

Inhalt

Prolog – Meine Reise6
1 Einleitung.	10
1.1 Warum und wozu dieses Buch?	10
1.2 Beziehungsphasen: Aufbau dieses Buches.	13
1.3 Aus welcher Perspektive ich schreibe	15
1.4 Für wen ist dieses Buch geschrieben?	17
2 Vor der Beziehung	22
2.1 Was will ich, was brauche ich und was kann ich geben?	22
2.2 Autgender, sapiosexuell, alt, sucht Wochenendbeziehung	26
2.3 Absolute Beginners, Autismus und Incels, zufriedene Singles	29
3 Eine*n Partner*in finden, einander kennenlernen.	31
3.1 Verknallt, verliebt, verheiratet?	31
3.2 Wo und wie finde ich eine*n Partner*in?	32
3.3 Woran merke ich, dass er*sie zu mir passt und wann ist der richtige Zeitpunkt für...?	35
3.4 Freundschaft + Sex = Beziehung?.	37
3.5 Online-Dating: Paradies für Autist*innen?	40
4 Die Anfangsphase der Beziehung: der Umgang miteinander, mit eurer Umgebung und mit den eigenen Gefühlen.	46
4.1 Ab wann sind wir „zusammen“?	46
4.2 Verliebt sein aushalten und Freiräume erhalten	48
4.3 Liebe zeigen und erkennen	51
4.4 Sex und Konsens.	62
4.5 Miteinander kommunizieren lernen	72
4.6 Herkunftsfamilien und Freundeskreise kennenlernen und einbinden	78
4.7 Partner*in als Dolmetscher*in oder Therapeut*in?.	82
5 Die Beziehung stabilisieren, Bedürfnisse neu verhandeln	85
5.1 Wie möchtet ihr eure Beziehung weiterentwickeln?	85
5.2 Zusammenziehen und wenn ja, wie	87
5.3 Geld und Gerechtigkeit.	88
5.4 Mut zum Putzplan! Arbeitsteilung im Haushalt	89
5.5 „Wie war dein Tag, Schatz?“ Kommunikation im Alltag	93
5.6 „Kinder oder keine, entscheiden wir alleine!“	98
5.7 Autismusdiagnose während der Beziehung.	101

6 Häufige Konflikte in neurodiversen Beziehungen und ein konstruktiver Umgang damit	105
6.1 „Es fühlt sich an, als müsste ich auf rohen Eiern laufen...“	105
6.2 Gegenseitige Empathie und <i>Theory of Mind</i>	106
6.3 Kommunikation und Streitkultur.	108
6.4 Ehrlichkeit und Höflichkeit	115
6.5 Versprochen ist versprochen? Umgang mit Absprachen	120
6.6 Als Paar in Gesellschaft.	121
6.7 Stressmanagement oder die Morgen- und Abendroutine. . .	127
6.8 Krisen und Notfälle erkennen.	129
6.9 Gewalt	134
6.10 Depressiv durch neurodiverse Beziehungen?	139
7 Stärken und Freuden neurodiverser Beziehungen. . .	145
7.1 Wir sind verschieden, und das ist auch gut so!	145
7.2 Sexualität.	146
7.3 Partner*in als Spezialinteresse.	147
7.4 (Neuro)Diversität als Stärke	148
7.5 Geschlechterrollen	149
7.6 Treue als Loyalität.	150
7.7 #AutisticJoy oder ein Freudentänzchen zum Abschluss.	151
8 Und nach 20 Jahren?	153
9 Sieben zusammengefasste Tipps	155
10 Glossar	157
Literatur	160
Danksagung	166
Anmerkungen	168