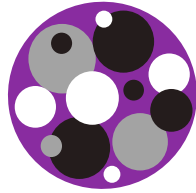


# ASZEXUALITÁS

- láthatatlan és félreértett  
szexuális irányultság





## Magyar Aszexualis Közösség

A Magyar Aszexualis Közösség 2018 márciusában alakult meg azzal a céllal, hogy információt terjesszen az aszexualitásról, képviselje az aszexualis spektrumon elhelyezkedő emberek érdekeit, és biztonságos teret nyújtson a számukra.

Az aszexualis spektrumon elhelyezkedő emberek gyakran szembesülnek azzal, hogy a környezetük megkérdőjelezi vagy betegségnek tartja az aszexualitásukat. Amennyiben egy aszexualis párkapcsolatban él, az aszexualitása gyakran konfliktusok forrása, és a többi szexualis kisebbséghez hasonlóan az aszexualisokat is fenyegeti a korrektív nemi erőszak, vagyis az a veszély, hogy azért erőszakolják meg, hogy heteroszexualissá tegyék. Az sem ritka, hogy egy pszichológushoz forduló aszexualist a szakember támogatás helyett arról próbál meggyőzni, hogy aszexualitás nem létezik, pedig a reparatív terápia egy aszexualisra nézve ugyanolyan káros, mint egy meleg vagy tranz ember esetében.

Ezt a füzetet olyan pszichológusoknak szánjuk, akik foglalkoznak aszexualis kliensekkel, de úgy érzik, hogy az aszexualitással kapcsolatos tudásuk nem kielégítő. Terjedelmi korlátok miatt csupán az aszexualis spektrum egy részét tudjuk bemutatni, de a Magyar Aszexualis Közösség szívesen megválaszol bármilyen további kérdést.

### ***Elérhetőségeink:***

[info@aszex.hu](mailto:info@aszex.hu)

<https://aszex.hu>

---

A szöveg összeállításánál nagy részben a következő három forrásra támaszkodtunk:

1) Sulyok Viktória *Aszexualitás és nyelvi diszkrimináció* című szakdolgozata, amelyet az ELTE Bölcsészettudományi Karán védett meg 2020-ban

2) Sulyok Viktória *Aszexualis identitások és megküzdési stratégiák* című szakdolgozata, amelyet az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Karán védett meg 2020-ban

3) Sulyok Viktória és Kovács Mónika *Aszexualis identitások* című publikációja (megjelenés alatt)

Az illusztrációk a Freepik.com and Unsplash.com eszközeinek felhasználásával készültek.

Az **aszexualitás** szexuális irányultság, pont úgy, mint például a bi-, hetero- és homoszexualitás, és a szexuális vonzalom teljes vagy részleges hiányát jelenti. Azokat a személyeket, akik nem aszexuálisok (rövidítve aszexek), alloszexuálisnak (rövidítve alloszexnek) nevezzük. Alloszexuális az, aki érez szexuális vonzalmat más személyek iránt. Egy alloszexuális személy lehet mondjuk bi-, hetero- vagy homoszexuális.

Az **aszexuális** szót az a- fosztóképző felhasználásával képezték, amely ebben az esetben nem a szexualitás hiányára, hanem a szexuális vonzalom hiányára utal.

Az **alloszexuális** szót a görög **allo-** előtag felhasználásával képezték, amelynek jelentése **más**. Így fejezzük ki, hogy az alloszexuális személyek éreznek más személyek iránt szexuális vonzalmat.

Az aszexualitás spektrum, ami annyit tesz, hogy vannak, akik soha nem éreznek szexuális vonzalmat, mások viszont éreznek szexuális vonzalmat, de olyan ritkán vagy enyhén, hogy nem sorolják magukat az alloszexuálisok közé. Azokat, akik ritkán vagy enyhén éreznek szexuális vonzalmat, **szürke aszexuális**nak nevezzük.

Az aszexualitás ernyője alá tartozik a **demiszexualitás** is. Egy demiszexuális akkor tud szexuális vonzalmat érezni valaki más iránt, ha kialakult köztük egy erős kötődés.

Egy aszexuálisról gyakran feltételezik azt, hogy undorítja a szex gondolata, és idegenkedik a szexuális aktustól. Ez a feltételezés nem feltétlenül állja meg a helyét. Az, hogy valaki hogyan viszonyul a szexhez, attitűd, nem szexuális irányultság. Az aszexek – ugyanúgy, mint az alloszexek – a szexuális irányultságuktól függetlenül különféleképpen viszonyulhatnak a szexhez.

„18 évesen kezdett leesni, hogy nem egészen úgy vonzódok a férfiakhoz, mint mások. Tudtam, hogy a nőkhöz nem vonzódok, de kizártam az aszexualitást, mert azt hittem, hogy közülük mindenki szexundoros, én pedig nem voltam/vagyok az. 23 évesen jöttem rá egy véletlen folytán, hogy demi vagyok.”  
A., 26

Az attitűdöket két kategóriára lehet bontani. A **kulturális attitűd** arról ad információt, hogy valaki hogyan viszonyul a szexhez társadalmi szinten, míg a **személyes attitűd** arra vonatkozik, hogy valaki hogyan viszonyul a szexhez a személyes életében. Az alábbiakban a <https://www.asexuality.org/?q=attitudes.html> weboldal felosztása alapján ismertetjük a kulturális és személyes attitűdöket.

A kulturális attitűdöket illetően három lehetséges hozzáállást különböztethetünk meg. Egy személy lehet szexpozitív, szexneutrális és szexnegatív. Aki szexpozitív, az fontosnak tartja az átfogó szexuális felvilágosítást és a szexuális egészségügyi szolgáltatásokhoz való hozzáférést, nincs ellenére a médiában ábrázolt egészséges szexualitás, nem szégyenít meg senkit a szexuális viselkedése miatt, valamint elfogadó az úgynevezett alternatív életstílusokkal (poliamória, fetisizmus, szerepjátékok stb.) szemben. A szexneutrális emberek csupán a szexualitás visszafogott médiaábrázolását helyeslik, mindössze alapvető



szexuális felvilágosítást szeretnének, és úgy vélik, hogy a széles körben elfogadott életstílustól eltérő életstílusokat zárt ajtó mögött kell tartani. Aki szexnegatív, az cenzúrázná a médiában fellelhető szexuális tartalmakat, úgy gondolja, hogy a szex csak elkötelezett párkapcsolatban egészséges, és a szexuális felvilágosítást inkább a szülőkre bízna a formális oktatás helyett.

A személyes hozzáállásokat is három csoportra lehet osztani: szexkedvelő, szexközömbös és szexundorodó.

A szexkedvelők olyan emberek, akik nyitottak a partnerrel folytatott szexualitásra. Ők fizikailag vagy érzelmileg élvezik a szexuális aktusokat. A szexközömbös személyek talán készek arra, hogy kompromisszumot kössenek a szexuális életükben, valamint hajlandóak szexuális jellegű tevékenységekre, amennyiben a partnerük ezt igényli. A szexundorodók heves ellenérzéssel reagálnak a szex gondolatára, és nem hajlandóak kompromisszumra a szexualitással kapcsolatban.

„25 éves korom után apránként jöttem rá, hogy szexundoros aszexuális vagyok, de mivel romantikusan tudok vonzódni emberekhez, ezt a romantikus vonzódást kevertem össze sokáig a szexuális vonzalommal. Közben tudatosan figyelmen kívül hagytam a testem jelzéseit, hogy olyasmit próbálok tenni, ami nekem határozottan nem kényelmes vagy magától értetődő.”

Petra, 29

A kategóriák nem minden esetben különülnek el élesen egymástól, és az is elképzelhető, hogy egy személy különböző attitűdökkel rendelkezik a szexualitás különböző formáival szemben. Egy ember élete során az attitűdjei akár változhatnak is, hiszen itt hozzáállásról van szó, nem szexuális irányultságról, amely jóval stabilabb, bár léteznek kutatások, amelyekben az adatközlők arról számolnak be, hogy

váratlanul átmeneti vagy tartós változás következett be a szexuális vonzalmukban, identitásukban és/vagy viselkedésükben. Az ilyen változásra való képesség a szexuális fluiditás (például Diamond, 2016).

A kulturális attitűdök és a személyes hozzáállások bármilyen kombinációban előfordulhatnak, mint azt a következő táblázat szemlélteti.

	<b>Szexkedvelő</b>	<b>Szexközömbös</b>	<b>Szexundorodó</b>
<b>Szexpozitív</b>	Elfogadja a szexualitást, megvitatását és ábrázolását a társadalomban, és nyitott a szexre a saját kapcsolatában.	Elfogadja a szexualitást, megvitatását és ábrázolását a társadalomban, és talán hajlandó a szexuális élettel kapcsolatos kompromisszumokra a saját kapcsolatában.	Elfogadja a szexualitást, megvitatását és ábrázolását a társadalomban, de a személyes életében nem tudja élvezni a szexet.
<b>Szexneutrális</b>	Rendben lévőnek tartja a szexualitás bizonyos szintű ábrázolását és megvitatását a társadalomban, és nyitott a szexre a saját kapcsolatában.	Rendben lévőnek tartja a szexualitás bizonyos szintű ábrázolását és megvitatását a társadalomban, és talán hajlandó a szexuális élettel kapcsolatos kompromisszumokra a saját kapcsolatában.	Rendben lévőnek tartja a szexualitás bizonyos szintű ábrázolását és megvitatását a társadalomban, de a személyes életében nem tudja élvezni a szexet.
<b>Szexnegatív</b>	Kritikusan áll hozzá a társadalomban jelen lévő szexuális nyitottsághoz, de nyitott a szexre a saját kapcsolatában.	Kritikusan áll hozzá a társadalomban jelen lévő szexuális nyitottsághoz, de talán hajlandó a szexuális élettel kapcsolatos kompromisszumokra a saját kapcsolatában.	Kritikusan áll hozzá a társadalomban jelen lévő szexuális nyitottsághoz, és a személyes életében nem tudja élvezni a szexet.

Az Asexual ACES nyilvános Facebook-oldalán (<https://www.facebook.com/a.aces.page/photos/a.683566205015673/3413679735337626/>) a szexre vonatkozó attitűdök egy részletesebb felosztása látható:

**Szexpozitív**

Általánosságban pozitív attitűd a konszenzuális, biztonságos szexszel szemben.

**Szexkedvelő**

Pozitív személyes attitűd a szexszel szemben, vágy a szexre.

**Szexneutrális**

Sem pozitív, sem negatív vélemény a szexszel szemben.

**Szexközömbös**

Sem pozitív, sem negatív személyes vélemény a szexszel szemben.

**Szexnegatív**

Általánosságban negatív attitűd a szexszel szemben. Az az elképzelés, hogy a szex rossz, még akkor is, ha konszenzuális és biztonságos.

**Szexellenes**

Negatív személyes attitűd a szexszel szemben. A szexre irányuló vágy hiánya.

**Szexundorodó**

A szex gondolata undort vált ki.

„Felfedeztem jópár motivációt a szexre, amiben nekem kettő az, ami fontos: a kötődés, intimitás megteremtése és az, ha fizikailag kellemes dolgok érnek. Ehhez egy olyan kapcsolaton át vezetett az út, amiben a másik, egyébként alloszexuális fél teljesen elfogadóan tekintett az összes speciális igényemre, és rájöttem, hogy így ez nekem is élvezhető.”  
Flóris, 32

Elterjedt tévhit, hogy egy aszexuálisnak nincs libidója. Mivel a libidó a szexuális vonzalomtól függetlenül is jelen lehet, egy aszexuális – egy alloszexuálishoz hasonlóan – rendelkezhet magas vagy alacsony vagy akár nulla libidóval is.

Azok az aszexuálisok, akiknek van libidója, akár mással is folytathatnak szexuális tevékenységeket, hiszen egy szexuális aktust nem csupán a szexuális vonzalom motiválhat. Meston és Buss (2007) 237 okot különített el, amelyek miatt az emberek szexelnek. Az okok között szerepel például a fizikai élvezet, a másik iránti szeretet kimutatása, az érzelmi közelség megélése vagy egy speciális alkalom megünneplése.

„Ha szexelek vagy önkielégítek, akkor az irány nélküli libidómat elégítem ki.”  
Martin, 22

„Kifejezetten magas a libidóm, rendszeresen van igényem az önkielégítésre, de ilyenkor nem más emberekre gondolok, arra pedig kifejezetten nem vágyom, sőt, nagyon erős fizikai undort vált ki a gondolat, hogy a szexualitást más emberrel éljem meg.”  
Petra, 29

Chasin (2015) is megjegyzi, hogy a többi szexuális irányultsághoz hasonlóan az aszexualitást sem a viselkedés határozza meg, és ugyan sok aszexuális tartózkodik a szexuális élettől, mások részt vesznek szexuális aktusokban.



Az aszexualitást gyakran tartják szexuális irányultság helyett szexuális zavarnak, és sok aszexuális tapasztalja azt, hogy a szexuális irányultságát összemoszák a szexuális érdeklődés/készenlét zavarával vagy a hipoaktív szexuális vágy zavarral.

Magamtól elmentem terápiára, hogy kiderítsük, miért nem működöm. Nem jutottunk semmire. Nincs traumám, a hormonvizsgálaton rendben voltak az értékeim, egészséges a testem. Annyi a diagnózis, hogy nem érdekel a szex.  
Fanni, 23

A Mentális zavarok diagnosztikai és statisztikai kézikönyvének jelenleg érvényes változata, a DSM-5-TR kiemeli, hogy amennyiben a szexuális vágy élethosszig tartó hiánya vagy az alacsony vágy magyarázható azzal, hogy az illető aszexuálisként azonosítja magát, akkor nem állítják fel a szexuális zavar diagnózisát.

Természetesen előfordulhat, hogy valaki aszexuális és egészségügyi problémái is vannak, de a szexuális vágy zavarai és az aszexualitás között jelentős különbségek állnak fenn (bővebben lásd például Bogaert, 2006; Hinderliter, 2013; Bradshaw és mtsai., 2021).

Egy aszexuális nem (vagy csak ritkán/bizonyos körülmények között) érez szexuális vonzalmat, de érezhet – akár rendszeresen is – senkire nem irányított szexuális vágyat, amely csupán a kielégülésre irányul.

A szexuális érdeklődés/készenlét zavarát és a hipoaktív szexuális vágy zavart az erotikus gondolatok és fantáziák csökkenése vagy hiánya jellemzi, míg az aszexuálisok egy része fantáziál a szexről.

A legtöbb szexuális zavarral rendelkező személy nem tapasztalta egész életében a szexuális zavart, míg az aszexualitás a legtöbb esetben az ember egész életét végigkísérő szexuális irányultság, bár a láthatatlansága miatt sokan csak idősebb korukban fedezik

fel, hogy aszexuálisok (és itt megint utalunk arra, hogy a szexuális irányultság lehet fluid, tehát akár változhat is az ember élete során).

A szexuális vágy zavarainak diagnosztizálásához elengedhetetlen, hogy az érintett személy számára jelentős szenvedést és interperszonális nehézségeket okozzon. Egy aszexuális életében jelen lehet a szenvedés és az interperszonális nehézségek, de nem a szexuális irányultsága miatt, hanem azért, ahogyan a környezete viszonyul az aszexualitásához.

***A szexuális zavart klinikus állapítja meg, míg az aszexualitás olyan címke, amelyet csupán az érintett személy alkalmazhat saját magára.***

A kötelező szexualitás (lásd például Emens, 2014 és Gupta, 2015) az az elképzelés, hogy egy bizonyos kor felett az emberek többsége érez szexuális vonzalmat, amennyiben pedig valaki nem, akkor amögött valószínűleg valamilyen rendellenesség rejtőzik. A kötelező szexualitás nyomására sok aszexuális mond igent nem kívánt szexuális aktusokra.

A kötelező szexualitás természetesen nemcsak az aszexuálisokra nézve járhat hátrányos következményekkel. Mindenképpen ki szeretnénk emelni, hogy bárki bármilyen okból mond nemet szexuális cselekedetekre, azt tiszteletben kell tartani, és senkit semmilyen körülmények között nem szabad szexre kényszeríteni. A szexpozitivitás nem egyenlő azzal az elképzeléssel, hogy mindenkinek kötelező szexelni, és hogy a boldog élethez elengedhetetlen a szex.

„Elmentem szexuálpszichológushoz, aki azt mondta, hogy ‘tudom, hogy fáj, de egy nőnek ezt az áldozatot meg kell hoznia, különben lelép a pasi’.”

Fanni, 23

Nincsenek pontos adataink arról, hogy az emberek milyen arányban vallják magukat aszexuálisnak, arra vonatkozóan viszont rendelkezünk információval, hogy az emberek milyen arányban számolnak be arról, hogy nem éreznek szexuális vonzalmat mások iránt, bár ez az információ időben és térben korlátozott, és több szempontból is kétségek merülhetnek fel a megbízhatóságával kapcsolatban.

Bogaert 2004-ben megvizsgált egy felmérést, amelyet 16 és 59 év közötti nagy-britanniai lakosok körében végeztek valószínűségi mintán (Johnson és mtsai., 1994). Az érdekelte, hogy az alanyok mit válaszoltak arra a kérdésre, hogy milyen nem(ek) iránt éreztek életük során szexuális vonzalmat. A válaszlehetőségek között egy olyan opciót is lehetett választani, hogy „Soha nem éreztem szexuális vonzalmat senki iránt”.

A több mint 18000 válaszadó **1,05%-a** nyilatkozott úgy, hogy soha nem érzett szexuális vonzalmat senki iránt sem. Több nő számolt be arról, hogy még soha nem érzett szexuális vonzalmat, mint férfi. A nemek közti különbség magyarázatára Bogaert több elképzelést is felvetett. Az egyik elgondolása az, hogy az eltérő számok azokat a nemi szerepeket és/vagy szexuális stratégiákat tükrözhetik, amelyek szerint a férfiak szexuálisabbak a nőknél, vagy legalábbis ezt várják el tőlük.

Bogaert kiemeli, hogy az eredményekre hatással lehetett az, hogy a kérdéseket személyes interjúk keretein belül tették fel, így előfordulhat, hogy bizonyos válaszadók a válaszaikat a feltételezett társadalmi elvárásoknak megfelelően alakították, és nem vallották be, hogy nem vonzódnak senkihez szexuálisan.

Azt is számításba kell venni, hogy a szexualitással foglalkozó kutatásokban való részvételre nagyobb számban mondanak igent olyan emberek, akik több szexuális tapasztalattal rendelkeznek (például Morokoff, 1986; Bogaert, 1996; idézi Bogaert, 2004). Amennyiben az aszexuálisok életében a szexualitás kevésbé van jelen, mint az alloszexuálisok életében, elképzelhető, hogy kisebb számban vállalkoznak arra, hogy a szexualitásukkal kapcsolatos kérdéseket válaszoljanak meg.

Az aszexuálisok aránya nemcsak a fent felsorolt okok miatt lehet magasabb, mint a népesség nagyjából 1%-a, hanem azért is, mert – ahogy Chasin (2011) is felhívja rá a figyelmet – Bogaert csak azokat a személyeket sorolta be az aszexualitás kategóriájába, akik soha nem éreztek szexuális vonzalmat. A vizsgálatában egyrészt nem tudta azonosítani azokat, akik éreznek szexuális vonzalmat, de ritkán (vagyis az aszexuális ernyő alá tartoznak, lehetnek például szürke aszexuálisok vagy demiszexuálisok), másrészt pedig azokról sem ejt szót, akik az adatfelvétel időpontja előtt éreztek szexuális vonzalmat, de a szexuális vonzalmuk megszűnt.






A romantikus irányultság azt adja meg, hogy egy személy milyen nem(ek) iránt tud **romantikus vonzalmat** érezni (vagyis milyen nemű személyekbe szeret bele).

Az aszexualitás nem feltétlenül jár együtt az aromantikussággal, vagyis a romantikus vonzalom teljes vagy részleges hiányával. Azokat, akik éreznek romantikus vonzalmat mások iránt, **alloromantikusként** nevezük. Egy alloromantikusság személy lehet például bi-, hetero-, homo- vagy pánromantikusság.

Az **aromantikusság** az aszexualitáshoz hasonlóan spektrum. Léteznek emberek, akik soha nem éreznek romantikus vonzalmat, míg mások éreznek romantikus vonzalmat, de olyan ritkán vagy enyhén, hogy nem sorolják magukat az alloromantikusság közé. Azokat, akik ritkán vagy enyhén éreznek romantikus vonzalmat, szürke romantikusnak vagy szürke aromantikusként nevezük.

Az aromantikusság ernyője alá tartozik a **demiromantikusság** is. Egy demiromantikusság akkor tud romantikus vonzalmat érezni valaki más iránt, ha kialakult köztük egy erős kötődés.

Egy felmérésben, amelyet az ACT Aces 2020-ban publikált, az 1595 válaszadó 25%-a aromantikusként, 10%-a demiromantikusként, 7%-a pedig szürke romantikusnak vallotta magát. Antonsen és munkatársai (2020) azt találták, hogy a 1275 aszexualis adatközlőjük 4%-a alloromantikusság.



„Hihetetlenül szerelmes voltam a páromba, és gyönyörűnek tartottam. De ahogyan egy szép festménnyel sem akar ágyba bújni az ember, úgy nekem sem jött automatikusan, hogy felvigyem őt a lakásomba.”  
Fanni, 23



Aszexuális körökben elterjedt az osztottvonzalom-modell használata, amely alapján el lehet különíteni a **vonzalomtípusokat**. Előfordulhat, hogy valaki a szexuális és a romantikus vonzalmon kívül úgynevezett harmadlagos vonzalomtípusokat is számon tart, mint például az esztétikai vonzalom (egy személy külsejéhez való vonzódás) vagy az érzéki vonzalom (a fizikai, de nem szexuális kontaktus vágya valakivel) stb. Ezekről a vonzalomtípusokról a [https://www.lgbtqia.wiki/wiki/Tertiary\\_Attraction](https://www.lgbtqia.wiki/wiki/Tertiary_Attraction) weboldalon lehet bővebb információt találni.

Azok az emberek, akiknek eltér a szexuális és romantikusorientációja, **keresztorientáltak** vagy keresztirányultak. Keresztorientált például egy homoromantikus aszexuális, aki a saját neme iránt érez romantikusvonzalmat, de szexuálisan senkihez sem vonzódik.

A keresztorientáltság fogalma egy alloszexuális esetben is alkalmazható. Egy biszexuális személy lehet heteroromantikus, vagyis férfiakkhoz és nőkhöz is vonzódik szexuálisan, de csupán az ellenkező nem képviselőibe szeret bele. Egy aromantikus homoszexuális férfi szintén keresztorientált, és a példákat még hosszan lehetne folytatni.

Az, hogy valaki nem érez romantikus vonzalmat mások iránt, nem jelenti azt, hogy nem akar párkapcsolatban élni. Vannak aromantikusok, akik vágnak arra, hogy legyen az életükben egy vagy több személy, akivel/akkikkel szoros kapcsolatban vannak. Azokat a párkapcsolatokat, amelyek nem romantikus érzelmeken alapulnak, queerplátói kapcsolatnak nevezzük.

A **queerplátói kapcsolat** fogalmát az aszexuális és aromantikus közösség hozta létre, hogy megnevezzenek egy olyan kapcsolattípust, amely kívül helyezkedik el a barátság – szerelem dichotómián, és amelyre nem érvényesek a párkapcsolati mozgólépcsőnek (Gahran, 2017) nevezett, ritkán megkérdőjelezett társadalmi elvárások

– az, hogy két ember kapcsolata meghatározott lépések megtétele által halad előre, a partnerek látható mérföldköveket hagynak maguk mögött, és egy meghatározott cél felé törekednek.

A párkapcsolati mozgólépcső tipikus lépései a következők:

Lépések	A lépések tartalma
kapcsolatteremtés	flörtölés, találkozások, esetleg szexuális kapcsolat
kezdeményezés	romantikus gesztusok vagy rituálék, szerelem, szexuális kapcsolat (kivéve vallásos vagy konzervatív körökben)
párrá válás	szerelmi vallomás, párként mutatkozás
mintázatok kialakulása	rendszeres közös időtöltések
elköteleződés	közös jövő tervezése
egyesülés	összeköltözés, közös kassza
célbaérés	házasság vagy a kapcsolat jogi formalizálása egyéb módon
hagyaték	közös otthon, gyermekvállalás

Ezeknek a fokoknak a sorrendje nem szigorúan meghatározott, és az is előfordulhat, hogy egyes párok kihagynak egy-egy fokot. A hagyaték kategóriájába tartozó gyermekvállalás ma már nem kötelező, de társadalmilag erősen elvárt.

Természetesen nem minden aromantikus vágyik queerplátói kapcsolatra (vagy bármilyen szoros kapcsolatra), de akik szeretnék queerplátói kapcsolatot, azok gyakran értetlenkedéssel szembesülnek, mert a társadalmunkban elterjedt az a feltételezés, hogy az emberek életében központi szerepet tölt be egy kizárólagos, szerelmen alapuló kapcsolat, amelynek minden más kapcsolatot alárendelődik. Ezt a feltételezést **amatonormativitás**nak (Brake, 2012) nevezzük.

Az amatonormativitás mindenkire károsan hat azáltal, hogy azokat az embereket, akik nem akarnak kizárólagos kapcsolatot kialakítani másvalakivel, a környezetük éretlennek tartja, vagy úgy véli, hogy valami probléma van velük, de bizonyos csoportokat – köztük az aromantikusokat – különösen sújt.

Az amatonormativitással kapcsolatos szakirodalom egyelőre hiányos, ami a társadalomba való mély, kevesek által megkérdőjelezett beágyazódásával függ össze (Görke, 2019). Jenkins (2017) egyenesen azt állítja, hogy a tudományos kutatás sem mentes az amatonormativitástól.

„El tudom képzelni magam egy queerplátói kapcsolatban, de nem hiszem, hogy aktívan keresnék ehhez társat.”

Bori, 21

„Vágyok egy mély, erős emberi kapcsolatra, és szoktam arra gondolni, milyen lenne együtt lenni valakivel, de ezt inkább nagyon szoros barátságként képzelem el, mintsem úgy, ahogyan a párkapcsolatokra szoktak gondolni.”

Csabi, 33



Az aszexualitást rengeteg félreértés övezi, és ugyan az aszexualitás viszonylag könnyen elrejthető szexuális irányultság, az aszexualisok nem tudhatják magukat biztonságban a többségi társadalom előítéleteitől.

MacInnis és Hodson (2012) egy heteroszexuális kanadai egyetemisták körében folytatott vizsgálat során arra az eredményre jutott, hogy az adatközlőik negatívabban álltak hozzá az aszexualisokhoz, mint a saját csoportjukhoz (a heteroszexuálisokhoz) és a homo- és biszexuálisokhoz. Az adatközlők a négy csoport közül az aszexualisokat tartották a legkevésbé „emberinek” két különböző aspektusból is. A dehumanizáció (Haslam, 2006, idézi MacInnis és Hodson, 2012) végbement egyrészt a csak emberekre jellemző jegyek tekintetében (olyan jegyek, amelyek megkülönböztetik az embereket az állatoktól, például kifinomultság, kultúra), másrészt az emberi természet szempontjából (melegség, individualitás stb.).

Borgogna és munkatársai (2019) egy egyetemi hallgatók körében végzett kutatás során azt találták, hogy az aszexualisok szignifikánsan magasabb depresszió- és szorongásszintről számoltak be, mint a heteroszexuálisok és a melegek. McInroy és munkatársai (2020) erősebb internalizált LMBTQ-fóbiát és rosszabb mentális egészséget állapítottak meg 14 és 19, valamint 20 és 25 év közötti aszexualis fiatalok körében, mint más, nem aszexualis szexuális kisebbségek esetében.

Az aszexualisok mindennapos tapasztalata, hogy a környezetükben lévők gúnyosan és/vagy értetlenkedve fordulnak feléjük, és **mikroagresszió**val reagálnak, amikor kiderül róluk, hogy nem érznek szexuális vonzalmat.

Bármilyen átgondolatlan, szándékos vagy szándékolatlan, akár ártalmatlannak vélt megnyilatkozás lehet mikroagresszió (Capodilupo és Sue, 2013), amennyiben lekicsinylő, megalázó üzenetet közvetít egy csoport felé. A mikroagressziók rendkívül nagy károkat tudnak okozni az áldozatnak, és romboló hatással lehetnek az énképére, önbizalmára és mentális egyensúlyára még abban az esetben is, ha az illető nem tudatosítja magában, hogy agresszió érte.

Az aszexualisokat érő mikroagressziókat jól szemlélteti a Magyar Aszexualis Közösség által angolról lefordított és a nyilvános Facebook-oldalukon publikált aszexualis bingó, amely eredetileg Julie Sondra Decker 2014-es, *The Invisible Orientation: An Introduction to Asexuality* című könyvében jelent meg.





♥ ♠ **Aszexuális** ♠ ♥

**B I N G Ó**

Kár, mert nagyon szexi vagy.	Gyerekkorodban biztosan szexuálisan zaklattak.	Szuper, hogy a nagy Ő-nek tartogatód magad.	Csak még nem találkoztál a megfelelő partnerrel.	Nem tudhatod, hogy aszexuális vagy, ha szűz vagy.
Ha kipróbáltad, és nem tetszett, akkor rosszul csináltad.	Ha undorodsz a szextől, terápiára van szükséged.	Titokban meleg vagy.	Az aszexualitás a csúnya emberek kifogása.	Nem lehetsz aszexuális, ha szoktál önkielégíteni.
Biztosan most ért véget egy rossz kapcsolatod.	Majd kinövöd.	Nézz meg a hormonjaidat!	Ha tényleg szerelmes leszel, akkor majd akarsz szexelni.	De az emberek azért vannak, hogy szaporodjanak!
Ezt igazából „önmegtartóztatásnak” nevezik.	Nem lenne semmi kifogásod a szex ellen, ha kikezdené veled egy szexi sztár.	Tuti szociopata vagy. Vagy csak simán kocka.	Csak szégyenlős vagy, vagy félsz valamitől. Az aszexualitást csak kifogásnak használod.	Én meg tudnálak gyógyítani. Adj egy esélyt!
Biztos soha nem volt még orgazmusod.	Mindenkinek szüksége van szexre. Elnyomod a vágyaidat.	Fogalmad sincs, mit hagysz ki.	Azt hiszed, erkölcsösebb vagy mindenki másnál?	Erre már vannak gyógyszerek.

Egy aszexuálisnak pont olyan támogató közegre van szüksége, mint egy melegnek vagy transzsnak, de ezt gyakran nem kapja meg. Az aszexualitás médiareprezentációja is rengeteg kívánnivalót hagy maga után, ezért az aszexuálisok egyrészt ritkán olvashatnak cikkeket és láthatnak műsorokat a szexuális orientációjukról, másrészt nem igazán látják visszatükröződni magukat fikcionális karakterekben. Ugyan az elmúlt években ez a tendencia változott, de még mindig találkozni olyan reprezentációval, amelyben az aszexualitást problémának, nevetség tárgyának állítják be, vagy azt mutatják be, hogy az illetőnek csak meg kell ismerkednie valakivel, aki egy csapásra kigyógyítja az aszexualitásából és boldog, elégedett alloszexuálissá teszi.

Forrás: juliesondradecker.blogspot.com/2014/09/asexual-bingo-on-salon.html Fordítás és design: Magyar Aszexuális Közösség

„Valaki egyszer  
visszakérdezett, hogy  
'Akkor te egy robot vagy?'"  
Eszter, 23

„Anyukám reakciója: Lassan  
kezdem azt hinni, hogy  
hipochonder vagy. Kitalálsz  
magadnak mindenféle  
betegségeket. Egy barátnőm  
reakciója: Akkor ne csodálkozz,  
ha nem maradnak melletted  
a pasik. A férfiaknak igényeik  
vannak.”  
Niki, 20

„Mióta előbújtam a legtöbb kollégám előtt,  
sokkal felszabadultabban tudok velük  
beszélgetni, és ők sem zaklatnak olyan  
kérdésekkel, amelyekre nem akarok, vagy  
nem tudok válaszolni. Sőt, ami a legjobban  
meglepett, hogy sokan kérdeztek is  
az aszexualitásról. Nyitottak voltak, és  
értelmes kérdéseket tettek fel. Eddig  
is szerettem a munkahelyemet, de az  
előbújásom óta egész kis  
safe place lett a számomra.”  
Angéla, 24

„Egy barátom  
azt felelte az  
előbújásomra, hogy  
'Te nem aszexuális  
vagy, csak nincs  
időd'.”  
Viki, 43

„Anyám első reakciója  
az volt, hogy a  
partneremet sajnálta.  
Annyit mondtam, hogy  
a partnerem boldog így,  
a partnerem boldog így,  
látja a partneremen  
is, amikor találkoznak,  
hogy jól érzi magát a  
kapcsolatunkban.”  
N., 33

„Amikor elmondtam anyukámnak, hogy  
aszexuális vagyok, elmagyaráztam azt is,  
hogy ettől még szeretnék párkapcsolatot.  
Ez megnyugtatta. Amikor később  
elmondtam otthon, hogy barátnőm  
van, nem értette, hogyan lettem hirtelen  
leszbikus, és nem tudja elfogadni, hogy az  
aszexuális identitásom nem változott. Ja  
és egyébként tönkretettem a hírrrel  
a karácsonyt.”  
Petra, 29

„Ne tessed,  
hogy jókislány  
vagy! Ettől nem  
leszel tisztább.”  
Fanni, 23

„Eddig csak a közeli barátaimnak  
bújtam elő, mert úgy gondoltam, hogy  
megbízhatok bennük. Régóta ismernek, így  
tudtam, hogy nem lesz nagy meglepetés,  
de arra mégsem számítottam, amennyi  
támogatással fogadták, még meg is öleltek.  
Másnak viszont nem tervezek, így a saját  
családomnak se, mert ahhoz kell a bizalom  
és a tudat, hogy nem fognak invalidálni  
vagy furcsának nézni. Meg kedvem sincs  
ahhoz, hogy mindezt egy hosszú előadás  
keretében tegyem.”  
Csabi, 33

„Amikor anyukámmal  
közöltem, hogy demi  
vagyok, azt felelte, hogy  
majd kinövöm.”  
C., 22



„Pont pár napja kaptam  
egy olyan reakciót a coming  
outomra, hogy tök logikus,  
hogy aszex vagyok, mert  
autista vagyok, és  
az autisták utálják  
az embereket.”  
Edit, 32

Ne próbáld meggyőzni arról, hogy valójában alloszexuális!

Ne vond kétségbe a szavait!

Ne gondold, hogy a problémái mögött az aszexualitása rejlik!

Ne feltételezd, hogy undorodik a szextől!

Ne feltételezd, hogy rossz szexuális tapasztalatok után menekült az aszexualitásba!

„Szexuálpszichológussal szerettem volna átbeszélni korábbi traumáimat, de ahelyett, hogy ezekre koncentráltunk volna, a doktornő azzal foglalkozott, hogy ritkán szeretkezek a párommal, és azt akarta, hogy erőltessük többször az együttlétet, amitől csak a feszültség nőtt bennem.”

Zsófi, 26

„22 évesen pszichológushoz fordultam, hogy rendbetegyük a párkapcsolati botlásaim miatt érzett frusztrációm. Neki mondtam ki életemben először, hogy talán aszexuális lehetek.

Nem reagált jól, kerek perccel elutasította a lehetőséget, mondván, hogy aktív szexuális élet hiányában nem tudhatom biztosan az orientációm. Ez az egy mondat több évvel visszavetette a személyiségfejlődésemet. Most szükségem lenne ismét szakember segítségére, de félek új terapeutát keresni, mert attól tartok, hogy hasonló negatív élmények fognak érni, amit jelenleg nem tudnék jól kezelni.”

Petra, 29

Fogadd el a szexuális irányultságát!

Támogasd az önfogadásban!

Figyelj arra, amit mond!

Légy nyitott, kíváncsi, érdeklődő!

Ha valami nem világos, merj kérdezni!

Edukálódj a témában!

„Pszichológusoknak azt javasolnám, hogy ha először hallanak az aszexualitásról egy kliensüktől, akkor tájékozódjanak róla, mi is ez valójában, mielőtt bármi véleményt/tanácsot adnának. Mert akár a legjobb segítő szándékkal kimondott szavak is lehetnek bántóak egy aszex ember számára.”

Marta, 41



**Alloromantikus**

Olyan személy, aki érez romantikus vonzalmat mások iránt.

**Alloszexuális**

Olyan személy, aki érez szexuális vonzalmat mások iránt.

**Amatonormativitás**

Az a feltételezés, hogy minden ember életében központi szerepet tölt be egy szerelmen alapuló, monogám kapcsolat, amelynek minden más kapcsolatot alárendelnek, és mindenki ilyen kapcsolat kialakítására törekszik.

**Aromantikus**

Olyan személy, aki nem vagy csak ritkán, bizonyos körülmények között érez romantikus vonzalmat mások iránt.

**Aszexuális**

Olyan személy, aki nem vagy csak ritkán, bizonyos körülmények között érez szexuális vonzalmat mások iránt.

**Demiromantikus**

Olyan személy, aki akkor tud romantikus vonzalmat érezni valaki más iránt, ha kialakult köztük egy erős kötődés.

**Demiszexuális**

Olyan személy, aki akkor tud szexuális vonzalmat érezni valaki más iránt, ha kialakult köztük egy erős kötődés.

**Keresztirányult/keresztorientált**

Olyan személy, akinek eltér a szexuális és romantikus orientációja.

**Libidó**

Iránytalan testi készletetés a szexuális kielégülésre.

**Queerplátói kapcsolat**

Olyan kapcsolat két vagy több személy között, amely nem romantikus érzelmeken alapul, de jóval szorosabb egy barátságnál.

**Romantikus irányultság/orientáció**

Hogy valaki milyen nem(ek) iránt tud romantikus vonzalmat érezni.

**Szexuális irányultság/orientáció**

Hogy valaki milyen nem(ek) iránt tud szexuális vonzalmat érezni.

**Szexuális vonzalom**

Egy másik személyre irányított szexuális vágy.

**Szürke (a)romantikus**

Olyan személy, aki ritkán vagy enyhén érez romantikus vonzalmat mások iránt.

**Szürke aszexuális**

Olyan személy, aki ritkán vagy enyhén érez szexuális vonzalmat mások iránt.

ACT Aces.(2020). *Asexual Experiences Survey*. FINAL REPORT

<https://diversityact.org.au/wp-content/uploads/2020/01/ACT-Aces-Asexual-Experiences-Survey-Final-Report.pdf> [utolsó letöltés időpontja: 2022. szeptember 27.]

American Psychiatric Association Publishing. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, Fifth edition text revision: DSM-5-TR*.

Antonsen, A. N.; Zdaniuk, B.; Yule, M.; Brotto, L. A. (2020). Ace and Aro: Understanding Differences in Romantic Attractions Among Persons Identifying as Asexual. *Archives of Sexual Behavior*, 49(5), 1615–1630.

Bogaert, A. F.(2004). Asexuality: Prevalence and Associated Factors in a National Probability Sample. *The Journal of Sex Research*, 41(3), 279–287.

Bogaert, A. F. (2006). Toward a Conceptual Understanding of Asexuality. *Review of General Psychology*, 10(3), 241–250.

Borgogna, N. C.; McDermott, R. C.; Aita, S. L.; Kridel, M. M. (2019). Anxiety and depression across gender and sexual minorities: Implications for transgender, gender nonconforming, pansexual, demisexual, asexual, queer, and questioning individuals. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 6(1), 54–63.

Bradshaw, J.; Brown, N.; Kingstone, A.; Brotto L. (2021). Asexuality vs. sexual interest/arousal disorder: Examining group differences in initial attention to sexual stimuli. *PLoS One*, 16(12):e0261434.

Brake, E. (2012). *Minimizing marriage: Marriage, morality, and the law*. New York: Oxford University Press.

Capodilupo, C. M.; Sue, D. W. (2013). In Sue, D. W.; Sue, D. (szerk.) *Counseling the Culturally Diverse*. Theory and Practice. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons. 346–398.

Chasin, C. J. D. (2011). Theoretical Issues in the Study of Asexuality. *Archives of Sexual Behavior*, 40(4), 713–723.

Chasin, C. J. D. (2015). Making sense in and of the asexual community: Navigating relationships and identities in a context of resistance. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 25(2), 167–180.

Diamond, L. M. (2016). Sexual Fluidity in Male and Females. *Current Sexual Health Reports*, 8(4), 249–256.

Emens, E. F. (2014). Compulsory Sexuality. *Stanford Law Review*, 66, 303–386.

Gahran, A. (2017). *Stepping Off the Relationship Escalator: Uncommon Love and Life*. Boulder, CO: Off the Escalator Enterprises, LLC.

Görke, C. (2019). “Melted Your Cold Heart Yet?” Amatonormative Masculinity in Casino Royale and Spectre. *International Journal of James Bond Studies*, 2(1). 1–17.

Gupta, K. (2015). Compulsory Sexuality: Evaluating an Emerging Concept. *Signs: Journal of Women in Culture and Society*, 41(1), 131–154.

Hinderliter, A. (2013). How is asexuality different from hypoactive sexual desire disorder? *Psychology & Sexuality*, 4, 167–178.

<https://www.asexuality.org/?q=attitudes.html> [utolsó letöltés időpontja: 2022. szeptember 27.]

<https://www.facebook.com/a.aces.pagephotos/a.683566205015673/s/3413679735337626/> [utolsó letöltés időpontja: 2022. szeptember 27.]

<https://www.facebook.com/aszexhun/posts/2152838541659775> [utolsó letöltés időpontja: 2022. szeptember 27.]

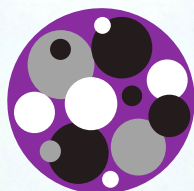
[https://www.lgbtqia.wiki/wiki/Tertiary\\_Attraction](https://www.lgbtqia.wiki/wiki/Tertiary_Attraction) [utolsó letöltés időpontja: 2022. szeptember 27.]

Jenkins, C. (2017). *What love is and what it could be*. New York: Basic Books.

MacInnis, C. C.; Hodson, G.(2012). Intergroup bias toward “Group X”: Evidence of prejudice, dehumanization, avoidance and discrimination against asexuals. *Group Processes and Intergroup Relations*, 15, 725–743.

McInroy, L. B.; Beaujolais, B.; Leung, V. W. Y.;Craig, S. L.;Eaton, A. D.; Austin, A. (2020). Comparing Asexual and Non-Asexual Sexual Minority Adolescents and Young Adults: Stressors, Suicidality, and Mental and Behavioural Health Risk Outcomes. *Psychology and Sexuality*.

Meston, C. M.; Buss, D. M. (2007). Why Humans Have Sex. *Archives of Sexual Behavior*, 36(4), 477–507.



**Magyar Aszexualis  
Közösség**

**Elérhetőségeink:**

[info@aszex.hu](mailto:info@aszex.hu)

<https://aszex.hu>