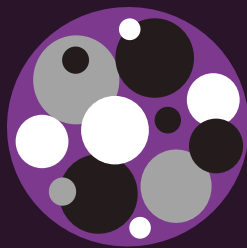
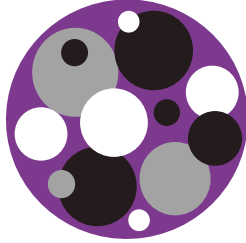


Az aszexuális spektrum



Magyar Aszexuális
Közösség

Összeállította:



Magyar Aszexuális Közösség

2022

Weboldal

aszex.hu

Email cím

info@aszex.hu

Nyilvános Facebook oldal

facebook.com/aszexhun

Zárt Facebook csoport az aszexuális spektrumon lévőknek

facebook.com/groups/AszexualisKozosseg

Anonim kérdések és válaszok

aszexualitas.tumblr.com

Bevezetés

Ha ezt a szöveget olvasod, az azt jelenti, hogy megtetted az első lépést egy széles körben félreismert kisebbség megértése felé. Azt jelenti, hogy érdekel. Lehetsz érintett, támogató, és az is előfordulhat, hogy korábban még nem hallottál a létezésünkről, de biztosak vagyunk benne, hogy ez a füzet hasznos információkkal fog szolgálni.

Mi az aszexualitás?

Az aszexualitás szexuális orientáció, hasonlóan a bi-, hetero-, homo- és pánszexualitáshoz. Egy **aszexuális** ember senkihez sem vonzódik szexuálisan, de ez nem zárja ki a romantikus, esztétikai, érzéki vagy plátói vonzalom megélését. Az aszexualitás spektrumon létezik, ami sok alkategóriát magában foglal. Azokat, akik csak ritkán vagy bizonyos körülmények között éreznek szexuális vonzalmat, **szürke aszexuálisoknak** nevezzük. Ők az aszexuális spektrumon helyezkednek el, ugyanúgy, mint a **demiszexuálisok**, akik csak azután éreznek szexuális vonzalmat mások iránt, miután létrejött köztük egy szoros érzelmi kötelék.

Az aszexuálisok máshogyan működnek, mint a társadalom túlnyomó többsége. A szexuális vonzalom annyira szerves része a többség mindennapjainak, hogy sokak számára elképzelhetetlen ennek hiánya. Következésképpen sokszor patológiálnak minket, vagy próbálnak mögöttes indokot

keresni a szexuális orientációnkra. A megértés hiánya gyűlöletig, akár erőszakig vagy diszkriminációig is fajulhat, ezért fontos számunkra, hogy segítsünk kiigazodni az aszexualitással kapcsolatos fogalmakon, és megcáfoljuk a velünk kapcsolatos félreértéseket.

Vonzalomtípusok

Fentebb említettünk néhány vonzalommal kapcsolatos fogalmat, amelyek talán idegennek hatottak. Ezek az osztottvonzalom-modellben (Split Attraction Model - SAM) meghatározott vonzalomfajták, amelyeket bárki megtapasztalhat.

Szexuális vonzalomnak nevezik azt, amikor egy másik, specifikus személy szexuális érzéseket vált ki valakiből, és/vagy vágyat arra, hogy szexuális aktust létesítsen vele. A szexuális vonzalom lényegében egy másik ember felé irányított szexuális vágy. Ez a vágy egy homoszexuális embernél egy azonos nemű ember felé irányul, egy heteroszexuális embernél egy ellenkező nemű felé, biszexualitás, poliszexualitás vagy pánszexualitás esetén egynél több nem felé, az aszexualitás esetében pedig semmilyen nemű ember felé sem.

Romantikus vonzalomnak hívjuk a másokra irányított romantikus vágyat, amit a köznyelvben szerelemként is emlegetünk. Ez vezethet a vágyhoz, hogy romantikus kapcsolatba lépj egy bizonyos személlyel. Létezhet szexuális vonzalom nélkül is, ahogyan szexuális vonzalom is létezhet

romantikus vonzalom nélkül. Sokan tündérmesének tartják a szexuális vonzalom nélküli szerelmet, pedig ezt nem érdemes sem képzeletbelinek nyilvánítani, sem idealizálni. A szexuális vonzalom nélküli szerelem semmiben sem több vagy kevesebb a szexuális vonzalommal járó romantikus vonzalomnál. Léteznek olyan emberek is, akik egyáltalán nem éreznek romantikus vonzalmat mások iránt, őket nevezük aromantikuskak.

Esztétikai vonzalomnak hívják azt, amikor valaki szépnek talál egy bizonyos embert bármilyen szexuális indíttatás nélkül. Ugyanaz az érzés, mint amikor egy szép virágot, tájat vagy műalkotást látsz. Könnyű összekeverni más vonzalmakkal, így ha néha össze vagy zavarodva, és nem tudod, hogy éppen romantikusan, szexuálisan vagy esztétikailag vonzódsz valakihez, ne izgulj, nem vagy vele egyedül. Fontos megjegyezni, hogy minden vonzalomtípus jelen lehet külön-külön vagy egymás mellett is. Lehetséges csak és kizárólag esztétikailag vonzódni valakihez, de előfordulhat az is, hogy az esztétikai vonzalmad romantikus, szexuális vagy érzéki vonzalmakkal is társul.

Érzéki vonzalomnak nevezik, amikor valaki nem szexuális jellegű érintések megélésére vágyik egy bizonyos személlyel. Az, hogy mi számít nem szexuális érintésnek, személyenként változó, van, aki számára már egy ölelés is szexuális, és van olyan is, aki a csókolózást sem tartja szexuális töltetűnek. Aszexuális és alloszexuális (nem aszexuális) emberek között is előfordul, hogy valaki egyáltalán nem vágyik az ilyen

jellegű érintésekre, és az ilyen emberek igényeit is fontos tiszteletben tartani. Ha azt akarnánk leírni, hogy milyen érzés az érzéki vonzalom, leginkább ahhoz lehetne hasonlítani, amikor meglátsz egy aranyos kisállatot, és nagyon szeretnéd megsimogatni.

Plátói vonzalomnak azt nevezzük, amikor szeretnél összebarátkozni egy bizonyos személlyel, baráti kapcsolatot szeretnél kialakítani vele. A plátói vonzalom és a barátság nem feltétlenül tér el intenzitásban a romantikus (vagy bármely másik) vonzalomtól és kapcsolattól, egyszerűen más jellegű.

Ezek a vonzalomfajták egymástól különállóak, de nem zárják ki egymást. Minden vonzalomtípushoz tartozhat külön orientáció, ami azt jelöli, hogy mely nem vagy nemek felé képes ezeket érezni az adott személy. Többnyire csak a romantikus és szexuális vonzalmakhoz szoktunk orientációt kapcsolni, de technikailag ha szeretne, valaki meghatározhatja külön az érzéki, esztétikai és plátói orientációit is (pl.: pánesztétikus, biérzéki, heteroplatonikus). A közvélemény szerint ez már túl bonyolult, de ha másokkal nem is osztják meg, a saját működésük megértésében mindenkinek segíthet a különböző vonzalmak különválasztása.

Azokat az embereket, akiknek romantikus és szexuális orientációja eltér egymástól, **keresztorientáltak** nevezzük. Bár legtöbbször az alloromantikus aszexuálisok és alloszexuális aromantikusok jelölik külön a romantikus

és szexuális orientációikat, nem csak aromantikusok és aszexuálisok lehetnek keresztorientáltak. Ahogy létezik biromantikus aszexuális, ugyanúgy lehet valaki heteroromantikus biszexuális vagy homoromantikus heteroszexuális, és a sort még hosszan lehetne folytatni.

Libidó és aszexualitás

Gyakori félreértés az aszexualitással kapcsolatban, hogy egy aszexuális ember nem vesz részt szexuális aktusban. Ez nem igaz, egy aszexuális ember is lefeküdhet másokkal. Az emberek (akár aszexuálisok, akár alloszexuálisok) sokféle okból szexelnek, a szexuális vonzalom csak egy a sok közül. Az ember szexelhet azért, hogy kielégítse a párját, hogy levezesse a felgyülemlett stresszt, vagy egyszerűen csak azért, mert élvezi az aktust, stb.

Felmerülhet a kérdés, hogyan képes egy aszexuális élvezni a szexet, ha egyszer nem vonzódik másokhoz. A válasz nagyon egyszerű. A szexuális vonzalom hiánya nem feltétlenül jelenti a libidó hiányát. Sok aszexuálisnak van libidója, tehát képes felizgulni, csak ez az izgalom nem másokra irányul. Ahogyan az alloszexuálisoknál is, az aszexuálisok között is személyenként változó, hogy kinek milyen magas a libidója. Léteznek nagyon magas libidóval bíró és libidóval nem rendelkező aszexuálisok is. Ahogyan egy magas libidóval rendelkező aszexuális nem lesz alloszexuális, úgy egy alloszexuális sem lesz automatikusan aszexuális szimplán attól, hogy alacsony a libidója.

Ha egy aszexuális ember rendelkezik libidóval, azt többféleképpen élheti ki. Dönthet úgy, hogy önkielégít, kereshet magának szexuális partnert, vagy figyelmen kívül hagyhatja a szexuális izgalmát, amíg az el nem múlik magától. (Ugyanezek a választási lehetőségek állnak egy alloszexuális ember előtt is.)

Személyes hozzáállások a szexualitáshoz

Bár néhány aszexuális nem vágyik a szexre, vagy egyenesen undorodik tőle, más aszexuálisokat a libidójuk vagy egyéb személyes indokok motiválhatják a szexuális aktusra. Még az aszexuális közösségen belül is sokan hiszik, hogy az aszexualitás a szexuális vágy hiányát jelenti, pedig ez nem így van. Többféle szexualitáshoz való hozzáállást különböztetünk meg, melyek egyaránt jellemezhetnek aszexuális és alloszexuális embereket. Ezek a következők:

Szexundorosnak hívjuk azokat az embereket, akiket taszít a szex gondolata, és/vagy semmilyen helyzetben nem vágnak szexuális aktusra. Ez nem jelenti azt, hogy valaki a szexet mint általános jelenséget rossznak vagy bűnös dolognak tartja, egy ilyen ember is támogathatja mások szabad szexuális életét és a szexualitásról való nyílt diskurzusokat, csupán ő maga nem szeretne szexelni.

Szexközömbösnek hívjuk azokat az embereket, akik nem vágnak igazán a szexre, de nem is taszítja őket a gondolat, ha úgy alakulna, hogy kompromisszumot kell kötniük a párjukkal, talán részt vennének szexuális aktusban.

Szexkedvelőnek hívjuk azokat az embereket, akik vágnak szexuális aktusra. Egy aszexuális ugyanúgy lehet szexkedvelő, mint egy alloszexuális, az eltérés csupán annyi, hogy míg egy alloszexuális képes szexuális vonzalom alapján választani magának szexuális partnert, egy szexkedvelő aszexuális valószínűleg ennek hiányában más nézőpontokra hagyatkozik, mint például romantikus kötelék, szexuális tapasztalat vagy teljesítmény, szexuális kompatibilitás (azonos fétisek stb.).

Kulturális attitűdök

A személyes hozzáállások nem összekeverendők a szexszel kapcsolatos kulturális attitűdökkel. Ezek a következők:

Szexpozitív az, aki fontosnak tartja a szexuális egészségügyi szolgáltatásokhoz való nyílt hozzáférést, a széleskörű, iskolai szexuális felvilágosítást, támogatja az egészséges szexualitás ábrázolását a médiában, és elfogadó az olyan életstílusokkal szemben, mint a poliamoria és a fetisizmus.

Szexneutrális az az ember, aki támogatja a szexualitás megjelenítését a médiában mindaddig, amíg az nem túl explicit, csupán alapszintű szexuális felvilágosításra tart igényt, és az elfogadottól eltérő életstílusokat inkább a négy fal között tartaná.

Szexnegatív az, aki szerint cenzúrázni kellene a szexuális tartalmakat a médiában, a szexuális felvilágosítás a szülők

feladata, a szex mint tevékenység pedig csak két, elkötelezett párkapcsolatban élő ember között egészséges.

Bárki lehet szexundoros, szexközömbös, szexkedvelő, szexpozitív, szexneutrális vagy szexnegatív, ezek a kifejezések nem az aszexuális közösség sajátjai.

Az attitűdök nem velünk születettek, ezeket a nézeteket életünk során sajátítjuk el, és akár meg is változhatnak. A személyes hozzáállásokkal ellentétben a kulturális attitűdök nem egyéni preferenciák, hanem a társadalomra kivetített elvek és értékek megnevezései. A személyes hozzáállások, a kulturális attitűdök és a szexuális orientáció nem kapcsolódnak egymáshoz közvetlenül, a három faktor bármilyen kombinációja lehetséges.

Összefoglalás

Sokan gondolják az aszexualitásról, hogy szexnegatív nevelés, internalizált szexnegatív értékek hatására alakul ki, de ez az elképzelés téves. Nem azért nem érzünk szexuális vonzalmat, mert pszichológiailag sérültek vagy betegek vagyunk, nem trauma vagy szigorú nevelés hatására lettünk aszexuálisak. Bár van, akinél élete során alakult ki az aszexualitás, többségünk így született. Nincsen semmilyen lelki vagy hormonális problémánk, egyszerűen más a szexuális irányultságunk, mint a többségnek. Az aszexuálisok nem prűdek, nem antiszociálisak, élvezhetik a szexet, és olyan aszexuális is létezik, aki bár nem szeretne szexelni, képes felizgulni a pornográfiára vagy szexuális fantáziára

anélkül, hogy bármelyik abban szereplő személyhez vonzódna. (Az ilyen érzést nagyjából úgy kell elképzelni, mint amikor látod, hogy valaki mohón habzsol egy bizonyos kaját, te pedig megéhezel a látványtól, pedig nem is szereted az ételt, amit láatsz.)

Az élményeink rendkívül változatosak, nagyon sokfélék vagyunk, mint bármely más közösség tagjai. Szexuális vonzalom nélkül is képesek vagyunk teljes életet élni, csupán annyit kérünk tőletek, hogy fogadjatok el minket úgy, ahogy vagyunk, és ne próbáljatok megváltoztatni. Hiszünk egy olyan társadalomban, ahol senkit nem diszkriminálnak szexuális orientációja vagy nemi identitása miatt. Reméljük, most, hogy ezt elolvastad, segítesz majd elérni ezt a célt.

Fogalmak

Aszexuális

Olyan személy, aki nem érez szexuális vonzalmat mások iránt. Gyakori tévhit, hogy az aszexuálisok nem rendelkeznek libidóval, valamint undorodnak a szextől. Az igazság az, hogy az aszexuálisok senkihez sem vonzódnak szexuálisan. Az, hogy libidóval rendelkeznek-e, ettől teljesen független, a szexuális aktushoz való hozzáállásuk pedig lehet pozitív, semleges vagy negatív.

Az aszexuálisokat gyakran betegnek tartják, ez azonban téves elképzelés. Az aszexualitás olyan szexuális irányultság, mint a homo- vagy heteroszexualitás, és nem egyezik meg a cölibátussal, amely a szexről való tudatos lemondást jelenti.

Az aszexuálisokat gyakran hidegnek tartják, akik képtelenek a kötődésre, de ez távol áll a valóságtól.

Afóbia

Az aszexuális és aszexuálisnak vélt embereket sújtó előítéletek és diszkrimináció.

Alloromantikus

Olyan személy, aki érez romantikus vonzalmat mások iránt. Ezen a kategórián belül megkülönböztetünk bi-, hetero-, homo-, pánromantikus stb. irányultságot. Például egy heteroromantikus ember tőle eltérő nemű emberek iránt érez romantikus vonzalmat.

Alloszexuális

Olyan személy, aki érez szexuális vonzalmat mások iránt. Ezen a kategórián belül megkülönböztetünk bi-, hetero-, homo-, pánszexuális stb. irányultságot. Például egy homoszexuális ember vele azonos nemű emberek iránt érez szexuális vonzalmat.

Amatonormativitás

Az az elképzelés, amely szerint a monogám, romantikus szerelmen alapuló, hosszútávú kapcsolatok mindenki számára kielégítőek, és mindenki ilyen kapcsolat kialakítására törekszik.

Aromantikus

Olyan személy, aki nem érez romantikus vonzalmat mások iránt.

Cisznemű

Az az ember, akinek a nemi identitása megegyezik a születésekor meghatározott nemével.

Cisznormativitás

Az az elképzelés, amely a ciszneműséget tartja normálisnak.

Ciszszeizmus

Az az elképzelés, amely szerint a ciszneműség magasabb rendű a transzneműségnél.

Cölibátus

Eredeti jelentése papi nőtlenség, ma gyakran azt értik alatta, amikor valaki tudatos döntést hozva lemond a szexről. A szexről való lemondásnak rengeteg oka lehet egy személy életében. A cölibátus nem egyenlő az aszexualitással. Az aszexualitás szexuális irányultság, nem tudatos döntés következménye.

Cukkini

Egy queerplátói kapcsolatban lévő partnerek megnevezése. Ez a kifejezés angol nyelvterületen jött létre, mert hiányzott a megfelelő szó a queerplátói kapcsolatban lévő partnerek megnevezésére, a „barát” (boyfriend) vagy „barátnő” (girlfriend) szót ebben az összefüggésben nem akarták használni.

Demiromantikus

Olyan ember, aki csak akkor tapasztal romantikus vonzalmat, ha már kialakult benne egy erős érzelmi kötődés egy másik ember iránt. A demiromantikus a szürke-romantikus spektrum része.

Demiszexuális

Olyan ember, aki csak akkor tapasztal szexuális vonzalmat, ha már kialakult benne egy erős érzelmi kötődés egy másik ember iránt. A demiszexuális a szürke-aszexuális spektrum része.

Fluid szexuális irányultság/orientáció

Az ember élete folyamán változó szexuális irányultság/orientáció. Vannak fluid szexuális irányultsággal/orientációval rendelkező személyek, míg mások szexuális irányultsága/orientációja nem változik az életük során.

Heteronormativitás

Az az elképzelés, amely a heteroszexualitást tartja normálisnak.

Heteroszexizmus

Az az elképzelés, amely szerint a heteroszexualitás magasabb rendű minden más szexuális irányultságnál.

Libidó

„Iránytalan” testi késztetés a szexuális kielégülésre.

LMBTQIAP+

Betűszó a cisznemű, heteroszexuális embereken kívüli személyek összefoglalására. A betűk jelentése: leszbikus, meleg, biszexuális, transznemű, queer, interszexuális, aszexuális, pánszexuális. A betűszót a „+” jel zárja le, amely magában foglalja a nem említett, de a ciszneműtől és heteroszexuálistól eltérő identitásokat.

Nemi identitás

Címke, amellyel az ember leírja a saját belső tapasztalatát a neméről. Ez megegyezhet a születésekor meghatározott nemével, de el is térhet tőle.

Queer

Eredeti jelentése „furcsa”. A nem heteroszexuális és/vagy nem cisznemű emberekre használt ernyőfogalom.

Queerplátói kapcsolat

Szoros érzelmi kötődésen alapuló kapcsolat két vagy több ember között, amely jóval erősebb a barátságnál, de az alapja nem romantikus szerelem. A queerplátói kapcsolatban lévő partnereket cukkininek nevezzük.

Romantikus irányultság/orientáció

Egy személy romantikus irányultsága azt adja meg, hogy az adott személy milyen nem vagy nemek iránt képes romantikus vonzalmat érezni. Egy homoromantikus személy például a saját neme iránt érez romantikus vonzalmat. A romantikus és szexuális irányultság akár eltérő is lehet egy személyen belül. Például egy biromantikus személy lehet heteroszexuális, vagy egy homoromantikus személy biszexuális, és ezen kívül még rengeteg variáció képzelhető el.

Romantikus vonzalom

Egy másik személyre irányított romantikus vágy, szerelem. Azt, hogy pontosan mi számít romantikus vonzalomnak és kapcsolatnak, nehéz objektíven definiálni, egyéneként és kapcsolatonként változó, hogy kinek mi számít romantikusnak.

Szexuális irányultság/orientáció

Egy személy szexuális irányultsága azt adja meg, hogy az adott személy milyen nem vagy nemek iránt képes szexuális vonzalmat érezni. Egy pánszexuális személy például nemtől függetlenül érez szexuális vonzalmat. A romantikus és szexuális irányultság akár eltérő is lehet egy személyen belül. Például egy biromantikus személy lehet heteroszexuális, vagy egy homoromantikus személy biszexuális, és ezen kívül még rengeteg variáció képzelhető el.

Szexuális vonzalom

Egy másik személyre irányított szexuális vágy.

Szürke aszexuális

Olyan ember, aki nem érzi magát teljesen alloszexuálisnak vagy aszexuálisnak, hanem a kettő közötti „szürke zónában” helyezkedik el. Ez az identitás része az aszexuális spektrumnak.

Szürke romantikus

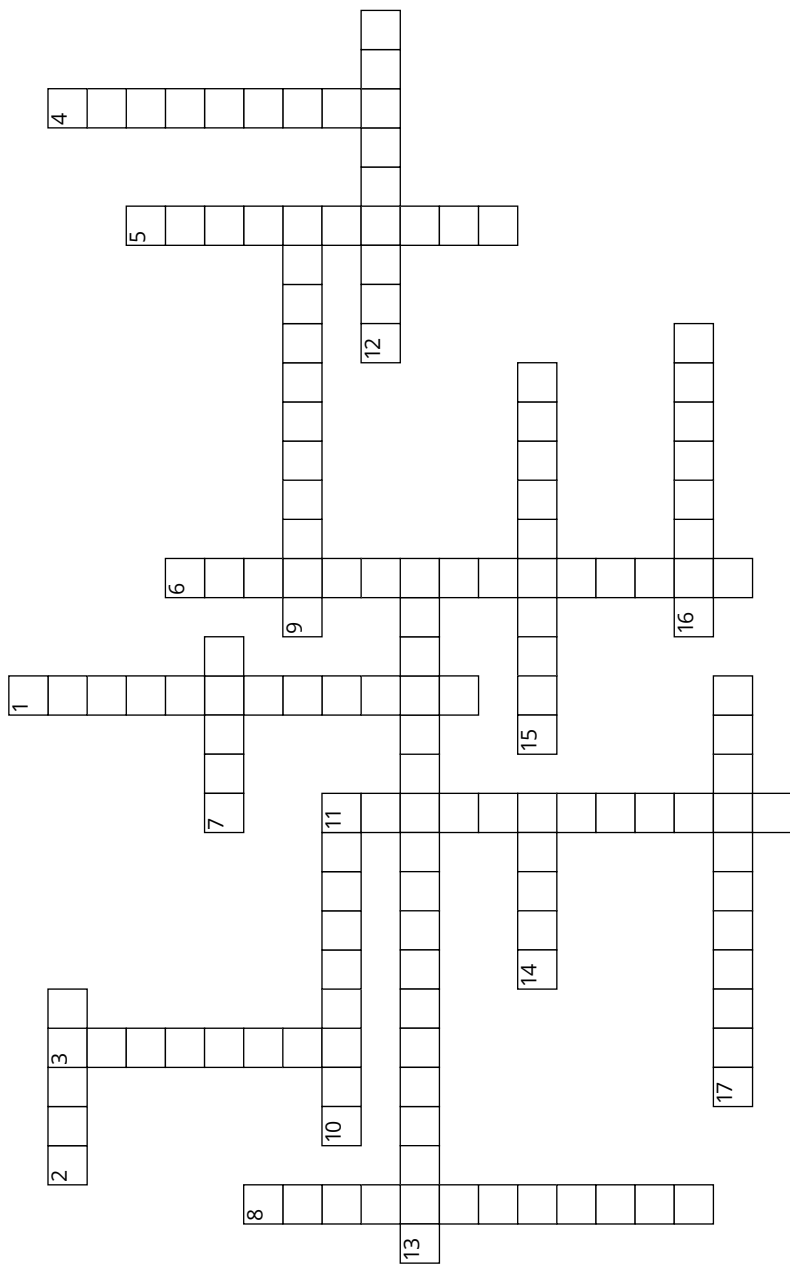
Olyan ember, aki nem érzi magát teljesen alloromantikusnak vagy aromantikusnak, hanem a kettő közötti „szürke zónában” helyezkedik el. Ez az identitás része az aromantikus spektrumnak.

Transznemű

Az az ember, akinek a nemi identitása nem egyezik meg a születésekor meghatározott nemével.



Keresztrejtvény



Vízszintes

- 2 Gyűjtőfogalom a szexuális és nemi kisebbségek jelölésére.
- 7 Olyan emberek, akik a saját nemükhöz vonzódnak.
- 9 Olyan emberek, akik nem (illetve nem kizárólag) nőként vagy férfiként azonosítják magukat.
- 10 Olyan nők, akik a saját nemükhöz vonzódnak.
- 12 Az LGBTQ+ mozgalmak 1969-es meghatározó eseménye.
- 13 Az az elképzelés, hogy minden ember heteroszexuális.
- 14 LGBTQIAP+ felvonulás, amit sok városban megrendeznek.
- 15 Olyan ember, aki nem érez szexuális vonzalmat senki iránt.
- 16 Olyan ember, akinek a születéskor kijelölt biológiai neme megegyezik a nemi identitásával.
- 17 Olyan ember, aki nem érez romantikus vonzalmat senki iránt.

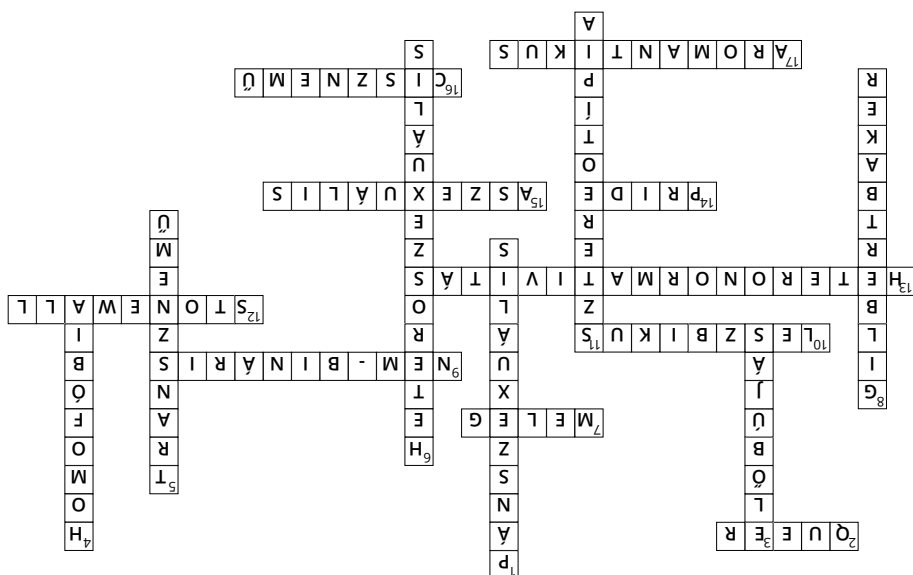
Függőleges

- 1 Olyan ember, aki nemtől függetlenül tud szexuális vonzalmat érezni.
- 3 Amikor valaki nyilvánosan felvállalja a nemi identitását, a romantikus vagy szexuális irányultságát.



- 4 Idegenkedés a homoszexualitástól, illetve a homoszexuálisoktól.
- 5 Olyan ember, akinek a nemi identitása más, mint a születésekor anyakönyvezett neme.
- 6 Olyan ember, aki a magáétól eltérő nemű személyek iránt érez szexuális vonzalmat.
- 8 Az első szivárványos zászló tervezője.
- 11 Felszínesen általánosító vélemény.

Megoldás





Mit jelent számodra az aszexualitásod?

„Aszexuálisnak lenni olyan, mint hogy van, aki szereti a spenótot, és van, aki nem, de aki szereti, az meg van róla győződve, hogy te életed legnagyobb hibáját követed el azzal, hogy nem eszel, miközben milyen egészséges. Ő továbbra is eheti, én pedig maradok más, sors által feldobott ételeknél boldogan, egészségesen.”

— Jojo, 18, Budapest

„Az aszexualitás a személyiségem szerves része. Akik ma ismernek, természetesnek veszik ezt anélkül, hogy coming outolnék. Sugárzik belőlem. Az aszexualitás a tanítómesterem is; megtanított túlélni, küzdeni, kitartani. Megtanított nyomás alatt is hűnek maradni önmagamhoz. Aszexként erős vagyok, és szabad!”

— Adri, 31, Debrecen

„Számomra az, hogy aszexuális vagyok, nem egy kifogás, ne nevezd éretlennek, se prűdnek. Ha valaki azt mondja neked fiatalon, hogy heteroszexuális vagy biszexuális, és te elfogadod, hogy ő ezt tudja magáról, akkor én miért ne tudhatnám? Ez nem választás kérdése.”

— Amina, 16, Kiskőrös

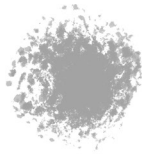
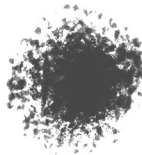
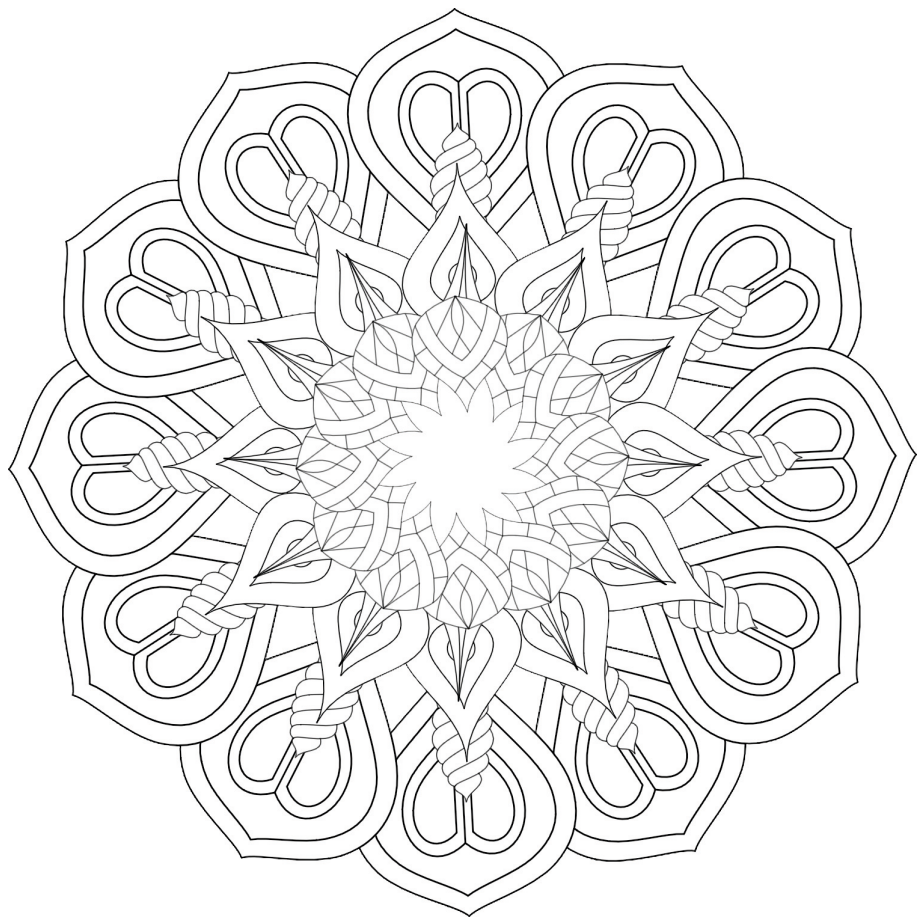
„Az aszexualitás számomra egy lehetőség, ami felszabadít a szociális normák alól, és képessé tesz, hogy önmagam lehessenek mások elvárásaitól függetlenül.”

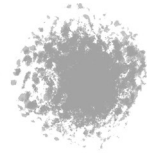
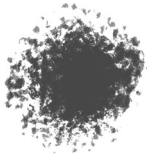
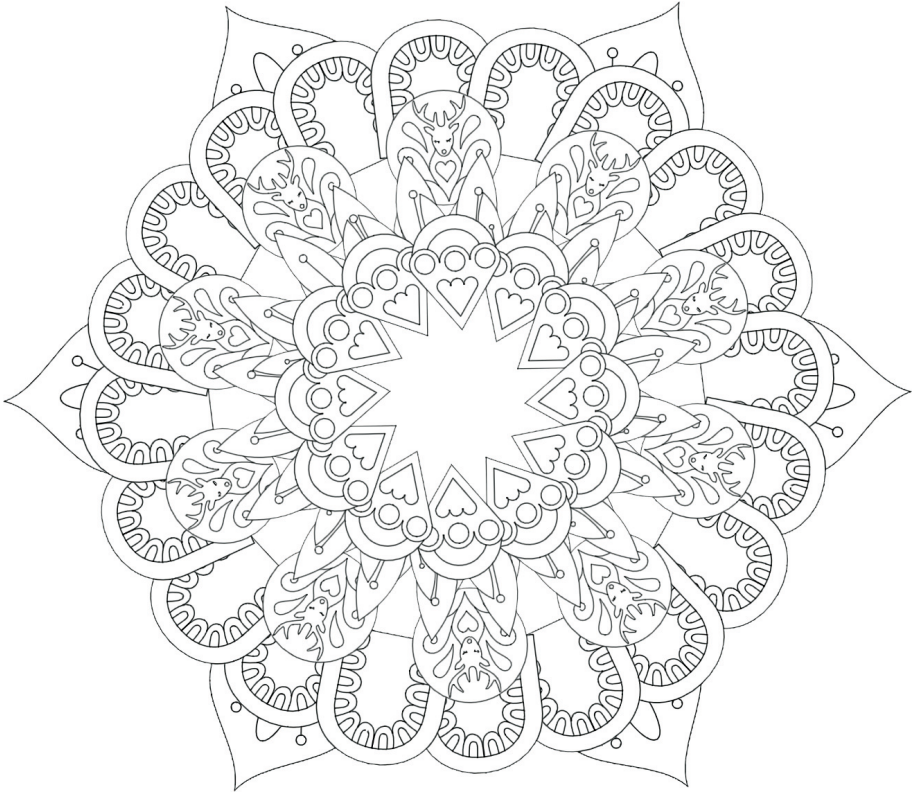
— Shion, 27, Győr

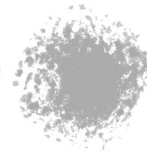
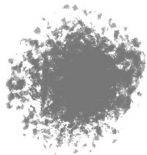
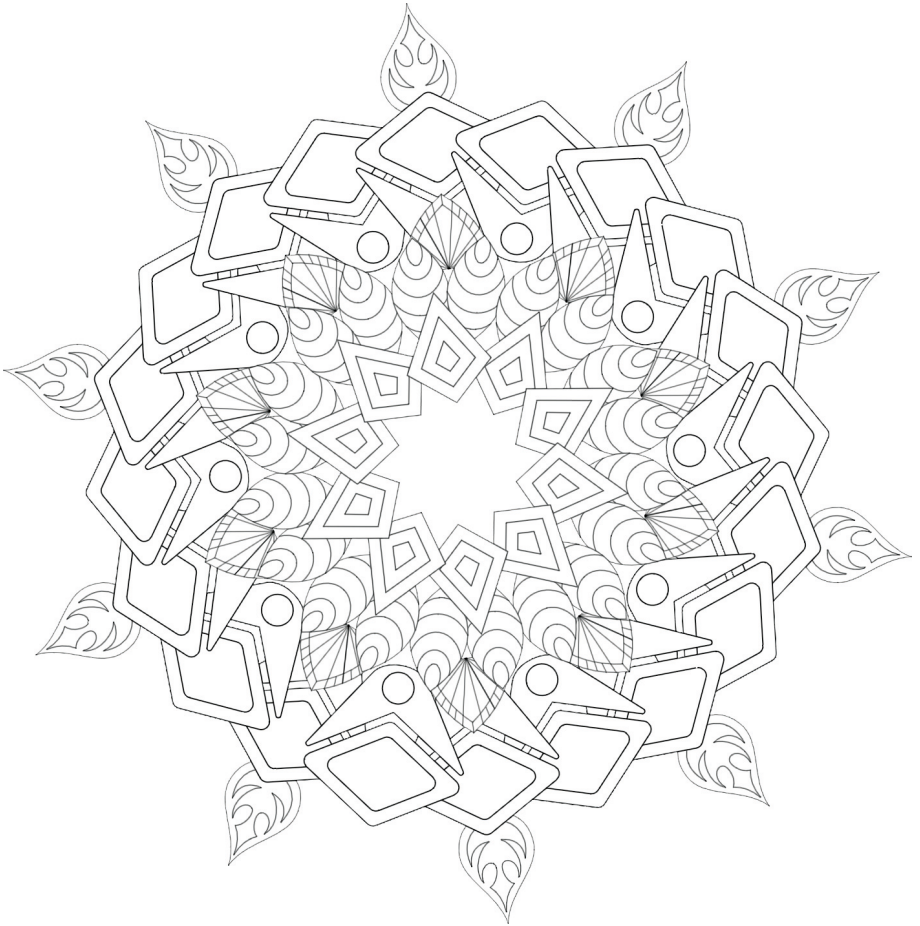
„Az aszexualitásom számomra annyit jelent, hogy önmagam tudok lenni magam és a barátaim előtt, nem több, mint egy szexuális irányultság, örülnék, ha senki sem ítélné meg, és nem érnének hátrányok emiatt az életem során, én így vagyok teljes.”

— András, 26, Pécs

Színezők











*Csinálj
magadnak
kitűzöt!*

