

Edukacja Aseksualna

vol. 1



Podstawowa wiedza o aseksualności
opracowana przez psychologów i aktywistów
pod auspicjami Stowarzyszenia Asfera

Stowarzyszenia Asfera
Ul. Bitwy pod Płowcami 6 a / 6, 81-775 Sopot
NIP 5851489191 KRS 0000797066
kontakt: asfera.stowarzyszenie@gmail.com
<https://www.facebook.com/aseksualizm/>

O STOWARZYSZENIU ASFERA

Asfera to pierwsze stowarzyszenie zarejestrowane w Polsce, działające na rzecz osób spod parasola aseksualności. W ciągu trzech lat swojej działalności Asfera przeszkoliła około stu specjalistów zajmujących się działalnością pomocową, pod kątem pracy z osobami aseksualnymi. Organizowała i współorganizowała warsztaty, oraz grupy wsparcia, z których nadal mogą korzystać mieszkańcy Warszawy oraz Aglomeracji Katowickiej. Asfera zapewnia też stałą, bezpłatną pomoc psychologiczną dla osób spod parasola aseksualności oraz dla par as-allo¹.

Poza działalnością w obszarze pomocy psychologicznej, Asfera zaistniała w widoczny sposób również na polu aktywistycznym. Członkowie Stowarzyszenia stale biorą udział w debatach, spotkaniach aktywistów LGBTQIAP+, edukują w mediach społecznościowych, na wykładach, wypowiadają się również w mediach głównego nurtu, wprowadzając tematykę aseksualności do dyskursu społecznego.

Członkowie Asfery wzięli udział między innymi w programie Agaty Młynarskiej „Bez Tabu”, w audycjach radiowych, licznych wywiadach, podcastach, byli zapraszani do telewizji śniadaniowych. Dotarli również do polskich polityków rezydujących w Brukseli i wdrażali ich w ważne kwestie dotyczące osób spod parasola aseksualności na szczeblu europejskim.

Asfera – aby poprawić widoczność osób aseksualnych w społeczeństwie – organizuje również kampanie społeczne z okazji Tygodnia Widzialności Osób Aseksualnych, który ma miejsce pod koniec października każdego roku oraz Międzynarodowego Dnia Aseksualności przypadającego na 6 kwietnia. Jedną z kampanii organizowanych przez Asferę można było oglądać na billboardach.

¹ Allo – oznacza tutaj osoby nie-aseksualne, czyli osoby wszystkich pozostałych orientacji.

WSTĘP

Materiał, „Edukacja asekualna – vol.1” został przygotowany pod patronatem Stowarzyszenia Asfera, przez aktywistów oraz współpracujące z Asferą psycholożki. Jego celem jest przybliżenie problematyki asekualności osobom niepewnym swojej orientacji, jak i osobom allosekualnym, zainteresowanym tym tematem. Również osoby asekualne znajdą tam interesujące statystyki z najnowszych badań, jak i praktyczne wskazówki – na przykład dotyczące coming outu. Z kolei osoby allosekualne, przeczytają rekomendacje, jak zachować się podczas coming outu osoby asekualnej, aby nie naruszyć jej przestrzeni osobistej. Specjaliści zajmujący się działalnością pomocową dowiedzą się między innymi, z jakimi problemami asy najczęściej zwracają się do psychologa i czego oczekują.

W tekście wykorzystano między innymi wiedzę i autorskie opracowanie psycholożki Justyny Bułdys, z pracy gabinetowej z osobami asekualnymi, fragmenty artykułu Agnieszki Juroszek, „Czego nie mówić osobie asekualnej” ze strony ‘Psychologia codzienności’, oraz cytaty z książki „Asekualność – czwarta orientacja” autorstwa Anny Niemczyk.

Edukacja Aseksualna vol. 1

pod redakcją:

Marta Graca Agnieszka Juroszek Anna Niemczyk Justyna Bułdys

* * *

STATUS ASEKSUALNOŚCI W PSYCHOLOGII I PSYCHIATRII

Współczesna psychologia i psychiatria nie rozpatrują aseksualności w kategoriach choroby, czy dysfunkcji. Najnowsza klasyfikacja zaburzeń psychicznych DSM-V kładzie nacisk na rozróżnienie pomiędzy zaburzeniami popędu seksualnego a aseksualnością. Zgodnie z zapisami nr 302.72 oraz 302.71 osoby, które identyfikują się jako aseksualne nie mogą być diagnozowane pod kątem zaburzeń seksualnych. Natomiast Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne od wielu lat zalicza aseksualność do orientacji seksualnych.

Aseksualności – podobnie jak innych orientacji seksualnych – nie diagnozuje się. Jeśli ktoś uważa, że jest heteroseksualny, homoseksualny lub aseksualny, należy przyjąć, że tak właśnie jest. Autoidentyfikacja jest najważniejszym i jedynym czynnikiem określającym orientację osoby. Zdarza się jednak, że niektórzy podejrzewający u siebie orientację aseksualną zwracają się po pomoc do specjalistów. Zazwyczaj jest to związane z brakiem informacji na temat tej orientacji w podręcznikach – również do edukacji seksualnej – oraz niechętną postawą otoczenia, wynikającą z niewiedzy, nawykowego przekonania, że

amatonorma² jest dobra dla wszystkich, czy też surowych norm religijnych, kładących nacisk na powołanie do bycia rodzicem.

RÓŻNICA MIĘDZY ASEKSUALNĄ ORIENTACJĄ A ZABURZENIEM

Chociaż obecnie istnieją źródła wiedzy na temat aseksualności, nadal zdarza się, że specjaliści ulegają czasami pokusie, i próbują doszukiwać się w osobach aseksualnych chorób i zaburzeń psychicznych lub zaburzeń osobowości.

Niektórzy wskazują na brak zainteresowania lub obniżone zainteresowanie seksem w przebiegu zaburzeń z wiązki A³, w przypadku osobowości anankastycznej, zaburzeń nastroju oraz nieneurotykowości. Obecnie nie ma dowodów na współistnienie aseksualności, z którymkolwiek z tych elementów. Warto pamiętać, że w diagnozie zaburzeń osobowości czy nastroju stosujemy wiele kryteriów, które nie występują w definicji aseksualności.

W klasyfikacjach zaburzeń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) oraz Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego (APA) wymienione są różne dysfunkcje związane z obszarem aktywności seksualnej – na przykład:

- utrata potrzeb seksualnych,
- awersja seksualna,
- brak reakcji genitalnej,
- zaburzenia orgazmu,
- wytrysk przedwczesny,
- pochwica,
- dyspareunia,
- kompulsywne zachowania seksualne.

² Amatonorma to przekonanie, że każdy człowiek jest szczęśliwy i spełniony jedynie wtedy, kiedy żyje z partnerem.

³Wiązka A to zaburzenia osobowości, w których pacjent zachowuje się w sposób podejrzliwy, wycofany, chłodny lub nieracjonalny. Wiązka A obejmuje osobowości: paranoiczną, schizoidalną i schizotypową.

Żadne z nich nie wiąże się jednak bezpośrednio z aseksualnością. Nie oznacza to, że nie istnieje ani jedna osoba aseksualna, która nie cierpiałaby na któreś z tych zaburzeń – oznacza to jedynie, że za pomocą tych kryteriów nie da się opisać orientacji aseksualnej. Należy też pamiętać, że aseksualna orientacja sama w sobie nie powoduje cierpienia, dyskomfortu czy uciążliwości.

POPĘD A POCIĄG SEKSUALNY

Aby poprawnie definiować aseksualność, należy dokonać rozróżnienia pomiędzy popędem a pociągiem seksualnym. Popęd, czyli libido to energia seksualna, którą odczuwamy najmocniej w ciele, ale też „w głowie”, i która domaga się redukcji, przy czym redukcja ta nie jest zawężona do seksu z inną osobą. Asy mogą, ale nie muszą, posiadać libido, jednak nie podąża za nim pociąg seksualny, czyli uczucie pożądania odczuwane do innej osoby, postrzeganie tej osoby jako atrakcyjnej seksualnie oraz gotowość uprawiania z nią seksu.

Zatem popęd (czyli libido) odpowiada na pytanie, czy jest gotowość do podjęcia zachowań seksualnych (lub autoerotycznych), natomiast pociąg (czyli pożądanie) odpowiada na pytanie „z kim ten seks”. Aseksualność dotyczy jedynie tego drugiego aspektu seksualności i nie ma związku z pierwszym.

Około połowa asów deklaruje w ankietach, że posiada libido. Częstą określa je jako potrzebę odczucia orgazmu, porównywalną do głodu bez apetytu na żadną konkretną potrawę. Część z nich woli je ignorować, jednak są też i takie asy, które masturbują się, oglądają lub czytają pornografię, a nawet uprawiają seks.

ASEKSUALNOŚĆ A PODEJŚCIE DO SEKSU

Aseksualność nie jest tym samym, czym antyseksualność. Zdarza się, że te pojęcia bywają błędnie utożsamiane. Antyseksualność to niechęć do seksu oraz do podejmowania zachowań seksualnych również przez osoby trzecie. Osobie antyseksualnej nie wystarcza, że ona sama nie podejmuje zachowań seksualnych. Uważa, że inni też nie powinni tego robić, ponieważ uznaje seks za zło. Powody takiej postawy mogą być różne i nie mają nic wspólnego z aseksualnością.

O osobach antyseksualnych mówimy, że są seks-negatywne. Natomiast osoby aseksualne w większości są seks-pozytywne. Oznacza to, że dobrowolny seks między dorosłymi uważają za dobry, nawet jeżeli same nie chcą w nim uczestniczyć. Część osób aseksualnych angażuje się w zachowania seksualne z inną osobą. Nie wpływa to na ich aseksualność, ponieważ czynności te nie wiążą się u nich z pociąganiem seksualnym. Nie ma znaczenia, jaki mają ku temu powód. Niektórzy decydują się na seks, na przykład na prośbę alloseksualnego partnera. Co prawda odsetek osób uprawiających seks jest niski i dla wielu z nich stanowi wyzwanie, ale – jak zapewnia jedna z bohaterek książki „Aseksualność – czwarta orientacja” nie musi wiązać się z nieprzyjemnymi doświadczeniami: „Seks – pomimo braku pożądania – dostarcza pewnego rodzaju przyjemności. To tak, jakbym poszła z chłopakiem na koncert kapeli, którą on uwielbia, chociaż wiem, że z własnej woli nigdy bym się tam nie wybrała. Nie jestem zachwycona rodzajem muzyki, ale czuję się szczęśliwa, bo jestem z nim i widzę, jak ogromną radość czerpie z tego wydarzenia”.⁴

Aktywistyczne środowiska aseksualne dość dokładnie stopniują stosunek osoby do seksu, różnicując je według kryteriów: aktywności własnej oraz podejścia do seksu w ogóle.

⁴ Niemczyk A. (2022). „Aseksualność – czwarta orientacja”.

Ogólny stosunek do seksu	Stosunek do osobistego uczestniczenia w aktywnościach seksualnych
<p>SEKS-POZYTYWNOŚĆ</p> <p>Pozytywna postawa wobec każdego, bezpiecznego seksu pomiędzy wyrażającymi na niego zgodę innymi ludźmi.</p>	<p>SEKS-PRZYCHYLNOŚĆ</p> <p>Pozytywna postawa wobec osobistego uczestnictwa w konsensualnych czynnościach seksualnych</p>
<p>SEKS-NEUTRALNOŚĆ</p> <p>Neutralna opinia wobec zachowań seksualnych innych lub brak opinii.</p>	<p>SEKS-OBOJĘTNOŚĆ</p> <p>Nieposiadanie ani pozytywnej ani negatywnej opinii o własnym uczestnictwie w aktywnościach seksualnych</p>
<p>SEKS-NEGATYWNOŚĆ</p> <p>Inaczej antyseksualność. Posiadanie negatywnej postawy wobec seksu na wszystkich płaszczyznach. Opinia, że seks jest zły/ niewłaściwy – nawet ten bezpieczny pomiędzy wyrażającymi na niego zgodę osobami.</p>	<p>SEKS-NIECHĘĆ</p> <p>Negatywna postawa wobec osobistego uczestnictwa w aktywnościach seksualnych. Brak pragnienia seksu.</p>
<p>SEKS-OBRYZDZENIE</p> <p>Odczuwanie wstrętu/ obrzydzenia na myśl o seksie w jakiegokolwiek postaci.</p>	

POCIĄG SEKSUALNY A POCIĄG ROMANTYCZNY

Asy nie są osobami skazanymi na samotność. Drugim ważnym kryterium, który pojawia się w definicjach aseksualności jest nacisk na wyodrębnienie różnych rodzajów pociągów. Takie rozróżnienie z języka angielskiego nazywamy modelem „split-attraction”. Oznacza to, że istnieje wiele rodzajów pociągów poza seksualnym, i że różne pociągi mogą, ale nie muszą ze sobą współwystępować. Do drugiej osoby można odczuwać między innymi:: pociąg romantyczny, pociąg sensualny, pociąg estetyczny, pociąg intelektualny.

U znacznej części ludzi różne rodzaje pociągów współwystępują ze sobą. Wtedy osoba nie zauważa rozdzielenia pomiędzy

pociągami romantycznym, seksualnym czy estetycznym – ponieważ przejawia wszystkie te uczucia i odczucia w stosunku do tej samej osoby. W takiej sytuacji mówimy o orientacji psychoseksualnej.

Aseksualność dotyczy jedynie orientacji seksualnej. Zatem osoba aseksualna może – choć nie musi – doświadczać pozostałych rodzajów pociągu. Na przykład osoby aseksualne-alloromantyczne⁵ mogą się zakochiwać, tworzyć bliskie relacje romantyczne i odczuwać pełną gamę emocji w stosunku do partnera. O swoich złożonych doznaniach opowiada jedna z bohaterek książki „Aseksualność – czwarta orientacja”: „Osoby pociągają mnie do pewnego stopnia. Lubię emocje przed pierwszym kontaktem, zapach, dotyk, bliskość nagiego ciała – ale nie ma u mnie połączenia pomiędzy tym rodzajem pociągu – (nawet nie wiem, jak go nazwać!) – a stosunkiem”.

Osoby aseksualne doświadczające pociągu romantycznego określają swoją orientację romantyczną w sposób analogiczny do orientacji seksualnej. Zatem as romantycznie zainteresowany osobami płci przeciwnej powie o sobie, że jest heteroromantyczny, tej samej płci – homoromantyczny, jeśli płęć partnera nie ma dla niego znaczenia – panromantyczny. Ponad 80% osób aseksualnych deklaruje w ankietach, że odczuwa pociąg romantyczny. Ci, którzy go nie odczuwają, to osoby aromantyczne. Asy aromantyczne często żyją w relacjach queerplatonicznych lub innych formach bliskości i więzi wykraczających poza przyjaźń. Należy jednak pamiętać, że nie wszystkie osoby aromantyczne są aseksualne! Aseksualność i aromantyczność są zjawiskami niezależnymi, choć czasem współwystępującymi.

Obecnie trwa dyskurs społeczny mający na celu obalenie mitu związanego z amatonormą. Amatonorma to przekonanie, że każdy człowiek jest szczęśliwy i spełniony jedynie wtedy, kiedy żyje

⁵ Określenie alloromantyczne opisuje osoby wszystkich orientacji, które mogą doświadczać pociągu romantycznego.

z partnerem, a egzystencja singla jawi się jako niepełna i mniej wartościowa. Środowiska aktywistyczne starają się zmienić stereotyp myślenia skutkujący postawą deprecjonującą życie w pojedynkę. Przecież nie tylko osoby aseksualne czy aromantyczne, ale również allo-cis-hetero⁶ nie zawsze potrzebują posiadać partnera. Zatem warto zmierzyć się z tym schematem myślowym internalizując fakt, że niektóre osoby są szczęśliwe wybierając życie w pojedynkę, ponieważ nie jest ono mniej wartościowe i radosne niż życie w parze, czy w związku poliamorycznym.

Z CZYM OSOBY ASEKSUALNE PRZYCHODZĄ DO PSYCHOLOGA⁷

Wbrew pozorom aseksualność nie jest głównym tematem, który osoby aseksualne wnoszą do gabinetu psychologicznego. Jeśli jednak decydują się rozmawiać o swojej orientacji seksualnej/romantycznej, to najczęściej poruszają trudności, takie jak:

- poczucie bycia osobą inną niż większość,
- pytanie o to, kim są,
- lęk przed samotnością,
- coming out i jego konsekwencje,
- dylematy i różnice w relacjach intymnych as-allo oraz polikułach (czyli relacjach wieloosobowych – poliamorycznych), w których uczestniczą osoby aseksualne.

Najczęstszym z lęków pojawiających się u osób aseksualnych jest lęk spowodowany poczuciem bycia inną/ innym niż większość społeczeństwa. Obawy te wyrażane są najczęściej w sformułowaniach typu: „ludzie lubią seks, szaleją na jego punkcie,

⁶ Allo-cis-hetero to skrót opisujący osobę heteroseksualną, której płeć jest zgodna z płcią nadaną przy urodzeniu.

⁷ Rozdziały: "Z czym osoby aseksualne przychodzą do psychologa", "Dyskryminacja osób aseksualnych" oraz „Jak wspomagać osoby aseksualne” powstały na podstawie opracowania Justyny Bułdys.

a mnie jest on obojętny; co jest ze mną nie tak?”, lub „boję się, że omija mnie to, co koledzy nazywają najlepszą częścią ich życia”.

Wymagającą najwięcej ostrożności kwestią są relacje w parach as-allo. Podstawową trudnością zgłaszaną przez osoby tworzące takie związki jest różny poziom oczekiwanej częstotliwości zbliżeń seksualnych. Partnerzy próbują rozwiązać ten problem na różne sposoby:

- ustalając kontrakt relacyjny, gdzie znaczące miejsce zajmuje umówienie się na to, jakie są potrzeby seksualne i granice oraz gotowość do ich przekraczania u obu stron,
- dając dużo przestrzeni zachowaniom i czynnościom okołoseksualnym – jakimi są na przykład pocałunki, przytulanie, oglądanie się nago – które są akceptowalne i przyjemne dla obu stron,
- określając, które czynniki mają związek z brakiem pociągu seksualnego, a gdzie tego związku nie ma – przykładem tu może być przepracowanie trudności z samooceną allo-partnera/partnerki powstałych pod wpływem nadinterpretacji związanej z brakiem pożądania ze strony as-osoby,
- otwierając związek na relacje poboczne (z mniej lub bardziej doprecyzowanymi zasadami),

Niezmiernie ważna w mieszanych relacjach osób alloseksualnych z aseksualnymi jest obopólna świadomość własnych potrzeb oraz potrzeb osoby partnerskiej, umiejętność skutecznej komunikacji, empatia, wgląd we własne emocje, zaufanie i uczciwość.

JAK WSPIERAĆ OSOBĘ ASEKSUALNĄ W COMING OUTCIE⁸

Jedną z trudności, przed którą stają osoby aseksualne, jest mówienie o swojej orientacji. Dlaczego? Osoby aseksualne często spotykają się z niezrozumieniem, niedowierzaniem, krytyką, dezaprobatą, niechcianymi radami czy naciskami, gdy opowiadają o swojej tożsamości. To sprawia, że długo się zastanawiają czy w ogóle podejmować ten temat – nawet z najbliższymi. Mówienie o aseksualności wiąże się z lękiem przed odrzuceniem, wyśmianiem, niezrozumieniem. Jest to problem, z którego istnienia osoby heteroseksualne zupełnie nie zdają sobie sprawy.

Osoby o orientacjach innych niż heteroseksualna spotykają się coraz częściej z pozytywną lub neutralną reakcją na coming out. Wiedza o aseksualności niestety nadal jest niewielka. Dlatego wiele osób aseksualnych zdaje sobie sprawę, że ich coming out będzie nie tylko powiedzeniem nazwy swojej orientacji, ale zamieni się w maraton edukacyjny, w trakcie którego będą musiały odpowiadać na niestosowne pytania, przytaczać teorie naukowe i udowadniać, że są zdrowe psychicznie.

Jak zatem wesprzeć osobę aseksualną w trakcie coming outu?

Nie kwestionuj:

- To nie prawda. Na pewno znajdzie się ktoś, kto cię kocha!
- Nie chcesz być w związku?
- To nie jest dobry pomysł! Będzie ci ciężko na starość.
- Chcesz zostać starą panną z kotami?
- Szkoda takiej ładnej buzi!
- Biedactwo...

⁸ Treść tego rozdziału powstała na podstawie tekstu autorstwa Agnieszki Juroszek "Czego nie mówić osobie aseksualnej" zamieszczonego na stronie "Psychologia codzienności".
<https://psychologiacodziennosci.wordpress.com/2022/03/14/czego-nie-mowic-osobie-aseksualnej/>

Powyższe stwierdzenia wiążą się z dwoma mitami: 1) osoba, która w ten sposób reaguje, zakłada, że aseksualność oznacza niechęć do tworzenia bliskich relacji, a – jak już wyjaśniliśmy – to nie jest prawdą, 2) drugi mit dotyczy przekonania społecznego, że jedynym właściwym sposobem na życie i jedynym sposobem do osiągnięcia szczęścia jest życie w związku (amatonorma).

Nie mów:

- Czy uważasz się za osobę nieatrakcyjną?
- Przecież dobrze wyglądasz!
- Czy myślisz, że zawsze będziesz sam, że nie podobasz się nikomu?

Wielu osobom wydaje się, że aseksualność jest tym samym co nieatrakcyjność. Często spotykamy się z potocznym stwierdzeniem, że „ktoś jest dla mnie aseksualny” w znaczeniu – „nie podoba mi się”. Niestety takie użycie słowa aseksualny jest bardziej popularne niż wiedza o aseksualności jako orientacji seksualnej i to prowadzi do wielu nieporozumień.

Nie bądź wścibski/a:

- Skoro jesteś aseksualny, to znaczy, że się nie masturbujesz?
- Powiedz mi w takim razie ile razy uprawiałeś seks?
- A próbowałeś z zabawkami?
- Czy osoby aseksualne mogą w ogóle być szczęśliwe?

Częstą reakcją na aseksualny coming out są pytania o intymne kwestie, takie jak na przykład masturbacja, orgazm. Dotyczą one szczegółów, którymi wiele osób – nie tylko aseksualnych – niekoniecznie chce się dzielić. Asy często skarżą się na to, że alloseksualny rozmówca nie ma żadnej wiedzy na temat aseksualności i oczekuje tego, aby outujący się został edukatorem seksualnym, który w dodatku musi edukować w zakresie własnego życia erotycznego. Jeśli twój znajomy mówi Ci, że jest osobą homoseksualną albo koleżanka informuje Cię, że ma nowego

partnera, czy pytasz o szczegóły życia intymnego? Prawdopodobnie uznałbyś to za nietaktowne. Osoba dokonująca coming outu nie jest twoim edukatorem. Jeśli nie rozumiesz tego, co próbuje ci przekazać, poszukaj informacji samodzielnie lub poproś o dobre źródła.

Nie bądź wulgarny/a:

- Brakuje ci dobrego wychowania!
- Daj już spokój z tą pruderią!

Innym rodzajem nietaktu są propozycje “wyleczenia” aseksualności. Rozmówca składa oferty seksualne lub straszy użyciem przemocy seksualnej w celu usunięcia aseksualności, jednocześnie przypisując sobie magiczną moc zmiany orientacji rozmówcy. Częstość zjawiskiem są też niestosowne, seksualne żarty.

Nie usztywniaj się:

- Oj, przepraszam, nie powinnam była ci mówić o mojej nadżerce...
- Nie zdawałem sobie sprawy. W takim razie nie będę więcej mówił w twoim towarzystwie o seksie – nie chcę cię urazić.

Przeciwieństwem nietaktu jest obchodzenie się z osobą aseksualną jak z jajkiem i przesadne unikanie tematów związanych z intymnością, włącznie z kwestiami zdrowotnymi. Skrajnością jest także pomijanie wszelkich wzmianek o seksie, podczas zwykłej rozmowy o wszystkim. Jeśli nie wiesz, co będzie w porządku, a co nie – po prostu zapytaj, o czym osoba chce rozmawiać, a o czym nie. Nie zgaduj.

Nie filozofuj:

- A więc czekasz do ślubu?
- Myślisz, że seks to grzech?
- Uważasz, że prokreacja nie ma sensu, w obecnej sytuacji geopolitycznej?

Aseksualność nie jest tym samym co celibat – czyli powstrzymanie się od seksu ze względu na jakieś wartości lub religię. W przypadku celibatu mamy do czynienia z osobą, która odczuwa pociąg seksualny, ale w imię przekonań rezygnuje trwale lub tymczasowo z jego realizacji. Natomiast w przypadku aseksualności, nie mówimy o wyrzeczeniu, ponieważ as pociągu po prostu nie odczuwa.

Nie doradzaj:

- Powinieneś spróbować innych pozycji i zabawek erotycznych... Na pewno ci się spodoba!
- Też tak miałam. Spróbuj z innym facetem.
- Powinnaś się przebadać – to na pewno przez hormony!
- Może wyluzuj trochę – wtedy bardziej ci się spodoba.
- Powinnaś iść na terapię. To na pewno przez jakąś traumę.

Częstą reakcją są nieproszone rady, w jaki sposób pozbyć się aseksualności. „Doradca” zwykle robi to w dobrej wierze i ma szlachetne intencje. Niestety daje tym samym sygnał, że nie rozumie, czym jest aseksualność – co więcej, w sposób nieuprawniony stawia się w pozycji eksperta. Taką postawą pokazuje swoją ignorancję i arogancję, czym jednocześnie wyraża brak akceptacji dla aseksualności.

Nie deprecjonuj:

- Jak nie spróbujesz, to się nie dowiesz.
- Może jeszcze nie trafiłeś na tą właściwą osobę?
- Czy jesteś pewna?

Taka postawa to dyskryminacja z powodu braku doświadczeń seksualnych oraz podważanie identyfikacji aseksualnej. Jeśli identyfikujesz się jako osoba heteroseksualna, to czy odbierasz sobie prawo do takiej identyfikacji, dopóki nie spróbujesz seksu z osobą tej samej płci? A jeśli identyfikujesz się jako osoba homoseksualna, odczuwasz pociąg do osób tej samej płci, to czy podważasz go

przez brak doświadczeń seksualnych z osobami odmiennej płci? Podobnie jest z osobami aseksualnymi. Nie muszą próbować, żeby wiedzieć.

I przede wszystkim **nie współczuj!** Osoby aseksualne najbardziej obawiają się właśnie współczucia. Za współczuciem stoi opinia, że coś z nimi jest nie tak, że aseksualność to rodzaj upośledzenia, którego powinny się wstydzić.

Jak zatem reagować na aseksualny coming out?

Podziękuj za zaufanie, doceń to, że osoba mówi ci o tym. Możesz zapytać, czym się kierowała, decydując się na wyoutowanie się właśnie przed tobą – czy ma jakieś określone potrzeby lub związane z tym oczekiwania

Możesz zapytać, czy jest coś, o czym warto, abyś wiedział/a w kontekście aseksualności. Jeśli tak – czy chce sam/a ci o tym powiedzieć, czy może polecić jakieś źródło, gdzie znajdziesz więcej informacji.

Możesz zapytać, czy chce ci opowiedzieć coś więcej o swojej aseksualności, czy może woli o tym nie rozmawiać. Możesz też zapytać, czy ta osoba chciałaby w związku z tym unikać jakichś tematów.

Możesz zapytać jak to przekłada się na jej życie.

Możesz wyrazić swoją potrzebę wyjaśnienia jakiejś kwestii, której nie rozumiesz. Zapytaj, czy to będzie komfortowe dla twojego rozmówcy, by ci wyjaśnił/a, czy może lepiej, jeśli skorzystasz z innych źródeł, aby lepiej zrozumieć.

CZY NIEUPRAWIANIE SEKSU STAJE SIĘ MODNE?

Narodowy Test Zdrowia Polaków⁹ z roku 2022 wskazuje, że w naszym społeczeństwie spada zainteresowanie seksem. Przejawia się to zarówno brakiem podejmowania kontaktów seksualnych, jak i zmniejszeniem ich częstotliwości. Wyniki wskazują na to, że 30% kobiet i 22% mężczyzn w ogóle nie uprawia seksu, zaś odpowiednio 23% i 25% uprawia go raz w miesiącu lub rzadziej. Najrzadziej w czynności seksualne angażują się osoby młode, w wieku od 18 do 24 lat oraz seniorki i seniorzy powyżej 65 roku życia.

Wnioski nasuwają się same: hiperseksualność widoczna w mediach, w tym mediach społecznościowych, filmach, reklamach czy książkach nijak ma się do tego, co dzieje się w zaciszu alkowy. Oczywiście należy pamiętać o tym, że ludzie mogą nie uprawiać seksu z różnych przyczyn, a odwrotnie – osoby aseksualne mogą uprawiać seks lub angażować się w inne czynności okołoseksualne. Niemniej jednak nieuprawianie seksu nie jest tak niszowe, jak mogłoby się wydawać.

Rewolucja seksualna, która miała miejsce w latach 60' i 70' ubiegłego wieku sprawiła, że seks stał się nie tylko modnym, ale i obowiązkowym aspektem życia każdego człowieka. Ten trend przejawiał się nie tylko w popkulturze, ale miał wpływ również na decyzje podejmowane w świecie nauki. W roku 1980 Światowa Organizacja Zdrowia uznała, że proaktywny seks jest niezbędnym elementem życia każdej zdrowo funkcjonującej jednostki – usankcjonowała tym samym tak zwany model „zdrowej seksualności”. Musiało minąć kolejne 40 lat, aby zaczęto zauważać, że jeden model nie jest dobry dla wszystkich – że każdy ma prawo do własnych wyborów i do życia na własnych zasadach.

Zatem to nie „moda” na nieuprawianie seksu, ale „moda” na społeczne przyzwolenie do śmiałego mówienia o swoich potrzebach – „moda” na tworzenie każdemu człowiekowi

⁹ Narodowy Test Zdrowia Polaków 2022 – badanie realizowane przez Medonet

komfortowych warunków, aby w zgodzie ze sobą, przy wsparciu społecznym, w poczuciu bezpieczeństwa mógł w pełni realizować swój potencjał.

DYSKRYMINACJA OSÓB ASEKSUALNYCH

Pomimo starań aktywistów i edukatorów nadal funkcjonują stereotypy i mity dotyczące wielu grup społecznych. Im mniej znana jest grupa, tym większa szansa, że narosnie wokół niej mnóstwo nieprawdziwych przekonań. Stereotypy w połączeniu z emocjami zamieniają się w uprzedzenia, a te z kolei często prowadzą do dyskryminacji. To zjawisko dotyczy również osób asekualnych.

Rodzaj dyskryminacji	Dyskryminujące treści i sformułowania
Dehumanizacja	Jesteś jak robot/ nie umiesz odczuwać emocji/ nie jesteś zdolny do pokochania/ jesteś pozbawiony tego, co w ludziach najpiękniejsze
Niepoważne traktowanie/ lekceważenie	Przejdzie ci/ wyleczysz się z tego/ jesteś za młody, żeby wiedzieć kim jesteś/ to tylko faza
Wyzwiska	Świr/ dziwadło/ psychicznie chory/ biedny człowiek
Licytacje	Wy to nie jesteście dyskryminowani, bo nawet po was nie widać, że nie jesteście hetero/ najgorzej mają geje
Przemoc i groźby	Albo zaczniesz się zachowywać normalnie, albo wynos się z naszego domu
Próby „leczenia”	Idź do psychologa, niech cię naprostuje/ będę się za ciebie modliła/ jeśli się postarasz, to na pewno znajdziesz kogoś, do kogo poczujesz miętę
Próby zmiany orientacji, także gwałty naprawcze	Zaraz ci pokażę, jak dobrze może być z facetem w łóżku/ jeśli mnie kochasz, to musisz się ze mną przespać

Doświadczanie różnego rodzaju przemocy może wywołać szczególny rodzaj stresu, uwarunkowany posiadaniem określonej cechy – w tym przypadku orientacji seksualnej. Stres mniejszościowy jest unikatowy – dotyczy osoby ze względu na posiadaną przez nią cechę lub tożsamość, chroniczny – towarzyszy osobie przez cały czas, uwarunkowany społecznie – w zależności od społeczeństwa, w którym osoba żyje, może się objawiać mocniej lub słabiej (zależnie od otwartości i poziomu wyedukowania społeczeństwa).

Osoby, które doświadczają permanentnego stresu mniejszościowego mogą:

- mieć obniżoną samoocenę,
- podejmować próby samobójcze lub zadawać sobie ból,
- nadużywać alkoholu i innych substancji psychoaktywnych,
- doświadczać stresu pourazowego, depresji, zaburzeń lękowych,
- internalizować asfobię – czyli zaprzeczać własnej orientacji z powodu permanentnego lęku/ wstydu, że z jakichś powodów jest ona niewłaściwa.

Według najnowszego raportu KPH i Lambda Warszawa¹⁰, aż 32% osób asekualnych doświadczyło różnych form przemocy seksualnej. To najwyższy odsetek ze wszystkich grup mniejszościowych. Z raportu dowiadujemy się również, że osoby asekualne są grupą, która najczęściej doświadcza gorszego traktowania ze strony specjalistów reprezentujących służbę zdrowia z powodu swojej orientacji, zaraz po osobach transpłciowych. Asy spotykają się z niestosownymi żartami ze strony ginekologów i seksuologów lub z niechcianymi próbami diagnozy ich asekualności w kategoriach zaburzenia. W jakościowej części raportu KPH i Lambda Warszawa czytamy o wrażeniach z wizyty u ginekologa jednej z uczestniczek badania: „Nie powiedziałam wprost, że jestem asekualna, jednak ginekolog na wieść o braku

¹⁰ „Sytuacja społeczna osób LGBTQA w Polsce.” Raport za lata 2019–2020. Kampania Przeciw Homofobii i Stowarzyszenie Lambda Warszawa.

aktywnego życia seksualnego zaczął sobie żartować, cytuję: taka ładna dziewczyna i co, nikomu nie dałaś. Wydawał się też być niezadowolony, że musi mnie z tego tytułu badać inaczej, niż resztę pacjentek”.

Według raportu, osoby aseksualne to grupa, która ma też najrzadziej ochotę na coming out.

JAK WSPOMAGAĆ OSOBY ASEKSUALNE

Wspomaganie osób aseksualnych jest szczególnie ważne, jeśli jesteś psychologiem/ zajmujesz się działalnością pomocową, jesteś aktywistą lub też aseksualność może dotyczyć kogoś z twoich bliskich. Wsparcie od osób znaczących ma podwójną wartość.

Co możesz zatem zrobić, aby podnieść komfort życia as-osoby:

- nie zakładaj, że ktoś jest lub nie jest aseksualny; porozmawiaj o tym – o ile wykaże gotowość i chęć do takiej rozmowy – daj znać, że jesteś gotowy jej/jego wysłuchać,
- nie zakładaj z góry, że aseksualność jest źródłem problemów osoby,
- pamiętaj o tym, że aseksualność (i ogólnie orientacja seksualna) jest tylko jednym z elementów tożsamości,
- weź pod uwagę, że osoba aseksualna może chcieć lub też nie chcieć rozmawiać o seksie (podobnie jak osoba allo),
- nie odbieraj nikomu prawa do uprawiania seksu i masturbacji, z powodu określania się jako osoba aseksualna,
- nie deprecjonuj, ani nie lekceważ czyjegoś poczucia bycia dyskryminowanym, nawet jeśli twoim zdaniem, „obiektywnie” nie ma ku temu podstaw,
- nie myl aseksualności jako orientacji z utratą/ obniżeniem libido w wyniku traumy, zaburzeń hormonalnych czy chorób,
- zapytaj, jeśli coś jest dla ciebie niezrozumiałe, a jeśli osoba czuje się niekomfortowo z twoim pytaniem, poproś o źródła.

PARASOL ASEKSUALNOŚCI

Zapewne wiele/wielu z was spotkało się już tym pojęciem w różnych kontekstach. Niektórzy używają określenia „parasol” synonimicznie z terminem „aseksualność”. Inni uważają, że łatwiej poruszać się po tym obszarze przyjmując, że parasol jest pojęciem szerszym niż aseksualność, a orientacja aseksualna jest jedną z orientacji spod tegoż parasola. (Asexuality: Brief Introduction, 2012)

Pod parasolem aseksualności skupionych jest kilkadziesiąt około-aseksualnych tożsamości. Tworzenie mikroetykiet spełnia ważne funkcje psychologiczne. Przede wszystkim sankcjonuje dany zespół cech lub spektrum zachowań, w myśl zasady, że jeżeli coś ma nazwę – to istnieje, spełnia również niezwykle ważną potrzebę przynależności do grupy, dodatkowo – może ułatwić znalezienie partnera.¹¹

Poznajmy niektóre z tożsamości spod parasola aseksualności.

Grayseksualność definiuje osoby, u których aseksualność jest częścią doświadczeń seksualnych – czyli takie, które nie identyfikują się jako “czysto” aseksualne, zatem mogą odczuwać pociąg seksualny w specyficznych warunkach. Czasem to pojęcie używane jest jako odrębna tożsamość, a czasem jako pojęcie parasolowe zawierające w sobie opisywane tu tożsamości.

Demiseksualność opisuje osoby, które doświadczają pociągu seksualnego jedynie po nawiązaniu głębokiej relacji emocjonalnej z drugą osobą. Jednakże stworzenie więzi emocjonalnej przez osobę demi nie oznacza, że ta więź jest pewnikiem kontaktów seksualnych. Osoby alloseksualne często uważają, że są demiseksualne, ponieważ deklarują „wierność” tylko jednemu partnerowi. Demiseksualność nie polega jednak na wytrwaniu w wierności seksualnej wobec partnera – monogamia jest w tym przypadku zjawiskiem wtórnym i wynika z uwarunkowań

¹¹ Niemczyk A. (2022). “Aseksualność – czwarta orientacja”.

indywidualnych osób demi. Osoby allo często decydują się nie podejmować aktywności seksualnej (pomimo tego, że odczuwają pociąg seksualny do kogoś) właśnie z powodów etycznych – ponieważ chcą być „wierne” partnerowi. Mogą też nie mieć możliwości realizacji tego pociągu (np. osoba jest dla nich nieosiągalna). Zatem monogamia nie równa się demiseksualności.

Vixseksualność dotyczy osób, które odczuwają pociąg seksualny jedynie w pewnych okolicznościach. Porównuje się tę tożsamość do demiseksualności z tą różnicą, że w przypadku osób demi, bodźcem wywołującym pociąg seksualny jest więź emocjonalna, a w przypadku osób vix to może być jakiegokolwiek inne, silne, wspólne przeżycie – na przykład otarcie się o niebezpieczeństwo. Często jest to jeden czynnik, bardzo silnie pobudzający.

Frayseksualność bywa rozumiana jako przeciwieństwo demiseksualności. Opisuje tych, którzy doświadczają pociągu seksualnego jedynie do osób obcych lub mało znanych. Pociąg zanika w miarę pogłębiania się więzi. Osoby fray nieświadome swojej tożsamości, często mogą mieć obniżoną samoocenę z tego powodu, że zdradzają lub porzucają partnerów. Mogą nie rozumieć, dlaczego nie potrafią stworzyć satysfakcjonującej więzi emocjonalnej, której jednym z elementów byłby seks.

Akoiseksualność lub inaczej lithoseksualność opisuje osoby doświadczające pociągu seksualnego, które nie mają jednak ani potrzeby, ani chęci realizacji tego pociągu w praktyce. Osoby akoi nie szukają związków seksualnych. W momencie odwzajemnienia zainteresowania przez “obiekt” najczęściej odczuwają dyskomfort i wycofują się.

Dreamseksualność to mikroetykieta opisująca osoby doświadczające pociągu seksualnego i realizujące ten pociąg jedynie w marzeniach sennych.

Fictoseksuaność dotyczy osób, które doświadczają pociągu seksualnego jedynie w stosunku do fikcyjnych postaci. Osoby ficto mogą doświadczać też pociągu seksualnego w stosunku do osób, które przebierają się za fikcyjnych bohaterów, czyli uprawiają tak zwany cosplay.

Aegoseksualność odnosi się do osób, które posiadają libido i odnajdują przyjemność w seksualnych fantazjach. Nie odczuwają pociągu seksualnego, ale pod wpływem myśli lub treści nacechowanych seksualnie są w stanie doświadczać podniecenia. Większość osób aegoseksualnych nie identyfikuje się ze swoimi fantazjami i pełni w nich najczęściej rolę zewnętrznego obserwatora.

Cupioseksualność natomiast opisuje osoby, które pomimo braku pociągu seksualnego aktywnie chcą wchodzić w relacje seksualne. Nie chodzi tu o odbywanie stosunków w konkretnym celu, takim jak zajście w ciążę, ale o odnajdywanie satysfakcji w samej czynności.

Zatem dla osób spod parasola aseksualności mikroetykieta jest narzędziem dość przydatnym, ułatwiającym nawigację po aseksualnych społecznościach. W przypadku spotkania potencjalnego kandydata na partnera skraca (być może) kłopotliwą komunikację wstępną, której celem miałyby być weryfikacja podobieństwa oczekiwań aseksualnych partnerów wobec siebie.

Obecnie znajdujemy kilkadziesiąt mikroorientacji pod samym parasolem aseksualności. I z dnia na dzień ich przybywa, gdyż ludzie coraz śmieiej outują się i chętniej opowiadają o swojej seksualności.

PODSUMOWANIE – RZECZY, KTÓRE WARTO ZAPAMIĘTAĆ

Aseksualność nie jest zaburzeniem.

Aseksualność to orientacja seksualna.

Aseksualności nie diagnozuje się.

Autoidentyfikacja jest najważniejszym i jedynym czynnikiem określania własnej orientacji. Dotyczy to wszystkich orientacji.

Aseksualność jest zjawiskiem różnorodnym. Nie można jej określać według kryteriów uprawiania/ nieuprawiania seksu, zakochiwania/ niezakochiwania się, podejmowania/ niepodejmowania zachowań autoerotycznych,.

Aseksualność to nieodczuwanie pociągu seksualnego do innych płci i nie musi mieć związku z aktywnością seksualną, jak i występowaniem innych rodzajów pociągu.

Parasol aseksualność zawiera wiele tożsamości około-aseksualnych, gdzie pociąg seksualny może czasami występować w określonych warunkach.

Aseksualność istniała zawsze, ale przyzwolenie na mówienie o aseksualnej orientacji jest trendem dość nowym, dlatego zarówno osoby aseksualne, osoby allo, jak i specjaliści zajmujący się działalnością pomocową mogą nie mieć pełnej wiedzy w tym temacie.

Dlatego edukacja, szerzenie wiedzy o aseksualności, wspieranie osób aseksualnych oraz walka z mitami na temat aseksualności są tak ważne.

Zatem jeśli możesz, „podaj dalej” ten materiał. Wyedukuj przynajmniej jedną osobę.

AUTORZY OPRACOWANIA

Justyna Bułdys

Psycholożka, trenerka, certyfikowana coach, terapeutka par, aktywistka. Od 10 lat pracuje pomocowo z osobami nieheteronormatywnymi, w tym osobami aseksualnymi oraz parami as-allo. Posiada 18-letnie doświadczenie w prowadzeniu szkoleń i warsztatów rozwojowych oraz szkoleń dla osób zajmujących się zawodowo pomocą psychologiczną i psychoterapią. Od 20 lat działa w organizacjach pozarządowych zajmujących się pomocą osobom nieheteronormatywnym. Współzałożycielka i członkini Stowarzyszenia Asfera. Pomysłodawczyni i prowadząca warsztaty o aseksualności, przeznaczone dla osób zajmujących się działalnością pomocową.

Marta Graca

Osoba aktywistyczna, osoba członkowska zarządu Stowarzyszenia Asfera, osoba założycielska facebookowej społeczności Aseksualni Polska. Stworzyło i prowadzi pierwszy, edukujący o aseksualności w języku polskim kanał na You Tubie „Edukacja ASeksualna”. Organizuje katowicką grupę dla osób aseksualnych, którą współtworzy wraz ze Stowarzyszeniem Tęczówka. Gościni programów telewizyjnych i audycji.

Agnieszka Juroszek

Psycholog, psychotraumatolog, trener, psychoterapeuta w trakcie szkolenia. Współpracuje ze Stowarzyszeniem Asfera. Prowadzi spotkania warszawskiej grupy dla osób spod parasola aseksualności oraz blok na warsztatach o aseksualności, przeznaczonych dla osób zajmujących się działalnością pomocową. Pracuje indywidualnie z osobami dorosłymi i młodzieżą w obszarze emocji i potrzeb, komunikacji, samoakceptacji, tożsamości, poczucia sensu, trudności w relacjach interpersonalnych oraz pokonywania trudnych doświadczeń. Autorka bloga „Psychologia codzienności”.

Anna Niemczyk

Psycholożka, badaczka, autorka książki „Aseksualność – czwarta orientacja”. Współpracuje ze Stowarzyszeniem Asfera. Współprowadzi spotkania warszawskiej grupy dla osób spod parasola aseksualności oraz prowadzi blok na warsztatach o aseksualności, przeznaczonych dla osób zajmujących się działalnością pomocową. Współpracuje z Ośrodkiem Społecznych Badań Queer ISNS na Uniwersytecie Warszawskim. Gościni programów, audycji, konferencji i paneli dyskusyjnych związanych z tematyką aseksualności.