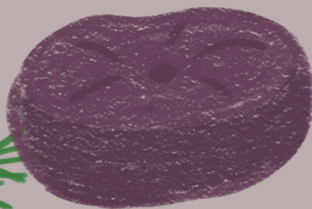
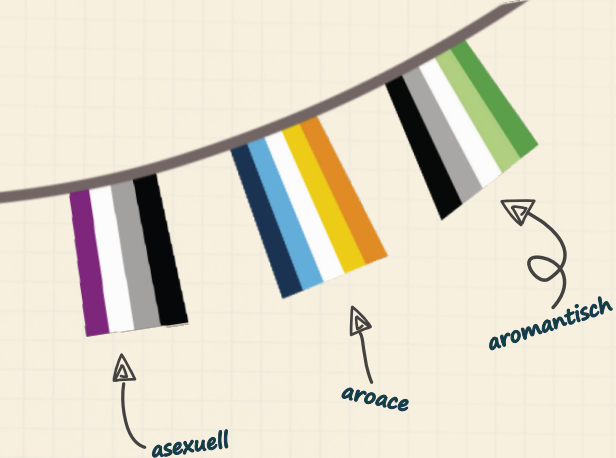


**»Akzeptanz beginnt mit A«**

Grundlagen zu  
**Asexualität & Aromantik**  
in der Arbeit mit Jugendlichen

Informationen und  
**Handlungsempfehlungen**  
für päd. Fachkräfte und  
andere Bezugspersonen





»Akzeptanz beginnt mit A« – Grundlagen zu Asexualität & Aromantik in der Arbeit mit Jugendlichen. Informationen und Handlungsempfehlungen für päd. Fachkräfte und andere Bezugspersonen.

eine Broschüre von ace\_arovolution

Instagram: @ace\_arovolution

E-Mail: ace\_arovolution@web.de

Website: [acearovolution.webnode.page](http://acearovolution.webnode.page)

© 2026

Angelehnt an die Broschüre „Trans\* in der Schule“, Hrsg. Queer Lexikon, 2024:

<https://shorturl.at/ypypk>

Unter Verwendung von Grafikmaterial von Vecteezy und Freepik.

Wir bedanken uns für die Förderung durch das LSBTI-Förderprogramm der Stadt Köln!

## Vorwort

Aromantik und Asexualität sind queere Orientierungen, die noch immer kaum bekannt sind und/oder über die es viele Missverständnisse gibt. Das macht es für aromantische und asexuelle Jugendliche besonders schwierig, ihre Identität zu finden, sich auszuprobieren und das eigene Selbstbewusstsein zu stärken. Diese Broschüre beantwortet die wichtigsten Fragen zum Thema und hilft Erwachsenen dabei, Jugendliche adäquat zu unterstützen und gemeinsam diese Identitäten zu navigieren.

## Inhalt

- 4** Begriffserklärungen
- 7** Probleme & Herausforderungen von aspec Jugendlichen
  - 7** strukturelle Herausforderungen
  - 8** individuelle Herausforderungen
  - 9** zwischenmenschliche Herausforderungen
- 9** Nicht zu jung, keine Phase – und selbst wenn!
- 10** weitere Handlungsempfehlungen
- 11** Ressourcen

## Begriffserklärungen

### Aromantik

Aromantik ist eine romantische Orientierung. Sie bezeichnet Menschen, die keine, wenig, zeitweise und/oder nur unter bestimmten Umständen romantische Anziehung empfinden. Aromantik ist ein Sammelbegriff für das aromantische Spektrum (kurz: arospec) und eine konkrete romantische Orientierung darin. Aromantische Menschen sind sehr unterschiedlich. Die Orientierung umfasst daher z.B. sowohl die Möglichkeit, keine romantischen Beziehungen einzugehen (oder eingehen zu wollen), als auch die Möglichkeit, romantische Beziehungen zu haben.

Es ließe sich auch sagen: Aromantik bezeichnet ein queeres („schräges“, ungewohntes) Verhältnis zu Romantik. Aromantisch kann zu aro abgekürzt werden.

### Asexualität

Asexualität ist eine sexuelle Orientierung. Sie bezeichnet Menschen, die keine, wenig, zeitweise und/oder nur unter bestimmten Umständen sexuelle Anziehung empfinden. Asexualität ist ein Sammelbegriff für das asexuelle Spektrum (kurz: acespec) und eine konkrete sexuelle Orientierung darin. Asexuelle Menschen sind sehr unterschiedlich. Die Orientierung umfasst daher z.B. sowohl die Möglichkeit, keinen Sex zu haben (oder haben zu wollen), als auch die Möglichkeit, Sex mit anderen und/oder mit sich selbst zu haben.

Es ließe sich auch sagen: Asexualität bezeichnet ein queeres („schräges“, ungewohntes) Verhältnis zu Sexualität. Asexuell kann zu ace abgekürzt werden (vom Engl. asexual).

## Aspec

Aspec (kurz für engl. a-spectrum, dt. A-Spektrum / A-Spektren) ist ein Oberbegriff, der alle aromantischen und asexuellen Orientierungen und Label umfasst. Ein weites Verständnis schließt alle A-Identitäten mit ein, also z.B. auch aplatonsche Menschen. Der Begriff aspec wird als Nomen und als Adjektiv verwendet: „Ich verorte mich auf dem Aspec. Ich bin aspec.“

Wenn nur das aromantische Spektrum benannt werden soll, nutzen wir arospec / arospec. Wenn nur das asexuelle Spektrum benannt werden soll, nutzen wir acespec / acespec.

## Alloromantik

Alloromantisch sind Menschen, die nicht aromantisch sind. Alloromantische Menschen empfinden romantische Anziehung in einem Maß, das gesellschaftlich als wünschenswert und ‚normal‘ betrachtet wird. Es ist ein Sammelbegriff für alle nicht aromantischen Orientierungen, z.B. hetero-, homo-, bi- oder panromantisch.

Alloromantisch kann zu allo oder alloro abgekürzt werden.

## Allosexualität

Allosexuell sind Menschen, die nicht asexuell sind. Allosexuelle Menschen empfinden sexuelle Anziehung in einem Maß, das gesellschaftlich als wünschenswert und ‚normal‘ betrachtet wird. Es ist ein Sammelbegriff für alle nicht asexuellen Orientierungen, z.B. hetero-, homo-, bi- oder panromantisch.

Allosexuell kann zu allo oder allosexy abgekürzt werden.



## Aspecfeindlichkeit

Aspecfeindlichkeit (auch Afeindlichkeit) bezeichnet alle Formen von diskriminierendem Verhalten gegenüber aspec Menschen. Dabei ist es egal, ob dies absichtlich oder unabsichtlich geschieht, und es ist egal, ob die betroffenen Personen es als Feindlichkeit erkennen oder benennen können. Diskriminierendes Verhalten ist immer schädlich.

Wenn diskriminierendes Verhalten gegenüber aromantischen Menschen benannt werden soll, sprechen wir von Arofeindlichkeit. Wenn diskriminierendes Verhalten gegenüber asexuellen Menschen benannt werden soll, sprechen wir von Acefeindlichkeit.

## Allonormativität

Allonormativität bezeichnet die Erwartung, dass alle Menschen ab einem gewissen Alter romantische und sexuelle Anziehung verspüren und daher grundsätzlich romantische und sexuelle Beziehungen eingehen möchten. Es ist also die gewaltvolle Erwartung, alle Menschen seien alloromantisch und allosexuell. Viele gesellschaftliche Strukturen basieren auf dieser Erwartung, wodurch sie ständig reproduziert wird. Allonormativität ist eine Form von Aspecfeindlichkeit.

## Label / Microlabel

Label sind Begriffe, die Menschen zur Beschreibung ihrer Erfahrungen und Identität verwenden können. Oft beziehen sich Label auf sexuelle und romantische Orientierungen oder Geschlechtsidentitäten von Personen.

Microlabel sind Begriffe, die sich unter einem Sammelbegriff zusammenfassen lassen und die eigene Identität noch genauer beschreiben. Im Aspec gibt es viele Microlabel.



## **Probleme und Herausforderungen von jungen aspec Personen**

Jugendliche, die aro und/oder ace sind, haben mit vielen verschiedenen Herausforderungen zu kämpfen. Eine zentrale Herausforderung ist Entfremdung: Peers fangen an, romantisch und /oder sexuell aktiv zu werden; durch körperliche Veränderungen können Sexualisierungsprozesse stärker wahrgenommen werden und sowohl Medien als auch Menschen im eigenen Umfeld reproduzieren die Idee, dass Sex und Romantik ‚zum Erwachsenwerden dazugehören‘ bzw. das Erwachsenwerden markieren.

Vor diesem Hintergrund können junge Menschen, die diese Erfahrungen (bisher) nicht teilen, sich als abgehängt und ‚unnormal‘ wahrnehmen. Gut gemeinte Beteuerungen wie ‚ach, das kommt noch‘ bedenken nicht die Möglichkeit mit, dass es eben nicht kommen wird oder muss. Um dem entgegenzugehen, stellen wir hier einige der Herausforderungen für junge aspec Personen kurz vor und schließen direkt Handlungsempfehlungen an.

### **strukturelle Herausforderungen**

Ein zentrales Problem ist, dass Jugendliche nur schwer an Wissen zu Aromantik und Asexualität gelangen können: In der Schule und in Unterhaltungsmedien gibt es kaum Vorbilder, Bezugspersonen sind überfragt und Infos im Internet sind verstreut, auf englisch oder kompliziert formuliert. Das führt dazu, dass aspec Jugendliche sich (erstmal) nicht vollständig kennenlernen können, denn ihre Lebensrealität wird nicht als Option angeboten. Im Gegenteil: Ein Leben ohne Romantik und Sex wird gesellschaftlich als etwas Unvollkommenes, Einsames dargestellt, das es zu vermeiden gilt.

→ Es ist wichtig, dass Jugendliche wertfrei von der Vielfalt romantischer und sexueller Orientierungen, inklusive Aromantik und Asexualität, erfahren, und lernen, dass alle Orientierungen mit positiven, erfüllten Lebensentwürfen einhergehen können.

### **individuelle Herausforderungen**

Der Mangel an Wissen und Identifikationsmöglichkeiten kann dazu führen, dass sich aspec Jugendliche alleingelassen oder gar krank und kaputt fühlen. Während ihre Peers erste Erfahrungen mit romantischer und sexueller Anziehung machen, empfinden junge aspec Personen oft Verwirrung und/oder Verzweiflung, da ihnen das Gefühl vermittelt wird ‚etwas zu verpassen‘. Der Druck, bestimmte Empfindungen zu haben und Erfahrungen zu machen, kann enorm hoch sein und dazu führen, dass eigene Grenzen überschritten werden.

Wenn aro und/oder ace Jugendliche wissen, dass Label wie asexuell und/oder aromantisch auf sie passen, kann es ihnen schwerfallen, anderen davon zu berichten. Viele Menschen wissen gar nicht, was Aromantik und Asexualität sind, wodurch aspec Menschen diese Label in einer ohnehin vulnerablen Coming-Out-Situation noch erklären müssen. Außerdem wird jungen aspec Menschen ihre Identität oft abgesprochen, weil sie zu jung seien. Je nach (Nicht-)Behinderung, mentaler Gesundheit, class, race, Geschlecht etc. werden unterschiedliche Erwartungen an junge aspec Personen gestellt, die sie noch zusätzlich navigieren müssen.

→ Identifikationsmöglichkeiten und Unterstützung durch Erwachsene und Peers zeigen aspec Jugendlichen, dass sie nicht alleine sind, dass sie nicht falsch sind und dass sie ein erfülltes Leben leben können.

## **zwischenmenschliche Herausforderungen**

In Peer-Gruppen können junge aspec Personen die (berechtigte) Sorge haben, nicht mitreden zu können oder als ‚Spätzünder‘ unter die Lupe genommen zu werden. Jugendaktivitäten wie ‚Ich hab noch nie‘ oder Flaschendreher können besonders für aspec Jugendliche unangenehm oder einfach langweilig sein, wodurch sie Anschluss verlieren können.

Auch aus familiären Kontexten kommt oft die Erwartung einer ersten romantischen Beziehung oder einem bestimmten Lebensentwurf, etwa mit Blick auf Heirat und Kinder. Diese Erwartungen werden oft gar nicht als solche wahrgenommen, weil sie so ‚natürlich‘ und ‚normal‘ wirken.

→ Jugendliche brauchen Räume, in denen es explizit nicht um Romantik und/oder Sex geht. Jugendliche brauchen Menschen, denen sie sich anvertrauen können und die ihre Bedürfnisse, Sorgen und Fragen ernst nehmen.

## **Nicht zu jung, keine Phase – und selbst wenn!**

Romantische und sexuelle Empfindungen entwickeln sich üblicherweise während der Pubertät und darüber hinaus. Warum ist es also problematisch, einer vierzehnjährigen Person zu sagen, sie sei zu jung, um zu wissen, ob sie aromantisch/asexuell sei?

Es ist wichtig, Aromantik und Asexualität mit dem gleichen Respekt zu behandeln wie andere Orientierungen auch. Manche Menschen wissen schon von klein auf, welche romantische/sexuelle Orientierung sie haben, andere entwickeln erst später ein Gefühl dafür. Es ist nicht schlimm, Selbstbezeichnungen im Laufe eines Lebens zu wechseln, z.B. wenn eine Person erst im Erwachsenenalter versteht, dass sie bisexuell

oder transgeschlechtlich ist. Genauso ist es nicht schlimm, wenn eine jugendliche Person sich eine Zeit lang als aspec wahrnimmt und später merkt, dass ein anderes Label besser passt. Das Ziel ist, junge Personen nicht unter Druck zu setzen, sofort das ‚richtige‘ Label zu finden. Stattdessen ist es hilfreicher zu vermitteln, dass auch Momentaufnahmen valide und zu respektieren sind.

Die Sorge, Jugendliche könnten sich selbst Erfahrungen verwehren, indem sie sich als aspec bezeichnen, ist vor dem Hintergrund normativer Entwicklungsmodelle verständlich, aber fehlgeleitet. Viele aspec Erwachsene haben in ihrer Jugend aufgrund von Aspecfeindlichkeit sowie gesellschaftlichem und zwischenmenschlichem Druck grenzüberschreitende Erfahrungen gemacht, die sie nachhaltig negativ prägen.

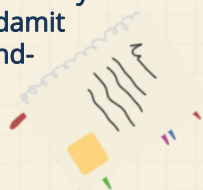
Junge aspec Personen suchen oft zunächst uneingeschränkte Unterstützung und Menschen, an die sie sich mit Ängsten und Fragen wenden können. Sie verwehren sich nichts, sie lernen ihre eigenen Grenzen und sich selbst kennen.

→ Erwachsene sollten sie dabei unterstützen und nicht die Begriffe, die sie für ihr Erleben finden, hinterfragen oder sie dazu drängen, über eigenes Wohlbefinden hinaus Dinge zu tun, weil sie gesellschaftlich erwartet werden.

## weitere Handlungsempfehlungen

Nicht jeder Mensch empfindet romantische/sexuelle Anziehung und wünscht Romantik/Sex im Leben und das ist vollkommen okay! Danach sollte das eigene Weltbild und damit einhergehend Sprache und Handlungen angepasst werden.

Außerdem hilft:



- Sich selbst zu den Themen Aromantik und Asexualität weiterbilden.
- Wenn in Peer-Gesprächen oder Unterrichtsstoff Beziehungsnormen oder Aspecfeindlichkeit reproduziert werden: dies auffangen und zum Gesprächsthema machen – wenn auch nur kurz.
- Jugendliche sollten die Möglichkeit bekommen, Vielfalt kennenzulernen, etwa durch Unterhaltungsmedien, in denen Aromantik und Asexualität thematisiert werden.
- Jugendgruppen, Schulklassen etc. können Expert\*innen (z.B. ace\_arovolution, SCHLAU NRW) einladen, die von ihrem Erleben erzählen und Fragen beantworten.
- Ressourcen kennen und zur Verfügung stellen.

## Ressourcen

**Einblick in das Aspec – Informationen zu Aromantik und Asexualität & Hilfestellung zum Coming Out (2025 [2021]),** Broschüre von Marina Kosiec und Katharina Kroschel zum kostenlosen Download: <https://shorturl.at/pFEs9>

**(un)sichtbar gemacht – Perspektiven auf Aromantik und Asexualität (2. Auflage 2023),** Sachbuch von Annika Baumgart und Katharina Kroschel, bei edition assemblage

**Handbuch Queere Jugendarbeit – Was junge Queers stärkt und wie wir Offene Jugendarbeit gestalten (2025),** Sachbuch von Folke Brodersen und Simon Merz (hrsg.) mit einem Kapitel zu A\*Treffen (S. 126–130)

**InSpektren Podcast** von und mit aspec Menschen, z.B. Sonderfolge „Aufwachsen als Ace\*spec“, [www.inspektren.eu](http://www.inspektren.eu)

**Kummerkasten des Queer Lexikon,** <https://queer-lexikon.net/category/queerer-kummerkasten/>

Text von  
ace\_arovolution



Gefördert durch



**Stadt Köln**

