

# Inhalt

<b>Prolog – Meine Reise . . . . .</b>	<b>6</b>
<b>1 Einleitung. . . . .</b>	<b>10</b>
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
<b>2 Vor der Beziehung . . . . .</b>	<b>22</b>
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
<b>3 Eine*n Partner*in finden, einander kennenlernen. . . . .</b>	<b>31</b>
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
<b>4 Die Anfangsphase der Beziehung: der Umgang miteinander, mit eurer Umgebung und mit den eigenen Gefühlen. . . . .</b>	<b>46</b>
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
<b>5 Die Beziehung stabilisieren, Bedürfnisse neu verhandeln</b>	<b>85</b>
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

<b>6 Häufige Konflikte in neurodiversen Beziehungen und ein konstruktiver Umgang damit . . . . .</b>	<b>105</b>
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
<b>7 Stärken und Freuden neurodiverser Beziehungen . . . . .</b>	<b>145</b>
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
<b>8 Und nach 20 Jahren? . . . . .</b>	<b>153</b>
<b>9 Sieben zusammengefasste Tipps . . . . .</b>	<b>155</b>
<b>10 Glossar . . . . .</b>	<b>157</b>
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>160</b>
<b>Danksagung . . . . .</b>	<b>166</b>
<b>Anmerkungen . . . . .</b>	<b>168</b>