

# Aro- und Acefeindlichkeiten

Informationen zum Inhalt.....	2
Mechanismen.....	4
Amato- und Allonormativität.....	4
Erasure (Unsichtbarmachung).....	5
Othering (Andersmachen).....	6
Zusammenwirken von Erasure und Othering.....	7
Gewaltbegriff.....	8
Gewaltformen.....	8
Invalidierung (Entwertung).....	8
Exklusionismus (Ausschließung).....	8
Shaming (Beschämung).....	9
Mobbing.....	9
Konversionsmaßnahmen.....	9
Epistemische Ungerechtigkeit.....	9
Zusammenhänge: Mechanismen und Gewaltformen.....	10
Ebenen.....	11
Internalisierung.....	11
Beispiele.....	12
Häufigkeiten.....	18
Abschlussinformationen.....	20
Vordenker*innen.....	20
Weiterführendes.....	21
Danksagung.....	21
Kontakt.....	22
CC-Lizenz.....	22

Version 2.4, Februar 2026

# Informationen zum Inhalt

Dieses Dokument bespricht Feindlichkeiten gegen **Aces** (Personen, die asexuell oder auf dem asexuellen Spektrum<sup>1</sup> sind) und **Aros** (Personen, die aromantisch oder auf dem aromantischen Spektrum<sup>2</sup> sind). Es enthält keine Grundlageninfos zu Asexualität und Aromantik selbst und erklärt die Begriffe, die außerhalb der Communities noch unüblich sind, nur in Kurzform. Falls ihr euch noch nicht mit aspec Themen (aspec: Überbegriff für u. a. aromantisches und asexuelles Spektrum) beschäftigt habt, schaut gerne auch im Internet z.B. bei [Ace\\_arovolution](#), [AceAROund the Cake](#), [AcesNRW](#), [AktivAro](#), [AktivistA](#), [Aus der Kissenburg](#), [InSpektren](#) und/oder dem [Queerlexikon](#) vorbei.

Dieses Skript hat verschiedene **Verwendungsszenarien**:

- Es kann dabei helfen, (eigene) Diskriminierungserfahrungen besser zu verstehen, einzuordnen und in Worte zu fassen – oder auch, sie überhaupt erst als solche zu erkennen. Es kann dabei helfen, zu verstehen: „Das hier ist falsch“ und bestärken, Grenzen zu setzen.
- Menschen, die mit Aces und Aros in Beratung oder Therapie zusammenarbeiten, können sich hier detailliert darüber informieren, welche Diskriminierungserfahrungen gemacht werden.
- Alle Menschen, aber insbesondere die, die queeraktivistisch, akademisch, journalistisch oder medizinisch in relevanten Bereichen arbeiten, können Aro- und Acefeindlichkeiten in ihrem eigenen Handeln und ihrer Umgebung erkennen und abbauen.

**Inhaltswarnungen:** Zu den im gesamten Dokument besprochenen Feindlichkeiten gehören auch sprachliche, körperliche und sexuelle Gewalt, sowie Gewalt auch in religiösen, medizinischen und partner\*innenschaftlichen Kontexten. Die Kapitel „Mechanismen“, „Gewaltformen“, „Zusammenhänge: Mechanismen und Gewaltformen“ und „Ebenen“ bleiben dabei relativ abstrakt und benennen nur einzelne Beispiele. Die Kapitel „Beispiele“ und „Häufigkeiten“ werden sehr konkret.

Eure Stabilität und euer Wohlergehen sind sehr wichtig: Wenn euch diese Themen belasten/triggern, könntet ihr das Dokument z. B. auf mehrere Portionen aufgeteilt lesen, bestimmte Abschnitte überspringen und/oder es in einem für euch sicheren Rahmen und/oder mit Freund\*innen zusammen lesen. Ihr dürft es gerne natürlich auch gar nicht lesen. Ihr wisst selbst, was für euch am besten funktioniert.

Dieses Dokument entstand in der Online-Community [Aspec\\*German](#)<sup>3</sup> mit Beiträgen vieler Communitymitglieder. Die in diesem Dokument vorgestellten Fachwörter und Konzepte kommen

---

1 asexuelles Spektrum: umfasst viele Identitäten, die große Ähnlichkeiten zu Asexualität haben, aber doch verschieden genug von ihr sind, um eigene neue Worte für sie zu schaffen, z. B. Demisexualität (s. u.)

2 aromantisches Spektrum: umfasst viele Identitäten, die große Ähnlichkeiten zu Aromantik haben, aber doch verschieden genug von ihr sind, um eigene neue Worte für sie zu schaffen, z. B. Demiromantik (s. u.)

3 aspec: aromantisches, asexuelles und weitere Spektren, auf denen Menschen weniger bis keine Anziehung zu anderen Menschen empfinden

aus sich teilweise überlappenden Schwarzen, Indigenen, People of Color, feministischen, queeraktivistischen und akademischen Wissensbeständen. Einige Quellenangaben findet ihr im Abschnitt Vordenker\*innen.

Wenn ihr Unterstützung im Umgang mit Aro- und Acefeindlichkeiten braucht, euch dazu austauschen oder euch dagegen engagieren möchtet, wendet euch gerne an uns auf [Aspec\\*German](#). Wir sind eine deutschsprachige aspec Online-Community, gut vernetzt und können euch bei Bedarf auch mit weiteren Stellen in Kontakt bringen.

# Mechanismen

## Amato- und Allonormativität



(Bildbeschreibung: Der Gesellschaftsteil mit Macht sagt: „Wir sind die Normalen!“)

- allosexuelle<sup>4</sup> und alloromantische<sup>5</sup> Personen sind in einer Machtposition
  - zahlenmäßig: die meisten Menschen sind allosexuell (99-99.7%) und alloromantisch
  - epistemisch<sup>7</sup>: sie haben Worte, mit denen sie ihr Erleben beschreiben können
  - historisch: dies ist (wahrscheinlich) schon die ganze Menschheitsgeschichte lang so
- allosexuelle und alloromantische Personen haben von ihrem machtvollen Standpunkt aus folgende Grundannahmen geschaffen:
  - **Allonormativität**<sup>8</sup>: alle Personen seien u. a. allosexuell und alloromantisch. Zu Allonormativität gehört auch eine Überidealierung von Sex und Romantik (Sex und Romantik seien die ultimative Art zwischenmenschlichen Kontakts und sexuelles und romantisches Empfinden sei die ultimative Art des Empfindens für alle Menschen)
  - **Amatonormativität**<sup>9</sup>: alle Personen würden eine monogame Liebesbeziehung wollen (und seien ohne diese auch nicht glücklich)
- Folgen: **Erasure (Unsichtbarmachung)** und/oder **Othering (Andersmachen)** von aspec Personen (und wegen Amatonormativität, die Monogamie betont, auch von polyam<sup>10</sup> und non-partnering<sup>11</sup> Personen)

4 allosexuell: nicht im asexuellen Spektrum

5 alloromantisch: nicht im aromantischen Spektrum

6 Die Prozentzahl variiert je nach Studie. Der Verein AktivistA hat dazu einen [aktuellen Artikel](#)

7 epistemisch: etwas, das mit Wissen zu tun hat

8 „Allonormativität“ wird in aspec Communities meist verkürzt so verwendet, dass sie sich nur auf Allosexualität beziehe (was auch deren ursprünglicher Prägung in einer Zeit mit nur sehr wenig aro Aktivismus entspricht). Mehr zum Hintergrund im Abschnitt Vordenker\*innen.

9 „Amatonormativität“ wird in aspec Communities meist (fälschlich) so verwendet, dass sie sich auf Alloromantik beziehe. Zentral ist v.a. aber die monogame Liebesbeziehung. Mehr zum Hintergrund im Kapitel Vordenker\*innen.

10 polyam Personen sind Menschen, die mehr als eine partner\*innenschaftliche Beziehung gleichzeitig führen wollen

11 non-partnering Personen sind Menschen, die keine partner\*innenschaftlichen Beziehungen führen wollen

## Erasure (Unsichtbarmachung)

Erasure (Unsichtbarmachung) ist ein Diskriminierungsmechanismus, bei dem der Gesellschaftsteil in der Machtposition, der sich selbst als „normal“ sieht (hier alloromantische und allosexuelle Menschen), die Existenz von anderen Menschen (hier Aros und Aces) verneint oder als irrelevant ansieht<sup>12</sup>.



(Bildbeschreibung: der Gesellschaftsteil mit Macht sagt: „Wir sind die Normalen! Andere gibt's hier nicht/wir sind alle gleich!“ Der Gesellschaftsteil mit wenig Macht ist durchgestrichen.)

Erasure kann zwei etwas verschiedene Formen annehmen:

- es gäbe **nichts** außerhalb von Allosexualität und Alloromantik (z. B. „Alle Menschen wollen Sex.“) bzw. Asexualität bzw. Aromantik gehörten eigentlich auch zu Allosexualität und Alloromantik (z. B. „Aspec Leute sind ja quasi hetero.“)
- es gäbe vielleicht etwas außerhalb von Allosexualität und Alloromantik, das sei aber total **irrelevant** (z. B. „Wie, du willst dein Referat zu Aromantik halten? Suche dir doch lieber was von mehr Interesse“)

---

12 Der Hintergrund des Konzeptes wird im Abschnitt Vordenker\*innen beschrieben.

## Othering (Andersmachen)

Othering (Andersmachen) ist ein Diskriminierungsmechanismus, bei dem der Gesellschaftsteil in der Machtposition (hier alloromantische und allosexuelle Menschen) die gesellschaftlichen Gruppen mit weniger Macht (hier Aros und Aces) als grundsätzlich und in schlechter Weise „anders“ darstellt. Damit einhergehend ist oft Aberkennung von Persönlichkeitsrechten/-eigenschaften und die Zuschreibung weiterer othernder Merkmale<sup>13</sup>.



(Bildbeschreibung: Der Gesellschaftsteil mit Macht sagt: „Wir sind die Normalen! Die da drüben sind anders!“ Der Gesellschaftsteil mit wenig Macht ist von diesem ein gutes Stück entfernt platziert und anders gefärbt. Ein Pfeil deutet seine Wegbewegung an.)

Othering (Andersmachen) kann verschiedene Formen annehmen, bei Diskriminierung gegen Aros und Aces sind dies häufig:

- **Absprache von Kompetenz und Rechten:** Aros und Aces hätten geringere Fähigkeiten (z. B. ihre eigenen Orientierungen zu erkennen) bzw. weniger Rechte (z. B. auf Privatsphäre)
- **Pathologisierung (Verkrankung):** Aromantik und Asexualität sei/ Aros und Aces seien eigentlich krank/ gestört/ traumatisiert (z. B. „Das liegt doch sicher an einem Bindungstrauma?“)
- **Dehumanisierung (Entmenschlichung):** Asexualität und Aromantik sei/ Aces und Aros seien nicht/ weniger menschlich<sup>14</sup> (z. B. „Aber Menschen sind doch die einzigen Tiere, die zum Spaß Sex haben?!“)
- **Infantilisierung (Verkindlichung):** Asexualität und Aromantik sei/ Aces und Aros seien eigentlich unreif/ kindlich (z. B. „Du bist einfach nur ein\*e Spätzünder\*in“)
- **Zuschreibung diskriminierter Merkmale:** auf Aces und Aros trafen bestimmte, diskriminierte, Merkmale häufig oder immer zu (z. B. fett sein)<sup>15</sup>

13 Der Hintergrund des Konzeptes wird im Abschnitt Vordenker\*innen beschrieben.

14 hier spielt auch **allosexueller/alloromantischer Essentialismus** eine Rolle: Sexualität/Romantik sei etwas, das den Menschen ausmache (und vom Tier unterscheide)

15 hier gibt es einen Übergang zu Erasure, wenn behauptet wird, dass Aces und Aros „eigentlich nur“ dieses Merkmal erfüllen würden und eben nicht ace bzw. aro seien

## Zusammenwirken von Erasure und Othering

Die beiden grundlegenden Diskriminierungsmechanismen Erasure (Unsichtbarmachung) und Othering (Andersmachen) scheinen sich zu widersprechen: Othering ist ja erst möglich, wenn zumindest die Existenz der diskriminierten Gruppe anerkannt wird. Dennoch wirken sie beide zeitgleich in der Gesellschaft und verstärken sich gegenseitig. Auf welche Weisen funktioniert dies?

	<b>Erasure (Unsichtbarmachung)</b>	<b>Othering (Andersmachen)</b>
<b>Gleichzeitigkeit:</b> von manchen Menschen/-gruppen eher Erasure, von anderen eher Othering, je nach Wissensstand der Menschen/-gruppen	Bei geringem Wissen/großer Ignoranz sind bei Personen Aussagen und Einstellungen Richtung Erasure häufig („alle wollen romantisch heiraten“). Erasure ist wahrscheinlicher als Othering, wenn Minderheiten kaum wahrnehmbar sind (oft durch vorangegangenes Erasure, siehe Selbstverstärkung).	Othering erfordert Falschinformationen zu der Minderheit. Othering ist dann wahrscheinlicher als Erasure, wenn die Minderheit etwas wahrnehmbarer ist (z. B. durch ihren Aktivismus).
<b>Selbstverstärkung</b>	Erasure ist selbstverstärkend: - Aros und Aces lernen ihre Identitäten selbst nicht kennen und es gibt keine weiteren Coming Outs für mehr Sichtbarkeit. - Wenn Erasure von besonders machtvollen Personen (z. B. Politiker*innen) aus geschieht, schließen sich weitere Menschen oft einfach an.	Othering ist selbstverstärkend: - Eine auf eine bestimmte Weise geotherte Gruppe kann schnell auch auf andere Weisen geothert werden (z. B. kann eine pathologisierte Gruppe schnell auch dehumanisiert werden). - Wenn Othering von besonders machtvollen Personen aus geschieht (z. B. Psychiater*innen), schließen sich weitere Menschen oft einfach an.
<b>gegenseitige Verstärkung</b>	Erasure kann Othering verstärken, weil durch Unsichtbarmachung die Aufklärungsarbeit der Minderheit, und damit auch die Verteilung von richtigen Informationen und der Abbau von Falschinformationen, geschwächt wird.	Othering kann Erasure verstärken, weil die Minderheit dadurch noch mehr an Macht verliert und sich weniger gut sichtbar machen kann. Othering kann zusätzlich auch depolitisierend wirken und auch so den Aktivismus schwächen. <sup>16</sup>

16 ein Beispiel: wenn Asexualität als Krankheit dargestellt wird, sehen asexuelle Menschen ihre Probleme nur noch als individuell, nicht mehr als gesellschaftlich und damit auch keinen Grund für Aktivismus

# Gewaltbegriff

„Gewalt“ wird in diesem Dokument feministisch begriffen und damit vielleicht etwas anders als in eurem Alltag.

- Im Deutschen hat das Wort Gewalt zwei unterschiedliche Bedeutungen: Einerseits kommt es vor in Begriffen wie „Staatsgewalt“ oder „Gewaltenteilung“ und meint Gewalt im Sinne von „Macht haben“ (im Englischen „power“). Andererseits wird es in Begriffen wie „häuslicher Gewalt“ oder „Gewaltspirale“ verwendet, dann im Sinne von „zerstörerischer Einwirkung auf Personen, Tiere oder manchmal auch Dinge“ (im Englischen „violence“). Hier ist zweiteres gemeint.
- Außerdem wird im Alltag der Begriff der Gewalt häufig auf Handlungen beschränkt, die zu sichtbaren Schäden führen (bspw. Schlägerei). Verbale und psychische Gewalt, aber auch körperliche Gewalt, die nicht zu Verletzungen führt, wird häufig gar nicht als Gewalt aufgefasst. Hier gehen wir von der breiteren Definition von Gewalt aus, weil wir nicht von der Perspektive Außenstehender ausgehen, sondern von der Perspektive des Person, die Gewalt erfährt.

# Gewaltformen

Während Aussagen und Strukturen schon durch Erasure (Unsichtbarmachung) und Othering (Andersmachen) sowie durch Allo- und Amatonormativität diskriminierend und gewaltvoll sind, gibt es auf diesen Mechanismen basierend die folgenden zusätzlichen Formen der Gewalt.

## Invalidierung (Entwertung)

Alle besprochenen Diskriminierungsmechanismen äußern sich häufig als **Invalidierung (Entwertung)**. Invalidierung gegenüber Aces und Aros ist eine Form meist sprachlicher Gewalt, bei der ihnen aberkannt wird, dass ihre Orientierungen und sie als Menschen genauso wertvoll und ernst zu nehmen sind wie alle anderen Personen auch.

## Exklusionismus (Ausschließung)

Eine Form der meist sprachlichen oder strukturellen Gewalt, die ebenfalls auf Basis aller besprochenen Diskriminierungsmechanismen stattfinden kann, ist **Exklusionismus (Ausschließung)**. Hierbei werden Aros und Aces aus bestimmten Gruppen (z. B. Kirchengemeinde, Freundeskreis, Gesamtgesellschaft) ausgeschlossen. Im Bezug auf queere Communities, in denen aspec Personen nicht willkommen sind, wird auch der Begriff **Gatekeeping** (Türstehen) verwendet.

## Shaming (Beschämung)

**Shaming (Beschämung)** ist sprachliche Gewalt, die auf Othering (Andersmachen) basiert. Aussagen sind shamend, wenn sie auf Basis einer (tatsächlichen/ ausgedachten) Eigenschaft stark verletzen/bloßstellen o.ä. Ein wichtiges Beispiel, das Alloaros<sup>17</sup> oft trifft, ist **Slut Shaming**<sup>18</sup>.

## Mobbing

**Mobbing** ist sprachliche und/oder körperliche Gewalt, die ebenfalls auf Othering (Andersmachen) basiert und meist von Gruppen ausgeht. Insb. während der Pubertät, wenn Themen wie Dating und Sex für viele Gleichaltrige wichtig werden, erfahren Aros und Aces oft Othering und Mobbing.

## Konversionsmaßnahmen

**Konversionsmaßnahmen** sind Formen der verbalen/ körperlichen/ sexuellen Gewalt, mit denen vorgeblich versucht wird, die (hier:) sexuelle/romantische Orientierung hin zu hetero zu verändern. Sie setzen ein Othering (Andersmachen) voraus, neben der Absprache von Kompetenzen und Rechten oft eine Pathologisierung (Verkrankung) und/oder Dehumanisierung (Entmenschlichung). Die als krank dargestellte Person soll dann durch die Konversionsmaßnahmen „geheilt“ werden.

## Epistemische Ungerechtigkeit

Bei **epistemischer Ungerechtigkeit** geht es um die Diskriminierungserfahrungen von Menschen aufgrund ihres tatsächlichen oder vermeintlichen Wissensstandes<sup>19</sup>. Epistemische Ungerechtigkeit kann viele verschiedene Formen annehmen. An Beispielen wird das Konzept etwas klarer:

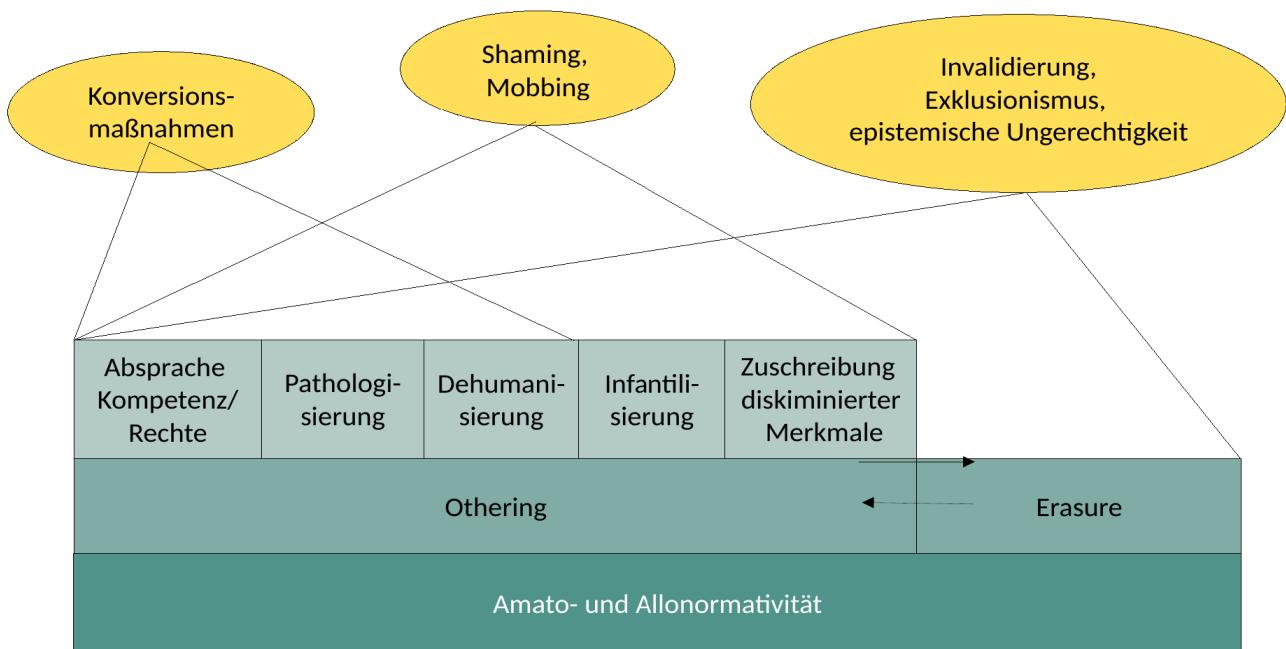
- Ein allosexueller Fernsehzuschauer schenkt den Aussagen von asexuellen Personen in einer Dokumentation weniger Glauben als denen einer allosexuellen „Expertin“, obwohl deren „Expertise“ vielleicht nur aus einer Wochenendfortbildung zu „sexuellen Problemen in der Partner\*innenschaft“ besteht. Dies ist eine Form von epistemischer Ungerechtigkeit gegen die asexuelle Person, deren Wissensstand in Form von lebenslanger Erfahrung massiv abgewertet wird.
- Eine aromantische Person erfährt im Alter von 52 Jahren, dass Aromantik existiert und sie selbst aromantisch und vollkommen okay so ist. Dies beendet ihre Zweifel, die sie seit 40 Jahren an sich selbst hatte, stürzt sie aber auch in tiefe Traurigkeit über ihre seit Jahrzehnten durch Selbstzweifel schlechte psychische Gesundheit, die sich erst jetzt im mittleren Alter wieder bessern kann. Dies ist eine Form von epistemischer Ungerechtigkeit gegen die aromantische Person, die keinen früheren Zugang zu dem Wissen über dieses Konzept hatte.

17 Alloaros: Personen, die allosexuell und aromantisch sind

18 Slut bedeutet „Schlampe“. Slut Shaming richtet sich gegen Personen, die (angeblich) häufiger wechselnde Sexualpartner\*innen und/oder Sex außerhalb romantischer Beziehungen haben

19 Der Hintergrund des Konzeptes wird im Abschnitt Vordenker\*innen beschrieben.

# Zusammenhänge: Mechanismen und Gewaltformen



Bildbeschreibung und Erklärung:

Ein Diagramm zeigt Zusammenhänge der Mechanismen (in Rechtecken) und spezifischer Gewaltformen (in Ellipsen) von Ace- und Arofeindlichkeit.

- Ganz unten steht die Amato- und Allonormativität als Basis. Diese bedingt die zwei grundlegenden Mechanismen Othering (Andersmachen) und Erasure (Unsichtbarmachung), die sich auch gegenseitig verstärken.
- Othering hat die Ausprägungen Absprache von Kompetenz und Rechten, Pathologisierung (Verkrankung), Dehumanisierung (Entmenschlichung), Infantilisierung (Verkindlichung) und Zuschreibung diskriminierter Merkmale.
- Mit den ersten drei Aspekten (Absprache von Kompetenz und Rechten, Pathologisierung und Dehumanisierung) werden Konversionsmaßnahmen gerechtfertigt.
- Othering jeglicher Form bedingt Shaming (Beschämung) und Mobbing.
- Und alle benannten Diskriminierungsmechanismen können als Invalidierung (Entwertung) und exklusionistisch (zum Ausschluss von Personen) benutzt werden und indirekt die Grundlage von epistemischer Ungerechtigkeit sein.

## Ebenen

interpersonell (zwischenmenschlich)

strukturell

(Bildbeschreibung: die Ebenen strukturell und interpersonell (zwischenmenschlich) übereinander)

Alle besprochenen Formen von Diskriminierung können auf **struktureller** und auch auf **interpersoneller** (zwischenmenschlicher) Ebene stattfinden.

Bei interpersoneller Diskriminierung ist es für viele Menschen hilfreich, die Unterschiede zwischen Makro- und Mikroaggressionen kennenzulernen:

- Zu **Makroaggressionen** gehören z. B. körperliche Gewalt wie bespuckt zu werden, sprachliche Gewalt wie angeschrien zu werden, Sachbeschädigungen wie eine Demolierung des eigenen Fahrrads uvm. Sie sind im Gegensatz zu Mikroaggressionen oft klar als Gewalt und Diskriminierung erkennbar und benennbar, auch für Personen, die sich wenig mit Diskriminierung auskennen.
- **Mikroaggressionen<sup>20</sup>** sind z. B. verständnislose, herabwertende Kommentare wie: „Das wird schon, du findest noch eine\*n Partner\*in“, oder übergriffige Fragen wie: „Hattest du denn schon mal Sex?“. Mikroaggressionen werden oftmals leider nicht als Diskriminierung erkannt und nicht ernst genommen. Beim Ansprechen von gegen sie gerichteten Mikroaggressionen erleben ace und aro Personen häufig sogar weitere Diskriminierung.

Auch strukturelle Diskriminierung von Aces und Aros wird häufig erst für Menschen, die sich bereits mit den asexuellen und aromantischen Spektren beschäftigt haben, wahrnehmbar.

Handlungen, Strukturen und Aussagen sind diskriminierend, wenn sie Menschen Leid zufügen. Die Absicht hinter einer Handlung oder die Gedanken hinter einer Aussage sind dafür nicht relevant. Weil wir in einer allo-amato-normativen Gesellschaft leben und aufgewachsen sind, können wir häufig auch unbewusst diskriminierend sein.

## Internalisierung

Da diskriminierende Einstellungen in der Gesellschaft weit verbreitet sind, können Menschen auch marginalisierter Personengruppen diese in sich aufnehmen (internalisieren).<sup>21</sup> Beispielsweise kann ein Mensch, der von früh auf im Umfeld mitbekommt, dass ein Leben erst mit einer Liebesheirat als vollständig angesehen wird, sich als unverheirateter Mensch später unvollständig und schlecht fühlen, ohne, dass dies an sich etwas Schlechtes ist.

20 Der Hintergrund des Konzeptes wird im Abschnitt Vordenker\*innen beschrieben.

21 Der Hintergrund des Konzeptes wird im Abschnitt Vordenker\*innen beschrieben.

# Beispiele

Im Folgenden findet ihr eine Auswahl an besonders häufigen, typischen und/oder gravierenden Beispielen für Aro- und Acefeindlichkeiten. Viele würden sich auch mehreren Kategorien zuordnen lassen, werden aber für mehr Übersichtlichkeit nicht wiederholt, sondern stehen in der am besten passendsten Zeile. Ein paar würden auch sowohl in die Asexualitäts- als auch in die Aromantikspalte passen, sind aber der Übersichtlichkeit wegen in die eingeteilt, in der sie unserer Einschätzung nach häufiger vorkommen.

Die hier aufgelisteten Beispiele können als sehr unterschiedlich schlimm wahrgenommen werden – da dies jedoch oft auch subjektiv ist, kann es hier kein „Ranking“ geben. Manche der als Fragen formulierten Sätze können in Gesprächen, in denen es ein Einverständnis für sehr persönlichen und intimen Austausch gibt, auch Teil eines respektvollen Lernens übereinander sein und keine Gewalt darstellen. Hier gilt es, im Vorhinein sensibel miteinander über Grenzen und Bedürfnisse zu sprechen bzw. die eigene Neugier zu reflektieren.

Interpersonelle Diskriminierungen sind als direkte Rede formuliert, also mit „du“, und für sehende Leser\*innen gelb hinterlegt. Strukturelle/ gesellschaftliche Diskriminierungen sind als beschreibende Stichpunkte formuliert und für sehende Leser\*innen blassrot hinterlegt. Auch diese Zuordnung entspricht eher der besser passenden Tendenz als einer festen Zuschreibung.

Mit Klicken/ Tippen auf die Begriffe in der Spalte links könnt ihr zu den jeweiligen Abschnitten mit Erläuterungen springen.

Amato- und Allonormativität	Beispiele	
	Asexualität & asexuelles Spektrum	Aromantik & aromantisches Spektrum
Allonormativität	<ul style="list-style-type: none"><li>- unangebrachtes Mitleid: „Dir entgeht das Schönste am Menschsein!“</li><li>- „Du bist doch so hübsch, was für eine Verschwendung!“</li><li>- Erwartung, dass Aces/Aros sich an allosexuelle/-romantische Partner*innen anpassen, nicht andersherum</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- „Wie jetzt, du findest keine*n der Schauspieler*innen aus [Film/ Serie] süß?“</li></ul>
Amatonormativität	<ul style="list-style-type: none"><li>- „Fehlt dir nicht total was in deiner Beziehung?“</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- „Bist du nicht ewig einsam und unglücklich?“</li><li>- Singlismus<sup>22</sup></li></ul>

22 Singlismus bezeichnet die Diskriminierung alleinstehender Personen. Einige aspec Menschen leben auch in Partner\*innenschaften, wir führen den Punkt hier dennoch auf, da wir überproportional betroffen sind. Der Hintergrund des Konzeptes wird im Abschnitt Vordenker\*innen beschrieben.

Mechanismen	Beispiele	
	Asexualität & asexuelles Spektrum	Aromantik & aromantisches Spektrum
<b>Erasure (Unsichtbarmachung)</b>	<p><u>Partner*innensuche:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bei Onlineportalen fast nie Möglichkeit, „ace“ bzw. „aro“ anzugeben</li> </ul> <p><u>Medien:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mangelnde gute, einige schlechte mediale Repräsentation</li> <li>- Aktivist*innen müssen enorm viel Energie investieren, damit Journalist*innen nur halbwegs respektvoll und korrekt berichten</li> </ul> <p><u>Sprache:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verwendung von „schwul und lesbisch“, LGB, LGBT o.ä. für die ganze queere Community</li> <li>- Verwendung von LGBTQI* ohne A oder Erklärung, dass das A für Ally<sup>23</sup> stehe oder, dass das A zwar für ace, nicht für Ally stehe – aber ohne Benennung von aro (und agender<sup>24</sup>)</li> <li>- Pauschalisierungen („blanket statements<sup>25</sup>“) zu sexuellem und romantischem Interesse/ Aktivitätslevel/ Anziehungslevel</li> <li>- Absprechen von Queerness</li> <li>- würden nicht diskriminiert/hätten straight passing<sup>26</sup> und damit Privilegien</li> <li>- <b>Silencing:</b> Emanzipation von Aros und Aces abzuwerten/ zu verwehren, z. B. neue Labels lächerlich machen</li> <li>- Gleichsetzung von aro/ace sein mit quasi straight/hetero sein</li> <li>- Vereinnahmung von aro Themen als ace oder von ace Veranstaltungen als aspec</li> </ul> <p><u>Wissenschaft:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Forschung zu aspec Themen sehr schwierig, kaum Finanzierung</li> <li>- kaum Professor*innen bereit, Arbeiten zu aro/ace Themen zu betreuen</li> <li>- fast nie Option, Orientierung als ace/aro anzugeben in Fragebögen</li> </ul> <p><u>Bildung und Bildungsstand:</u></p>	

23 Ally: eine Person, die sich (hier: mit queeren Personen) solidarisch verbunden fühlt

24 agender: ein Begriff, mit dem sich Personen beschreiben können, die kein Geschlecht haben oder das Konzept Geschlecht für sich ablehnen

25 blanket statement: pauschalisierende Aussage. Wörtlich “Decken-Aussage”, mit Decke im Sinne von zudecken

26 straight passing: nicht hetero sein, aber im Alltag so wahrgenommen werden

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sehr geringes Wissen zu Asexualität und Aromantik bei fast allen Menschen, bei sehr vielen nicht einmal deren Existenz bekannt</li> <li>- fehlende Trennung zwischen Asexualität und Aromantik</li> <li>- quasi keine Thematisierung im Schulunterricht</li> <li>- quasi keine Thematisierung in Aufklärungsbüchern</li> <li>- kaum Weiterbildungsmöglichkeiten für Sozialarbeiter*innen, Psychotherapeut*innen etc. -&gt; schlechte Versorgung von Aros &amp; Aces</li> <li>- Bürde unbezahlter Bildungsarbeit, da Institutionen keine leisten</li> </ul> <p><b><u>juristisch und kirchenrechtlich:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Urteile gegen Aces, wenn kein Sex der Scheidungsgrund für die nicht ace Person war</li> <li>- Ehe ohne Sex nicht vollzogen/ ungültig</li> </ul> <p><b><u>Gesundheitsversorgung:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- indiskrete, übergriffige Anamneseefragen</li> <li>- fehlende Kompetenz zu ace- und aro-spezifischen Themen insb. bei Gynäkolog*innen, Psychotherapeut*innen und Psychiater*innen</li> <li>- Vermeidung von Terminen aus Angst von Diskriminierung</li> </ul> <p><b><u>Religionen:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- diverse Religionen mit ausgeprägten Normativen und Erwartungen zu Liebe, Beziehungen, Sexualität, Ehe</li> <li>- Unsichtbarmachung queerer und nichtnormativer Beziehungen bei z. B. Bibelauslegungen, Bevorzugung normativer Interpretationen</li> </ul>		
<b>Absprache von Kompetenz und Rechten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- „Masturbierst du?“, „Wurdest du nie geküsst?“ – übergriffige Fragen (Othering als Mensch mit weniger Recht auf Privatsphäre)</li> <li>- „Echt?? Das hätte ich nie gedacht.“ – Ungläubigkeit/ Widerspruch bei Coming Out (Othering als Mensch ohne Selbsterkennungsfähigkeit)</li> </ul>		
<b>Pathologisierung (Verkrankung)</b>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HSDD<sup>27</sup>-Diagnosen im ICD-11<sup>28</sup>,</li> <li>- HSDD- und SI/AD<sup>29</sup> im DSM-5<sup>30</sup></li> <li>- Sex-Probleme in Depressions-</li> </ul> </td><td style="padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alexithymie<sup>31</sup></li> <li>- soziale Ängste/soziale Phobie</li> <li>- Bindungsstörungen</li> </ul> </td></tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- HSDD<sup>27</sup>-Diagnosen im ICD-11<sup>28</sup>,</li> <li>- HSDD- und SI/AD<sup>29</sup> im DSM-5<sup>30</sup></li> <li>- Sex-Probleme in Depressions-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alexithymie<sup>31</sup></li> <li>- soziale Ängste/soziale Phobie</li> <li>- Bindungsstörungen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- HSDD<sup>27</sup>-Diagnosen im ICD-11<sup>28</sup>,</li> <li>- HSDD- und SI/AD<sup>29</sup> im DSM-5<sup>30</sup></li> <li>- Sex-Probleme in Depressions-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alexithymie<sup>31</sup></li> <li>- soziale Ängste/soziale Phobie</li> <li>- Bindungsstörungen</li> </ul>		

27 HSDD: Hypoactive Sexual Desire Disorder („Störung des zu niedrigen sexuellen Begehrns“), eine Diagnose in ICD-11 und DSM-5, die Asexualität pathologisiert. Ace Aktivismus bewirkte im DSM-5 einen Zusatz: die Diagnose soll nicht an Aces vergeben werden. Dies ist lange kein ausreichender Schutz. Im ICD-11 gibt es diesen Zusatz nicht.

28 ICD-11: Elfte und aktuelle Auflage des internationalen Verzeichnisses von Krankheiten, von der WHO herausgegeben

29 SI/AD: Sexual Interest/Arousal Discorder („Störung des sexuellen Interesses/der Erregung“), eine Diagnose im DSM-5, die Asexualität beschreibt und pathologisiert. Hier ist ein ähnlicher Zusatz wie bei HSDD im DSM enthalten.

30 DSM-5: 5. und aktuelle Auflage des Verzeichnisses von psychischen Störungen, in den USA herausgegeben und auch im deutschsprachigen Raum verwendet

31 Alexithymie: Schwierigkeiten oder Unfähigkeit, eigene Emotionen zu erkennen und beschreiben

<b>O t h e r i n g</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- und Traumafragebögen</li> <li>- Medikamenten Nebenwirkungen</li> <li>- körperliche Ursachen</li> <li>- „Hast du mal deine Hormone checken lassen?“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Narzissistische Persönlichkeitsstörungen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- „Hast du vielleicht ein Trauma erlebt?“</li> <li>- „Liegt das an Autismus, bist du autistisch?“</li> <li>- Schizoide Persönlichkeitsstörung<sup>32</sup></li> </ul>	
<b>Dehumanisierung (Entmenschlichung)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Darstellung von Sex zum Vergnügen als menschentypische Tätigkeit</li> <li>- Unterstellung von Gefühlskälte insb. gegen loveless<sup>33</sup> Aros und Alloaros</li> <li>- in den Medien sind aspec-gecodete Figuren häufig keine Menschen</li> <li>- „wäre so gerne aroace, dann hätte ich keine Probleme“ (gleichzeitig massive Invalidierung von Diskriminierungserfahrungen etc.)</li> </ul>	
<b>Infantilisierung (Verkindlichung)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- „Spätzünder*in“, „das kommt noch“, „(noch) nicht reif genug“</li> <li>- „Du hast nur noch nicht die richtige Person gefunden.“</li> <li>- Framing als „neues Phänomen“/ „Internet-Orientierung“/ „von jungen Leuten auf Tumblr<sup>34</sup> erfunden“</li> <li>- Konstruktion von „ersten“ sexuellen und romantischen Erfahrungen als (essentieller) Teil des Erwachsenwerdens</li> <li>- Sexualität und Romantik in der Entwicklungspsychologie als Entwicklungsaufgabe für das Jugendalter gesehen, die für eine weitere positive Entwicklung bewältigt werden muss</li> </ul>	
<b>Zuschreibung diskriminierter Merkmale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- „Ihr seid einfach alle nur hässlich/ fett/ unattraktiv (und bekommt einfach deswegen keine*n Partner*in ab).“</li> </ul>	

<b>Gewaltformen</b>	<b>Beispiele</b>	
	<b>Asexualität &amp; asexuelles Spektrum</b>	<b>Aromantik &amp; aromantisches Spektrum</b>
<b>Invalidierung (Entwertung)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- „du hast doch Sex/ hast Kinder“</li> <li>- „das liegt nur an deinem trans* Sein/ deiner Dysphorie<sup>35</sup> / HRT<sup>36</sup>“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- „Du bist/ warst doch in einer Beziehung.“</li> </ul>

32 Schizoide Persönlichkeitsstörung: Menschen, die sehr viel/gerne alleine sind und meist wenig Emotionen nach außen hin zeigen

33 loveless: keine Art der Liebe empfinden und/oder damit nichts anfangen können

34 Tumblr: ein soziales Medium, hatte in den 10er Jahren den Höhepunkt seiner Popularität

35 Dysphorie: Eine psychische Belastung, die durch einen Unterschied zwischen dem wahrgenommenen und dem eigentlichen (erlebten) Geschlecht ausgelöst wird. Dieser Unterschied kann dabei u. a. sozial oder körperlich sein. Er kann die eigene Wahrnehmung von sich selbst und/oder die von außen durch andere Menschen betreffen.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- „Du bist nur abstinenz/dauersingle, das ist keine Orientierung.“</li> <li>- „du machst da nur eine Phase durch“</li> <li>- „Du bist noch zu jung und kannst es noch gar nicht wissen.“</li> <li>- „In deinem Alter ist es normal, das nicht mehr zu wollen.“</li> <li>- „Du hast dir das nur ausgedacht/willst was Besonderes sein.“</li> <li>- „Warum willst du überhaupt drüber reden? Warum überhaupt outen und nicht für sich behalten?“ (impliziert Unwichtigkeit)</li> <li>- „rede lieber nicht darüber/ erfinde eine Ausrede, um Stress zu vermeiden“</li> <li>- „Du bist sicher schwul/lesbisch/bi/pan und willst es nicht zugeben.“</li> <li>- Grau<sup>37</sup>-/Demisexualität/-romantik<sup>38</sup>: „geht doch allen (Frauen) so“</li> <li>- Darstellung von Grauromantik<sup>39</sup> als typisch männlich („wollen immer nur das Eine“, „totale Verliebtheit ist doch sowieso eher für Frauen“)</li> </ul>	
<b>Exklusionismus (Ausschließung)</b>	- ace discourse <sup>40</sup>	- ace discourse richtet sich auch gegen Aros, wenn fälschlich als Teil des ace Spektrums gesehen
<b>Shaming (Beschämung)</b>	- „frigide“, „verweichlicht“	- „Schlampe“, insb. gegen Alloaros
<b>Mobbing</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- „uncool“, „langweilig“, „Spaßbremse“</li> <li>- „brav“, „schleimt sich bei Erwachsenen ein“</li> <li>- „Kleinkind“, „in der 5. Klasse stecken geblieben“</li> <li>- „hält sich für was Besseres“</li> <li>- „anders“, „komisch“</li> </ul>	
<b>Konversionsmaßnahmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gabe von Medikamenten/ Hormonen zur Libidosteigerung</li> <li>- Vergewaltigung (corrective rape<sup>41</sup>)</li> <li>- „Du hattest einfach noch keinen Sex mit mir *zwinker*.“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- normatives Beziehungs-/Sexualverhalten als Psychotherapieziele</li> <li>- im religiösen Bereich Versuch von „Gesundbeten“, „Exorzismen“ u. a.</li> </ul>

36 HRT, hormone replacement therapy (Hormonersatztherapie): Hormoneinnahme, um Körpermerkmale zu verändern

37 Grausexualität: sexuelle Orientierung, bei der Menschen sexuelle Anziehung empfinden, aber z. B. selten, schwach, fluide, verwirrend, oder nur unter bestimmten Umständen

38 Demisexualität/-romantik: eine Orientierung im asexuellen/aromantischen Spektrum, bei der sexuelle bzw. romantische Anziehung erst nach dem Aufbauen einer tiefen, vertrauensvollen Bindung möglich ist

39 Grauromantik: romantische Orientierung, bei der Menschen romantische Anziehung empfinden, aber z. B. selten, schwach, fluide, verwirrend, oder nur unter bestimmten Umständen

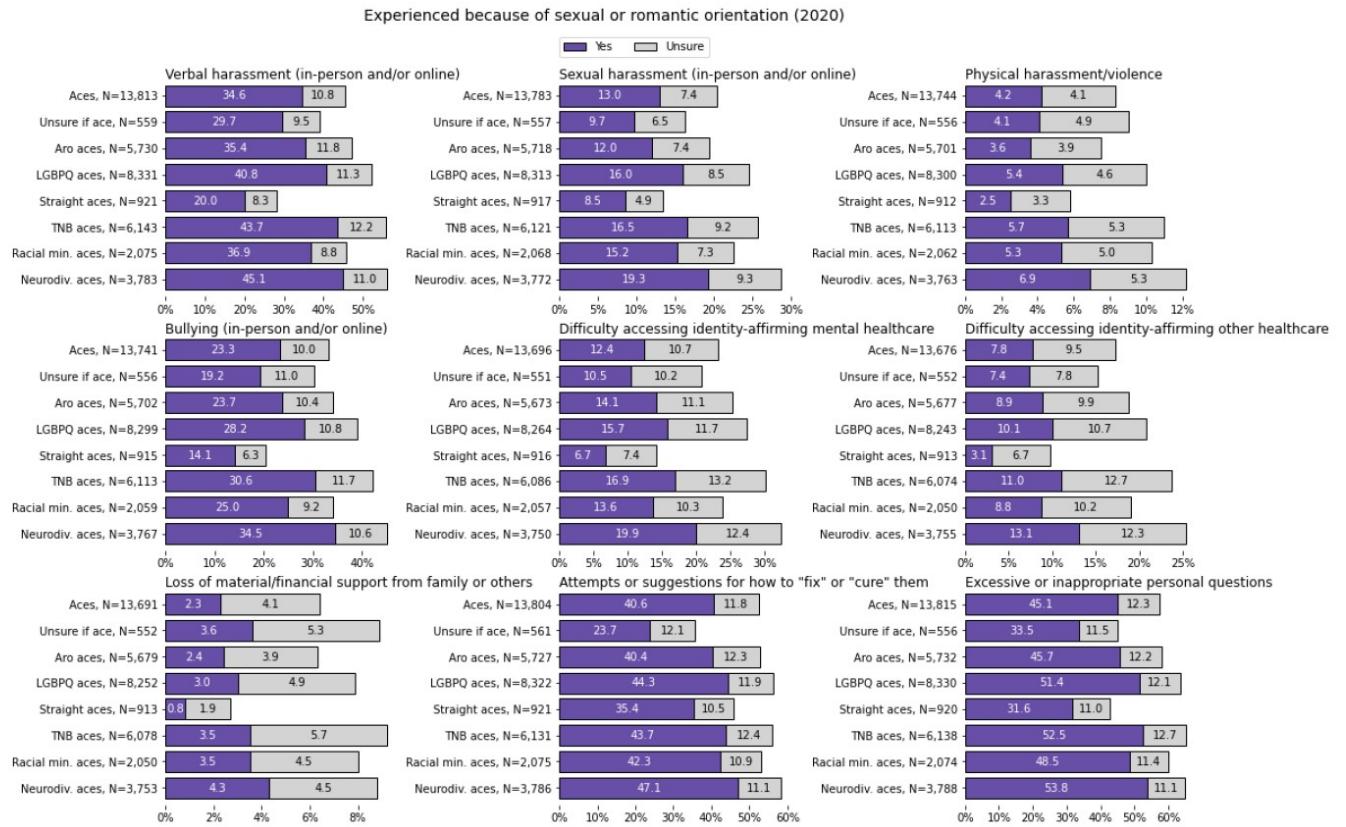
40 ace discourse: Debatte dazu, ob Aces zur queeren Community gehören sollten, seit vielen Jahren zwischen acefeindlichen Personen auf der einen und ace Aktivist\*innen auf der anderen Seiten online geführt

41 corrective rape (korrigierende Vergewaltigung): Täter\*innen vergewaltigen queere Personen mit dem Ziel, deren sexuelle Orientierung nach hetero zu verändern

	- im Bildungsbereich Vorenthalten von hilfreichem queeren Wissen	
<b>Epistemische Ungerechtigkeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sex, der sich falsch/ schlecht/ gewaltvoll anfühlt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beziehung, die sich falsch/ leer anfühlt</li> <li>- Heirat (und rechtliche Bindung) mehr aus gesellschaftlichem Druck</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- spätes Kennenlernen von ace/aro, jahr(zehnt)elange Selbstzweifel</li> <li>- Isolation („bin die einzige Person, die so ist“)</li> <li>- Beziehungskonflikte scheinbar ohne Grund/ fehlende Lösungsansätze</li> <li>- schauspielern müssen (z. B. Verliebtheit, Erregung, Anziehung)</li> <li>- Aussagen zu eigenen Bedürfnissen werden nicht geglaubt</li> </ul>	

# Häufigkeiten

Aus dem [Ace Community Survey Report 2020](#), Seite 93:



Bildbeschreibung und Übersetzung: Neun Balkendiagramme zeigen die Häufigkeiten verschiedener Diskriminierungsformen in der Gruppe von etwa 13500 Aces, die die zugehörigen Fragen beantwortet haben.

- Verbale Belästigung haben 34,6 % erlebt (10,8 % unsicher),
- sexuelle Belästigung haben 13 % erlebt (7,4 % unsicher),
- körperliche Gewalt haben 4,2 % erlebt (4,1 % unsicher),
- Mobbing haben 23,3 % erlebt (10 % unsicher),
- Schwierigkeiten, ace-/queerfreundliche psychische Gesundheitsversorgung zu erhalten haben 12,4 % erlebt (10,7 % unsicher),
- Schwierigkeiten ace-/queerfreundliche sonstige Gesundheitsversorgung zu erhalten haben 7,8 % erlebt (9,5 % unsicher),
- Verlust der finanziellen/materiellen Unterstützung von der Familie oder von anderen Personen haben 2,3 % erlebt (4,1 % unsicher),
- Versuche oder Vorschläge, sie zu „heilen“, haben 40,6 % erlebt (11,8 % unsicher),
- exzessive oder unangemessene persönliche Fragen haben 45,1 % erlebt (12,3 % unsicher).

Aus dem [Aro Census](#) Report 2020, Seite 77:

Discrimination	Frequency	Percent
Not being taken seriously, being ignored, or being dismissed by others	4911	82.43
Attempts or suggestions to "fix" or "cure" you	2880	48.34
Online harassment	1616	27.12
Difficulty finding or maintaining partnered relationships	1608	26.99
Being excluded from social activities	1527	25.63
Verbal harassment	1245	20.9
Familial rejection	902	15.14
Difficulty accessing mental health care or being accepted by mental health professionals	780	13.09
Difficulty accessing other health care or being accepted by medical professionals	257	4.31
Difficulty finding a job or fitting in at a job	239	4.01
Physical harassment or violence	93	1.56
Difficulty finding housing or dealing with landlords or roommates	74	1.24
Loss of material or financial support from family or others	69	1.16

*Note:* Respondents could choose more than one answer.

Bildbeschreibung und Übersetzung: Eine Tabelle zeigt die Häufigkeit verschiedener Formen von Diskriminierung bei Aros. Nicht ernst genommen zu werden oder ignoriert zu werden haben 82,43 % erlebt; Versuche oder Vorschläge, sie zu „heilen“, haben 48,34 % erlebt; Online-Belästigung haben 27,12 % erlebt; Schwierigkeiten dabei, Partner\*innen zu finden oder Partner\*innenschaften aufrechtzuerhalten haben 26,99 % erlebt; Ausschluss von sozialen Aktivitäten haben 25,63 % erlebt; verbale Belästigung haben 20,9 % erlebt; familiäre Zurückweisung haben 15,14 % erlebt; Schwierigkeiten, psychische Gesundheitsversorgung zu erhalten oder von Psychotherapeut\*innen/Psychiater\*innen akzeptiert zu werden haben 4,31 % erlebt; Schwierigkeiten, sonstige Gesundheitsversorgung zu erhalten haben 4,31 % erlebt; Schwierigkeiten, einen Job zu finden oder sich am Arbeitsplatz gut zu integrieren haben 1,56 % erlebt; körperliche Belästigung oder Gewalt haben 1,56 % erlebt; Schwierigkeiten, eine Wohnung zu finden oder Probleme mit Vermieter\*innen oder Mitbewohner\*innen haben 1,24 % erlebt; Verlust von materieller oder finanzieller Unterstützung der Familie oder sonstiger Personen haben 1,16 % erlebt.

# Abschlussinformationen

## Vordenker\*innen

Die Fachwörter und Konzepte in diesem Dokument haben sich nicht erst im Zuge der Arbeit daran entwickelt. Sie entstammen dem Denken von Aktivist\*innen und Philosoph\*innen aus den Bereichen Antirassismus und Postkolonialismus, Feminismus und Queeraktivismus. Hier eine Übersicht, in Dankbarkeit und Anerkennung:

**Allonormativität** wurde als Begriff von ace Aktivist\*innen wahrscheinlich im Jahr 2014 geprägt. Die erste ausführliche Besprechung findet sich in [Coyotes](#) Essay „[Allonormativity, Self vs. Other, and the Delayed Realization](#)“. Dies entspricht allerdings nicht der ersten Verwendung, welche heute nicht mehr nachvollziehbar ist.

**Amatonormativität** wurde als Begriff von der Philosophieprofessorin [Elizabeth Brake](#) im Jahr 2012 geprägt ([Quelle mit Originaldefinition](#)) und wird in ihrem Buch [Minimizing Marriage](#) ausgeführt.

**Epistemische Ungerechtigkeit** wurde als Begriff 2007 von Philosophieprofessorin [Miranda Fricker](#) geprägt. Sie hat ihn in ihrem Buch „[Epistemic Injustice: Power and the Ethics of Knowing](#)“, das 2023 auch auf Deutsch unter dem Titel „[Epistemische Ungerechtigkeit. Macht und die Ethik des Wissens](#)“ erschien, ausgeführt. In die aspec Community eingeführt wurde der Begriff 2016 von [starchy thoughts](#) mit dem Essay „[Hermeneutical Injustice in Consent and Asexuality](#)“. Miranda Fricker selbst hat auf Vorarbeiten von vielen Denker\*innen, insbesondere aus den Postcolonial Studies, wo häufig von epistemischer Gewalt gesprochen wird, aufbauen können.

**Erasure** in Bezug auf queere Identitäten wurde als Konzept (nach Einschätzung einer heutigen bisexuellen Aktivistin) wahrscheinlich seit den 80er-Jahren in US-amerikanischen Großstädten in bi und trans\* Aktivist\*innenkreisen viel diskutiert und bekannt gemacht. Genauere geschichtliche Forschung dazu gibt es leider (noch) nicht. Unklar ist auch, inwieweit gay erasure vorher schon als Konzept bekannt war. Umfassend theoretisiert wurde es in dem Artikel [The Epistemic Contract of Bisexual Erasure](#) von Juraprofessor [Kenji Yoshino](#) im Jahr 2000. Ace Erasure wird als Konzept seit 2011 bekannt gemacht, dabei wurde sehr wahrscheinlich auf die Vorarbeit von bi Aktivist\*innen zurückgegriffen; auch der [erste Essay](#) von ace Aktivist [Siggy](#) dazu lehnt sich direkt an eine Studie zu Bi Invisibility an. Erasure betrifft alle queeren Menschen (in unterschiedlichem Ausmaß) und ist ein Mechanismus der Diskriminierung gegen Menschen vieler weiterer gesellschaftlicher Gruppen.

**Internalisierung** im Bezug auf Diskriminierung wurde schon lange in der Literatur beschrieben, bevor sich der Begriff als Konzept in den 1970er Jahren im Umfeld Schwarzer Treffen und Schwarzer Workshops zu [Re-Evaluation Counseling](#) in US-amerikanischen Großstädten entwickelte, zunächst im Kontext von internalisiertem Rassismus. Der [erste Aufsatz über internalisierte Unterdrückung](#) wurde (soweit ich das nachvollziehen konnte) von Suzanne Lipsky (leider gibt es keine Artikel oder gar eine Website über sie) in der Schrift Black Re-Emergence Ausgabe 2 im Jahr

1977 veröffentlicht (Veröffentlichungsjahr referenziert im Artikel [Alliances Between Women](#) von Gail Peterson). Das Konzept wurde von Akademiker\*innen und Aktivist\*innen verschiedenster Bereiche aufgegriffen. Die früheste Verwendung des Konzeptes „internalisierte Acefeindlichkeit“ lässt sich aus heutiger Sicht im Artikel „[Let's talk about internalized acephobia](#)“ im Blog „[ace - the final frontier](#)“ einer anonymen Person finden.

**Mikroaggression** wurde als Begriff 1970 von Psychiatrie-Professor [Chester Middlebrook Pierce](#) geprägt. Er beschrieb damit zunächst bestimmte rassistische Diskriminierungen von Schwarzen US-Amerikaner\*innen durch weiße Personen, welche er als Schwarzer Mensch auch selbst lebenslang erfuhr. Das Konzept wurde von Aktivist\*innen verschiedenster Bereiche aufgegriffen und findet heute breite Verwendung.

**Othering** wurde als Begriff 1985 von Professorin [Gayatri Chakravorty Spivak](#), einer der Mitbegründer\*innen der Postcolonial Studies, geprägt, und ist bis heute ein wichtiges Konzept in diesem Feld. Die dahinter stehende Theorie hat über 200 Jahre Philosophiegeschichte zurückgelegt und wurde von [vielen Denker\\*innen](#) weiterentwickelt. Heute ist das Konzept Othering zur Erklärung von Diskriminierungen gegen verschiedenste Menschengruppen sehr hilfreich.

**Singlismus** wurde als Term 2005 von Sozialwissenschaftlerin und Professorin [Bella DePaulo](#) in einer wissenschaftlichen [Publikation](#) gepägt. In ihrer Arbeit zu diesem Thema veröffentlichte sie seitdem zahlreiche Artikel, Bücher und Podcasts zum Thema Single sein.

## Weiterführendes

Für noch mehr Beschäftigung mit diesen Themen hier ein paar Empfehlungen:

- das Buch „[\[un\]sichtbar gemacht – Perspektiven auf Aromantik und Asexualität](#)“ von Anni Baumgart und Katha Kroschel, insb. Teil 3
- der [Podcast InSpektren](#), insb. die Folgen [38](#) und [39](#) zu A\*specfeindlichkeit
- [Blog von Pancake – Aces NRW](#) – mit [vielen Beiträgen zu Acefeindlichkeit](#), die gut nach verschiedenen Mechanismen getagged sind
- der Blogpost [A taxonomy of aphobic arguments](#) von miramarco, der zeitgleich zu diesem Dokument entstanden ist, beschäftigt sich mit der Kategorisierung von aspecfeindlichen Aussagen hauptsächlich nach rhetorischen und inhaltlichen Aspekten - dadurch entsteht eine andere Einteilung als hier

## Danksagung

Vielen Dank für spannende Gespräche, theoretische und praktische Vorarbeit, das Teilen vieler persönlicher Erfahrungen und/oder konstruktives Feedback an die Community von Aspec\*German, an Carmilla und Martin von AktivistA, an Leonie, an bi+-Aktivistin Mara, an die Redaktion des Podcasts InSpektren - für die A\*specfeindlichkeitsfolgen insb. an Finn, Jay-Jay, Lennart, Noir und

Suri; an Anni und Katha mit ihrem Buch [un]sichtbar gemacht, an Lilian, an das Ace Community Survey Team und das Aro Census Team sowie an alle weiteren Denker\*innen und Aktivist\*innen, auf deren Arbeiten dieses Skript aufbaut.

## Kontakt

Die Autorin ist für Feedback und Kritik offen und erreichbar unter [lea@aktivista.net](mailto:lea@aktivista.net). Eine Überarbeitung und Neuauflage ist für Winter 2027/2028 geplant.

## CC-Lizenz

Aro- und Acefeindlichkeiten von Lea ist unter [CC-BY-NC 4.0](#) lizenziert.