

NOS ASEXUALITÉS

Liste des participant.e.s [si vous souhaitez utiliser un pseudo, effacez et remplacez votre nom]. Changez de couleur une fois que vous avez témoigné !: - [@Noctali](#) - [@shigurette](#) - [@EnjoyTheSilence](#) - [@titeannc](#) - [@Kaylie](#) - [@Luth](#) - [@Nevane](#) - [@Hypsoline](#) [@Enimo](#)

L'asexualité, c'est le fait de ne pas ressentir d'attirance sexuelle pour qui que ce soit. C'est une orientation sexuelle, au même titre qu'homo, hétéro, bi, pan...

L'asexualité est un spectre : selon l'endroit où on se situe, on peut ressentir du désir sexuel pour les gens dans certaines circonstances, ou bien du désir qui n'est pas lié aux gens, ou bien pas de désir du tout.

L'asexualité, ça peut se combiner avec des relations sexuelles... ou pas.

L'asexualité, ça n'a rien à voir avec le fait de vouloir ou non des relations amoureuses, car amour et sexe, attirances romantiques et sexuelles, ne vont pas forcément ensemble.

L'asexualité, c'est une réalité par personne, ni plus ni moins. Et c'est pour ça que nous, asexuel.le.s du forum Madz, nous avons décidé de vous faire partager quelques-unes de ces réalités.

AVANT DE SAVOIR QUE J'ÉTAIS ASEXUEL.LE

Avant de savoir que j'étais asexuelle, j'étais hétéro parce que c'est ce que la société me disait que j'étais. Mais dès mes 15 ans, je me suis posée régulièrement (tous les 2/3 ans) des questions sur mes attractions envers les femmes. A chaque fois la réponse était « je ne veux pas coucher avec les femmes et je tombe amoureuse des hommes ». Epoque merveilleuse (non) où mes connaissances sur les orientations (et les identités de genres) se limitaient à hétéro/homo.

Jusque vers 19 ans, de façon générale, le sexe me passe totalement au-dessus de la tête. A la fac, je commence à me dire qu'il faudra bien y passer un jour. Et puis je commence à avoir bien envie d'être en couple. Je commence alors ma vie sexuelle en solo puis à quelques occasions à deux. J'arrive à la conclusion que le sexe, c'est cool et sympa mais pas non plus le truc mega génial que tout le monde semble décrire.

Avant de savoir que j'étais asexuelle, j'étais convaincue d'être la personne la plus hétéro du monde. J'étais déjà tombée amoureuse de garçons, je ne m'imaginais pas une seconde avec une fille, j'étais forcément hétéro, j'étais la définition même de l'hétérosexualité – car pour moi, hétérosexuel.le voulait dire “qui tombe amoureux.se des gens de sexe opposé”. (d'où la partie “sexe” dans “hétéro/homoSEXualité”, on note ma haute culture LGBT+/genres de l'époque !)

J'avais bien remarqué que les autres semblaient trouver dans le sexe un intérêt que je n'avais pas, et ils semblaient savoir plein de choses qui me dépassaient complètement, même si j'ai eu une éducation sexuelle plutôt bonne. Je croyais naïvement que c'était parce que je n'étais pas “prête” à avoir des relations sexuelles et qu'après ma première fois, tout s'éclairerait magiquement.

J'ai eu un petit copain à 17 ans, dont je n'étais pas vraiment amoureuse, alors que j'étais déjà tombée amoureuse plusieurs fois avant. On parlait de sexe comme de quelque chose de très lointain, qu'on ferait un jour, peut-être, dans longtemps. Mais je n'ai jamais envisagé sérieusement que je pourrais effectivement avoir des relations sexuelles avec lui, ni avec qui que ce soit d'ailleurs. Et ce, même quand j'étais amoureuse.

Avant de savoir que j'étais asexuelle, je me pensais hétérosexuelle par défaut. Parce que je n'étais certes pas attirée par les garçons, mais je l'étais encore moins par les filles, donc j'étais forcément hétéro, c'est juste que je n'étais pas précoce. Après, plus les années passaient, plus je me disais que quand même, c'était vraiment long à venir. Tou.te.s mes ami.e.s avaient des crushs sur des célébrités voire même sur des gens du collège/lycée ; certain.e.s commençaient à avoir leurs premiers copains/copines, et moi... toujours rien. Ca avait fini par devenir un complexe : à 20 ans je n'avais toujours pas la moindre expérience, je n'avais jamais embrassé qui que ce soit, et pire encore je n'avais jamais rencontré quelqu'un avec qui j'aurais eu envie de le faire. Je pensais vraiment qu'il y avait quelque chose qui clochait chez moi. Mais je restais quand même persuadée qu'un jour, je trouverai “la bonne personne”, qui éveillerait des sentiments et un désir en moi, parce que c'est ce qu'il se passe pour tout le monde, non ? (flash info : non).

Avant de savoir que j'étais asexuelle, je me considérais comme quelqu'un de compliqué et encore une fois à la marge du reste des autres ; puisque déjà lesbienne et peu souvent sur la même longueur d'onde que les autres jeunes de mon âge. Je sentais que la notion de sexualité m'était tout sauf familière mais on me renvoyait l'idée que j'étais coincée ou froide (alors que je me masturbais depuis plusieurs années mais je ne voyais pas et je ne vois toujours pas cela comme un acte sexuel). Je me sentais incomprise et même auprès de mes ami(e)s et plus particulièrement celles qui étaient lesbiennes. Elles ne comprenaient pas en effet comment je pouvais l'être également si je ne désirais pas avoir de relations sexuelles avec des femmes, elles me disaient "Si tu ne peux pas désirer une femme, tu ne peux pas l'aimer". Et ce genre de discours m'a encouragé à me taire à ce sujet et à ne pas chercher à rencontrer de potentielles futures petites-amies par peur de vivre un rejet que je vivais déjà quotidiennement. J'ai fini par avoir une relation sexuelle avec une fille qui m'aimait, mais pour qui je ne ressentais qu'une simple amitié, pour me débarrasser en quelque sorte de ce fardeau et me sentir comme les autres. Mais cet acte n'a fait que renforcer ce sentiment de singularité puisque je n'avais strictement rien ressenti et que j'avais simulé par culpabilité voire honte. J'ai préféré mettre fin à cette relation très peu de temps ensuite car je ne voulais pas revivre ce moment de solitude extrême. Lorsque je lui ai bredouillé des explications quelques mois après, celle-ci s'est simplement moquée de moi en me disant que je terminerai vieille fille.

Je me souviens que mes copines de collège trouvaient un garçon « trop beau » et le regardaient de loin en gloussant pendant que je roulais les yeux, exaspérée. Plus tard, mes amies du lycée ont vite compris que non, je ne risquais pas de les aider à déterminer quel acteur était le plus beau, et qu'elles n'auraient pas d'autre réponse qu'un « Je sais pas, on s'en fout, non ? ». Je ne comprenais pas pourquoi tout le monde tenait tant à porter un jugement de valeur sur le physique des autres – pour moi, ça ne voulait rien dire de plus ! J'ai compris depuis, mais ça n'a rien changé à mes réponses. «Alors, il y a des mecs mignons dans ta classe ?» «Aucune idée !» (je rédige les phrases entre guillemets comme je

m'en souviens, et je ne crois pas avoir jamais entendu une remarque de ce genre qui ne soit hétéro-centrée).

Je ne pense pas être partie du principe que j'étais hétéro. En fait, je ne me souviens pas m'être réellement posé la question... J'avais été intéressée par quelques garçons dans mon enfance, mais avec le recul, je ne peux pas les considérer comme de véritables crushes, plus comme une forme de curiosité. Début lycée, je me suis posée à me demander si je n'étais pas intéressée par les filles, que j'avais plus de facilité à trouver belles. Je n'avais pas de réelle réponse, donc j'ai décrété que « ça viendrait », que je finirais par savoir. Après tout, ça n'avait pas d'importance, tout le monde était dans la même situation. C'était un truc d'ado, non ?

J'ai mis pas mal de temps à réaliser que tout le monde ne fonctionnait pas comme moi, et encore maintenant, c'est parfois difficile de l'imaginer... Je pensais que le sexe était quelque chose que les gens faisaient parce que "il fallait". Un peu comme faire des lessives ou aller faire des courses. Je n'avais jamais imaginé qu'il y avait des gens qui ressentaient réellement une attirance sexuelle. Pendant toute mon adolescence et un peu au-delà, je ne me suis tout simplement pas posé de questions: je n'avais pas conscience d'être différente des autres...

Avant de savoir que j'étais asexuelle, je me posais beaucoup de questions sur ma sexualité et sur le fait d'assumer ou non mon homosexualité. Ce point-là a été difficile à assumer vis-à-vis de moi-même car je n'avais jamais abordé le sujet de l'homosexualité avec ma famille et je n'avais pas de personnes homosexuelles dans mon entourage pour m'identifier et comprendre de quoi il s'agissait. Je n'en avais que de vagues images stéréotypées. Pendant un moment, je savais que j'aimais les filles (car j'étais tombée amoureuse d'une amie) mais je ne désirais absolument rien de physique avec elles. Et avec les mecs non plus ! Je pensais que c'était parce que je n'assumais pas mon homosexualité ou que j'étais juste "en retard" et que ça viendrait avec le temps. Sauf que... ça n'est jamais venu ! Je me posais beaucoup de questions au sujet de ma libido car vers mes 17 ans, presque tou-te-s mes ami-e-s ont fait leur première fois et en parlaient avec fierté. J'ai commencé à ressentir une honte et

une peur de garder un retard sur tout le monde, et d'être jugée sur mon absence de rapports sexuels.

Avant de savoir que j'étais ace, je ne me définissais pas vraiment je crois. Je savais que la norme était d'être hétéro, et je devais connaître l'existence de l'homosexualité, mais ça devait être à peu près tout. Je pense que je savais déjà que j'étais en décalage avec les normes (je ne suis pas hétéroromantique non plus, ni cis d'ailleurs).

Je ne sais pas vraiment si mes réactions quand je voyais du sexe dans les films ou entendait des gens en parler étaient si étranges que ça, vu que j'étais quand même assez jeune à l'époque, et plutôt solitaire. Parfois j'éprouvais du dégoût, parfois une certaine curiosité, et je ressentais la pression de rentrer dans la norme.

J'ai été en couple avec quelqu'un, sans ressentir ni sentiments amoureux, ni désir. Mais il voulait tester, il y avait la pression à "être normal", ce que je n'étais pas franchement, et moi aussi j'avais de la curiosité. Mais lui avait du désir, des sentiments, et comme ils ne collaient pas avec les miens j'ai fini par mettre le hola, entre autres problèmes non liés au fait d'être ace. Je n'avais pas envie de continuer à essayer d'avoir des rapports sexuels avec cette personne avec de telles différences entre nos ressentis, et alors qu'après de premiers essais, cela continuait de me faire mal plus qu'autre chose. Mais je me disais surtout que j'avais juste pas dû trouver la bonne personne.

Pour moi la notion de sexe a toujours été étroitement liée à celle d'amour. On s'aime, on couche ensemble, et on si on couche ensemble c'est qu'on s'aime. Donc naturellement j'ai longtemps pensé que j'aurais envie de sexe quand j'aurais trouvé quelqu'un avec qui j'aurais envie de le pratiquer (= dont je serais amoureuse). Et puis j'ai fini par tomber amoureuse mais... je n'avais toujours pas envie de sexe. Là c'est devenu plus problématique puisque je suis passée par une phase où je me "forçais" inconsciemment à ressentir du désir pour cette personne, où je me disais que si je l'aimais vraiment je *devais* en ressentir. J'ai aussi pensé pendant longtemps que le besoin de sexe viendrait tout seul une fois que j'y aurais goûté, comme si la première fois allait activer un interrupteur...

COMMENT J'AI SU QUE J'ÉTAIS ASEXUEL.LE

En me renseignant sur les thématiques LGBT+ sur youtube, j'ai découvert le modèle des attractions séparées. Dans un premier temps uniquement avec les attractions romantiques et sexuelles. J'ai alors compris que j'étais probablement biromantique. Je découvre également le terme asexuel mais je me dis que bon, j'aime bien le sexe donc bon ce n'est pas moi. Au détour d'une vidéo, je découvre le modèle des attractions séparées complets. Ça commence par l'attraction esthétique, ok je vois ce que c'est. Puis l'attraction sensuelle, ok je ne ressens pas souvent mais je vois. Enfin l'attraction romantique, yep pas de soucis. Et là, l'attraction sexuelle, je ne vois plus. Bon ben voilà je dois être asexuelle.

En lisant MadmoiZelle, que je venais de découvrir, je suis tombée sur un premier témoignage collectif sur l'asexualité. J'aurais pu en avoir écrit des passages entiers, mais ignorant ce qu'était l'attirance sexuelle, je croyais que c'était la même chose que l'attirance romantique. Alors je me suis dit que ce n'était pas possible que je sois asexuelle, puisque je tombais amoureuse de garçons de façon très normale et hétéro (en fait, non, mais c'est une autre histoire). J'ai conclu à une coïncidence et refoulé tranquillement le reste.

Et puis, un mois après avoir rompu avec ce petit copain dont je vous parlais, j'écoute la Nuit Originale sur le tabou de la masturbation féminine, de façon très lointaine, absolument pas concernée. A la fin de l'émission, on nous encourage une dernière fois à ne pas avoir honte et à utiliser du lubrifiant. Je sais que tout ce qui a été dit est vrai, que tout le monde se masturbe à partir de la puberté, alors pourquoi moi, à 18 ans, non seulement je ne l'ai jamais fait, mais en plus ça ne m'est jamais venu à l'esprit, même pas une seule fois ? Je suis obligée d'admettre que quelque chose cloche, et je me souviens de l'article lu quelques mois plus tôt. Je vais poser des questions sur le topic "Asexualité" du forum Madz, mais au fond de moi, je sais déjà.

J'ai découvert le concept d'asexualité à 21-22 ans, grâce à un article de Madmoizelle sur le sujet (au passage, merci !). Vous savez, quand vous faites un puzzle compliqué, parfois vous avez assemblé plusieurs

parties mais il vous manque LA pièce qui vous permet de les connecter ensemble. Et bien pour moi, la notion d'asexualité a été cette pièce qui m'a permis de faire le lien entre toutes mes réflexions et mes constats sur ma sexualité. Je me suis reconnue dans beaucoup des témoignages de l'article et en les lisant je n'arrêtais pas de me dire "ah mais oui, moi aussi, c'est donc pour ça que...". Dans les quelques semaines qui ont suivi j'ai lu à peu près tout ce que j'ai pu trouver sur le sujet sur Internet, et chaque lecture me confortait dans l'idée que j'étais asexuelle, il n'y avait aucun doute possible.

J'ai découvert mon asexualité en lisant un article sur Madmoizelle. Au début, le terme m'avait interpellé et je me suis par la suite identifiée aux témoignages au fur et à mesure de ma lecture. Je comprenais ENFIN que je n'étais pas seule, que je n'étais ni "anormale" ni "malade" et qu'il existait un mot pour ce que je ressentais. J'en ai littéralement pleuré de joie car j'avais l'impression de finalement connaître ma véritable identité et qu'elle était valide ! Je me suis ensuite renseignée en lisant différents articles et témoignages et le constat était toujours le même : je me reconnaissais dans les propos ! Puis, j'ai cherché s'il existait un sujet sur le forum et cela a encore une fois confirmé le fait que j'étais asexuelle ! A partir de ce moment-là, j'ai commencé à en parler autour de moi à des personnes proches ou non lorsque j'entendais des réflexions "stéréotypées" au sujet de la sexualité comme "Tout le monde aime le sexe de toute façon !" ou encore "Ahah tu aimerais bien l'avoir dans ton lit hein ?!". Je me considérais autant légitime en tant que lesbienne qu'asexuelle et je refusais donc de ne pas aborder le sujet si nécessaire. J'ai très souvent dû faire face à des moqueries ou des réactions étranges mais le fait de savoir que je n'étais pas seule m'a aidé à garder la tête haute et à répondre honnêtement sans aucune gêne.

En seconde, j'ai découvert madmoizelle. A ce moment, on me disait féministe et je cherchais surtout à me renseigner sur le sujet. J'ai lu un article sur l'asexualité, et je me souviens avoir remarqué que rien dans mon expérience n'allait contre cette possibilité. Je l'ai notée dans un coin de ma tête, et c'est tout. On verrait bien dans les années qui

suivraient. De toute façon, je n'y pensais pas, au sexe, donc pourquoi tenter de catégoriser ma sexualité ?

J'ai relu ce même article un an plus tard, et j'ai ri à la réflexion de la moi de 15 ans. Après tout, n'était-ce pas justement parce que je ne me posais pas du tout de questions qu'il aurait fallu se pencher un peu plus sur cette étrange sexualité ? J'ai commencé à beaucoup réfléchir. J'ai appris que les attractions sexuelles et romantiques n'avaient pas à être similaires, et j'ai étudié l'aromantisme en parallèle. J'ai eu beaucoup de mal à être franche avec moi-même sur ces sujets : je ne voulais pas faire partie de cette partie de la population dont tout le monde se fichait, je ne voulais pas être celle qui n'est pas comme les autres, et j'avais peur de finir ma vie seule (le célibat, quelle horreur!). J'ai l'impression que beaucoup d'entre nous passent par cette phase.

Je suis sortie avec un garçon quelques mois en terminale. Au début, j'hésitais à lui parler de mes doutes, puis je n'ai pas osé. On était à distance, et les quelques jours passés ensemble en vacances ont vite viré très tactiles. Au début c'était sympa parce que nouveau, puis j'en ai eu marre. Le sexe, c'est bien gentil, mais une fois de temps en temps, sinon c'est vraiment la corvée. Je ne vois vraiment pas ce que les gens trouvent passionnant là-dedans...

J'ai largué ce garçon, et j'ai commencé à me définir comme asexuelle.

J'ai compris que j'étais quelque part sur le spectre de l'asexualité justement en m'intéressant à la sexualité des autres! J'ai commencé à lire des articles, à regarder des vidéos (comme l'Emifion, par exemple) sur le sujet. Ça m'intéressait, je découvrais quelque chose de tout nouveau pour moi, dont je ne soupçonnais pas l'existence! Bon, évidemment, je n'ai pas grandi sur une autre planète, je savais que le sexe existait et que ça avait l'air d'être quelque chose de relativement important. Mais je n'aurais honnêtement jamais imaginé que c'était à ce point-là!

En plus, j'étais en couple pour la première fois, et j'ai eu mes premiers rapports sexuels... C'était pas une expérience sensationnelle, mais c'était ... intéressant! Et justement, c'était juste ça: intéressant! Mon cerveau ne "déconnectait" pas, je n'étais pas excitée, mais c'était

amusant de découvrir de nouvelles choses. Pourtant, à ce moment-là, je ne mettais pas encore le terme "asexualité" sur ce que je ressentais (ou plutôt sur ce que je ne ressentais pas). C'est en me renseignant en regardant des vidéos, en lisant des articles ou en interrogeant certaines personnes autour de moi que j'ai fini par comprendre que les gens avaient une expérience différente de leur sexualité que moi! Mind blown!

Je ne me souviens plus exactement. Je sais que je me posais beaucoup de questions sur mon absence de libido et que ça me prenait vraiment la tête. J'avais besoin de savoir ce qui se passait ! Alors j'ai utilisé Google pour essayer de comprendre et surtout de trouver des solutions pratiques à ce problème qui me pesait. Je me suis dit que je manquais sûrement d'éducation sexuelle (et effectivement, j'en manquais, mais comme tout le monde vu la fréquence et la qualité des interventions au lycée). Bref, c'est en épluchant des pages web que j'ai découvert le terme "asexualité" et que j'ai commencé à lire des choses sur AVEN. J'ai commencé à réfléchir à ça.

Je ne sais plus exactement comment j'ai découvert le terme d'asexualité, sans doute au hasard dans un magazine ou ailleurs, mais j'ai tout de suite cherché un peu sur le sujet (et suis notamment tombé sur AVEN) et me suis reconnu dedans. Cela m'a permis de mieux comprendre mes ressentis et expériences passées, et cela m'a rassuré sur le fait de ne pas être seul, et que je n'étais pas anormal. J'ai vu ma seule expérience en couple sous un jour nouveau, et pas que, et ça m'a bien aidé et rassuré.

Comme beaucoup, j'ai découvert le concept d'asexualité via un article de Madmoizelle. Je ne connaissais pas cette notion mais ça m'a tout de suite parlé, et j'ai eu l'impression que je venais de trouver la clé d'un mystère. Même si je ne vivais pas spécialement mal ce "décalage" vis à vis du reste du monde, ça m'a quand même fait du bien de me rendre compte que je n'étais pas la seule à fonctionner différemment.

ACCEPTER SON ASEXUALITÉ

J'ai découvert mon asexualité à plus de 30 ans, j'avais déjà fait la paix avec ma vie sexuelle pépère. Par contre, j'ai passé bien à un mois à fouiller internet pour découvrir toutes nuances de l'asexualité et m'y retrouver. Du coup j'ai rapidement accepté mon asexualité même si je reste dans le placard. Il n'y a que quelques fois, surtout lorsqu'il est question d'orgasme super-méga génial, que je me remets à douter de mon asexualité et à me demander si ce n'est pas juste que je n'ai pas encore expérimenté un tel orgasme.

Au début, je l'ai mal vécu. Ça signifiait une différence de plus. J'étais déjà surdouée, c'était déjà une galère sans nom, je n'allais pas EN PLUS être asexuelle ? (Fun fact : en fait je trouve bien plus facile au quotidien d'être ace que surdouée). Et ma vie amoureuse était déjà compliquée, je n'allais pas me rajouter ça en plus, non ? Puis j'ai compris que "asexualité" n'était qu'un mot pour dire ce que j'étais déjà depuis toujours. J'étais incapable d'être autrement qu'asexuelle, et ça n'avait rien de nouveau. Après un mois compliqué, j'ai commencé à accepter l'évidence, je n'ai plus eu de problèmes avec ça depuis, et plus le temps passe, plus il me confirme à quel point je suis asexuelle.

Je ne vais pas dire que découvrir l'existence de l'asexualité a changé ma vie, parce que ma vie ne se résume pas à mon orientation sexuelle (et heureusement !), mais ça a été un soulagement pour moi de savoir que mon non-intérêt pour le sexe n'était pas anormal et qu'il y avait d'autres gens comme moi. J'ai quand même eu une petite phase de déni au tout début, parce qu'on ne va pas se mentir, appartenir à une minorité, invisible de surcroît, ça ne vous facilite pas tous les jours la vie. Mais cette phase a été de courte durée et je n'ai eu aucun mal à accepter mon asexualité... tout du moins, par rapport à moi-même. Face aux autres, c'est plus compliqué. Ça fait 2-3 ans maintenant que je me sais asexuelle, et je ne l'assume toujours pas complètement. Le complexe de n'avoir eu aucune relation m'est resté très longtemps.

Cela a été plutôt facile pour moi d'accepter mon asexualité car j'ai vécu cette découverte comme un grand soulagement. Je ne devais plus me murer dans le silence ou trouver une excuse toute faite du genre "Je me concentre sur mes études" lorsque quelqu'un me demandait pourquoi j'étais célibataire. J'expliquais que j'étais asexuelle et que je préférais me laisser du temps pour rencontrer une personne qui comprendrait ma situation voire qui la vivrait ! Mais pour être franche, cela n'est pas aussi simple à faire tous les jours et je me sens parfois découragée par cette "invisibilité" dans la société que je porte. Étant assez solitaire, je ne conçois pas mon célibat comme quelque chose que je dois subir mais comme un temps pour me concentrer sur moi-même et ainsi apprendre à m'aimer comme je suis. Je pense que cela m'est indispensable avant de vouloir créer des liens amoureux avec des personnes, pour ne pas répéter certaines relations toxiques qui m'ont détruite dans le passé.

J'avais mis tellement de temps à être certaine de mon asexualité que lorsque j'ai fini par accepter cet adjectif, ça s'est avéré un soulagement. Plus de pour et contre, enfin une « bonne raison » pour trouver les scènes de sexe des films superflues et irritantes et la masturbation sans intérêt.

J'ai la chance d'avoir un groupe d'amis très divers, avec une forte représentation de personnes LGBT+. J'ai fait mon coming-out au fur et à mesure dans un environnement très safe (et me suis étonnée que personne n'ait réagi en disant « Oh, mais c'est exactement pareil pour moi ! » J'ai vraiment réalisé à ce moment que tout le monde n'était pas asexuel.le), et je parle d'asexualité et de sexualité en général dès que la situation me semble favorable et que j'ai des personnes en qui j'ai confiance autour de moi. On peut dire que ça fait définitivement partie de moi !

Pour être honnête, je ne considère pas encore que je l'ai acceptée. J'ai toujours un sentiment d'injustice très fort qui me prend quand j'y pense. Comme si tous "les autres" avaient reçu un joli cadeau pour s'amuser, et qu'on m'avait oubliée. Certain.e.s asexuel.le.s disent (et avec

raison, puisque c'est leur ressenti) qu'un des avantages d'être asexuel.le, c'est de ne pas ressentir de manque sexuel. Moi, je ressens le manque de quelque chose que je ne connais même pas. Et c'est franchement pas facile à vivre tous les jours! Mais je sais aussi que c'est possible de l'accepter, donc je ne perds pas espoir!

J'ai eu du mal à accepter mon asexualité. Je suis passée par une période où je voulais faire ma propre psychanalyse et où j'attendais le remède miracle qui me rendrait "normale". Je me disais qu'en cherchant je finirais bien par trouver, ou alors que ça viendrait avec le temps. Aujourd'hui, je ne me prends plus la tête avec ça et je n'y pense plus spécialement, sauf à quelques moments précis où j'ai le sentiment que mon absence d'intérêt sexuel me fait rater des opportunités avec des crushs ou mets en question mon rapport au flirt et à la drague. J'ai l'impression que le fait de ne pas avoir envie de coucher avec les filles qui m'intéressent me rend trop amicale et m'enferme dans cette image de la bonne amie sympa qui n'impressionne pas suffisamment pour qu'on l'envisage comme une amoureuse. C'est quelque chose qui, quand j'y pense, me frustre et parfois me déprime, mais globalement ça va. J'ai appris à me construire une estime de moi complètement en dehors du flirt et des relations de couple. Le bon côté des choses, c'est que je pense que je suis appréciée pour ce que je suis et non pas pour ce que je pourrais apporter en termes de sexe et de statut social et c'est assez rassurant. J'ai l'habitude d'être comme je suis et j'estime que mon identité n'a pas à être jugée ou validée par les autres.

Découvrir le terme d'asexualité m'a pas mal aidé à m'accepter et à me comprendre. A cause de la méconnaissance sur le sujet, les gens qui n'avaient pas de désir étaient considérés comme anormaux ou ayant un soucis. Comme j'ai effectivement une expérience qu'on pourrait qualifier de traumatique (pas anodine en tout cas, et non liée à la fois où j'ai été en couple) avec le sexe, je pensais que ça venait de ça. C'était plus gênant par rapport à la pression des proches qu'autre chose, en soit je le vivais pas si mal. Puis j'ai compris que ce n'était pas forcément lié à cet évènement, et que même si c'était le cas et que ça pouvait se

débloquer, ben c'était pas grave d'être ace, c'est une orientation sexuelle comme une autre, tout aussi valide malgré ce que la société en montre.

Je n'ai eu aucune difficulté à l'accepter, puisque ça avait toujours fait partie de moi même si je ne savais pas ce que c'était. Ça m'a seulement permis de mieux me connaître et me comprendre, et de me rendre compte des erreurs de jugement que j'ai pu faire par ignorance (et qui me font un peu sourire aujourd'hui)

LA SEXUALITÉ DE L'ASEXUALITÉ

Je pense que quand j'étais ado, j'étais sex-repulse, c'est-à-dire que je ne pouvais pas imaginer avoir des relations sexuelles avec qui que ce soit. En grandissant, je l'ai glissé vers sex-neutre puis sex-favorable. Maintenant j'aurais du mal à envisager de ne pas avoir de relation sans sexe mais néanmoins il faut que ça reste à une faible fréquence. Pour moi, ces relations sont un moment d'intimité partagé assez sympa mais je peux très bien m'en passer. J'ai également une libido mais de ce côté-là, je me contente très bien seule.

De façon curieuse, j'ai commencé à avoir un début de vie sexuelle en découvrant mon asexualité. Je me suis dit que si la masturbation était si universelle, c'est qu'il fallait que j'essaie. Après quelques tentatives infructueuses (à mettre ma main sur ma vulve en me demandant à quel moment il était censé se passer quelque chose), j'ai fini par comprendre le truc et avoir du plaisir, mais je ne comprends toujours pas pourquoi on en fait tout un plat (preuve d'asexualité n°326 !). Je n'ai pas de besoins sexuels, c'est juste un bonus, quelque chose qui me fait envie comme je pourrais avoir envie d'aller au cinéma.

A deux, c'est pareil : je n'ai rien contre l'expérimentation, j'aime bien ça, mais on peut aussi faire autre chose à la place, peu importe. J'ai beaucoup fait flipper un partenaire en lui disant "Comme tu veux !" quand il me demandait si je voulais continuer.

J'ai aussi découvert que je suis autochorissexuelle : je suis excitée quand je veux par des situations sexuelles, notamment entre des personnages de fiction, mais je n'ai absolument aucune envie de m'impliquer là-dedans.

Je suis totalement sex-repulsed – je ne peux pas envisager avoir des relations sexuelles avec qui que ce soit. Le sexe en théorie me laisse plutôt indifférente (chacun fait ce qu'il veut après tout), mais l'idée de m'engager personnellement dans quelque acte sexuel que ce soit me révulse. Et non, ce n'est pas dû à une mauvaise expérience par le passé ! La masturbation non plus ne m'intéresse pas, j'ai essayé, mais ça ne m'a jamais fait beaucoup d'effet, à chaque fois je terminais en me disant “mouais bof, tout ça pour ça ?”.

Je n'ai pas de libido et je ne peux pas envisager avoir des rapports sexuels, mais par contre, je ressens (certes rarement) de l'attraction sensuelle, c'est à dire que je peux avoir envie d'intimité physique avec une personne, mais ça se limitera à des câlins ou des bisous, rien de sexuel. Jusqu'à présent, je n'ai ressenti cette attirance qu'envers des hommes.

J'ai commencé dès le collège à me masturber mais je ne voyais pas cela comme quelque chose de sexuel mais simplement comme une réponse “égoïste” à un besoin que je ressentais. A cette époque, je me considérais d'ailleurs comme “inhumaine” car incapable d'avoir une réelle empathie pour les autres et surtout de plaire à qui que ce soit. Je me souviens que je me disais que je n'étais pas un “être sexuel” et que c'était uniquement pour les autres voire de la pure fiction. Finalement, cela est toujours le cas aujourd'hui et je le vis bien. Lorsque des films sont constitués de scènes de sexe, je me sens complètement extérieure aux images et aucunement concernée. J'ai même cru durant très longtemps que lorsque les personnes disaient “J'aimerais bien me le/la faire” [sic], cela était une sorte de “convention sociale” pour se faire bien voir et que ce n'était pas un réel besoin ! Cependant, je me suis rendue compte il y a maintenant un an que j'étais capable de ressentir de l'affection physique et que je pouvais être tactile avec quelqu'un (se

faire des câlins et se tenir par la main) et surtout en redemander ! Et même si cette personne était un ami, aujourd'hui je ne pourrais l'être à nouveau que s'il s'agit d'une relation amoureuse avec une fille. Cela m'a en effet brisé le coeur de comprendre que la vision que j'avais de cette relation n'était pas réciproque et qu'elle n'était queerplatonique que de mon côté.

Je me suis déjà masturbée. Je trouve ça ennuyeux, très mécanique, et préfère de très loin un bon livre ! J'ai aussi déjà eu des relations sexuelles. Je n'ai rien contre (j'entends par là que je ne suis pas sex-repulsed), mais je ne vais ni en initier, ni chercher à les approfondir. Et une de temps en temps suffit, il y a des tas de choses bien plus sympa à faire à deux. J'ai d'ailleurs réalisé que je déteste les french kiss, les baisers avec la langue – je ne sais pas si ça a quelque chose à voir, mais c'est possible ! Je n'ai jamais vu de porno, mais je soupire face aux scènes de sexe dans les films (non, ce n'est pas toujours nécessaire à l'intrigue, très loin de là).

Etre asexuel.le ne veut pas dire ne pas avoir de rapports sexuels du tout. Personnellement, je suis sex-favorable, c'est-à-dire que faire du sexe ne me dérange pas. Ça peut même être une activité agréable, même sans excitation à proprement parler! Sauf quand la culpabilité de ne pas assez m'éclater me rattrape...

"Mais attends deux minutes: dire qu'on est "pas contre" le fait de faire du sexe, c'est vraiment être consentant? Moi je croyais qu'il fallait être vraiment enthousiaste!" Evidemment, dans tous rapports sexuels, le consentement est primordial! Il y a des jours où je n'ai pas envie de sexe, et dans ce cas-là, c'est simplement non, et il n'y a aucune discussion à avoir. Et puis, il y a des jours où ça ne me dérangerait pas, même si je ne suis pas spécialement excitée (ce qui n'arrive, de toutes façons, pratiquement jamais). Vous vous souvenez de l'explication du consentement sexuel avec une tasse de thé? Eh ben, mettons que certains jours, je n'ai vraiment pas envie de thé, et si on m'en propose, je déclinerais gentiment. Mais d'autres jours, je ne refuserai pas la tasse,

même si je ne me serais pas fait une thêière de moi-même. Dans le premier cas, je ne suis pas consentante, mais dans le second bien!

J'ai testé le sexe à plusieurs reprises, dans des contextes différents avec des filles et une fois avec un garçon afin de comparer et d'essayer de trouver ce qui me convenait. Je n'ai de toute façon pas de préférences sexuelles puisque personne ne m'attire physiquement ! À chaque fois c'était avec des personnes que je connaissais et appréciais, mais qui ne m'attiraient pas physiquement. Je voyais ça de façon très expérimentale et je me disais que ça ferait de l'expérience au cas où si quelqu'un m'intéressait romantiquement dans le futur. Je n'avais jamais envie et je pensais que personne n'avait jamais envie mais qu'il fallait "se mettre dans le bain" et que le plaisir viendrait indépendamment de l'envie. ça n'a pas été le cas. C'était des moments plutôt désagréables, qui me mettaient mal à l'aise et me donnaient une mauvaise image de moi-même. J'étais plutôt dégoûtée par le sexe à l'époque (sans raisons précises et sans traumatismes). Ensuite, en discutant, j'ai compris que le plaisir était lié à l'envie d'après ce que disaient mes ami-e-s. Cela peut paraître très trivial je sais, mais ce n'était pas DU TOUT évident pour moi à l'époque ! Maintenant que j'ai fait ces expériences et que j'ai plus de recul, je ne me mets plus du tout la pression de ce côté-là. Et ma dernière expérience sexuelle, qui a été avec une amie proche, a été plutôt positive malgré l'absence de plaisir. J'ai réalisé que mon regard sur le sexe, sur mon corps, et sur le corps des autres a évolué et je suis assez contente de ça. Je pense que le féminisme m'a un peu libérée !

Je ne sais plus à quel âge j'ai commencé à me masturber, mais je sais que j'ai commencé assez tôt, sans savoir comment s'appelait ce que j'étais en train de faire. Je continue encore assez régulièrement aujourd'hui, et suis sensible au porno et à l'érotisme (dans une certaine mesure et avec mes préférences propres, bien sûr). Par contre, je n'expérimente plus avec d'autres personnes et même si je ne suis pas en soi contre l'idée, je ne le ferais que si je me sens vraiment bien avec la (ou les) personne(s). Surtout qu'en plus de mon manque d'habitude de la chose en dehors du plaisir solitaire, je peux être un peu

sex-repulsed parfois, l'idée peut me dégoûter à certains moments et à d'autre je serais plus curieux.

J'ai des phases : en général je suis neutre, parfois je me dis que j'essaierais bien, mais il arrive régulièrement que l'idée de tout acte à caractère sexuel entre moi et une tierce personne me dégoûte au plus haut point. La seule avec qui je n'ai jamais aucun problème c'est ma main droite, sans doute parce que j'ai plus le sentiment d'être "libre" : c'est si je veux, quand et comment je veux. Et dans ce cas-là ça relève plus d'une envie générale de me faire plaisir (comme en regardant un bon film ou en mangeant quelque chose que j'aime) que d'un besoin sexuel.

ROMANTISME ET AROMANTISME

Je suis biromantique mais je n'ai pu le comprendre qu'en sachant que l'on pouvait être attiré romantiquement sans être sexuellement attiré par la personne. J'ai presque fondue en larme quand j'ai découvert le témoignage d'une autre personne bi-ace. C'est parce que la société hypersexualise les relations homo (c'est que du sexe) et désexualise les relations hétéro (c'est de l'amour). Le fait de côtoyer la communauté aromantique m'a également permis de questionner mes attirances romantiques. Si je ne suis clairement pas sur le spectre aro, j'ai régulièrement des attirances légères qui passent avec le temps.

En découvrant mon asexualité, j'ai pensé que j'étais tout ce qu'il y a de plus hétéro-romantique. Vu que je tombais amoureuse de garçons, zéro questions à se poser ! (Vous voyez venir le plot-twist ?) J'ai découvert il y a quelques mois que je suis demi-romantique : j'ai besoin d'un lien très fort avec la personne (le garçon, toujours, en ce qui me concerne) pour tomber amoureuse. Ça suit un processus vraiment très précis, chez moi, et c'est plus une question de compréhension profonde de l'autre que d'attirance.

Ca veut aussi dire que je n'ai pas la même vision de l'amour que les personnes 100% romantiques. Et, comme beaucoup de personnes sur le spectre aromantique, j'ai beaucoup d'aversion pour les histoires

d'amour niaises et clichées (soit, selon moi, 90% des histoires d'amour qui sont omniprésentes dans la fiction, ce qui m'agace aussi...)

Ah, on arrive à la question compliquée. Je ne sais pas trop quelle est mon orientation romantique. Avant de connaître l'asexualité, je pensais que lorsqu'on était amoureux.se de quelqu'un, on avait forcément envie de coucher avec cette personne. Il y avait bien eu quelques garçons que j'appréciais un peu plus que les autres, mais comme je n'avais pas envie de coucher avec eux, j'en avais déduit que je n'en étais pas amoureuse. J'ai depuis découvert que c'est en fait un peu plus compliqué que ça... du coup, c'est flou. Je pense que je me situe quand même plus près du côté aromantique du spectre : je vis très bien en étant seule. Je pourrais tout au plus être demiromantique, parce que je ne comprends sincèrement pas comment c'est possible de tomber amoureux.se de quelqu'un au premier regard (ce fameux "coup de foudre" dont tout le monde parle...). J'ai besoin d'apprendre à vraiment connaître une personne pour l'apprécier et m'y attacher.

Le sujet du romantisme/aromantisme me paraît beaucoup plus épineux que l'asexualité ! Je ne sais pas où me positionner dans le spectre car je ne sais pas vraiment ce que cela signifie d'être amoureuse. Cependant, je pense avoir développé il y a quelque temps des sentiments amoureux envers une fille mais j'ai encore du mal à bien les identifier. Je ne crois pas à ce que l'on appelle le "coup de foudre" car je suis dans l'impossibilité d'être attirée seulement par le physique d'une personne et cela s'est d'ailleurs confirmé avec cette rencontre. Plus j'ai appris à la connaître et plus j'ai commencé à me projeter avec elle d'une manière différente, c'est à dire à ressentir des attirances sensuelle et esthétique. Je me suis néanmoins rendue compte que cela n'était pas réciproque et j'ai préféré être honnête avec elle. Alors que je pensais être sur le point de vivre mon "premier chagrin d'amour", j'ai réalisé que je me sentais comme libérée et je m'en suis alors remise en quelques jours. Je pense que le fait de ne pas être dans une réelle démarche de recherche d'une partenaire me permet de rebondir plus facilement. J'ai également pu prendre instantanément du recul sur cette expérience. J'avais tout

simplement volontairement fermé les yeux sur certains de ses propos et agissements pour “le bien” de nos rapports, ne surtout pas écorcher cette belle image que j'avais d'elle et laisser une chance à une “potentielle relation”. Aujourd'hui ceci est une erreur que je ne veux plus reproduire.

Je ne pose pas de mot sur mon orientation romantique pour l'instant... En fait, je sais que je suis très probablement aromantique, mais je n'en suis pas sûre et je ne ressens pas le besoin d'un label pour l'instant. Je suis un as de carreau qui tend vers le pique ! Cette image vient du jeu de mot anglais sur le diminutif du mot asexuel, ace, qui veut dire as : l'as de coeur représente l'asexuel.le zedromantique, l'as de pique l'asexuel.le aromantique et ceux de trèfle et de carreau respectivement cell.eux d'entre nous qui se situent sur le spectre aromantique et cell.eux qui sont dans le flou.

Pourquoi « probablement aromantique » ? Je ne me sens pas attirée par l'idée d'une relation romantique, et je ne crois pas être un jour tombée amoureuse pour l'instant. Ce concept est très flou pour moi, en fait... D'où mon manque de certitudes ! Mais de tous les témoignages que j'ai pu lire, c'est celui d'une personne aro-ace qui a le plus résonné en moi : comme elle, il m'arrive de me sentir à contre-courant des aces-zedromantiques et leur intérêt pour les choses de l'amour romantique.

Je suis sur le spectre asexuel, mais pas aromantique pour autant. Je tombe rarement (voire très rarement) amoureuse, mais je l'ai déjà été, d'où le fait que je ne me considère pas comme aromantique.

Je suis attirée par les filles (et probablement aussi par des personnes non-binaires/assignées filles mais pas forcément filles). Je me considère à la fois comme lesbienne et panromantique, même si ça peut paraître un peu bizarre. Disons que je ne suis pas attirée par les mecs cisgenres mais que je mets des “oui” ou des “peut-être” sur tout le reste. Je n'aime pas trop généraliser et m'étiqueter alors je dis ça par simplicité si des

gens me le demandent, sinon je laisse juste entendre que je suis queer/non-hétéro à travers la conversation. J'ai une vie sentimentale assez quelconque avec une amoureuse tous les 2-3 ans et des petits crushs futiles qui me divertissent quelques fois dans l'année. Ces histoires et sensations m'intéressent, mais je ne ressens ni le besoin ni la motivation de draguer les personnes concernées. J'ai pendant longtemps pensé que ça se ferait tout seul et que je pourrais plaire juste en étant moi-même (je pensais que c'était le cas de tout le monde et que la drague ne servait qu'à avoir des coups d'un soir). Un flirt pas du tout assumé que j'ai eu l'an dernier avec une fille m'a fait prendre un peu de recul, m'a fait comprendre ce qu'était la drague et l'intérêt de "s'envoyer des signaux" et j'ai apprécié. Je ne drague pas spécialement, mais j'ai une sorte de théorie à mettre en pratique pour les prochaines personnes qui m'intéresseront sérieusement.

En plus d'être sur le spectre ace, je pense également être sur le spectre aro. J'ai eu assez peu d'expériences ceci dit, mais je pense être demiromantique, à savoir j'ai besoin de temps et d'apprendre à connaître la personne avant de développer des sentiments. Cela ne m'est arrivé qu'une fois cependant, et ce n'était hélas pas réciproque. Je pense être panromantique (ne pas accorder d'importance au genre de mon partenaire) mais du fait du peu d'expériences que j'ai eu, je n'en suis pas sûr, mais ce n'est pas bien grave.

Je suis demi-romantique, c'est à dire que je ne peux concevoir de l'attirance romantique pour une personne que si j'ai déjà établi une relation amicale avec. Autrement dit, le coup de foudre c'est pas pour moi. Ça fait que j'ai parfois encore plus de mal à comprendre comment beaucoup de gens peuvent se mettre en couple avec une personne qu'ils/elles connaissent à peine ou dont ils/elles ne sont pas amoureux/ses... J'imagine que ça doit être plus simple quand la personne nous plaît physiquement.

ÊTRE EN COUPLE

Je me suis mise en couple avant de savoir que j'étais asexuelle, du coup cela n'a pas joué dans mon choix de mon partenaire ni dans mon choix de relation (monogame exclusive). Je ne suis toujours pas out auprès de mon compagnon (qui sera forcément la première personne IRL à le savoir). Néanmoins pour diverses raisons, nous avons discuté de la place du sexe dans notre couple et même s'il existe, il n'est pas le point central ni même ce qui définit notre relation. Par contre la communication et l'échange est bien plus important. Il reste que quand il exprime son attirance sexuelle pour moi, je trouve toujours ça un peu bizarre et je ne sais pas très bien comment y répondre. Enfin il a une faible libido ce qui m'arrange car je ne pourrais pas avoir des rapports trop fréquent.

La première fois que j'étais en couple, j'ignorais tout de mon asexualité, et la question du sexe ne s'est jamais posée. La seconde fois, je savais déjà depuis plus d'un an que j'étais ace, je l'avais accepté, mais j'avais peur que ça crée des problèmes dans mon couple, car à l'époque, je ne savais pas du tout si j'aurais la moindre envie de faire l'amour un jour. J'ai fait mon coming-out avec tellement de peur et de maladresse que mon amoureux a cru jusqu'à la fin que j'étais en train de le larguer. Et je ne me suis pas bien expliquée, il n'a pas trop su quelles questions poser, alors il a (beaucoup) flippé la première fois que nous avons tenté des choses d'ordre sexuel. Puis on en a parlé, pendant des heures, des différences entre nos désirs et de comment on voyait le sexe.

Et le fait que je sois asexuelle et pas lui n'a posé aucun problème. Il a juste fallu trouver d'autres méthodes pour que ça fonctionne, que l'excitation qui lui était naturelle m'arrive à moi aussi. Il a toujours été très, très soucieux de mon consentement, et nous arrivions à avoir du plaisir tous les deux. J'ai donc la preuve que c'est possible, et je ne recherche absolument pas de partenaire qui soit nécessairement ace.

Je n'ai jamais été en couple à proprement parler, mais j'ai eu une relation un peu plus qu'amicale avec un homme pendant quelques mois un peu plus tôt cette année. Le moins que je puisse dire, c'est que la question de l'intimité a été très compliquée à gérer pour moi. Je savais

que je ne voulais pas avoir de relation sexuelle, mais je n'étais pas sûre de jusqu'où je voulais aller avec lui (ou plus simplement, où commence une relation sexuelle pour moi). Le fait que je sois totalement sex-repulsed compliquait aussi les choses : il n'a jamais tenté d'initier quoi que ce soit de sexuel, mais s'il l'avait fait, je n'aurais pas pu y consentir, même pour lui faire plaisir, c'était totalement impensable pour moi. Du coup, j'avais toujours peur de lui créer une frustration – par exemple, je n'osais presque pas le toucher ou l'embrasser, même si j'en avais envie, parce que j'avais peur qu'il interprète ce qui pour moi étaient de simples gestes d'affection comme l'expression d'un désir. En plus, je ne sais pas du tout ce qui peut éveiller un désir chez quelqu'un donc composer avec cette inconnue n'était vraiment pas simple.

Je pense que je pourrais être en couple monogame exclusif uniquement avec un autre asexuel. Mon aversion pour le sexe constitue un obstacle trop important à ce type de relation avec une personne qui a des besoins sexuels, même à une faible fréquence. Sans compter que je me sentirais terriblement coupable de priver la personne que j'aime de sexe.

(Cela dit, je n'aspire pas franchement à une relation de couple “conventionnelle” mais plutôt à une “relation privilégiée” avec quelqu'un, tout en gardant chacun sa vie de son côté et donc la possibilité de voir qui on veut).

Mon unique et courte expérience de “couple” m'a fait réaliser à quel point je ne pouvais pas envisager des compromis en matière de sexe. Lorsque je m'imagine avec quelqu'un, cela s'apparente plus à une “forte amitié exclusive” parsemée de gestes tendres, de discussions sérieuses ou non et de projets communs... En résumé, pas de sexe à l'horizon ! Je suis tout à fait consciente que cela réduit mes “chances” d'être en couple mais j'estime que mon bien-être personnel est loin d'être basé sur la présence ou non d'un partenaire dans ma vie ! Il n'empêche que je serais heureuse de pouvoir vivre cette expérience de partage car je sais que je suis apte à aimer quelqu'un, à m'investir corps et âme dans une relation et à recevoir en retour ; des choses que je ne croyais pourtant pas être dans ma nature !

Je n'ai eu qu'une mini-relation, donc je conseille de vous référer aux autres témoignages ! Néanmoins, en tant qu'aro-ace (si l'on veut), je n'ai rien contre l'idée de former un jour un couple avec une personne importante pour moi. Après, bien sûr, cette relation risque fort de ne pas être très conventionnelle : je ne peux promettre ni vie sexuelle stable et active ni amour inconditionnel. Je n'y ai jamais vraiment réfléchi, mais il est possible qu'une relation de type queer-platonique soit le meilleur pour moi.

Je suis asexuelle et en couple, avec une personne zsexuelle! Et ça se passe pas trop mal! Il faut qu'on communique beaucoup (mais c'est un peu le cas dans tous les couples, non?), pour comprendre les désirs ou absences de désir de l'autre, savoir ce qui blesse ou pas. Quelque chose à prendre en compte, c'est que mes désirs (ou absences de) ne sont pas moins importants que ceux de ma copine. Je ne suis ni meilleure ni pire qu'elle parce qu'on ne fonctionne pas de la même manière. Ça veut dire qu'elle doit prendre garde à ne pas m'imposer une sexualité dont je n'ai pas envie (par exemple, en ayant des commentaires culpabilisants), mais que je dois aussi prendre ses désirs sexuels en compte. Comment est-ce qu'on peut faire ça sans se forcer à avoir des rapports sexuels? Ça dépend! Si tout le monde est consentant, on peut faire du sexe même si l'un des partenaires est ace, et sinon, on peut se faire plaisir en solo, ou envisager d'ouvrir son couple et d'entamer une relation libre ou polyamoureuse, par exemple.

Là c'est un peu compliqué pour moi. J'ai souvent été dans des situations d'amour non-réciproque où la question du couple ne se posait même pas. Soit les filles qui m'intéressaient m'expliquaient qu'elles me voyaient vraiment comme une amie, soit c'est moi qui ait refusé de sortir avec des garçons qui s'intéressaient à moi. Une autre fois, j'ai été dans une relation très très ambiguë avec une fille qui était ma meilleure amie à l'époque et tout le monde autour de nous nous associait systématiquement, confondait nos prénoms, nous invitaient ensemble. Le statut de cette relation pouvait (et peut toujours) être sujet à débat,

mais quoiqu'il en soit, j'en ai retenu beaucoup d'expérience et de connaissances sur moi et sur ce que je recherche dans une relation amoureuse. Comme je l'ai expliqué précédemment, le flirt et la drague ne m'intéressent pas trop. Je ne recherche pas spécialement l'amour mais je ne le refuse pas non plus quand il me tombe dessus à travers des rencontres de la vie quotidienne. Ce qui compte avant tout pour moi, c'est de me construire, d'évoluer et d'avoir des relations saines avec les personnes autour de moi, quelle que soit la nature de ces relations !

Là c'est compliqué. La seule (officiellement) et dernière fois où j'ai été en couple, c'était alors que j'ignorais être ace, mais j'ignorais également être demiro et non-binaire. Autant dire que ça a posé plusieurs soucis, du fait que mon partenaire me voyait comme une fille et avait des attentes stéréotypées et sexistes à cause de ça, et qu'il n'était ni ace ni aro, et avait des attentes et exigences différentes des miennes.

Pour autant, je pense qu'il est tout à fait possible d'être en couple quand on est ace, et pas seulement avec d'autres personnes ace, et que ça se passe très bien (la communication c'est important dans ces cas là, mais même entre deux personnes non ace ou tout autre cas de figure). Mais ce n'est pour l'instant pas mon cas, et en dehors des moments où je me prends un peu plus la pression sociale dans la tronche (merci les proches, et les joies d'être en coloc avec des gens en couple), ça ne me gêne pas.

Je n'ai jamais été en couple pour les raisons précédemment citées (entre autres), et j'avoue que c'est une grande source de curiosité que de savoir comment je pourrais gérer ça.

LES DIFFICULTÉS À ÊTRE ASEXUEL.LE

Pour moi, ma principale difficulté de ma vie d'asexuelle est l'invisibilité de l'asexualité. Je n'ai croisé le terme qu'après mes 30 ans et si je l'avais connue plus jeune, j'aurais pu m'identifier plus tôt et moins me poser

de questions sur ma sexualité. J'aurais même pu explorer mon biromantisme.

Outre les possibles difficultés dans le couple, l'invisibilisation est vraiment un fléau. Il y a des ace qui se croient anormaux, malades, qui se forcent ou sont forcé.e.s à avoir des relations sexuelles, juste parce qu'ils ignorent ce qu'est l'asexualité. Je mesure ma chance d'avoir connu mon orientation avant d'être concernée par le sexe.

Sans originalité, je vais citer également l'invisibilisation. Aujourd'hui je sais que j'ai le droit de ne pas avoir envie de sexe et de demander à mes partenaires potentiels de respecter ça, mais je ne peux m'empêcher de me demander ce qu'il en serait si je n'avais jamais entendu parler d'asexualité. Est-ce que je me sentirais obligée de me forcer ?

La plus grande difficulté que je rencontre est l'invalidation de l'asexualité comme une orientation sexuelle. Cela est fatigant d'entendre ou de lire que "ce n'est qu'un passage/une phase", que l'on n'a pas encore rencontré "la bonne personne", que cela "va bien finir par arriver" ou pire que l'on "doit forcément passer par ça" dans notre vie... Ayant déjà subi ce genre de discours concernant mon homosexualité, je deviens de plus en plus acerbe lorsque des personnes me régurgitent encore ces idées préconçues et j'ai dû d'ailleurs m'éloigner de certaines d'entre elles pour ma santé mentale. Ensuite, je supporte de moins en moins l'omniprésence de la sexualité dans notre société et j'ai même arrêté par exemple de lire des magazines féminins à cause de cela. Je peux tout à fait comprendre que des personnes ont besoin d'en parler, de dédramatiser etc mais cette sorte d'injonction à la recherche du plaisir, de l'orgasme, d'une sexualité libérée m'étouffe réellement par instant voire me déprime car je me remets parfois en question... Même si je m'accepte en tant qu'asexuelle, ce qui est paradoxal !

Dans la vie de tous les jours, j'ai beaucoup de mal à gérer les situations où je me sens sexualisée. Même si ce n'est qu'une blague, je n'ai pas envie qu'on me rappelle qu'aux yeux des autres j'ai une dimension

sexuelle bien existante. Je sais que personne n'y peut rien, mais je trouve ça profondément gênant. Je vois mon corps et ceux des autres comme des outils (certains plus esthétiques que d'autres, mais le côté potentiellement sexuel est tellement accessoire que je l'oublie toujours). Pourquoi faire des jugements de valeur dessus ?

Dans la tête des gens, nous n'existons pas. Je sais qu'à chaque fois que je fais un coming-out, je risque de ne pas être prise au sérieux, ne pas être respectée pour qui je suis... Mais le plus important là-dedans, c'est tous ces asexuels qui n'ont jamais entendu ce mot. Comment font-ils ? Il y en a sûrement qui en souffrent, et c'est pourquoi il est important de faire passer le mot.

On vit dans un monde où la sexualité est très présente. D'un côté, il est primordial de décomplexer les gens à ce sujet, pour que tout le monde soit le plus à l'aise possible. Le problème, c'est qu'à force de promouvoir la liberté sexuelle, on verse parfois dans l'excès inverse: "le sexe, c'est la vie". Ce sont souvent des petites remarques anodines qui, répétées à longueur de journée, font bien mal. Quand quelqu'un dit que "Franchement, qu'y a-t-il de mieux qu'une partie de jambes en l'air?", suivi d'un.e autre qui ajoute "Tu ne sais pas ce que tu rates!", accompagné d'un "Mais t'inquiète, c'est juste que t'as pas trouvé la bonne personne", ça fait mal. Vraiment.

Ces remarques sont partout, et c'est difficile de passer à côté. On pourrait éviter soigneusement tous les articles qui parlent de sexe, me diriez-vous peut-être. Oui, mais non. Ça voudrait dire manquer des informations importantes sur comment se protéger si on a des rapports, sur le consentement, ou tout simplement sur comment procurer du plaisir à quelqu'un! (Oui, parce que quand tu n'en ressens pas, ou très peu, ça devient compliqué d'imaginer ce qui pourrait être agréable ou pas pour quelqu'un d'autre sans te renseigner un minimum sur le sujet!).

Vaste question. Cela m'a posé plusieurs difficultés au niveau relationnel et identitaire : trouver comme différencier l'amitié forte de l'intérêt amoureux (surtout quand on est homoromantique comme moi) ;

comprendre pourquoi j'étais attirée romantiquement par des filles sans les désirer ; comprendre pourquoi je n'avais jamais envie de coucher (et gérer cette culpabilité) ; réfléchir à ma relation avec mon corps ; trouver comment gérer le fait de ne jamais présenter personne à ma famille et leur regard ; gérer l'exclusion sociale liée au célibat et au désintérêt pour les racontages d'anecdotes graveleuses de ce que machine et truc ont fait avec leurs plans culs la semaine dernière ; se sentir tout le temps un peu à côté de la plaque par rapport à la valorisation du couple, du mariage, du sexe et du fait d'avoir des enfants. Et j'en oublie probablement. Bref, plein de trucs chiants mais bon on s'y habitue plus ou moins.

Perso ça va, je ne suis pas trop sex-repulsed (même si étrangement ça varie), je peux rire à des blagues de cul (enfin, ça dépend desquelles et avec qui tout de même) et en faire. Mais parfois, je trouve le sexe un peu trop omniprésent et mis sur un piédestal, et la pression qui peut peser liée à ça est assez lourde parfois. Pression à avoir une vie sexuelle, et épanouie s'il vous plaît, à être en couple. Les clichés dus à la méconnaissance de l'asexualité sont assez lourds aussi. Après je n'en parle pas forcément des masses et je ne pense pas être la personne la plus à plaindre, mais j'aimerais quand même que l'asexualité devienne plus connue, car découvrir le terme (et ce qu'il implique, et ce qui l'entoure) m'a quand même bien aidé.

Dans une société où le sexe est présent partout, tout le temps, ça devient parfois lassant... C'est certainement un truc super pour celles et ceux qui le pratiquent et l'apprécient mais d'une ça n'est pas le cas de tout le monde, et de deux ça contribue également à compléxer les zsexuels, du coup c'est un peu nul non ? Sans parler bien sûr de l'invisibilisation qui a déjà été mentionnée moult fois plus haut.

CE QU'ON AIMERAIT VOUS DIRE

Ce serait cool que quand vous parlez de sexualité, de faire attention que le sexe n'est pas forcément méga génial et que ce soit l'objectif de tout le monde.

J'aimerais vous dire qu'on existe! Que non, c'est pas "triste", ou "nul" de ne pas avoir envie de sexe. Que oui, il y a vraiment des gens qui ne ressentent pas de désir sexuel. Et que si tu en fais partie, tu n'es pas seul.e! Sinon, évitez les petites remarques comme "Ahah, nan, mais tout le monde aime le sexe!" ou "Oh ma pauvre, mais ça doit être trop triste!"... Et si tu as un doute, viens nous poser des questions, tout simplement! On ne mord pas, promis! Il y a même un topic sur le forum où ace et zsexuels s'interrogent pour essayer de comprendre l'autre! Les aces en apprennent plus sur les zsexuels, les zeds sur les aces! C'est respectueux, et tout le monde en ressort plus instruit.e!

Qu'il ne faut pas faire de la vie sexuelle des autres un évènement, que c'est injuste et inutile de juger les gens sur leurs attirances sexuelles ou non-attirances sexuelles, qu'essayer de dissenter sur ce qui est le mieux entre être asexuel ou être (allo)sexuel c'est se tromper de débat.

Aux asexuel-le-s, j'ai envie de vous dire que vous n'êtes pas seul-e-s ! Que ça peut vous faire du bien de trouver une communauté et de parler de ça à des gens qui vivent ça aussi. Que vous êtes les seul-e-s maître-sse-s de vos corps et que les autres n'ont pas le droit de négocier ce que vous en faites, ni de vous juger.

Aux allosexuel-le-s, j'ai envie de vous demander de vous renseigner sur l'asexualité et d'être bienveillant avec toute personne se confiant sur sa non-envie de faire l'amour. Que ce serait bien d'arrêter de considérer que le sexe et les blagues de culs sont super fédérateurs (non). Qu'on est pas "cassés" et que vous ne pouvez pas savoir mieux que nous ce qui est la cause d'une absence d'envie et encore moins ce qui est bon pour nous. Que ce serait bien de ne pas invisibiliser les asexuel-le-s dans les luttes queer. Que beaucoup d'entre nous sont disposés à vous renseigner si vous prenez la peine d'écouter.

J'existe. J'existe et je suis aussi humaine que vous. Je ris, je pense, je pleure, j'aime, j'ai des orgasmes, et non, je n'en ai rien à faire, de ces orgasmes. Vous aimez le sexe ? Grand bien vous fasse, vraiment, mais si vous en déduisez que j'ai un problème, que quelque chose me manque ou que je n'ai pas trouvé la bonne personne, je vous emmerde cordialement. Bisous. Ah, et si vous vous êtes reconnu.e, si vous avez des questions, je surveillerais de près les commentaires, alors n'hésitez pas !

Je suis une personne normale, en fait. Je n'aime pas le sexe, quelle importance ? C'est juste une chose parmi les milliers d'autres qui me caractérisent. Autre point : j'aimerais aussi qu'on arrête d'ériger le sexe comme la preuve d'amour ultime. Il y a tout plein de façon d'exprimer son affection à quelqu'un qu'on aime, et le sexe est seulement l'une d'entre elles.

Nous ne sommes pas "cassés" et nous n'avons pas besoin d'être "aidés" par un(e) psychologue pour nous remettre dans le "droit chemin" de la sexualité non plus ! Nous sommes pour certains autant capables que vous de ressentir de l'affection et le sexe n'est pas considéré par tout le monde comme le "ciment du couple" ! Et pour celles et ceux qui critiquent la multitude d'étiquettes et leur caractère "complexe", demandez-vous pourquoi elles existent et pour quelles raisons des personnes les utilisent... Si la société était réellement ouverte, il ne serait pas nécessaire de se rassembler à l'aide de termes pour ne pas sentir seul voire exclu de celle-ci !

Si vous êtes zedsexuel.le, je ne cherche pas à vous faire la morale ! Profitez de qui vous êtes, de votre amour du sexe (ou pas, d'ailleurs). Faites ce que vous voulez ! Essayez juste de vous souvenir que nous sommes là, que cette personne avec laquelle vous avez ri à cette soirée l'autre jour, le couple de voisins qui ont en permanence cet air désespérément amoureux, et même votre fils de huit ans, tous ceux-là sont potentiellement asexuels. Nous sommes là, pas seulement derrière un écran à des kilomètres de là. Ne nous ignorez pas...

Je ne sais pas trop. Je ne peux que vous encourager à vous renseigner sur l'asexualité pour ne pas répéter les clichés (la vidéo de H Paradoxae sur les réflexions problématiques les plus courantes faites aux personnes ace et aro est assez bien sur le sujet), idem pour d'autres termes LGBTQ+. C'est pas parce que beaucoup de gens aiment le chocolat que c'est le cas de tout le monde, et ça il faut le prendre en compte et ne pas partir du principe que tout le monde aime. C'est un peu une analogie à la con mais voilà. On peut vite se faire stigmatiser, se sentir mal, se sentir obligé de faire quelque chose. Il y a des témoignages de personnes ace qui mettent bien en lumière les soucis que ça peut causer.

C'est un peu comme si vous n'aimiez pas le gâteau au chocolat : vous n'avez pas choisi de ne pas aimer ça alors que le reste du monde ne jure que par ça. Mais c'est pas triste, vous aimez plein d'autres choses. Ça ne vous manque pas, et vous êtes heureux quand même =)