



Hæ! Ef þú ert að lesa þetta þá eru allar líkur á því að þú þekkir einhvern sem er eikynhneigður, eða ás.

Þessi bæklingur er byggður á seríu sem er fáanleg á fjölmörgum tungumálum á **Instagram** síðunni [@we.put.the.ace.in.disgrace](https://www.instagram.com/we.put.the.ace.in.disgrace).

...

Hi! If you're reading this, the chances are that you know someone who is asexual, or ace.

This pamphlet is based on a series that is available in multiple languages on the **Instagram** page [@we.put.the.ace.in.disgrace](https://www.instagram.com/we.put.the.ace.in.disgrace).

Hvað er eikynhneigð?

What is asexuality?

Ása fáninn
Ace flag



Grá-eikynhneigð
Grey-sexual

Demikynhneigð
Demisexual



og fleira...
and more...



Eikynhneigð er skilgreind sem lítil eða engin kynferðisleg hrifning. Það er líka regnhlífarhugtak yfir ýmsar kynvitundir, til dæmis demikynhneigð og gráa eikynhneigð.

Eikynhneigðir kalla sig oft „ása“ og fólk sem ekki er eikynhneigt er oft kallað „allosexual“, eða „allo“ þar til betri nýyrði finnst.

...

Asexuality is defined as experiencing little to no sexual attraction. It is a spectrum that covers, for example, demisexual and grey-sexual.

Asexual is often shortened to “ace”; non-asexual people are considered allosexual, or “allo”.

Eru ásar hluti af hinsegin samfélaginu?

Are aces lgbt+?

Já. Algjörlega!
Hinsegin samfélagið telur allt fólk sem ekki er sís og/eða gagnkynhneigt (á rómantískan og/eða kynferðislegan hátt).

Stafurinn A í LGBTQIA+ stendur fyrir eikynhneigða og eirómantíska.

...

Yes. Absolutely!
The lgbt+ community includes everyone who is not cisgender, heteroromantic and/or heterosexual.

The A in the longer lgbtqia+ acronym stands for asexual and aromantic individuals.



Hvað með rómantík?

What about romance?

Eikynhneigð manneskja er ekki endilega líka eirómantísk.

Það eru jafn margar rómantískar hneigðir og kynferðislegar, til dæmis má nefna: Eirómantík, gagnkynja rómantík, samkynja rómantík, tvíkynja rómantík og pankynja rómantík.

Ásar geta fundið fyrir allskonar hrifningu, má þar nefna hinsegin platónska ást, fagurfræðilega hrifningu og tilfinningalega nánd.

...

Someone who is asexual isn't necessarily also aromantic.

There are as many romantic orientations as sexual orientations. Aromantic, heteroromantic, homoromantic, biromantic, and panromantic.

Aces can experience many types of attraction, such as queer-platonic, aesthetic attraction, and emotional intimacy.



Hvað með sambönd?

What about relationships?

Kynferðisleg hrifning þarf ekki að vera hluti af öllum samböndum.

Það er engin krafa um að það sé kynlíf í samböndum til að þau veiti hamingju og séu gefandi!

...

There are many types of relationships that don't include sexual attraction.

Relationships don't require sex for the participants to be happy and fulfilled!

Geta ásar stundað kynlíf?

Can aces have sex?

Sumir ásar kjósa að stunda kynlíf. Skortur á kynferðislegri hrifningu þýðir ekki skortur á kynferðislegri löngun eða hvöt.

Ásar geta stundað kynlíf af mörgum öðrum ástæðum t.d. fyrir líkamlega vellíðan, nán tengsl við maka, getnað eða til að losa um streitu.

Sumir ásar stunda aldrei kynlíf og það er líka alveg eðlilegt. Ásar geta verið jákvæðir, hlutlausir eða neikvæðir í garð kynlífs.

Það er einstaklingsbundið og það er mikilvægt að fara ekki yfir mörk fólks fyrir forvitnissakir.

...

Some aces have sex. A lack of sexual attraction does not necessarily mean a lack of desire or libido.

Aces can have sex for many reasons, including physical pleasure, intimacy, conception, stress relief.

Some aces never have sex, which is still perfectly normal. Aces can be sex favorable, indifferent, or repulsed.

It's different for everyone, and it's important to keep boundaries in mind if you're curious.

