



College van Burgemeester en Wethouders
Stadskantoor Utrecht
Stadsplateau 1
3521 AZ UTRECHT

Utrecht, 8 juni 2026

Onderwerp: Advies over asexualiteit en aromantiek

Geacht college,

De Utrechtse Adviescommissie LHBTIQ+ biedt de gemeente Utrecht advies aan over het thema asexualiteit en aromantiek.

Beide worden gezien als een spectrum over het enerzijds ervaren van geen of minder seksuele aantrekkingskracht naar andere personen, en anderzijds een spectrum over het minder of niet ervaren van romantische aantrekkingskracht. Het beschrijft ook mensen wier seksuele en/of romantische ervaringen losstaan van de normatieve maatschappelijke verwachtingen, omdat ze afkeer voelen van seks en/of romantiek en/of er geen interesse in hebben.

We leven in een maatschappij waarin ervan uit wordt gegaan dat iedereen seksuele of romantische aantrekkingskracht ervaart. Hiermee verdwijnen asexuele en aromantische personen en hun ervaringen naar de achtergrond en worden ze vaak niet begrepen. Personen die wel naar buiten treden met hun asexualiteit/aromantiek krijgen te maken met vooroordelen en stigmatisering. Het viel de Adviescommissie op dat de gemeente hier tot op heden weinig inzet op heeft, terwijl de onveiligheid en onzichtbaarheid van asexuele en aromantische personen zorgelijke vormen aanneemt.

Zo laat [dit onderzoek](#) (12.449 respondenten) zien dat 64,8% van de asexuele personen minderheidsstress ervaart op basis van hun seksuele en/of romantische geaardheid. Ongeveer 32,2% gaf aan suïcidale gedachten te hebben, 10,6% had suïcidale plannen en 2,7% had in de afgelopen twaalf maanden een zelfmoordpoging gedaan.

Om het tij te keren kan de gemeente een aantal stappen zetten.

1. Benoem de A structureel en neem de A op in de speerpunten Inclusie

De afkorting lhbtq+ is al aardig ingeburgerd, maar erkenning begint bij benoemen. Het maakt voor aromantische en asexuele mensen veel uit of 'hun' letter wel of niet wordt meegenomen in hoe geaccepteerd zij zich ergens voelen. Spreek daarom altijd van lhbtq+; de Adviescommissie heeft onlangs ook haar naam aangepast. Let er hierbij op dat je goed blijft uitleggen waar de A voor staat, want deze wordt ook wel eens aangezien voor de A van Ally (bondgenoot).

Neem asexualiteit en aromantiek op in de speerpunten die de basis vormen voor het inclusiebeleid van de gemeente. Hierdoor wordt er meer aandacht voor gegenereerd en kunnen organisaties die zich met deze thematiek bezighouden in aanmerking komen voor subsidie.



2. Besteed meer aandacht aan asexualiteit en aromantiek

Het is belangrijk om meer aandacht te besteden aan aromantiek en asexualiteit, ook in de lhbtq+ gemeenschap, onder andere tijdens Utrecht Pride. De gemeente onderneemt vaak activiteiten op Coming Out Dag of Paarse Vrijdag; dit zijn haakjes om ook aandacht te besteden aan [ACE Visibility Day](#), ARO Visibility Day, [ACE week](#) en [ARO week](#).

3. Zorg voor goede informatievoorziening

Volgens de Britse National LGBT Survey zijn asexuele mensen van alle lhbtq+ groepen het minst open over hun geaardheid (Government Equalities Office, 2018). Dit kan uit angst zijn voor nare reacties en onbegrip, of omdat ze geen zin hebben om hun seksuele identiteit steeds maar weer te moeten uitleggen, aangezien de meeste mensen er nog nooit van gehoord hebben. Ook laat [dit surveyonderzoek](#) zien dat aromantische mensen veel te maken krijgen met discriminatie. Over het algemeen hebben mensen weinig kennis van asexualiteit en aromantiek. De kennis die er wel is, is vaak niet compleet of onjuist: het idee leeft dat iedereen wel op zoek is naar een seksuele of romantische relatie; dan wordt al snel de conclusie getrokken dat er iets mis is met de mentale of fysieke gezondheid of met het lichaam van asexuele/aromantische personen. Ook wordt aangenomen dat iemand 'nog niet de ware heeft ontmoet', of dat die een laatbloeiër is. Het is daarom belangrijk om mensen van de juiste informatie te voorzien en meer bekendheid te genereren voor dit onderwerp, zoals hierboven al is beschreven. Het is moeilijk om aan de juiste informatie te komen, dus ontwikkel deze informatie in samenspraak met de gemeenschap. Denk bijvoorbeeld aan workshops, informatiemiddagen voor de gemeente en voorlichtingen op scholen.

4. Zorg voor meer veiligheid voor asexuele en aromantische personen

Uit de Asexual Community Survey, een jaarlijkse digitale enquête binnen de asexuele gemeenschap wereldwijd, kwam in 2019 naar voren dat 82,2% (n = 7.815) te maken heeft gehad met seksueel geweld. Dit betrof onder andere verkrachting (20,7%), seks onder druk/dwang (27,4%), seksueel grensoverschrijdend gedrag (55,2%) en seksuele intimidatie (73,9%) (Weis et al., 2021).

Helaas zijn er voor Nederland geen cijfers bekend, omdat asexualiteit vaak niet wordt meegenomen in onderzoek. Gevreesd wordt echter dat de cijfers voor Nederland vergelijkbaar zullen zijn. Er is sprake van seksueel misbruik, dwang, partnergeweld en *corrective rape* – om iemand 'weer seksueel te maken'. Ook worden er conversietherapieën gericht op asexuele personen – óók in de GGZ en reguliere zorg. Dat hier iets aan gedaan moet worden staat buiten kijf. De gemeente kan hierin een rol spelen door te zorgen voor correcte informatie bij hulpinstanties, denk aan zorginstellingen en de politie. Zorg dat deze informatie in samenspraak met de gemeenschap wordt ontwikkeld, omdat op het internet vaak onjuiste informatie staat.

Voor het verbeteren van de veiligheid is het belangrijk om eerst cijfers in kaart te brengen. Door het gebrek aan zichtbaarheid worden asexuele en aromantische personen vaak niet meegenomen in onderzoek, statistieken en bij het vormgeven van beleid, uitvoering en wetgeving. Zorg er dus voor dat in de monitoring duidelijk is om welke specifieke doelgroep het gaat.

5. Informeer zorgprofessionals

Uit de Britse National LGBT Survey blijkt dat maar liefst 25,6% van de asexuele respondenten een negatief effect heeft ondervonden door uit de kast te komen bij een zorgverlener (Government Equalities Office, 2018). 21% heeft te maken gehad met negatieve reacties van zorgverleners. Het is dan ook niet verwonderlijk dat ditzelfde onderzoek aantoont dat asexuele mensen zich minder snel bekend maken bij zorgverleners dan andere lhbtq+ groepen en minder vaak gebruikmaken van de gezondheidszorg. Helaas zijn er voor Nederland (wederom) geen cijfers bekend over dit onderwerp. Wel zijn er ervaringsverhalen van asexuele mensen die negatieve ervaringen hebben met de gezondheidszorg. Deze ervaringen kunnen variëren van niet serieus



genomen worden tot pogingen om de asexualiteit te 'genezen'. Daarnaast doen zorgverleners met regelmaat aannames, bijvoorbeeld dat er iets met je mentale gezondheid is en dat je je daarom zo voelt. Dit leidt ertoe dat het aantal suïcidale gedachtes onder deze groep zorgwekkend hoog is.

In [deze kleine studie](#) gaf 71% van de aromantische deelnemers aan te hebben gedacht aan zelfmoord; 17% had daartoe een poging gedaan. Het is daarom belangrijk om het onderwerp onder de aandacht te brengen bij professionals en vrijwilligers in zorg en welzijn. Denk binnen het Wmo-beleid ook aan asexuele of aromantische personen die zich mogelijk in een kwetsbare positie bevinden. Spreek met uitvoerders van het beleid af dat er aandacht is voor de specifieke uitdagingen voor asexuele en aromantische personen.

6. Bespreek het onderwerp in de eigen organisatie

Het is belangrijk om het onderwerp bespreekbaar te maken, ook in de gemeentelijke organisatie. Een mogelijkheid hiervoor is om het inclusieteam te laten trainen door een organisatie met expertise op het gebied van asexualiteit en aromantiek. Hierdoor kan het inclusieteam ambassadeur voor de organisatie zijn. De Adviescommissie brengt de gemeente graag in contact met experts die trainingen kunnen verzorgen voor zorgprofessionals en gemeenteambtenaren; dat zou een goede eerste stap zijn.

7. Blijf in contact met de gemeenschap

Er is veel meer nodig; denk aan het vinden van een woning: dat gaat veel moeilijker als je alleenstaand bent. Het is belangrijk om hierover in contact te zijn met de gemeenschap. De gemeenschap staat open om ervaringen te delen en het gesprek aan te gaan. Identificeer belangrijke beleidsterreinen (zoals wonen, zorg en onderwijs) en zet de beleidsmedewerkers aan tafel met een aantal aromantische en asexuele personen om te zien waar het beleid schuurt.

Mochten deze adviezen vragen oproepen, schroom dan niet om contact met ons op te nemen. We denken graag constructief mee.

Ten slotte vragen wij u om de ontvangst van ons advies te bevestigen en terug te koppelen over de acties die u wilt ondernemen naar aanleiding ervan. De Adviescommissie nodigt u van harte uit om aan te sluiten bij een volgende vergadering, om in gesprek te gaan over het advies.

Met vriendelijke groeten,

Utrechtse Adviescommissie LHBTIQ+