



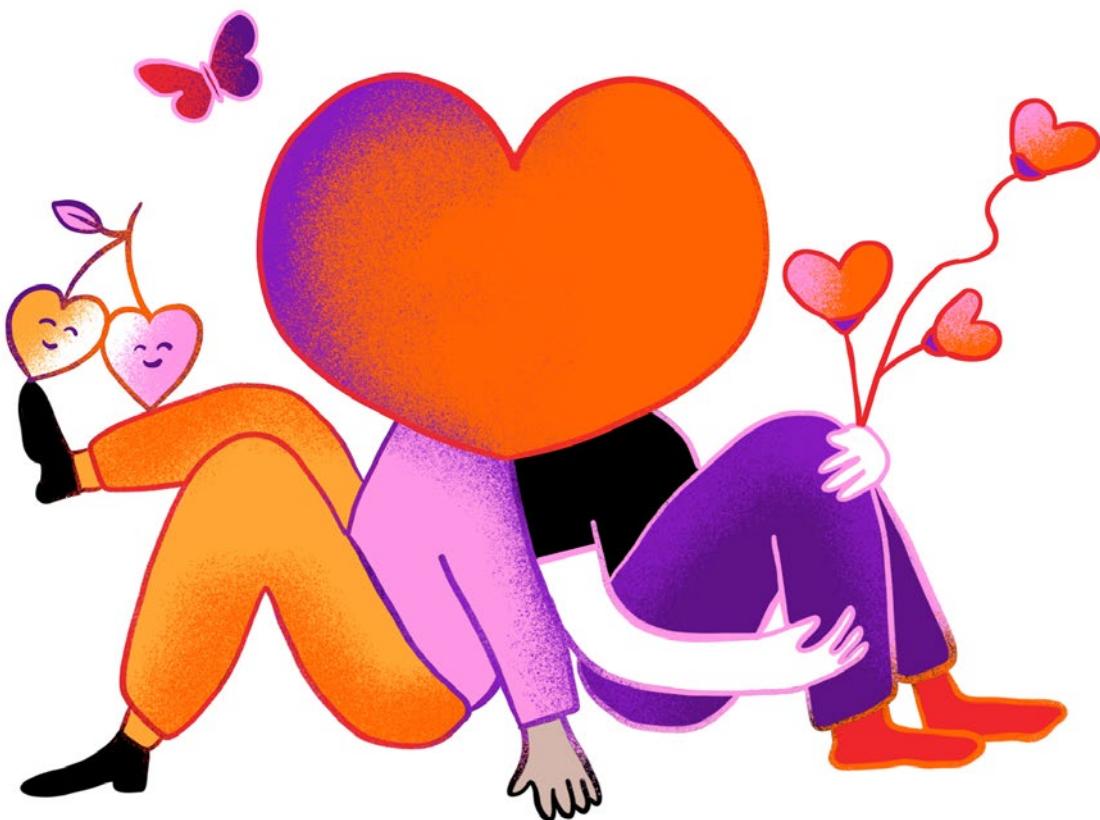
Selbstverständlich  
Vielfalt



# Romantische Vielfalt

Autorin: Katharina Debus

Queer-Papier #10



Der Begriff romantische Vielfalt bezieht sich auf Themen rund um Verlieben, Liebe und Beziehungen. Dieses Papier gibt Einblick in drei Spektren romantischer Vielfalt: Geschlechterkonstellationen, Maß der empfundenen romantischen Anziehung sowie Beziehungsmodele. Fachkräfte müssen nicht alle genannten Begriffe auswendig kennen. Relevant ist ein Überblick über die verschiedenen Spektren, um Lebensweisen, Bedarfe, Fragen und Schwierigkeiten von Adressat\*innen besser zu verstehen und eigene Normalitätsannahmen zu reflektieren.

### *Grenzen eines positiven Vielfaltsbegriffs*

Ein positiver Vielfaltsbegriff in diesem Kontext bezieht sich auf Anziehung und Lebensweisen, die einvernehmlich unter Menschen ausgelebt werden können, die miteinander informiert einwilligungsfähig sind.

Begehren, die in der Umsetzung gewaltvoll wären, wie z. B. sexuelle oder romantische Anziehung von Erwachsenen zu Kindern, fallen nicht unter diesen Vielfaltsbegriff. Sie müssen separat und gewaltpräventiv bearbeitet werden.

# 1. Romantische Orientierungen:

## Geschlechterkonstellationen und Maß der Anziehung

Schon immer beschrieben die Begriffe sexuelle Vielfalt und sexuelle Orientierungen nicht nur sexuelle Anziehung, sondern auch Verlieben, Liebe und Liebesbeziehungen und oft zudem gegenseitige Verantwortungsübernahme, Familie und Community. Dies gilt weiterhin – Begriffe wie homosexuell, bisexuell oder heterosexuell beziehen sich in der Regel auf eine je individuelle Mischung aus romantischer und sexueller Anziehung, Bindung und Community-Bezügen. Die Begriffe romantische Orientierungen und später daraus abgeleitet romantische Vielfalt wurden u. a. in Teilen des queeren Aktivismus begrüßt, um diese Relevanz von Verlieben, Liebe und Bindung auch begrifflich sichtbar zu machen.<sup>1</sup>

Ursprünglich kommen sie aus dem asexuellen<sup>2</sup> Aktivismus. Da nicht alle asexuellen Menschen auch aromantisch sind, wurde hier das Split Attraction Model entwickelt, das erlaubt, zwischen sexueller und romantischer Anziehung zu differenzieren.<sup>3</sup> Dann beschreibt sexuelle Orientierung die sexuelle Anziehung eines Menschen und die roman-

tische Orientierung dessen romantische Anziehung, also ob und in welche Geschlechter er sich verliebt etc.

Es geht also bei romantischen Orientierungen zum einen um Geschlechterkonstellationen in der romantischen Anziehung.



### Romantische Orientierungen im Sinne des Split Attraction Models – Geschlechterkonstellationen

**homoromantisch:** romantische Anziehung zu Menschen des gleichen Geschlechts

**heteroromantisch:** romantische Anziehung zwischen Frauen/Mädchen und Männern/Jungen

**biromantisch:** romantische Anziehung zu Menschen aller Geschlechter oder zu Frauen/Mädchen und Männern/Jungen

**panromantisch:** romantische Anziehung zu Menschen aller Geschlechter oder Geschlecht spielt bei der romantischen Anziehung keine Rolle

**polyromantisch** (nicht polyamor): romantische Anziehung zu mindestens zwei, aber nicht allen Geschlechtern (z. B. zu Frauen und nicht-binären Menschen)

**bi+romantisch:** Überbegriff für alle romantischen Anziehungen zu mehr als einem Geschlecht

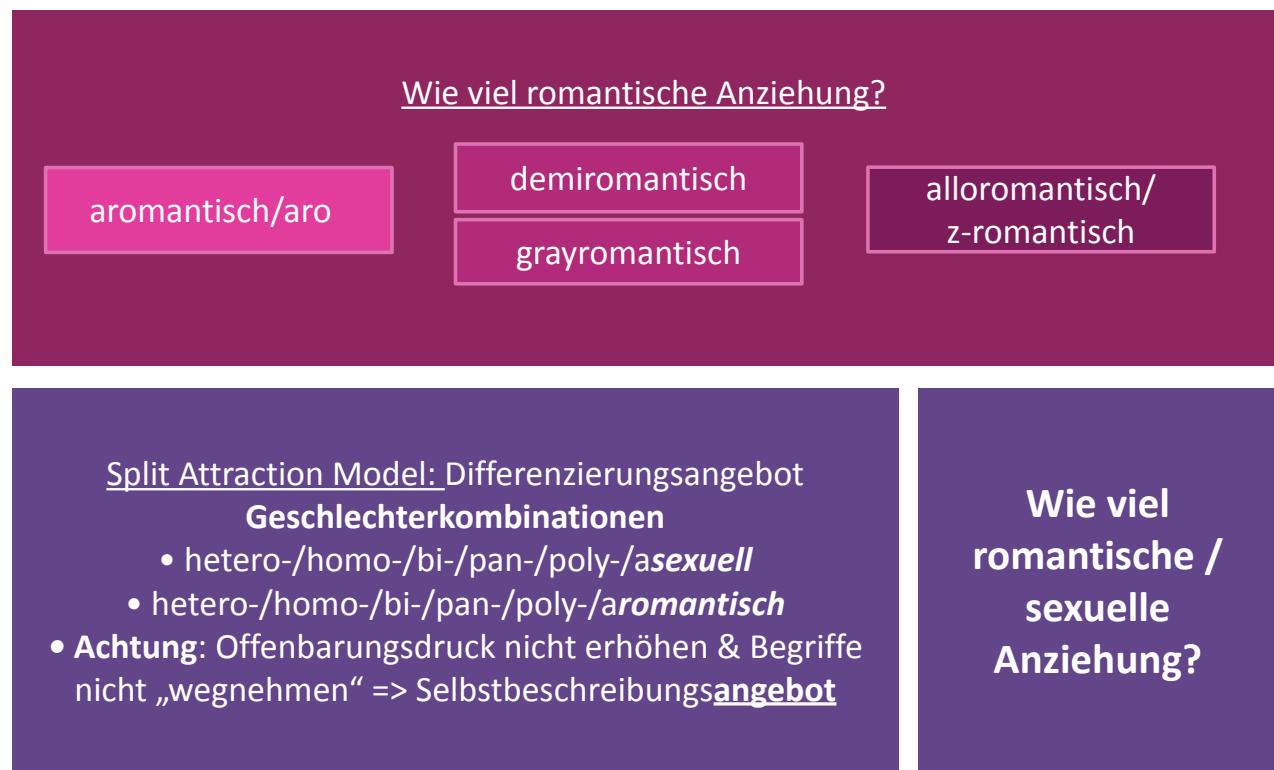
**queerromantisch:** u. a. nicht-heterosexuelle romantische Anziehung (als Selbstbeschreibung oder Überbegriff). Manche trans\* Menschen verwenden queer zur grundsätzlichen Selbstbeschreibung oder weil keiner der anderen Begriffe passt. Oft drückt queer zusätzlich Kritik an Heteronormativität bzw. Schubladen-Denken aus.

**aromantisch:** romantische Anziehung zu keinem Geschlecht

**Schwul** (meist: Anziehung unter Männern/Jungen), **lesbisch** (meist: Anziehung unter Frauen/Mädchen) sowie **questioning** (die eigene sexuelle/romantische Orientierung als offene Frage empfinden – phasenweise oder grundsätzlich) werden selten zwischen -romantisch und -sexuell differenziert.

## Romantische Orientierungen zur Differenzierung des Maßes romantischer Anziehung

Zum anderen kann das Maß der eigenen romantischen Anziehung differenziert beschrieben werden.



Grafik: Katharina Debus, 2025

**aromantisch/aro:** empfindet keine romantische Anziehung

**demiromantisch:** verliebt sich nur bei bereits bestehender emotionaler Verbindung

**gray-/greyromantisch/graumantisch:** im Spektrum zwischen aromantisch und alloromantisch

**alloromantisch** (allo = anderer, also Anziehung zu anderen) oder **z-romantisch** (als Gegenpol auf dem Alphabet von a bis z): empfindet romantische Anziehung

Analoge Begriffe mit **-sexuell** (asexuell, allosexuell/z-sexuell, demisexuell, graysexuell) beschreiben das Maß der sexuellen Anziehung. Wichtig: Asexualität heißt nicht: Zölibat, Entscheidung gegen Sex. Es gibt zudem individuelle Umgänge mit Solo-Sex, Sex z. B. zur Entspannung, aus Fürsorge, für Fortpflanzung, Sexarbeit o. ä.

Der asexuelle Aktivismus hat im Split Attraction Model also herausgearbeitet, dass

- Menschen in unterschiedlichem Maße romantische und sexuelle Anziehung empfinden.
- diese sich nicht immer entsprechen und ein Mensch z. B. asexuell und heteroromantisch oder aromantisch und pansexuell sein kann.

Später fanden auch Menschen jenseits des asexuellen Spektrums dieses Differenzierungsangebot interessant, um sich z. B. als bisexual und homoromantisch oder heterosexuell und panromantisch etc. zu beschreiben.

Das Split Attraction Model schafft also begrifflich Raum für asexuelle Menschen, bietet Anregungen zum Nachdenken über sich selbst und Möglichkeiten zur Kommunikation, u. a. im Dating.

- ! Allerdings sollte diese Differenzierung nur zur Selbstbeschreibung und als Denkangebot verwendet werden. Sie sollte nicht dazu führen, dass Begriffe umdefiniert und enteignet werden.<sup>4</sup> Im häufigsten Sprachgebrauch beziehen sich homosexuell, heterosexuell, bisexual, pansexuell, polysexuell auf eine je individuelle Mischung romantischer und sexueller Anziehung. Es sollte kein Druck entstehen, sich ständig detailliert und differenziert zu offenbaren.

## 2. Beziehungsmodelle

Aufgrund dieser Begriffsgeschichte bezieht sich romantische Vielfalt meist auf romantische Orientierungen.



Im Kontext romantischer Selbstbestimmung und Antidiskriminierung ist aber auch das Thema Beziehungsmodelle relevant. Ich habe neben den genannten Anliegen den Begriff amouröse Vielfalt (von amour: Liebe) auch entwickelt, um zusätzlich Beziehungsvielfalt einbeziehen zu können.<sup>5</sup> Meg-John Barker<sup>6</sup> und Dominic Davies<sup>7</sup> haben mit ähnlichem Anliegen den Begriff Gender, Sex and Relationship Diversity (GSRD) entwickelt, wobei Beziehungsvielfalt Beziehungsmodelle und -praktiken meint.

Bisher variiert es, ob diese im Begriff romantische Vielfalt mitgemeint sind oder nicht. Wenn Fachkräfte romantische Selbstbestimmung fördern, sollten sie diese Vielfaltsdimension einbeziehen, oft kommen dazu auch Fragen von Jugendlichen. Es folgt ein Überblick über beispielhafte Beziehungsmodelle bzw. -konzepte.

### Beziehungsmodelle

**Monogamie:** mit nur einer Person eine Liebesbeziehung haben und Sex mit dieser Person oder gar nicht.

**Serielle Monogamie:** mehrere monogame Beziehungen nacheinander, nicht gleichzeitig. Bei Verlieben in/Begehrten für eine andere Person: Gefühle unterdrücken, daraus weder Beziehung noch Sex entstehen lassen, sich trennen, betrügen und/oder das Beziehungsmodell neu verhandeln bzw. aufkündigen.

**ethische Nicht-Monogamie (ENM):** verschiedene Varianten offen kommunizierter nicht-monogamer Lebensweisen, u.a. offene Beziehungen mit Einverständnis für z. B. Promiskuität oder Freund\*innenschaft+.

**Polyamorie/Polyamory:** Varianten ethischer Nicht-Monogamie mit Einverständnis für mehr als eine Liebesbeziehung, u. a.:

- **nicht-hierarchisches Poly:** alle Beziehungen auf Augenhöhe, keine (formale) Priorisierung einzelner Partner\*innen. Varianten: Solo-Poly: u. a. zur Betonung der eigenen Unabhängigkeit bzw. der Unabhängigkeit der Beziehungen voneinander. Beziehungsanarchie: u. a. Beziehungen nicht nach Kategorien wie Freund\*innenschaft oder Partner\*innenschaft unterscheiden.

- **hierarchisches Poly:** Priorisierung einer oder mehrerer Primärbeziehungen vor z.B. Sekundärbeziehungen.

- **geschlossene Triade:** (relativ) monogame Beziehung zu dritt.

**Freund\*innenschaftzentrierte Lebensweise:** Priorität von Freund\*innenschaften vor Liebesbeziehungen bzgl. Lebensgestaltung, gegenseitiger Verantwortungsübernahme etc.; keine Liebesbeziehungen oder Nachrangigkeit nach (bestimmten) Freund\*innenschaften.

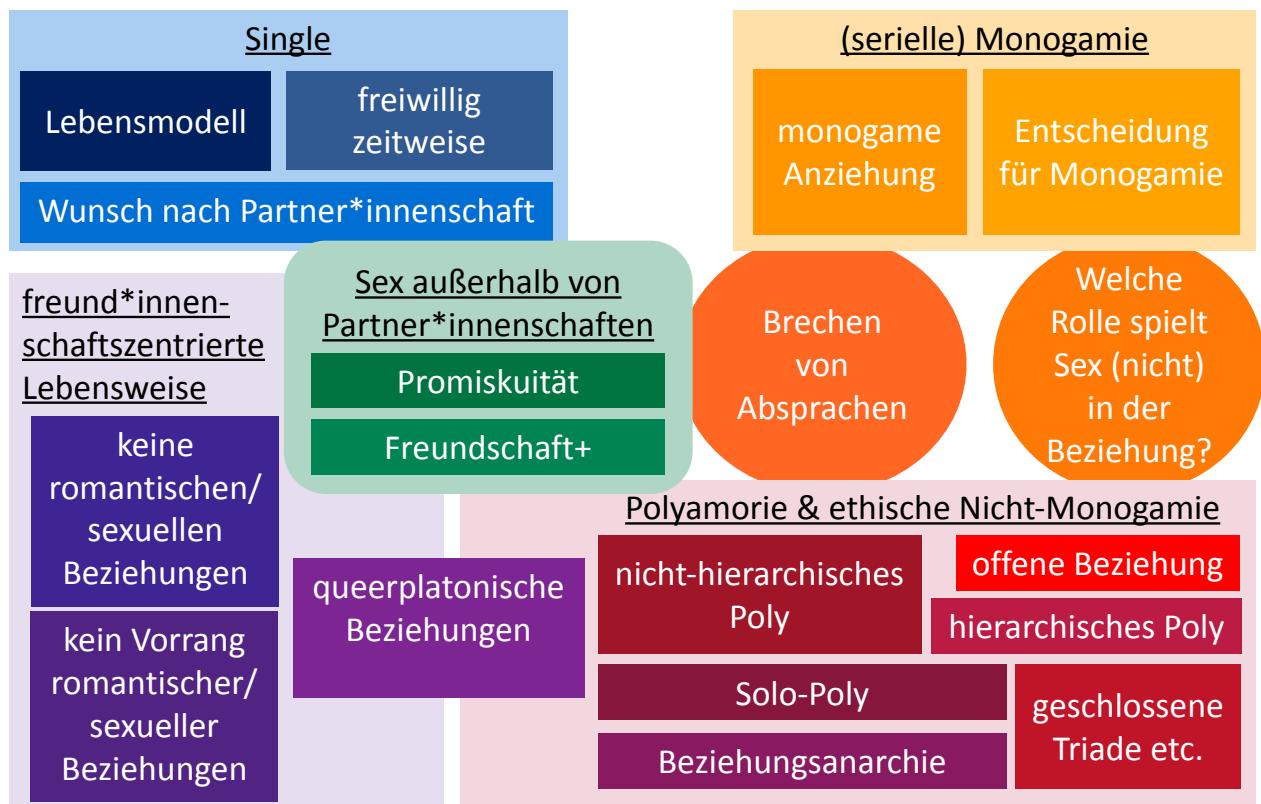
**queerplatonische Beziehungen:** besonders nahe bzw. verbindliche nicht-romantische, nicht-sexuelle Beziehungen in queeren Kontexten.

**Single:** ohne Liebesbeziehung – als dauerhaftes Lebensmodell, freiwillig zeitweise oder ungewollt mit Beziehungswunsch.

**Promiskuität:** Sex ohne tiefere Beziehung mit wechselnden Menschen.

**Freund\*innenschaft+:** Freund\*innenschaft mit Sex.

## Romantische Vielfalt: Beziehungsmodelle



Manche Lebensweisen werden auch kombiniert.

Grafik: Katharina Debus, 2025

### 3. Individuelle Variationen in allen drei Spektren

In allen drei Spektren, also Geschlechterkonstellationen, Maß der romantischen Anziehung und Beziehungsmodellen, finden wir individuelle Variationen:

In allen Lebensweisen kann es individuell Unterschiede zwischen Gefühlen, Umsetzungswünschen, Lebensentscheidungen, Identität und gelebter Praxis geben. Z. B. kann es sein, dass eine Person biromantische Anziehung spürt, aber bislang noch zu schüchtern oder nicht erfolgreich war, eine Beziehung mit einer Person des gleichen Geschlechts aufzubauen. Oder ein Mensch fühlt polyamor, entscheidet sich aber für eine monogame Beziehung. Eine Person kann sich aus politischen Gründen für eine freund\*innenschaftsorientierte Lebensweise entscheiden, weil sie keine romantische Anziehung empfindet und/oder weil sie Freund\*innen mehr vertraut, etc. Manche Menschen haben daher Mühe mit Labels. Grundsätzlich sollten alle in ihrer Selbstbestimmung bzgl. der Begriffswahl gestärkt, aber Begriffsentscheidungen nicht zu hoch gehängt werden.





Ebenso variiert es individuell, als wie konstant oder dynamisch Menschen ihre Anziehung und Lebensweise empfinden. Viele erleben ihre romantischen Orientierungen, aber auch z. B. monogame oder polyamore Empfindungen als etwas Konstantes in ihrem Leben, das sie und ihre Identität dauerhaft auszeichnet. Ihnen tut es nicht gut, wenn sie andere Wege gehen. Andere nehmen mehr Fluidität oder Spielräume für sich wahr. Sie sind z. B. flexibler bzgl. ihrer Lebensweise; treffen bewusste Entscheidungen, wie sie leben wollen; und/oder erleben einmal oder mehrmals im Leben Veränderungen, ohne die vorherigen Empfindungen oder Lebensweisen als falsch zu empfinden. Zwischen diesen beiden Polen gibt es ein Spektrum.

Fachkräfte sollten dieses Spektrum als Aspekt menschlicher Vielfalt sichtbar machen und Selbstaussagen ernstnehmen, ohne Menschen zu Festlegungen oder Veränderungen zu drängen. Konversionsbehandlungen, die die sexuelle (inkl. romantischer) Orientierung eines Menschen oder seine Geschlechtsidentität verändern sollen, sind schwer schädigend<sup>8</sup> und daher in Deutschland bei Minderjährigen verboten und bei Erwachsenen nur eingeschränkt erlaubt.<sup>9</sup>

Unsere Vorstellungen von Verlieben, Liebe und Beziehungen sind von einer Vielzahl Denk- und Gefühlsgewohnheiten, Normalitätsannahmen, politischer, religiöser und/oder Community-Normen, Zugehörigkeitsgefühlen und -wünschen etc. geprägt. Diese können es Menschen erschweren, gute Wege für das eigene Leben und ein gutes Miteinander zu entwickeln. Das Queer-Papier #11 „Förderung der romantischen Selbstbestimmung“ (voraussichtlich Dezember 2025) beschäftigt sich daher mit Möglichkeiten, wie Fachkräfte die romantische Selbstbestimmung fördern können.

1 Laut Historicallyace wurde spätestens ab 1989 im englischsprachigen Raum mit ähnlicher Intention von affectional/sexual orientation geschrieben:  
Historicallyace (2016): What kind of attraction? A history of the split attraction model.  
Online: <http://historicallyace.tumblr.com/post/152267147477/what-kind-of-attraction-a-history-of-the-split> (zuletzt abgerufen: 27.08.2025).

Ich habe aus allen in Kapitel 1 und 2 beschriebenen Motivationen den Begriff amouröse Vielfalt vorgeschlagen, bevor sich der Begriff romantische Vielfalt verbreitet hat, u.a. in Debus, Katharina/Laumann, Vivien (2018): LSB-was? Geschlechtliche, amouröse und sexuelle Vielfalt – Einführung und Spannungsfelder. In: Dies. (Hrsg.): Pädagogik geschlechtlicher, amouröser und sexueller Vielfalt. Berlin, 12–70.  
Online: <https://interventionen.dissens.de/materialien/handreichung> (zuletzt abgerufen: 27.08.2025).

2 Asexuell bedeutet, dass ein Mensch keine oder geringe sexuelle Anziehung zu anderen empfindet. Asexualität ist als Spektrum zu verstehen und reicht auf individueller Ebene von einer völligen Abwesenheit sexueller Anziehung bis hin zu wenig oder von bestimmten Faktoren abhängiger sexueller Anziehung.

3 Zur historischen Entwicklung: Historicallyace 2016 aus Fn 2.

4 Vertiefend: Feline (2017): Homoromantisch und heterosexuell? – Über Sinn und Unsinn des Split Attraction Model.  
Online: <https://innenansicht-magazin.de/2017/07/26/sinn-und-unsinn-des-split-attraction-model/> (zuletzt abgerufen: 27.08.2025).

5 U. a. in Debus/Laumann 2018, s. Fn 1.

6 Barker, Meg-John (o. J.): Working with – outer and inner – relationship diversity.  
Online: <https://www.rewriting-the-rules.com/love-commitment/working-with-outer-and-inner-relationship-diversity/> (zuletzt abgerufen: 27.08.2025).

7 Davies, Dominic/Pink Therapy (2021): What does GSRD mean?  
Online: <https://pinktherapy.org/wp-content/uploads/2021/01/What-does-GSRD-mean-.pdf> (zuletzt abgerufen: 27.08.2025).

8 Vgl. u.a. Spahn, Annika (2018): Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt sind nicht behandlungsbedürftig: Konversionstherapien verhindern. In: Dies./Wedl, Juliette (Hrsg.): Schule lehrt / lernt Vielfalt. Praxisorientiertes Basiswissen und Tipps für Homo-, Bi-, Trans- und Inter\*freundlichkeit in der Schule. Göttingen, 84–85.  
Online: <http://akzeptanz-fuer-vielfalt.de/home.html> (zuletzt abgerufen: 28.08.2025).

BMH (2019): Abschlussbericht. Wissenschaftliche Bestandsaufnahme der tatsächlichen und rechtlichen Aspekte von Handlungsoptionen unter Einbeziehung internationaler Erfahrungen zum geplanten „Verbot sogenannter „Konversionstherapien“ in Deutschland zum Schutz homosexueller Männer, Frauen, Jugendlicher und junger Erwachsener vor Pathologisierung und Diskriminierung. Berlin.  
Online: [https://mh-stiftung.de/wp-content/uploads/Abschlussbericht\\_BMH\\_neu.pdf](https://mh-stiftung.de/wp-content/uploads/Abschlussbericht_BMH_neu.pdf) (zuletzt abgerufen: 28.8.2025).

9 Bundesministerium der Justiz (2020): Gesetz zum Schutz vor Konversionsbehandlungen. Berlin.

Online: <https://www.gesetze-im-internet.de/konvbehschg/BJNR128500020.html> (zuletzt abgerufen: 28.08.2025).

**Wir gestalten die offene Gesellschaft und stärken ein respektvolles Miteinander. Dafür fördert der LSVD<sup>+</sup> – Verband Queere Vielfalt die Regenbogenkompetenz von Fachkräften. Als Teil des Kooperationsverbunds „Selbstverständlich Vielfalt“ entwickeln wir Bildungsformate, um LSBTIAQ\*-Feindlichkeit wirksam zu begegnen.**

Wenn Sie mehr über das LSVD<sup>+</sup>-Projekt und unsere Angebote erfahren wollen, wenden Sie sich an:

**Familien- und Sozialverein des LSVD<sup>+</sup> – Verband Queere Vielfalt e. V.**

Rheingasse 6  
50676 Köln

Jürgen Rausch  
juergen.rausch@lsvd.de  
Tel.: 0221 - 925 961 13  
Mobil: 0176 - 301 037 91

Christian Lapp  
christian.lapp@lsvd.de  
Tel.: 030 - 789 547 63

Clara Clasen  
clara.clasen@lsvd.de  
Tel.: 0221 - 925 961 12  
Mobil: 0155 - 603 954 36

Sabrina Braick  
sabrina.braick@lsvd.de  
Mobil: 0176 - 560 632 89

Leonie Achterhold  
leonie.achterhold@lsvd.de  
Tel.: 0221 - 925 961 16  
Mobil: 0155 - 604 655 14

[www.selbstverstaendlich-vielfalt.de/lsvd/](http://www.selbstverstaendlich-vielfalt.de/lsvd/)

Autorin: Katharina Debus

Redaktion: Jürgen Rausch, Clara Clasen, Leonie Achterhold, Christian Lapp, Sabrina Braick

Layout & Satz: Christian Bart, [www.fugeefilms.de](http://www.fugeefilms.de)

Illustrationen: Inga Israel, [www.ingaisrael.de](http://www.ingaisrael.de)

Erscheinungsdatum: Oktober 2025

**Impressum**

V. i. S. d. P. Familien- und Sozialverein des LSVD<sup>+</sup> – Verband Queere Vielfalt e. V., vertreten durch Klaus Jetz,  
Rheingasse 6, 50676 Köln

Für inhaltliche Aussagen und Meinungsäußerungen tragen die Publizierenden dieser Veröffentlichung die Verantwortung.

**Selbstverständlich  
Vielfalt**



Gefördert vom



Bundesministerium  
für Bildung, Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**