbst auseinander zu setzen, wodurch ich vor wenigen Monaten anfang, mich auf dem Spektrum der Asexualität zu verorten. Vor kurzer Zeit habe ich dann eine Person kennen gelernt, mit der ich was angefangen habe. Es lief so vor sich hin bis es zum Sex hätte kommen können oder sollen. Ich habe einfach gestoppt mit der Aussage, dass das jetzt vielleicht nicht ein Gespräch für diese Situation sei. Die exakte Aussage meinerseits, die ich beim nächsten Mal getätigt habe war, ich schlafe eben nicht gern mit anderen Leuten. Da war er schon erst einmal vor den Kopf gestoßen, hat sich kurz Ruhe gegönnt und dann sind wir in einen Dialog getreten. Er hat viel nachgefragt was

das genau heißt. Auf Dauer würde ihn das natürlich frustrieren, nicht mit mir zu schlafen. Aber wir treffen uns weiter und sind in ständiger Kommunikation über das Thema, für mich eine sehr gute Übung. Ich muss artikulieren, was vorher nur in meinem Kopf war, was ich vorher nur mit mir selbst ausgemacht habe. Es ist gut, dass ich nicht gedrängt werde.

A: Hast du es denn anders erfahren?

S: Na ja, ich bin vorher noch nie mit dem Label in eine Beziehung gegangen. In der, die ich vorher hatte, gab es schon öfter Drucksituationen, weil kein Verständnis da war für meine nicht-Lust. Ich wurde zwar nicht genötigt, aber ich habe schon mitgemacht um dem Druck aus dem Weg zu gehen. So schlimm war es eben nicht für mich und dann habe ich meinen Soll erfüllt, sozusagen. Das ist jetzt auf jeden Fall anders.

A: Jetzt würde mich noch interessieren wie du dir nun vorstellen könntest so eine Beziehung zu leben, angenommen es wird jetzt daraus eine Partner\*innenschaft.

S: Das ist schwer zu pauschalisieren, immerhin ist jede Beziehung anders und da muss unterschiedlich drauf eingegangen werden. Was ich sagen kann ist, dass es keine monogame Beziehung sein müsste. Ich kann eben verstehen, dass mein Gegenüber ein Bedürfnis hat, was erfüllt werden will. Allerdings sehe ich mich nicht in der Position, Lösungsvorschläge zu machen, weil ich das Bedürfnis und was da noch so hinter steckt ja gar nicht nachvollziehen kann.

A: Könntest du dich schon irgendwo auf dem A\*-Spektrum verorten?

S: Also ich glaube nicht, dass ich straight asexuell bin. Ich glaub wenn dann würde ich mich eher im Grey-A-Spektrum<sup>20</sup> wiederfinden. Ich weiß nicht ob ich in einer vertrauensvollen, respektvollen Beziehung regelmäßige Lust entwickeln könnte, da fehlt mir die Erfahrung. Ich frage mich auch, wie es für mein\*e Partner\*in ist mit mir zu schlafen und zu wissen, dass ich eigentlich gar keine Lust habe. Nimmt das nicht auch die Lust? Da stellt sich eben auch die Frage, wie das so funktionieren kann.

A: Als ich zum ersten mal mit diesem Begriff „Asexualität“ in Kontakt gekommen bin, war für mich kaum vorstellbar, wie romantische Beziehungen geführt werden sollen. Aber wie führen wir sonst Beziehungen, mit Sexualität? Wir müssen auch miteinander sprechen, nacheinander schauen, geben und nehmen und ausloten, wie wir uns gegenseitig Lust bereiten können. Ein weiterer Punkt, der mir da in den Sinn käme wäre Masturbation. In der Klischeevorstellung Asexueller dürfte sie keine Rolle spielen. Wie ist das bei dir?

S: Ich masturbiere manchmal. Selten. Tatsächlich frage ich mich manchmal warum und wie Selbstbefriedigung in meine nicht-Lust passt. Habe ich dann doch Lust? Davon lass ich mich gern verwirren. Ich kann nicht genau sagen was es ist. Vielleicht eine Mischung aus mich mit mir selbst beschäftigen, mir Zuwendung geben und einem Interesse an meinem Körper, ob er „funktioniert“. Eine Zeit lang habe ich auch gedacht, dass sich eine aktivere Lust bei mir entwickeln könne, wenn ich mich öfter selbst befriedige. Tja, das hat nicht geklappt! (lacht) Wie in so einem religiösen Umerziehungscamp, wenn ich nur genug Sex habe werde ich schon noch gefallen daran finden. Ach, ich glaube es ist für mich einfach weniger sexuelle Lustbefriedigung als einfach ein schönes Empfinden, was ich auch nicht unbedingt teilen muss...

A: Kommst du dann auch zum Orgasmus...?

---

20 Grey A – Sexuelle Anziehung wird sehr selten oder nur sehr schwach erlebt, oder möchte von der jeweiligen Person nicht ausgelebt werden

S: Schon. Ich habe auch schon beim Sex mit anderen Orgasmen erlebt. Das ist dann aber schon eher umständlich.

A: Und jetzt wo wir drüber geredet haben, hat sich dein Gefühl der Inkonsequenz etwas relativiert?

S: Ja ein wenig schon. Es ist ja so, dass ich grad versuche mich irgendwo zu verorten, da gibt es dann auch immer wieder die Angst, irgendwie doch nicht in diese Community zu passen, an der ich mich grad so orientiere. Die Angst, diesen Anker wieder zu verlieren, weil ich irgendwie nicht die Kriterien erfüllt habe. So gern wir eigentlich alle Label abstreifen wollen, so ist es doch beruhigend und empowernd sich austauschen zu können, verstanden zu werden.

A: Spielt ein „Coming out“ eine Rolle?

S: Ich spiele mit dem Gedanken mich aktiv in meinem Bekannten-/ Freund\*innenkreis zu outen, um auch Leute dazu anzustoßen sich mit Asexualität auseinander zu setzen. Wie sollen sie es sonst tun, ich habe es ja auch nicht getan. Es ist einfach keine öffentlich sehr wahrnehmbare Sexualität. Ich habe mich nie geoutet, auch als ich mich noch als allosexuell definiert habe, es war einfach immer da. Jetzt ist es irgendwie anders, es geht jetzt darum, mich konkret in den Fokus zu stellen und zu sagen: „Hey Leute, so sieht's aus!“

## Zur Person

Aleida verortet sich nicht als a-, sondern als hauptsächlich homosexuell und-romantisch und hat schon immer gern viel Sex. Sie fing jedoch an, sich intensiv mit dem A-Spektrum auseinander zu setzen, als es für ihre enge Freundin Stella zum Thema wurde und wollte deshalb mit ihr ins Gespräch treten.

# Gari Foto - aka, DAS Rezept...

Gari Foto - aka, DAS Rezept, das mich als •Asexuelle dazu bringt, orgiastische Geräusche zu machen (weil Scotch Bonnets so lecker sind)

Ein Beitrag von pmzzo.

Man nehme für eine Person:

1/2 Tasse Gari (Maniokgrieß, z.B. von TRS, gibts kurioserweise auch in asiatischen und indischen Läden und wird oft auch als Cassava-Mehl verkauft)

alternativ: 1/2 Tasse Instantcouscous

1 Scotch-Bonnet- oder Habanero-Chili

etwas Pflanzenöl

1 kleine Zwiebel, gehackt

2 Supermarkttomaten, geachtelt + 1/2 TL Tomatenmark

alternativ: 1 frisch geerntete einheimische Freilandtomate

(erkennbar an der dickeren, ungleichmäßig gefärbten Pelle)

Muskat, Salz, Pfeffer

optional:

1/4 Tasse Augenbohnen (oder weniger lecker: weiße Bohnen), vorgekocht (die halbe Tasse bezieht sich auf die Trockenmasse)

oder: 100 g Fleisch nach Wahl, in kleine Würfel geschnitten separat kräftig angebraten

oder: 100 g Fleisch und 1/4 Tasse Augenbohnen

Dieses Rezept entstammt der westafrikanischen Alltagsküche. Gari schmeckt leicht säuerlich, nimmt praktisch jeden Geschmack an, mit dem es in Berührung kommt und kann auch als relativ fester Brei zu Suppengerichten serviert werden. In diesem Rezept ist es aber problemlos durch Couscous zu ersetzen, da der geringe Eigengeschmack vom Gari hier ohnehin nicht durchkommt. Augenbohnen sind altweltliche Bohnen, die heutzutage besonders in tropischen und subtropischen Regionen beliebt sind. Sie können durch andere Bohnen ersetzt werden, solange diese nicht so sehr nach Stärke schmecken. Westafrikanische Gerichte haben oft Zwiebeln, Tomaten und Chilis als Grundzutaten, weshalb diese Kombi auch als die heilige Dreifaltigkeit der westafrikanischen Küche bezeichnet wird.

Ganz wichtig für den Geschmack dieses Gerichts ist die richtige Wahl der Chili. Scotch Bonnets und Habaneros gehören zur Art *Capsicum chinense* und enthalten nicht den Geschmacksstoff, der bei anderen Paprikaarten den "grünen" Geschmack verursacht. Dafür enthalten sie einen hinreißenden fruchtigen Geschmackscocktail, weshalb sie in diesem Rezept nicht durch andere Chilis ersetzt werden können. Allerdings sind Scotch Bonnets auch sehr scharf. Wer Schärfe nicht mag oder nicht gut verträgt, sollte für dieses Rezept die Chili nicht hacken, sondern sie mit einer Nähnadel anbohren und die ganze, angebohrte Chili in der Sauce mitkochen. So geht vorwiegend der fruchtige Geschmack in die Sauce über und weniger die Schärfe. Für mittelmäßig geübte Esser\*innen sollte 1/8 Scotch Bonnet eine gute Menge sein (den Rest kann man einfrieren) und wer viel scharf isst, weiß ohnehin selbst, welche Dosis die passende ist. Generell sind Chilis am unteren Ende weniger scharf und durch Entfernung der Scheidewände und des Samenstandes (Handschuhe!) lässt sich die Schärfe noch ein bisschen reduzieren.



Genug der Vorrede, nun zum Rezept: Die Zwiebelwürfel werden kurz im heißen Fett angebraten. Dann gibt man die Tomatenstücke, die Chili und ggf. das Tomatenmark hinzu. Bereits an diesem Punkt kann gesalzen werden (am besten erstmal 1/4 TL). Die Sauce kocht solange zugedeckt auf mittlerer Hitze, bis die Tomaten vollständig zerfallen sind. So mensch denn Bohnen und/oder Fleisch verwenden will, werden diese Zutaten jetzt zugefügt und erwärmt. Zum Schluss wird die Sauce mit Muskat, Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

Wenn Couscous verwendet wird, wird es nun nach Packungsanweisung gequollen. Gari wird zubereitet, indem man frisch gekochtes Wasser aus dem Wasserkocher in Portionen zugibt und immer wieder mit der Gabel umrührt. Gari wird relativ fest und neigt zu Klumpen. Die Klumpen sollte man nach Möglichkeit zerdrücken. Die im Vergleich zum Couscous festere Konsistenz ist gewünscht. Wenn genug Wasser zugegeben und alles untergerührt wurde, lässt man das Gari zugedeckt für vielleicht 10 Minuten ziehen. Dabei sollte ruhig eine Schicht Wasser über dem Gari stehen, sodass eine genügend große Reserve fürs Quellen da ist.

Die fertige Sauce wird unter das gequollene Gari/ Couscous gerührt und gleich serviert.

# Themen-Schwerpunkt: Vorwort Casual Sex

Neben dem Schwerpunkt zu „●A\*sexualität und ●A\*romantik“ präsentieren wir euch hiermit den zweiten Schwerpunkt „Casual Sex“. Dieser Schwerpunkt ist etwas kleiner ausgefallen mit 3 Artikeln.

Casual Sex bezieht sich auf ein ganzes Spektrum verschiedener sexueller Aktivitäten außerhalb von klassischen romantischen (Liebes-)Beziehungen. Das ist ein riesiges, grau gebliebenes Feld unterschiedlicher möglicher (Nicht-)\_Beziehungsformen von einmaligen Begegnungen bis hin zu langfristigen Vereinbarungen. Die Formen sind oft relativ undefiniert, beispielsweise, weil sie außerhalb der gesellschaftlichen Norm stehen.

Das Thema Sex wird extrem normativ verhandelt und ist an bestimmte Ideale, Rollenbilder, Erwartungen und Handlungsmuster verankert. Außerhalb klassisch romantischer Beziehungen wird Sex häufig abgewertet und ist mit vielen Vor\_urteilen konfrontiert. Und damit einhergehend werden die (Nicht\_)Beziehungen und oftmals auch die sie führenden Personen marginalisiert, die sexuelle Möglichkeiten außerhalb der Norm leben.

Auf den folgenden Seiten werden andere Perspektiven eingebracht, die die Lebensrealität(en) von Casual-Sex-Praktizierenden sichtbar machen. Dazu gehören unter anderem Absprachen bezüglich Safer Sex, der nicht\_Beziehungsform(en), Auseinandersetzungen mit Normen, in sozialen Diskursen und mit eigenen Positionierungen.

Auf den folgenden Seiten findet Ihr von verschiedenen Autor\*innen Texte zu dem Schwerpunkt-Thema. Die Texte spiegeln individuelle Perspektiven der Autor\*innen wider, sodass damit und durch die geringe Anzahl der Artikel nicht alle Ebenen von Casual Sex abgebildet werden können.

# Casual Sex, nebensächlich sexy? Gedanken über informelles Zusammensein.

Ein Beitrag von Nel.

Casual bedeutet für mich: alltäglich, locker, nebensächlich. Casual Sex wäre demnach Sex, der unaufgeregt und entspannt stattfindet. Diese Worte entsprechen allerdings nicht meiner eigenen Erfahrung mit Casual Sex: die Beteiligten geben sich wenig Mühe, aufeinander einzugehen. Es ist schnell erledigt und unlocker aus der Angst heraus, dass es unlocker werden könnte- also emotional und körperlich anspruchsvoll. Der Sex, der so stattfindet, ist nicht persönlich gemeint.

Casual Sex ist eine mögliche Form von Zusammensein irgendwo zwischen Cruising und Partner\*innenschaft. Ich frage mich, ob das Konzept von Sex ohne emotionale Bindung und ohne Hinblick auf Partner\*innenschaft auch noch Sinn macht, wenn es weggedacht wird von ●heterosexistischen, ●patriarchalen und ●monogamen Normen.

In Artikeln zu Casual Sex steckt zum Beispiel bereits die Normierung drin, dass Partner\*innenschaften immer romantische und sexuelle Aspekte in sich tragen und eine „Weiterentwicklung“ von Casual Sex sind. Auch klingt die Vorstellung an, dass Frauen\* keine selbstbestimmten sexuellen Wesen sein und ihre Sexualität am besten innerhalb romantischer Zweierbeziehungen leben sollten. Gemessen an solchen herrschenden Normen ist das Konzept von Casual Sex fast schon ein Freiheitsentwurf. Doch ich stelle mir die Frage, ob sich der Reiz von Casual Sex verflüchtigt, sobald es radikalere Ansprüche an körperliche und sexuelle Selbstbestimmtheit gibt. Welche Normierungen trägt das Konzept in sich und erneuert sie dadurch? Und worin liegt der Reiz des Begriffs, sodass er immer wieder hervorgeholt wird?

Ich wende mich für mögliche Antworten an die Google-Bildersuche. Diese spuckt folgendes aus:

- Bilder von breitschultrigen Menschen, die sich gerade eine Krawatte binden, Bildunterschrift: "Casual sex, or should I wear my tuxedo?" (Casual Sex, oder soll ich Anzug tragen?)
- Verschwommene Fotos von zwei ineinander verschlungenen Körpern
- Listen mit Tipps und Regeln für "richtigen" Casual Sex. Dazu gehört zum Beispiel, vor und nach dem Sex höflich zueinander zu sein und genau aufzupassen, ob bei sich oder anderen Gefühle von Verliebtheit entstehen. Damit wäre der Casual Sex dann nämlich vorbei und es liegt in der Verantwortung der Beteiligten, den Kontakt abubrechen oder als Partner\*innenschaft zu definieren.

Die Bilder verraten mir den Wortwitz von legerer und formeller Kleidung; der Anzug weist auf einen formellen Anlass hin; das ist in dem Fall wohl Sex. Sex funktioniert also nach bestimmten Regeln, und verlangt nach einem seriösen Auftreten? Der Gegenentwurf dazu ist Casual Sex; aber auch dieser funktioniert nach Richtlinien.

Die Tipps zum „richtigen“ Casual Sex erscheinen mir unsinnig oder überflüssig. Ist ein höflicher, aufmerksamer und rücksichtsvoller Umgang miteinander nicht auch Teil von anderen Modellen des Zusammenseins? Oder steckt hier tatsächlich die Idee drin, Menschen und vor allem Frauen\* auch noch respektvoll zu behandeln, nachdem mensch mit ihnen Sex hatte?

Hier bekomme ich zum ersten Mal das Gefühl, das Konzept trägt eine Lockerheit vor sich her, die nicht allzu tief reicht. Die beschriebenen Szenarien in den Artikeln sind ähnlich: zwei Menschen, (Frau und Mann, ohne Sternchen) lernen einander kennen und da es etwas peinlich ist, einfach zu vögeln, bauen sie um den Sex herum eine Struktur aus freundlichen SMS, Gastgeschenken oder Verabredungen zum Kochen oder Film schauen. Dabei wird dem Gegenüber allerdings wenig Raum

eingräumt, denn weitere Auseinandersetzung miteinander ist ja nicht vorgesehen.

Dieser Rahmen wird als etwas Positives gedacht, als eine Handlung abseits von Erwartungsdruck – da eine Partner\*innenschaft ohnehin nicht zur Debatte steht. Die ganz normierte Vorstellung von Partner\*innenschaften selbst bleibt aber bestehen; als etwas, was männlich konnotiertem Freiheitsdrang widerspricht und weiblich konnotiertem Bedürfnis nach Nähe und Bindung entgegen kommt. Casual Sex scheint also der Kompromiss, auf den sich alle für den Moment einigen können. Casual Sex bringt auch die Erleichterung, sich nicht als mögliche Partner\*in zu präsentieren, denn das bedeutet offenbar Anstrengung.

Vor allem für Frauen\* bedeutet dieses Sich-präsentieren nach herrschenden Standards, Körper und Sexualität rigoros unter Kontrolle zu bekommen.

In •heteronormativen Kontexten werden Frauen\* einer Be- und Verurteilung ausgesetzt: entsprechen sie mit ihrem Aussehen und Verhalten nicht den gängigen Rollenbildern, verspielen sie damit nach patriarchaler Logik auch den Anspruch auf respektvollen Umgang. In Bezug auf Sexualität bedeutet das zum Beispiel •slut-shaming: Herabwürdigen, Beschimpfen und übergriffiges Verhalten gegen Frauen\*, die selbstbestimmt leben und begehren.

Ich räume dem Konzept Casual Sex ein kleines Plus ein: es anerkennt diese Normierungen, die Verletzungen, den Druck. Das Konzept sagt: es muss einen Gegenentwurf geben zu Modellen von Partner\*innenschaft, die eine solche Unterwerfung unter Normen erfordern.

## Let's complicate...

Als ich •hetero unterwegs war, ging Intimität oft mit Unsicherheit einher. Ich war weder vertraut mit dem •Zustimmungskonzept, noch fühlte ich mich frei, meinem Begehren und meinen Wünschen Ausdruck zu verleihen. Körperlichkeit war meistens beladen mit Bildern von Außen, mit Erwartungsdruck und mit der Angst, für die eigene Lust beschämt zu werden. Dabei habe ich meinen jeweiligen Partnern ähnlich enge Grenzen gesetzt, wie sie mir gesetzt wurden - normierte Vorstellungen von Gender, Körper und Sexualität. Allerdings war ich in einer anderen Machtposition. Ich hatte zwar sexistische Erwartungen an mein Gegenüber, und normierte Vorstellungen von Männlichkeit, doch diese wogen anders als gesellschaftlich getragenes und akzeptiertes Slut- shaming.

Casual miteinander zu sein hieß unter diesen Umständen, die Möglichkeit von Verletztwerden klein zu halten. Indem beide klarstellten, dass wir kein Interesse an Partner\*innenschaft hatten, beurteilten wir einander weniger harsch nach herrschenden Normen, mussten uns weniger aneinander abarbeiten und den anderen Menschen in Vorstellungen hineinzwängen. Eingelernte Muster, wie Lust und Nähe zu leben wären, hatten weniger Zeit, sich einzuschleichen.

Verglichen mit dem •queeren Begehren, das ich jetzt lebe (leben darf), nimmt sich dieser Freiraum aber bescheiden aus und scheint im Rückblick immer nur um Haaresbreite entfernt von all dem Scheiß, der Lust und Intimität reguliert und untergräbt: Eifersüchte und Konkurrenzdenken, Frauen\*hass oder •Body-shaming

Diese Muster von Bewertung und Verurteilung betreffen nicht nur die Menschen, die direkt miteinander Sex haben, sondern wirken auch beim Sprechen über Sexualität und Körper. Ich erinnere mich an Gespräche mit Freund\*innen über Sex, bei denen Personen so lange unter Druck gesetzt wurden, bis sie Details über ihre Sexualität preis gaben. Unter dem Vorwand, dass das alles ganz locker sei, wurde Sex beurteilt und die betreffenden Personen beschämt, wenn ihr Sex nicht den herrschenden Vorstellungen entsprach. Was eine Frau\* im Bett machte (oder schlimmstenfalls mit sich machen ließ) setzte die anderen Frauen\* unter Druck, das gleiche ebenfalls zu machen, da sie sonst von ihren Partnern für verklemmt erklärt wurden. Gleichzeitig sank das soziale Ansehen der Frau\*, die ihre Sexualität mitteilte und offen lebte. Neben dieser patriarchalen Zwickmühle entstand so Misstrauen und Abneigung zwischen den Frauen\*, während Männer\* sich wahrscheinlich ihrerseits an dominanter Männlichkeit abarbeiteten. Ich weiß es nicht, denn ich war nie dabei; die Gespräche waren immer zweigeschlechtlich getrennt.

Dem gegenüber stehen andere Diskriminierungen, denen Menschen mit queeren Begehren ausgesetzt werden. Aber die Angst, direkt von den Menschen beurteilt und beschämt zu werden, mit denen ich Sex habe, hat sich in meinem Leben nahezu verflüchtigt. Das hat sicher auch mit meinem geänderten Selbstverständnis zu tun; aber auch einfach mit Menschen zu schlafen, die ihre angelernten negativen Einstellungen zu Sex bereits abgelegt haben, ist ziemlich umwerfend.

Würde ich Casual Sex für mich definieren, würde ich es als freieren Raum für lustvolle Begegnungen bezeichnen. Freier als die normierten Räume, von denen wir umgeben sind – freier von einschränkenden Normen und Mustern im Hinblick auf Körper, Gender, Begehren. Ich wünsche mir die Offenheit, einander als lustvolle Wesen anzuerkennen, unabhängig davon, ob sexuelles Interesse aneinander besteht oder nicht. Ich wünsche mir die Bereitschaft, das eigene Verlangen anzusehen - und die Unsicherheit oder verinnerlichte Muster, die das Ausleben des Verlangens verhindern.

Normiertes Reden über Sex oder Mainstream- Bilder, die von Sex in die Welt gesetzt werden, begrenzen die Vorstellung. Das Suchen nach neuen Worten, Bildern und Verhaltensweisen kann schwierig, aber auch sehr ermächtigend sein – ein Spielen und Fantasieren. So könnte das 'Casual' in Casual Sex für mich funktionieren: als etwas, was keine fixe Form hat, sondern immer wieder neu ausgehandelt werden kann und sich auf diese Weise einer Verwertbarkeit in reproduktiver oder moralischer Ansicht verweigert.

# Lust in der Freund\*innenschaft? Ein Casual Sex-Erfahrungsbericht

Ein Beitrag von Natanji (natanji.wordpress.com) und Sky.

Dieser Text handelt davon, wie zwei Freund\*innen zum ersten Mal und ganz ungeplant Sex miteinander hatten. Es ist eine in Teilen erotische Geschichte darüber, wie schnell sich Begehren entwickeln kann; mit einem Fokus darauf, wie auch unvorhergesehen noch Grenzen und Bedürfnisse on-the-fly kommuniziert werden können.

## "Darf ich mich zu dir legen?"

Ich kannte Sky schon seit einem Jahr von •Poly-Veranstaltungen; wir hatten gemeinsam an Texten gearbeitet, die helfen sollten, Veranstaltungen inklusiver für •trans Personen zu machen (Sky ist •genderfluid, ich •genderqueer). Darüber hatte sich eine schöne Freund\*innenschaft entwickelt. Körperlichen Kontakt hatten wir jedoch bisher kaum, vielleicht einmal kurz beim Quatschen nebeneinander gesessen und einander zur Begrüßung und zum Abschied umarmt. Nun war Sky, genau wie ich, auf der abendlichen Party des Polytreffens.

"Klar, ich ruhe mich hier nur etwas aus", antwortete ich. Ich lag auf einer Matratze in der Nähe der Tanzfläche und hatte dort bis eben noch mit einer Frau geplaudert, in die ich mich in den letzten Tagen ein bisschen verknallt hatte. Sky hatte derweil wie ein Schmetterling im Wind immer mal diese und jenen angetanzt, frei und doch bestimmt. Nun hatte sich dieser Schmetterling zu mir gesellt, was mich sehr freute: Auch mit unserer Freund\*innenschaft hatte sich Sky im Vorfeld des Poly-Treffens nicht mit mir verabreden wollen, um wirklich frei entscheiden zu können, was gerade passte.

Wir quatschten erst etwas: Ein bisschen über den eigenen Tagesverlauf, ein bisschen über die Menschen auf der Tanzfläche; mehr aus Platzmangel auf der Matratze als aus Vorsatz kuschelten wir uns dabei aneinander. Und plötzlich war da etwas, wie aus dem Nichts: Ein Hauch von Erregung, der die Situation langsam aber sicher anheizte. Einander in die Augen schauen, die Gesichter nur Zentimeter voneinander entfernt. Ich weiß nicht mehr, ob wir uns jetzt schon küssten oder erst später; sehr gut erinnere ich aber, wie mein Bein irgendwann zwischen denen von Sky war, wir uns begannen aneinander zu reiben. Leise Seufzer wurden unseren Lippen entlockt. Unsere Blicke ließen keinen Zweifel daran, dass wir einander begehrten und sich das gerade sehr, sehr gut anfühlte.

## Well, that escalated quickly!

Das hier ist aber keine Pornogeschichte, sondern die echte Welt. Wir hielten daher bald inne: Was wir hier taten, könnte für Umstehende eventuell unangenehm sein, ihre Grenzen verletzen. Ein Partybesuch ist keine •Consent-Bekundung, Leuten beim Sex zusehen zu müssen, auch wenn sie dabei angezogen sind. Wir standen also auf und verzogen uns auf ein Matratzenlager in einer dunklen Ecke des Raumes, in der nur Menschen, die das wollten, uns beobachten konnten.

Sky brachte hier eine Sorge zur Sprache: Es wäre schlecht, wenn das hier in mir bestimmte Erwartungen wecken würde. Erwartungen von Zeit und Aufmerksamkeit, vielleicht gar eine Aussicht auf einen Beziehungsbeginn. Das hatte Sky in ähnlichen Situationen bereits häufiger

erlebt. Ich verstand sofort, was gemeint war, horchte in mich selbst, und erspürte meine Gefühle: nein, eine Beziehung wollte ich nicht - das, was wir hier taten, fühlte sich einfach wie das Entdecken einer neuen Facette unserer Freund\*innenschaft an. Zudem ist mein Leben (ähnlich wie das von Sky) bereits sowas von voll, dass sich das ohnehin rein aus praktischen Gründen wohl kaum ergeben könnte. Darüber zu sprechen gab uns beiden sehr viel Verbundenheit: Wir wollten offenbar wirklich das gleiche miteinander, nämlich Casual Sex, und hatten eine gemeinsame emotionale Basis für die Situation. Es konnte weitergehen: mehr Rummummeln, intensiver, näher... Die Hände wanderten zunehmend unter die Kleidung, aus Seufzern wurde das eine oder andere wohlige Stöhnen. Sky begann schon hier, das Ruder zu übernehmen und mich zu ●toppen.

Es wurde immer deutlicher, dass da ein gemeinsamer Wunsch war, einander auch hautnah zu erleben. Doch noch sollte es nicht so weit sein, denn die Grundbedingungen für informierten Konsens waren noch nicht geschaffen. Ich hielt beim Küssen inne, sah Sky lächelnd an und die nächsten Fragen gingen auf meine Kappe: "Was ist für dich ●safer sex? Und wie ist dein ●STI-Status - wann hast du dich zuletzt testen lassen und auf was?" Sky lachte kurz auf, erfreut, dass ich dieses Thema gleich angesprochen habe. Wir beantworteten gegenseitig unsere Fragen und erzählten, was uns wichtig ist. Das mag der einen oder anderen Person nun wirklich ziemlich 'unsexy' für so ein spontan aufgeflammtes Begehren vorkommen, aber auch dieses Thema sorgte für eine intensivere Verbindung zwischen uns. Es war überhaupt keine Unterbrechung, sondern gehörte fest zu dem Tanz dazu, den wir miteinander begonnen hatten. Wir sprachen über die Regelmäßigkeit unserer Tests, welche ·Barrieren wir beim Sex mit anderen Personen für gewöhnlich benutzten und wie es mit uns beiden gleich laufen sollte. Ein bisschen redeten wir auch darüber, welche Art von Sex wir überhaupt mochten, aber da unsere Intuition über das, was dem Gegenüber gefiel bereits in angezogenem Zustand so gut funktionierte, war da weniger Bedarf spürbar, dies weiter auszuloten.

Rückblickend ist mir klar, dass unsere Kommunikationsstile einfach sehr ähnlich sind: Ein offenes, explizites Ansprechen von Wünschen und Bedürfnissen ebenso wie von Sorgen und Ängsten. Kein Hoffen, dass das Gegenüber dich schon verstehen wird. Auch wenn wir uns nicht fremd waren, wollten wir nicht davon ausgehen, dass schon keine STIs vorliegen würden, sondern das explizit abklären.

## **Als nun alles verbal geklärt war**

Sky nahm mich an der Hand und wir verschwanden im Rückzugsraum, der auf der Veranstaltung extra für Leute eingerichtet war, die miteinander Sex haben wollten. Meine Kleidung war innerhalb von Sekunden von meinem Körper verschwunden. Sky erkundete meinen Körper mit Mund und Händen, mit gelegentlichen Nachfragen, wie sich etwas anfühlte. Ich gab vor allem nonverbales Feedback: mein Körper zuckte unter den Berührungen, während das wohlige Beben meiner Stimme den Raum erfüllte. Immer wieder küssten wir uns innig, hielten uns fest aneinander, vögelten bald darauf heftig. Erst jetzt war tatsächlich ein Moment gekommen, in dem wir uns nichts mehr explizit sagen mussten, in dem wir einander auf eine ganz andere Art und Weise verstanden. Eine Handvoll Orgasmen später war das Ende eines ganz besonderen Abends erreicht, der unsere Freundinnen\*schaft nicht (wie Leute ja so oft befürchten) verkomplizierte, sondern einfach nur bereichert hat.

Eine herzliche Umarmung am nächsten Tag, mit einem kurzen Dialog, rundeten diese Erfahrung butterweich ab: "Wie fühlst du dich?" - "Super, danke. Es war schön, dich zwischendurch fröhlich plaudern zu sehen und jetzt tut es gut, dich zu spüren. Wie geht's dir?" - "Ich bin noch ganz high von gestern." - "Fein, das freut mich!" - Ein paar einfache Sätze, in denen wir einander Wertschätzung zeigten und mit denen wir Gewissheit gewannen, dass wir uns auch im Nachhinein noch wohl, leicht und glücklich fühlten.

## „Casual Sex“ - Eine Annäherung

Inhalt des Textes:

Ich schreibe über Sex.

Ich schreibe über unterschiedliche Arten von Sex.

Und welche Unterschiede es dabei gibt.

Ich schreibe darüber wie Menschen über Sex reden.

Ich schreibe darüber, was andere denken, wer mit wem Sex haben darf.

Ein Beitrag von K\*.

Ich schreibe diese Gedanken aus der Position einer •weißen, •able-bodied, dicken, •poly-begehrenden, •queeren, •kinky •cis-Frau. Er beruht auf eigenen Erfahrungen mit unangepasst gelebter Sexualität, Gesprächen und Gelesenem. Im Moment habe ich mehr Fragen als Antworten.

Bei „casual“ muss ich sofort an Jogginghosen denken. Nicht wirklich „sexy“, wie ich finde. Wobei es wohl auch immer auf die Person ankommt, die da drin steckt.

Ich möchte mich dem Konzept von "Casual Sex" annähern bzw. dem, was gemeint ist, wenn darüber gesprochen wird. Klar, es gibt unterschiedliche Arten von Sex, aber wann ist er „casual“? Etwa wenn keine Beziehung dran hängt? Immer wenn ich mit Menschen Sex habe, nehme ich eine Beziehung zu ihnen auf, vielleicht hält sie nicht ewig, aber was tut das schon?

Vielleicht ist es entspannter, unaufgeregter, lockerer. Auch da muss ich verneinen, Sex mit Fremden: aufregend! Telefonsex: aufregend! Orgien: mega aufregend!

In Medienberichten ist „Casual Sex“ oft von einem Hauch Abenteuer umgeben, Freiheit und Selbstbestimmung. Sollte aber nicht jede sexuelle Handlung frei und selbstbestimmt sein? Wo bleibt denn sonst der •Konsens? Das legt auch nahe, dass "Casual Sex" frei von Verpflichtungen sei. Die einzige Verpflichtung mag darin bestehen, sich vor Krankheiten und Infektionen zu schützen. Ansonsten haftet an der Rede vom "Casual Sex" ein Mangel an Intention und Bewusstheit, im Sinne einer bewussten Entscheidung.

Ein Abenteuer ist Sex sowieso immer wieder. Wenn es langweilig wird und nicht mehr abenteuerlich ist, sollten wir mal reden.

Und überhaupt Sex, was soll das sein? Stundenlanges Fummeln und Knutschen? Eiswürfel während einer •Bondage-Session in den Mund der anderen\* legen? Penis\* in Vagina\*? Wie schade und realitätsfern, wenn das Letztgenannte alles sein sollte.

All das bringt mich dazu, im Umkehrschluss zu denken, dass Sex, der nicht "casual" ist, also „normal“, ziemlich langweilig und nicht erstrebenswert sein muss.

Im Diskurs um "Casual Sex" zeigen sich die Vorstellungen über normale und angemessene Sexualität und dem was als abweichend verstanden wird. Dort herrscht die Vorstellung, dass abweichende Formen von gelebter Sexualität nur für bestimmte Altersgruppen und Lebensphasen ok sind. Der Diskurs um Sexualität ist an dieser Stelle (und nicht nur dort) eng mit anderen normativen Vorstellungen z.B. zu Alter, Körper, •Gender und Beziehungsformen verbunden. Hinzu kommt die enge Verknüpfung von Sexualität mit "[...] Idealvorstellungen von Liebe, dem Bezug zu



Liebe und verschiedenen Graden und Formen von Intimitäten."<sup>21</sup> sowie ●heteronormativen Vorstellungen.

"Casual Sex" ist in meiner Erfahrung relativ aufwendig in der Organisation, denn er passiert tatsächlich nicht beiläufig. "Casual Sex" haben zu können ist also, wie sich (auch) an diesem Punkt zeigt, mit Privilegien verbunden. Es braucht Räume, Zeit, finanzielle und persönliche Ressourcen, wie z.B. Wissen um Praktiken und gesundheitliche Themen, Mobilität, Kommunikationsfähigkeiten, u.a. um sich auf Abenteuer- und Entdeckungsreise zu begeben. Dazu kommt, dass es Umfeldler gibt, die "Casual Sex" begünstigen. Anonymität plus Verankerung und Verbindung in relevante Szenen helfen. Online-Dating bzw. spezifische soziale Netzwerke stellen die Verbindungen her.

Jeder Mensch soll sich sexuell frei entfalten können, sich auf diese aufregende Reise begeben können. Oder eben auch nicht (Stichwort Asexualität). Dazu brauchen wir eine Haltung, die Sex als etwas Schönes und Bereicherndes anerkennt. Wir sollten lernen, über sexuelle Handlungen und Begehren lustvoll zu sprechen. Wir brauchen Räume, in denen wir uns fallen lassen - oder wahlweise auch unter der Decke hängen - können. Wir brauchen Netzwerke, die uns unterstützen. Menschen, die Kinder ins Bett bringen, putzen, kochen, Lohn-arbeiten usw., während wir unsere heiße neue Flamme daten, Telefonsex haben oder Freundinnen\*/ Freunde\* einvernehmlich verhaun. Wir brauchen ein Gesundheitssystem, in dem wir keine Angst vor „●slut shaming“ haben müssen, sondern Zugang zu Vorsorge und Beratung, egal wen und wie viele wir lieben und/oder vögeln.

Grundsätzlich braucht es wohl auch eine andere, erweiterte Sprache, um über sexuelles Begehren und Begegnungen zu sprechen, ohne einen Diskurs zu reproduzieren, der zwischen angemessenem und abweichendem Sex unterscheidet.

---

21 Zimmermann, Dominique/ Imre Hofmann: Die andere Beziehung. Polyamorie und Philosophische Praxis. Stuttgart 2012; S. 95.

# Das Gewinnspiel-Rätsel of Damnation

Bestimmt ist es einige Zeit her, seitdem wir ein Gewinnspiel in Queerulant\_in hatten, doch nun ist die Zeit gekommen für ein neues Rätsel. Löst es und gewinnt glorreiche Gewinne. Schickt das Lösungswort mit eurem Wunsch-Gewinn (Auswahl siehe unten) und eurer Adresse an [kontakt@queerulantin.de](mailto:kontakt@queerulantin.de) - Einsendeschluss ist der 15.03.2017.

Zu gewinnen gibt es dieses Mal: Ein Trans\*-Awareness-Plakat in den Größen DinA3 oder DinA2 und eine exklusive Tragetasche mit dem Rollerderby-Qu\_in-Motiv.

1. Ein gutes ... versüßt den Schlaf.
2. Vorm Haus, hinterm Haus, an der Bahnstrecke – immer grün!
3. Bissiger Vogel.
4. Hitze liebendes Tier mit Mähne.
5. Singstimme.
6. Wässriges Gemüse.
7. Deutschland, Österreich, Schweiz – oder oben auf dem Haus.
8. Gras, das seine besten Tage hinter sich hat.

# Wortbahnhofs Trans\* und Tanz-Kolumne

Inhalt des Textes:

Im Text schreibt die Autor\*in über Hormone.

Sie schreibt über die Wirkung von Hormonen.

Sie erklärt, warum sie Hormone nimmt.

Sie beobachtet, dass sie mehr Hormone genommen hat, wenn es Probleme mit dem Vater gab.

Das findet sie nicht gut.

Ein Beitrag von Wortbahnhof ([www.wortbahnhof.de](http://www.wortbahnhof.de)).

Wortbahnhof schreibt hin und wieder zu Trans\* und Träumen. Hier in Queerulant\_in vor allem Geschichten aus dem Trans\*-Alltag.

Seit dem 17.10.2014 habe ich Testoblocker<sup>22</sup> und Estradiol-Gel<sup>23</sup> bei mir rumfliegen. Ich hatte sie mir sogar über den „regulären“ •Trans\*-Weg mit Indikation, •ICD10 und Endokrinologie<sup>24</sup> beschafft, wusste jedoch am ersten Tag gar nicht so genau, was ich damit anfangen sollte und ob ich die Mittel wirklich nehmen möchte. In erster Linie ging es mir darum, dass ich aus Prinzip die Möglichkeit haben wollte mich weiter entfalten zu können – Ich wollte Zugang zu etwas, was ich als mein Recht ansah, das ich mir von anderen nicht verwehrt haben wollte. Einen Tag später begann ich dann jedoch schon mit der Einnahme.

Um ein durchschnittliches Östrogen-Niveau zu erhalten sollte ich drei Schübe des Spenders zu mir nehmen. Immer wieder habe ich weniger genommen und ausprobiert, was sich richtig anfühlt. Vor allem war mir wichtig eine „Vermännlichung“ zu stoppen. Ich wollte um jeden Preis verhindern, dass die Haare an meinem Körper noch mehr werden oder dass sie gar so stark, wie bei meinem Vater werden. Erst als ich mehr feministische Queers um mich hatte, fühlte ich mich auch wieder mehr wohl mit dem durch Estradiol verminderten Haarwuchs. Das Estradiol nahm ich jedoch meist trotzdem regelmäßig. Unterdosiert, aber regelmäßig, damit sich mein Körper nicht zu schnell verändert. Insbesondere bei dem Brustwachstum bin ich mir bis heute nie so ganz sicher, ob da zu wenig oder schon zu viel ist.

Es hat sich in letzter Zeit so entwickelt, dass ich Issues, also Differenzen, mit meinem Vater habe. Diese sind erst einmal ganz unabhängig von •Transition und meiner Identität als Trans\*-Weiblichkeit. Mich schmerzt, wenn mir Ähnlichkeiten meines Verhaltens und meiner Denkstrukturen zu ihm auffallen. Gerade hatte ich die Erkenntnis, wie sehr ich konstant die Normal-Dosis Estradiol-Gel schmiere, seitdem ich wieder größere Differenzen mit ihm habe. Ich scheine offenbar den Konflikt und eine männliche Instanz in Form von ihm aus meinem Körper schmieren zu wollen.

Vor allem weil die Differenz zwischen dem Vater und mir nichts mit meiner Identität als Trans\*-Person zu tun haben sollte, diese aber auf seinen Unsicherheiten mir gegenüber fußt, frage ich mich,

---

22 Testoblocker – Ein Medikament (z.B. mit dem Wirkstoff Cyproteronacetat), der den Testosteron Gehalt im Körper auf 0 senken soll.

23 Estradiol-Gel – Estradiol ist ein Östrogen, welches zu großen Teilen als „Sexualhormon“, in Eierstöcken produziert wird. Bei Trans\*-Weiblichkeiten kann es beispielsweise eingesetzt werden, um Brustwachstum und Fettverlagerung in die Wege zu leiten.

24 Endokrinolog\*in – Ärzt\*in, di\*er sich bestenfalls mit Hormonen und deren Wirkung auskennen sollte.

was zu tun ist. Ich finde schwierig, dass sich in diesem Punkt der Konflikt mit dem Vater und meine Identität als Trans\*-Person zu vermischen scheint. Jedoch versuche ich es bewusst wahrzunehmen und möchte es weiter beobachten. Vielleicht habe ich irgendwann genug „Differenz“ aus meinem Körper geschmiert um mich wieder wohler zu fühlen. Doch eine Maßnahme zur langfristigen Lösung des Konflikts ist es in jedem Falle nicht.

## Ezras Advice-Kolumne

Zur queeren Revolution gehört auch das Überdenken unseres Umgangs mit anderen Menschen und auch mit uns selbst. Kommunikation kann schwierig sein, wenn wir uns verständlich machen möchten, aber auch niemensch verletzen. Wir können uns selbst vergessen, bis zur Erschöpfung aufreihen, im Kampf mit Autoritäten, \*ismen, Ämtern und uns selbst. Manchmal brauchen wir Unterstützung dabei, eine Situation zu klären oder mal aus einem anderen Blickwinkel zu sehen. Zu diesem Zwecke gibt es diese tolle, glitzernde ADVICE-Kolumne!

Die Ratschläge erteilt - glücklicherweise ganz ohne jeden Doktor\_innentitel - Ezra Grünwald. Geschliffen durch jahrelanges Aufsaugen von Ratgeber\_innenblogs, queerfeministischen Gassenhauern und Selbsthilfebüchern, bis an die Zähne mit Anregungen und Hinweisen bewaffnet, steht sie\* euch zur Seite. Und das sicherlich ohne Tipps aus den Untiefen der Heteronormativität. Wer von Ezra nicht genug bekommen kann findet ihren\* Blog unter [highoncliches.wordpress.com](http://highoncliches.wordpress.com). Aber nun genug der Einleitung, Ezra hat das Wort.

Egal wo der Schuh drückt, ob das Problem auf den ersten Blick queer scheint oder auch nicht, euch die Katze des Schwiegerliebchens partout nicht leiden kann, der Freund\_innenkreis das gewünschte Pronomen ignoriert: Ezra weiß Rat. Mailt eure Fragen für die nächste Ausgabe an [hoc@riseup.net](mailto:hoc@riseup.net)

Inhalt des Textes:

Wir Aktivist\*innen wollen gerne viel erreichen, aber manchmal scheint sich nichts zu ändern. Ezra gibt Tips, wie eins mit Rückschlägen umgehen kann.

### Frage:

Liebe\_r Doktorin\* Ezra,

ich habe ein Problem, das mir im Umgang mit meinen Eltern auffiel, mich mittlerweile aber gesamtgesellschaftlich verzweifeln lässt. Mit meinen Eltern habe ich nicht mehr allzu häufig Kontakt und das ist auch ziemlich gut so. Sie selbst sind seit jeher ziemlich links, setzen sich auch aktiv gegen Rassismus und Refugee-Hass ein, selbst wenn sie damit Bekannte im Dorf vor den Kopf stoßen, which is nice. Auch ihrem •queeren Kind bringen sie an sich ein ziemlich gutes Verhalten entgegen, sind akzeptierend und unterstützend. Bei all dem bleiben sie aber •weiß, •cis, •hetero, •cissexistisch bis zu einem gewissen Maße und alltagsrassistisch hoch zehn etc. Und das macht mich fertig, denn ich kämpfe da seit nun mehr als 15 Jahren an. Was beispielsweise Rassismus angeht, der mich primär zum Frage-Einreichen brachte, weiß ich nicht mehr weiter. Sie sind weder absichtlich rassistisch, noch komplett borniert, lasen auf mein Insistieren hin etwa auch Noah Sows "Deutschland Schwarz Weiss". Aber: Es bringt alles nichts! Sie lernen scheinbar weder aus direkten Gesprächen noch aus Büchern, noch aus Selbstreflektion. Obwohl der stete Tropfen ihres aktivistischen Blags den Stein der Ignoranz, des Alltagsrassismus und (cis)Sexismus schon seit >15 Jahren hölt. Wenn das schon anscheinend an bereits politisch grob auf der richtigen Seite stehenden Leuten so dermaßen abperlen kann, wie soll es da mit dem Rest der Menschheit weitergehen, von dem ja ein großer Teil noch weniger links(isch) ist, bis hin zu aktiv rassistisch\_faschistisch\_konservativ? Ich stell jetzt noch nicht mal die Frage nach der "großen Revolution"™, aber einfach so nach einem größeren gesamtgesellschaftlichen Umdenken. Ich verzweifle, wenn ich daran denke, wenn es ja schon im Kleinen nicht klappt....

Doktor\_in Ezra, wie soll mensch da nicht resignieren? Wie weitermachen? Wie nicht eine Höhle ins Gebirge hauen und jenseits der Menschheit auf ein Wunder hoffen? Please help.

## Antwort:

Hallo liebe\*r Ratsuchende\*r,

eine passende Frage in Zeiten der Stimmungsmache gegen Muslime und Asylsuchende.

Zunächst sei mir der kurze Einwurf gestattet, dass ich weiß bin. Wo das aus dem Weg ist, zurück zu deinem Dilemma.

Ich denke hier ist eine Strategie-Session zum Thema Ziel und Wege zu selbigem Ziel angesagt; Momentan reibst du dich daran auf, dass das Ziel (Eltern sind nicht mehr rassistisch) mit dem bisherigen Weg (Gespräch, Bücher, Selbstreflektion) nicht erreicht wurde. Dein Unmut ist verständlich.

Jedoch ist es nach so langer Zeit erfolgloser Versuche wichtig einen Schritt zurückzutreten, um Schlüsse aus dem beobachteten elterlichen Verhalten ziehen zu können.

Zu analysieren ist zum Beispiel:

- Sind wenigstens kleine Fortschritte zu beobachten, die eins feiern kann?
- Schien eine der Strategien bessere Ergebnisse nach sich zu ziehen als die anderen? (ein Grund, sie beizubehalten)
- Schien eine der Strategien das Verhalten schlimmer zu machen oder blockten deine Eltern gar ab? (ein Grund, die Strategie fallen zu lassen)

Ich nehme aber an, dass du diese Analyse schon hinter dir hast und zum obigen deprimierenden Schluss gekommen bist. – Verzage nicht, Wanderer\*in!

Wenn wir positive Veränderungen in dieser Welt bewirken möchten, müssen wir unausweichlich der Tatsache ins Auge blicken, dass es sich um einen schwerfälligen Prozess handelt. Ich möchte damit nicht sagen, dass wir alle aufgeben sollten, da es eh nichts bringt; ich möchte sagen, dass mein Ziel die Klimaerwärmung zu stoppen in den nächsten zwei Wochen nicht erreicht sein wird und dass das okay ist.

Veränderungen, soziale Umwälzungen, geschehen dann, wenn Viele sich zusammentun und etwas unternehmen. Die Notwendigkeit, dass andere mithelfen, ist kein Grund zum Verzweifeln, sondern vielmehr die Erlaubnis, die eigenen begrenzten Möglichkeiten anzuerkennen und in ihrem Rahmen zu handeln.

Das Akzeptieren der eigenen Grenzen ist wichtig, um sich nicht wiederholt den Kopf daran einzurennen, dass gesellschaftliche Ungerechtigkeit immer noch besteht, obwohl eins doch schon gestern etwas gegen sie getan hat.

Kommen wir nun langsam zu deinem konkreten Problem zurück.

Was du brauchst, um diese Patt-Situation zu lösen, ist eine leichte Verschiebung deiner Perspektive und deiner Strategie, so dass du nicht mehr 100% gibst für 0% des gewünschten Ergebnisses, sondern eher 30% Einsatz für ... hoffentlich mehr als 0% Veränderung.

Die folgenden Strategien sind, zur absoluten Nicht-Überraschung von Langzeitleser\*innen, von

CaptainAwkward.com (einer englischsprachigen Ratschlagkolumne) inspiriert.

Schritt 1: Halte dir deutlich vor Augen, dass das einzige Verhalten, das du steuern kannst, dein eigenes ist. Egal wie sehr du diskutierst, berätst, beeinflusst oder dir das Gegenteil wünschst: Nur deine Eltern können entscheiden, ihr eigenes Verhalten zu ändern.

Natürlich geben wir deswegen nicht auf. Wir ändern aber unsere Strategie, um dem abzusehenden Marathon gewachsen zu sein.

Schritt 2: Definiere ein neues Ziel, das nicht im direkten Widerspruch zu Schritt 1 steht. Altes Ziel: Ich möchte, dass meine Eltern sich nicht mehr alltagsrassistisch verhalten. Neues Ziel: Ich kann vielleicht nicht verhindern, dass meine Eltern sich alltagsrassistisch äußern, ich kann aber sicherstellen, dass sie von mir keine wortlose Zustimmung erhalten.

Wie du das machst, hängt davon ab wie überrumpelt/geschafft/kreativ/fremdschäm-resistent du im Moment bist. Allgemein gesprochen zahlt sich langfristig die Herangehensweise am meisten aus, die maximale Peinlichkeit hervorruft. Scham ist ein sozialer Mechanismus, der uns dazu motiviert, Verhalten in Zukunft zu vermeiden, das uns aus dem angenehmen Miteinander reißt. Leider muss für diese Herangehensweise selbst gegen Peinlichkeit gestählt sein.

Du hast verschiedene Optionen:

- „Warum sagst du sowas?“ + Pause. (peinlich!)
- „Da bin ich anderer Meinung.“ + Pause oder Themenwechsel
- „Ich verstehe nicht.“ (Besonders geeignet, wenn in der rassistischen Aussage der Unterton „Du weißt schon, was ich meine.“ mitschwingt. - Elter: „Du weißt ja wie die sind.“ Du: „Ich verstehe nicht.“)
- „Wie bitte?“ + schockiertes/wütendes Gesicht
- „Wow.“ + Pause oder Themenwechsel

Dabei ist Antwort + Themenwechsel besonders dann geeignet, wenn eins gerade wenig Energie hat. Eine Pause nach der Antwort zu lassen, hilft hingegen das Peinlichkeitslevel – und damit die Abschreckung für die Zukunft – zu erhöhen.

Wenn du weiß bist, ist zudem immer zu beachten, ob nicht-weiße Personen mithören können. Die „Ich verstehe nicht.“-Strategie ist nicht cool, wenn nicht-weiße Zuhörer\*innen sich dadurch eine Liste von rassistischen Vorurteilen anhören müssen.

Was du an den meisten Vorschlägen oben bemerken wirst, ist, dass sie nicht zu großen Diskussionen einladen. Es geht nicht darum jedes Mal in voller Rüstung in die Schlacht zu ziehen. Das laugt nicht nur aus, bei Vielen kommst du mit Diskussionen nicht zum Ziel. (Natürlich haben lange Erklärungen auch ihren Platz. Wenn die Energie da und der Erfolg wahrscheinlich ist: Klar, leg los.) Stattdessen kann eins oftmals zwischenmenschliche Mechanismen nutzen, um abzuschrecken. Leute reden miteinander, um eine wie auch immer geartete Verbindung zum Gegenüber aufzubauen. Niemand hat Lust auf eine angespannte Stimmung in jedem Gespräch. Daher tendieren wir dazu ein Thema fallen zu lassen oder zumindest seltener anzusprechen, wenn jedes Mal eisiges Schweigen folgt.

Das alles löst natürlich nicht das „Alles ist scheiße und Trump ist Präsidentschafts-Kandidat in den USA“-Problem. Uns Normalsterblichen sind bei solchen großen Themen die Hände gebunden.

Daher empfehle ich dir – neben den tollen Strategien von oben – dir auch mal den Blick auf Erfolge zu gönnen. Wenn du die Meinung deiner Eltern nicht geändert hast, dann vielleicht die eines Geschwisters? Oder die von Kolleg\*innen oder Bekannten? Hast du irgendwo, wo du dich engagierst, mehr Diversität reingebracht? Gibt es andere anti-rassistische Erfolge, die nicht durch

dich erreicht wurden, aber dennoch ein Grund zum Feiern sind?

Wenn du nicht die Meinung deiner Eltern ändern kannst, wo kannst du dich stattdessen positiv einbringen – oder tust es vielleicht schon?

Bleib dran und verzage nicht!

Dr. weder-med.-noch-sonstwas Ezra



## Comic: Eben Genauer. (Transkript)

- 1) Ein Lockenkopf. Die Augen sind nach unten gerichtet.
- 2) Ein Lockenkopf. Die Augen sind nach unten gerichtet. Xier lächelt: Das könnte mir vielleicht sehr gefallen, aber...
- 3) Glatte Haare und geschlossene Augen: ...so will ich gerade nicht angefasst werden.
- 4) Nur linker Arm, Hüfte und Brüste.
- 5) Ein rechte Hand umfasst eine nackte Schulter.
- 6) Ein Kinn und dahinter ein nackter Oberkörper: Ich müßt dir viel genauer erklären wie ich das gerne mag...
- 7) Nur ein Ellenbogen vor schwarzem Hintergrund: ...und eben das bekomme ich noch nicht hin.

Worte & Bilder & Transkription : AnnaHeger, 2012-2013

# Rezensionen

## ·Safer Sex. Ein Handbuch

Im März 2015 erschien die erste Auflage des Safer-Sex-Handbuches „und wie machst du das so? praktisch. sicherer. sexy“. Herausgegeben wurde das Safer-Sex-Handbuch als unkommerzielles Projekt von Daniela Stegemann (Text und Inhalt) sowie Andrea Rick (Layout und Illustrationen). Das Handbuch stellt den Versuch dar, die im deutschsprachigen Raum erste Broschüre zum Thema Safer Sex anzubieten, die möglichst frei von Kategorien, wie geschlechtlicher Identität oder sexuellem Begehren, ist.

Sortiert sind verschiedene Möglichkeiten zum Safer Sex somit nicht nach verschiedenen Sexualpraktiken oder ähnlichem, sondern nach verschiedenen Körperteilen, welche bei der Weitergabe von sexuell übertragbaren Infektionen (●STIs) eine Rolle spielen. So gibt es beispielsweise ein Unterkapitel zu Fingern und Händen und zu Lippen, Zunge und Mund. Thematisiert werden ebenso weitere Faktoren oder Dinge, die beim Sex eine Rolle spielen können, wie Gleitmittel und Sextoys, aber auch die Einnahme von Medikamenten und illegalisierten Substanzen.

Als weitere Besonderheit, welche in den sonst gängigen Safer-Sex-Broschüren nur selten oder gar nicht zu finden ist, gibt es in dem Handbuch nicht nur Informationen über typische Safer-Sex-Praktiken, sondern ebenso kleinere und größere Übungen zum Wahrnehmen und zur Reflexion von eigenen Bedürfnissen und Grenzen. Denn Safer Sex bezieht sich nicht nur auf den 'richtigen Gebrauch von Kondomen', sondern ebenso auf einen sensiblen Umgang mit den eigenen Bedürfnissen und Grenzen sowie denen von anderen.

Daniela Stegemanns Safer-Sex-Handbuch bietet eine niedrigschwellige Möglichkeit sich über Safer Sex zu informieren und sich mit der Thematik auseinanderzusetzen: Die Darstellung der verschiedenen Techniken ist lebensnah und wertfrei. Der Text wird zudem von Bildern begleitet, die manche vielleicht zunächst abstrakt erscheinenden Vorschläge etwas anschaulicher machen. Was von dem Handbuch jedoch nicht erwartet werden kann, ist eine inhaltliche - oder gar medizinische - Erläuterung der verschiedenen STIs.

Das Handbuch „Safer Sex – und wie machst du das so? praktisch. sicher. sexy“ zeigt auf, dass Prävention und Safer Sex auch ganz ohne geschlechtliche Zuschreibungen auskommen können und bietet damit eine Alternative zu den eher gängigen Safer-Sex-Broschüren, die sich an spezielle Zielgruppen, wie Männern, die Sex mit Männern haben (●MSM), richten. Somit eignet sich das Safer-Sex-Handbuch von Daniela Stegemann und Andrea Rick besonders für ●FLT\*I\*, für die es im deutschsprachigen Raum nur wenig bis keine Safer-Sex-Handbücher oder -Broschüren gibt.

Bestellen lässt sich das Handbuch beispielsweise auf der folgenden Seite gegen einen Euro, der für den Druck der Zweitaufgabe vorgesehen ist.

<http://www.daniela-stegemann.de/projekte/safer-sex-handbuch>

(IB)

## Diskriminierung mal andersrum

„Keine Angst in Andersrum“ heißt das Kinderbuch der bekannten Hamburger •Drag Queen Olivia Jones. Nach einem Vorwort, das sich an die (erwachsenen) Vorleser\*innen richtet - und ein paar Fotos aus Olivias Jugendzeit - beginnt die bunt bebilderte Geschichte um Luis, seine kleine Schwester Emma und die Bedeutung des Wortes „•schwul“. Als Luis von der Schule nach Hause kommt und das Mittagessen als „iiiiih“ und „voll schwul“ bezeichnet, ist Tante Maria, die an diesem Tag auf die beiden Geschwister aufpasst, entsetzt. Sie erzählt daraufhin die Geschichte von Inge und Gerd, die in „Andersrum“ leben.

Dort ist alles ein bisschen anders: Frauen haben Männernamen, arbeiten als Bauarbeiterinnen oder Feuerwehrfrauen und heiraten Frauen; Männer haben Frauennamen, tragen Röcke, arbeiten als Krankenbrüder (was für ein schönes Wort!) und lieben Männer. Eines Tages, als Inge mit seiner Kindergartengruppe unterwegs ist, kommt er an einer Baustelle vorbei, auf der Gerd gerade arbeitet. Sie verlieben sich ineinander, werden ein Paar und könnten so glücklich sein, wären da nicht die bösen Blicke, die gemeinen Sprüche und sogar eine eingeschlagene Fensterscheibe. Sie trennen sich wieder, bis die Kinder aus Inges Kindergartengruppe nicht mehr mit ansehen können, wie unglücklich Inge ist. Die Geschichte nimmt natürlich ein gutes Ende: Auch Luis sieht ein, dass das Wort „schwul“ eine andere Bedeutung hat als „eklig“. Nun kann er sich ein Bild davon machen, wie es ist, wenn Ausgrenzung einmal andersherum passiert.

Am Ende des Buches ist noch ein kleiner Infoteil, bei dem die Kinder einige Informationen über Vornamen, hosentragende Frauen und die immernoch bestehende Kriminalisierung von schwulen Männern in manchen Ländern bekommen. Außerdem gibt es einen Rate- und Frageteil, bei dem sich die Leser\*innen eigene Gedanken machen können, z.B. ob es typisches Jungen- und Mädchenspielzeug gibt und „was sie später einmal werden wollen“.

Dieses Buch ist gut geeignet für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter und zeigt, dass auch schon die jüngeren Kinder problemlos altersgerecht aufgeklärt werden können. Die Aufmachung ist bunt und ansprechend. Es lädt ein zu diskutieren, Fragen zu stellen und zu beantworten. Insgesamt ein schönes Kinderbuch, welches vorzulesen mir sehr viel Spaß machen würde, wären meine Kinder nicht schon erwachsen!

Übrigens: Dass Tante Maria •trans\* ist, wird zwar nicht direkt erwähnt, aufmerksamen Leser\*innen wird dies jedoch nicht entgehen. Aber das ist wieder eine andere Geschichte...

(Claudia Frenkel)

## Heute mit Gestern verknüpfen

### Rezension zu „fiber\_feminismus“ (Hg\_innen: fiber-Kollektiv)

Inhalt des Textes:

Ich stelle das Buch „fiber\_feminismus“ vor.

Die Fiber ist eine queer-feministische Zeitschrift.

Das Buch erklärt wie die Fiber-Macher\*innen arbeiten.

Es gibt alte Artikel aus der Zeitschrift Fiber.

Und es gibt auch ganz neue Artikel.

Manche Themen von früher werden neu betrachtet.

Gefühlt viel zu lange habe ich auf die neue Ausgabe des feministischen Magazins Fiber gewartet. Und dann... Und dann wurde es ein Buch! Ein vollgepacktes Buch aufgeteilt in Fiber, ·Feminismus und Popkultur. Mit Einblicken in die Redaktionsstätigkeit (unter dem Namen Nylon von 2000-2001) und unter dem Namen Fiber dann ab 2002, mit Texten von verschiedenen Fibretten\*, die auch die Arbeit der jeweiligen Zeit darstellen. Das Buch heißt „fiber\_feminismus“.

Fiber ist neben den An.schlaegen die größte feministische Zeitschrift in Österreich und 14-16 Jahre Redaktionsarbeit können eine umfangreiche Zeit sein, weshalb es sich gerade lohnt einen Rückblick und eine Review der letzten Jahre zu wagen: Genau das machen die aktuellen und ehemaligen Fibretten\*: Sie drucken Texte im Original ab, ergänzen und berichtigen sie jedoch, zeigen dass Texte eben nicht immer zeitlos sind, und manchmal auch mit neueren feministischen Entwicklungen, ·queeren und auch ·trans\* inkludierenderen Nuancen versehen, bestickt und verknüpft werden können.

„fiber\_feminismus“ bietet Lektüre, Malen nach Zahlen, feministisches Memory, Instant-Tattoo-Anleitungen, und vieles mehr: Also einige Stunden „Spiel, Spaß und Spannung“. Ich lernte einiges über ungestrichenes Munkpapier, dass Fiber die Schriftart Utopia verwendet und dass, wie bei vielen ·emanzipatorischen Projekten, vieles vom Geld abhängt, so eben auch die Farbreduktion des Inhalts dem fehlenden Budget folgt (Farbreduktion follows Geldlosigkeit).

Passend dazu gibt es Artikel zu unbezahlter politischer Arbeit in einem feministischen Kollektiv, aber auch zu Pornographie als Teil der feministischen Popkultur, oder auch zur Aktualität von ·Lady\*festen und wie diese weniger ·weiß, weniger akademisch und inkludierender gestaltet werden können.

Die Autor\*innen geben an, sich durch das Rückblicken nochmal bewusster geworden zu sein, dass z.B. Critical Whiteness ein Themenfeld ist, mit dem sie sich nicht ausreichend beschäftigt haben. Ich persönlich denke, dass auch Trans\* immer nochmal mehr in den Mittelpunkt rücken kann und bin gespannt auf die zukünftigen Erscheinungen. Vielleicht nächstes Mal wieder als Magazin, aber vielleicht in 14-16 Jahren wieder ein Buch? Das wäre schon sehr schick.

(Mara Otterbein)

# Glossar

§ 175 – Der §175 existierte im Deutschen Reich, der Weimarer Republik und der Bundesrepublik Deutschland bis 1994. Inhalt war unter anderem die Bestrafung sexueller Handlungen unter Personen männlichen Geschlechts.

§ 218 – Der § 218 bezeichnet den deutschen "Abtreibungsparagraphen". Demnach ist ein Schwangerschaftsabbruch generell in Deutschland nicht legal. Frauen\*, ●Inter\*personen, ●Trans\*menschen und ●Queers, die abtreiben wollen werden zu Beratungsgesprächen und Bedenkfristen gezwungen, was die psychische Belastung der Betroffenen um ein vielfaches erhöhen kann.

Ablebodied - Menschen, die weder eine körperliche oder geistige Behinderung, noch eine (chronische) Krankheit haben.

AIDS-Hilfe – AIDS-Hilfen sind Organisationen, welche nach dem Auftreten der ersten AIDS-Fälle 1981 gegründet wurden (Die erste AIDS-Hilfe in Berlin). Hauptaugenmerk der Arbeit von AIDS-Hilfen liegt auf der öffentlichen Aufklärung über HIV/AIDS und andere sexuell übertragbare Infektionen. Außerdem werden Personen mit HIV/AIDS unterstützt und beraten.

Allosexuell – Ein Sammelbegriff für alle nicht-asexuellen Orientierungen

Amatonormativität – Die Annahme, dass exklusive romantische Paarbeziehungen ein universelles Ziel aller Menschen ist. Diese Art der zwischenmenschlichen Beziehung wird als anderen Beziehungsformen überlegen angesehen und dargestellt.

Androphilie - Androphilie bedeutet, sich von Menschen angezogen zu fühlen, die sich als männlich bzw. im männlichen Spektrum definieren

Aromantik – Aromantik ist eine romantische Orientierung, die kein Verspüren romantischer Anziehung gegenüber anderen Individuen bezeichnet. Die emotionalen Bedürfnisse aromantischer Personen können auf platonische Weise befriedigt werden. Amouröse Intentionen sind Aromantiker\_innen fremd, weshalb aus einer aromantischen Orientierung oftmals auch kein Wunsch zum Initiieren romantischer Partner\_innenschaften resultiert – dennoch können sich auch aromantische Menschen in romantischen Beziehungen wiederfinden.

Asexualität – Asexuell zu sein bedeutet, kein Interesse an sexueller Interaktion zu haben. Dies ist keine bewusste Entscheidung (wie z.B. beim Zölibat), es fehlt vielmehr das Verlangen danach. Dies muss nicht bedeuten, dass asexuelle Menschen kein Verlangen nach Zärtlichkeit haben oder nie Sexualität mit anderen Menschen erleben.

Barrieren (●Safer Sex) - Utensilien, mit denen sich Sex "safer" machen lässt, indem ein direkter Kontakt von Körperflüssigkeiten mit Schleimhäuten des\_r Sexualpartners\_in vermieden und somit das Risiko einer Ansteckung mit ●STIs verringert wird. Beispiele sind Lecktücher (dental dams), die bei vaginalem oder analem Oralverkehr gegen die Aufnahme von Krankheitserregern über den Mund schützen. Oder Kondome, die über einen Penis gezogen den Kontakt der Körperflüssigkeiten einer Person mit den Schleimhäuten einer anderen Person unterbinden.

Barrieren (Zugänglichkeit) - Nutzungshindernisse zu Objekten, Geräten, Informations- und Kommunikatoinsmöglichkeiten, (menschlich gestalteter) Umwelt für bestimmte Personen mit

individuellen und\_oder Beeinträchtigungen.

Barrierefreiheit - (Einfachere) Zugänglichkeit von Objekten, Geräten, Informations- und Kommunikationsmöglichkeiten, (menschlich gestalteter) Umwelt unter Berücksichtigung möglichst aller Bedürfnisse ("Design für alle"/"universelles Design").

Bigender – Menschen, die bewusst und oft sichtbar zwischen Frauen- und Männerrollen wechseln.

Bisexualität/Bi – Bisexualität heißt, dass eine Person sich romantisch und/oder sexuell zu Menschen mehr als einen Geschlechts und/oder Gender hingezogen fühlt. Jedoch nicht notwendigerweise zur gleichen Zeit, nicht unbedingt auf die gleiche Art und Weise und nicht zwangsläufig im gleichen Maße.

BDSM – steht für bondage & discipline, dominance & submission, sadism & masochism. Damit soll das Spektrum sexueller Spielarten zwischen Fesseln, Macht- und Rollenspielen und Sadomasochismus zusammengefasst werden.

Beziehungsanarchie - Jede Person und die Beziehung zu ihr ist individuell und nicht vergleich- oder labelbar, die Bedürfnisse in einer Beziehung werden individuell ausgehandelt. Normative Kategorien wie „Freundschaft“ oder „Liebesbeziehung“ werden daher unbrauchbar. Herabwürdigen, Beschimpfen, Beleidigen von Menschen aufgrund ihrer Körper, vor allem wenn diese nicht den gängigen Schönheitsidealen entsprechen. Body-shaming kann sich auch als Belehrung äußern, z.B. über Bewegung oder Ernährung.

Bondage - Fesselungen oder Einschränkung der Bewegungsfreiheit mit unterschiedlichen Materialien (Seilen, Klebeband, Handschellen, u.a.) und Zielsetzungen. Zu diesen kann u.a. die Fixierung von Personen gehören, es gibt aber auch Varianten, bei denen meditative und ästhetische Aspekte im Vordergrund stehen (z.B. Shibari [japanisches Seil-Bondage]). Als Session wird eine klar abgegrenzte Zeitspanne bezeichnet, in der einvernehmlich die Fesselung praktiziert wird.

Boys' Love Manga/BL Manga – Manga, deren Augenmerk auf Begehren zwischen männlichen Charakteren liegt. Da ein Großteil der Autor\_innen und Leser\_innen •frauisierte Personen sind, wird oft von einem Genre „von Frauen für Frauen“ gesprochen und die Identitätsvielfalt der Fans und Zeichner\_innen ignoriert.

Casual Sex – bezieht sich auf ein ganzes Spektrum verschiedener sexueller Aktivitäten außerhalb von klassischen romantischen (Liebes-)Beziehungen. Das ist ein riesiges, grau-gebliebenes Feld unterschiedlicher möglicher (Nicht-)Beziehungsformen von einmaligen Begegnungen bis hin zu langfristigen Vereinbarungen.

Christopher-Street-Day (CSD) – Deutsches Pendant zum "Gaypride". Orientiert sich an den Stonewall-Riots (welche in der Christopher-Street in New York begannen). Diese fanden 1969 statt und richteten sich gegen die staatliche Repression der Polizei gegen •Queers. In den Riots involviert waren vor allem •People of Colour, •Drag Queens, Transvesititen, •Trans\*gender, sowie •Lesben und •Schwule.

CIS\*/cis\* – Die Vorsilbe "cis" verweist auf die Übereinstimmung der eigenen Geschlechtsidentität mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht. Cis wird häufig genutzt, damit nicht nur •trans\*, •inter\* und nicht-binäre Personen markiert werden. Durch eine Bezeichnungsmöglichkeit für cis Personen wird vermieden, dass cis Personen als "das Normale" gelten und alle anderen als "die Abweichung". Zudem wird die gesellschaftliche Konstruktion jedweder Geschlechtsidentität, bei der keine "natürlicher" ist als die andere, unterstrichen.

Cissexismus – Die Diskriminierung von Menschen aufgrund ihrer (angenommenen) Identität als ●Trans\*-Person.

Coming-Out – Ein persönlicher, selbstbestimmter Prozess in dem Menschen für sich selbst ihr sexuelles Begehren und/oder geschlechtliche Identität wahrnehmen und annehmen (auch: inneres Coming-Out), sowie diese nach außen tragen. Meist handelt es sich hierbei um sexuelles Begehren und geschlechtliche Identitäten, die von der gesellschaftlichen Norm (siehe ·Heteronormativität) als abweichend angesehen werden. Der gesellschaftlichen Norm entsprechendes sexuelles Begehren und geschlechtliche Identitäten (wie ●Cis-Menschen und ●Heterosexualität) haben somit meist kein Coming-Out.

Critical Whiteness - bezeichnet die kritische Auseinandersetzung mit vorhandenen "weißen" (= europäisch, us-amerikanisch, gesellschaftlich akzeptiert, gebildet, staatsbürgerlich) Privilegien.

Demisexualität – Demisexuelle Personen fühlen sich nicht zu anderen Menschen sexuell angezogen, bis sie mit ihnen eine tiefgehende emotionale und/oder romantische Beziehung eingegangen sind.

Die Krake – ist ein jährlich im Selbermach-Verfahren herausgegebenes feministisches Magazin, das Beiträge über „alternative“ Beziehungen versammelt und verbreitet. Alternative Beziehungen umfassen dabei alle Formen, die nicht dem Ideal der ●monogamen, romantischen Zweierbeziehung entsprechen, seien es nun glückliche Singles und sexy ●Queers, Polyamante oder Geniesser\_innen von Gelegenheitssex, Kommunar\_d\_innen oder leidenschaftliche WGlinge, Kuschelfeund\_innen oder Schmusekatzen. Die Krake als Wappentier symbolisiert dabei mit ihren vielen Armen die vielen Möglichkeiten gleichzeitig ganz unterschiedliche Beziehungen zu pflegen.  
[www.diepolytanten.de](http://www.diepolytanten.de)

Drag – übersteigerte äußerliche Darstellung (auch im Verhalten) klischeeisierten, genormter und symbolischer Merkmale. Der Begriff wird häufig verwendet, wenn eine Person andere Genderrolle(n) als die eigene verkörpert.

Drag Queen/Drag King – Die Darstellung einer alternativen/fiktiven/erweiterten (meist binären) Persönlichkeit mit überzogenen normativen/klischeeisierten Geschlechtermerkmalen mittels Äußerlichkeiten (auch Verhaltensweisen). Durch die übersteigerte Darstellung kann sichtbar werden, dass Genderrollen und -normen konstruiert sind.

Dyadisch – "Als dyadisch werden Menschen bezeichnet, die nicht ●intersexuell sind, also deren Körper in eine eindeutige medizinische Norm von männlichen bzw. weiblichen Körpern passen." (<http://queer-lexikon.net/glossar>) Siehe auch ●Endosexuelle.

Dysphorie - Leichtes bis sehr starkes Unwohlsein, wenn der eigene Körper zeitweise oder immer als nicht dem eigenen Geschlecht entsprechend wahrgenommen wird.

Eingetragene Partnerschaft – fälschlicherweise als „Homo-Ehe“ bezeichnet ist sie eine nicht mit der ●heterosexuellen Ehe gleichgestellte Errungenschaft der konservativen ●Schwulen- (und ●Lesben-)Bewegung. Die eingetragene Partnerschaft erkennt schwule und lesbische Partner\*innenschaften teilweise staatlich an, verwehrt aber bewusst viele Privilegien von heterosexuellen Ehen.

Emanzipation – Allgemein bedeutend für Befreiung aus einem Zustand der Abhängigkeit. Emanzipation kann sich sowohl auf eine individuelle Ebene als auch auf einen sozialen Prozess

bzw. eine soziale Gruppe beziehen.

Empowerment – Der Begriff „Empowerment“ zielt auf die (Wieder-)Herstellung von Selbstbestimmung über die Umstände des eigenen Alltags. Dabei greifen individuelle Kompetenzen der Selbstbefähigung und Selbstbemächtigung sowie politische Ressourcen der gemeinschaftlichen Durchsetzung von Interessen ineinander und bedingen sich. (Fachhochschule Düsseldorf: Master of ·Empowerment Studies)

Endosexuelle – meint alle Personen, die nicht ●inter\* sind. Siehe auch ●Dyadisch.

Feminismus – Unter dem Begriff Feminismus sammeln sich verschiedenste Ansätze. Häufig geht es in feministischen Ansätzen um das Streben nach einer sozialen, wirtschaftlichen und politischen Gleichberechtigung von Frauen\* und Männern\* und den damit zusammenhängenden Kampf gegen sexistische Strukturen.

Fetischist\_innen – sind Menschen, auf die bestimmte Materialien, Objekte oder Körperteile aus unterschiedlichen Gründen einen starken sexuellen Reiz auslösen.

FLIT\* - ist die Abkürzung für: Frauen, Lesben, ●Inter\*, ●Trans\*. Siehe ●FLT(I)\*.

FLT(I)\*/FrauenLesbenTrans\*(Inter\*) – Manche Organisationen oder Räume richten sich ausschließlich an FLT\* bzw. FLTI\*, also an Frauen, ●Lesben, ●Trans\*-(und ggf. ●Inter\*)personen. Die Ursache dessen ist die Forderung nach einem Schutzraum, welcher durch das Leben in einer patriarchalen, männerdominierten Gesellschaft erforderlich sein kann.

Frauisiert/e – Als frauisierte Personen werden Menschen bezeichnet, welche weiblich sozialisiert, gelesen und/oder positioniert sind. Die Formulierung 'frauisiert' soll andeuten, dass es sich bei Geschlechtskategorien um gesellschaftlich bedingte Konstruktionen handelt.

Freiraum/Freiräume – siehe FLT(I)\*/FrauenLesbenTrans\*(Inter\*).

FTM – Female To Male. Siehe Transmann.

FTN (female-to-neutrois), haben den Wunsch, ihre körperliche Erscheinung dahin gehend zu verändern, nicht mehr als Frauen gelesen zu werden, z.B. durch Abbinden oder operatives Entfernen [von Brustfettgewebe](...), Veränderung der Stimmhöhe (z.B. durch Einnahme von Testosteron), Entfernung von Eierstöcken und Gebärmutter.  
(von <http://asexyqueer.blogspot.de/neutrois/>)

FzM: Frau zu Mann / Frau-zu-Mann-Transsexueller; deutschsprachiges Äquivalent zu ●FTM

Genderfluid - Geschlechtsidentität(en) können je nach Situation oder Zeit flexibel wechseln, es können mehrere oder gar keine fest zugeschriebenen Geschlechtsidentitäten zur gleichen Zeit bestehen.

Gender\_Gap – Das Gender\_Gap, also der Unterstrich, ist eine ●queere und geschlechtergerechte Schreibweise, um bei geschlechtsspezifischen Bezeichnungen nicht nur Männer und Frauen, sondern auch alle anderen Geschlechter, welche sich dazwischen oder darüber hinaus einordnen, zu benennen.

Gendern – Als Gendern wird die Kenntlichmachung von Geschlecht in der Sprache bezeichnet. Es gibt verschiedene Möglichkeiten in Texten zu gendern, wie z.B. das BinnenI (BesucherInnen), der



Gender\_Gap (Besucher\_innen), das Sternchen (Besucher\*innen) oder die ausgeschriebene Form (Besucher und Besucherinnen). Wird im Text ausschließlich die männliche Form verwendet (siehe Generisches Maskulinum), führt dies zur Unsichtbarmachung anderer mitgemeinter Geschlechter und verstärkt Stereotype.

Genderqueer - Personen, die sich mit (●cis)normativer Geschlechtbinarität nicht identifizieren können\_wollen.

Generisches Maskulinum – Das generische Maskulinum (GM) ist eine verbreitete Form, um in der deutschen Sprache Personen, die nicht männlich sind, nicht mitzunenennen. Das GM wird dabei so angewandt, dass auch Gruppen von Frauen, ●Inters\* und Transgendern, in denen nur eine männliche Person ist, mit ausschließlich männlicher Form bezeichnet werden. Nach dem GM wäre es korrekt eine Gruppe aus 100 Arbeiterinnen und einem Arbeiter als „die Arbeiter“ zu bezeichnen.

GirlFag – GirlFags oder ●Schwule Frauen sind Personen verschiedener Identitäten, die oft weiblich gelesen werden/wurden, deren Begehren schwul ist und auf (ausschließlich oder unter anderem) schwule/●bisexuelle/... Personen gerichtet ist. Mehr dazu: [girlfag-guydyke.forumieren.com](http://girlfag-guydyke.forumieren.com)

Gleichstellung – Gleichstellung bezeichnet einen Begriff bei dem zwei oder mehrere Gruppen oder Personen miteinander gleiche Rechte erhalten. Dies kann beispielsweise die Gleichstellung von Frauen\* und Männern\* (Frauenwahlrecht, gleiche Entlohnung) ebenso sein, wie die Gleichstellung von ●homosexuellen und ●heterosexuellen Lebenspartnerschaften.

Grausexuell – Oberbegriff für alle Verortungen zwischen ●Asexualität und als "normal häufig" gewertetem sexuellem Begehren.

Grauromantisch – Oberbegriff für alle Verortungen zwischen ●aromantisch und dem, was normativ für romantisch gehalten wird

GuyDyke – GuyDykes oder ●Lesbische Männer sind Personen verschiedener Identitäten, die oft männlich gelesen werden/wurden, deren Begehren lesbisch ist und auf (ausschließlich oder unter anderem) lesbische/●bisexuelle/... Personen gerichtet ist. Mehr dazu: [girlfag-guydyke.forumieren.com](http://girlfag-guydyke.forumieren.com)

Hedonist\_innen – Alltagssprachlich werden Menschen als Hedonist\_innen bezeichnet, die das kurzfristige Vergnügen auf egoistische Weise allem anderen überordnen. Oft wird hiermit ein Widerspruch zwischen dem eigenen Vergnügen im Allgemeinen bzw. der Betonung sexueller Bedürfnisse im Besonderen einerseits und der politischen Aktion andererseits behauptet, als schlössen Spaß/Sex und Politik einander automatisch aus.

Heteronormativität – Heteronormativität beschreibt den Zustand, in dem ●Heterosexualität und so z.B. auch die damit verbundene Vorstellung von einem binaren Geschlechtersystem als Norm begriffen wird.

Heterosexismus: Ausgehend von der Annahme, Heterosexualität sei normal, werden andere Begehrensformen abseits von ·Heterosexualität und Gender abseits normativer Männlichkeit und Weiblichkeit abgewertet, angegriffen, etc..

Heterosexualität – ist eine sexuelle Orientierung. Die Vorsilbe "Hetero" bedeutet "anders". Für eine Gesellschaft, in der nur Männer und Frauen denkbar sind, heißt Heterosexualität, ausschließlich das jeweils andere Geschlecht zu begehren. Wenn Heterosexualität die Norm ist, dann gibt diese Norm auch vor, wie etwa Sexualität und Beziehungen auszusehen haben. Es ist naheliegend, dass

aufgrund dieser ●Heteronormativität wahrscheinlich mehr Menschen heterosexuell leben, als wenn jede sex. Orientierung gesellschaftlich anerkannt und gleichberechtigt wäre.

Homonationalismus – kann eine Folge homonormativer Politik/Denkweise sein, die nationalistische Ideen propagiert: Es wird kein Zusammenhalt mit lesbischswulen Szenen anderer Länder gesucht, sondern einerseits rassistische Gedanken gegen Muslime\_s und Ausländer\_innen unterstützt, die oftmals auch als per se homofeindlich gesehen werden. Auf der anderen Seite werden teilweise Kriege mit der Begründung unterstützt, die homosexuelle Bevölkerung müsse befreit werden. Somit können sich die ●homonormativen Schwulen und Lesben in den patriotischen, ●weißen Mainstream einklinken.

Homonormativität – beschreibt den Zustand, in dem ·Homosexualität als Teil des ●heteronormativen Systems existiert bzw. Homosexualität sich von ●Heterosexualität ableitet. Es wird sich an Idealen der bürgerlichen, ●weißen, heterosexuellen Mittelklasse orientiert, statt diese in Frage zu stellen, ●Monogamie, normativer Sex in den eigenen vier Wänden, zwei-Geschlechtersystem usw. werden unhinterfragt angestrebt und als normal angesehen, abweichendes Verhalten kritisiert.

Homosexualität – Homosexualität beschreibt (meist ausgehend von einer Zweigeschlechtlichkeit) den Zustand, dass sich Männer\* von Männern\* angezogen fühlen und Frauen\* von Frauen\*. Dies kann sich sowohl auf die Sexualität, als auch auf Liebe und Partnerschaft beziehen.

ICD10 – ICD 10 ist ein ●pathologisierender, internationaler Standard zur Einkategorisierung von "Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme". Kurz gesagt werden darin u.a. ●Trans\*-Identitäten, "●Transvestismus" sowie auch Vorlieben für ●BDSM und andere Abweichungen von einer allgemeinen Geschlechts- und Begehrensnorm als Krankheiten dargestellt und eingeteilt.

Intersex\*/"Intersexualität"/Inters\*x – Als Inter\* werden Menschen bezeichnet, deren Körper in irgendeiner Weise von der Zweigeschlechternorm abweicht oder die Anteile beider Normgeschlechter aufweisen. Das kann sich im Genitale zeigen, den inneren Geschlechtsorganen, den Keimdrüsen, den Hormonen oder dem Chromosomensatz und wird irgendwann im Lauf des Lebens "festgestellt" (weitere Infos u.a.: [www.vimoe.at](http://www.vimoe.at)).

Kinky - englisch: u.a. verdreht, pervers

Selbstbezeichnung von Menschen, die unterschiedliche Formen von unangepasster, unkonventioneller Sexualität bzw. sexuelle und/oder erotische Praktiken bevorzugen. Dazu können u.a. ●Bondage, ●Fetische für bestimmte Materialien (z.B. Lack, Latex, Leder) oder Spiele mit Macht, Unterwerfung oder Schmerz gehören, um nur ein paar zu nennen.

Konsens - aktives Einverständnis von Personen zu einer bestimmten Entscheidung

Konsensprinzip - Weg zur Entscheidungsfindung, wobei eine Entscheidung von allen in der Gruppe getragen wird (im Gegensatz zum Mehrheitsprinzip). Alle Personen in der Gruppe müssen einverstanden und bereit sein, ihre eventuell bestehenden und zuvor mitgeteilten abweichenden Meinungen und\_oder Bedenken zurückzustellen. Unabdingbar ist, dass die Entscheidung freiwillig und so informiert und aufgeklärt wie möglich getroffen wurde.

Lady(\*)fest – ist eine Kultur-, Kunst- und Vortragsveranstaltung mit (queer)feministischer Thematik, die aus der RIOT GRRRL-Bewegung Anfang der 90er Jahre entstand.

Lesbisch – Eine Begehrenform, bei der sich eine Frau\* oder ein\_e ●Guydyke zu einer anderen Frau\*/●Lesbe/Guydyke hingezogen fühlt.

LGBT\* (auch LGBT\*IQ) – ist eine Abkürzung für LesbianGayBiTrans\* (oder eben auch ergänzt um die Erweiterung "Inter\*Queer"). Die Abkürzung ist für LGBT\* am gebräuchlichsten, kann jedoch auch erweitert werden um eine Vielzahl weiterer Begriffe, wie A für •Asexuell, Q für •Queer oder Questioning usw.

Marginalisierung – Verdrängung von Menschengruppen an den 'Rand' der Gesellschaft. Die Folge ist Ausschluss vom wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Leben.

Mastektomie – Eine Operation, bei der Brustdrüsen bzw. Brustfettgewebe entfernt werden.

Monogamie – Monogamie beschreibt eine Beziehungsform, in der zwei Menschen eine feste und (vermeintlich) exklusive Liebesbeziehung, ohne sexuellen Kontakt zu anderen, mit einander führen.

MSM – Männer, die Sex mit Männern haben, ist ein Begriff, der unabhängig von den Kategorien "•heterosexuell", "•queer", "•schwul", "•bisexuell", "•homosexuell" läuft und somit ein größeres Spektrum an Zielpublikum einschließt.

MTF – Male To Female. Siehe Transfrau

MTNs (male-to-neutrois) – haben den Wunsch, ihre körperliche Erscheinung dahingehend zu verändern, nicht als Männer gelesen zu werden, z.B. durch Entfernung von Gesichts-, und Körperbehaarung, Anheben der Stimme (z.B. durch Kehlkopfoperation), Entfernung von Hoden und/oder Penis. (von <http://asexyqueer.blogspot.de/neutrois/>)

Misogynie – bezeichnet Abneigungen und Abwertungen gegenüber Frauen\* und Weiblichkeiten. In Alltagssprache wird häufig von "Frauenhass" oder "Frauenfeindlichkeit" gesprochen. Misogynie drückt sich z.B. durch sexistische und diskriminierende Strukturen gegenüber Frauen\* aus.

MzF: Mann zu Frau / Mann-zu-Frau-Transsexuelle; deutschsprachiges Äquivalent zu •MTF.

N\*\*\*\* – Das N-Wort ist eine abwertende, koloniale und rassistische Bezeichnung für •PoC (People of Color) und/oder Schwarze Menschen.

Nationalismus/Patriotismus – Als Nationalismus wird eine Lebensanschauung bezeichnet, welche sich um die Souveränität von einzelnen Nationalstaaten dreht. Hierbei ist die Bildung nationaler Identität wichtig. Patriotismus wiederum bezeichnet die emotionale Verwurzelung mit dem Staatsgebilde, in das ein Mensch geographisch hineingeboren wurde.

Outing - siehe Coming-Out

Pansexualität/Pan – Pan meint eine sexuelle Orientierung die davon ausgeht, dass es viele verschiedene Geschlechter und geschlechtliche Ausdrucksformen gibt. Für pansexuelle Menschen ist das Begehren in Liebes-, Beziehungs- und/oder sexuellen Bereichen unabhängig von der geschlechtlichen Verortung der begehrten Person(en).

Passing – Als Mitglied einer bestimmten Gruppe durchgehen/einsortiert werden ohne Aufmerksamkeit zu erwecken. Wird häufig für •Trans\*-Personen verwendet, bspw. wenn ein •Transmann als (•cis-)Mann wahrgenommen wird. Auch im Bereich •race kann von Passing gesprochen werden, z.B. wenn •People of Colour als •weiß gelesen werden. Grundsätzlich kann von Passing auch in anderen Bereichen gesprochen werden, bei (Nicht)Behinderung, Zugehörigkeit zu sozialen Gruppen usw.. Fast immer geht Passing mit dem "Durchgehen" als Angehörige\_r einer

sozial höher gestellten Gruppe einher.

Patriarchat - meint zusammenfassend die Vorherrschaft von männlich positionierten Menschen gegenüber weiblich positionierten Menschen. Der Begriff des Patriarchats wird häufig als Schlüsselbegriff (queer-)feministischer Theorien verstanden, da diesem eine Kritik an Diskriminierungen gegenüber weiblich positionierten Menschen inne wohnt.

People of Color/PoC – Diese politische Selbstbezeichnung verweist auf einen bestimmten gemeinsamen Erfahrungshorizont Schwarzer und anderer nicht-weißer Personen in einer dominant weißen Gesellschaft. Der Begriff geht auf Schwarze Aktivist\*innen in den USA zurück.

Playparty – Eine Sexparty, die •BDSM, Rollenspiele und ähnliche Abweichungen von normativem Sex ins Zentrum rückt.

Poly\* – zu sein, bedeutet, sich in verschiedene Personen zur gleichen Zeit verlieben zu können. Polyamorie ist ein Beziehungskonzept, in dem Personen mehrere Liebesbeziehungen zur gleichen Zeit im Wissen und •Konsens aller Involvierten führen können.

Queer – ist ein englischsprachiger Begriff, der ins deutsche übersetzt in etwa „seltsam“, „unkonventionell“, „komisch“, aber auch „leicht verrückt“ bedeutet. Queer wurde Ende des 19. Jahrhunderts in den USA hauptsächlich als negative Bezeichnung für nicht-•heterosexuelle und •cis-Personen gebraucht. In den 1960er Jahren wurde sich der Begriff vor allem durch Schwarze •Trans\*-Personen und •Drag Queens als positive •empowernde Selbstbezeichnung angeeignet.

Queers – Sammelbegriff für unterschiedlichste Geschlechts- und Begehrensidentitäten, welche sich meist selbst als nicht-•heteronormativ bezeichnen.

Queer Theory – Die Queer-Theory ist eine Kulturtheorie, die die Zusammenhänge zwischen zugewiesenem Geschlecht (sex) und sozialem Geschlecht (gender), sowie Begehren (desire) untersucht. Die Queer-Theory entstand unter anderem aus einer kritischen Betrachtung rassistischer und •heterosexistischer Annahmen in den zuvor gängigen •Feminismen. Queer-Theory umfasst keine einheitliche Theorie, sondern wird eher als ein diverses, sowohl politisches als auch theoretisches, Konzept verstanden. Häufig ist ein Teil dessen die Reflexion eigener Positionen und die damit verbundenen Machtstrukturen, sowie eine Dekonstruktion dieser Machtstrukturen.

Pathologisierung - ist die Deutung und Bewertung von Verhaltensweisen, Körpern, Empfindungen und Gedanken, die nicht dem medizinisch definierten Normalzustand entsprechen, als krankhaft.

Race – Häufig wird der englischsprachige Begriff 'Race', statt dem deutschsprachigen Begriff 'Rasse' verwendet, da 'Rasse' zu stark mit biologistischen und naturalistischen Vorstellungen verknüpft ist. Zudem wird 'Race' als gesellschaftliche Konstruktion verstanden, welche Rassismus mit sich zieht.

Romantische Zweierbeziehung (RZB) - das Ideal einer festen Liebesbeziehung zwischen zwei Personen (meist sind damit eine •Cisfrau und ein •Cismann gemeint). Sie wird höher als andere Beziehungsformen gewertet, da sie die meisten möglichen zwischenmenschlichen Bedürfnisse (z.B. emotionale Nähe, Familienplanung, Sex, finanzielle Unterstützung, Kuscheligkeit) auf einmal erfüllen soll.

Rosa Liste – Rosa Listen bezeichnet Listen, welche von Polizei und anderen Strafverfolgungsbehörden geführt wurden/werden und der Sammlung von Auflistung von vermeintlichen •Schwulen und •Lesben dient. In München ist die Rosa Liste auch eine

SchwulesBische politische Partei, die sogar einen Sitz im Stadtrat hat.

Safer Sex – Als 'Safer Sex' werden Praktiken, Verhaltensweisen, Maßnahmen bezeichnet, welche die Möglichkeit sich bei sexuellem Kontakt mit sexuell übertragbaren Infektionen (z.B. Hepatitis, Tripper, HIV) zu infizieren minimieren soll. Hierzu zählt unter anderem die Benutzung eines Kondoms bei Penetration.

Schlampenau – Glossarpunkt in Bearbeitung.

Schwul – Eine Begehrensform, bei der sich ein Mann\* oder ein\_e •GirlFag zu einer\_m anderen Mann\* und/oder GirlFag, hingezogen fühlt.

Sexen - mit Personen im weitesten Sinne sexuell interagieren, wobei die Situation für mindestens eine der betroffenen Personen als sexuell verstanden wird.

Sex-positiv - Offenheit für Formen von Sexualitäten im weitesten Sinne und diese als positiv begreifen, sofern sie •konsensuell, •safer und aufgeklärt sind. Unter diesen Bedingungen wird Sexuelles als angenehm verstanden und ermöglicht Räume für freies, lustvolles, individuelles und gemeinsames Ausleben, Experimentieren und Entdecken.

Sexualisierte Gewalt – Gewalt und Machtausübungen finden auch über sexuelle Handlungen statt. Der Begriff sexualisierte Gewalt weist (im Gegensatz zum Begriff sexuelle Gewalt) daraufhin, dass es bei diesen nie um Sexualität sowie sexuelle Bedürfnisse und deren Befriedigung geht.

Slut-shaming - Umfasst \_das\_ Herabwürdigen, Beschimpfen und übergriffiges Verhalten gegenüber von außen zugeschriebene\_n\_ sexuelle\_m\_ Auftreten/Handlungen/Begehren von Frauen\*. Slut-Shaming äußert sich \_so\_ bspw. in abwertenden und sexualisierten Kommentaren über Kleidung\_ und deren behaupteter Implikationen\_.

Slutwalk – Slutwalks bezeichnen seit 2011 eine Demonstrationskultur, welche sich gegen die Täter-Opfer-Umkehr bei Vergewaltigungen, Vergewaltigungsmymen generell und sexualisierter Gewalt richtet (VictimBlaming). Da der Name von vielen Betroffenen, insbes. Mehrfachdiskriminierten, abgelehnt wird, wurden die Namen der Demonstrationen in vielen Städten geändert.

Standards of Care (SoC) – Die Standards of Care sind für •Trans\* erarbeitete Behandlungsrichtlinien, die seit 1979 von der Harry Benjamin Gesellschaft (Harry Benjamin International Gender Dysphoria Association) erarbeitet werden. Die aktuelle Version 7 der SoC wurde im Juli 2012 veröffentlicht: <http://www.wpath.org/documents/SOC%20V7%2003-17-12.pdf>

STD - sexually transmitted diseases, im deutschen: sexuell übertragbare Erkrankungen.  
Siehe dafür auch •STI

STI - Abkürzung für "Sexually Transmitted Infections" (deutsch sexuell übertragbare Infektionen): werden hauptsächlich durch Sex mit anderen Menschen übertragen. Beispiele sind HIV, Herpes, Syphilis, Gonorrhoe und Hepatitis. Viele Menschen sagen "STI", weil der häufig verwendete Begriff "Geschlechtskrankheiten" nicht abbildet, dass infizierte Personen auch dann Krankheitserreger übertragen können, wenn sie gar keine Krankheitssymptome bei sich selbst feststellen.

Top(pen) - Person, die die dominante Rolle bei sexuellen Interaktionen einnimmt oder eine andere Person(en) stimulierende Rolle einnimmt, unabhängig von \_Dominanz. (Top und bottom sind nicht gleichzusetzen mit aktiv und passiv).

Trans\* – „Die Vorsilbe Trans zeigt an, dass etwas "jenseits, über, darüber hinaus" ist. Trans\*, transgender, transidentisch oder transsexuell (s.u.) bezeichnet also eine (Geschlechts-)Identität, die sich definiert über Faktoren, die über die sexuell-biologischen hinausgehen, bzw. sich im Gegensatz zu diesen sieht. Ausschlaggebend für Selbst- und Fremdwahrnehmung ist nicht alleine der Körper oder gar die Geschlechtsorgane, sondern Identitäts(-gefühl, -bewusstsein), Empfinden und Erhalten. So kann sich ein Mensch, der eine vollständig als weiblich benannte Anatomie hat, dennoch nicht als Frau fühlen, sondern teilweise oder vollständig als Mann, und möchte dann auch so wahrgenommen werden. (oder natürlich umgekehrt)“ Transmann e.V.  
<http://www.transmann.de/informationen/transfaq.shtml> (09.02.2007)

Transfrau (TF) – Glossarpunkt in Bearbeitung.

Transgender – "Oberbegriff für alle Trans\*menschen (so verwendet in „Transgender Network Switzerland“). Wird mitunter auch verwendet für: a) Menschen, für deren Geschlechtsidentität das Zweigeschlechtermodell nicht ausreicht; b) Trans\*menschen, die keine oder nicht alle medizinischen Maßnahmen wünschen." (Transgender Network Switzerland)

Transgenderradio – Das Transgenderradio ist ein Online-Radio, welches einmal im Monat zu ausgewählten Neuigkeiten zu Trans\* berichtet, also auch über aktuelle Veranstaltungen, Proteste, Interviews Gesetzesänderungen oder Publikationen. <http://www.transgenderradio.info>

Transidentität – Der Begriff Transidentität bezeichnet das Gleiche wie Transsexualität, wird von manchen Trans\*-Personen jedoch bevorzugt, da es die Identität im Wort hervorhebt, im Gegensatz zum oft als •pathologisch bezeichnete Begriff der Transsexualität.

Transition – Der Prozess zwischen dem Erkennen des eigenen •Trans\*-Seins und dem Ende des „Ankommens“ in der passenden Geschlechtsidentität und Geschlechtsdarstellung. Früher wurde der Begriff vor allem für das „Absolvieren“ der (als notwendig/normal angesehenen) „Schritte“ genutzt: •Outings, Hormone bekommen, geschlechtangleichende Operationen machen sowie Vornamens- und Personenstandsänderung. Heute muss Transition mit diesen Schritten nichts zu tun haben und muss auch nicht zu einem bestimmten Zeitpunkt abgeschlossen sein. Die eigene Geschlechtsidentität kann sich im ständigen Wandel befinden, die Transition ist also möglicherweise nie abgeschlossen oder eben zu jenem Zeitpunkt, wo eine Person sich „angekommen“ fühlt.

Transmann (TM) – Glossarpunkt in Bearbeitung.

Transsexualität – Glossarpunkt in Bearbeitung.

Transvestit\_in – „Menschen die aus verschiedenen Beweggründen die Kleidung des anderen Geschlechts anziehen, jedoch nicht (unbedingt) an ein Leben im anderen Geschlecht denken. Kann in manchen Fällen Vorstufe der •Transsexualität/ Transidentität sein, bzw. die Person erkennt erst später ob sie transsexuell ist. Der größte Anteil aller Transvestiten trauen sich nicht, ihre 4 Wände zu verlassen, und unterdrücken dabei einen wesentlichen Teil ihrer Persönlichkeit.“  
[www.transgender.at](http://www.transgender.at) (10.02.2007)

Trans\*-Tagung – Eine Selbstermächtigungsveranstaltung, bei der Trans\*-Personen, Angehörige und Interessierte Workshops anbieten und Platz für Austausch geboten wird. Meist eine mehrtägige Veranstaltung.

Tomboy – Als „Tomboy“ werden meist Mädchen oder (junge) Frauen bezeichnet, die sich nicht

„regelkonform“, also nicht den weiblichen Geschlechterklischees unserer Gesellschaft entsprechend verhalten, sondern besonders wild, aufgedreht oder auch sportlich aktiv sind.

Typisiert/e/r – Als typisierte Personen werden Menschen bezeichnet, welche männlich sozialisiert, gelesen und/oder positioniert sind. Die Formulierung 'typisiert' soll andeuten, dass es sich bei Geschlechtskategorien um gesellschaftlich bedingte Konstruktionen handelt.

Veganismus – Veganismus ist eine Ernährungs- und Lebensweise, bei der keinerlei tierische Produkte Verwendung finden.

Weiß – Bei dieser Definition brauchen wir Unterstützung und freuen uns über Vorschläge! :]

Wendo – Wendo ist ein frauen\*- und mädchen\*parteilicher Ansatz zur Selbstverteidigung Selbstbehauptung, welcher aus feministischen Bewegungen entstand. Im Wendo werden neben Techniken zum Wehren gegen verbale oder körperliche Angriffe vor allem Übungen zur Selbstwahrnehmung und ·Empowerment trainiert.

Zis – siehe Cis\*

Zustimmungskonzept - ist ein Konzept, welches auf das Einverständnis aller Beteiligten abzielt. Das Einverständnis wird dabei nicht vorausgesetzt, sondern es bedarf einer klaren verbalen oder nonverbalen Äußerung des Einverständnisses. Häufig bezieht sich das Zustimmungskonzept auf sexuelle oder mit körperlichen Kontakt verbundene Situationen. Es kann jedoch auch bei allen anderen zwischenmenschlichen Kontakte angewendet werden.

# Impressum

Queerulant\_in - Kollektiv Queerulant\_in

Druck: g[b]k-MARKETINGSERVICES,  
Schlicksburg 48, 25436 Neuendeich

V.i.S.d.P.: M. Otterbein, Postfach 11 03 01, 35348 Gießen  
E-Mail: kontakt@queerulantin.de  
Webseite: <http://www.queerulantin.de>

Auflage: 5000  
Erscheinungsweise: 1-2 Ausgaben pro Jahr.  
Redaktionsschluss: 20.10.2016

Lizenz: Creative Commons (CC) :  
Namensnennung- Nicht Kommerziell-  
Keine Bearbeitung.  
Mehr Informationen zu CC unter  
<http://de.creativecommons.org/>

ISSN der Printausgabe: 2195-7281  
ISSN der Online-Ausgabe: 2195-7533

Layout: M. Otterbein

Alle Rechte an den Fotos und den Artikeln liegen bei den Photograph\_innen und den Autor\_innen, soweit dies nicht anders unter "Bildnachweise" gekennzeichnet ist. Nicht in allen Fällen konnten die Urheber\_innen der verwendeten Fotos herausgefunden werden. Wir bitten darum, sich ggf. bei uns zu melden.

Inhalt namentlich gekennzeichnete Artikel spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Eigentumsvorbehalt:

Nach diesem Eigentumsvorbehalt ist die Zeitung solange Eigentum der Absender\_innen, bis sie der\_dem Gefangenen persönlich ausgehändigt worden ist. "Zur Habenahme" ist keine persönlicher Aushändigung im Sinne dieses Vorbehalts. Wird die Zeitung der\_dem Gefangenen nicht persönlich ausgehändigt, ist sie den Absender\_innen mit Begründung der Nichtaushändigung zurückzusenden. Wird die Zeitung nur teilweise ausgehändigt, so sind die nicht ausgehändigten Teile, und nur diese, den Absender\_innen mit Begründung der Nichtaushändigung zurückzusenden.

"Qu\_in":

Q\_in, die Maskottchen, bzw. der\_die Namensgeber\_innen unseres Magazins werden ab Ausgabe 3 von Noah Carev designt. Noahs Webseite lautet: [www.noahcarev.de](http://www.noahcarev.de).