

## Wprowadzenie

Więc jesteś osobą dorosłą z rozpoznaniem zespołu Aspergera lub możesz podejrzewać, że masz zespół Aspergera. Być może powiedziano ci, że jest zaburzeniem komunikacji społecznej, interakcji, wyobraźni, a tym samym deficytem zdolności do nawiązywania i utrzymywania relacji, zwłaszcza romantycznych. Możesz to wiedzieć z własnego doświadczenia, możesz czuć, że wszyscy inni mają udane relacje i nie mogą zrozumieć, dlaczego nie ty? Możesz czuć, że byłbyś w stanie nawiązać związek, ale po prostu nie wiesz, jak się do tego zabrać. Jeśli coś z tego brzmi znajomo, ten przewodnik jest dla Ciebie. Ten przewodnik ma na celu rozwianie mitu, że dorośli z AS nie mogą lub zawsze będą walczyć o udane relacje w wieku dorosłym. Przewodnik ma na celu przekazanie dorosłym z AS wiedzy i umiejętności, które pomogą im nawiązać szczęśliwe i udane relacje. Przewodnik nie rozróżnia kultury, seksualności, rasy, płci, klasy społecznej itd. Jest napisany z punktu widzenia związku heteroseksualnego. Jednak wskazówki i strategie mają na celu związek niespecyficzny dla żadnego z opisanych rozróżnień. Został napisany w stylu „przyjaciel przyjacielowi” z punktu widzenia AS. Porady mają na celu samopomoc dla innych Aspies, ale nie gwarantują 100% sukcesu. Ma jednak na celu pomóc innym dorosłym Aspies w ich drodze do udanego życia miłosnego. Nie jest akademicką krytyką zespołu i związków Aspergera, ani autobiograficznym lub biograficznym opisem zespołu Aspergera i związków. Tych książek jest wiele. Jest to praktyczny przewodnik, z którego możesz skorzystać, jak może wyglądać Twoje życie jako osoby z AS. Wszyscy możemy mieć AS, ale nadal jesteśmy ludźmi i nie jesteśmy tu tylko dla celów opowiadań i badań akademickich lub naukowych, ale aby mieć prawdziwe codzienne życie, jak wszyscy inni! Uwaga: w randkowaniu nie ma żadnych oficjalnych zasad - są one kwestią opinii i mogą na nie wpływać liczne czynniki osobiste, kulturowe i społeczne. Staraliśmy się, aby było to jak najbardziej ogólne, aby przemawiać do szerokiego grona odbiorców.

## Zalety życia samotnego

Wiele osób ze spektrum autyzmu naprawdę chce być romantykiem w związku; są jednak tacy, którzy są szczęśliwi, że pozostają w celibacie i są singlami lub mają związki niezwiązane z seksem. Może się to zmieniać przez całe życie i nie jest statyczne. Kluczem jest robienie tego, co czyni cię szczęśliwym jako jednostka i upewnienie się, że dokonujesz wyboru, aby być w związku z właściwych powodów. Błędne powody bycia w związku wynikają z presji społeczeństwa, by nie być singlem, jako sposobu na dopasowanie się lub po prostu dlatego, że „wszyscy inni wydają się być z kims”. Bycie singlem lub w celibacie może być tak samo satysfakcjonujące jak związek. Życie w stanie wolnym może pozwolić osobie skoncentrować się na obszarach swojego życia, które mogą mieć dla niej większe znaczenie, takich jak kariera, praca, rodzina lub zainteresowania. Nie ma dobrych i złych odpowiedzi na pytanie o związek. Będziesz wiedział, co jest dla Ciebie odpowiednie. Poradnictwo z terapeutą, który rozumie AS może być pomocne w wyjaśnieniu, czego chcesz od życia.

Terminologia używana w tym przewodniku

Aspie - Grupa docelowa dla przewodnika. Odnosi się to do zdolnej, dobrze funkcjonującej osoby dorosłej z zespołem Aspergera, jednak może być używana dla gorzej funkcjonujących dorosłych ze spektrum autyzmu, przy wsparciu pracownika pomocniczego, opiekuna lub zaufanego przyjaciela.

NTs - termin używany na potrzeby pisania odnoszący się do mainstreamu, neurologicznie „normalne” (neurotypowe) osoby.

AS - zespół Aspergera.

Partner - ogólne określenie używane na potrzeby pisania dla chłopaka, dziewczyny i aby uniknąć różnic kulturowych, seksualnych, rasowych, regionalnych, płciowych i pokrewnych.

ASD - spektrum zaburzenia autystycznego

Stimy - zachowania autostymulujące: powtarzające się maniery motoryczne lub wokalne osób z ASD. Zwykle są używane do uspokojenia lub pobudzenia układu nerwowego, a często w odpowiedzi na silne emocje.

### **Kawałek nauki**

Aspies postrzega świat w sposób logiczny, naukowy i intelektualny, a nie wrodzony. Kontynuując tę koncepcję, na początku pomyśleliśmy, że dodamy sekcję o nauce związanej z relacjami. Zgodnie z teorią naukową proces przyciągania i miłości opiera się na naszej własnej biochemii. To, kto nas pociąga, decyduje podświadomość. Opiera się na naszym składzie genetycznym. Teoria głosi, że kiedy komuś się podoba, dzieje się tak dlatego, że nasz umysł podświadomie przyciąga ich genetyka. Naukowcy uważają, że pewne substancje chemiczne w mózgu, które są wydzielane na różnych etapach procesu miłosnego, kierują etapami przyciągania, przez które przechodzimy. Początkowo popadamy w pożądanie (głęboki pociąg fizyczny oparty na hormonach płciowych), potem pojawia się głęboki pociąg, który wiąże się z zakochaniem się w całej osobie, umyśle i ciele. Chemikalia wytwarzane na tym etapie przyciągania to te, które powodują, że odczuwamy uczucia „miłości do miłości”, takie jak „chora na miłość” lub „szaleńczo zakochana”. W końcu możemy wejść na etap, w którym przywiązujemy się do kogoś i chcemy zobowiązać się. Para może następnie związać się, a produkowane tutaj chemikalia służą do utrzymania pary razem w celu wyprodukowania i wychowania dzieci. Inne teorie głoszą, że podświadomie pociągają nas ludzie, którzy są do siebie podobni i że pociągają nas ludzie o podobnych rysach twarzy i ciała. Niektórzy psychologowie uważają, że nie zdając sobie z tego sprawy, szukamy partnerów, którzy w rzeczywistości są podobni do naszych rodziców pod względem wyglądu i osobowości, ponownie wskazując na zgodny skład genetyczny. Dlatego mężczyźni szukają kobiet jak ich matki, a kobiety jak ich ojcowie. Kto by pomyślał?! Oczywiście w prawdziwym świecie, gdyby to było takie proste, nie pisalibyśmy tego przewodnika. Poza nauką jest świat społeczny, który determinuje także nasze relacje z innymi. Dla Aspies świat społeczny jest trudną częścią relacji z innymi, więc czytaj dalej, aby uzyskać pomoc!

### **Droga świata**

Osoby z ASD stanowią mniejszość populacji, więc pozostałe 90 +% osób określa status quo. Niektórzy z tej większości oceniają wszystko, co ludzie robią, ale czekaj, czy nie jest to wolny kraj? Prosta odpowiedzią jest tak; możesz robić lub być kimkolwiek zechcesz, o ile nie krzywdzisz siebie ani nikogo innego (w granicach rozsądku i oczywiście nie łamiesz prawa!). Być może robisz własne ubrania, jeździsz na rowerze wszędzie, pijesz gorącą czekoladę podczas wieczornego wyjścia i nie kibicujesz drużynie piłkarskiej. Dobrze dla ciebie! Pierwszy typ osób może preferować:

- \* markowe ubrania
- \* samochody flash
- \* kultura upijania się
- \* oglądanie piłki nożnej.

Drugi typ osoby może preferować:

- \* kupowanie lub robienie tanich ubrań

- \* nigdzie nie jedziesz bez roweru
- \* picie gorącej czekolady w pubie w nocy
- \* gra w szachy.

Wielu ludzi błędnie uważa, że każdy powinien być pierwszym typem osoby i traktuje drugą grupę jak wyrzutków. Jednak druga grupa ma pełne prawo wykonywać swoje ulubione zajęcia i powinien być dumny z tego, że jest indywidualistą. Jeśli już, to ich działania są bezpieczniejsze i mogą uczynić ciekawszych ludzi. Jeśli bardziej prawdopodobne jest, że należysz do drugiej grupy, to dobrze dla Ciebie! W końcu to wolny kraj i dzięki Bogu, że niektórzy ludzie nie podążają za tłumem, ponieważ świat byłby bardzo nudny, gdyby nikt nie był indywidualnością. Nie ma dobrego ani złego sposobu bycia i nikt nie ma prawa nas osądzać. Jeśli ktoś ma z tobą problem, najczęściej jest to ta osoba, a nie ty.

### **Postrzegane problemy**

Powiemy Ci teraz coś, co może Cię całkowicie zszokować. Wiele rzeczy, które możesz postrzegać jako przeszkodę w związkach, takich nie jest. Są albo oparte na czyjejs przesadzie, albo na tym, że jesteś dla siebie zbyt surowy. Osoby z ZA często mają o sobie negatywną opinię, ponieważ ostre komentarze innych osób sprawiają, że czują się jak biedni ludzie. Zaskoczymy Cię, mówiąc Ci, że bez względu na to, jak żałosny byłeś dla innych, w rzeczywistości masz tyle dobrych cech, a może i więcej. Jest prawdopodobne, że niektórzy z tych ludzi lubią poniżać innych, aby ukryć własne niedociągnięcia. Możliwe rzeczy, które są postrzegane jako problemy, ale niekoniecznie muszą obejmować:

- \* dziwne maniery
- \* zainteresowania postrzegane jako nudne lub dziwaczne
- \* dziwny styl chodzenia
- \* płaski, monotony głos
- \* dziwny wybór ubrań
- \* brak zaufania społecznego.

Ludzie, którzy poniżają innych z tego powodu, muszą nauczyć się kilku rzeczy na temat empatii. Ci ludzie mogą mieć mniejsze szanse na zrobienie dobrego partnera. Dobra wiadomość jest taka, że jest wielu ludzi, którzy zaakceptują Cię takim, jakim jesteś. W rzeczywistości wiele osób może poczuć ulgę, gdy znajdzie tak miłą, uprzejmą i opiekuńczą osobę. Niektórzy mogą uważać cię za rzadkie znalezisko, którego nie chcą stracić. W końcu osoby z SA mogą być fascynujące.

### **Rzeczywistość zespołu i związków Aspergera**

Dla większości ludzi relacje mogą być bardzo złożone i nie należy ich lekceważyć, a każdy musi ciężko pracować nad związkami. Wyniki są często bardzo satysfakcjonujące, ale jako osoba z ZA musisz rozwinąć empatię i zrozumienie dla drugiej osoby. Może to być trudne dla każdego, ale często jest trudniejsze dla osób z zespołem Aspergera ze względu na inny sposób pracy naszego umysłu. Być może trudniej będzie nam zdać sobie sprawę z różnych sposobów, w jakie nasz partner może oczekiwać lub zakładać, że powinniśmy lub będziemy wchodzić w interakcje. W świecie, w którym osoby neurotypowe często mają trudności ze spotkaniem z ludźmi i mają problemy w związkach, osobom z ZA może być znacznie trudniej spotkać ludzi, z którymi mają być w związku! Chociaż może się wydawać, że wszyscy wokół mają udany związek, nie zawsze tak jest, a nawet jeśli tak jest, jest to trudne! Wiele Aspies po prostu rozpoczyna proces relacji później, a nie wcale. Wiele Aspies ma swój pierwszy związek

długo po osiągnięciu dojrzałości, a niektóre znacznie później. Niektórzy mogliby na razie powiedzieć, że ich historia związku jest zerowa. Jest w pełni możliwe nauczenie się poruszania się po świecie społecznym w sposób intelektualny, a nie wrodzony, jak robiliby to NT. Wiele aspirantów osiągnęło w tym niezwykle umiejętności i potrafi tak dobrze maskować swoje trudności, że często trudno jest stwierdzić, że mają zdiagnozowane AS. AS nie jest statyczny. Dzięki wsparciu Aspies może się poprawić i rozumieją, jak działa świat społeczny i towarzyszące mu zasady. Obaj jesteśmy tego przykładem. Obaj poprawiliśmy się w skokach i ograniczeniach z naszym AS, ponieważ oboje oddzielnie (zanim się poznaliśmy) zdecydowaliśmy się uczyć i pracować z naszym AS, a nie przeciwko niemu. Obecnie mamy kontrolę nad własną, indywidualną prezentacją AS. Trudne i negatywne aspekty zespołu Aspergera można przewyciężyć, tak że pozostaje wiele wspaniałych darów, które może przynieść zespół AS. Znasz rzeczywistość, więc nie trać otuchy. Jesteśmy absolutnie przekonani, że przy odpowiednim uczeniu się, wsparciu i zrozumieniu SA w scenariuszu relacji Aspies mogą mieć szczęśliwe i udane relacje. Jeśli wybrałeś ten przewodnik w pierwszej kolejności, zrobiłeś już rozsądny pierwszy krok. Pod koniec jej czytania będziesz o wiele, wiele pozytywnych kroków w kierunku twoich własnych celów w związku.

### **Autyzm i emocje**

Jednym z głównych problemów związanych ze sposobem, w jaki osoby autystyczne są postrzegane przez osoby nieautystyczne, jest to, że ich autystyczne zachowanie jest często związane z emocjami. Podamy dwa przykłady:

1. Masz zmysłową obronę. Przytulanie może być dla ciebie dość niewygodne. Nie jest to związane z twoimi uczuciami do osoby, która cię obejmuje; ma to związek z twoim innym umysłem. Osoba nieautystyczna zakłada, że masz wobec niej negatywne emocje, ponieważ nie lubisz być przez nią przytulany. Obrażają się, to psuje związek.
2. Łatwo się przeciążasz słuchaniem, mówieniem, nawiązywaniem kontaktu wzrokowego i długotrwałymi interakcjami. Potrzebujesz czasu w samotności, aby odzyskać równowagę i odzyskać energię do dalszej interakcji. Osoba nieautystyczna zakłada, że kiedy dużo wychodzisz, żeby być samemu, nie lubisz ich towarzystwa i jesteś niegrzeczny. To oczywiście nie jest prawda; to jest trudne dla związku.

O ile wiadomo, autyzm nie jest stanem zdeterminowanym emocjonalnie. Może się to wiązać z emocjami, ale to nie emocje go wywołują. Jest to niezbędna wiedza dla twoich relacji. Bez tej wiedzy między tobą a twoim partnerem twój związek może ucierpieć. W poniższej tabeli badamy wpływ AS na relacje.

### **Charakterystyka AS: Możliwy wynik: Zarządzanie wynikami**

Dyskomfort związany z uczuciem fizycznym: Partner może myśleć, że jest ci zimno i może czuć, że straciłeś zainteresowanie nim emocjonalnie: Wyjaśnij, że AS może sprawiać, że uczucie będzie dla ciebie niewygodne ze względu na defensywę sensoryczną. Partner mógłby nauczyć się okazywać uczucia w mniej intensywny i natrączywy sposób.

Częsty gniew / frustracja: może przestraszyć partnera lub może uznać, że twoje reakcje są nieracjonalne, nieproporcjonalne lub nienormalne. : Wyjaśnij partnerowi, dlaczego tak reagujesz i jak frustrujące i ciężkie może być życie z zespołem Aspergera. Pamiętaj jednak, że życie jest frustrujące dla wszystkich i możesz do pewnego stopnia kontrolować swoją reakcję.

Wysoki poziom niepokoju. : Lęk może stanowić barierę w związku i powodować problemy, jeśli uniemożliwia lub utrudnia Ci zrobienie czegoś, czego oczekuje od Ciebie partner. : Dowiedz się, że lęk

jest naturalną częścią SA; nie przejmuj się tym. Pracuj nad tym, kierując nadmierny niepokój na pozytywne zadania. Zaakceptuj, że często możesz się o nic nie martwić.

Trudności z kontaktem wzrokowym: Twój partner może uznać, że Twój brak, nadmierny lub „dziwny” kontakt wzrokowy jest nieprzyjemny: Spójrz na usta lub nos, aby sprawiać wrażenie właściwego kontaktu wzrokowego. Poproś ich, aby pozwolili ci na czas bez kontaktu wzrokowego. Dowiedźcie się razem o odpowiedni kontakt wzrokowy.

Odporność na zmiany: Może sprawić, że związek stanie się przestarzały lub „utknie w rutynie”. : Zaakceptuj, że zmiana jest zdrową i naturalną częścią życia. Jeśli to możliwe, zajmuj się nowymi sytuacjami stopniowo lub krok po kroku.

Nadmierna zależność: Może sprawić, że twój partner poczuje się uwięziony, poczuje, że jest postacią matki: Naucz się być w stanie robić rzeczy, które z powodu AS trudno ci z własnej woli. Najpierw poproś o wsparcie lub pisemne instrukcje.

Depresja. : Może utrudniać partnerowi kontakt z Tobą, mogą winić siebie. : Poszukaj pomocy medycznej. Depresję można leczyć za pomocą leków i poradnictwa. Jest to bardzo powszechne w przypadku AS. Spróbuj zrozumieć obawy partnera, porozmawiaj o swoich. Pomyśl o wszystkich miłych rzeczach, które ludzie Tobie powiedzieli i zrobili.

Nadwrażliwość: To może sprawić, że twój partner poczuje, że musi bardzo uważać na wszystko, co mówi lub robi. : Twoje przeszłe traumy AS mogły spowodować, że stałeś się nadwrażliwy. Miej świadomość, że oboje musicie zaakceptować fakt, że jesteście wrażliwi i zaakceptować fakt, że partner może nie próbować was zdenerwować ani urazić.

Kłamstwa: Możesz wstydzić się sposobu, w jaki AS wpływa na Twoje życie i w konsekwencji kłamać, aby to ukryć. To łamie zasadnicze zaufanie. : Zawsze bądźcie wobec siebie szczerzy od początku. Jeśli powiedziano już kłamstwa, musisz wszystko ujawnić i porozmawiać o tym, aby twój związek był zdrowy.

Wrażliwość pokarmowa: Może być frustrująca podczas przygotowywania posiłków do wspólnego spożycia. Może wyglądać jak kaprys lub pobłażliwość: zaakceptuj razem, że osoby z ZA mogą być nadwrażliwe na niektóre pokarmy. Zawsze bądź jednak przygotowany na próbowanie nowych rzeczy. Jeśli nie możesz znieść nowego jedzenia, przynajmniej spróbuj. Spróbujcie spotkać się w połowie drogi podczas wspólnego przygotowywania posiłków.

Zaabsorbowanie sobą: Partnerowi trudno będzie nawiązać z Tobą kontakt i może poczuć się wykluczony. Zaakceptuj, że AS może sprawić, że będziesz wyglądać na egocentrycznego. Nie zawsze jest to prawdą; możesz potrzebować przestrzeni, aby odzyskać energię lub poczuć się mniej przeciążonym. Wyjaśnij, że nie ma to związku z twoją miłością do nich. Zaangażuj swojego partnera tak bardzo, jak tylko możesz.

Brak dbałości o wygląd: Możesz wydawać się dziwny, niechlujny lub leniwy: Aspie mogą zapomnieć o znaczeniu społecznego priorytetu, jakim jest schludny i schludny wygląd. Poproś partnera o pomoc w utrzymaniu przyzwoitego wyglądu.

Przywiązanie do przedmiotów. : Może się to wydawać dziwne lub pobłażliwe, jeśli stale potrzebujesz mieć w pobliżu pewne przedmioty. : Pozwól swojemu partnerowi dowiedzieć się, że posiadanie pewnych przedmiotów w pobliżu może pomóc Ci złagodzić niepokój. Wyjaśnij, jak ważne jest uczucie zdezorientowania i zestresowania, jeśli na przykład musisz zawsze nosić przy sobie telefon / zegarek / harmonogram, jeśli są one dla Ciebie ważne.

Krótki czas koncentracji. : Krótki okres uwagi może sprawiać wrażenie, że straciłeś zainteresowanie swoim partnerem, mimo że jesteś w stanie skupiać się przez długi czas na interesach społecznych. : Uświadom sobie partnerowi, że łatwo jest nadmiernie skupić się na faktycznym zainteresowaniu, ale czynności emocjonalne lub fizyczne mogą spowodować, że szybko staniesz się przeciążony. Spróbuj pójść na kompromis, utrzymując krótkie, ale częste kontakty między wami.

Zawstydzające, nieodpowiednie społecznie lub niedojrzałe zachowanie. : To może sprawić, że twój partner poczuje, że jest pokazywany. : Zawsze staraj się myśleć o wpływie swojego zachowania na osoby wokół ciebie. Jeśli masz trudności ze zrozumieniem zachowania odpowiedniego dla społeczeństwa lub wieku, zawsze skonsultuj się ze swoim partnerem, jak się zachować. Zawsze okazuj chęć do nauki.

Problemy z utrzymaniem lub znalezieniem odpowiedniego zatrudnienia : Twój partner może czuć, że bierze na siebie zbyt dużą odpowiedzialność finansową lub może czuć złość, że jesteś niedostatecznie zatrudniony ze względu na Twoje umiejętności lub kwalifikacje: Poszukaj odpowiedniego zatrudnienia. Skonsultuj się z usługami wsparcia zatrudnienia / zasobami internetowymi / książkami AS. Zawsze informuj potencjalnych pracodawców o swoim AS, aby uniknąć nieporozumień. Poinformuj ich o pozytywnych aspektach zatrudniania kogoś z AS.

Porażka: Jeśli przekonasz się, że jesteś porażką, przypieczętujesz swój los. Będziesz frustrować opiekuńczego i wspierającego partnera: przestań koncentrować się na negatywach, skoncentruj się na tym, co dobrze zrobiłeś w przeszłości. Przyjmij komplementy i wsparcie od swojego partnera.

Lęki. : Twoje obawy mogą wydawać się nieproporcjonalne lub bezsensowne. Może to zaniepokoić lub złości twojego partnera. : Przyjmij wsparcie od partnera, aby złagodzić swoje lęki. Zrozum, że posiadanie AS może sprawić, że świat wydaje się przerażającym i oszałamiającym miejscem, upewnij się, że twój partner to zdaje sobie sprawę. Pamiętaj, że twoje najgorsze obawy rzadko pojawiają się w pełni.

Brak świadomości zagrożeń. : Może powodować niepokój partnera i że musi cię „matkować”. : Przeczytaj wskazówki dotyczące bezpieczeństwa i wyjaśnij, że AS może powodować brak zrozumienia społecznego, na przykład niebezpieczeństwem. Poproś o pomoc, jeśli jej potrzebujesz, nie wstydź się tego robić.

Postawy wobec niepełnosprawności lub „odmienności” : Negatywne nastawienie siebie lub twojego partnera na temat ZA sprawi, że związek będzie negatywny. : Wspólnie przyjrzyjcie się pozytywnym aspektom swojej postaci i nauczcie się doceniać, jaka jesteście wspianała. Zaakceptujcie razem, że AS jest „różnicą” i staje się „niepełnosprawnością” poprzez negatywne traktowanie przez społeczeństwo.

Brak przyjaciół lub natrętne przyjaźnie. : Brak przyjaciół może być problemem, jeśli twój partner ma przyjaciół i może powodować dyskomfort i nierówności. Aspie może urazić przyjaciół partnera lub odwrotnie. Niektóre przyjaźnie mogą przeszkadzać w związku, jednak ignorowanie ich może spowodować, że Ty lub Twój partner je straciecie

Znajdź czas dla przyjaciół, szanuj obie potrzeby, nawet jeśli w przyjaźni różnią się one od siebie. Zaakceptuj, że przyjaciele są zdrowi nawet dla osoby z ZA. każdy twój partner, że jeśli twój AS oznacza, że nie potrzebujesz przyjaciół, to też jest zdrowe. Zaakceptuj, że przyjaciele są jak rośliny i potrzebują podlewania, aby nie umarli.

Trudności w czytaniu języka niewerbalnego. : Może to być dezorientujące zarówno dla Ciebie, jak i dla Twojego partnera, jeśli oboje macie trudności z odczytaniem nawzajem niewerbalnych gestów. :

Zrozum, że język niewerbalny jest trudny do czytania i używania przez osoby z AS. Poproś o wyjaśnienie, aby wyjaśnić, co oznacza każdy z twoich niewerbalnych języków.

Stymulacje. : Twój partner może czuć, że twoje stymulacje są dziwne i może nie akceptować lub nie wczuwać się w twoją potrzebę stymulacji. Postaraj się zredukować stymulacje wokół partnera, jeśli go zdenerwował. Stymuluj tylko w odpowiednio uzgodnionych miejscach. Wyjaśnij, dlaczego musisz wykonywać stymulacje.

Niezgodność z częstotliwością dotyku: Zbyt duży lub zbyt mały kontakt między tobą a twoim partnerem może być błędnie powiązany z emocjami. : Wyjaśnij, że twój brak dotyku nie jest spowodowany twoimi uczuciami, ale że czasami odczuwasz dyskomfort czuciowy. Zbyt duże dotykanie może wiązać się z niezrozumieniem potrzeb partnera poprzez jego język niewerbalny. Omów kompromis.

Nadpobudliwość: Twój partner może mieć trudności z przebywaniem w pobliżu Ciebie, gdy jesteś nadpobudliwy, może to być wyczerpujące: spróbuj zidentyfikować sytuacje, w których należy zachować spokój i ciszę. Jeśli nie możesz kontrolować swojej nadpobudliwości, zasięgnij porady lekarza.

Nadmierna niezależność. : Zbyt niezależność może być postrzegana jako celowe tworzenie dystansu w związku. : Jeśli potrzebujesz niezależności bardziej niż twój partner, spraw, by czuli się bardziej zaangażowani, gdy jesteście razem.

Niezwykła inteligencja. : Może utrudniać podstawową komunikację i ogólną rozmowę, jeśli nie jest w stanie oddzielić intelektualizacji od życia codziennego. : Nie rozmawiaj nadmiernie na tematy intelektualne i nie popisuj się swoją wiedzą bardziej, niż to konieczne. Osoby z ZA intelektualizują świat, aby zrozumieć świat, którego z natury nie mają. Zaakceptuj, że jest to warunek radzenia sobie w życiu jako Aspie.

Logiczne podejście do relacji: użycie raczej logiki niż empatii i emocji w podejściu do relacji może wydawać się zimne, obojętne lub bezduszne. : Wyjaśnij swojemu partnerowi, że siła jednostki AS może być umiejętnością oddzielenia emocji od logiki i może być pomocna w związkach. Wyjaśnij, jak bardzo ich kochasz i że twoje logiczne podejście nie odzwierciedla twoich uczuć do nich ani twojej empatii wobec nich. Jeśli potrzebujesz pomocy z empatią, poproś o nią doradcę lub partnerkę.

Obsesyjno-kompulsywne zachowanie; rytuały i rytuały: Twój partner może postrzegać obsesyjno-kompulsywne zachowanie, przestrzeganie pozornie niekonsekwentnych rutynów i rytuałów, jako stratę czasu, wpływające na związek, dziwne lub niezdrowe. : Wyjaśnij, dlaczego uważasz, że Twoje zachowanie jest trudne do zmiany, że pomaga ci to zrozumieć bardzo zagmatwany i przerażający świat oraz niepokój, który mu towarzyszy. Jeśli twoje rutyny, rytuały lub obsesyjno-kompulsywne zachowanie wymknęły się spod kontroli i poważnie wpływają na twój związek, zwróć się o pomoc do wykwalifikowanego psychoterapeuty AS.

Brak odpowiedniej samoopieki. : Twój partner może czuć się odpowiedzialny za Ciebie i może czuć się urażony ciągłą pomocą w zadbaniu o siebie. : Zrozum, że brak zrozumienia społecznego może powodować, że pomijasz pozornie oczywiste aspekty samoopieki. Sporządźcie razem listy kontrolne, aby mieć pewność, że dbanie o siebie jest utrzymywane bez podpowiedzi ze strony partnera.

Trudność z przestrzenią. : Brak świadomości odpowiednich osób przestrzeni może powodować u partnera irytację i cierpienie : Jeśli stale naruszasz przestrzeń partnera lub dystansujesz się zbyt, twój partner może wziąć to do siebie. Każdy z was ma prawo do swojej przestrzeni, ale równie dobrze potrzebujecie być blisko. Spróbuj nauczyć się odpowiednich zasad dotyczących przestrzeni.

Trudność ze świadomością upływającego czasu. : To może bardzo zaburzyć codzienne życie. : Szukaj wsparcia u swojego partnera w opracowywaniu strategii, aby stać się bardziej świadomym czasu. Zaakceptuj fakt, że osoby ze spektrum autyzmu zmagają się z pojęciem czasu i spróbuj wykorzystać swoje mocne strony, aby w tym pomóc.

Kłopoty z wyjściem i poruszaniem się. : Mogą ograniczać relacje i dusić się nawzajem. : Weź odpowiednie leki, aby złagodzić niepokój, naucz się technik relaksacji i oddychania. Porozmawiaj z psychoterapeutą wyszkolonym w AS.

### **Relacje Aspie-Aspie**

Aspies mają różne kształty i rozmiary i różnią się od siebie tak samo, jak NT. Na przykład osoba neurotyczna może być tak samo nieśmiała, jak Aspie może być ekstrawertykiem. Jednak wszyscy mamy jedną wspólną cechę: bardzo trudno jest nam dopasować się do świata. Może to oznaczać, że druga osoba rozumie, jak się czujemy, a nie myśli, że jesteśmy dziwni lub narzekamy. Możemy być dla siebie wspierający i cierpliwi. Prawdopodobnie druga osoba zrozumie nasz inny styl myślenia i nieszablonowy humor i kto wie, że może się z Tobą podzielić. Możemy już mieć wrodzone zrozumienie psychologii naszego partnera, ponieważ możemy zidentyfikować podobieństwa w naszym zachowaniu z zespołem Aspergera do nas samych. Szybsze znalezienie bratniej duszy może być łatwiejsze, ponieważ obaj jesteśmy „obcymi” na świecie. Typowy stereotyp AS całkowicie upośledzonej społecznie, dziwnej osoby, która może mieć całkowitą obsesję na punkcie specjalnego zainteresowania lub kogoś całkowicie pozbawionego empatii, wydaje się teraz nieco przestarzały. Może to wynikać z faktu, że AS jest obecnie częściej diagnozowane, a zatem stereotyp prawdopodobnie wywodzi się z cięższych przypadków, które zostałyby zauważone, podczas gdy reszta z nas z AS nie. Spotkaliśmy wielu dorosłych z SA i chociaż wszyscy mamy ten sam typ „okablowania mózgowego”, wszyscy mamy indywidualne charaktery i osobowości.

### **Akceptacja twojego AS i rzeczywistość posiadania AS**

Jeśli masz zdiagnozowany zespół Aspergera lub zdiagnozowałeś samodzielnie, to osiągnięcie stanu akceptacji choroby jest niezbędne przed nawiązaniem bliskiej relacji z drugą osobą. Posiadanie AS z pewnością nie musi być rzeczą negatywną, ale ważne jest, abyś był świadomy tego, jak Twój zespół wpływa na Ciebie indywidualnie i na całym świecie. Wiele Aspies opisuje często, że czuje się jak „obcy” lub „inny gatunek”. Nie ma wątpliwości, że AS może wpływać i ma wpływ na to, jak osoba rozumie otaczający ją świat i jak podchodzi do życia. Często akceptację, że masz AS, można porównać do procesu „żałoby”. Pod pewnymi względami akceptacja tego, że masz inny makijaż neurologiczny, może być jak żałoba. Być może straciłeś osobę, którą myślałeś, że jesteś, lub obraz „normalności”, który miałeś nadzieję spełnić w swoim życiu. Dla wielu diagnoza to ulga i radosny czas. Diagnoza pozwala na zrozumienie siebie i możliwość uzyskania wsparcia, a niekiedy wreszcie poczucia przynależności. Przekładając to wszystko na potencjalną sytuację w związku, sensowne jest, aby zaakceptować siebie, zanim zaczniesz z kimś partnerstwo. Zaakceptowanie twojego AS wiąże się z postawieniem diagnozy medycznej, szczególnie takiej jak AS, która trwa przez całe życie; porzucenie starej tożsamości lub może jakieś nadzieje, które miałeś; i pogodzić się z nowym zrozumieniem siebie i tego, co nas czeka. Wszystkie te rzeczy wymagają czasu oraz energii emocjonalnej i fizycznej. Kiedy już pozbędziesz się procesu akceptacji, możesz poświęcić całą swoją energię na utworzenie nowego związku.

### **Poznaj siebie**

Często w związkach jedna lub obie połowy związku decydują się na zerwanie go w poszukiwaniu „siebie”. Mówiąc najprościej, jest to etap, który ma miejsce w życiu każdego, kiedy muszą odkryć, kim są (czyli ich prawdziwą osobowość, przekonania, marzenia, moralność itd.) I co mają nadzieję wynieść



ze swojego życia. Jest to proces ciągły, ale o wiele łatwiej jest poznać siebie bez konieczności radzenia sobie z obowiązkami związanymi z związkiem. Próba poznania siebie w pierwszej kolejności pozwala również uniknąć możliwości zerwania związku, gdy następnie odkryjesz, dokąd zmierza twoje życie. Musisz poznać i zrozumieć siebie, jeśli twój partner ma cię poznać. W przeciwnym razie może to spowodować problemy i nieporozumienia, jeśli Twoje działania lub ich brak mogą zostać błędnie zinterpretowane jako coś, co nie było zamierzone. Nie powinieneś też zbyt często analizować siebie. Nie ma żywej osoby, która nie miałaby dobrych punktów i każdą negatywną opinię o sobie możesz zmienić w pozytywną. Większość osób z AS ma wiele, wiele wspaniałych cech, więc powinieneś się tym cieszyć i nie rozwodzić się nad tym, w czym nie jesteś dobry. Jeśli nie czujesz, że musisz jeszcze dobrze poznać siebie, nie próbuj mierzyć się standardami NT lub cechami, których może oczekiwać świat jako całość. Spróbuj dowiedzieć się czegoś o AS i jak to wpływa na Ciebie. Przeczytaj tyle biografii AS, ile możesz zdobyć; rozmawiaj z innymi Aspies online; porozmawiaj z dobrze poinformowanymi doradcami lub terapeutami AS; porozmawiaj z bliskimi ci osobami, które dobrze cię rozumieją. Wszystkie te rzeczy pomogą ci poznać siebie.

### **Samoocena**

To wszystko jest ważne, zanim zaczniesz rozważać nawiązanie związku. Dorośli Aspekty często mają niską samoocenę, zwłaszcza jeśli mają późną diagnozę. W okresie dojrzewania i dzieciństwa mogli być obwiniani za swoje zachowanie lub kazano im bardziej się starać, lub że im przeszkadzano i tak dalej. Niska samoocena dla Aspies w wieku dorosłym może również wystąpić z powodu pełnej świadomości niedopasowania się i bycia innym. Społeczeństwo, w którym żyjemy, może być okrutne dla każdej mniejszości lub innej osoby, więc przy całej przeszłej traumie, która mogła się wydarzyć, w połączeniu z uświadomieniem sobie zakresu twojego AS, być może będziesz musiał początkowo bardzo się postarać, aby zyskać poczucie własnej wartości. Pierwsza przeszkoda jest najtrudniejsza - kiedy zaczniesz akceptować i pokochać siebie takim, jakim jesteś, reszta przyjdzie naturalnie i będziesz budować na swojej pewności siebie, nawet nie próbując. Im dłużej pozwalasz na wzrost niskiego szacunku, tym szybciej twoje zdrowie psychiczne będzie cierpieć i niestety może dojść do depresji, lęku i jeszcze poważniejszych chorób psychicznych

Niska samoocena może być spowodowana:

- zawsze mówiono ci, że nie jesteś wystarczająco dobry, dziwny, dziwny, dziwny
- zastraszanie (emocjonalne lub fizyczne), ostracyzm, poniżanie
- nie pasuje do rówieśników, rodziny lub kolegów z pracy
- obwinianie siebie za różnice
- brak zrozumienia „dlaczego” jesteś inny - brak jasnej diagnozy
- błędne diagnozy ze strony specjalistów, takie jak „niepełnosprawność w uczeniu się”, „choroba psychiczna” lub „samookaleczenie”
- niepoprawne i nieprzydatne oznaczenia innych osób, takich jak nauczyciele, rodzina, współpracownicy lub rówieśnicy, jako „leniwy”, „niechętny”, „rozmyślny”, „niegrzeczny”, „bezużyteczny” i tak dalej
- bycie ciągłym rozczarowaniem dla innych, pomimo bardzo wielu starań
- wyznaczanie sobie perfekcjonizmu lub nierealistycznie wysokich standardów
- wiele, wiele innych rzeczy.

Oznaki niskiej samooceny to:

- nadmierna nieśmiałość
- zachowanie pasywne
- poczucie niższości
- podporządkowywanie się, gdy nie chce
- ciągłe przeproszanie za siebie
- strach przed porażką i konkurencją
- nie przyjmowanie komplementów
- pozwalanie innym na złe zachowanie wobec Ciebie
- strach przed odrzuceniem
- znajdowanie negatywności i wad u innych
- ciągłe poczucie winy lub defensywa
- bycie zaborczym lub zazdrosnym.

Wskazówki dotyczące zwiększania samooceny dla Aspies

Aspies często:

- mają silne poczucie sprawiedliwości społecznej
- są bezpośredni, uczciwi, a nie gracze
- mniejszy nacisk kładziemy na modę, trendy, wygląd
- są rozważni, inteligentni
- bardzo pomocna umiejętność oddzielania emocji od logiki
- przyjmujemy osoby ze wszystkich środowisk.

Teraz buduj poczucie własnej wartości!

Oto niektóre strategie:

- uświadom sobie, że jesteś dobrą, wyjątkową, niepowtarzalną i przyzwoitą osobą
- odkryć, że oczekiwania społeczeństwa, aby wszyscy się dostosowali, są nierealne i niezdrowe
- wierzą, że osoby z ZA nie robią więcej krzywdy niż osoby bez ZA!
- zaakceptuj swoją odmienność i wystąp w obronie swoich podstawowych praw człowieka, aby być sobą
- stać się silną, asertywną osobą.

### **Pozytywne myślenie**

Nie ma nic bardziej atrakcyjnego dla innych niż pozytywna osoba. Emanują seksapilem! Przebywanie w pobliżu kogoś, kto próbuje dostrzec pozytywną stronę rzeczy, jest radością. Ludzie będą chcieli być

wokół ciebie bardziej, kiedy będziesz mógł to zrobić. Choć może to być trudne do zaakceptowania, możemy powiedzieć Ci z własnego doświadczenia, że wyrażenie „śmiech, a świat śmieje się z Tobą, płacz i płaczesz sam” jest aż nazbyt prawdziwe. Większość ludzi będzie do pewnego stopnia współczująca, ale po pewnym czasie ciągła negatywność i beznadziejność po prostu odpycha ludzi, ponieważ czują się zbyt nieodpowiedni, aby ci pomóc. Często idea „pozytywnego myślenia” jest postrzegana jako bzdura, że jest oszukiwaniem samego siebie, jeśli tak naprawdę w to nie wierzysz. Jednak jest to bardziej akt optymizmu niż sama prawda w tym, co uważasz za pozytywne, co jest korzystne. Dla Aspies bycie pozytywnym, podobnie jak budowanie poczucia własnej wartości, może być żmudną walką, ale warto. Twoja pozytywność może przyciągnąć kogoś, kto może cię wspierać, kiedy naprawdę nie możesz być pozytywny, ale możesz nigdy nie przyciągnąć kogoś, dopóki nie zrobisz pierwszych kroków do optymizmu.

### **Zmiana i doskonalenie**

. Kochać kogoś, kogo nigdy nie powinieneś zmieniać, to często mówi się w rozmowach o związkach. Jednak określenie rzeczy, które chciałbyś w sobie poprawić, jest w porządku, jest to zdrowy sposób. Autyzm może być potężnym władcą, ponieważ często bardzo trudno jest zmienić swoje autystyczne zachowanie, bez względu na to, jak bardzo się starasz. Jednak przy odpowiednim wsparciu (kontakty można znaleźć na końcu tego przewodnika), takim jak poradnictwo / psychoterapia i ćwiczenie umiejętności społecznych, niektóre z Twoich, być może, bardziej problematycznych cech autystycznych można przewyciężyć lub przynajmniej poprawić. Poprawianie i przewyciężanie zachowań, które towarzyszyły tobie przez długi czas, może być bardzo długim i trudnym procesem. Jeśli jednak naprawdę chcesz zbudować i utrzymać szczęśliwy, udany związek, ciężka praca może być warta wysiłku. Każdy ma części osobowości, które wymagają poprawy lub zmiany w sytuacji związkowej. Jest to nieuniknione, gdy spędzasz dużo czasu z inną osobą

### **Indywidualność: bycie sobą**

Jedną z największych zalet osób z AS jest ich indywidualność. Wiele Aspies nie czuje potrzeby podążania za tłumem. To piękna cecha. Świątuj swoją indywidualność. Jeśli jeszcze tego nie odkryłeś - zrób to! Ważnym czynnikiem bycia połową związku jest poznanie siebie i bycie szczęśliwym z tego, kim jesteś jako jednostka. Bardzo ważne jest, aby zachować swoją indywidualność w związku, a także to, co w równym stopniu dzielisz ze swoim partnerem. Jedną z przyczyn depresji i niskiego poczucia własnej wartości u niektórych Aspies i niektórych NT jest to, że świat wydaje się działać na podstawie szeregu oczekiwań dotyczących tego, jak powinniśmy żyć. Życie nie powinno polegać wyłącznie na konkurowaniu ze sobą, choć niestety często tak jest. Nie ma potrzeby, abyś podążał za tym sposobem życia; nie jest to zdrowy sposób życia. Czasami, aby się dostosować, można oczekiwać, że będziesz zachowywać się w sposób, który nie jest dla ciebie naturalny lub nie jest dla ciebie czymś naturalnym lub twoim własnym poczuciem własnej wartości lub twoimi przekonaniem. Konsekwencją może być nawet niekiedy narażenie się na działalność przestępczą jako sprawca lub ofiara. Posiadanie poczucia własnej wartości daje ci siłę charakteru do trzymania się z dala od wpływów, z którymi czujesz się niekomfortowo. Masz pełne prawo być tym, kim jesteś. Jako Aspie możesz mieć niesamowitą wiedzę i zainteresowanie jednym konkretnym tematem. Dlaczego nie przyjąć tego i dołączyć do klubu, w którym możesz spotkać innych takich jak Ty? Jeśli lokalnie nie ma nic odpowiedniego, dołącz do grupy internetowej związanej z Twoimi zainteresowaniami, która może być pełna ludzi o podobnych poglądach. Wydaje się, że wiele Aspies ma silne, czasem niezwykle zainteresowania i dołączając do takiej grupy, możesz po raz pierwszy spotkać szereg innych osób takich jak Ty! Inną wspaniałą rzeczą do zrobienia jest dołączenie do grup internetowych Aspergera, aby dzielić się swoją samoświadomością i indywidualnością z innymi, którzy byliby wdzięczni za to i mogliby pomóc Ci podążać właściwą drogą. Nigdy nie próbuj być kimś, kim nie jesteś, to najgorsza rzecz, jaką możesz

zrobić. Będziesz w stanie wytrzymać to tylko tak długo, a kiedy maska opadnie, zrobisz z siebie głupka. Nie bycie tobą, a potem bycie odkrytym to zabójca dla związków. Większość ludzi chce poznać miłą, przyziemną, prostolinijną osobę, a co z tego, jeśli masz kilka błędów? Nikt nie jest idealny! Każdy ma dobre cechy i ktoś będzie cię kochał za twoją, nawet jeśli musisz być cierpliwy w oczekiwaniu na ich spotkanie. Może się to wydawać trudniejsze, ponieważ jako Aspie nie jesteś „głównym nurtem” lub jak wszyscy inni, kiedy pojawi się właściwa osoba, to ona pokocha i doceni Twoją indywidualność i rzadkość.

### **Brać odpowiedzialność**

Ty to ty. Wyjątkowy, nikt na świecie nie jest taki sam jak Ty. Czasami Aspies są łączone razem, jakby wszystkie były takie same tylko dlatego, że mają tę samą diagnozę. To oczywiście nie jest prawda. Każdy Aspie ma oczywiście własną osobowość i doświadczenia życiowe. Dlatego zawsze bierz odpowiedzialność za siebie. To jest fundamentalne. Diagnoza lub stan nigdy nie są wymówką. Zawsze staraj się ciężko pracować ze swoimi mocnymi stronami i rozpoznawać swoje słabości. Jeśli nie możesz pokonać swoich słabości, staraj się z nimi pracować, aby ułatwić życie sobie i innym. Jeśli chcesz mieć udany związek, zawsze musisz brać odpowiedzialność za siebie. Musisz być świadomy kwestii bezpieczeństwa osobistego i swojego partnera. Chociaż zawsze starasz się dobrze bawić, są sytuacje, które musisz traktować poważnie i musisz wtedy działać odpowiednio. Przykładami takich sytuacji może być bezpieczeństwo osobiste podczas podróży, takie jak zapewnienie partnerowi bezpiecznego powrotu do domu, unikanie przebywania w miejscach, w których przestępczość jest powszechna, przestrzeganie przepisów antynarkotykowych, przestrzeganie prawa w ogóle lub uprawianie bezpiecznego seksu.

### **Zainteresowania**

Wydaje się, że jedną rzeczą, którą często łączy Aspies, jest ich zdolność do poświęcenia się określonym zainteresowaniom. Niektóre interesy mogą być postrzegane przez społeczeństwo jako dziwne lub dziwne i niezgodne z przyjętą normą. Jeśli twoje zainteresowanie nie szkodzi tobie ani innym, z całą mocą dąż do tego. Rozmowa z kimś, kto ma do czegoś pasję, jest bardzo przyjemna. W związku dzielenie szczególnych zainteresowań może to wzmocnić, ale nadal ważne jest, aby nadal podążać za własnym interesem, jeśli jest to dla Ciebie ważne. Inną cechą wielu Aspies jest mówienie bez przerwy, bez świadomości, że słuchacz jest znudzony lub niewygodny i mówi do słuchacza, a nie do niego. Jest to prawdopodobnie spowodowane:

- absolutna pasja do określonego zainteresowania, która znajduje odzwierciedlenie w długich monologach, ponieważ mówca może być entuzjastyczny, że ma tak wiele do powiedzenia
- nieświadomy społecznych reguł interakcji, które stanowią, że jeśli mówca nie ma kogoś wygłaszać, na przykład na konferencji lub na uniwersytecie, oczekuje się, że pozwoli słuchaczowi również zabrać głos i przyłączyć się do niego
- brak świadomości niewerbalnych sygnałów, takich jak wyraz twarzy, mowa ciała i kontakt wzrokowy, które pokazują, że dana osoba czuje się niekomfortowo lub znudzona.

Jak można się domyślić, ciągłe i ciągłe monologi do kogoś o swoim zainteresowaniu są ogólnie postrzegane jako niegrzeczne i zniechęcające. O ile słuchacz nie jest tak zainteresowany swoim tematem, jak ty, najbezpieczniejszą opcją jest rozmowa na ten temat w krótkich seriach, pytając, czy słuchacz chce usłyszeć więcej, i pytając o opinię na temat tego, co mówisz. Wtedy nie możesz być oskarżony o mówienie do kogoś „do”, ponieważ będziesz rozmawiać „z nim”. Ponieważ wiele Aspies ma silne i intensywne zainteresowania, warto poszukać partnera w miejscach, w których można je

realizować. Dzielenie podobnych namiętnych zainteresowań może z pewnością pomóc w tworzeniu i utrzymywaniu związku, ponieważ macie coś wspólnego.

### **Bagaż emocjonalny**

Każdy ma w sobie bagaż emocjonalny, który jest nierozwiązanymi przeszłymi emocjami lub traumami. To jest nieuniknione. Jeśli do dorosłości żyłeś z rozpoznanym lub niezdiagnozowanym zespołem Aspergera, istnieje spora szansa, że czeka Cię trauma. Mogło to być prześladowanie, wykluczenie lub sprawienie, że poczuł się nieodpowiedni, dziwny lub obcy. Niektórzy mają szczęście, że tego nie robią, ale jeśli doświadczyłeś jakiegoś emocjonalnego urazu w swoim życiu, możesz nieść jakiś emocjonalny bagaż. Fajną rzeczą w związku jest to, że traumę można pokonać razem i każdy z was może wspierać się nawzajem, aby sobie z tym poradzić. Jednak jest to coś, co jest naprawdę odpowiednie tylko wtedy, gdy osiągnąłeś bardziej intensywny etap związku. Będąc Aspie, znaczna część twojego życia mogła być emocjonalnie trudna i możesz nosić ze sobą więcej tego bagażu, niż ci się wydaje. Błędem, który można popełnić w nowym związku lub nawet podczas randkowania, może być zbyt szybkie ujawnienie zbyt dużej ilości bagażu. Łatwo to zrozumieć, jeśli wiele się odegrało w twoim życiu, ale w nowym lub rozwijającym się związku najlepiej pozostać tak neutralnym i pozytywnym, jak to tylko możliwe. Zbyt duża intensywność emocjonalna może odstraszyć ludzi lub zbyt wcześnie sprawić, że osoba będzie zbyt zależna.

### **Wygląd**

Aspies są znani jako osoby mniej niż przeciętne zainteresowane swoim wyglądem. Mówi się, że Aspies mają słabą higienę osobistą, słabe wyczucie mody i dziwne wybory odzieży. Zrób z tego to, co chcesz, może to być postrzegane jako być może, że wiele Aspies jest zbyt zajętych myśleniem o ważniejszych rzeczach, niż zbyt martwić się o swój wygląd! Może to dlatego, że wiele Aspies przywiązuje większą wagę do tego, co jest w środku niż na zewnątrz, kto wie? Niektóre Aspies nie są zwolennikami trendów ani mody. Tacy ludzie mogą chcieć stworzyć własną modę odzwierciedlającą ich indywidualność. Inni nie mogliby się tym przejmować i założyliby jakąś starą rzecz. Faktem jest, że większość świata kładzie duży nacisk na higienę osobistą, odpowiedni ubiór i modę. Myślę, że kompromis jest najbezpieczniejszą opcją dla Aspie. Wchodząc na randkę, staranie się o swój wygląd jest postrzegane jako absolutna konieczność. Niezrobienie tego jest postrzegane jako dziwne lub niegrzeczne zachowanie społeczne. Najlepiej skonsultować się z zaufaną osobą, która dobrze rozumie zasady odpowiedniego wyglądu w mainstreamie, więc jeśli brakuje Twojej garderoby, poproś ją, aby zabrała Cię na zakupy w celu zakupu odpowiednich ubrań na takie okazje. Przykro mi to mówić, ale to, dokąd się wybierasz, wpływa również na to, co nosisz, więc poszukaj porady w tej sprawie. Istnieje wiele niepisanych zasad społecznych dotyczących ubierania się na randki. Nie bądź ich ofiarą, szukaj porady.

### **W świecie randek rządzi niepisany wygląd**

Wskazówki dotyczące wyglądu dla kobiet

- \* Zawsze bądź sobą. Każdy ma swój styl, czyli taki, który mu odpowiada, w którym czuje się szczęśliwy i pewny siebie.
- \* Wiele aspirantów ma swój własny, niepowtarzalny styl i odmawia zmiany go w oparciu o zasady „mody”.
- \* Jednak na pierwszej randce dobrym pomysłem może być zachowanie neutralnego stylu.
- \* „Neutralne” to ubrania, które nie są „zbyt” - niezależnie od tego, czy są zbyt tandetne, zbyt dziwaczne, zbyt modne, zbyt konserwatywne i tak dalej.

- \* Postaraj się wybrać strój, który jest atrakcyjny, ale nie wyróżnia się.
- \* Kiedy lepiej poznasz swoją randkę, wróć do swojego zwykłego stylu
- \* Świeżo umyte, ładnie pachnące włosy są zwycięzcą.
- \* Odrobina naturalnego makijażu to bardzo dużo, nawet jeśli normalnie go nie nosisz.
- \* „Naturalny” wygląd wydaje się być atrakcyjny dla wielu osób, to znaczy makijaż używany w celu wzmocnienia twoich naturalnych cech, a nie ich ukrycia lub uwydatnienia.
- \* Jeśli potrzebujesz pomocy w znalezieniu odpowiedniego wyglądu lub stroju, zajrzyj do magazynów o modzie i skonsultuj się z zaufaną przyjaciółką, która ma dobre oko do wyglądu.

Wskazówki dotyczące wyglądu dla mężczyzn

**Nie:**

- \* wydawać pieniądze na kostiumy typu flash lub markowe marki, aby zrobić wrażenie na randce
- \* uzyskaj najnowszy modny wygląd lub fryzurę, chyba że naprawdę chcesz
- \* zdobądź piercing, tatuaże lub inne mody, aby zaimponować
- \* nosić ubrania, które są brudne, rozpadające się, zbyt modne lub zbyt jasne, głośne lub modne.

**Tak:**

- \* zadbaj o swój wygląd, to wystarczy
- \* nosić odpowiednie ubranie
- \* zawsze staraj się schludnie umówić się na randkę, nawet jeśli zazwyczaj jesteś bardziej „wyluzowana” (termin „wyluzowany” może odnosić się do nie golenia, pozostawiania włosów na jakiś czas nieobciętych, nie regularnego kąpieli, obcinania paznokci, czyszczenia pod paznokciami nosząc ten sam strój przez chwilę bez prania)
- \* zasięgnij porady zaufanego przyjaciela, który dobrze zna wygląd.

### **Patrzeć i zachowywać się rozpaczliwie**

Nie ma nic bardziej seksownego niż zdesperowana osoba. Przez „zdesperowany” mamy tutaj na myśli osobę, która tak bardzo pragnie być w związku, że zachowuje się zbyt przywiązująco i bystro w stosunku do potencjalnych partnerów. Nie wyglądanie na zdesperowanego to wyrafinowane społecznie zachowanie i niezła sztuka. Jeśli zmagasz się z wieloma zachowaniami społecznymi, jak robi to wiele Aspies, artyzm społeczny i aktorstwo mogą nie być dla ciebie. Najlepszą rzeczą do zrobienia jest przyjęcie właściwej postawy w stosunku do siebie, czyli „Jeśli spotkam kogoś miłego, świetnego, jeśli nie, no cóż, przez chwilę nic mi nie jest”. Jeśli możesz być wystarczająco bezpieczny i niezależny będąc singlem, jest znacznie bardziej prawdopodobne, że przyciągniesz równego partnera. W przeciwnym razie możesz rozwinąć nie zrównoważony związek, który wiąże się z nadmiernym poleganiem na sobie nawzajem, zachowaniem w potrzebie i komunikowaniem się, że nie poradzisz sobie bez drugiej połowy. To wszystko zabójcy zdrowych związków. Jeśli będziesz pamiętać o tej postawie „szczęśliwego w sobie”, powstrzyma to ciągłe rozmyślanie o byciu singlem i desperacką postawę, która pozostawi cię samotnym na znacznie dłużej!

### **Ujawnienie zespołu Aspergera**

Z pewnością bylibyśmy zwolennikami ujawnienia swojego AS partnerowi. Twój AS to duża część tego, kim jesteś, co wpłynie na Twoje życie i nada sens światu. To oczywiście nie musi być negatywne. Z drugiej strony, nie jest to również Twoja tożsamość. Jesteś osobą z zespołem Aspergera, posiadającą indywidualną osobowość i siebie poza zespołem Aspergera. Radzilibyśmy, aby zawsze być otwartym na temat swojego AS w związku, ale także nigdy nie rozwodzić się nad tym stale. Najważniejszy jest jednak czas ujawnienia. Wiele osób spoza zespołu Aspergera nigdy nie słyszało zbyt wiele o autyzmie z wyjątkiem być może w odniesieniu do dzieci, nie mówiąc już o zespole Aspergera. Najlepiej byłoby ujawnić swój AS, gdy spotykasz się kilka razy i zgodziłeś się, aby związek był oficjalny (zostanie to wyjaśnione później). Na tym etapie twój partner widziałby cię wystarczająco dużo, by rozwinąć wobec ciebie jakiegokolwiek uczucia i może zacząć troszczyć się o ciebie, twoje szczęście i dobrobyt. Wcześniej może to odstraszyć partnera, później mogą wystąpić poważne nieporozumienia. Mieszkając z zespołem Aspergera, będziesz wiedział, co oznacza termin „poważne nieporozumienie”. Edukacja (ale nie wygłaszanie wykładów i ciągle ciągle opowiadanie o tym) partnera na temat AS ogólnie i tego, jak wpływa na Ciebie indywidualnie, ma fundamentalne znaczenie dla zdrowia rozwijającego się związku.

### **Wybierając kogoś**

Może się to wydawać oczywiste lub nie, ale wybór kogoś, kogo naprawdę lubisz, jest niezbędny. Szukając partnera, łatwo jest wybrać kogoś, kto jest atrakcyjny seksualnie, co jest dreszczykiem pożądania, o którym mowa później. Jednak pożądanie nie trwa wiecznie, a to, co pozostaje pod koniec tego czasu, decyduje o tym, czy twój związek naprawdę zadziała. Wybierając kogoś, ważne jest, aby dobrze kogoś poznać przed nawiązaniem z nim poważnego związku. Nie ma nic złego w kilku „przelotkach” lub krótkotrwałych związkach, aby na podstawie własnego doświadczenia ustalić, kto jest dla Ciebie właściwą osobą. Jeśli rozpoczynasz romans, zawsze upewnij się, że druga osoba jest świadoma statusu związku. W przeciwnym razie możesz zostać posądzony o nieuczciwość i okrucieństwo. Podstęp zawsze kończy się łzami. Mówią, że „przeciwieństwa się przyciągają”, ale między tobą a twoim partnerem wciąż musi być jakiś wspólny grunt do współpracy. Nie musisz mieć tej samej osobowości, ale musisz się w jakiś sposób łączyć, na przykład poprzez wspólne hobby lub zainteresowania, albo możesz mieć podobne wartości, przekonania lub poglądy na życie. Na przykład jedna osoba może być wysoce religijna, a druga nie, ale nadal masz podobne poczucie moralności

### **Przyjaźń i relacje**

Niektóre pary zaczynają jako przyjaciele. Nawet nowicjuszom nie jest łatwo nawiązać z kimś związek już w dniu pierwszego spotkania. Zaletą rozpoczynania znajomości jest to, że najpierw poznajesz drugą osobę platonicznie i czujesz się bardziej komfortowo, gdy w końcu zostajesz partnerami. Relacja oparta na przyjaźni jest dobrą podstawą do długotrwałego związku, ponieważ bycie przyjacielem kogoś zazwyczaj „polubiłbyś”. Jednak bycie kochankiem nie musi polegać na lubianiu go jako osoby, może po prostu opierać się na pociągu seksualnym i pożądaniu. Relacje, w których oboje partnerzy są przyjaciółmi, a także partnerami romantycznymi, wydają się mieć wysokie wskaźniki sukcesu. Wiele świadectw szczęśliwego związku wydaje się zawierać jednego lub obu partnerów stwierdzających, że ich partner jest ich „najlepszym przyjacielem”. Bardzo łatwo jest pomylić pociąg seksualny lub pożądanie z miłością. Jednym z głównych elementów miłości, który różni się od pożądania, jest to, że głęboko troszczysz się o szczęście i dobro tej osoby, co zrobiłby również najlepszy przyjaciel, do tego dodając pociąg seksualny, romans i pasję, które są utożsamiane z przyjaźnią. romantyczny i pełen miłości związek. Randki, istnieje wiele sposobów, aby spotkać się z kimś na randkę i być może nawiązać z nią związek. Naturalnie, związek, który rodzi się z przyjaźni, przerywa cały proces „szukania kogoś”. Nie bierz jednak pod uwagę możliwego związku z kimś, kogo nie lubisz, ponieważ często, gdy temat romansu pojawia się w związku, ale jeden partner nie jest z tego zadowolony, może to zrujnować lub zakończyć oryginalną przyjaźń platoniczną. Zastanów się dokładnie, jak ważna jest dla ciebie przyjaźń,

zanim zdecydujesz się pójść dalej, jeśli pójdzie źle, możesz stracić jedno i drugie. Jeśli jesteś w grupie przyjaciół i zdarza się, że jeden z członków grupy przyjaźni, z którym chciałbyś nawiązać potencjalną relację, może warto zapytać innego znajomego o jego opinię, zanim się zdecydujesz.

### **Zbliź się do kogoś**

To jest coś, co dla każdego JAKIEGO lub nie, byłoby nerwowe. Jeśli martwisz się, że robisz to za dużo, stanie się to trudniejsze. Byłoby łatwiej skontaktować się z kimś, kto już cię zna i może już być przyjacielem. Możesz po prostu zaprosić ich na kawę lub do kina i sprawić wrażenie, jakby to byli przyjaciele. Na przykład: „Jest ten film, który chcę obejrzeć, a nie chcę iść sam, czy chcesz go obejrzeć?” Jeśli nie masz przyjaciół, z którymi rozważałbyś związek, to czy jest ktoś w pracy, kogo mógłbyś zaprosić na obiad z Tobą podczas przerwy obiadowej pewnego dnia? Jeśli dogadasz się z tą osobą, w najgorszym przypadku otrzymasz uprzejmą odmowę, ale prawdopodobnie nadal będzie Ci wdzięczna za pytanie i będzie zadowolona. Jeśli przyjaciele i praca są poza domem, najlepszą sugestią jest dołączenie do grupy, w której masz szansę spotkać się z kimś lub przynajmniej spotkać się z kimś, kto może Cię przedstawić komuś, kto chodziłby z tobą na randki. Zawsze możesz zwrócić się do osób, których nie znasz, chociaż jeśli dzieje się to na ulicy, ludzie mogą być nieco oszołomieni lub poczują się zagrożeni. Najlepiej byłoby to zrobić w otoczeniu towarzyskim, takim jak bar lub klub nocny, ale należy pamiętać o kwestiach bezpieczeństwa. Wygląda na to, że wiele osób faktycznie spotyka swojego partnera w supermarkecie, więc jeśli spróbujesz tego taktyki i zadziała, z przyjemnością o tym usłyszymy. Jeśli jesteś mężczyzną, mogą pojawić się problemy z uznaniem, że jesteś „przerażający” lub „obleśny”. Nie musisz zachowywać się jak „panienka”, żeby do kogoś podejść. Powinieneś po prostu zacząć od prostej, uprzejmej rozmowy. Najlepszym sposobem jest skomentowanie czegoś związanego z sytuacją. Jeśli spotkasz ich w sytuacji wzajemnego zainteresowania, już masz przewagę. Jeśli spotkasz się w pubie lub na imprezie, możesz skomentować muzykę, a następnie zapytać o muzykę, którą lubią. Wtedy możesz zaproponować, że kupisz im drinka i kontynuujesz rozmowę. Jeśli zobaczysz kogoś, kogo lubisz na imprezie, prawie zawsze możesz do niej podejść i zapytać, skąd zna osobę, która urządza przyjęcie. Stamtąd rozmowa powinna przebiegać płynnie. Linie czatu to absolutne nie. Po prostu nie przejmuj się. Prawie zawsze są odbierane negatywnie. Jeśli jesteś kobietą, obowiązują te same wskazówki. Żyjemy w świecie równości mężczyzn i kobiet, więc nie powinno być powodu, dla którego kobieta nie miałaby zbliżyć się do mężczyzny. Niektórzy mężczyźni mogą uznać to za wyjątkowe i kochać to; inni mogą uznać to za zbyt zaawansowane. To naprawdę zależy od osoby, do której się zbliżasz. Spróbuj najpierw dowiedzieć się od kogoś, kto ich zna, jacy są. Jeśli nie możesz tego zrobić, zaryzykuj, nie masz nic do stracenia!

### **Gdzie kogoś spotkać**

To odwieczne pytanie, na które opinia ma wiele do zaoferowania. Zależy to od wieku, kultury, płci, płci, rasy i tak dalej. Krótko mówiąc, jest to naprawdę bardzo indywidualne.

### **Wieczór na mieście**

W mainstreamowym świecie NT „wychodzenie na pociąg” jest czymś powszechnym. Obejmuje to wyjście na wieczorne wyjścia do barów, pubów lub klubów nocnych, picie sporej ilości alkoholu i angażowanie się w dużo flirtu i wiele niepisanych zasad społecznych. Często występuje wiele bodźców sensorycznych (głośna muzyka, migotanie światła, tłumy itp.), które mogą zestresować wiele osób Aspies. Naszym zdaniem to nie jest idealne rozwiązanie dla Aspies. Wiele osób na wieczornym wyjściu często szuka zabawy, czyli romansu (krótkotrwały niezobowiązujący związek, spotkanie na seks lub po prostu jednonocna przygoda).

### **W pracy**



To znowu wiąże się z wieloma niepisanymi regułami społecznymi. Relacje zawodowe są często przedmiotem nieprzyjemnych plotek i skandali. Poza tym bycie razem i praca razem może rozpraszać i zniechęcać szefów lub przełożonych. Jednak niektóre relacje nawiązane poprzez pracę mogą być udane, zwłaszcza jeśli partnerzy pracują osobno lub w różnych działach.

### **Przez przyjaciół**

Jest to dobre rozwiązanie, jeśli masz przyjaciół, którym leży na sercu Twoje dobro i dobrze Cię znają. Znajomi często znają osoby, które ich zdaniem mogą być dla Ciebie odpowiednie i dzięki temu mogą stać się wspólnym przyjacielem. Jak opisano w sekcji Przyjaźń i związki w tym rozdziale, wspaniałe, długotrwałe relacje często opierają się na trwałych przyjaźniach. Jeśli masz trudności z poznaniem ludzi, bardzo pomocne może być wprowadzenie potencjalnego partnera przez przemyślanego przyjaciela. Inną dobrą rzeczą jest to, że jeśli twój dobry przyjaciel lub znajomi wiedzą, że szukasz potencjalnej daty, zwiększasz liczbę potencjalnych osób, które spotkasz, zamiast po prostu patrzeć na siebie. Czasami, jeśli dobry przyjaciel dobrze cię zna, może mieć bardziej wyważoną, obiektywną perspektywę tego, kto byłby dla ciebie odpowiedni. Łatwo może być subiektywnie przekonany przez spojrzenie lub pogłoski o potencjalnej randce.

### **Poprzez wspólne zainteresowania**

Uważamy, że ten jest najlepszy ze wszystkich. Jak już wspomniano, wiele Aspies ma silne i intensywne zainteresowania, o których często będą długo rozmawiać i które mogą zająć znaczną część ich czasu. Jeśli należysz do tej kategorii, warto pomyśleć o spotkaniu z partnerem z powodu twojego szczególnego zainteresowania. Jeśli zajmuje to dużo czasu, partner, który nie jest zainteresowany tym zainteresowaniem, może wkrótce nienawidzić tego i znudzić się tym. Pozytywnym aspektem spotkania z partnerem poprzez zainteresowanie jest to, że masz już pewność, że tak się nie stanie i że będziesz już miał dużo do omówienia i zrobienia razem. Może to dotyczyć prawdziwego życia lub grup internetowych.

### **Agencje randkowe**

Mogą być drogie. Chociaż mogą prowadzić do znalezienia odpowiedniej osoby, takie agencje są znane z tego, że są stratą pieniędzy. Wydaje się, że spotkanie kogoś przypadkowo lub bardziej spontanicznie ma lepszy wskaźnik sukcesu.

### **Świat randek online**

To potencjalnie dobry sposób na spotkanie się z kimś dla Aspies i może być tańszy niż agencja randkowa. Niektóre internetowe serwisy randkowe pozwalają na bezpłatne przeszukiwanie ich bazy danych, ale może być konieczne zapłacenie, aby faktycznie skontaktować się z członkiem. Zwykle będzie to płatne co miesiąc za pomocą polecenia zapłaty, więc może być drogie, jeśli nie będziesz monitorować długości członkostwa. Ponownie, wskaźniki sukcesu nie wydają się być tak wysokie jak w przypadku innych środków, ale mogą być dobrym punktem wyjścia, jeśli nie masz doświadczenia społecznego.

### **Szybkie randkowanie**

W tej chwili wydaje się to być dość popularne. Jednak niektórzy Aspies mogą uznać, że szybkość procesu i liczba osób, z którymi mogą się spotkać, są przeciążone i nie są zgodne z cechami AS. Ponadto, jeśli jesteś naturalnie cichą osobą, może to być przytłaczające, ponieważ istnieje presja, aby „działać” w krótkim czasie, podczas gdy możesz potrzebować więcej czasu, aby pokazać swoje prawdziwe ja. Jednak inni mogą być z tego zadowoleni.

## **Komunikatory internetowe online**

To dobry sposób na platoniczne czatowanie z wieloma osobami online, dzięki czemu możesz znaleźć więcej osób, z którymi się łączysz. Ale prosimy o przestrzeganie zasad bezpieczeństwa rozmów internetowych dla własnego dobra, ponieważ możesz rozmawiać z kimkolwiek. Jednak przestrzeganie porad dotyczących bezpieczeństwa w Internecie powinno sprzyjać przyjemnemu czatowaniu. Istnieje kilku darmowych dostawców wiadomości błyskawicznych; w każdej dobrej wyszukiwarce warto wpisać „Instant Messaging Service”.

## **Pierwsza randka**

Po znalezieniu „randki” (kogoś, z kim można się umówić!), następnym zadaniem jest wybranie, gdzie się udać. Ponieważ wiele osób lubi wiedzieć, co się przed nimi wydarzy i nie lubi niepewności i niespodzianek, dobrym pomysłem może być przedyskutowanie z randką wcześniej przez telefon, co będziesz robić. Jeśli czujesz się nieswojo podczas rozmowy telefonicznej, lepiej będzie pisać SMS-y lub e-maile. Uzgadniając, co będziesz robić, już „przełamałeś lody”, to znaczy nawiązałeś pierwszy kontakt, który sprawi, że poczujesz się bardziej zrelaksowany, kiedy w końcu pójdziecie razem na randkę.

## **Kino lub teatr**

To jest dobre dla Aspies, zwłaszcza jeśli cierpisz na lęk społeczny lub nieśmiałość. Pozwala również uniknąć problemów z kontaktem wzrokowym i czytaniem języka niewerbalnego. Kiedy film lub przedstawienie się kończą, warto porozmawiać. Uważaj jednak na rodzaj filmu lub występu, który wybierzesz, ponieważ może to sprawić, że jedno z was poczuje się niekomfortowo, jeśli będzie to kontrowersyjne. Wspólny wybór filmu lub występu daje łatwy punkt do wczesnej rozmowy i umożliwia wzajemną interakcję w prosty sposób.

## **Posiłek**

Może to powodować problemy, zwłaszcza jeśli obawiasz się jedzenia w miejscach publicznych, tak jak niektóre Aspies. Jedzenie w oficjalnej restauracji wiąże się z szeregiem niepisanych reguł społecznych i etykiety. Jedzenie w mniej formalnych miejscach, takich jak przyjemny pub lub kawiarnia, może być mniej zniechęcające. Wiele Aspies jest dość wybrednych, jeśli chodzi o jedzenie, pewne kombinacje pokarmów lub może wymagać specjalnej diety, takiej jak dieta bez glutenu i kazeiny. Wszystkie te potrzeby mogą powodować trudności przy wyborze czegoś z menu. Niepokój, który może być spowodowany niezdecydowaniem lub jedzeniem nieodpowiedniego jedzenia na randce, może być negatywny. Uważnie wybieraj, gdzie idziesz zjeść na randkę, a może warto wcześniej sprawdzić, czy będzie dla Ciebie coś odpowiedniego do jedzenia.

## **Kilka drinków**

Jest to w porządku, pod warunkiem, że zostanie wybrane odpowiednie miejsce. Kilka drinków z pewnością może pomóc w poprowadzeniu rozmowy, ale przesada może być katastrofalna, ponieważ możesz stracić kontrolę nad swoim zachowaniem społecznym, zwłaszcza jeśli zwykle masz z nim problemy. Być może będziesz musiał zachować trzeźwość, jeśli bardzo starasz się zachować odpowiednie społecznie zachowania.

## **Podwójne randkowanie**

To dobry pomysł, jeśli masz wyrozumiałego przyjaciela. Jeśli zdają sobie sprawę z Twoich potencjalnych problemów, mogą udzielić porady, na przykład na temat odpowiedniego zachowania społecznego i pomóc w płynnym przebiegu interakcji, prowadząc wspólne rozmowy, wypełniając niezręczne ciszę i upewniając się, że żadne niewerbalne sygnały językowe nie zostaną przeoczone. Można by prowadzić

regularne krótkie dyskusje z przyjacielem na temat postępów w randce i udzielaniu porad, na przykład przy drinku w barze, aby upewnić się, że data nie jest tego świadoma. Dobre miejsca na podwójne randki to kręgielnie lub muzyka na żywo.

### **Rozmowa na randce**

Coś, z czym wiele Aspies wydaje się borykać, to prowadzenie „small talk” lub ogólnej rozmowy. Aspi świetnie radzą sobie z rozmową w określonym celu, takim jak wykłady lub rozmowy o specjalnych zainteresowaniach. Nie przejmuj się zbyt, jeśli masz problem z prowadzeniem odpowiedniej rozmowy lub utrzymaniem jej. Warto pamiętać, że większość ludzi lubi mówić o sobie znacznie bardziej niż słuchać innych. Wykorzystaj to na swoją korzyść. Wiele osób jest bardzo pochlebnych, gdy ktoś zadaje im pytania na swój temat i więcej słucha w rozmowie niż w rozmowie. Najlepszym podejściem do rozmowy na randce jest zadawanie tylu prawdziwych pytań na temat randki, o których myślisz. Bądź naprawdę zainteresowany tym, co mają do powiedzenia o sobie, a pokochają to. Kiedy rozmawiają, nie masz presji, abyś przeprowadził większość rozmowy. Warto poćwiczyć myślenie o dobrych pytaniach, które można by zadać przed randką z przyjacielem. O ile pytania nie są zbyt osobiste, a raczej bardziej ogólne, zdecydowanie powinieneś je zdobyć. W końcu jedna rzecz, na którą narzekają wielu partnerów w związku, to nigdy nie słuchanie! Dobre pytania, które warto zadać, to:

- Co o tym myślisz? (gdziekolwiek jesteś na swojej randce)
- Więc pracujesz? (Jeśli powiedzą tak, powiedz: „Bardzo chciałbym dowiedzieć się więcej o tym, co robisz”).
- Co lubisz robić, gdy nie ma Cię w pracy, jakie są Twoje zainteresowania?

Pamiętaj, że kontrowersyjne tematy, takie jak religia, moralność, polityka, pieniądze, seks lub dawne związki mogą utrudniać rozmowę. Nie trać całego czasu na chętność. Po prostu bądź naturalny. Nawet jeśli myślisz, że jesteś wielkim nudziarzem w rozmowie, Twój partner może być zafascynowany tym, co masz do powiedzenia. Jednak nie przejmuj całej rozmowy. Upewnij się, że Twoja randka ma szansę przemówić; w przeciwnym razie mogliby pomyśleć, że jesteś zajęty sobą lub po prostu nie jesteś nimi zainteresowany. Jednocześnie nie opuszczaj swojej randki, aby rozmawiać, ponieważ mogą pomyśleć, że masz coś do ukrycia, nic do powiedzenia lub że nie jesteś nimi zainteresowany. Nie będą mieli motywacji, by znów się z tobą spotkać, jeśli po dacie nie będą wiedzieć o tobie więcej niż wcześniej. Jeśli masz problem z mówieniem o sobie i swojej randce, zastanawiasz się, dlaczego milczysz, po prostu powiedz: „Cóż, wolałbym usłyszeć o tobie niż o mnie”, aby dać ci spokój. Zawsze utrzymuj optymistyczną, pozytywną i beztroską rozmowę na randce. Zostaw głębokie, kontrowersyjne lub negatywne kwestie, aby lepiej się poznać. Jeśli nie masz pewności co do któregoś z punktów omówionych w tej sekcji, zapoznaj się z nimi i przećwicz je z kimś społecznie, komu ufasz.

### **Flirtowanie**

Aspies, jak będziesz świadomy, zmagają się z językiem niewerbalnym, który obejmuje kontakt wzrokowy, język ciała, ton głosu, szybkość intonacji głosu i gesty. Flirtowanie to sztuka oparta na tych wszystkich niewerbalnych zachowaniach. Dlatego czytanie flirtowania i flirtowania innych może okazać się trudne i mylące. Rozważ następujące liczby:

- 55% wrażenia, jakie otrzymujemy od kogoś, pochodzi z języka ciała
- 38% pochodzi z tonu, szybkości i intonacji (wysokości) naszego głosu
- 7% wynika z tego, co faktycznie mówimy!

Nic dziwnego, że komunikacja jest trudna dla Aspies, którzy borykają się z 93% komunikacji niewerbalnej! Nie sugerujemy, abyś nie flirtował i nie próbował czytać niewerbalnego języka miłości i przyciągania! Konieczne może być przede wszystkim intensywne czytanie i nauka języka ciała i flirtowania. Na rynku jest wiele dobrych książek na temat języka ciała, więc dłaczego nie przeczytać niektórych z nich, aby poprawić. Warto również porozmawiać z zaufanymi przyjaciółmi NT, którzy są świadomi twoich niewerbalnych trudności językowych. Poproś ich o kilka wskazówek. Jeśli wiesz, że możesz być potencjalnie nieodpowiedni społecznie, zapomnij o flirtowaniu, dopóki nie będziesz bardziej pewny siebie. Dobrze jest spróbować trochę flirtować na randce. Byłoby bezcelowe chodzenie na randkę, jeśli spodziewasz się, że Twoja randka nie będzie flirtować. Aspie może nie wiedzieć, jak flirtować, ale dobrym sposobem na rozpoczęcie byłoby robienie różnych komplementów. Twoja randka może nie przeszkadzać, jeśli jesteś trochę „bezczelny”, o ile nie zrobisz lub nie powiesz niczego niestosownego. Istnieje duża różnica między byciem beczelnym a nieodpowiednim społecznie, co może zrujnować sytuację. Niektóre flirty mogą obejmować dotyk, ale najpierw upewnij się, że Twoja randka jest w porządku.

### **Bezpieczeństwo**

Kiedy spotykasz kogoś nowego na randce, ZAWSZE stawiaj bezpieczeństwo na pierwszym miejscu. Nie powinieneś wychodzić z randką nigdzie poza miejscami publicznymi i nie powinieneś wsiadać z nimi do samochodu ani ujawniać swojego adresu, chyba że i tak go znają. Zawsze lepiej jest spotkać się na początku w miejscach publicznych, a nie w czyimś domu, którego nie znasz. Dobrze jest powiedzieć komuś, dokąd się wybierasz i jeśli możesz, wziąć telefon komórkowy. Jeśli zdarzy ci się czuć się niebezpiecznie w którymkolwiek momencie randki, powinieneś się stamtąd natychmiast opuścić. Aspies borykają się z wieloma aspektami komunikacji, w wyniku czego bardzo trudno jest odczytać sytuacje społeczne i intencje innych. Nie pozwól, aby to cię narażało. Aspirze uważają, że jest to znacznie trudniejsze niż NT, którzy zwykle polegają na swoich naturalnych wrodzonych instynktach, których zwykle brakuje osobom z ZA. Porozmawiaj o tym z zaufanym przyjacielem lub osobą wspierającą. Poproś ich, aby udzielili Ci wskazówek dotyczących czytania ludzi i sytuacji, i poproś ich, aby być w pobliżu miejsca spotkania - nie po to, aby cię sprawdzić, ale aby mogli być w pobliżu i wspierać Cię, jeśli poczujesz się niepewnie lub wrażliwy. Jednak nie idź na randkę z lękiem lub nadmiernym niepokojem. Jeśli przed wyjazdem dowiesz się jak najwięcej o tej osobie, nie powinno być żadnych problemów, o ile zastosujesz się do podstawowych wskazówek dotyczących bezpieczeństwa randek, jak powyżej. Nadmierny niepokój może bardzo utrudniać relaks i sprawić, że zarówno Ty, jak i Twoja randka poczujecie się nieswojo.

### **Druga randka**

Zwykle byłaby to nieco mniej formalna niż pierwsza randka. Powinieneś być w stanie trochę bardziej się zrelaksować i prawdopodobnie na randce będzie jakiś kontakt fizyczny, jeśli wszystko idzie dobrze, a twoja randka może pozwolić ci na intymność. Nie analizuj tego jednak zbyt i nie miej ustalonego planu interakcji, po prostu idź z prądem. Kolacja byłaby idealna na drugą randkę, ale oczywiście to zależy wyłącznie od Ciebie i Twojej randki.

### **Trzecia randka i później**

Jeśli zaszedłeś tak daleko, musisz robić coś dobrze. Dalszy kontakt fizyczny prawie na pewno będzie akceptowalny, ale najpierw upewnij się, że Twoja randka jest z tym wygodna. W tym momencie możecie wspólnie zdecydować, czy rzeczywiście chcecie mieć związek z tą osobą. Jeśli masz zamiar wejść w związek, upewnij się, że chcesz tego samego, aby uniknąć nieporozumień lub zdenerwowania. Nadal możesz chcieć umówić się na randkę, aby zdecydować.

## **Robiąc to oficjalnie**

Jeśli spotkałeś się kilka razy i dobrze się dogadujesz, to dobry znak, ale powinieneś mieć otwarty umysł. Zbyt łatwo byłoby odczytać znaki, których tam nie ma, ale z tego samego powodu wiele Aspies ma trudności z odczytaniem jakichkolwiek znaków, a ponadto może mieć tak niską pewność siebie, że z łatwością mogą nie zauważyć kogoś, kto je lubi. W dzisiejszych czasach uważa się, że kobiety mogą zadawać pytania, ale wiele z nich nadal pozostawia to mężczyźnie. Nie zniechęcaj się zapraszaniem kogoś na randkę z obawy przed odrzuceniem. Jeśli zaszedłeś tak daleko, prawdopodobnie będą bardziej niż szczęśliwi mogąc się z tobą oficjalnie umówić, a jeśli powiedzą nie, prawie na pewno będzie to uprzejmy, a jeśli nie, to ich problem i nie chcesz partnera bez manier. Nigdy nie bierz odrzucenia zbyt osobiście; może być wiele powodów, które mogą nawet nie być z tobą związane. Lepiej jest przyjąć postawę „no cóż, to ich strata, niech wiedzą co tracą. ”Jeśli wydaje się, że są z ciebie zadowoleni, wystarczyłoby powiedzieć: „ Czy powinniśmy uczynić ten związek oficjalnym? ”To powinno wyjaśnić wam obojgu, że jesteście tak, abyście oboje wiedzieli, jaki jest status waszego związku. Możesz sprawić, że dzień będzie romantyczny, jeśli oboje na tym lubicie. To może być bardzo niezapomniany dzień!

### **Wskazówki po oficjalnym nawiązaniu relacji:**

- Dzwon do swojego partnera, ale niezbyt często - każdy ma inne zdanie na temat kontaktu telefonicznego, więc zapytaj go, w czym czuje się komfortowo.
- Jeśli korzystanie z telefonu jest trudne, powiedz im, aby uniknęli nieporozumień. Zapytaj, czy możesz zamiast tego wysłać wiadomość e-mail lub SMS.
- W razie potrzeby podziel się zainteresowaniami.
- Nie przepłacaj za wystawne prezenty. Małe, przemyślane prezenty od czasu do czasu są jednak zwykle dobrze odbierane.
- Okazuj sobie nawzajem szczerze zainteresowanie i troskę o życie innych.
- Spraw, by poczuli się wyjątkowo. Jeśli nie masz pewności, jak to zrobić, zapytaj partnera: „Jesteś dla mnie naprawdę wyjątkowy, jak mogę ci pokazać?”
- Powiedz partnerowi, jak się czujesz. Nawet Aspies może to zrobić. Łatwiej jest powiedzieć partnerowi „kocham cię” lub „mam do ciebie uczucia” niż komukolwiek innemu. To nie jest mokre, to normalne i naturalne.
- Jeśli nie możesz wyrazić swoich uczuć twarzą w twarz, zapisz je i pokaż swojemu partnerowi. W tym celu można używać poczty elektronicznej lub SMS-ów.
- Nie musisz codziennie mówić swojemu partnerowi, jak się czujesz, ale mów to wystarczająco często, aby wiedział, jak się czujesz. Nawet jeśli raz wydaje ci się to wystarczające, preferowane jest częste słuchanie go innym.
- Jeśli okaże się, że powiedzenie partnerowi „kocham cię” jest bardzo trudne, powiedzenie tego w innym języku zmniejsza presję i sprawia, że wszystko staje się zabawne i lekkie.

### **Ogólna etykieta randkowa**

- Nie „graj zbyt fajnie”, tj. Wyglądaj, jakbyś nie był w ogóle zainteresowany.
- Nie „graj zbyt mocno” - po prostu bądź sobą, jeśli przesadzisz, Twój pozorny brak zainteresowania zostanie potraktowany dosłownie.

- Zawsze zadawaj odpowiednie pytania.
- Jeśli to możliwe, dowiedz się od znajomych, co o tobie myślą.
- Jednak nie rozmawiaj o swojej randce ani nie chwal się nią swoim znajomym bo jeśli się dowiedzą, mogą poczuć się urażeni.
- Zawsze bądź miły i odpowiedzialny. To jest atrakcyjne.
- Na wszelki wypadek używaj humoru, ale nie niedojrzałego ani prymitywnego.
- Jeśli masz słabo rozwinięte poczucie humoru, uzyskaj wskazówki od zaufanych przyjaciół.
- Jeśli palisz - nie pal podczas wspólnego jedzenia, chyba że wcześniej o to poprosisz.
- Nie pal ogólnie bez uprzedniej zgody na randkę.
- Nie pij ani nie pal w nadmiarze, dopóki wystarczająco dobrze nie znasz daty.
- Unikaj zamawiania posiłków, które są skomplikowane lub niechlujne.
- Spróbuj zachować dobre maniery przy stole, nawet jeśli nie jesteś do nich przyzwyczajony.
- Nie rozmawiaj podczas filmu.
- Nie nawiązuj kontaktu fizycznego, dopóki nie będziesz mieć pewności, że randka jest w porządku.
- Przy pierwszym kontakcie fizycznym sprawdź relacje między wami, dotykając ich ramienia lub dłoni lub powiedz: „Czy mogę objąć cię ramieniem?”
- Aby zainicjować całowanie, prawdopodobnie najbezpieczniej jest początkowo dziobać randkę w policzek, a jeśli nie zostaniesz odrzucona, spróbuj dziobać ją w usta. Jeśli wydaje im się to w porządku, spróbuj dłuższego, intymnego pocałunku.
- Jeśli wydaje się to zbyt stresujące, po prostu zapytaj: „Czy mogę Cię pocałować?”

## **Seks**

To jest skomplikowane. Jest to jeden z najbardziej naturalnych instynktów rasy ludzkiej, ale także jeden z najczęściej omawianych i dyskutowanych tematów w społeczeństwie. Seks naprawdę jest bardzo indywidualny. Jest silnie powiązany ze złożonymi przekonaniami, takimi jak religia, różnice kulturowe, różnice rasowe, preferencje seksualne, wychowanie, doświadczenia z przeszłości, różnice płci i tak dalej. Podane tutaj rady są ogólne i zgodne z osobistymi poglądami autorów. Twoje poglądy mogą być różne, czyli cała istota indywidualnej natury przekonań seksualnych. Idealnie seks powinien być kojarzony z miłością. Oczywiście wiąże się to również z pożądaniem. Różnice między miłością a pożądaniem zostaną omówione w rozdziale 5, Utrzymywanie. Społeczne reguły dotyczące seksu są niezwykle skomplikowane, często sprzeczne i podlegają humorowi, ale także głębokiej debacie. NB Nie zamierzamy podawać pełnej listy reguł społecznych i płci. Dzieje się tak, ponieważ byłoby to zbyt ostateczne i chcemy zachować to ogólne, a nie subiektywne. Jednak poniższe zasady ogólne są dobrym punktem wyjścia. Poza tym najlepiej jest zasięgnąć porady zaufanych przyjaciół w swoich własnych okolicznościach.

\* Wiele kobiet i niektórych mężczyzn kojarzy seks bardziej z emocjami niż z aktem czysto fizycznym. Upewnij się, że ty i twój partner jesteście wystarczająco blisko emocjonalnie i fizycznie, aby nie zostać zranionym.

- \* Zawsze upewnij się, że uprawia się bezpieczny seks z prawidłowo stosowaną antykoncepcją.
- \* W idealnej sytuacji seks powinien być odzwierciedleniem miłości, jednak niektórzy ludzie są zadowoleni z seksu opartego wyłącznie na pożądaniu. Upewnij się, że jeśli tak jest, twój partner jest świadomy sytuacji.
- \* Idealnie, seks powinien mieć miejsce w długotrwałym związku; jednak nie zawsze tak jest. Jeśli zdecydujesz się uprawiać seks poza długotrwałym związkiem, zawsze bierz odpowiedzialność za emocjonalne lub fizyczne konsekwencje rozpadu związku.
- \* Zawsze miej na uwadze, że seks może prowadzić do ciąży, ponieważ antykoncepcja może zawieść w związku heteroseksualnym. Przygotuj się na omówienie tego, co byś zrobił, gdyby to kiedykolwiek miało miejsce.
- \* Nigdy, przenigdy nie uprawiaj seksu, jeśli nie jesteś gotowy. Nie znaczy nie. Nigdy nie poddawaj się presji.
- \* Nie uprawiaj seksu tylko dlatego, że Twój partner tego chce, wybór związku seksualnego musi być wspólną decyzją.

Nie musisz uprawiać seksu, aby być intymnym. Oto kilka wspaniałych sposobów na intymność, które nie obejmują seksu:

- \* Dotyk niezwiązany z seksem, na przykład masaż
- \* całowanie, nie zawsze w oczywistych miejscach - rozważ całą osobę, na przykład włosy lub twarz mogą zostać zaniedbane
- \* trzymając się przy świecach
- \* delektowanie się wspólnym posiłkiem.

### **Wspólna zabawa**

Jesteście ze sobą, ponieważ lubicie swoje towarzystwo i mogą uszczęśliwić się nawzajem. Najlepszym sposobem na czerpanie przyjemności z towarzystwa drugiej osoby jest wspólna zabawa, niezależnie od tego, czy stworzysz własną rozrywkę bez wychodzenia z domu, wychodzisz na zewnątrz w dzień lub w nocy, czy też wybierasz zajęcia rekreacyjne, takie jak pływanie lub taniec. Robienie czegoś takiego od czasu do czasu pomaga uczynić związek szczęśliwym. Czasami wspólna zabawa wiąże się z intymnością i przyjemnością, ale może też obejmować inne osoby. Najważniejsze jest wspólne ustalenie tego, co jest zabawne dla was obojga. Pokonuje obiekt, jeśli nie zgodzisz się co do tego, czym jest „zabawa”! Oto kilka pomysłów na wspólną zabawę:

- \* spontaniczna krótka przerwa gdzieś razem, w internecie jest mnóstwo okazji do okazania
- \* aktywność fizyczna, taka jak jazda na łyżwach, jazda konna lub kręgle
- \* spędzenie dnia na farmie zdrowia
- \* luksusowy wieczór na balu lub w operze
- \* wspólne pieczenie ciasta
- \* sporty ekstremalne na świeżym powietrzu, takie jak snowboard, zjazdy na linie lub rafting
- \* dzień w parku rozrywki

\* romantyczna noc w blasku świec, rozrzuconych wokół płatków róż, masażu i wzajemnego karmienia luksusowymi potrawami

\* prosty spacer po kraju

\* walka na poduszki!

To tylko sugestie. Wspólne wymyślenie czegoś fajnego może być zabawne i kreatywne samo w sobie!

### **Troszczenie się o kogoś**

Musisz przemyśleć, jak czuje się druga osoba i być gotowym na pocieszenie jej, jeśli jest zdenerwowana. Należy uważać, aby nie robić ani nie mówić niczego, co mogłoby im zaszkodzić. Jeśli myślisz, że jakieś działanie może potencjalnie zranić uczucia twojego partnera, nie rób tego. Nie powinieneś stawiać ich w sytuacji, w której mogą czuć się niekomfortowo, i musisz być przygotowany na ich ochronę przed niebezpieczeństwami. Niektóre Aspies, zarówno przed, jak i po postawieniu diagnozy, mogły nie być przyzwyczajone do tego, że ktoś się nimi opiekował. Jak dobrze wie wiele Aspies, czas sam w sobie często nie jest wyborem, lecz narzucony im z powodu zastraszania, wykluczania lub izolacji. Jeśli nie masz dużo praktyki w opiekowaniu się kimś w którejkolwiek z tych sytuacji, nie martw się. Każdy może opiekować się kimś, niezależnie od tego, czy miał taką okazję wcześniej, czy nie. Wiele Aspies jest naprawdę przyjaznych i opiekuńczych, ale rzadko mają okazję to pokazać, ponieważ często unika się ich za bycie „dziwnymi”, „dziwnymi” i tak dalej. Jeśli czułeś się odrzucony i wykluczony w swoim życiu, pamiętaj tylko, że to ludzie, którzy cię wykluczają, na tym tracą. Bądź silny w tym, że nie jesteś tak arogancki i okrutny. Kiedy pojawi się właściwa osoba, która zaakceptuje Cię takim, jakim jesteś, dbanie o nią stanie się naturalne.

### **Zmiana**

Zmiana jest czymś, z czym osoby ze spektrum autyzmu mają problemy. Zmiana jest naturalna w związkach. Zmiana w związkach odzwierciedla zmiany, które nieuchronnie następują w życiu każdego człowieka. Oboje zmienicie się na różne sposoby. Często na lepsze. Jeśli nie na lepsze, to oboje musicie nauczyć się żyć ze zmianami, które zachodzą w sobie nawzajem. Ze zmianą najlepiej nie walczyć, bo to naturalny proces. Czasami, niestety, gdy jeden partner zmienia się w sposób, z którym drugi nie może sobie poradzić, rozstanie może być jedyną opcją. Może się okazać, że ty i twój partner nie będziecie tak zgodni, jak początkowo sądziłeś. Jeśli twój partner zakończył związek, niekoniecznie miało to coś wspólnego z zespołem Aspergera, ale nawet jeśli tak było, nie musi to oznaczać, że wszyscy inni podzielają ten sam pogląd, co twój byłby partner. Możliwe, że czynnikiem, który zakończył twój poprzedni związek, może być ten sam czynnik, który przyciągnie do ciebie następną osobę, ponieważ każda osoba reaguje na różne rzeczy w inny sposób. Zamiast tego spróbuj zmienić coś w sobie, na co nie możesz pomóc, spróbuj znaleźć kogoś, kto zaakceptuje cię takim, jakim jesteś. Jeśli masz ZA, może to być trudniejsze do znalezienia, ale wytrwałość jest niezbędna. W końcu tam dotrzesz. Im bardziej jesteś pozytywny, tym bardziej prawdopodobne jest, że tak się stanie.

### **Czas jakości**

Jakościowy czas odnosi się do poświęcenia czasu specjalnie dla Ciebie i Twojego partnera, aby poświęcić go wyłącznie relacjom między wami. Musisz jak najczęściej spędzać czas sam na sam ze swoim partnerem. Daje to największą możliwą szansę na docenienie tego, co masz i cieszenie się swoim towarzystwem. Na tym właśnie polegają relacje i czyni je wyjątkowymi. W związku nigdy nie powinieneś popadać w samozadowolenie, ponieważ twój partner może czuć, że nie poświęcasz mu wystarczającej uwagi. Wydaje się, że im więcej czasu poświęcamy na związek, tym lepiej. Nie oznacza to, że jeśli oboje będziecie prowadzić intensywne życie, wasz związek będzie skazany na



niepowodzenie. Posiadanie czasu na wartościowy niewiele i często jest lepsze niż wcale, nawet jeśli jest to tylko 15 minut, kiedy możesz. Wspólne spędzanie czasu jest najważniejszym czynnikiem, ponieważ pokazuje, że bez względu na to, jak mało czasu spędzacie razem, zdrowie związku jest wysoko na liście priorytetów. Pomysły na spędzenie czasu razem:

- energiczny spacer po parku trzymając się za ręce
- wspólne oglądanie filmu przy świecach
- wzięcie wolnego popołudnia w pracy lub nauce, aby być razem samemu
- wspólne granie w grę komputerową
- wszystko, co lubisz robić, o ile jest to razem!

### **Romans i uczucie**

Klasyczny stereotyp Aspie wskazuje na osobę, która nie lubi sentymentalizmu, nie ma pojęcia o romansie i nie widzi sensu uczucia. Z pewnością z własnego doświadczenia my, jako jednostki, nie pasujemy do tej stereotypowej osobowości. Romans, uczucie i sentymentalizm nie są absolutami, które muszą być częścią związku, aby działał. Zależy to głównie od potrzeb każdej osoby. Jeśli żaden z was nie lubi romansu, uczucia ani sentymentalizmu, za wszelką cenę zrezygnuj z tego. Jeśli jednemu z was się to podoba, a drugiemu nie, spróbujcie przynajmniej pójść na kompromis, aby zaspokoić obie potrzeby. Aby być czułym i romantycznym, nie musisz oddawać się wielkim sentymentalnym aktom, równie ważne są małe gesty, takie jak:

- umieszczanie małych romantycznych wiadomości na karteczkach samoprzylepnych w całym domu lub w kieszeniach innych osób
- przygotowanie wspólnego posiłku lub jako niespodzianka dla partnera
- kupowanie partnerowi czegoś, o czym wiesz, że chce, ale czego się nie spodziewał.

### **Intymność i dotyk**

Po pierwsze, musisz mieć pojęcie o tym, jak twój partner myśli o tych kwestiach i ważne jest, aby szanował twoje ograniczenia. Na przykład daj im znać, jeśli musisz zostać ostrzeżony z wyprzedzeniem, jeśli zamierzasz ich dotknąć, w przeciwnym razie pomyślą, że jest ci zimno i pomyślą, że zrobili coś, co cię zdenerwowało. Jeśli nawet uścisk partnera sprawia, że stajesz się sztywny, musisz uświadomić mu, że to nie z nim masz problem, ale ogólnie przytulanie. Dość często zdarza się, że niektóre osoby ze spektrum autyzmu są wrażliwe na dotyk. Mogą preferować dotyk twardy lub miękki, a może rzadki lub bardzo częsty dotyk. Najlepiej jest to najpierw sprawdzić ze swoim partnerem. Jeśli bardzo nie czujesz się komfortowo z pewnymi formami intymności i dotyku ze strony partnera, najlepiej byłoby powiedzieć mu, że możesz sobie poradzić z intymnością i dotykiem, jeśli jest to na twoich warunkach. Jeśli twój partner to inny Aspie i ma swój własny zestaw ograniczeń, prawdopodobnie zrozumieją twoje ograniczenia, ponieważ mogą być podobne. Jednak intymność nie dotyczy tylko dotyku. Intymność można stworzyć, wykonując dla siebie przemyślane rzeczy, takie jak romantyczne lub przemyślane gesty, takie jak zapisywanie swoich uczuć na piśmie. Wielu aspirantom łatwiej jest przekazywać myśli i uczucia na piśmie, więc może to być przydatny sposób na intymność, jeśli czujesz się nieswojo twarzą w twarz. Wystarczy krótki SMS lub e-mail z informacją, jak się czujesz. Inną opcją, jeśli wolisz rozmawiać twarzą w twarz, jest usiąść razem i po prostu nadrobić zaległości w wiadomościach i najnowszych poglądach; może to stworzyć intymność, jeśli zwykle oboje jesteście dość zajęci lub zbyt dużo nie rozmawiacie.

## Nieporozumienia

Jeśli nie jesteście dwojgiem najbardziej łagodnie wychowanych ludzi na świecie, nigdy nie będziecie w stanie się zgodzić na wszystko. Nieporozumienia są częścią życia i nikt nie może ich uniknąć, nie uciekając przed ich problemami. Prawie wszystkie pary nie zgadzają się i często jest to zdrowa część związku. Zawsze staraj się spojrzeć na argument z punktu widzenia partnera. Dla Aspies widzenie rzeczy z punktu widzenia innej osoby lub empatia to coś, co nie przychodzi łatwo, jeśli nie jesteś do tego przyzwyczajony. Uważa się, że Aspi z natury nie mają „Teorii Umysłu” lub są z natury empatyczne. Może to być coś, do czego na początku będziesz musiał się zmusić. Z pewnością można nauczyć się empatii wobec innych. Jeśli masz duże trudności z widzeniem rzeczy tylko z własnego punktu widzenia, być może będziesz musiał poszukać dobrego psychoterapeuty, który rozumie spektrum autyzmu, który może być w stanie Cię wesprzeć ucząc się, jak wczuwać się w innych. Aby uniknąć ciągłych kłótni w związku, ważne jest, aby nauczyć się empatii. Empatia nie musi być całkowicie wrodzona, aby była skuteczna. Ważne jest, jak radzisz sobie z nieporozumieniami. Nawet jeśli nie zgadzasz się z opinią partnera, powinieneś przynajmniej spróbować zrozumieć, skąd pochodzi, i powinieneś spróbować osiągnąć kompromis. Jest mało prawdopodobne, aby zdrowy związek zakończył się niepowodzeniem na podstawie pojedynczej nieporozumienia lub kłótni, chyba że dochodzi do przemocy. Nigdy, przenigdy nie stosuj przemocy fizycznej z partnerem. Możesz czuć się tak zły lub sfrustrowany, że możesz mieć ochotę na przemoc, ale w rzeczywistości robienie tego jest poważnym wykroczeniem. Przemoc w związkach lub „przemoc domowa” jest obecnie traktowana przez policję poważniej. Nigdy, przenigdy nie ma usprawiedliwienia dla słownych, emocjonalnych lub fizycznych nadużyć w ŻADNYCH okolicznościach. Jeśli bardzo trudno jest ci zapanować nad gniewem na partnera, zwróć się o pomoc.

## Komunikacja

Ponieważ AS jest stanem, który wpływa głównie na komunikację, kluczowe kwestie dotyczące rozwiązania relacji będą dotyczyły komunikacji. Otwarta, szczerą i bezpośrednią komunikacją jest absolutnie niezbędna dla udanego związku. Wiele Aspies ma szczęście, że wydają się być z natury prostolinijni, otwarci i uczciwi, czasem zbyt uczciwi! Jednak wydaje się, że problem jest z komunikowaniem tych uczuć. Najlepszą rzeczą do przezwyciężenia problemów komunikacyjnych jest uświadomienie sobie, jak wpływają one na Ciebie na podstawie poniższej listy. Następnie zwróć się o pomoc do doradcy lub psychoterapeuty przeszkolonego z zespołem Aspergera w przypadku trudności w komunikacji.

1. Niska prędkość przetwarzania komunikacji.
2. Kłopoty ze zrozumieniem niuansów społecznych i niepisanych reguł komunikacji.
3. Dosłowna interpretacja języka.
4. Dosłowna interpretacja komunikacji społecznej.
5. Problemy z używaniem telefonu - jeśli kontakt twarzą w twarz jest utrudniony, można skorzystać z komunikacji pisemnej, sms-ów lub e-maila.
6. Trudności ze zrozumieniem komunikacji niewerbalnej.

W każdym związku musisz regularnie komunikować się ze sobą. Rozmowa jest niezbędna, nawet jeśli jest to tylko ogólna rozmowa, ale oboje powinniście sprawdzić, czy z relacją wszystko jest w porządku z punktu widzenia partnera. Jeśli obawiasz się, że twój partner coś ukrywa, dobrym pytaniem, które należy mu zadać, jest: `` Czy wszystko w porządku? ". Jeśli jakiś aspekt związku Cię niepokoi, powinieneś powiedzieć o tym partnerowi, a nie niech jątrzy się i może urosnąć tak bardzo, że nie da się tego

rozwiązać. Jeśli obawiasz się, że twój partner źle zareaguje na coś, możesz być zaskoczony, a tym samym poczuć ulgę. Jeśli nie przyjmą dobrze twoich wiadomości, powinieneś przynajmniej być dumny ze swojej uczciwości i jeśli nie jest to coś naprawdę złego, twój partner prawdopodobnie wybaczy ci, gdybyś wiedział, że popełniłeś błąd. O wiele lepiej jest powiedzieć im, co cię trapi, ponieważ jeśli nie przeszkadza im to, co im powiedziałeś, poczujesz ulgę i poczujesz się szczęśliwszy. Nawet jeśli nie zareagują dobrze na to, co mówisz im swoją szczerością, przynajmniej jeśli masz silny związek, prawdopodobnie przetrwa problem.

### **Współpraca**

W każdym związku są dwie osoby i oboje musicie nad tym pracować. Dzielicie się każdym aspektem swojego życia, pomagacie i wspieracie się nawzajem w dobrych i złych chwilach. Dość często twój partner jest twoją bratnią duszą i mówisz sobie wszystko i dzielisz się swoimi problemami na dobre i na złe. Innym sposobem spojrzenia na partnerstwo jest to, że jesteście zespołem; pracujecie razem dla wspólnego celu, korzystając z obu swoich indywidualnych mocnych stron. Wiadomo, że Aspie wolą działać w pojedynkę niż w zespole. Może to dotyczyć pracy lub wypoczynku. Jednak gdy w grę wchodzi miłość, potrzeba bycia niezależnym przez cały czas zmniejsza się. Dzieje się tak, ponieważ kiedy jesteś zakochany, chcesz być z tą osobą przez większość czasu. Nawet jako Aspie nadal możesz to odczuwać, nawet jeśli nie jest to tak intensywne, jak NT. Bycie partnerem oznacza również dążenie do wspólnych marzeń i celów, a także wspólną pracę nad codziennym życiem. Udałe partnerstwo może być bardzo satysfakcjonujące, ponieważ razem można osiągnąć więcej i czerpać radość z pomagania i wspierania się nawzajem. Partnerstwo wzmocni Twoje relacje. Istnieje różnica między byciem w związku a byciem dwiema osobami, które są razem w związku.

### **Miłość**

To jest naprawdę trudne! Definicja miłości była dyskutowana od samego początku. Na pewno tego nie damy! Miłość jest często mylona z pożądaniem, które jest czysto seksualnym pociąganiem i pożądaniem i jest krótkotrwałe. Miłość jest znacznie rzadsza niż pożądanie i jest czymś, co rośnie i wielu powiedziałoby, że potrzebuje pracy, aby trwała. Różnice między miłością a pożądaniem są z pewnością kwestią opinii; miłość jest indywidualna dla każdej pary. Miłość i pożądanie mogą również występować razem w niektórych momentach związku. Jednak w dłuższej perspektywie miłość jest najważniejsza. Nie należy ich mylić, ale często tak jest. Pożądanie odnosi się do kochania idealnego wyobrażenia o osobie, podczas gdy miłość naprawdę troszczy się o osobę taką, jaka jest, i chce się z nią wszystkim dzielić i głęboko o nią troszczyć. Miłość jest bardzo silną emocją, podczas gdy pożądanie to pociąg seksualny do osoby, tęsknota za bliskością i kontaktem z nią, ale nie uczucie przywiązania emocjonalnego do tej osoby. Poniższa lista przedstawia niektóre rzeczy, których możesz doświadczyć z miłością i pożądaniem.

#### Żądza:

- myślenie o swoim partnerze przede wszystkim w kategoriach jego atrakcyjności seksualnej
- pragnienie fizycznej bliskości z nimi bardziej niż cokolwiek innego
- pragnienie emocji i pasji w stosunku do nudnych, codziennych lub trudnych chwil w prawdziwym życiu

#### Miłość:

- lubienie partnera jako całości, jak również za jego atrakcyjność seksualną
- chęć przebywania z partnerem przez cały czas, niezależnie od tego, co robicie razem

- troszcząc się głęboko o ich dobro i szczęście
- myślenie o kochaniu partnera takim, jakim jest w rzeczywistości „brodawki i wszystko inne”
- chęć bycia razem w dobrych i złych czasach
- gotowość do zrobienia wszystkiego, aby ich utrzymać i uszczęśliwić
- będziesz ich wspierać w każdym przypadku
- czujesz się do nich przywiązany i nigdy nie wyobrażasz sobie, że jesteś z nimi z dala
- czujesz wobec nich empatię.

### **Czy idziemy tą samą drogą?**

Oboje musicie szukać tych samych rzeczy w związku. Jeśli chcesz luźnego związku, a twój partner chce poważnego, to nie zadziała. Będziesz miał pojęcie, czego chcesz w swoim związku. Na przykład jedna osoba może chcieć mieć dzieci, a druga nie. Podążanie tą samą drogą nie oznacza, że powinieneś mieć dokładnie takie same marzenia, przekonania, nadzieje, moralność i tak dalej. Tak długo, jak możesz pójść na kompromis na tyle, aby zaspokoić potrzeby innych, powinno to wystarczyć. Jednak niektórzy ludzie nie mogą iść na kompromis ze swoimi planami, co może spowodować rozłam. Wiele osób jest bardzo zaangażowanych w swoją pracę lub zainteresowania i należy to wziąć pod uwagę, jeśli oboje chcecie pracować i mieć rodzinę. Oboje nie jesteście w stanie zrobić w życiu absolutnie wszystkiego, na co macie nadzieję, jak również radzić sobie z odpowiedzialnością bycia razem. Na tym etapie związku możesz zdecydować się na wspólne spojrzenie na perspektywę długoterminową lub rozstanie, aby iść na różne sposoby. Rozdzielenie nie oznacza, że już się nie kochacie. Długotrwały związek to nie tylko miłość, ale także spełnianie marzeń i nadziei na wspólne życie. Jeśli nie możesz zgodzić się na spełnienie obu swoich nadziei i marzeń za pomocą kompromisu, może lepiej się podzielić, niż mieć nadzieję, że tak się stanie. Zawsze bądź szczery, kiedy omawiasz, czy oboje idziecie tą samą drogą. Oszukiwanie partnera wyjdzie, nawet jeśli myślisz, że tak się nie stanie. Pozostawanie razem w perspektywie krótkoterminowej, ponieważ wydaje się trudniejsze do rozdzielenia, nawet jeśli Twoje długoterminowe plany są oddzielne, tym dłużej będziesz razem, wystawiasz się na ból serca. Rozdzielenie może być wyczerpujące emocjonalnie, ponieważ być może spędziliście razem długi czas i przystosowanie się do tak dużej zmiany może być bardzo trudne. Nie ulegaj pokusie powrotu do siebie, jeśli początkowa zmiana jest trudna. Wiele osób ze spektrum autyzmu uważa, że zmiana jest niezwykle trudna do zniesienia. Jeśli jednak zdecydowałeś się raczej podzielić, niż pozostać razem na dłuższą metę, praca z trudną, krótkoterminową osobnością będzie łatwiejsza niż popełnienie błędu pozostawania razem na dłuższą metę, kiedy oboje głęboko wiecie, że to źle. dla Was. Jeśli zdecydowałeś, że spełnisz swoje nadzieje i marzenia w swoim wspólnym związku na dłuższą metę, to dobrze się spisalesz, a twoja miłość musi być bardzo silna. Powodzenia!

### **Współżycie**

Jeśli jesteś w poważnym związku, możesz rozważyć zamieszkanie razem. Należy to bardzo dokładnie przemyśleć, ponieważ większość wolnego czasu spędzicie razem, będziecie wspólnie odpowiadać za opiekę nad domem i prawdopodobnie będziecie dzielić się finansami i być może będziecie mieć wspólne konto bankowe. Będziecie musieli być przygotowani na wzajemne znoszenie złych nawyków i dziwnych dziwactw, których normalnie możecie nie zauważyć. Pamiętaj, że byłoby to ogromne zobowiązanie i najlepiej nie spieszyć się. Wspólne zamieszkiwanie jest postrzegane jako krok na drodze do podjęcia decyzji, czy naprawdę chcesz poświęcić się sobie nawzajem na całe życie. Wspólne zamieszkiwanie to dobry sposób na pełne poznanie swojego partnera, „brodawki i wszystko”, co

odnosi się do każdej strony partnera, dobra i zła. Wiele osób po pewnym czasie wspólnego życia decyduje, że nadszedł czas, aby podjęli długoterminowe zobowiązanie poprzez małżeństwo lub w inny sposób. Inni decydują, że na dłuższą metę nie będą razem. W dzisiejszych czasach wspólne życie poza małżeństwem lub długoterminowym zobowiązaniem jest całkowicie dopuszczalne. Często lepiej jest robić rzeczy w ten sposób, niż podejmować długoterminowe zobowiązania, a potem zdawać sobie sprawę, że się mylicie. Długotrwałe zaangażowanie to coś więcej niż miłość i wspólna zabawa. Jesteście zaangażowani w każdy aspekt swojego życia: dobre i złe czasy, a także nudne, poważne sprawy, takie jak finanse, wspólne rachunki i tak dalej.

## **Małżeństwo**

Nie możemy doradzać w sprawie małżeństwa, ponieważ żadne z nas nie jest ani nie było małżeństwem! Na rynku jest jednak kilka dobrych książek omawiających kwestie związane z małżeństwem z zespołem Aspergii. Zalecamy zapoznanie się z nimi, jeśli rozważasz małżeństwo. Naturalnie, ponieważ AS jest różnicą w interakcjach społecznych, komunikacji i wyobraźni, kwestię małżeństwa należy poważnie przemyśleć. Nie oznacza to jednak, że to nie zadziała! Posiadanie AS, jak wykazaliśmy w tym przewodniku, nie musi być przeszkodą w szczęśliwych i udanych związkach i nie powinno wykluczać małżeństwa. Niektóre osoby mogą chcieć skorzystać z porady genetycznej ze względu na niepotwierdzoną możliwość dzieci z zespołem Aspergera lub autyzmu jeśli rozważasz małżeństwo z dziećmi. Jednakże, jak wiemy, sam AS jest zasadniczo „różnicą”; staje się „niepełnosprawnością”, gdy jest postrzegana tylko negatywnie lub związana ze współwystępującymi trudnościami w uczeniu się lub innymi zaburzeniami psychicznymi lub fizycznymi. Małżeństwo powinno być brane pod uwagę tylko wtedy, gdy bardzo poważnie myślisz o spędzeniu reszty życia ze swoim partnerem. Idealnie byłoby, gdyby ludzie pobierali się tylko wtedy, gdy są w sobie zakochani. Nie musisz wiecznie oszczędzać, aby wyjść za mąż, ale najpierw dobrze byłoby odpocząć. Niektórzy ludzie nie wierzą w małżeństwo, ponieważ czują, że nie potrzebują „kawałka papieru”, aby udowodnić sobie wzajemną miłość i zaangażowanie. Jest to w porządku, jeśli twój partner podziela ten sam pogląd, ale wiele osób, religijnych lub nie, może chcieć się pobrać w którymś momencie swojego życia. Wtedy oczywiście musisz mieć pewność, że tego samego chcesz od wspólnego życia małżeńskiego. Mówiąc bardziej banalnie, ale ważnie, należy wziąć pod uwagę kwestię rodzaju ślubu; Twój partner mógł zawsze marzyć o białym weselu i możesz bać się tego pomysłu, ale powinieneś być w stanie pójść na kompromis!