

**BeRef:** Ich begrüße heute bei uns Irina Brüning, die Medienreferentin des Vereins „AktivistA“, ein Verein zur Sichtbarmachung des asexuellen Spektrums. Schön, dass du heute hier sein kannst, Irina!

**Irina Brüning:** Guten Abend!

**BeRef:** Dann würde ich vielleicht gleich mal anfangen mit der Frage, was kann ich mir denn unter Asexualität überhaupt vorstellen, so als jemand, der den Begriff vorher noch nie gehört hat? Das ist ja jetzt nicht direkt ein neuer Begriff, aber ich glaube ein vielen noch etwas unbekannter Begriff.

**Irina Brüning:** Es ist tatsächlich so, dass inzwischen viele Leute das irgendwo schon einmal gehört haben, aber nichts Genaues damit anzufangen wissen, oder andere Dinge damit verwechseln. Also, kurz gesagt konkurrieren, oder stehen nebeneinander im deutschsprachigen Raum zwei Definitionen: Die eine lautet „Asexualität bedeutet kein Empfinden von sexueller Anziehung“, die andere lautet „Asexualität bedeutet kein Verlangen nach sexueller Interaktion“. Das ist die Kurzfassung, das ist auch immer ein bisschen abstrakt; etwas griffiger kann man sagen, asexuelle Menschen haben kein eigenes Bedürfnis danach, mit anderen Menschen sexuell aktiv zu werden. Es fehlt ihnen nichts, wenn sie das nicht haben.

Dann existiert Asexualität auf einem Spektrum. Es gibt Menschen, auf die die Definition Asexualität nicht ganz exakt zutrifft, die aber dennoch viel damit anfangen können. Diese Menschen bezeichnen sich dann z.B. als „grey-asexual“ oder „grey-A“ oder auch als demisexuell, und verorten sich eben im asexuellen Spektrum. Grundsätzlich können die Empfindungen und Erfahrungen von asexuellen Menschen ganz unterschiedlich aussehen. Manche haben in ihrem Leben schon sexuelle Erfahrungen gemacht, andere nicht, für manche ist es kein Problem sexuell aktiv zu sein, für andere ist es undenkbar, und so weiter.

**BeRef:** Als nächstes eine Frage zu dem Verein selbst: Was ist denn eigentlich AktivistA, worin seht ihr eure Aufgaben und was sind eure Ziele als Verein?

**Irina Brüning:** Der Name ist Programm: „Verein zur Sichtbarmachung des asexuellen Spektrums“. Es ist so, dass diese Orientierung relativ wenig bekannt ist, und viele Leute nicht darüber Bescheid wissen, das möchten wir gern ändern. Wir möchten informieren und aufklären. Wie sieht das konkret aus? Das sieht so aus, dass wir – in normalen Jahren, wo nicht gerade Corona umgeht – deutschlandweit auf einigen CSDs mit Infoständen und/oder Fußgruppen vertreten sind; wir stellen Infomaterial bereit, das man sich auf unserer Seite angucken und auch in Papierform bestellen kann; wir organisieren jedes Jahr eine Konferenz mit überregionalen Treffen. Dieses Jahr wird sie online stattfinden. Normalerweise findet es ganz real statt, und dann immer in Stuttgart, seit 2015. Außerdem vermitteln wir auch Anfragen an Menschen die Vorträge zum Thema halten und Partner\_innen für Interviews für die Medien. Das sind so die Hauptsäulen unserer Arbeit, kann man sagen.

**BeRef:** Wie ist der Verein entstanden? Gab es Vorbilder oder Aktionen/Kampagnen, die die Inspiration gegeben haben?

**Irina Brüning:** Nun ja, inzwischen sind wir schon acht Jahre alt, der Verein wurde 2012 gegründet, in Karlsruhe. Der konkrete Anlass war, dass einige Menschen gern ordentliches Informationsmaterial zum Thema erstellen wollten, und mit Infoständen auf CSDs vertreten sein wollten. Die Gründungsmitglieder hatten sich alle über das deutschsprachige AVEN-Forum beziehungsweise über den Stammtisch Karlsruhe kennengelernt und sich gedacht, man muss das alles mal ein bisschen besser organisieren und besser planen. Es hat deutlich davor schon manchmal Aktionen zur Sichtbarmachung von Asexualität gegeben, das war aber immer ein bisschen unkoordiniert und hat sich letzten Endes nicht gehalten, weil die Leute die das gemacht hatten keine Zeit mehr hatten. Damals 2012 dachten sich ein paar Leute, ach, wir raufen

uns jetzt mal zusammen und überlegen uns das ein bisschen genauer. Gab es konkrete Vorbilder... ich überlege, in anderen Ländern gab es damals noch keine Vereine in dem Sinne, wir sind relativ alt schon. Eigentlich haben eher die anderen Länder nachgezogen als umgekehrt.

**BeRef:** Dann wart ihr also selbst die Vorbilder.

**Irina Brüning:** Ob jetzt die anderen Länder von uns abgeguckt haben oder ob es Zufall war, das weiß ich nicht. Wahrscheinlich sind sie selbst auf die Idee gekommen. Aber, wenn man sich in Europa mal die Vereine anguckt, wir gehören zu den Ältesten.

**BeRef:** Wo gibt es Anlaufstellen für Menschen, die sich dem asexuellen Spektrum zugehörig fühlen, oder sich vielleicht auch noch fragen, ob sie asexuell sind oder sich irgendwo auf dem Spektrum bewegen? Wie bekomme ich Kontakt zur Community?

**Irina Brüning:** Informieren und Kontakt oder auch Rat suchen kann man am besten online. Da gibt es verschiedene Möglichkeiten, beziehungsweise verschiedene Medien.

Das älteste, was existiert, ist das deutschsprachige AVEN-Forum, das steht für „Asexual Visibility and Education Network“. Ein englischer Name, weil das ursprünglich ein englischsprachiges Projekt war. Das englischsprachige Forum ist auch am Ältesten. Das deutsche existiert immerhin seit 2005. Inzwischen ist es da ein bisschen ruhiger geworden, weil viele Leute lieber andere Medien nutzen, aber es existiert schon noch und hat auch den Vorteil, dass man sich da durchlesen kann, was Leute vor zehn Jahren geschrieben haben, und man stellt dann fest, ja, viele Leute vorher haben sich schon die gleichen Gedanken gemacht. Also, dieses Forum gibt es immer noch, und es ist leicht zu finden.

Dann für Whatsapp-affine Menschen – zu denen ich selber nicht gehöre, deshalb kann ich da nicht aus eigener Erfahrung sprechen, ich bin noch Generation AVEN-Forum – gibt es die Ameisenbären, das ist eine Community vor allem für jüngere Menschen, aber man darf auch mitmachen, wenn man älter ist als 25, hab ich mir sagen lassen.

Und dann jetzt relativ neu ist auf Discord der Server Aspec\*German, da habe ich aber selber bis jetzt auch nur flüchtig vorbeigeschaut, und werde es wohl nicht nutzen, weil Chatten nicht so mein Ding ist. Aber das gibt es, und da ist im Moment auch viel los. Also, wer jetzt gerade Anschluss sucht, und wer eher gern chattet und vielleicht sowieso mit Discord schon vertraut ist, dann kann ich das empfehlen. Das sind online die wichtigsten Anlaufstellen.

Dann gibt es deutschlandweit Stammtische, die z.B. über das AVEN-Forum aber auch vom Discord oder den Ameisenbären aus organisiert werden. Wenn man dann auf den entsprechenden Seiten oder Servern ist, dann findet man das auch. Grundsätzlich gibt's da deutschlandweit Treffen. Natürlich ist das momentan wegen Corona alles zurückgefahren, aber hoffen wir, dass das alles bald wieder weitergehen kann.

Ja, und auf CSDs wenn man Glück hat findet man uns auch, vor allem in Baden-Württemberg. Wir waren die letzten Jahre immer vertreten auf den CSDs in Stuttgart, Karlsruhe, Freiburg, manchmal Mannheim. Letztes Jahr waren wir auch in Braunschweig am Start, das war sehr nett. Ich hoffe, nächstes Jahr wieder. Aber wir können nicht deutschlandweit auf CSDs vertreten sein, dafür haben wir zu wenig Personal. Es kann aber sein, auf anderen deutschen CSDs, dass dort asexuelle Menschen rumlaufen und mit der entsprechenden Flagge wedeln, die Leute müssen ja nicht unbedingt vom Verein sein. Es gibt sicher noch

ein paar andere Grüppchen, die sich da zusammenfinden, und ich weiß gar nicht über alles Bescheid. Es gibt sicherlich noch mehr, als ich selbst weiß.

**BeRef:** Das sind ja schon mal eine ganze Menge an Anlaufstellen, ich glaube, da findet jeder irgendwas.

**Irina Brüning:** Also, zusammenfassend kann man sagen, wenn man als asexuelle oder fragende Person Kontakt zu anderen sucht, man findet das. Seid guten Mutes. Es gibt da garantiert, wenn ihr irgendwo in Deutschland lebt, auch jemanden in eurer Nähe.

**BeRef:** Arbeitet ihr selbst auch mit anderen Gruppen zum Thema zusammen, oder mit anderen Gruppen zu verwandten Themen, aus dem LGBT\*-Bereich zum Beispiel?

**Irina Brüning:** Ja, wir fühlen uns ja auf CSDs recht heimisch, und kommen da natürlich auch mit anderen Gruppen ins Gespräch. Ich weiß, dass, für die CSDs in Baden-Württemberg, es Kooperationen gab mit der Gruppe „Bi in BW“, also bi für bisexuell. Die hatten, ich denke in zwei Jahren, gemeinsame Fußgruppen auf dem CSD mit uns. Weil beides kleine Gruppen waren, haben sie sich zusammengetan, und das hat wohl gut geklappt, das waren nette Kontakte.

**BeRef:** Gehen wir jetzt mal weg von der Community an sich zum Thema Gesellschaft, und vielleicht auch zum Thema Gesundheit und Gesundheitssystem; welche Probleme bekommt ihr mit für jemandem auf dem asexuellen Spektrum im Hinblick auf das Gesundheitssystem?

**Irina Brüning:** Asexualität wird aufgrund der mangelnden Bekanntheit manchmal oder häufig für ein Krankheitssymptom gehalten. Also, die Leute denken, das kann doch nicht normal sein, da muss doch irgendwas dahinterstecken, und suchen nach Ursachen. Das muss nicht passieren, aber es kann. Da kann man mit der behandelnden Person, bei der man da ist, Glück haben oder Pech. Es gibt Ärzt\_innen und Psycholog\_innen und so weiter, die wissen über Asexualität Bescheid, aber viele haben bis jetzt noch nicht davon gehört und sind ganz ahnungslos.

Und es ist so, dass im Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, abgekürzt DSM, noch bis zur 4. Auflage die Diagnose „Hypoactive Sexual Desire Disorder“ drin war, deren Definition sehr ähnlich war wie die von Asexualität. Das einzige Kriterium zur Unterscheidung war, wenn Menschen die Voraussetzungen für die Diagnose erfüllen, dann haben sie auch einen Leidensdruck. Aber nun ist das mit dem Leidensdruck recht schwammig, der kann auch von außen kommen, z.B. wenn man von anderen Leuten nicht verstanden wird, weil einen niemand ernst nimmt. Das war ein Missstand, den es zu ändern galt. Es haben sich damals vor etlichen Jahren asexuelle Aktivist\_innen für eine Änderung dieser Stelle eingesetzt. Dann erschien im Jahr 2013 das DSM in der 5. Auflage, das unterscheidet nun zwischen „female sexual arousal disorder“ and „male hypoactive desire disorder“ – da kann man sich auch fragen, warum hat man das nun auseinanderklamüsert nach männlich und weiblich, warum auch immer. Aber bei diesen Diagnosen ist jeweils der Zusatz dabei, dass sie nicht gestellt werden kann, wenn die betreffende Person sich als asexuell identifiziert. Das ist schon mal ein Fortschritt, das Problem ist aber, dass viele asexuelle Menschen den Begriff selbst noch nicht kennen, und sich gar nicht so bezeichnen können. Tja, wenn wir das Wort selbst nicht haben, dann kann es eben unter Umständen passieren, dass wir diese Diagnose dann an der Backe haben.

**BeRef:** Welche Kritik oder Wünsche habt ihr an die aktuelle Gesetzeslage oder die aktuelle gesellschaftliche Lage?

**Irina Brüning:** Nun ja, die Gesetze betreffen uns weniger. Asexualität ist ja im Gegensatz zu anderen Identitäten in der LGBT-Buchstabensuppe niemals kriminalisiert worden. Und wir sind auch nicht in dem Maße wie z.B. Transmenschen von einem bestimmten Gesetz betroffen. Aber generell, was die Gesellschaft betrifft kann man sich wünschen, dass das ganze asexuelle Spektrum bekannter wird, und mehr Leute darüber Bescheid wissen. Es wäre z.B. schön, wenn Asexualität in der Schulaufklärung zu sexueller und geschlechtlicher Vielfalt mehr vorkäme, und da tut sich auch langsam was. Es ist langsam, aber es geht in die richtige Richtung. Es gibt ja so ehrenamtliche Gruppen, die in Schulen gehen und dort Aufklärungsarbeit leisten, in vielen Bundesländern heißt das SCHLAU, in manchen Bundesländern heißt das wieder anders. Ich weiß, dass bei SCHLAU und auch in anderen Gruppen, je nach Bundesland, zum Teil auch Asexualität in der Arbeit mit den Jugendlichen thematisiert wird. Es ist schon vorgekommen, dass Vereinsmitglieder von uns SCHLAU-Gruppen zum Thema geschult haben.

**BeRef:** Das heißt, wenn ich selbst berate zum Thema sexuelle Identität an sich, kann ich mich auch an euch wenden, um eine Schulung oder Infomaterial zu bekommen?

**Irina Brüning:** Unbedingt! Also, Infomaterialien können wir sowieso immer problemlos versenden, und wenn jemand eine Schulung möchte, je nachdem, wo die Leute geografisch sitzen... Ich kann's nicht versprechen, aber unter Umständen findet sich da eine Lösung. Und wenn es nun geografisch zu weit ist und niemand von uns in der Nähe ist, geht es ja auch immer noch online. Wer da mehr wissen möchte, kann sich auf jeden Fall an uns wenden, irgendwas werden wir tun können.

**BeRef:** Bekommt ihr aus irgendeiner Richtung Gegenwind, gibt es Gruppen oder Akteure, die in die entgegengesetzte Richtung zu euch arbeiten?

**Irina Brüning:** Nun ja, um richtige Feind\_innen zu haben sind wir dann doch zu unbekannt. Ich wüsste nicht, dass jemand nun speziell gegen uns ist und uns Gegenwind entgegenbläst. Aber manchmal, wenn wir dabei sind über Asexualität aufzuklären, wenn wir einen Infostand haben oder auch wenn mal wieder ein informativer Artikel zum Thema erscheint, dann kommen Leute an und kommentieren, na ja, warum muss man über etwas sprechen, das nicht ist, sollen doch Leute keinen Sex haben wenn sie nicht wollen, aber warum spricht man jetzt darüber, das ist doch völlig uninteressant oder überflüssig. In dem Zusammenhang zitiere ich immer gerne einen Kommentar, der vor Jahren mal unter einem Online-Artikel zur Asexualität stand. In dem Artikel stand unter anderem auch drin, ja es gibt auch Infostände oder Fußgruppen auf CSDs, und da hat dann jemand geschrieben: „Warum sollten Asexuelle bei CSDs mitmachen? Das ist ja als würde ein Kahlköpfiger beim Frisurenwettbewerb antreten.“

Das war zumindest originell, also ich hab's mir all die Jahre gemerkt. Aber sowas hört man tatsächlich häufiger, das Leute denken, das hat doch überhaupt keine Bedeutung, warum sollte man sich damit beschäftigen. Dass Leute darunter leiden, nicht über sich Bescheid zu wissen und dass das für sie hilfreich sein kann, wenn die Information ein bisschen in die Welt getragen wird, weil es dann Leute erreicht, die es selber betrifft, das bedenken diese Leute dann in dem Moment nicht.

**BeRef:** Ich habe gehört, dass es im englischsprachigen Raum teilweise auch Probleme innerhalb der LGBT\*-Bewegung gibt, ähnlich wie es immer noch in Bezug auf Bisexualität teilweise gibt, dass eben gesagt wird, Asexualität gehört eigentlich nicht richtig dazu, die sind irgendwie nichts halbes und nichts ganzes, wieso wollen die bei uns mitmachen. Habt ihr das im deutschsprachigen Raum auch festgestellt?

**Irina Brüning:** Ich höre das manchmal, dass das in englischsprachigen Ländern so ist, das sieht in Deutschland doch besser aus. Ich habe gehört, dass sie in Frankreich ähnliche Probleme haben, ich habe gerade mit jemandem von unserer Schwesterorganisation Kontakt gehabt, und die Person hat das erzählt,

dass es ihnen tatsächlich schwer gemacht wird. Da haben wir in Deutschland wirklich Glück. Also, zum Teil ist es so, dass Organisator\_innen von CSDs in irgendwelchen Städten uns anschreiben und fragen, ach, wollt ihr nicht zu uns kommen mit einem Stand, oder mit einem kurzen Redebeitrag. Mache müssen wir dann immer enttäuschen, weil niemand von uns in der Nähe ist, das tut mir manchmal richtig leid. Und manchmal können wir es weitervermitteln an Leute außerhalb des Vereins.

**BeRef:** Wenn ich nun selbst jemanden kenne oder kennenlerne, der sich als asexuell identifiziert, wie kann ich ein guter Ally sein?

**Irina Brüning:** Also, wenn man für eine asexuelle Person oder eine Person, die doch darüber nachdenkt, ob es vielleicht so sein könnte, etwas Gutes tun möchte, dann sollte man die Person ernst nehmen, sie für sich sprechen lassen, und ihr nicht irgendwelche Erklärungen überstülpen, so nach dem Motto, ach, das ist nur weil du schlechte Erfahrungen gemacht hast, oder du hast nur noch nicht genug ausprobiert, oder du hast vielleicht bis jetzt nur mit dem falschen Geschlecht Erfahrungen gehabt; sondern wenn eine Person von sich sagt sie hat kein Interesse an Sexuellem – man kann ihr das ruhig glauben.

Und man kann schon Fragen stellen, es ist ja auch natürlich, wenn etwas neu ist, dass einen das interessiert, aber nicht ausquetschen. Asexuellen Menschen passiert das häufiger, dass sehr viele und sehr indiskrete Fragen gestellt werden. Ein Klassiker ist immer: „Na, wie hältst du’s denn mit der Masturbation?“ Ich weiß nicht, warum das die Leute so interessiert, warum die das unbedingt wissen wollen. Aber das passiert tatsächlich häufiger. Also, das kommt vor, dass Leute an den Infostand kommen und uns das fragen, kann aber auch im persönlichen Gespräch passieren, dass man sich jemandem gegenüber als asexuell geoutet hat und dann kommt das gleich. Das ist nun ein bisschen indiskret. Wenn man Fragen hat, muss man die Fragen ja nicht nur dieser Person stellen, die man da kennt, man kann sich auch anderweitig informieren, z.B. auf der Seite unseres Vereins findet man schon ein bisschen was, aber auch auf der Hauptseite von AVEN. Die haben nicht nur das Forum, die haben auch eine Hauptseite mit grundsätzlichen Informationen. Und auch an anderen Orten im Netz – man findet schon was Sinnvolles.

Man sollte auch bedenken, dass jede asexuelle Person anders ist. Wenn man schon eine kennt, und die hat einem Dies und Jenes erzählt, ich empfinde diese Situation so und so, und das mache ich gern, und damit wiederum habe ich ein Problem, dann kann es passieren, dass man noch mal eine andere asexuelle Person trifft, bei der ist das dann ganz anders.

Was auch öfter mal passiert, weil Asexualität so selten ist, und man häufig wenn überhaupt nur eine Person im Spektrum kennt oder nur eine von der man es weiß – Leute neigen dann dazu, alle möglichen Eigenschaften von der Person mit ihrer Orientierung in Verbindung zu bringen. Die sexuelle Orientierung, genauso wie andere Dinge, die geschlechtliche Identität, das ist ja nicht alles, was eine Person ausmacht. Gerade bei Asexuellen, habe ich den Eindruck, passiert es schnell, dass man dann so darauf reduziert wird. Die Person ist ja immer noch so viel mehr als das.

**BeRef:** Zum asexuellen Spektrum, zählt ihr da auch das aromantische Spektrum?

**Irina Brüning:** Also Asexualität und Aromantik beziehungsweise die entsprechenden Spektren, das sind zwei verschiedene Dinge, die man nicht vermengen sollte. Es gibt Personen, die sich sowohl dem asexuellen als auch dem aromantischen Spektrum zuordnen, das muss aber nicht so sein. Aromantik ist auf keinen Fall eine Teilmenge von Asexualität, das wird teilweise so dargestellt, das wird der Sache aber nicht gerecht.

**BeRef:** Dann habe ich es richtig verstanden, dass sich Asexualität direkt auf das sexuelle Verlangen oder den eben nicht existierenden Wunsch nach Sex mit einer anderen Person bezieht, während Aromantik sich eben auf den Wunsch, oder den fehlenden Wunsch, nach einer festen Beziehung mit einer anderen Person bezieht?

**Irina Brüning:** Ja genau. In diesem Zusammenhang ist das Split-Attraction-Model hilfreich, das besagt, dass es verschiedene Arten von Anziehung gibt und dass, wenn man eine davon empfindet, das nicht zwangsläufig auch andere Arten von Anziehung impliziert. Also, man kann sich von jemandem romantisch angezogen fühlen und in die Person verliebt sein, aber nicht sexuell, oder umgekehrt. Im Split-Attraction-Model kommt auch noch unter anderem die ästhetische Anziehung vor, auch die ist nicht gleichbedeutend mit sexueller Anziehung. Also, wenn ich jetzt eine Person sehr hübsch finde und gerne angucke, das heißt nicht, dass ich diese Person sexuell begehre. Manchmal wird ja so getan als sei das alles gleichbedeutend. Wenn man jemanden hübsch findet, dann ist man gleich in die Person verliebt und dann will man auch mit ihr Sex, aber das muss nicht so sein. Das kann alles auch getrennt voneinander existieren.

**BeRef:** Damit müssen wir leider auch langsam zum Ende kommen, gibt es zum Abschluss noch etwas, was du unseren Zuhörenden gerne mit auf den Weg geben möchtest?

**Irina Brüning:** Bleibt authentisch. Lasst euch von niemandem was einreden. Und falls jetzt Menschen zuhören, die asexuell empfinden oder überlegen, ob dies vielleicht so sein könnte, und sich einsam und unverstanden fühlen: Kontakt mit anderen hilft. Sucht ruhig Anschluss, online oder offline, das macht vieles besser. Viele Sorgen werden kleiner, wenn man sich mit anderen austauschen kann, die ähnlich empfinden oder ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Also, ruhig mal die asexuelle Community anzugucken, das kann ich jedem empfehlen.