

## **Wprowadzenie**

Staramy się zgłębiać doświadczenia osób dorosłych z zespołem Aspergera (ZA) w sferze seksu, płci i związków. Przede wszystkim ta praca jest przeznaczona dla osób z ZA. Seks jest czasem tematem osobistym, o którym może być ciężko rozmawiać i się nim podzielić - dla każdego. Jeśli dodając do tego, masz małą lub nieistniejącą grupę rówieśniczą, może być niemożliwe ustalenie, czy twoje pragnienia, uczucia i praktyki są „normalne”, czy nawet akceptowalne, ponieważ nie ma nikogo, z kim można by się podzielić lub zapytać. Biorąc pod uwagę, że niektóre osoby z ZA są bardzo prywatne i nie dzielą się dobrowolnie informacjami, może to zwiększyć trudność. Ktoś z ZA może się zastanawiać: Skąd mam wiedzieć, czy inni z ZA doświadczają tych samych dolegliwości lub przyjemności? Jeśli nie mogę porównać się z populacją typową dla neuro-typowych (NT), do której nie czuję powinowactwa, skąd mam wiedzieć, czy jestem jedyną osobą, która tak się czuje? Jak znaleźć partnera, jeśli nie mam nikogo, kto mógłby zapytać, jak to zrobić? Czy inni odczuwają ten sam niepokój, strach i samotność? Czy inni czują radość i zadowolenie we własnym towarzystwie? Jakie są motywy wyborów dotyczących związku i zachowań seksualnych? Czy bardzo różnią się one dla osób z ZA niż dla kogokolwiek innego? Czy skrajna wrażliwość na fizyczny dotyk lub niska samoocena zmieniają postrzeganie własnych doświadczeń seksualnych? Wiedza o tym, dlaczego ktoś robi to, co robi, jest kluczem do akceptacji i zrozumienia - zarówno siebie, jak i innych. Chociaż obecnie więcej wiadomo i doniesień o związkach obejmujących jednego lub obu partnerów z zespołem Aspergera, niewiele napisano o myślach i doświadczeniach osób z tą chorobą. Na szczęście stare powiedzenie, że ludzie z autyzmem nie mają związków ani nie wychodzą za mąż, zostało dobrze i naprawdę odrzucone, ponieważ jest to dalekie od prawdy. Z pracy wielu osób wynika, że osoby z autyzmem, a zwłaszcza ZA, mają tak szeroki zakres pragnień i potrzeb, jak każdy, ale mogą mieć większe trudności w ich realizacji z powodu ograniczonych kontaktów społecznych i mniej rozwiniętych umiejętności interakcji. Nic więc dziwnego, że niektórzy ludzie w ogóle nie zwracają sobie głowy związkami. Dla niektórych idea konieczności zrozumienia potrzeb innych jako odmiennych od własnych oraz konieczności dzielenia przestrzeni, kontaktu cielesnego i intymności emocjonalnej jest po prostu zbyt trudna do opanowania. Dla innych decyzja o pozostaniu singlem jest pozytywnym wyborem, który pozwala im skoncentrować swoją energię na innych dziedzinach życia. Dla jeszcze innego sektora społeczności ZA związek jest pożądany i znośny, ale nadal może wiązać się ze znacznymi trudnościami i nieporozumieniami. Dla partnerów osób z ZA może być nieporozumienie co do określonych zwyczajów i zachowań (lub ich braku), które wpływają na związek. Jak w przypadku każdego, zakres stylów życia jest szeroki i odzwierciedla całe społeczeństwo, ale czy są aspekty AS, które sprawiają, że niektóre doświadczenia w związku i decyzje są bardziej powszechne? Mam nadzieję, że zrobię krok naprzód w stosunku do wcześniejszych publikacji w tej dziedzinie i poszerzę obraz tej grupy ludzi. Moim celem jest dzielenie się informacjami, aby umożliwić dorosłym z ZA identyfikowanie się z innymi i dzięki temu czuć się mniej osamotnionymi w swoich myślach. Jest to szczególnie kwestia dla osób, które mają niewiele okazji do omówienia czegokolwiek, nie mówiąc już o intymnym temacie, takim jak seksualność. Planuje się również, że ogólne uczenie się partnerów, specjalistów i rodzin zostanie zwiększone, a także lepsze zrozumienie i akceptacja motywacji dla pewnych wyborów seksualnych. Nie ma orzeczenia. Mamy również nadzieję, że nie tylko przyniesiemy korzyści osobom z ZA w zdobywaniu wiedzy o ich rówieśnikach, ale także wzbogaci wiedzę tej grupy w celu stymulowania dalszych badań, zwiększania świadomości i akceptacji. Pokaże również, że osoby z ZA często nie różnią się od reszty populacji pod wieloma względami. Treść analizuje typowe problemy, z którymi można się spotkać u osoby z ZA (np. komunikacja, rozumienie potrzeb drugiej osoby i wrażliwość sensoryczna) i jest poparta komentarzami poszczególnych osób, aby nadać im kontekst z życia.

## **Znalezienie partnera**

Jak można się spodziewać po osobach, które z definicji mają problemy z interakcjami społecznymi, komunikacją, przystosowaniem się do zmian i zrozumieniem potrzeb innych, wszystkie aspekty znajdowania, nawiązywania i utrzymywania relacji są potencjalnie problematyczne dla osób z Zespołem Aspergera (ZA). Kiedy weźmiemy również pod uwagę inne możliwe różnice w zdolnościach motorycznych i doświadczeniach sensorycznych, zwiększa się prawdopodobieństwo pomyłki i trudności. Pomimo tych wszystkich przeszkód, wiele osób z ZA wyraża silną chęć zbadania związków i doświadczeń seksualnych, a niektórym z nich się to bardzo udaje. Inni uważają, że całość jest o wiele trudniejsza i mogą czuć się przygnębieni, gdy sprawy nie idą zgodnie z planem. Te uczucia braku możliwości znalezienia kompatybilnego partnera nie ograniczają się do populacji AS: są generalnie cechą dorosłego życia. Skala postrzeganej porażki może być trudniejsza do opanowania przez osobę z ZA, ponieważ może ona mieć mniej kontaktów społecznych, z którymi można porozmawiać o tym, co poszło nie tak. Może również istnieć większa skłonność do ruminacji lub widzenia rzeczy w czerni i bieli, a także mogą mieć trudności z utrzymaniem odpowiedniej perspektywy. Warto pamiętać, że posiadanie partnera jest tylko częścią pełnego i interesującego życia i czasami jest trudniejsze niż samotność. Wydaje się, że nie ma znaczącej różnicy w początku dojrzewania lub wieku, w którym młodzi ludzie z ZA zaczynają interesować się stosunkami seksualnymi w porównaniu z populacją ogólną. To inne czynniki decydują o powodzeniu ich przedsięwzięć. Cała sprawa seksualności i relacji międzyludzkich jest zagmatwana i pełna złożonych i subtelnych intencji, które wymagają odszyfrowania. Ten rozdział skupi się na tym, jak ludzie znajdują i wybierają potencjalnych partnerów, a także będzie zawierał komentarze o tym, jak wpłynęły na nich ich doświadczenia.

### **Gdzie patrzeć**

Początkową trudnością może być to, że osoba z ZA ma bardziej ograniczoną sieć społeczną niż osoba z typowym neurologiem (NT). Niektóre osoby z ZA nie mają nikogo, kogo mogliby opisać jako „przyjaciela”, a biorąc pod uwagę, że każda okazja społeczna jest możliwą szansą na spotkanie z kimś, im mniej kontaktów społecznych, tym mniej zaproszeń i tym mniej możliwości znalezienia partnera. Żyjemy w świecie społecznym pełnym znaków i sygnałów oraz założeń, które wszyscy rozumieją. Większość osób z NT rozumie większość z nich, ale nadal są zdezorientowani i często popełniają błędy, czytając innych ludzi. Osoby neurotypowe mają dość wydajne umiejętności niewerbalne w okresie niemowlęcym, a następnie doskonałą je poprzez ciągłą praktykę przez całe życie. Słabiej rozwinięte wczesne umiejętności społeczne osoby z zespołem Aspergera skutkują brakiem praktyki przez całe życie, a tym samym są nadal niekorzystne w porównaniu z rówieśnikami neurotypowymi - jeśli nie możesz wejść na arenę społeczną, nie możesz tam pozostać, aby poprawić umiejętności. Brak wiedzy, jak się do kogoś zbliżyć, co powiedzieć i jak zareagować na podejście do ciebie, jest częstym zjawiskiem dla osób z ZA, a to sprawia, że cała gra w relacje jest stresującym doświadczeniem. W rzeczywistości jest to dość przerażające dla każdego, ale niektórzy ludzie z NT mają przewagę w umiejętnościach społecznych i prowadzeniu krótkich rozmów. Typowe miejsca, w których ludzie spotykają nowych ludzi, to lokale towarzyskie, takie jak bary, imprezy lub praca. Wielu dorosłych z ZA jest bezrobotnych lub niedostatecznie zatrudnionych na stanowiskach, które nie odzwierciedlają ich możliwości akademickich, a więc nie znajdują się w odpowiednim miejscu pracy na „spotkanie umysłów”. Ci, którzy są zatrudnieni na poziomie swoich umiejętności, zwykle pracują w środowiskach przyjaznych dla osób z zespołem Aspergera, takich jak nauka, inżynieria i branża IT - środowiska, które mogą przyciągać inne osoby o ograniczonych umiejętnościach społecznych, a tym samym rzadziej być wysoce społecznym środowiskiem! Ponieważ sugerowano, że najlepszym partnerem dla osoby z zespołem Aspergera jest ktoś inny z zespołem Aspergera, mogłoby to być idealne. Wystarczy, że ktoś wykona pierwszy ruch:

Poprosiłem (imię przyjaciela), aby doradził mi ostatecznie metody zdobycia dziewczyny. Zasadniczo powiedziała: „Musisz wyjść z laboratorium”. Nigdy nie zastanawiałem się nad czasem spędzonym w

moim laboratorium - moim własnym małym świecie, idealnym dla Aspie. Zaczynam od małych rzeczy - jem obiad raczej w strefie gastronomicznej niż przy biurku. Mimo że nadal siedzę sam w strefie gastronomicznej, jest możliwość, aby ktoś usiadł ze mną. (AS mężczyzna, inżynier)

Internet jest świetny dla wielu ludzi, którzy nie chcą lub nie mogą spotykać się z ludźmi w kontaktach grupowych twarzą w twarz. Społeczność autystyczna przyjęła pisemne medium internetowe, które nie wymaga języka ciała i mylących reguł społecznych, a zamiast tego skupia się na tym, co się faktycznie mówi lub pisze. Istnieje ogromna liczba forów internetowych, forów dyskusyjnych i witryn przeznaczonych specjalnie dla osób ze spektrum autyzmu i tych, którzy spędzają z nimi życie - rodziców, partnerów itp. Wyszukiwanie w Internecie hasła „asperger” oraz innych odpowiednich słów odkrywa wspaniałą aktywność online. . Umożliwiło to ludziom przededefiniowanie warunków przyjaźni i relacji. Ludzie mogą być bliskimi przyjaciółmi i powiernikami, nawet się nie widując ani nie spotykając, i spędzają godziny na rozmowach i komunikowaniu się z wielką osobistą głębią. Inni ludzie utrzymują „wirtualne” relacje seksualne z ludźmi przez Internet, co eliminuje potrzebę rozmów towarzyskich i zapewnia seksualną ulgę w łatwym, wolnym od emocji i fizycznego kontaktu, co jest idealne dla niektórych. Czasy się zmieniają. Istnieje również wiele portali randkowych dla całego świata i jest to prawdopodobnie idealne medium pomagające osobie z ZA znaleźć partnera. Należy dołożyć starań, aby wybrać odpowiednie miejsce dla wymagań danej osoby. Niektóre serwisy randkowe są przeznaczone dla tych, którzy szukają długoterminowych partnerów, a inne są bardziej przeznaczone do swobodnych spotkań seksualnych. Jeśli zamierzasz spotkać się z innymi ludźmi, warto upewnić się, że w Twojej okolicy jest wystarczająca liczba członków. Większość witryn oferuje próbne wyszukiwanie przed dołączeniem, chociaż rzadko zezwalają na kontakt z członkami do czasu dołączenia, a zazwyczaj jest za to opłata. Istnieją również witryny randkowe i przyjaźni z AS / autyzmem (np. Aspie Affection i Aspie Friends), aby zapewnić, że ujawnienie twojego AS nie spotka się z odrzuceniem lub brakiem zrozumienia, oraz że każdy potencjalny partner z przyjemnością spotka się z kimś te specyficzne cechy autystyczne. Inicjując lub odpowiadając na jakikolwiek kontakt, czy to online, czy osobiście, ważne jest, aby wszystkie zainteresowane strony rozumiały, jaki ma być charakter tego związku - czy to przyjaźń, przypadkowy seks czy potencjalnie przyszły poważny związek. Nie trzeba tego robić przy pierwszym kontakcie - i nie jest to dobry pomysł, ponieważ możesz zostać posądzony o pośpiech lub zbyt dużą intensywność - ale po kilku spotkaniach warto dowiedzieć się, jakie są intencje drugiej osoby i uczucia są, ponieważ mogą różnić się od twoich własnych. Niezastosowanie się do tego może doprowadzić do nieporozumień i poważnych konsekwencji - jeśli jedna osoba uważa, że związek jest potencjalnie seksualny, a druga nie, jakiegokolwiek fizyczne lub seksualne podejście może być niepożądane i przyjmowane z gniewem i odrzuceniem. Dotyczy to wszystkich relacji, bez względu na to, jak się zaczęły. Powszechnie przyjmuje się, że w populacji NT należy po prostu „wiedzieć”, jaki jest zamiar drugiej strony, czytając sygnały. Oczywiście nie zawsze jest to możliwe dla osób z ZA, a także jest to trudne dla większości osób bez zespołu Aspergera, którzy często przez cały czas myślą się. Zadawanie pytań o naturę związku może być postrzegane jako z natury nieromantyczne i krępujące. Wyjaśnienie cech zespołu Aspergera może pomóc w zrozumieniu partnera, ponieważ większość osób z NT nie zada tych pytań - po prostu spróbują zgadnąć, jakie są uczucia drugiej osoby, obawiając się, że będą wyglądać głupio, gdy będą musieli zapytać. Zaletą randek internetowych jest to, że nie ocenia się go na podstawie pierwszego wrażenia, jak w barze lub klubie. Jest to pomocne dla osoby z ZA, która zazwyczaj nie czuje się najlepiej w sytuacjach społecznych lub grupowych. Ludzie mogą budować relacje z innymi za pomocą e-maili, telefonów i wiadomości, więc kiedy nastąpi pierwsze spotkanie, może być wystarczająco dużo wspólnej historii i atrakcji, aby przewyciężyć początkową niezręczność:

Randki internetowe są idealnym medium: umożliwia filtrowanie wstępnej selekcji, a ponieważ we wczesnych stadiach obejmuje głównie stosunkowo anonimowe formy komunikacji (e-mail), głupota

(fizyczność, mówienie, wygląd) nie jest tak wszechobecna w oku ( umysł) odbiorcy. Zmniejsza to szanse na natychmiastowe zwolnienie. (AS mężczyzna)

Zaleca się przejrzanie innych profili członków na stronie, aby zorientować się, co należy napisać podczas tworzenia własnego profilu. Pewien mężczyzna z zespołem Aspergera, który otrzymywał wsparcie przy tworzeniu profilu internetowego, został zapytany, jakiego typu osoby szuka, i powiedział: „Nie mam nic przeciwko; naprawdę ktoś ”. Chociaż może to być uczciwe, nie jest to to, co osoba czytająca profil internetowy chce usłyszeć - będzie chciała poczuć, że została specjalnie wybrana i jest indywidualnie atrakcyjna. Badania, metody prób i błędów mogą być dobrym sposobem na zbudowanie atrakcyjnego i interesującego profilu w serwisie randkowym. Uzyskanie pomocy od kogoś innego jest często przydatne, ponieważ ocena własnych mocnych stron i atrakcyjnych cech może być trudna. Wiele serwisów randkowych ma strony z poradami, które są przydatnym źródłem informacji. Pomysł przedstawienia wybranych informacji może być szczególnie problematyczny dla osoby z ZA, która może potrzebować prywatności lub chce być całkowicie szczerą. Ważne jest, aby przy wyborze tego, co ujawnić, przedstawić realistyczny profil siebie. Pewien mężczyzna z zespołem Aspergera napisał na swoim profilu randkowym, że jest zdrowiejącym alkoholikiem. Chociaż jest to odważne i uczciwe, może również zniechęcić niektóre osoby do nawiązania kontaktu, ponieważ mogą postrzegać go jako osobę z problemami. Gdyby przekazał im te informacje po tym, jak go poznali, mogłoby to nie mieć tak silnego efektu. Dla tej osoby była to aktywna decyzja: czuł, że przeszedł tak wiele i że każdy, kogo odstraszyło jego ujawnienie, i tak nie byłby kimś, z kim chciałby mieć związek. Decyzja o tym, ile ujawnić i na jakim etapie jest indywidualna:

Szukałem w internecie. Chciałem być poszukiwany. Przebywanie w pobliżu kogoś jest interesujące, zabawne i ekscytujące. Chciałem też seksu. (AS mężczyzna)

Jedna kobieta wyjaśniła, w jaki sposób jej partner z AS dołożył szczegółowych starań w celu znalezienia odpowiedniego partnera przed spotkaniem z nią. Jego pierwszym partnerem seksualnym pod trzydziestkę jest teraz jego żona. Mówi:

Próbował wszystkiego! Randki z przyjaciółmi, randki w ciemno, korzystanie z ogłoszeń, usługi randkowe przez telefon... pokoje rozmów dla singli. Kupowanie mnóstwa książek z informacjami o tym, jak umawiać się i chodzenie do miejsc, które polecały. Podchodził metodycznie do randek. Prowadził wykres na lata studiów. Na tym wykresie miał takie informacje, jak kto zainicjował kontakt, ile razy wyszli, jakie było opóźnienie... On też zachowywał wiadomości głosowe od osób, które spotkał w serwisach randkowych, które miały na jego temat jakieś uwagi. Wiadomość, która mnie przyciągnęła, była idealną wiadomością, której stworzenie zajęło ponad sześć lat wykresów i analiz. Dlatego zadał sobie wiele trudu, aby przestudiować swoje negatywne doświadczenia; nie chciał być sam. (Kobieta NT)

Dla partnera neurotypowego, internet może być bezpiecznym sposobem weryfikacji potencjalnych partnerów i mogą uznać osobę z zespołem Aspergera za niezwykle elokwentną i mniej jawnie seksualną, co może być odświeżającą zmianą w przypadku niektórych osób spoza zespołu Aspergera. Osoby z ZA mogą być szczególnie biegłe i czarujące dzięki słowu pisanemu. Kilku partnerów spoza AS skomentowało zachowanie swojego partnera online i ich głos przez telefon przed spotkaniem:

Jego (AS) głos! Ma najwspanialszy głos. (Kobieta NT)

Dla tych, którzy prowadzą aktywne życie towarzyskie, grupy kościelne, studia i praca były uznawane za miejsca, w których ludzie spotykali swoich partnerów. Rzadko wymieniano kluby i bary jako miejsca, w których respondenci spotykali potencjalnych partnerów - AS lub nie. Ponieważ jednym z czynników przyciągania partnera były wspólne zainteresowania, przydatne może być zidentyfikowanie miejsc i zajęć, które są interesujące dla innych. Grupy, klasy i kluby, które dotyczą twoich szczególnych zainteresowań, mogą być dobrymi miejscami na spotkanie innych, którzy lubią te same zajęcia. Chociaż pojawienie się po raz pierwszy może być stresujące, może być początkiem nowego życia społecznego. Ważne jest, aby nie postrzegać tych okazji jako przede wszystkim miejsca spotkań z partnerami, ale jako okazję do poszerzenia doświadczenia życiowego, praktyki towarzyskiej i uczenia się nowych rzeczy. W grupie może nie być nikogo, kto byłby atrakcyjny lub dostępny, ale każdy z pozostałych członków będzie miał przyjaciół, rodziny i inne kontakty, wśród których może być idealny partner! Każda nowa osoba w istniejącej sieci społecznościowej jest łącznikiem do zupełnie nowej sieci społecznościowej.

### **Wybór**

Osoby z ZA mogą mieć szczególne preferencje co do wyboru partnera, a Internet dostarcza podstawowych informacji w postaci profili randkowych, które umożliwiają wstępną selekcję. Może to pasować do logicznego sposobu myślenia niektórych osób z ZA, które mogą być bardziej motywowane wspólnymi zainteresowaniami lub wyborami stylu życia niż pojęciami „chemii”. Pamiętaj, że randkowanie może stać się fascynacją i wszechogarniającym zainteresowaniem. Chociaż możesz czuć, że masz szczególne relacje z kimś w Internecie, może on korespondować z wieloma innymi osobami i postrzegać to jako bardziej swobodne. Rozsądnie jest robić rzeczy powoli i nie stawać się zbyt intensywnymi zbyt szybko. Należy pamiętać, że profil to dopiero początek osobowości, a zadawanie pytań i ich poznanie zajmuje trochę czasu. Warto też rozważyć możliwość komunikowania się z osobami, które mają inne zainteresowania niż Twoje. Może to być okazja do nauczenia się czegoś nowego i poszerzenia własnej sfery wiedzy i zrozumienia. Zawiera również nowe tematy, na które możecie dyskutować i zadawać sobie nawzajem pytania. Ludzie lubią być pytani o siebie. To sprawia, że czują się interesujący i wyjątkowi. Wielu respondentów wymieniło internet jako główny sposób poznawania partnerów. Niektóre osoby z ZA mogą mieć fizyczne preferencje dotyczące potencjalnego partnera, takie jak kolor włosów lub oczu, które można wybrać online. Przydatna może być możliwość spojrzenia na kogoś na zdjęciu i uniknięcie presji natychmiastowej konieczności osobistego zaangażowania się w kontakt społeczny. Jednak zdjęcia nie zawsze są wyraźnym odzwierciedleniem tego, jaka będzie dana osoba - może obcięta włosy, nosiła inne ubrania lub może nie być bardzo aktualną fotografią. Kilka osób z ZA, zapytanych, stwierdziło, że główną cechą potencjalnego partnera było to, czy ta osoba ich lubi. Maxine Aston zauważyła w *Asperger's in Love*, że: „bycie lubianym, akceptowanym i potrzebnym wydawało się bardzo ważne”. Osoba z ZA może mieć niskie poczucie własnej wartości i czuć, że nie ma prawa okazywać swojej atrakcyjności komuś, kogo lubi. Może to wynikać z trwających całe życie negatywnych informacji zwrotnych z sytuacji społecznych i braku udanych interakcji z ludźmi. Ponad 90 procent osób z zespołem Aspergera będzie w pewnym momencie zastraszanych, co może skutkować brakiem poczucia własnej wartości i niemożnością uwierzenia, że ktokolwiek będzie nimi zainteresowany:

Już jako nastolatek zdawałem sobie sprawę, że inni się sobą interesują. Zainteresowało mnie - zapraszano mnie na szkolne dyskoteki. W tym momencie nie ufałem nikomu, ponieważ ogólne zachowanie innych zawsze było negatywne. Prawie wszystkie interakcje między mną a innymi miały na celu wyśmiewanie się ze mnie. Dlaczego to nowe zainteresowanie miałoby być inne? (AS mężczyzna)

To też może być logiczna decyzja - po co zawracać sobie głowę zainteresowaniem się kimś, skoro się mną nie interesuje i nic z tego nie wyjdzie? Może to być postrzegane jako marnotrawstwo energii i

irracjonalne. W dalszej części związku osoba z ZA może nadal oceniać swoje poczucie wartości na podstawie tego, co mówi jej partner (Aston 2003). Dla wielu NT często następuje bardziej aktywny wybór partnera, a decyzja o tym, czy są atrakcyjni, zapada bardzo szybko po spotkaniu i nie jest zależna od tego, czy atrakcja jest odwzajemniona. Niektórzy ludzie z NT będą ściagać osobę, którą lubią, mimo że powiedziano im, że uczucia nie są wzajemne. „Połączenie” i „chemia” to słowa opisujące uczucia, które niektórzy ludzie odczuwają natychmiast po spotkaniu z kimś, kogo lubią:

Wiedziałem, że uważali mnie za atrakcyjnego, więc nie musiałbym próbować być kimś, kim nie jestem. (AS mężczyzna)

Początkowo wystarczy mi każdy, kto mnie lubi, w miarę upływu czasu następuje selekcja i jeśli nie wydaje mi się to właściwe, odchodzę. Nie czuję się warta ujawniania swoich intencji bez uprzedniego wyrażenia zainteresowania przez drugą osobę. (AS mężczyzna)

Rozumiem, że on (AS) nigdy nie podchodzi do nikogo, kto nie jest nim zainteresowany. (Kobieta NT)

Po co lubić kogoś, kto nie jest zainteresowany? (AS mężczyzna)

Wydawała się być mną zainteresowana. Ożeniłem się, bo myślałem, że to właśnie powinni robić ludzie. (AS mężczyzna)

Osoby z ZA zgłaszały wiele innych ważnych aspektów dotyczących tego, co jest atrakcyjne u partnera, w tym wyglądu fizycznego i osobowości. Seks nie jest często wymieniany jako główny powód wyboru partnera. Włosy były powszechną preferencją:

Ekstrawertyczna, długowłosa, związana społecznie ze światem w sposób, w jaki ja nie. (AS mężczyzna)

Uważam, że inteligencja jest bardzo atrakcyjna, a także z jakiegoś powodu krótkie włosy! Większość moich partnerów miała krótkie włosy po dłuższym spędzaniu czasu ze mną. (AS mężczyzna)

Wygląd fizyczny jest na tyle długi, że rozmowa się toczy. (AS kobieta)

Moim zainteresowaniem jest zdecydowanie atrakcyjność fizyczna. Nie mogę być partnerem kogoś, kogo nie uważam za atrakcyjnego. (AS mężczyzna)

Każda kobieta ze zbyt dużym makijażem i / lub ekstrawaganckimi włosami i / lub długimi paznokciami wydaje mi się bardzo płytką. Chcę kobiety, która podobnie jak ja podkreśla szczegóły swojego świata, a nie szczegóły swojego ciała. (AS mężczyzna)

Lianne Holliday Willey, pisarka z ZA, mówi o estetyce twarzy męża:

W strukturze jego twarzy dostrzegam wiele elementów wizualnych, które do mnie przemawiają - liniowe linie, symetria, prostoliniowość, perfekcyjne ułożenie... To dla mnie wizualne wytchnienie.

Znalezienie partnera, który nie powoduje zbyt dużego stresu i dodatkowego wysiłku, wydaje się być ważne dla osób z ZA i kogoś, kto może pomóc w integracji społecznej dzięki lepiej rozwiniętym umiejętnościom społecznym. Partner, który może łatwo dopasować się do istniejącego stylu życia osoby z zespołem Aspergera, może zwiększyć potencjał jej relacji. Osoba może już mieć pełną zdolność kierowania własnym życiem codziennym i po prostu wolałaby pozostać sama, niż podejmować pozornie złożone i przytłaczające wymagania wspólnego życia z inną osobą. Niekoniecznie tak jest w przypadku niektórych osób z NT, które mają zdolność radzenia sobie z wieloma kontaktami społecznymi z innymi i mogą nie potrzebować utrzymywania identyczności i rutyny w swoim życiu. Jest prawdopodobne, że będzie oczekiwane, że życie zmieni się, gdy będziesz w związku, i że nowy partner będzie miał pierwszeństwo przed wcześniej preferowanymi zajęciami i czasem. Jeśli nie pozwolisz na

to, twój partner poczuje, że jest nieistotny, ponieważ może preferować ludzi (ciebie) ponad ich czynności lub zainteresowania:

Interesował się praktycznie wszystkimi moimi ulubionymi zajęciami, nawet moją ulubioną rozrywką, którą nikt inny nigdy nie interesował. (AS kobieta)

Piękno, postawa, będące całkowitym przeciwieństwem mnie. Potrzebuję kogoś, kto mnie udoskonali, sprawi, że mniej Aspie. (AS mężczyzna)

Długoterminowe ważne cechy - zrozumienie, uznanie, wystarczające nakładanie się, wystarczająca różnica. (AS mężczyzna)

Osobowość byłaby prawdopodobnie najważniejszym ze wszystkich czynników w perspektywie długoterminowej. (AS mężczyzna)

Łatwo się z nim rozmawia. Nie łatwo nawiązuję relacje. (AS mężczyzna)

Ona (AS) nie jest tak potrzebująca jak inne kobiety, nie jest tak wymagająca w utrzymaniu. (AS mężczyzna)

Jedna kobieta bardzo jasno określiła powody, dla których ją wybrał (teraz byłego) męża:

Jako nastolatka losowo wybierałam partnerów. Wybrałam męża, ponieważ miał niesamowity sprzęt na siłownię, z którego chciałam korzystać. (AS kobieta)

Jeśli chodzi o partnerów osób z ZA, łagodność była najczęściej cytowanym aspektem przyciągającym ich partnera z zespołem Aspergera. Tony Attwood opisuje mężczyzn z ZA jako o cechach „zniewieściałych”, a nie „macho”, które opisuje jako idealnego partnera dla współczesnej kobiety. Isabelle Hénault opisuje także obozowe maniery u heteroseksualnych mężczyzn z zespołem Aspergera. Wiele kobiet zgłosiło również, jak przystojni byli ich partnerzy z zespołem Aspergera. Tony Attwood donosi, że dzieci z ZA często mają anielskie twarze i mogą dorastać z symetrycznymi rysami twarzy, które w połączeniu z dziecięcą wrażliwością i światopoglądem są atrakcyjne dla niektórych typów kobiet, o których mówi się, że są dobrymi opiekunami i empatiami. Kobiety z ZA mogą mieć również bardzo dziecięce twarze, chociaż niektóre mogą wydawać się dość intensywne i poważne, ponieważ często uśmiechają się mniej i nie angażują się społecznie w taki sam sposób jak inne kobiety, szczególnie w uśmiech społeczny i kontakt wzrokowy. Może to być bardziej nieoczekiwane u kobiety niż u mężczyzny i wywołać silniejszą reakcję u innych. Generalnie kobiety z ZA są postrzegane przez partnerów jako wrażliwe i naiwne lub silne i zdolne. Barbara Jacobs w Loving Mr Spock mówi: „On (AS) miał twarz cherubina, skupioną inteligencję profesora i...emocjonalną niedojrzałość trzylatka”. Niektórzy respondenci w naszym badaniu skomentowali:

Myślałem, że on (AS) był jakimś buddystą; był tak samowystarczalny i nie wydawał się potrzebować społecznego przyzwolenia, jak większość ludzi. Był szczęśliwy samotnie chodząc i jeżdżąc na rowerze oraz prowadząc samodzielne życie. Byłam pod wrażeniem tego i myślałem, że jest niesamowity. (kobieta NT)

Pod każdym względem on (AS) jest bardzo przystojny. (kobieta NT)

Delikatny, elokwentny, inny, intelektualny. (kobieta NT)

Mój mąż (AS) jest zabawny, inteligentny, uczciwy i ceni sobie monogamię. Po umówieniu się z mniej niż uczciwymi lub szczerymi mężczyznami naprawdę ceniłam te cechy mojego męża. (kobieta NT)

Związek został zainicjowany przeze mnie. Słyszałam o tym interesującym i inteligentnym człowieku (AS), który spędzał dużo czasu samotnie w swoim pokoju grając na gitarze i malując. (kobieta NT)

Zabawne, delikatne, nie przesadnie „macho”. On (AS) był między innymi bardzo modowy i postrzegałam go jako „projekt”! (kobieta NT)

Zarówno mężczyźni, jak i kobiety z zespołem Aspergera mogą mieć społeczną niewinność i naiwność, co wydaje się zaprzeczać często szerokiej wiedzy i doświadczeniu, jakie dana osoba posiada w obszarach intelektualnych. Może to stworzyć intrygującą postać, która może być niezwykła i interesująca. Większość mężczyzn z ZA, którzy odpowiedzieli na kwestionariusz, była w związkach z kobietami z ZA, podczas gdy wszystkie heteroseksualne kobiety z ZA pozostawały w związkach z mężczyznami z ZA. Jest to powtórzenie wyników poprzednich badań na ten temat (Aston 2003). Sugeruje się, że podczas gdy mężczyźni z ZA szukają kogoś, kto jest w stanie zrekompensować ich słabości społeczne i organizacyjne i wybiera partnera na drugim końcu skali empatii, kobiety z ZA częściej wybierają partnera, który jest podobny pod względem oczekiwań i wyborów dotyczących stylu życia

### **Podejście**

Pomimo oczywistych trudności, których doświadcza wiele osób z ZA, niektórzy wyrażają determinację w znalezieniu partnera. Jest oczywiste, że jest to często stresujące psychicznie, ale dążenie do tego wydaje się przewyższać te obawy:

Do każdego nowego związku podchodziłem z tym samym naiwnym i niejasnym optymizmem. (AS mężczyzna)

Brak wiedzy, że jestem Aspie i niezbyt dobre zrozumienie zachowania lub przyjaźni, ułatwiło powtórzenie błędów z przeszłości. Musiałem się uczyć, popełniając błędy. (AS mężczyzna)

Kiedyś brałem Valium (środki uspokajające) przed pierwszym stosunkiem z partnerem. Obawiałem się, że nie będę w stanie podniecić partnera, co pozwoliło mi się zrelaksować i dobrze się bawić. Potrzebowałem tego tylko za pierwszym razem, potem było OK. (AS mężczyzna)

Zdecydowanie łatwiej jest zostać samemu, ale w końcu zebrałem się na odwagę, by przynajmniej spróbować nawiązać związek. Jestem zmęczony samotnością. (AS mężczyzna)

Respondentów zapytano, czy poczucie własnej wartości odegrało jakąkolwiek rolę w ich zdolności do nawiązywania lub utrzymywania relacji i czy strach przed niepowodzeniem hamował nowe próby znalezienia kogoś. Zdolność kogoś do powrotu do zdrowia po przeszłych niepowodzeniach i pójścia naprzód jest ogromnie różna w zależności od osoby. Poczucie własnej wartości u większości ludzi rozwija się poprzez interakcję i informację zwrotną od innych, czego często brakuje osobom z ZA, ponieważ mają oni niewielkie możliwości doświadczania pozytywnych relacji. Rezultatem tego jest ciągła spirala negatywności:

Boję się odrzucenia, prawdziwego lub urojonego. (AS mężczyzna)

Wydaje mi się dziwny i mam w życiu dużo chaosu i odpowiedzialności. Nie widzę nikogo, kto chciałby się tym zająć. (AS kobieta)

Nie mogłem nawet poprosić o większą część pięciu lat. Czuję się nieodpowiedni. (AS mężczyzna)

Stałem się fobiczny wobec wszystkich kobiet, do których naprawdę mnie pociągały. Ten stan uniemożliwił mi w zasadzie kiedykolwiek pozostanie w romantycznym związku. (AS mężczyzna)



Generalnie czuję się gorszy od innych ludzi i dlatego nie czuję się warty przebywania z nimi. (AS mężczyzna)

On (AS) miał problemy z ponowną próbą po swoim pierwszym małżeństwie. Był sam przez dziesięć lat. (kobieta NT)

Komplementy nie dodają mi pewności siebie. Nie wierzę, że są prawdziwe, więc nie mają dla mnie żadnego znaczenia. (AS mężczyzna)

Tak (strach przed porażką wpływa na możliwość podjęcia próby związku) Nadal byłbym sam, gdybym nie był umówiony na randkę w ciemno. (AS mężczyzna)

W różnych okresach mojego życia czułem się tak uwięziony przez strach przed niepowodzeniem seksualnym i nieadekwatnością. Pojawienie się Viagry miało ogromne znaczenie, podobnie jak niektóre terapie. (AS mężczyzna)

### **Rola alkoholu i / lub narkotyków**

W przypadku niewielkiego odsetka mężczyzn z ZA (14%) alkohol lub narkotyki odegrały dużą rolę w ich zdolności radzenia sobie z lękiem, który często jest nieodłącznym elementem choroby. Nie wspomnieli o tym żadne kobiety z ZA. Ci, którzy twierdzili, że regularnie pili alkohol lub zażywali narkotyki, mieli największą liczbę partnerów seksualnych wśród mężczyzn z zespołem Aspergera - co najmniej ośmiu partnerów, przy czym większość z nich mówiła o posiadaniu „wielu” partnerów. Było to znacznie wyższe niż średnia dla mężczyzn z ZA jako całości, co sugeruje, że chociaż alkohol może wspomagać interakcje społeczne, może być również trudny do kontrolowania i poważnie niszczący zdrowie i relacje:

Alkohol uwolnił mnie od lęku przed nieznanym. Strach przed odrzuceniem, strach przed powiedzeniem czegoś złego związał mi język i trzymał mnie z dala od kobiet. Nie miałem pojęcia, co powiedzieć ani co może się stać. Alkohol uwolnił mój język, więc informacje, które zgromadziłam w głowie wraz z dowcipem, uczyniły mnie bardziej atrakcyjną kobietą. Straciłam strach, który pozwolił mi stać się zupełnie inną osobą. Sprawilo, że mój umysł działał znacznie szybciej (wbrew stereotypowi zwykłych alkoholików) i szybko nawiązałem połączenia, dzięki czemu czułem się dwa kroki przed większością ludzi, obiekt, który straciłem teraz, gdy jestem trzeźwy. Zamiast używać normalnych ścieżek mentalnych do rozwiązywania problemów, rozważ możliwości. Wydawało się, że w przyszłości alkohol otworzył mi nowe możliwości, które umożliwiły moje małżeństwa, karierę i ogólny styl życia. Odważyłem się więcej, bo nie bałem się żadnych konsekwencji i zbudowałem zupełnie inne życie od tego, które miałbym jako osoba trzeźwa. (AS mężczyzna, zdrowiejący alkoholik)

Piję. To ZNACZNIE ułatwia kontakty towarzyskie, ale muszę ograniczyć spożycie, ponieważ pochodzę z rodziny alkoholików. (AS mężczyzna)

Jeśli wychodzę z grupą współpracowników lub rówieśników, to piję alkohol lub w inny sposób siedzę i nie rozmawiam. (AS mężczyzna)

Dla innych było odwrotnie: moja trzeźwość jest tym, co odróżnia mnie od ludzi, którzy mogliby być moimi przyjaciółmi. Niechętnie byłem w barze, klubie i na imprezie. W każdym przypadku widziałem tylko hordę pijanych idiotów marnujących czas i pieniądze. (AS mężczyzna)

### **Miłość i intymność**

W związku seksualnym nie zawsze chodzi tylko o elementy fizyczne. Często pojawia się pragnienie bliskości emocjonalnej i intymności - możliwość podzielenia się czymś wyjątkowym z inną osobą. Seks

bez tego przywiązania zostanie omówiony w dalszej części. Zrozumienie wymagań emocjonalnych partnera i reagowanie na nie może być problematyczne dla osoby z Zespołem Aspergera (ZZSK), ponieważ osoba ta może po prostu nie mieć pojęcia, jakie są te potrzeby i jak je zaspokoić. „Intymność może być pojęciem niejasnym dla wielu osób z ZA”. Mogą mieć trudności z odpowiedzią na własne potrzeby emocjonalne. Niestety, partner może oczekiwać, że w jakiś sposób „będzie wiedział”, czego wymaga emocjonalnie, a zaniechanie tego może wywołać niepokój i zamieszanie dla obu stron:

Jak mężczyzna może oczekiwać, że zrozumie kobiety, jeśli nie może nawet zrozumieć siebie?  
(Mężczyzna AS)

### **Wsparcie emocjonalne i zarządzanie uczuciami**

Mówi się, że osoby z ZA mają mniej rozwiniętą „teorię umysłu” w porównaniu z ich rówieśnikami w tym samym wieku. Jest to umiejętność, która rozwija się u małych dzieci, które w miarę dorastania zaczynają zdawać sobie sprawę, że nie są jedynymi ludźmi na świecie i że inni mają inne myśli i wiedzę niż ich własne. Wielu osobom dorosłym z ZA może być bardzo trudno przewidzieć i zrozumieć, że partner może mieć różne potrzeby emocjonalne. Wiele osób z ZA wyraża zdumienie z powodu reakcji emocjonalnych swoich partnerów neuro-typowych (NT). Mogą zdecydować się nic nie robić w odpowiedzi na wybuchy emocji, zamiast ryzykować zrobienie czegoś niewłaściwego i nieświadomie dalej denerwować partnera. Często „nic nie robienie” jest właśnie tym, co pogarsza sytuację, ponieważ może być postrzegane jako obojętne i zimne dla partnera z NT. Robienie czegoś jest zwykle lepsze niż nic nie robienie. Często wymagany jest dotyk lub przytulenie - w przeciwieństwie do tego, co niektórzy z zespołem Aspergera wolą w trudnych chwilach. Pomocne może być zapytanie partnera, czego by od ciebie by chciały, i delikatne przypomnienie, że nie wiesz, co robić i nie możesz zgadnąć. Różnice emocjonalne są często częstym obszarem trudności par z AS / NT. Jest to niezwykle trudne do zrozumienia dla niektórych osób z ZA, ponieważ sama natura tego stanu uniemożliwia dostrzeżenie punktu widzenia innej osoby; więc jak można się spodziewać, że zobaczysz punkt widzenia innej osoby?

Chcę wziąć osoby zaangażowane w mój dyskomfort i sprawić, by „widziały” rzeczy tak, jak ja... Muszę zdać sobie sprawę, że inni ludzie mają własny umysł i swój własny sposób robienia rzeczy... Ale wiedząc o tym akademickim i umieć to ująć w praktyce to dwie różne rzeczy. (AS kobieta)

Kiedy partner nie zgadza się ze mną w jakiejś sprawie, czuję się bardzo zażenowany, jakbym go całkowicie źle odczytał, a to może również prowadzić do stłumionej złości, która często wychodziła po tym, jak piłem. Patrząc na nich, czują się szczęśliwi / smutni i nie czuję żadnego emocjonalnego związku z nimi, chyba że ich uczucie pokrywało się z moim. Dopiero teraz dowiaduję się, że czyjeś uczucia i opinie mogą być tak samo ważne jak moje własne (choć pisanie to mnie wkurza!). (Mężczyzna AS)

Trudno mi współczuć partnerowi, który jest zdenerwowany. Denerwuje mnie, jakby celowo manipulowali moimi uczuciami, chociaż logicznie wiem, że tak nie jest. Mam ochotę powiedzieć „Odpierdol się i sobie z tym poradzić”! Jakim cudownym facetem potrafię być czasami. (Mężczyzna AS)

Nie lubię zbliżać się do innych ludzi. Nie potrafię odczytać ich emocjonalnych wskazówek, więc zawsze się na mnie wkurzają. (Mężczyzna AS)

Simon Baron-Cohen uważa, że zmniejszone umiejętności empatii są kluczowym wskaźnikiem rozpoznawania zachowań autystycznych u poszczególnych osób. Jego praca nad „skrajnie męskim mózgiem” stwierdza, że osoby z ZA, które są mniej zdolnymi empatiami, mają przewagę nad populacją NT w swoich umiejętnościach systematyzowania: postrzeganie świata jako serii systemów, które działają na zasadzie akcja-reakcja, logika i zasady naukowe.

Wyjaśnia, że osoba z ZA jest zaangażowana w ciągłą próbę racjonalizacji i systematyzacji - ustanowienia szeregu nierozzerwalnych „reguł”, według których ma uporządkować swój świat. Niestety, ludzi nie można usystematyzować, ponieważ ich reakcje i zachowania nigdy nie są dokładnie takie same dwa razy, więc nie można ustanowić żadnych „praw”, które przewidywałyby, że dane działanie wywoła znaną reakcję. To właśnie powoduje wiele stresu u wielu osób z zespołem Aspergera, którzy walczą o życie w świecie, który jest nieskończenie zmienny i nieznanym. Uświadomienie sobie, że ludzie są irracjonalni, nieprzewidywalni i nielogiczni, i wykorzystanie tego jako podstawy do radzenia sobie z nimi może być pomocne w zarządzaniu nierealistycznymi oczekiwaniami dotyczącymi zachowania innych. Osoby NT są motywowane przez ludzi, elastyczność i emocje i podejmują decyzje w oparciu o to, a nie logikę. To sprawia, że życie jest bardzo skomplikowane, ale po prostu trzeba z nim pracować, ponieważ się nie zmienia.

W żadnym z poglądów nie ma sugestii co do słuszności lub zła, ale potrzeba rozpoznania różnic między innymi i znalezienia sposobów pracy z nimi, aby sprostać naszym własnym potrzebom i celom. Odmowa pójścia na kompromis z potrzebami innych może oznaczać, że zdecydują się nie dzielić z tobą swojego czasu. Dla wielu osób ważne jest, aby szanowano ich uczucia, nawet jeśli różnią się one od twoich. Mówienie partnerowi lub przyjacielowi, że są głupi, bo na przykład zdenerwowali się smutnym filmem, który widzieli, nie sprawi, że poczują się bezpiecznie i zaakceptowani. Mogą nawet czuć, że jesteś okrutny i nieuprzejmy. Możesz czuć, że po prostu wyrażasz swoją opinię i uznać za głupie denerwowanie się czymś, co nie jest prawdziwe. Lepiej przytul się, chusteczką lub filiżanką herbaty (cokolwiek pasuje do twojego związku, a jeśli nie wiesz - zapytaj) i pozwól swojemu partnerowi mieć własne uczucia. Byłbyś równie nieszczęśliwy, gdyby ktoś odrzucił twoje uczucia dotyczące czegoś, co było dla ciebie ważne, a nie dla niego. Zastanowienie się, jak się czujesz, gdy jesteś zdenerwowany, może pomóc ci nauczyć się uwzględniać uczucia innych. Warto również zauważyć, że często osoba może reagować w podobny sposób na szereg sytuacji, zarówno radosnych, jak i smutnych, i może preferować bardzo określoną liczbę reakcji z Twojej strony. Na przykład zawsze chcą być przytulane, gdy są smutne lub wysłuchane cicho (bez sugestii, jak naprawić sytuację). Kiedy już dowiesz się, jakie są ich szczególne preferencje, łatwo jest postępować właściwie, gdy zaistnieje taka sytuacja. Stwierdzenie, że osobom z zespołem Aspergera brakuje emocji, byłoby niesprawiedliwe, ponieważ wiele osób odczuwa intensywne reakcje emocjonalne na rzeczy, które coś dla nich znaczą, podczas gdy przy innych okazjach nic nie jest odczuwane ani pokazywane. Tam, gdzie wiele osób z NT uważa, że wsparcie i komunikacja są wymagane w chwilach stresu emocjonalnego, ktoś z zespołem Aspergera może preferować odosobnienie i samotność. Pocieszenie może być uzdrowieniem dla jednej osoby, ale nie dla innej. Zrozumienie różnych potrzeb poszczególnych osób jest ważne, aby nauczyć się najlepszych sposobów zaspokajania potrzeb, które mogą różnić się od własnych. Większość problemów seksualnych w związkach jest wynikiem trudności emocjonalnych, a nie fizycznych. Nawet wiele problemów fizycznych ma swoje korzenie w sferze emocjonalnej i psychologicznej. Jeśli dana osoba nie jest wspierana emocjonalnie, będzie mniej chętna do bycia blisko swojego partnera. Jeśli ktoś nalega na czynności seksualne koncentrujące się na własnych potrzebach i zainteresowaniach lub lekceważy emocjonalne lub seksualne potrzeby partnera, to naturalne jest, że partner w końcu stanie się urażony i być może zdecyduje się w ogóle nie angażować się seksualnie. Może się zdarzyć, że brak zrozumienia ZA oraz postrzegany brak troski i wsparcia emocjonalnego ze strony partnera z zespołem Aspergera skutkuje wycofaniem się z intymności przez jednego lub obu partnerów. Warto dowiedzieć się, że zwłaszcza w przypadku kobiet neurotypowych praktyczne wsparcie i intymność mogą być tak samo niezbędne do otwartości na postępy seksualne, jak tradycyjna gra wstępna. Dla osób z ZA, zwłaszcza mężczyzn, mówienie o emocjach może być niewygodne i niepożądane. Najlepiej byłoby, gdyby dyskusje wokół tych kwestii były prowadzone w duchu chęci osiągnięcia wzajemnie satysfakcjonującego wyniku, a nie takiego, w którym jedna ze stron „idzie po swojemu” lub odmawia

zaspokojenia potrzeb partnera, ponieważ partner ich nie spełnia. Może to stać się walką woli i spowodować dalsze podziały i urazę (i mniej seksu!):

Słuchanie, jak inna osoba mówi o tym, kim jest, co lubi i czego od nas chce, jest istotnym aspektem każdego związku. Trudność dla nas polega jednak na tym, że możemy nie uznać tego za interesujący. Nawet jeśli jesteśmy zainteresowani tą osobą, słuchanie jej rozmowy może być nieciekawe. Jednak nadal musimy słuchać.

Centralna spójność odnosi się do powiązania i ogólnej „istoty” sytuacji. Jest to coś, co wiele osób z ZA ma trudności z dostrzeżeniem, dlatego mówi się, że mają „słabą centralną spójność”. Jeśli dana osoba ma tendencję do postrzegania seksu jako niezwiązanego z innymi wydarzeniami dnia lub problemami emocjonalnymi, takimi jak życzliwość, rozwaga i szacunek, nie zrozumie, jak uczucia partnera dotyczące innych kwestii mogą wpływać na ich pragnienie uprawiania seksu. Dla nich seks jest całkowicie niezależny od tego, czy zmyli naczynia, rozwiązali jakiś ważny problem emocjonalny, czy też poświęcili czas na porozumiewanie się i słuchanie partnera, ale dla wielu tak nie jest. Centralna spójność oznacza, że wszystko, co robi partner - wczoraj, dziś i jutro - ma wpływ na chęć spędzania czasu, kochania się i uprawiania z nim seksu. W związku z tym im więcej będziesz robił, aby w jakikolwiek sposób wspierać partnera - wyrzucając śmieci, robiąc zakupy, przygotowując obiad - tym bardziej będzie wdzięczny i kochający. Wypróbuj i przekonaj się!

Relacje były dla mnie oddzielnymi przedziałami, w które wchodziłem, nie rozumiejąc, z czym tak naprawdę się wiążą. (Mężczyzna AS)

Osoby z ZA są również zgłaszane jako bierne z natury i dlatego nie są bezpośrednio odpowiedzialne za własne uczucia i doświadczenia. Każda osoba decyduje, jak doświadczać swojego świata i może wprowadzać zmiany w tym doświadczeniu. O tym nie decydują inne osoby. Może być trudno zrozumieć, że prawienie komplementów i wspieranie partnera zarówno pod względem praktycznym, jak i emocjonalnym, może zmienić sposób, w jaki partner zachowuje się wobec ciebie, a tym samym zmienić doświadczenie związku. Rzeczy nie muszą pozostać dokładnie takie, jakie są teraz, chyba że nadal będziemy to wybierać. Życie jest pełne wyborów, których wszyscy jesteśmy w stanie dokonać (choć może się to wydawać trudne i przerażające). Gdybyś nigdy nie podjął decyzji, nie byłbyś tam, gdzie teraz jesteś:

Dopiero dziesięć lat temu (miałam 50 lat) mój terapeuta zaskoczył mnie myślą, że ludzie mogą dokonywać wyborów... Wciąż zmagam się z myślą, że naprawdę mogą istnieć wybory dotyczące tego, jak życie się czuje i jak trudna może być przyszłość być. Z mojego doświadczenia wynika, że nie jest to wybór, strategia czy decyzja, a jedynie kwestia podjęcia pewnych kroków, które wydają się być możliwe dzisiaj, przy tych zasobach, które wydają się dostępne dzisiaj. Na nic nie można liczyć z dnia na dzień, a każdy dzień jest własną walką. (AS mężczyzna)

### **Bycie „parą”**

Ważne może być ustalenie poczucia bycia parą. Może to wydawać się dziwne dla osoby, która zawsze postrzegała siebie jako odrębną istotę i być może samotnie spędzała dużą część życia. Wendy Lawson opowiada o małżeństwie i wyjazdach na wycieczki bez mówienia mężowi (zostawiła mu wiadomość). Trudno jej było zaakceptować swoją rolę jako „para” i że ma obowiązki wobec swojego partnera. Równe partnerstwa oznaczają równe obowiązki: osoba nie może czerpać korzyści z tego, że ktoś dzieli swoje życie, nie dając czegoś w zamian. Niewielu zdecydowałoby się pozostać w takim związku, który był niezrównoważony i niesprawiedliwy. Wendy wyjaśnia, że jest to bardzo trudne dla osoby, która widzi tylko własny punkt widzenia i ma tendencję do kierowania się własnymi interesami, a nie względem na innych. Myślenie o wpływie jakiegokolwiek zachowania na innych jest często

automatycznie brane pod uwagę przez wiele osób z NT, a więc zachowanie skupione na sobie może być postrzegane jako obojętne lub samolubne, gdy osoba z ZA nie jest w stanie widzieć rzeczy w żaden inny sposób. Sugeruje się, że pierwsza przyjaźń długoterminowa to taka, w której dzieci uczą się, jak zachowywać się podczas wspólnej zabawy. Związek może być pierwszą przyjaźnią partnera AS i będzie polegał na odkrywaniu i odnajdywaniu drogi. Inni mogli mieć wiele przyjaźni, z których mogli się uczyć, więc osoba z zespołem Aspergera może znajdować się w bardzo niekorzystnej sytuacji i potrzebować wskazówek od partnera. Niektóre pary, w których jeden lub więcej partnerów ma zespół Aspergera, opisywały drugiego jako „mojego najlepszego przyjaciela” i często istnieje głęboka bliskość i towarzystwo, nawet jeśli stosunek seksualny jest rzadki lub nie istnieje. Ta więź między partnerami jest tym, co niektóre kobiety neurotypowe podawały jako powód ich pozostawania w związku, gdy ich życie seksualne było bardzo niezadowolające. Wydaje się, że partner z zespołem Aspergera ma poczucie bezpieczeństwa i pewności, które częściowo rekompensuje trudności w innych aspektach relacji. Zachęcanie do tego aspektu relacji, w którym osoba z ZA może osiągnąć sukces, może zrehabilitować inne obszary, które są trudniejsze do osiągnięcia. Bądź jak najlepszym przyjacielem i dziel się jak najwięcej ze swoim partnerem. Ludzie lubią być wysłuchani i pomagać im w każdy możliwy sposób. To sprawia, że czują się wyjątkowo i lubiani. Trudności w zachowaniu społecznym jako osoby z ZA oznaczają, że zrozumienie tego, czego oczekuje się od partnera, jest często bardzo zagmatwane. Istnieją oczekiwania, że osoba z ZA będzie „wiedzieć”, czego wymaga emocjonalnie, czytając „sygnały” i ucząc się przez całe życie, co to znaczy być częścią pary. Wielu osobom z ZA brakowało tego zewnętrznego wkładu i obserwacji. „co robią inni ludzie”, więc to wszystko pozostaje dla nich tajemnicą. Intuicyjne zrozumienie wymagań związanych z rolą partnera / męża / żony nie jest znane, a osoba z ZA może oczekiwać, że życie będzie toczyć się tak samo, jak wtedy, gdy była bez przywiązania, nie zdając sobie sprawy, że istnieją „zasady”, które towarzyszą jakiegokolwiek związkowi lub przyjaźni. Jako partner osoby z zespołem Aspergera należy nauczyć się i zrozumieć, że ten pozorny brak opieki nie jest zamierzony. Wielu partnerów osób z zespołem Aspergera twierdzi, że czują się niekochani i zaniepokojeni, co może mieć długoterminowe problemy ze zdrowiem psychicznym. Może to być bardziej związane z brakiem zrozumienia stylu komunikacji i wyrażania emocji u każdego z partnerów niż z jakimkolwiek zamiarem okrucieństwa ze strony partnera z zespołem Aspergera. W naszym badaniu niektóre osoby z ZA wyraziły trudność w utrzymaniu bliskości emocjonalnej ze swoim partnerem oraz w komunikowaniu się z tą trudnością. Ci, którzy rozumieli, że ich partner z AS robi wszystko, co w ich mocy, by mieć razem szczęśliwe i pełne uznania relacje:

Poprosiłam mojego męża (AS), żeby był dla mnie miły. Spojrzał na mnie tępo i powiedział: „Nie mam pojęcia, jak być dla ciebie miły”. (Kobieta NT)

Nawet po związkach małżeńskich trwających 20 lat lub dłużej nadal nie znam tej osoby ani nie podzielam jej stylu zaufania i naturalności. (Mężczyzna AS)

Było mi bardzo trudno być emocjonalnie bliskim współmałżonkowi. On (AS) nie rozumie czasami, jak się ze mną skontaktować. Trudno jest stwierdzić, czy jest w stanie naprawdę docenić moje uczucia, czy po prostu nauczył się udawać, że to rozumie. (Kobieta NT)

Bardzo dużo czasu zajmuje mi ujawnianie innym moich problemów emocjonalnych. To jest najtrudniejsza część bycia w związku z inną osobą. (Mężczyzna AS)

Po prostu nigdy dobrze się nie „połączyłem”. Czuję, że nie ma o mnie aż tyle, o czym mogłabym się podzielić. (Mężczyzna AS)

Mój partner (AS) szuka nowej pracy. Ubiega się o pracę za granicą. Mieszkamy w Anglii. Wie, że nie mogę z nim jechać, jeśli wyjeżdża za granicę, aby mieszkać i pracować, ale nie widzi, że może powinien ze mną o tym porozmawiać. Uważa, że nasze stosunki się nie zmienią, nawet jeśli będziemy mieszkali

w różnych krajach. Jest oszołomiony myślą, że jako para powinien brać pod uwagę moje opinie, planując odmieniające życie. (Kobieta NT)

Partner był często postrzegany jako jedyna osoba, która spełniała wszystkie potrzeby społeczne i emocjonalne partnera z ZA. Może się tak nie zdarzyć w przypadku partnera z NT, który może potrzebować utrzymania szerszego kręgu społecznego, aby zaspokoić wszystkie te potrzeby. Partner AS powinien postrzegać to jako korzystne dla ogólnej harmonii relacji, a obaj partnerzy powinni szanować i uznawać różne potrzeby społeczne i potrzeby wsparcia drugiej osoby. Znalezienie kogoś, kto sprawia, że osoba z zespołem Aspergera czuje się komfortowo, wydaje się być ważnym aspektem utrzymania związku. Nikt nie powinien czuć się nieswojo w związku, ale należy starać się zaspokoić potrzeby obojga partnerów w takim stopniu, w jakim są one zgodne:

On (AS) uważa mnie za swojego jedynego prawdziwego przyjaciela i jedynego, z którym naprawdę potrzebuję czuć się trochę blisko. (Kobieta NT)

Myślę, że on (AS) czuje, że nie ma dla niego nikogo oprócz mnie i że gdybym kiedykolwiek odszedł, byłby sam i zagubiony. (Kobieta NT)

Naprawdę nie chcę spędzać czasu z nikim innym i wątpię w swoją zdolność do zarządzania relacjami z kimkolwiek innym. Po prostu mnie łąpie. (Mężczyzna AS)

Mój mąż (AS) nigdy nie miał innej romantycznej relacji z nikim poza mną. Nigdy nie całowałem drugiej osoby ani nawet nie trzymałem za ręce drugiej osoby. Miał kilka prawdziwych przyjaciół... W większości wydaje się całkowicie szczęśliwy, że jestem jedyną osobistą relacją w jego życiu. (Kobieta NT)

### **Lęk i oczekiwania związane z ekspozycją**

Donna Williams, kobieta z autyzmem, omawia w swojej książce, co nazywa „lękiem przed ekspozycją”. Donna opisuje, jak bardzo pragnęła bliskości, a mimo to czuła się zmuszona do unikania jej i odrzucania jej, gdy była oferowana bezpośrednio, postrzegając wszystko, co dane im było, jako inwazję. Jedynym sposobem, w jaki mogła łączyć się z innymi, był pośredni, poprzez przedmioty i poczucie obojętności. Mówi, że łatwiej jest wybrać „niewłaściwych ludzi”, ponieważ mogą oni okazywać spokojną obojętność, która jest mniej groźna niż skupienie czyjejś uwagi i miłości. Przyjaźnie, które nie obejmują interakcji, ale po prostu dzielenia się przestrzenią, są preferowane przez osoby, które odczuwają lęk przed ekspozycją. Wystarczy wiedzieć, że dana osoba jest na tyle zrelaksowana, aby być sobą, a to dobry znak, że podoba jej się związek. Prośba o bezpośrednią informację zwrotną wywołuje niepokój, ponieważ osoba znajduje się w centrum uwagi:

Bąłem się bliskości, ponieważ zdawałem sobie sprawę, że seks z dziewczyną oznacza zaangażowanie. Traktowałem to poważnie, ponieważ dla mnie często było to coś, z czego nie mogłem się wyrwać - porzucić związek. Nie mogłem odmówić; Miałem wrażenie, że jestem im coś winien za to, że pozwolili mi z nimi spać. (AS mężczyzna)

### **Wymagania i oczekiwania**

W przypadku niektórych związków z zespołem Aspergera mogą wystąpić problemy związane z pragnieniem potwierdzenia partnera neurotypowego i informacji zwrotnej, że są one interesujące i nadal cenione w związku. Może to być szczególnie ważne w związku z zespołem Aspergera, w którym partner z zespołem Aspergera daje mniej neuro-typowych wskazówek dotyczących opieki niż w przypadku NT (jest to uogólnione stwierdzenie oparte na wcześniejszych badaniach). Badania sugerują, że problemy ze zdrowiem psychicznym mogą pojawić się u partnera neurotypowego, który radzi sobie z mniej empatycznymi i brutalnie uczciwymi partnerami z zespołem Aspergera. To żądanie i skupienie

uwagi na partnerze AS w celu dostarczenia tego, co jest wymagane może powodować niepokój i dezorientację. Osoba z ZA może być świadoma, że oczekuje się od niej naprawienia sytuacji za pomocą kilku słów lub gestów, ale może nie mieć pojęcia, jak to osiągnąć. Może się zdarzyć, że w przypadku braku wiedzy, co powiedzieć, zdecydują się nic nie mówić z obawy, że zrobią to źle i pogarszając sytuację. Niestety partner NT może tłumaczyć ciszę jako celowe ignorowanie swoich uczuć i bycie jeszcze bardziej zranionym i wymagającym emocjonalnie, powodując większy niepokój i ciszę ze strony partnera AS. Nie jest to wina osoby z ZA, ale różnica w stylach komunikacji i rozumieniu. Znalezienie sposobu, aby powiedzieć partnerowi, jak się o niego troszczysz, może pomóc mu dostrzec dowody swoich uczuć w sposób, który możesz łatwo i regularnie zarządzać. Niektórzy ludzie potrzebują regularnych słów lub okazywania miłości i wierzą, że już ich nie kochasz, jeśli tego nie okazujesz lub nie mówisz. W przypadku niektórych osób może to nastąpić dość szybko. Wymagają częstego uzupełniania uczuć i miłości. Dla niektórych osób fakt, że inni mają wobec nich oczekiwania, może być stresujący. Narzucając im te zewnętrzne oczekiwania, osoba z ZA może poczuć, że nie jest w stanie sprostać tym wymaganiom i że jest skazana na porażkę. Może to mieć miejsce po wielu „niepowodzeniach” w przeszłości z powodu niezrozumienia tego, co było wymagane, iw rezultacie rozwinięcia bardzo niskiej pewności siebie i wiary w siebie. Dla niektórych istnieją problemy z „powiedzeniem, co mają robić” i automatycznym odrzucaniem nawet uzasadnionych próśb z obawy, że „nie zrobią tego źle”. Osoba może czuć się zmuszona do zajęcia pozycji aktywnej, a nie do bardziej pasywnej roli, która jest stanem domyślnym wielu osób z zespołem Aspergera. Może pojawić się ostra świadomość, że jeśli dana osoba nie zareaguje we właściwy sposób, stanie się coś nieznanego i potencjalnie strasznego, chociaż to, co to jest i jak można tego uniknąć, jest niewyobrażalne:

Naprawdę mogę odnieść się do niemożności zaakceptowania miłości i bliskości. To często wywołuje we mnie złość, jakbym tracił część siebie, akceptując bliskość z kimś innym. Tęsknię za tą bliskością, ale kiedy ją dostaję, wydaje mi się, że jestem „kolonizowany”. Mam wrażenie, że tracę swoją „odrębność”, którą uwielbiam. Lubię odwiedzać resztę ludzkości, ale dopóki robię to tak, jak chcę i kiedy chcę, nie ma problemu. Moim pierwszym instynktem, gdy ktoś inny załatwia coś bez uprzedniej konsultacji ze mną, jest krzyczenie i tupanie nogami - potem kładę się i tarzam, aż jestem zerwoną twarzą. Na szczęście w dzisiejszych czasach rzadko się to zdarza. (AS mężczyzna)

Przypuszczam, że jak wielu ludzi, sprowadza się to do uczucia „gdybyś NAPRAWDĘ mnie znał, nie zbliżyłbyś się do mnie na milę”. Że jest coś nie do zaakceptowania w jaźni, czego nie można znieść, aby zostało ujawnione. Istnieje również strach przed utratą własnej autonomii - pełnej wolności, by zadowolić siebie, bez zwracania uwagi na życzenia lub uczucia drugiej osoby. Myślę, że alkohol pozwolił mi stłumić te uczucia, dzięki czemu mogłem żyć z tymi, których kochałem, i przetrwać „złe” czasy sublimowania mojej woli, odczuwając fałszywą euforię alkoholu. (AS mężczyzna)

Rzadko dzieli się z kimkolwiek zwierzeniami, ponieważ nie może znieść, aby ktoś „mówił mu, co ma robić”, i tak się czuje w przypadku jakichkolwiek niezamówionych porad. (Kobieta NT)

Mam trudności z określonymi projekcjami emocjonalnymi, oczekiwaniami i potrzebami. (AS mężczyzna)

### **Okazywanie miłości i uczuć**

Bycie zakochanym można określić jako zasadniczo monotropiczne: stan jednomyślny, obsesyjny dla każdego, który osoby z ZA mogą robić szczególnie dobrze! Zainteresowana osoba może na chwilę stać się wąskim zainteresowaniem osoby z ZA. Problemy mogą wystąpić, jeśli przyciąganie nie jest odwzajemnione, a zainteresowanie nie zmniejsza się odpowiednio, lub jeśli przyciąganie jest odwzajemnione, a zainteresowanie to wkrótce zniknie! Stan ZA jest często skrajny: wszystko albo nic, czerń i biel - wszystkie cechy monotropicznego umysłu. Może to skutkować brakiem przywiązań lub

nadmiernym przywiązaniem i zależnością od innych. Wendy Lawson mówi o niemożności oddzielenia „siebie” od „innych” oraz o braku zrozumienia przestrzeni osobistej (dla siebie lub dla innych). Trudności w życiu mogą sprawić, że łatwiej będzie żyć z kimś innym niż samemu podejmować decyzje. Może to być duża odpowiedzialność dla osoby, która znajduje się z pasywnym partnerem i może być niebezpieczne dla osoby z AS, która może nie mieć dobrego osądu przy podejmowaniu decyzji, komu powierzyć swoje emocje. Świadomość, że istnieją subtelności między stanami typu wszystko albo nic, które pojawiają się tak naturalnie, może pomóc w podejmowaniu decyzji. Znalezienie godnej zaufania osoby, która pomoże w dokonaniu tych wyborów, może być kluczowe dla uniknięcia utraty ważnych informacji, których nie byłes w stanie zobaczyć:

Wydaje mi się, że radzę sobie o wiele lepiej, jeśli mam binarną opinię na temat wszystkiego: to jedna lub druga rzecz. Albo coś mi się podoba, albo nie, mogę coś zrobić lub nie mogę, widzę rozwiązanie lub nie mogę. (AS mężczyzna)

Każdą decyzję poddaję temu, kto tam jest. Dokonywanie wyborów i decyzji, które wiążą się ze współodpowiedzialnością, to koszmar: ponieważ nigdy nie wiem, co myśli ktoś inny ani jakie są jego motywacje. Nigdy nie mogę tego zrobić dobrze; Nie mogę się domyślić. (AS mężczyzna)

Mam problemy z bliskością emocjonalną z mężem... Jedyne emocje, które odczuwa, to złość i przyjemność. (Kobieta NT)

Ten stan umysłu typu wszystko albo nic utrudnia niektórym rozszyfrowanie złożoności emocji. Niektórym osobom z ZA trudno zinterpretować subtelne emocje - zarówno u siebie, jak i u innych. Ich rozumienie może ograniczać się do skrajnych emocji, takich jak radość lub złość. Bardziej subtelne uczucia mogą być zagmatwane i trudne do opanowania, a nawet rozpoznania. Niektóre osoby z ZA przyznały się do celowego wywoływania skrajnych reakcji, ponieważ nie są w stanie „zobaczyć” bardziej subtelnych reakcji twarzy i ciała. Popychając kogoś do wyższego stanu cierpienia, mogą docenić, jakie emocje są prezentowane. Ta cecha może również spowodować, że związek będzie postrzegany jako „doskonały” lub „nie do zniesienia”, przechodząc z jednej skrajności w drugą z wielką szybkością. Partner może czuć się tak, jakby szedł po cienkiej linii, aby utrzymać spokój i spokój w związku. Poczucie „chodzenia po skorupkach jaj” zostało opisane przez partnerów neurotypowych, którzy mogą nie chcieć wyrażać własnych emocji z obawy przed opadem. Samo wspomnienie drobnego niezadowolenia może wpędzić partnera AS w głęboką rozpacz lub oburzony spór. Niektórzy partnerzy NT po prostu nie mają energii do kłótni, więc zachowują swoje prawdziwe uczucia dla siebie. Może to mieć szkodliwy wpływ na związek w dłuższej perspektywie, ponieważ może pojawić się uraza i pogarda. Ważne jest, aby być uczciwym i przyznać się do tego, gdy jesteś zdezorientowany lub nie możesz odczytać sygnałów emocjonalnych od innych. Partnerzy muszą również nauczyć się jasno wyrażać, co czują, zamiast oczekiwać, że zgadniesz. Dla niektórych z zespołem Aspergera emocje są po prostu przytłaczającymi, bezimiennymi doznaniem fizycznymi, których należy unikać lub je stłumić, a obojgu partnerom może być trudno z tym żyć - jeden czuje za dużo, a drugi widzi niewiele dowodów emocji ze strony partnera i czuć się niekochanym. Może tak być w przypadku partnerów NT, którzy nie rozumieją, jak różna może być perspektywa zespołu Aspergera. Czasami przydatne jest stwierdzenie, że nie wiesz, czego się oczekuje, aby Twój partner nie zakładał, że celowo go ignorujesz lub nie chcesz go wspierać. Mogą również występować inne problemy, które uniemożliwiają niektórym osobom z ZA czuć się komfortowo w zbliżaniu się emocjonalnie do innej osoby. Niska samoocena, trudności w czytaniu sygnałów, różnice w komunikacji językowej oraz ekspozycja na oczekiwania i wymagania innej osoby mogą powodować niepokój:

Problemy lękowe, a także brak doświadczenia utrudniają wyrażanie emocji i utrudniają proces osiągnięcia znaczącego stopnia bliskości emocjonalnej. (AS mężczyzna)



Dla niektórych osób z zespołem Aspergera seks i fizyczne uczucia mogą być najłatwiejszym sposobem wyrażenia tego, co myślą o partnerze bez potrzeby używania słów. Może to być namacalny, fizyczny sposób okazywania miłości, a niektórzy partnerzy osób z ZA zgłaszają intensywność i intymność w kochaniu się, której nie doświadczyli z innymi partnerami neurotypowymi. To fizyczne połączenie jest ważne dla tych, którzy nie są w stanie werbalnie wyrazić swoich silnych uczuć do partnera, chociaż partner może nie zdawać sobie sprawy, że jest to demonstracja miłości i błędnie interpretuje próby o seks jako czysto fizyczny. Tak jak partner z ZA może być dobry w okazywaniu miłości w praktyczny, konkretny sposób, a nie w romantyczne gesty, tak seks może być ostateczną fizyczną reprezentacją związku emocjonalnego. Powiedzenie partnerowi, że jest to Twój sposób na okazywanie miłości, może pomóc w docenieniu tego jako znaku zamiast używania słów. Czasami można powiedzieć, że osoby z ZA są niezdolne do tworzenia więzi emocjonalnych z innymi oraz że są zimne i szorstkie. Jako trener zespołu ZA, autorka słyszała: „Nie mają żadnych emocji”, powtarzane regularnie od delegatów jako powszechne przekonanie o osobach z autyzmem / zespołem Aspergera. To jest całkowicie nieprawdziwe. Dla populacji NT typowe jest mierzenie zdolności emocjonalnych poprzez fizyczną prezentację, ponieważ jest to norma; ponieważ jednostka może nie angażować się regularnie w uśmiechanie się towarzysko, kontakt wzrokowy i okazywanie emocji, można założyć, że te uczucia nie istnieją. Aby zrozumieć różne przejawy przywiązania u osób z ZA, konieczna jest zmiana percepcji. Niektórzy partnerzy z zespołem Aspergera, którzy odpowiedzieli na kwestionariusz, byli niezwykle emocjonalnie i fizycznie przywiązani, co cieszyło wielu partnerów i było rozumiane jako niewerbalna oznaka ich miłości. Inni mogą postrzegać tę potrzebę i okazywanie uczucia jako przytłaczającą i niepożądaną (Attwood 2006). Nie stwierdzono tego w tym badaniu, z wyjątkiem sytuacji, gdy stały kontakt fizyczny miał charakter jawnie seksualny:

Uważam, że do szczęśliwego życia niezbędna jest emocjonalna bliskość z przynajmniej jedną osobą. Mogę pragnąć większej emocjonalnej bliskości niż normalni ludzie. (AS mężczyzna)

Aby czuć się blisko mnie, on (AS) chce uprawiać seks każdego dnia i nie widzi, dlaczego potrzebuję tego emocjonalnego typu bliskości. (Kobieta NT)

Nie mam problemu z emocjonalnym zbliżeniem się do kogokolwiek, w rzeczywistości wydaje mi się, że przytłoczyłem niektórych mężczyzn emocjami, które okazuję. (Kobieta AS)

On (AS) naprawdę lubi cały czas dotykać. Nie bardzo chce dotyku seksualnego... ale lubi mieć mały kontakt fizyczny przez cały czas, kiedy jesteśmy razem... Zawsze wydawało się, że dotyk to sposób na upewnienie się, że wciąż tam jestem. (Kobieta NT)

On (AS) jest taki kochający i czuły. Przy każdej okazji będzie całował moje włosy lub twarz. Nigdy nie męczy mnie ta delikatna, cudowna uwaga. Daje mi znać, że jest szczęśliwy, zrelaksowany i OK. (Kobieta NT)

Nie zawsze wiem, ile to wystarczy. Jestem bardzo świadomy tego, że daję za dużo i albo się boją, albo uzyskują niedokładny obraz tego, co czuję. (AS mężczyzna)

Cały czas dotyka mnie w zabawny, seksualny sposób. Rozśmiesza mnie i kocham to. To pokazuje, że dobrze się ze mną czuje, co, jak wiem, było dla niego rzadkim zjawiskiem. (Kobieta NT)

Przytulam się do nich i pozwalam im się przytulać. Spędzam z nimi czas; Lubię mieć ich blisko siebie, nawet gdy potrzebuję spokoju. Czasami mówię im (że ich kocham), ale czasami mam problem z tymi słowami. (Kobieta AS)

Z powodu AS mojego męża często jest mu trudno wyrazić mi te rzeczy i często uważam, że proszenie o to jest niesprawiedliwe. Obawiam się, że źle zinterpretuje i pomyślę, że jestem Miłością i Zażyłością / 45, mówiąc, że mnie zawodzi, zamiast wysłuchać, jak proszę o zapewnienie. (Kobieta NT)

Osoby z zespołem Aspergera tworzą silne przywiązania do innych ludzi w taki sam sposób, jak wszyscy inni, a te mogą być o wiele bardziej logiczne niż osoby z NT i trudniej je złamać. Osoba z ZA może rozpocząć lub pozostać w związku, ponieważ przynosi to wyraźne korzyści lub, co ważniejsze, brak negatywnego stresu. Każdy, kto podnosi poziom stresu, będzie mało prawdopodobnym kandydatem do związku. Chociaż istnieje element tych praktycznych potrzeb, które są zaspokajane w relacjach z neurologiem neurologicznym, jest bardziej prawdopodobne, że będzie to decyzja motywowana emocjonalnie niż praktyczna. Być może jest też mniej skłonności do przyznania się do tego praktycznego uprzedzenia w przypadku niektórych osób z NT, które twierdzą, że ich związek opiera się na „chemii”, ale którzy mogą nie doświadczać tej samej chemii, jeśli ich partner jest mniej zdolny finansowo, mają słabe wyczucie mody lub są politycznie przeciwni do nich. Jest to postrzegane jako nieco „nieromantyczne” i czasami postrzegane jako niesmaczne, chociaż proponuję, jest częścią decyzji większości ludzi, z kim się przebywać. Nie jest to tak szczerze powiedziane, jak osoby z ZA. Wiele osób z ZA utrzymuje, że największym znakiem ich miłości do partnera jest ich ciągła obecność i nietatwo rozumieją potrzebę dodawania otuchy i słownych demonstracji. „Jestem tutaj, prawda?” To prawdziwa reakcja na pytanie: „Czy nadal mnie kochasz?” Gdyby tego nie zrobili, nie byłoby tak proste. Wendy Lawson opisuje troskę o miłość jako „chęć przebywania z kimś i chęć czynienia dobra”. Twierdzi, że „atrakcyjnie przedstawiona emocja”, która towarzyszy wersji miłości innej niż AS, jest „po prostu obca: to nie jest rdzeń”. Ostatecznie osoby spoza zespołu Aspergera również wybierają relacje oparte na korzyściach / wypłacie, ale mogą to ukrywać pod zasłoną emocji:

Przez większość mojego życia nie zdawałem sobie sprawy, co oznacza słowo intymność; Teraz się nauczyłem, muszę przyznać, że brzmi to najbardziej nieprzyjemnie i nienaturalnie. Pożądana bliskość emocjonalna... jest dla mnie oparta na uprzejmości, szacownym języku i wzajemnym szacunku. (AS mężczyzna)

Kiedyś myślałam, że nie jestem w stanie zakochać się w kimś i połączyć się tak, jak inni. Moi partnerzy byli wybierani losowo. Dopiero w ciągu ostatnich dwóch lat dowiedziałam się, że jestem w stanie nawiązać połączenie. Co ciekawe, to połączenie jest z inną osobą, która ma ZA. Zastanawiam się, czy to po części umożliwiło to. (Kobieta AS)

Jedną z [] rzeczy, które sprawiały mi największy dyskomfort i trudności w moich poprzednich związkach, było moje „nadmierne przywiązanie” do osób tej samej płci. (Kobieta AS)

Okazywanie miłości ze strony partnera z zespołem Aspergera może być bardziej praktyczne niż romantyczne w tradycyjnym sensie i może dodatkowo wskazywać na niezależną ścieżkę, którą osoba z zespołem Aspergera wybiera w życiu. Jak wspomniano wcześniej, osoba z ZA może mieć emocjonalną dojrzałość znacznie młodszą i skłonność do intelektualnego przeżywania i badania emocji, a nie do „odczuwania” ich jako organicznych wrażeń opisywanych przez osoby z NT. Może to oznaczać, że ich reakcje emocjonalne mogą brzmieć raczej naukowo i logicznie niż spontaniczny wybuch emocji, chociaż niektórzy ludzie zgłaszają wielką elokwencję i romans od swoich partnerów, czasami w formie poezji, słów pisanych lub kart, a nie w słowach mówionych. :

Bezsensowne gesty i martwe rośliny nie są właściwymi znakami mojej miłości. Dla mnie bycie tutaj, w tym związku, jest najlepszą wskazówką i miarą moich uczuć do ... —. Nie rozumiem, dlaczego miałbym przestrzegać oczekiwań społeczeństwa, jeśli chodzi o sposób okazywania swoich uczuć. (AS mężczyzna)

Doradca ds. Małżeństwa zapytał go, dlaczego mnie (AS) kocha. Powiedział: „Ponieważ jest sprytna, zorganizowana i dobra w wypełnianiu formularzy” (Kobieta NT)

Wymiana oleju w samochodzie, wyniesienie śmieci lub zmywanie naczyń może być łatwiejsze niż powiedzenie „kocham cię” partnerowi AS. Mogą uważać, że utrzymanie rodziny jest wystarczającym wskaźnikiem troski. Partner NT może odczuwać potrzebę mówienia tego kilka razy dziennie i oczekiwać, że zostanie to odwzajemnione. Żadne z nich nie jest złe, ale brak świadomości tych różnic może powodować poważne problemy. Rozpoznanie i docenienie tych różnych potrzeb jest ważne dla związku. Czasami trzeba poprosić o oznaki miłości, ponieważ osoba z zespołem Aspergera może nie wiedzieć, że są one potrzebne. Osoba z NT może czuć, że nie ma spontaniczności ani romansu, jeśli musi o to zapytać, ale bez pytania jest to mało prawdopodobne. Dla osoby z zespołem Aspergera prośba o wskazówki, jak pomóc i wesprzeć partnera, może być bardzo doceniona i jest lepsza niż nie robienie niczego lub czekanie na prośbę:

Zdaję sobie sprawę, że moja miłość okazuje się bardziej praktyczna niż werbalna. (AS mężczyzna)

Udaję, żeby ją uszczęśliwić. (AS mężczyzna)

Pokażę, że myślę o niej każdego dnia. Traktowałbym ją „drobiazgami, które się liczą”, jak sporadyczna czekolada, kwiaty czy cokolwiek woli, tylko po to, żeby była miła. (AS mężczyzna)

Moja obecność, moja uprzejmość, moja dobroć i tolerancja to główne sposoby, w jakie okazywałbym miłość. (AS mężczyzna)

Niektórzy mężczyźni z zespołem Aspergera, którzy byli w związkach, które się zakończyły, mieli poczucie wyrzutów sumienia, że nie zrobili wystarczająco dużo, aby okazać swoją miłość do swoich partnerów lub tak naprawdę nie wiedzieli, czego się od nich wymaga. Niektóre kobiety neurotypowe, które nie były już w związkach ze swoimi partnerami z ZA, wyraziły pewne rozgoryczenie z powodu postrzeganego braku uwagi i troski ze strony byłych partnerów. Zwykle obecność zespołu Aspergera nie była znana od dawna w związku, do tego czasu mogło być już za późno, aby niektóre pary przeformułowały wzajemne relacje, aby uwzględnić nowe wzajemne zrozumienie:

Nigdy o tym nie myślałem (okazywanie miłości). Po prostu ją kochałem. Nie wiedziałem, że pokazywanie jest problemem. Myślałem, że po prostu musisz kochać. Teraz zdaję sobie sprawę, że się pomyliłem. (AS mężczyzna)

Nie jestem w najmniejszym stopniu zadowolony z ilości miłości i uznania, które okazywałem moim partnerom właśnie dlatego, że widzę, że to nie zadziałało. Kolejny powód, dla którego nie chciałem już mieć partnera. Nie chciałem już być nieadekwatny. (AS mężczyzna)

Moja żona jest skłonna powiedzieć, że tak naprawdę mnie nie zna, od czasu do czasu. (AS mężczyzna)

Po dotychczasowym życiu małżeńskim już nigdy nie narzucę sobie nikogo innego. (AS mężczyzna)

Po 13 latach w związku nadal prawie nic nie wiem o mojej żonie. (AS mężczyzna)

Byłem niesamowicie chciwy miłości i zrozumienia. Część mnie wierzy, że we wszechświecie nie ma miłości, nigdzie. Nawet kiedy jestem obsypany miłością, sływa do rynsztoka i gubi się w kilka chwil. (AS mężczyzna)

Wiele ankietowanych kobiet neurotypowych nie czuło się kochanych przez swoich partnerów i czuło, że nie są przez nich doceniane i nie troszczą się o nie. Samoocena jest często niska u osób z ZA, a niektórzy mogą zrezygnować z próby zrobienia tego, co właściwe dla swojego partnera, ponieważ wierzą, że zawsze im się to nie uda. Niepowodzenie jest często bardzo trudne do zniesienia dla osób z

ZA. Te poczucie niezaspokojonej potrzeby prowadzi do urazy, która jest szkodliwa dla związku i ostatecznie doprowadzi do jego rozpadu lub też depresji i pogardy. Znajomość ZA i jego skutków dla osoby jest niezbędna dla obu partnerów, aby zrozumieć, że żaden z partnerów celowo nie szkodzi drugiemu, oraz aby zwiększyć świadomość różnych sposobów, w jakie każdy z partnerów się komunikuje. Oboje partnerzy muszą pamiętać, dlaczego są w związku i starać się okazywać miłość swoim partnerom (i dowiedzieć się, jak to zrobić, jeśli nie wiedzą), nawet jeśli nie mają na to ochoty (może to być szczególnie ważne to w tych czasach) i rozpoznać sposób okazywania sobie wzajemnej miłości, ponieważ z pewnością różni się ona od ich własnego. Mało i często to dobry początek:

Mówię, że (AS) blokuje mnie i nie wpuszcza, a on mówi, że znam go bardziej niż kogokolwiek na ziemi. To, czego chcemy, po prostu się nie spełnia. Środek nie sięga! (Kobieta NT)

Ci, którzy docenili wysiłki swojego partnera AS, okazywali czułość i przyjemność z ich interakcji. Wydawało się, że rozumieją trudności swojego partnera w wyrażaniu siebie i dostosowują swoje zachowanie, aby złagodzić presję wywieraną na partnera. Kobiety z zespołem Aspergera (z których wszystkie miały partnerów) wykazywały większe zadowolenie w swoich związkach, być może z powodu podobnego zrozumienia potrzeb z zespołem Aspergera. Potrafili rozpoznać sposoby, w jakie ich partner wyrażał uczucia i troskę, nawet jeśli były one zupełnie inne od tych, które woleliby. Spowodowało to, że partner AS był bardziej zadowolony i pozbawiony stresu, co z kolei przyniosło korzyści w związku jako całość. Jeden partner zmieniający podejście może mieć duży wpływ:

Dotykam go w uspokajający sposób przez cały dzień, a kiedy widzę na jego twarzy pewien wyraz, pytam, czy potrzebuje przytulenia. (Kobieta NT)

Pytam go, czego potrzebuje, i mówię, że może dać mi znać w każdy możliwy sposób. (Kobieta NT)

On (AS) nie jest typem dla typowych romantycznych rzeczy, ale zajmie się innymi, bardziej praktycznymi rzeczami: wyczyści mój samochód lub narysuje mi ogromną szczegółową mapę (miasta) od podstaw na komputerze. Jeśli go o coś poproszę... wpadnie w obsesję, by uszczęśliwić mnie w tej sprawie; zmienić nawyki i generalnie wychodzić z siebie, aby przestudiować, zrozumieć i przedstawić każdy aspekt tego, o co prosiłem. (Kobieta NT)

Bądź przy nim (AS), rozmawiaj z nim, gdy chce porozmawiać. Zostaw go w spokoju, kiedy chce być sam. Przytul go. Pocałuj go. (Kobieta AS)

(Pokazuję mu, że go kocham) na milion różnych sposobów; wszystko, od robienia dla niego drobiazgów, przez mówienie mu, po fizyczne uczucie. (Kobieta NT)

Na początku było mi niezręcznie wychwycić jego (AS) sposoby wyrażania miłości do mnie, ale teraz, kiedy to rozumiem, stało się to prawie preferowane, ponieważ jest tak autentyczne i bez udawania. (Kobieta NT)

Czasami (AS) wyraża miłość, po prostu chichocząc jak szaleniec, kiedy mówię mu, że go kocham. (Kobieta NT)

On (AS) nie jest dobry w Boże Narodzenie, Walentynki czy w moje urodziny, ale kiedy nie czuje się zobowiązany do zrobienia czegoś, to wtedy wyjdzie i coś mi kupi. (Kobieta NT)

### **Percepcja sensoryczna i samotność**

Chociaż nie jest to część kryteriów diagnostycznych, powszechnie panuje przekonanie, potwierdzone licznymi relacjami osobistymi, że wiele osób z zespołem Aspergera (ZZSK) i autyzmem doświadcza różnic w percepcji zmysłowej. Niektóre anegdotyczne raporty sugerują, że wszyscy z ZA są w jakiś

sposób dotknięci. Wyniki tego kwestionariusza pokazują, że tak jest w przypadku ponad 80 procent osób z ZA zgłasza pewną wrażliwość - pozytywną lub negatywną - przynajmniej w jednym ze zmysłów. Jeden zmysł może być nadwrażliwy, aby zrekompensować brak wrażliwości w innym. Dla niektórych osób ten aspekt ich AS jest trudniejszy do opanowania niż problemy społeczne. Skutki różnic sensorycznych może objawiać się jako nadwrażliwość lub niedowrażliwość na którykolwiek ze zmysłów fizycznych, a co więcej, efekty te mogą się zmieniać z dnia na dzień, w zależności od sytuacji. Pewnego dnia pewien hałas może być znośny, innego dnia ten sam dźwięk będzie nieznośnie bolesny. Może wystąpić mieszanka reakcji zmysłowych zwana synestezją, w której osoba może doświadczyć jednego zmysłu poprzez doznanie w innym; niektórzy mogą doświadczać smaku jako zmysłu wzrokowego, opisując wrażenie jedzenia raczej jako kolor niż jako doznanie języka (smak). Może to wyjaśniać, dlaczego niektóre osoby z ZA nie lubią pewnych kolorów jedzenia, ponieważ teraz mogą nie lubić czegoś wyłącznie z powodu wizualnych wrażeń, jakie wywołuje. Stopień i szczególne skrzyżowanie zmysłów różni się u wszystkich osób i jest przykładem hipersensorycznej percepcji, którą niektórzy z AS cieszą się lub znoszą, a większość ma trudności z dostrzeżeniem. Mogą występować różnice w układzie przedsionkowym (w równowadze), które powodują, że osoba czuje się niestabilna, chyba że kołysze się lub wymachuje rękami. Mogą występować różnice propriocepcji, które objawiają się receptorami rozciągania w mięśniach i neuronach czuciowych w uchu wewnętrznym. Te zmysły pozwalają nam wiedzieć, gdzie znajdują się części naszego ciała bez patrzenia na nie: „zmysł” ciała, możliwość chodzenia w ciemności lub kładzenia palca na nosie z zamkniętymi oczami. Wiele z tych odczuć jest często niezauważalnych dla większości osób neurotypowych (NT), które nie są w stanie pojąć skrajności reakcji osoby z zespołem Aspergera. W rzeczywistości może istnieć odmowa uwierzenia, że ktoś jest fizycznie niezdolny do tolerowania tekstury lub zapachu, z którymi większość ludzi nie ma problemu. Potrzeba zmiany percepcji, aby zaufać, że rzeczywistość osoby z ZA jest często znacząco inna. Niektóre fizyczne przejawy wrażliwości sensorycznej mogą wyglądać dziwnie dla obserwatora i wydawać się dziwne podczas pierwszego spotkania z kimś: mogą być widoczne kołysanie się, kołysanie, tiki twarzy i wokalu. Niektóre osoby będą wachać lub lizać wszystko, z czym mają kontakt, lub reagować niekorzystnie na osobę noszącą określone tkaniny lub zapachy. Jest to po prostu inny sposób identyfikacji przedmiotów i ludzi, którzy wchodzą w otoczenie jednostki. Może to być trudne dla kogoś, kto nie jest świadomy przyczyny reakcji. Ważne jest, aby partner AS komunikował, jakie przeżywa zmysłowe doświadczenia, ponieważ będą one dla niego indywidualne i nie będą znane innym. Należy zachować ostrożność, próbując powstrzymać te zachowania lub reagując na nie negatywnie, ponieważ wyraźnie pełnią one funkcję lub by nie istniały. Jeśli zachowanie jest postrzegane jako społecznie nie do przyjęcia, może mieć niekorzystne konsekwencje i powodować negatywną reakcję innych. Niektóre osoby z ZA są całkowicie nieświadome, że tak jest i nie zdają sobie sprawy z tego, dlaczego są społecznie unikane. Zrozumienie przyczyny niektórych problemów społecznych może być pouczające. Oczywiście po zapoznaniu się z potencjalnymi konsekwencjami możesz zdecydować się na kontynuowanie danego zachowania, ale inni nie muszą go tolerować. Konieczne może być uzgodnienie kompromisu co do tego, kiedy i jak często angażujesz się w przyjemność zmysłową, w zależności od poziomu wpływu, jaki wywiera ona na innych. Jeśli przyjemność zmysłów obejmuje wachanie stóp partnera, to wymaga ich uległości i zgody. Jeśli potrzebujesz tylko obwąchać własne stopy, jest więcej możliwości zaspokojenia własnych potrzeb, chociaż nadal możesz potrzebować kompromisu, robiąc to tylko prywatnie.

Jeden człowiek AS lubił regularnie wyłamywać sobie stawy w każdej sytuacji publicznej, ku irytacji i dyskomfortowi wszystkich dookoła niego. Pomimo tego, że widział reakcje innych i wiele osób prosiło go, aby tego nie robił, nie był w stanie zrozumieć, w jaki sposób zwykły hałas może wywołać tak silną reakcję i postrzegał go jako problem dla zainteresowanych osób, a nie dla niego. Jego partner wyjaśnił mu, że jego zachowanie może mieć długofalowe konsekwencje, ponieważ inni będą pamiętać, że nie

tylko wydał ten okropny dźwięk, ale także nie przejmował się ich uczuciami. To z kolei może oznaczać, że nie jest zapraszany na spotkania towarzyskie i jest postrzegany jako niegrzeczny. Był w stanie intelektualnie uchwycić tę koncepcję, ale nadal odczuwa zbyt wiele przyjemności z pękania stawów, aby się zatrzymać. Jego partner musi znosić uczucie dyskomfortu, kiedy to robi. Ogólny efekt zbyt dużej ilości informacji i bodźców sensorycznych docierających do osoby z ZA jest znany jako `` przeciążenie sensoryczne ": punkt, w którym jest tego zbyt wiele i osoba musi się w jakiś sposób zamknąć, wycofując się lub silnie pobudzona, zły lub niespokojny. Jest to prawdziwe i przytłaczające doświadczenie dla jednostki i powinno być traktowane jako znak, że należy ją usunąć z sytuacji. Może wydawać się, że trudno w to uwierzyć osobie, która nie jest przeciążona normalnym środowiskiem ani nie jest dotknięta zwykłymi, codziennymi dźwiękami, teksturami i zapachami, ale z pewnością istnieje w przypadku wielu osób z ZA. Często istnieje większa potrzeba wycofania się i samotności dla osób z ZA. W efekcie jest to czas przestoju, w którym można odciąć się od wymagań codziennego życia. Samotność jest świetnym środkiem regenerującym dla osób z ZA, w sposób, w jaki wydaje się, że nie jest dla osób z NT, które mogą preferować przebywanie w pobliżu ludzi, gdy odpoczywają. W związku osobistym skutki odczuwania dyskomfortu poprzez zmysły mogą powodować niepokój dla obu stron. Partner z zespołem Aspergera może unikać pewnych czynności i sytuacji, pozostawiając partnera poczuciem odrzucenia, nie wiedząc dlaczego. Całkowite wycofanie się partnera AS można również potraktować osobiście jako potrzebę ucieczki lub uniknięcia partnera. To prawda: istnieje potrzeba wycofania się, ale od całej ludzkości i kontaktów społecznych, a nie osobiście i konkretnie od partnera. Jest wyraźna różnica. Główne zmysły, które zostały zgłoszone jako ważne w związkach intymnych, to wrażliwość na węch, dotyk i odczuwanie określonych tekstur, chociaż hałas i ogólne przeciążenie mogą również powodować problemy. Ta podwyższona percepcja sensoryczna może również skutkować intensywną przyjemnością i spokojem wywołanymi przez różnorodne bodźce zmysłowe, w stopniu, którego osoby z neurologią neurologiczną na ogół nie doświadczają. Niektóre osoby z ZA wyrażają litość dla osób z NT, których percepcja sensoryczna jest mniej precyzyjnie dostrojona i którym nie udało się zarejestrować lub zauważyć wielu radości świata zmysłów. Jest to dodatnia strona odmiennej percepcji zmysłowej, w której osoba może zostać wchłonięta i przebita przez światło grające na ścianie, zapach nowego plastiku lub uczucie dotykania miękkiej, gładkiej skóry. Niektóre osoby opisują stany rozkoszy bliskie orgazmu, kiedy są zatopione w swoich ulubionych czynnościach zmysłowych i mogą być zajęci ich wykonywaniem godzinami. Angażowanie się w te czynności jest ważne, aby utrzymać niski poziom stresu, ale może być konieczne ograniczenie ich, jeśli dzieli się czas z partnerem. Jeśli zdecydujesz się na taką osobę, musisz osiągnąć dobrą równowagę w utrzymywaniu dobrego samopoczucia i zaspokajaniu potrzeb partnera. Tylko Ty możesz zdecydować, co jest dla Ciebie najważniejsze.

## **Hałas**

Niektóre osoby są bardzo wrażliwe na określone dźwięki, częstotliwości lub natężenie dźwięku. Ponad 25 procent osób z ZA, które odpowiedziały na pytanie, stwierdziło, że hałas był dla nich problemem w związku z seksem. Było to całkowicie negatywne doświadczenie dla zainteresowanych, w przeciwieństwie do niektórych innych różnic sensorycznych. Nie byli w stanie odfiltrować tych niechcianych rozpraszaczy i nie byli w stanie skupić się na czymkolwiek lub na kimkolwiek, podczas gdy osoba bez zespołu Aspergera może być w stanie zignorować hałas w tle, osoba z zespołem Aspergera jest mniej skłonna do tego. Może to oznaczać, że dana osoba nie jest w stanie angażować się intymnie ani wykonywać czynności seksualnych, ponieważ poziom stresu może wzrosnąć z powodu hałasu. W przypadku partnera może to być postrzegane jako odrzucenie i wymówka dla partnera AS, aby uniknąć intymności. Na ogół tak nie będzie i będzie prawdziwą przyczyną dyskomfortu. Dla innych dźwięki mogą być uspokajające, a nawet stymulujące:

Kiedy (AS) słyszy hałas o określonej wysokości, zakrywa uszy rękami i trzyma je tam, gdziekolwiek jesteśmy, cokolwiek robimy. To daje mu wygląd małego dziecka, mimo że ma ponad sześć stóp wzrostu i jest dorosłym mężczyzną. (Kobieta NT)

(I) generalnie nie podoba mi się pomysł, że inni ludzie są w pobliżu lub w tym samym domu - kwestia prywatności - żadne rozpraszenie uwagi nie jest dobre. (AS mężczyzna)

(On) (AS) często słyszy rzeczy, których nikt inny nie słyszy, na przykład brzęczący monitor lub ładowarka telefonu wydająca wysoki dźwięk. Te dźwięki doprowadzają go do szału i nie może przebywać w tym samym pokoju co oni. (Kobieta NT)

Jestem niestety wrażliwy na odgłosy powtarzających się piszczących dźwięków, przede wszystkim tych, które wydobywają się ze skrzypiącego łóżka, na którym uprawia się seks. Jest to bardziej wyczuwalna reakcja niż nieodłączna cecha moich spostrzeżeń. (AS mężczyzna)

### **Zapach**

Może wystąpić intensywna przyjemność lub stymulacja przez pewne zapachy i / lub silna niechęć lub fizyczna nietolerancja na inne zapachy. Należy to przekazać partnerowi z wycuciem, ponieważ komuś może być trudno usłyszeć, że jego naturalny zapach może być nie do zniesienia. Może to wydawać się krępujące i odrzucające, a także odbierać je bardzo osobiście i obraźliwie. Dwadzieścia pięć procent osób z ZA w naszym badaniu zgłosiło wrażliwość na zapachy i zapachy. Niektórzy ludzie wyrażali wielką przyjemność z perfum lub naturalnych zapachów ciała, podczas gdy inni nie byli w stanie tolerować pewnych zapachów, zarówno chemicznych, jak i naturalnych: nie zawsze lubię zapach płynów ustrojowych. (AS mężczyzna)

Mój małżonek (AS) nie lubi niczego, co ma zapach, więc używam wszystkiego bezzapachowego. (Kobieta NT)

Uwielbiam zapachy, pot, wilgoć, nagość itp. (AS mężczyzna)

Uwielbiam niektóre perfumy - uważam, że L'Air du Temps są niesamowicie podniecające. (AS mężczyzna)

Nigdy nie mógł zbliżyć się do palacza lub pijącego. (AS mężczyzna)

Zapach - uwielbiam to. (AS mężczyzna)

Nie lubię żadnego rodzaju zapachów do ciała - perfum, wody kolońskiej, dezodorantów zapachowych itp. - rzeczy, które nazywam „sztucznymi feromonami”. W przypadku ludzi najlepszy zapach to w ogóle brak zapachu. (AS mężczyzna)

W moim życiu miłosnym zapachy są bardzo ważne. Mogą to naprawdę wzmocnić. (AS mężczyzna)

### **Dotyk**

Fizyczny kontakt z partnerem jest główną częścią większości relacji osobistych. Możliwość otrzymywania i dawania czułego dotyku jest głęboko intymna i wyjątkowa dla większości ludzi. Ten komfort odczuwany przez dotyk innej osoby nie zawsze jest odczuwany w ten sam sposób przez osobę z ZA, która ma wrażliwość w tym obszarze. Najczęściej zgłaszanym problemem sensorycznym był dotyk, a prawie 60 procent osób z ZA twierdziło, że doświadczają intensywnego pragnienia i przyjemności z niektórych rodzajów dotyku lub, alternatywnie, braku tolerancji na bliski kontakt fizyczny. Niektórzy partnerzy mówili, jak bardzo byli zdenerwowani i zdenerwowani, kiedy ich partnerzy odciągnęli się natychmiast po seksie, ponieważ bliskość stała się dla nich przytłaczająca. Konieczne jest przekazanie

tych uczuć i znalezienie rozwiązania, które będzie odpowiadać potrzebom obojga partnerów. Niektóre rodzaje dotyku - lekkie lub głębokie - mogą być odbierane jako nieprzyjemne, a nawet bolesne. Jest to bardzo nietypowe u osób z NT, z których większość ma mniej specyficzne wymagania co do intensywności dotyku. Niezdolność do tolerowania kontaktu fizycznego może również powodować smutek i depresję u obojga partnerów. Nieoczekiwany dotyk, taki jak przytulenie lub objęcie go ręką, może być bardzo niepokojący i wywoływać niepokój, a nawet złość. Jeden mężczyzna z zespołem Aspergera powiedział, że ma ochotę uderzyć swoje dziewczyny w twarz, kiedy nieoczekiwanie go objęły. Czuł się ograniczony ich dotykiem. Wyjaśnił również, że poziom dotyku innego człowieka nigdy nie był wystarczająco intensywny - ani za ciężki, ani za lekki. Lubił bliskość fizyczną, kiedy kontrolował kontakt: kiedy trzymał i przytulał. Może to być postrzegane jako inwazja na dotknięcie osoby bez jej zgody. Dla niego jest to aspekt AS, który dotyczy konieczności kontrolowania sytuacji w celu zapewnienia ich przewidywalności. Osoba z zespołem Aspergera może czuć się całkiem komfortowo, jeśli inicjuje dotyk, ale sztywnieje, jeśli zostanie dotknięta przez kogoś innego. Sytuacja ta stanie się wówczas nieprzewidywalna i nieznana oraz wywoła niepokój. Niektórzy ludzie znieczulili się, aby móc tolerować dotyk, zwiększając swoją ekspozycję na różne formy kontaktu w niewielkich ilościach, dopóki nie będą w stanie tolerować go do rozsądnego poziomu. Pomocna może być wiedza, jak i kiedy dana osoba zostanie dotknięta. Element zaskoczenia i braku przygotowania lub braku kontroli może wpływać na zdolność niektórych osób do radzenia sobie z dotykiem lub obejmowaniem. Poproszenie ludzi o ostrzeżenie z wyprzedzeniem lub prośbę o pozwolenie przed dotknięciem może pomóc złagodzić niektóre nieprzyjemne uczucia. Ewentualnie uprzejmie poproś ludzi, aby cię nie dotykali, ale pamiętaj, że będzie to trudne w intymnych relacjach osobistych, ponieważ jest to ogólnie oczekiwany aspekt. Niektóre tkaniny mogą być wrażliwe i jeśli partner nosi te tekstury, nie można ich dotknąć. Osoba może nie być świadoma, że właśnie dlatego odczuwa dyskomfort, jeśli nie ma dużego poczucia samoświadomości, i może wymagać obserwacji w dłuższym okresie czasu, aby zidentyfikować czynniki wywołujące unikanie kontaktu. Pościel, proszki do prania i wszystko, co zmienia dotyk, może być nie do zniesienia:

Kiedy się „załamam”, moja żona chciała mnie przytulić, a to była ostatnia rzecz, jakiej chciałem. (AS mężczyzna)

Nie lubię lekkiego dotyku. Lekki dotyk prawie boli. (AS kobieta)

Nie lubię całować się ani zbyt dotykać wokół mojej głowy lub szyi. (AS mężczyzna)

Lubię przytulanie całego ciała. (AS mężczyzna)

Bardziej podniecam się, gdy zarówno moja partnerka, jak i ja jesteśmy zupełnie nady. (AS mężczyzna)

Zauważyłem, że jedną z najbardziej podniecających stymulacji, jaką miałem, było całowanie się w plecy, a także wypisywanie słów na plecach - używane do grania w tę grę z partnerem, w którym musieliśmy odgadnąć, co zostało napisane opuszkami palców. (AS mężczyzna)

Nie lubię dotyku w niektórych miejscach (np. Brzuch, dolna część pleców, szyja). (AS mężczyzna)

Dotyk jest przytłaczający, jest w porządku podczas seksu lub przytulania, ale poza tym jest bardzo rozpraszający. Kiedy próbujesz zasnąć. (AS mężczyzna)

Wydaje mi się, że nie lubię być dotykana ani trzymana, ponieważ było to podobne uczucie do noszenia biżuterii lub zegarków, będąc obciążonym, a nie całkowicie wolnym i oddzielnym. Kiedyś żartowałem z moimi byłymi „bez palmtopów!” (Publiczne okazywanie uczuć), takie jak trzymanie się za rękę lub ramiona wokół talii. Czułem się, jakbym miał na sobie ciuchy o jeden rozmiar za małe -



wolałem poczucie wolności i wyzwolenia, jakie dawało mi poczucie całkowitej wolności. (AS mężczyzna)

Delikatny dotyk jest w porządku, mocny w porządku, gdzieś w środku jest łaskoczący i irytujący. (AS mężczyzna)

Nawet przytulanie go (AS) musi być krótkie i musisz przestać, kiedy dopiero się zaczniesz. Dostaje klaustrofobii, gdy coś jest zbyt ciasne lub zbyt blisko, a kiedy dotykamy, nie może być zbyt lekkie lub zbyt trudne. Niewiele jest tego, co jest słuszne i jest to sztuka, której nie opanowałem. (Kobieta NT)

Nie lubię, gdy ktoś próbuje mnie trzymać. Pocałuję ją, ale tylko dlatego, że ona tego chce. (AS mężczyzna)

Lubię ją przytulać po seksie, czasami z kilkoma chwilami na biegunach. (AS mężczyzna)

Lubię czuć jego ciało z zamkniętymi oczami. Dostaję więcej bodźców sensorycznych i lepiej rozumiem jego ciało. (AS kobieta)

Preferuję gładkość i bezwłosość u siebie i moich partnerów. Nie jest to inspirowane pragnieniem kobiecości; to tylko ja. (AS mężczyzna)

Jest również (AS) nadwrażliwy na dotyk po orgazmie i muszę uważać, aby pozwolić mu bezboleśnie „zsiąść” i zainicjować wszelkie ruchy i dotykanie po seksie. (Kobieta NT)

On (AS) nienawidzi lekkiego dotyku... Już mnie nie całuje. To jest mój największy problem z naszym życiem seksualnym. Bez całowania czuję „zimno”. (Kobieta NT)

Współżycie seksualne może powodować ból u niektórych nadwrażliwych osób - u kobiet może to być ból pochwy, a dla mężczyzn może to oznaczać szybki wytrysk lub dyskomfort. Odwrotny efekt niedostatecznej lub niedowrażliwości może oznaczać, że niektórzy ludzie wymagają ekstremalnej stymulacji, aby poczuć wszystko, co pobudza. W takich przypadkach preferowana może być masturbacja, ponieważ prędkość i jędrność można regulować do intensywności wymaganej do orgazmu skuteczniej niż penetracja. Brak wrażliwości na dotyk może oznaczać, że preferowane są określone czynności:

Mogę osiągnąć orgazm tylko poprzez penetrację z partnerem. Żadna inna stymulacja nie jest tak przyjemna. Nie jestem szczególnie wrażliwa, więc potrzebuję więcej tarcia, aby osiągnąć orgazm. Nigdy nie miałem orgazmu ustnie lub ręcznie z partnerem. (AS mężczyzna)

Lubię ostrzejszą stymulację. Lubię, gdy moja szyja jest do ssania. Lubię być trochę spoliczkowana. (AS kobieta)

Jestem masochistką, więc lubię ból i sprawia, że seks jest dla mnie przyjemniejszy. (AS kobieta)

Wolę mocny dotyk. Lubię być trzymany mocno, a czasem związany. (AS kobieta)

Masturbacja i fizyczne pompowanie jego (AS) penisa wzrasta w okresach stresu. Czasami będzie musiała naciskać na swojego penisa przez wiele godzin. (Kobieta NT)

### **Przeciążenie i potrzeba samotności**

Wydaje się, że wiele osób z ZA jest przeciążonych wymaganiami codziennego życia i ludźmi, z powodu dodatkowego wysiłku związanego z poruszaniem się po zagmatwanym świecie z nieczytelnymi komunikatami i nieznanymi oczekiwaniami. Nie jest więc zaskakujące, że potrzeba „wyłączenia się” lub ucieczki nawet przed osobami najbliższymi może pojawiać się regularnie. Bez tych okazji do

odosobnienia osoba z ZA może stać się przygnębiona, wycofana lub zła, gdy zmagają się z ciągłymi wymaganiami dotyczącymi rozmowy i intymności. Pragnienie seksu może spaść u osób pod tego rodzaju codzienną presją. Osoba z ZA może przypuszczać, że każdy odczuwa ten sam efekt regenerujący w samotności i nie rozumie, dlaczego ich odstawienie spotyka się z takim oporem. Mogą nie rozumieć, że dla wielu osób NT wycofanie się jest równoznaczne z porzuceniem, odrzuceniem i karą. Ważne jest, aby poinformować bliskich przyjaciół i partnerów o korzyściach płynących z samotności i potrzebie takiej samotności, tak aby mogli oni zaspokoić Twoją potrzebę samotności.

Zdaję sobie sprawę, jak trudno jest poradzić sobie z potrzebą wycofania się i osobistej przestrzeni w związku w tym samym domu w tym samym łóżku. Nie przeszkodzi mi to jednak w ponownej próbie. (AS mężczyzna)

Lubię być całkowicie sam w swoim codziennym życiu. Samotnie w nocy przed snem, rano wstając... Lubię kobiece towarzystwo tylko do wydzielonej rekreacji. (AS mężczyzna)

Czasami czuję, że dystansuję się nawet z moim partnerem, którego bardzo kocham. To prawie tak, jakby moje emocje wymagały odpoczynku. (AS mężczyzna)

Czasami czuję, że muszę uciec, tylko po to, aby mieć trochę czasu dla siebie przez kilka godzin. (AS mężczyzna)

Mój mąż (AS) nie boi się samotności, w rzeczywistości potrzebuje trochę czasu. (Kobieta NT)

## Higiena

Dla niektórych partnerów czystość może stanowić problem. Może się to objawiać na różne sposoby. Niektórzy partnerzy osób z ZA narzekają, że ich partner nie ma poczucia higieny osobistej i należy im przypominać o wzięciu prysznica i umyciu się przed rozpoczęciem seksu. Zapewnienie własnej czystości jest oznaką szacunku dla partnera, a niektórzy partnerzy zgodnie z prawem odmawiają uprawiania seksu, jeśli ich partner ostatnio nie mył się. Nie tylko będą zdenerwowani, że ich partner jest brudny, ale także zrani ich widoczny brak troski i troski o nich, gdy pokażą się nieumyte. To mały, ale istotny wysiłek, który może poprawić relacje między partnerami:

Mój partner (AS) nie zawsze byłby świadomy, że powinien być czysty przed próbą seksu. To denerwowało mnie, że nie podjął takiego wysiłku, zanim zbliżył się do mojego ciała. (Kobieta NT)

Mam żywy węch i czasami mój mąż Aspie jest „świnia” - nie bierze prysznica przez cztery dni z rzędu... siedzi w domu i głośno przepuszcza gaz... i to sprawia, że chcę uciekać w drugą stronę, zamiast uprawiać seks. (Kobieta NT)

Zwykle w świecie „wszystko albo nic”, czarno-białym świecie AS, innym problemem może być odwrotny scenariusz, w którym partner z zespołem Aspergera będzie nalegać na skrupulatną czystość swojego partnera i czasami wykazywać niechęć do płynów ustrojowych, które powstają w wyniku stymulacji seksualnej. Jeśli osoba z zespołem Aspergera wyrazi to zbyt niesmacznie, może to wywołać niepokój u partnera, który może chcieć cieszyć się intymnością tej chwili. Znalezienie akceptowalnego kompromisu i poinformowanie, jak się czujesz, pomoże w tym:

On (AS) podskakiwał natychmiast po seksie, aby się oczyścić. Poczulałam się, jakbym go skaziła. Po prostu chciałam być przez niego trzymana, a nie rzucać chusteczką, żeby się oczyścić. (Kobieta NT)

On (AS) nie lubi być lepki ani mieć na sobie oleju lub smaru. (Kobieta NT)

On (AS) chciał poeksperymentować z seksem oralnym, ale zatrzymywał się w połowie gryzienia i poprosił mnie o wzięcie prysznic (nawet gdybym miała go tuż przed pójściem do niego), aby mógł spróbować seksu oralnego. (Kobieta NT)

Zrozumienie rzeczywistości niezdolności partnera z zespołem Aspergera do tolerowania zwiększonej przyjemności z określonych doznań zmysłowych może być trudne. Wyraźna komunikacja od obu partnerów pomoże zminimalizować wszelkie niepokoje lub zamieszanie związane z tymi różnicami. Oboje partnerzy muszą wyrazić swoje myśli i uczucia oraz słuchać rzeczywistości drugiej osoby. To, że nie jest to doświadczenie jednego partnera, nie oznacza, że nie istnieje. Niezależnie od tego, czy jest zrozumiałe, należy szanować doświadczenie drugiej osoby. Dotyczy to obu partnerów.

### **Mnie? Nas? Nikt? - Opcje i wybory dla przyjemności seksualnej**

Dla niektórych potrzeb seksualnych może być niewielka lub żadna - samemu lub z inną osobą. Kiedy jest to w relacji partnerskiej, może to powodować problemy, jeśli nie jest to wspólny wybór. Dla innych może się zdarzyć, że społeczne i emocjonalne wymagania związane z dostosowaniem się do czyichś potrzeb są zbyt złożone, aby sobie z nimi poradzić, lub nie warte kompromisu dla jednostki. Pornografia może być dla niektórych częścią związku, używana jako substytut, gdy nie jest w związku, lub może być wystarczająca dla niektórych, aby osiągnąć satysfakcję seksualną samotnie przez całe życie. Te wybory mogą być tymczasowe lub trwałe i mogą zmieniać się w czasie w zależności od osobistych okoliczności. Jak każda populacja, nie ma jednego określonego zachowania, które „działa” dla każdego człowieka na zawsze.

### **Pornografia**

Pornografia jest szeroko wykorzystywana przez wiele osób jako źródło stymulacji, czy to w przypadku masturbacji solo, czy z partnerem. Internet jest głównym źródłem tego materiału z dosłownie milionami stron internetowych. Strona internetowa ze statystykami [www.toptenreviews.com](http://www.toptenreviews.com) podaje, że 12 procent wszystkich stron internetowych jest związanych z pornografią, a ponad 28 000 internautów ogląda pornografię w każdej sekundzie. Mężczyźni częściej używają pornografii niż kobiety, co bez wątplenia wyjaśnia, dlaczego jest o wiele więcej pornografii skierowanej do mężczyzn - zarówno heteroseksualnych, jak i homoseksualnych. Mężczyźni są bardziej stymulowani obrazami wizualnymi niż kobiety. W przytoczonych powyżej badaniach demograficznych kobiety stanowią jedną trzecią z nich przy dostępie do porno. Niezależnie od osobistej opinii na temat korzystania z pornografii, jest to wielki biznes, szeroko dostępny i gotowy do użycia. Z umiarem, jak większość rzeczy, używanie pornografii do stymulowania siebie może być nieszkodliwe i przydatne jako alternatywa dla bycia z partnerem, gdy nie jest on dostępny. Niebezpieczeństwo dla niektórych osób polega na tym, że może stać się obsesją i pochłoniąć dużo czasu i pieniędzy. Należy również zachować ostrożność, ponieważ niektóre materiały pornograficzne są nielegalne, a ich oglądanie może prowadzić do ścigania. Dopuszczalne są tylko obrazy przedstawiające wyrażające zgodę osoby dorosłe (wszystko inne jest moralnie, społecznie i prawnie niedopuszczalne w społeczeństwie), a nawet wtedy tylko w życiu prywatnym. Niektórzy uważają, że pornografia jest poniżająca dla kobiet i niesmaczna. Należy uszanować ich poglądy. Dla osób z zespołem Aspergera (AS), które mogły mieć niewielki kontakt z partnerami seksualnymi i ograniczone doświadczenia społeczne, może pojawić się dodatkowy problem, że zachowanie i wydarzenia w filmach pornograficznych mogą być traktowane jako realistyczny scenariusz do prawdziwego życia. Jednostki mogą oczekiwać, że oni lub inni będą zachowywać się w ten sam sposób, jak przedstawiono - na przykład, że kobiety są już przygotowane i gotowe do seksu z szeregiem nieznanym, którzy przybywają do ich drzwi (często jest to scenariusz do filmów porno). W skrajnych przypadkach może to prowadzić do oskarżenia osoby o napaść na tle seksualnym lub dewiację. Może dochodzić do poszukiwania informacji i zrozumienia na temat seksu,

co prowadzi do pornografii w celu uzyskania wiedzy i faktów. To, czy oglądanie pornografii jest postrzegane jako niewierne lub brak szacunku wobec partnera, jest decyzją osobistą. Dla wielu jest to po prostu forma stymulacji wzrokowej, która nie ma wpływu na uczucia do partnera. Niewłaściwe wykorzystywanie pornografii - przeglądanie nielegalnych witryn, korzystanie z pornografii w pracy lub w miejscach, gdzie dzieci mogą je zobaczyć - należy omówić i wyznaczyć wyraźne granice. Jeden człowiek, który odpowiedział, stracił pracę, ponieważ patrzył na pornografię w miejscu, w którym stało się to obsesją i zgromadził dużą kolekcję zdjęć na swoim komputerze roboczym. Osoba z ZA musi zrozumieć, że określone zachowanie jest niedopuszczalne i nie będzie tolerowane. Może to być oczywiste dla wielu osób, ale niektóre osoby z ZA nie będą w naturalny sposób wiedzieć, że to, co robią, jest niepokojące lub potencjalnie szkodliwe. Niektórzy mężczyźni z ZA, którzy odpowiadali na pytania na ten temat, mieli ogromne zbiory pornografii, chociaż w żaden sposób nie sugeruje, że różnią się one od populacji neuro-typowej (NT). Niektórzy mieli bardzo specyficzne zainteresowania i preferencje co do materiału. Inni nie interesowali się, ani nigdy nie używali materiałów pornograficznych do stymulacji; niektórzy uważali to za „fałszywe”:

Mam zestaw około dwóch tuzinów zdjęć wydrukowanych z bezpłatnych stron porno. Każdy z nich przedstawia samotną, szczupłą kobietę w wieku 20 lub 30 lat, rozebraną lub rozebraną, z pełnymi piersiami o rozsądnych rozmiarach, najlepiej skierowaną w kierunku 1,00 lub 11,00 w stosunku do kobiety, gdzie 12,00 to przód i środek. Kiedy się masturbuję, zwykle grupuję razem podzbiór tych zdjęć o podobnej jakości - rude, największe piersi, pozy na świeżym powietrzu ... itd. (AS mężczyzna)

Mam mnóstwo porno na moim komputerze, tysiące zdjęć. Nie ma to wpływu na moje życie seksualne, ponieważ nie masturbuję się. Kiedy zapominam o sobie i patrzę na to, gdy moja żona jest w pokoju, jest z tego powodu bardzo nieszczęśliwa. (AS mężczyzna)

Mogę cieszyć się zdjęciami, ale nie lubię filmów. Martwię się, jak traktowane są kobiety zaangażowane w takie rzeczy, gdy są poza kamerą. (AS kobieta)

Nigdy nie oglądałem porno, dopóki nie mieszkałem sam z dostępem do Internetu. Wcześniej mieszkałem z innymi i nie mogłem ufać, że nie patrzą na moje rzeczy. (AS mężczyzna)

Używam porno, aby pomóc mi się masturbować. Używam go w takiej samej ilości, jak wtedy, gdy byłem singlem. Przypuszczam, że może to mieć wpływ na moje relacje seksualne, ale ponieważ moje użycie się nie zmieniło, nie mam sposobu, aby ocenić jego wpływ. (AS mężczyzna)

Panie w magazynach nie stawiały mi żadnych wymagań. (AS mężczyzna)

Zawsze w dużym stopniu korzystałem z pornografii, kiedy chciałem seksualnej ulgi, ale nie czułem, że chcę tego z moim partnerem z jakiegokolwiek powodu - znudzony nimi / zmęczony / nadmierna znajomość może lub nawet w nastroju, w którym nie zrobiłem Nie ma kontaktu fizycznego. (AS mężczyzna)

Chociaż z żoną prowadziłem regularne życie seksualne, było coś o nielegalności materiału, co czyniło go ekscytującym - zakazany owoc itp. (AS mężczyzna)

Żadnego porno w moim życiu. (AS mężczyzna)

On (AS) ma tendencję do patrzenia na pornografię fetyszową... w celu „zobaczenia, jak to wszystko działa”. (Kobieta NT)

Pornografia zajmuje ważne miejsce w życiu mojego męża (AS). Wiem, że cały czas przegląda online zdjęcia związane z bondage ... Wkurza mnie nie dlatego, że jestem pruderyjna w kwestii porno, ale dlatego, że czasami wydaje mi się to obsesją na punkcie mojego męża. (Kobieta NT)

(On) (AS) ma niezwykłą ilość materiału pornograficznego i sprawia mu to o wiele większą przyjemność niż ja, ale to mi wcale nie przeszkadza. ( Kobieta NT)

Lubię porno, ale moja żona tego nie akceptuje, więc jest za jej plecami. Gdyby nie była już moją partnerką, podejrzewam, że użyłbym jej bardziej. (AS mężczyzna)

W ogóle go nie używam, ponieważ aby coś mi się podobało, musi być prawdziwe. Dziewięćdziesiąt procent pornografii jest fałszywych, w tym osoby poddane obróbce Photoshopa lub ulepszone chirurgicznie. (AS kobieta)

Używam pornografii o miękkim rdzeniu, aby zaspokoić moje potrzeby seksualne późno w nocy, kiedy moja żona śpi. Doświadczam poczucia winy, ponieważ uważam, że jest to złe, ale jest to obecnie jedyne seksualne ujście, jakie mam. (AS mężczyzna)

Widziałem części intymne „na żywo”, ale nie wywarło to dużego wpływu na to, co było ważne pod względem tego, co sprawiłoby, że przedmiot byłby dobry lub możliwy do rozważenia jako możliwy materiał do związku. W rzeczywistości jest to nieco zniechęcające, ponieważ prowadzi do pytania: ile zasobów jest fałszywych? Obecnie nie używamy pornografii. (AS mężczyzna)

Pornografia była sposobem na ułatwienie mi zrozumienia, co może mnie podniecić bez presji lub paniki związanej z sytuacją „z prawdziwego życia”. (AS mężczyzna)

Mój partner miał poważny problem z pornografią ... do tego stopnia, że został zwolniony, kiedy został przyłapany na tym w pracy. Moim zdaniem kryzys, który wywołał w naszym małżeństwie, był równoznaczny z prawdziwym romanssem. (Kobieta NT)

W związku korzystanie z pornografii może być denerwujące dla partnera, który może zobaczyć, że jego partner z zespołem Aspergera jest bardziej skłonny do masturbacji i oglądania graficznych obrazów seksualnych niż inicjowania z nimi seksu. Ważne jest przekazywanie informacji na temat osobistych potrzeb i uczuć związanych z pornografią. Każdy partner może mieć zupełnie inną perspektywę, której należy słuchać i szanować, nawet jeśli może to być niewygodne.

## **Masturbacja**

Masturbacja to normalna czynność większości dorosłych. Częstotliwość i intensywność masturbacji wśród osób, które odpowiedziały na kwestionariusz, wahała się od nigdy do kilku razy dziennie. Ten zakres można dostrzec w populacji ogólnej, chociaż światopogląd osoby z zespołem Aspergera typu „wszystko albo nic” może sprawić, że będzie ona bardziej skłonna do abstynencji lub obsesyjnego pobłażania niż przyjmowanie bardziej umiarkowanej, przeciętnej linii. Ogólnie rzecz biorąc, nie jest to szkodliwe, chyba że jest zaangażowane publicznie, w niewłaściwy sposób lub z wyłączeniem większości innych działań. Dla niektórych osób osiągnięcie satysfakcji poprzez masturbację jest łatwiejsze niż próba negocjacji złożonej komunikacji wymaganej przy inicjowaniu seksu z partnerem. Niektóre możliwe powody, dla których dana osoba może preferować masturbację od seksu z partnerem, to:

- możliwość odrzucenia prośby o seks z partnerem
- potrzeba zachowania kontroli nad podnieceniem seksualnym
- strach przed „zrobieniem tego źle” i spowodowaniem, że partner stanie się zdenerwowany lub zły
- niewerbalne sygnały, które mogą być błędnie odczytane na temat pożądanego rodzaju aktywności seksualnej

- potrzeba prostego fizycznego uwolnienia i brak możliwości zaangażowania społecznego i emocjonalnego z inną osobą
- wymóg zaspokojenia potrzeb seksualnych partnera, gdy osoba chce skupić się tylko na własnych potrzebach
- stymulacja sensoryczna, która może sprawić, że bliski kontakt fizyczny będzie niewygodny
- emocjonalna intymność innej osoby, która może być przytłaczająca
- niepokój związany z wydajnością.

Osoby, które odpowiedziały na kwestionariusz, były bardzo otwarte na temat swoich doświadczeń i motywacji do masturbacji:

Masturbacja w porno to niestety najlepszy seks, jaki kiedykolwiek miałem. To jest łatwe. Dwuwymiarowe kobiety są gotowe. Nie muszę martwić się trudnościami społecznymi związanymi z krokami przed, w trakcie i po seksie z trójwymiarową kobietą. (AS mężczyzna, dziewica)

Przez wiele lat mój mąż (AS) wolał masturbować się 5+ razy w tygodniu, odrzucając moje zaloty. Po wielu łzach i kilku poradach przestał się masturbować, ale wydaje się, że zamiast tego wybrał celibat. (Kobieta NT)

Przypuszczam, że potrzeba masturbacji wynika z tego, że często czuję się seksualnie, ale nie chcę zbyt angażować się z kimś we wszystkie inne rzeczy, które pociąga za sobą związek (dzielenie się, kompromis, brak osobistej wolności). Jeśli uda mi się samodzielnie usunąć satysfakcję seksualną, będę mógł robić to, co lubię przez resztę dnia, nie biorąc pod uwagę uczuć innych osób. (AS mężczyzna)

Zawsze czułam, że seks jest przereklamowany. Podczas krótkiego okresu życia, pozwalałem sobie na masturbację więcej niż raz dziennie. Jednak ogólnie rzecz biorąc, raz dziennie lub raz na kilka dni wydaje się być wystarczające. (AS mężczyzna)

Jedną z rzeczy, które preferuję podczas nocnej masturbacji, jest ciepły blask lampy z włókna węglowego przyciemnionego za pomocą zmiennego transformatora... Żarówka, odpowiednio przyciemniona, emituje taką samą intensywność i czerwony odcień jak romantyczny płomień świecy. (AS mężczyzna)

Pierwsze doświadczenia seksualne to samo-bondage i masturbacja w wieku dziesięciu lat. (AS mężczyzna)

On (AS) potrzebuje mnie, aby sprawić mu przyjemność; nie będzie się onanizować i brać na siebie odpowiedzialności za własną przyjemność, bez względu na to, jak bardzo jestem zmęczona, przytłoczony lub chory. (Kobieta NT)

On (AS) może osiągnąć orgazm tylko podczas masturbacji. (Kobieta NT)

On (AS) będzie się masturbować, aby iść spać. Jeśli tego nie zrobi, jest naprawdę zmęczony lub przygnębiony. (Kobieta NT)

Mam niesamowicie wysoki popęd seksualny, który zaspokajam masturbacją kiedy w pobliżu nie ma partnera. Oznacza również, że nie muszę być z kimś w towarzystwie, jeśli mi się to nie podoba. Często fantazjuję o ludziach, których spotkałem lub z którymi pracuję. Prowadzi mnie przez cały dzień. (AS mężczyzna)

Miał okresy, w których woli masturbację od aktualnego stosunku ze mną i seks oralny zamiast stosunku. (Kobieta NT)

Masturbuję się około trzy razy w tygodniu. Nie uprawiałem seksu z żoną od trzech lat (od naszego ślubu). (AS mężczyzna) Byłem późno kwitnącym i nie zacząłem się masturbować przed 18 lub 19 rokiem (AS mężczyzna)

### **Fantazja i wyobrażenia**

Jednym z kryteriów AS jest mniej rozwinięta zdolność wyobrażania sobie abstrakcyjnych i nierzeczywistych koncepcji i pomysłów, a mimo to wiele osób twierdzi, że ma doskonałe umiejętności wizualizacji i dobrze rozwinięte fantastyczne życie. Ten zakres jest prawdopodobnie typowy dla ogólnej populacji, z których niektórzy fantazjują samotnie podczas masturbacji lub podczas seksu z partnerami. Jest to całkiem normalne zachowanie - niezależnie od tego, czy to robisz, czy nie - i można je udostępnić partnerowi lub zachować prywatność. Niektórzy partnerzy wolą nie wiedzieć, czy podczas seksu z nimi myślisz o kimś innym. Jeśli ta fantazja ich dotyczy, mogą chcieć o tym usłyszeć:

W ogóle nie mam fantazji seksualnych. (AS mężczyzna)

Byłam zdenerwowana, kiedy mój mąż (AS) fantazjował o innych kobietach i robił listę kobiet, z którymi chciał spać, w tym moich przyjaciółek... Zajęło mi dużo czasu, zanim zrozumiałam, że zrozumienie tego było poniżej jego poziomu rozwoju. granice bez pomocy. Musiałem wysłać go do terapeuty i tak udało nam się wszystko naprawić. Sam poszedłem do doradcy i to też było pomocne. (Kobieta NT)

Schylłem się tak nisko, że stworzyłem wymyśloną dziewczynę. Nazwałam ją. Narysowałem jej małe zdjęcie w niechlujnym ubraniu, z rozczochranymi włosami, szerokim uśmiechem i skupionymi oczami. (AS mężczyzna)

W ogóle nie fantazjuję i wiem, że on (AS) też nie. Podoba mi się fakt, że oboje jesteśmy całkowicie „obecni” i skupieni na tym, co dzieje się między nami, kiedy się kochamy i nie myślimy o kimś lub czymś innym. (Kobieta NT)

### **Seks wirtualny / seks przez telefon**

Kultura spotkań z ludźmi w Internecie może obejmować rozmowy seksualne za pośrednictwem stron internetowych, komunikatorów lub telefonu. Bezosobowy i anonimowy charakter internetu może ułatwić niektórym osobom uzyskanie stymulacji seksualnej z kimś, kogo nigdy nie spotkały. Jest to przyjemne dla obu stron, darmowe i dużo mniej skomplikowane niż posiadanie związku. Dopóki rozwiązana zostanie obopólna zgoda i kwestie prawne (kontakt z nieletnimi), niektórzy uważają to za pożądaną alternatywę dla masturbacji solo. Może również stanowić część związku, gdy partnerzy nie są razem. Jedna kobieta z AS poznała partnerów po odbyciu z nimi seksu przez telefon lub online, a następnie osobiście nawiązała bardziej konwencjonalne relacje. Mężczyzna z ZA lubił cały czas rozmawiać o seksie i powiedziano mu, że obrażał ludzi w usługach czatu online. Lubił seks przez telefon z żoną, ale powiedział, że nie lubi tego robić, ponieważ dzieci zwykle były w pobliżu. Osoba ta nie była w stanie określić priorytetu między swoimi bezpośrednimi pragnieniami a dobrem swoich dzieci, które są narażone na jej zachowania seksualne. Może to być postrzegane jako cecha charakterystyczna perspektywy skupienia się na sobie u niektórych osób z ZA, która może wynikać z mniej rozwiniętych umiejętności empatii, a nie z celowego zamiaru skrzywdzenia dzieci. Większość osób z ZA nie wyrażała chęci do tego typu stymulacji, a niektórzy po prostu nie odczuwali tego przyciągania. Ten rodzaj rozmowy może opierać się na elemencie fantazji, o którym niektórzy z AS mówią, że nie chcą lub nie mogą się w to angażować:

To może być zabawne, ale czasami miło jest być z osobą i czuć jej dotyk. W przypadku braku możliwości uprawiania seksu fizycznego, wirtualny, zwłaszcza głosowy, jest fajny. Głos bardzo mnie kręci. (AS kobieta)

(On) (AS) jest bardzo przeciwny wszelkim „rozmowom seksualnym” między nami przez telefon lub w Internecie... To sprawia, że czuje się nieswojo i nie wie, jak na to zareagować. (Kobieta NT)

### **Celibat / pozostawanie w samotności**

Wydaje się, że negatywne doświadczenia w związku powodują, że niektórzy z zespołem Aspergera wycofują się całkowicie ze wszystkich możliwych spotkań, czasami na kilka lat. Niektórzy ludzie po prostu nie mają pewności siebie, aby zainicjować pierwszy związek. Jednostka może już mieć niską samoocenę z powodu trwającego całe życie niezrozumienia i braku sukcesów w przedsięwzięciach społecznych, co jest dodatkowo niszczone przez inną postrzeganą „porażkę” lub strach przed zranieniem lub przytłoczeniem. Być może posiadanie mniejszej liczby rówieśników, z którymi dyskutują i radzą sobie z uczuciami oraz umieszcza spotkanie w odpowiedniej perspektywie, oznacza, że jednostka musi zarządzać wszystkimi swoimi emocjami. Żyjąc w stanie binarnym typu wszystko albo nic, jak wielu z zespołem Aspergera, relacje mogą być postrzegane jako wspaniałe lub straszne i nie są postrzegane realistycznie. Koniec związku, nieważne jak krótki, oznacza, że wszystko się zmieniło, jest nieprzewidywalne i jest teraz „inne”. Samo w sobie może to być stresujące pojęcie do przyswojenia. Czytanie książek lub stron internetowych na temat radzenia sobie ze związkami i omawianie tego, co się stało z innymi na forach lub osobiście, może pomóc w zrozumieniu rzeczy. W każdym związku są dwie osoby, dlatego też wina za jego koniec rzadko spoczywa wyłącznie na jednej osobie. Jeśli ktoś zdecyduje, że nie chce już być w relacji z tobą, to nie znaczy, że masz niedobór. Większość ludzi ma więcej niż jeden związek w swoim życiu i dlatego większość związków musi się zakończyć, aby mogły się rozpocząć nowe. Uczenie się na podstawie każdego doświadczenia i pozytywne poruszanie się naprzód to najlepszy sposób na maksymalne wykorzystanie każdej smutnej sytuacji. Nie oznacza to, że uczucia powinny zostać odcięte i zignorowane, ponieważ mogą pojawić się ponownie w późniejszym terminie lub zostać stłumione. Uczucie smutku, złości lub strachu jest dość typowe i te uczucia mijają z czasem. Daj sobie trochę czasu na przetworzenie swoich uczuć, zamiast szybko iść dalej, aby znaleźć innego partnera lub zamknąć się w obawie przed kolejną „porażką”. Zakończenie związku nie jest „porażką”: ludzie się zmieniają, zmieniają się okoliczności i związek może nie nadążać za tymi zmianami:

On (AS) wybrał to (celibat) po rozpadzie swojego pierwszego związku i poszedł w (siedem) lat żałoby. (Kobieta NT)

Strach przed porażką lub odrzuceniem wpływa na zdolności i pożądanie... Zostałem sam przez siedem lat. (AS mężczyzna)

Mój mąż (AS) mówi, że był związany z szaloną starszą kobietą, która go ścigała... Kiedy to się skończyło, mój mąż przekłuł własnego penisa, jako coś w rodzaju tego, co powiedział, że byłoby zobowiązaniem do abstynencji na całe życie. (Kobieta NT)

Po rozstaniu małżeństwa był okres, w którym moja pewność siebie była tak nadszarpnięta. Trudno mi było podchodzić do kobiet przez trzy do czterech lat. (AS mężczyzna)

Wszyscy, którzy byli małżeństwem i rozwiedli się, a teraz byli singlami, nie chcieli ponownie być częścią długotrwałego związku. Niektórzy zdecydowali się na spotkania seksualne, ale nie chcieli dzielić się z kimś przestrzenią:



Lubię regularny seks, ale nie jestem gotów poświęcić zbyt wiele własnych pragnień, aby to osiągnąć. (AS mężczyzna)

Zdaję sobie sprawę z płataniny występującej w parach mężczyzn / kobiet z AS / NT, co sprawi, że będę bardzo ostrożny podczas spania z kimkolwiek. Ogólnie jestem w tej chwili dość bezbronny i nie mogłem znieść dużo większego ryzyka i złożoności. (AS mężczyzna)

Dowiedziałem się, że nie chcę być w związku. Gdybym wiedział, że mam AS trzy lata temu, nigdy bym się nie ożenił. (AS mężczyzna)

Jestem zbyt samowystarczalny... Z pewnością straciłem zaufanie, że kiedykolwiek zdołam uszczęśliwić kobietę. Ostatecznie moje relacje z kobietami były spotkaniami intelektualnymi, z fasadą gry seksualnej. (AS mężczyzna)

Dwa lata bez seksu i bez perspektyw. (AS mężczyzna)

Istnieje poczucie, że życie w pojedynkę jest mniej skomplikowane niż z partnerem - do tego stopnia, że niektóre osoby w związkach, które odpowiedziały na kwestionariusz, żałowały, że nie zostały same. Chęć i chęć bycia częścią związku wydają się być większą siłą napędową dla partnerów neurotypowych, którzy być może nie doświadczają tego samego stresu i zagubienia. Brak możliwości zrobienia tego, co chce, był postrzegany przez niektórych partnerów AS jako zdecydowana strata, a to przesłaniało wszelkie korzyści płynące z bycia w związku:

Niska samoocena była jednym z powodów, dla których tak bardzo trzymałam się związku, który był dla mnie zły. Obecnie nie szukam poważnego związku. (AS kobieta)

Oczywiście łatwiej jest być samemu, ponieważ związki są bardziej skomplikowane niż samo życie. (AS mężczyzna)

(Mam) niechęć do robienia z partnerem rzeczy, którymi mogę nie mieć najmniejszego zainteresowania; również, że nie jestem w stanie zadowolić siebie, kiedy chcę coś zrobić sam. (AS mężczyzna)

Teraz nie piję, wciąż dochodzę do wniosku, że nie powinienem być z żadną jedną osobą - po prostu wybieraj i wybieraj te części relacji, które spełniają moje potrzeby, nie będąc całkowicie odpowiedzialnym za czyjeś szczęście. (AS mężczyzna)

Tak, (łatwiej jest) pozostać poza związkami. Generalnie lubię rzeczy, które pozostają takie same i nie mam nic przeciwko powtarzającym się zachowaniom / sytuacjom. (AS mężczyzna)

Czasami się zastanawiam: o co chodzi? (AS mężczyzna)

Po prostu nie jestem zainteresowany. To cholerny ból, gdy trzeba cały czas uważać na innych ludzi. (AS mężczyzna)

Koniec związku to nie tylko zerwanie więzi emocjonalnych z partnerem; chodzi o utratę życia, które bycie z tą osobą umożliwiło mi prowadzenie: sieć społeczną, którą razem zbudowaliśmy, motywacja i inicjowanie zaangażowania społecznego, organizacja finansów i ogólnego życia codziennego oraz wszystkie inne umiejętności, które miała, po prostu nie rób tego. Chociaż prawdopodobnie jestem w stanie zrobić samodzielnie niektóre z tych rzeczy, nie robię tego; Po prostu brakuje mi motywacji. (AS mężczyzna)

## **Dziewictwo**

Tylko dwie osoby, które odpowiedziały, nie miały do tej pory stosunków seksualnych i obaj byli mężczyznami z zespołem Aspergera w wieku od 20 do późnych lat. Większa liczba osób z zespołem

Aspergera miała swoje pierwsze doświadczenia seksualne znacznie później niż ich rówieśnicy z NT. Poglądy tych, którzy nadal byli dziewicami, różniły się od braku troski i braku motywacji do znalezienia partnera do depresji i obsesji na punkcie robienia tego. Poniższe komentarze są przemyśleniami dwóch osób, które odpowiedziały:

Żadnej utraty dziewictwa jeszcze i żadnego niepokoju o to. (AS mężczyzna)

Nie decyduję się pozostać samotna, po prostu brakuje mi motywacji wymaganej do włożenia wysiłku potrzebnego do zmiany sytuacji. (AS mężczyzna)

Motywacja do znalezienia partnerów seksualnych nigdy nie była wystarczająca, aby przezwyciężyć lęk społeczny. (AS mężczyzna)

Niektórzy mężczyźni mogą się pochwalić, że mieli trójkąt. Byłbym po prostu zadowolony z dwojga. (AS mężczyzna)

Za pierwszym razem byłbym ciekawy, aby porównać części piersi i sromu z tym, czego nauczyłem się na Wikipedii. (AS mężczyzna)

Jest wiele osób z ZA, które nie miały żadnych doświadczeń seksualnych z inną osobą przez całe dorosłe życie. Temple Grandin, uznany pisarz, profesor nauk o zwierzętach i mówca o autyzmie, podjął decyzję o rezygnacji z relacji jako pozytywny wybór. Czuła, że patrząc wokół siebie na ludzi w związkach, nie widziała takiego, do którego mogłaby się dopasować. Powiedziała, że potrzebuje szablonu; nie mogła sobie wyobrazić, jak by to było (komunikacja osobista). Uważa również, że jedyne relacje z zespołem Aspergera, które działają, to te, w których istnieją silne wspólne interesy lub w których drugi partner również ma cechy zespołu Aspergera. Temple Grandin postanowiła pozostać w celibacie, aby uniknąć skomplikowanych sytuacji społecznych, z którymi nie może sobie poradzić. Fizyczna bliskość z drugą osobą również jest dla niej problemem (Grandin 1996). Zamiast tego zdecydowała się skupić na swojej pracy i projektach, które dają jej poczucie spełnienia. Temple demonstruje swoją świadomość, że bez wątplenia czegoś jej brakuje, ale złożoność emocjonalną zastąpiła złożonością intelektualną, co w jej przypadku działa dobrze. Niezależnie od tego, czy obawiamy się braku aktywności seksualnej, czy nie, ważne jest, aby bez względu na to zapewnić sobie satysfakcjonujące życie. Wiele osób w długotrwałych związkach uprawia seks dość rzadko i nie uważa go za bardzo ważny. Jednak innym może się to wydawać niezwykle istotne tylko dlatego, że jest nieosiągalną przyjemnością. Znalezienie przyjemności w innych zajęciach może pomóc uniknąć sytuacji, w której pogoń za seksem stanie się przytłaczającą fascynacją lub źródłem depresji.

### **Prostytutki**

Trzech mężczyzn z ZA (8%) miało doświadczenia z prostytutkami, a jeden powiedział, że wolałby seks z kimś, kogo nie musiał szanować (w przeciwieństwie do swojej żony), ponieważ było to dla niego łatwiejsze. Pierwsze doświadczenia miał z prostytutką. Ten rodzaj transakcji biznesowej może być odpowiedni dla niektórych osób, ponieważ nie wymaga umiejętności społecznych niezbędnych do negocjowania przyjaźni przed seksem. Pracownica seksualna może również mniej oceniać i być bardziej wyrozumiała dla osoby nerwowej lub społecznie niezręcznej:

Nigdy nie interesowały mnie związki, chociaż fakt, że nie miałem dziewczyny, stał się problemem, ponieważ ludzie myśleli, że to dziwne. Prostytutki były próbą przyzwyczajania się do dziewcząt. (AS mężczyzna)

Wiele (spotkań) miało miejsce z prostytutkami. (AS mężczyzna)

Chciałbym mieć stosunki seksualne z kobietą, której nie szanuję. A może lepiej powiedzieć z kimś, kto nie miał żadnych oczekiwań poza aktem seksualnym. (AS mężczyzna)

Należy zadbać o zgodność z prawem takiej umowy, a także o względy zdrowotne i bezpieczeństwa. Poszukiwanie usług prostytutki jest w niektórych krajach nielegalne i może skutkować aresztowaniem. Jeśli zdecydujesz się to zrobić, zalecamy znalezienie licencjonowanych lokali. W niektórych rejonach prostytutki pracują, czekając na ulicach, aby ludzie zabierali je samochodami. Jeśli nie masz absolutnej pewności, że wiesz, że ktoś jest prostytutką, odradzane jest zwracanie się do kogokolwiek na ulicy z prośbą o seks, ponieważ najprawdopodobniej doprowadzi to do aresztowania. W Twojej okolicy dostępne będą usługi w zakresie zdrowia seksualnego, które mogą bardziej szczegółowo doradzić, jak znaleźć osobę świadczącą usługi seksualne.

### **Kobiety z AS i NT**

U kobiet z ZA czasami obserwuje się rozwiązłe zachowania seksualne, a wcześniej stwierdzono, że kobiety z zespołem Aspergera, które wypełniły kwestionariusz, uprawiały seks w młodszym wieku niż ich koleżanki z zespołem Aspergera lub pacjentki z NT. Może to być spowodowane brakiem osobistych granic i zrozumieniem motywacji partnerów. Wydaje się, że jest to bardziej powszechne w przypadku kobiet z ZA niż mężczyzn i może wynikać z różnic między płciami w potrzebie akceptacji i aprobaty ze strony innych. Dla młodej kobiety odizolowanej społecznie uwaga mężczyzn jest nowym i ekscytującym zjawiskiem oraz okazją do zaistnienia „normalności” i akceptacji społecznej. Tony Attwood komentuje, że kobiety z ZA mogą być bardziej narażone, ponieważ są mniej zdolne do odczytywania złożonych niewypowiedzianych sygnałów związanych ze związkami seksualnymi i mają mniej przyjaciół, z którymi można dyskutować i nauczyć się rozpoznawać seksualne drapieżniki. Kobieta z zespołem Aspergera może uwierzyć w to, co mówi jej potencjalny partner, kiedy może on po prostu mówić cokolwiek, aby uprawiać z nią seks. Kobiety bardziej świadome społecznie mogłyby „czytać między wierszami” i unikać niebezpiecznych i drapieżnych partnerów. Połowa kobiet z ZA zgłosiła, że doświadczyła jakiejś formy przemocy seksualnej; dlatego ważne jest, aby kobiety z ZA znalazły wsparcie u innych, którzy mogą doradzić, jakie zachowanie jest bezpieczne. Jeśli doświadczyłeś tego typu sytuacji, wiedz, że to nie była twoja wina i że są wyszkoleni doradcy, którzy mogą pozwolić ci porozmawiać o swoich doświadczeniach w zaufaniu. To może być bardzo pomocne. O ile nie szukasz związku czysto seksualnego, dobrze jest poczekać chwilę przed seksem z nowym partnerem. Jeśli naprawdę chcą z tobą związku, z przyjemnością zaczekają. Jeśli chcą tylko uprawiać seks i nic więcej, nie zostaną w pobliżu. Jest to lepsze niż uprawianie seksu z kimś, kto nie odpowiada na Twoje telefony, co jest dezorientujące i denerwujące. Ważne jest również, aby wziąć odpowiedzialność za własne zdrowie seksualne, antykoncepcję i osobiste granice (co jest w porządku, a co nie). Poradnie zdrowia seksualnego mają ulotki i doradców, którzy mogą udzielić szczegółowych informacji. Dwóch respondentów opisało niepokojące wczesne doświadczenia:

Moje pierwsze doświadczenia nie były chętne. Straciłam dziewictwo w wieku 14 lat z powodu mojego kuzyna... gwałtu. Źle odczytałam wskazówki i znalazłam się w sytuacjach, w których randki oczekiwały seksu i zamarłam i nie mogłam z nimi walczyć. W wyniku jednego z tych spotkań zaszłam w ciążę w wieku 16 lat. (AS kobieta)

Stałam się obiektem seksu dla chłopców i mężczyzn, którzy wykorzystali moją niezdolność do zrozumienia, czym były gry dla dorosłych, a co nieodpowiednie dla dzieci. (AS kobieta)

Oprócz przytoczonych właśnie kobiet z ZA, pięć respondentek z NT wspomniało o historii jakiejś formy napaści lub presji seksualnej. Nie zostało to bezpośrednio zadane w kwestionariuszu. Stanowi to prawie jedną trzecią kobiet, które udzieliły odpowiedzi. Biorąc pod uwagę potencjalny niepokój, jaki może spowodować śledzenie tych ujawnień, oraz niezdolność autora do zapewnienia dobrego

samopoczucia uczestników ze względu na odległy charakter tego badania, nie zadawano żadnych pytań dotyczących nadużyć ani tym ani innym uczestnikom, aby ocenić, czy było to bardziej powszechne zjawisko. Być może łagodność i cechy non-macho, które są często opisywane u mężczyzn z zespołem Aspergera, są szczególnie atrakcyjne dla kobiet, które doświadczyły napaści seksualnej ze strony bardziej drapieżnej postaci męskiej w swoim życiu. Nie można wyciągać wniosków z tak ograniczonych informacji, ale może to być interesujący obszar do dalszych badań.

### **Statystyki płci**

Zatem w jakim wieku uprawianie seksu po raz pierwszy jest „normalne”? A ilu partnerów powinna mieć osoba? Jak w przypadku każdej grupy, odpowiedź nie jest rozstrzygająca i nie dąży do tego: wiek, w którym osoby z zespołem Aspergera (ZA) tracą dziewictwo oraz częstotliwość i liczba partnerów, wszystkie są różne i zależą od okoliczności każda osoba. Niektóre osoby zgłaszają regularne i satysfakcjonujące relacje seksualne z jednym lub kilkoma partnerami, podczas gdy inne odnajdują intymność poprzez wspólne zainteresowania i towarzystwo i nie mają w ogóle żadnych związków fizycznych. To, czy jest to satysfakcjonujące dla każdej osoby, różni się w zależności od osoby: to, co jest dobre dla kogoś innego, może nie być odpowiednie dla ciebie. Spróbuj oprzeć się pokusie porównywania się z innymi, bo to nie ty:

On (AS) jest zdecydowanie najlepszym kochankiem, jakiego kiedykolwiek miałam. Pomimo tego, że był bardzo późno - po trzydziestce - i miał tylko niewielką liczbę partnerów, jest wspaniały: uważny, zawsze chętny, emocjonalnie bliski i bardzo biegły. Ta część naszej relacji nadrabia trudności gdzie indziej. (Kobieta NT)

Moja partnerka pozwala mi się obmacywać kiedykolwiek. Pokazuje, że dobrze się ze mną czuje i wiem, że nie zostanę odrzucony. To miłe uczucie; zabawne i zabawne. (AS mężczyzna)

Mając wspierającego partnera i dobrą komunikację, możliwe jest prowadzenie satysfakcjonującego życia seksualnego i emocjonalnego dla obojga partnerów, bez względu na poziom doświadczenia. że miał większe szanse na zdobycie tego, czego chciał, upewniając się, że potrzeby jego partnera zostały zaspokojone - zarówno seksualnie, jak i emocjonalnie. Docenianie tej wzajemności, która jest trudna dla wielu osób z ZA, jest korzystna dla obu stron. Jeśli jedna osoba spodziewa się zachowywać się dokładnie tak, jak wybrała, bez namysłu dla potrzeb ich partnera związek będzie cierpieć. Nawet jeśli osoba z ZA nie rozumie potrzeb swojego partnera, ważne jest, aby słuchała i odpowiadała, gdy tylko jest to możliwe. Partner neuro-typowy (NT) musi bardziej szczegółowo określić swoje wymagania emocjonalne, ponieważ partner z zespołem Aspergera może nie być w stanie odgadnąć, co jest potrzebne lub pożądane.

### **Pierwsze doświadczenia**

Biorąc pod uwagę trudności w nawiązywaniu kontaktów towarzyskich, lokalizowaniu i angażowaniu partnera, nie jest zaskakujące, że niektórzy mężczyźni z ZA mają pierwsze doświadczenia seksualne znacznie później niż przeciętnie, a niektórzy nie mają żadnych doświadczeń seksualnych z inną osobą przez całe życie. Wydaje się, że mniej dotyczy to kobiet z ZA w naszym badaniu, które wszystkie miały swoje pierwsze doświadczenia jako nastolatki. Być może jest to spowodowane oczekiwaniem, że mężczyźni będą inicjować stosunki seksualne, a to ułatwia kobietom z ZA znalezienie partnerów. Co ciekawe, niektórzy partnerzy z NT zdecydowali się również zacząć do późniejszego życia, aby po raz pierwszy uprawiać seks, i wybrali partnera z zespołem Aspergera, z którym chce się tym podzielić. Siedemnaście procent kobiet neurotypowych miało ponad 30 lat, kiedy miały swoje pierwsze doświadczenie i tak było ,wszyscy nadal byli z tym partnerem, który miał ZA, niezależnie od tego, czy

był mężczyzną czy kobietą. Wydaje się to dość niezwykle i sugeruje, że osoba z ZA może być w pewien sposób postrzegana jako bezpieczna przez te kobiety, które zdecydowały się czekać:

Współżycie, 41 lat, z moim obecnym mężem. Liczy się więcej. Warto poczekać i wypić całą herbatę w Chinach. (Kobieta z NT)

Poza tym ponad 60% kobiet z NT miało swoje pierwsze doświadczenia seksualne w wieku 20 lat, podczas gdy w przypadku mężczyzn z ZA tylko 50% miało to miejsce w tym samym wieku. Wiek pierwszego doświadczenia seksualnego wahał się od 12 do 37 lat u mężczyzn z ZA, którzy odpowiedzieli na pytanie, i od 14 do 19 lat u kobiet z ZA (choć była to znacznie mniejsza próba). Wśród kobiet z NT zakres ten wynosił od 13 do 41. Żaden mężczyzna z NT nie wypełnił kwestionariusza. Większość wyników wynosiła od 17 do 33 dla mężczyzn z ZA i od 18 do 22 dla kobiet z NT. Około 50 procent mężczyzn z ZA miało swoje pierwsze doświadczenie w wieku od 18 do 26 lat. Prawie 40 procent miało 26 lat lub więcej w momencie ich pierwszego kontaktu seksualnego. Kobiety z NT wykazały, że 50 procent miało od 18 do 20 lat w momencie ich pierwszego doświadczenia seksualnego, a mniej niż 20 procent uprawiało seks po raz pierwszy w wieku 26 lat lub starszych. Cztery kobiety z AS, które odpowiedziały na to pytanie, miały swoje pierwsze doświadczenia przed ukończeniem 19 roku życia, z czego 50 procent w wieku 14 lat - znacznie młodszych niż średnia lub prawnie dopuszczalnych. Wyniki te pokazują, że istnieją pewne różnice między grupami. Osoby, które najprawdopodobniej uprawiały seks w młodszym wieku, to kobiety z zespołem Aspergera, a następnie kobiety z zespołem Aspergera z zespołem Aspergera płci męskiej w późniejszym wieku. Spodziewano się, że wystąpią istotne różnice w wieku pierwszych zgodnych doświadczeń seksualnych między respondentami z AS i NT, chociaż nie były one tak znaczące, jak przewidywano. Może to oznaczać, że jest to wypaczona próbka ludzi, z których większość jest obecnie w związkach i dlatego udało im się wynegocjować spotkanie seksualne. Z doświadczenia zawodowego autora wynika, że znaczna większość klientów, z którymi pracowała, nie miała żadnych stosunków seksualnych przez całe życie i gdyby ta grupa dostarczyła dane, wyniki wyglądałyby zupełnie inaczej. Chociaż odczucie, że pragnie związku lub doświadczenia seksualnego, ale nigdy ich nie będzie miało, może być niepokojące, ważne jest, aby spojrzeć na to z odpowiedniej perspektywy. Wiele osób ma trudności z utrzymaniem relacji w obecnym społeczeństwie i jest wielu samotnych, którzy woleliby tego nie robić - niezależnie od tego, czy mają ZA. Poświęcanie czasu i energii na podejmowanie wyzwań, aktywność i zainteresowanie nawiązywaniem kontaktu z innymi ludźmi to najlepszy sposób na przyciągnięcie ciekawych ludzi. Samoświadomość, radość z życia i pewność siebie to atrakcyjne cechy. Te niewerbalne sygnały są odczytywane przez osobę z NT, która będzie w stanie „wyczuć”, czy ktoś jest zadowolony ze swojego życia i pewny siebie, czy też desperacko szuka partnera - co generalnie nie jest postrzegane jako atrakcyjne. Rozmowa z kimś godnym zaufania jest przydatna, aby dowiedzieć się, jak działa świat NT. Może istnieć poczucie presji i oczekiwań ze strony rodziny i przyjaciół, którzy mogą wykazywać zainteresowanie lub zaniepokojenie, dlatego dziewczyna / chłopak nie przychodzi do nas:

Osobiste pytania dorosłych z mojej rodziny wprawiły mnie w zakłopotanie, pytając, czy mam dziewczynę. To raczej atak niż zainteresowanie. Co to ma wspólnego z tobą? Jak śmiesz mnie pytać, jak się czuję. (AS mężczyzna)

Niektórzy ludzie mają swoje pierwsze doświadczenia seksualne dopiero po trzydziestce lub czterdziestce, pomimo mediów, które sugerują, że wszyscy uprawiają dużo seksu. Do tego dochodzi piętno przyznania się, że tak nie jest, i dlatego wiele osób kłamie na temat prawdziwego zakresu ich kontaktów seksualnych. Ważne jest, aby ludzie nie wierzyli we wszystko, co słyszą i podążali właściwą dla siebie ścieżką, nawet jeśli różni się ona od ścieżki ich rówieśników. Niektóre osoby z ZA mogą być szczególnie wrażliwe i łatwo doprowadzić do zachowań, które mogą powodować dalsze trudności i niepokój. Posiadanie silnego poczucia siebie jest niezbędne dla utrzymania poczucia własnej wartości

i pewności siebie. Związek seksualny jest tylko jednym z aspektów zrównoważonego życia i należy mu przyznać tylko pewną część swoich myśli i energii. Należy również pamiętać, że dla niektórych osób pozostawanie w związku oznacza poświęcenie części swoich interesów i czasu dla kogoś innego, co może być szczególnie trudne dla osoby z ZA ze względu na potencjalnie większe poczucie własnej korzyści i wymagań. dla pewnych procedur i stabilności. Jednym z czynników, który może hamować wczesne stosunki seksualne, jest niedojrzałość emocjonalna, o której mówi się, że występuje u osób z ZA w porównaniu z rówieśnikami neurologicznymi w tym samym wieku. Jest to swobodnie przyznawane przez niektóre osoby i nie ma być obraźliwe. Może temu towarzyszyć mniejsza wiedza na temat spraw seksualnych, niż można by się tego spodziewać ze względu na mniejszą rówieśniczą sieć potencjalnych partnerów. Może istnieć intelektualna wiedza na temat biologicznych funkcji organizmu, ale nie jako koncepcja emocjonalna lub społeczna:

Jestem chłopięcy zarówno psychicznie, jak i fizycznie. (AS mężczyzna)

Jestem emocjonalnym nastolatkiem. Myślę, że jak większość nastolatków, kiedy mam coś, co uważam za świetny pomysł, zrywam się i chcę natychmiast wprowadzić go w życie. Kiedy inni mówią „Nie teraz, zrobimy to innym razem”, czuję wielką wściekłość i frustrację. Chcę to zrobić teraz - dlaczego oni tego nie robią? Po co czekać? (AS mężczyzna)

Tak więc, chociaż osoba jest fizycznie dorosła, jej zdolność do tworzenia relacji emocjonalnych dotyczy osoby młodszej. Może to oznaczać, że zainteresowanie seksualne może być obecne, ale z natury bardziej przypomina nastolatka, pomimo bardziej zaawansowanego wieku, a zatem skutkuje zmniejszoną zdolnością przyciągania chętnego partnera z powodu pozoru dziecinnego i niedojrzałego. Niektóre partnerki NT skomentowały ten aspekt swojego partnera. Przykłady opisywanych zachowań obejmowały ciągłe obmacywanie piersi, dziecięcą fascynację ciałem partnera i odmowę rozmowy na tematy osobiste. Trochę partnerki czuły, że ich partner był jak dodatkowe dziecko w rodzinie i wyczerpuje ich energię. Inni uważali, że te cechy są zabawne i ujmujące, i postrzegali je jako cechy pozytywne. Istnieją dowody, które sugerują, że życie osób z ZA staje się łatwiejsze, gdy osiągną późne 20 lat. W pewnym sensie jest to prawdą w przypadku wielu osób: niektórzy sugerują, że podejściu 30-latków często towarzyszy poczucie samoakceptacji. Istnieją również problemy z wymogami socjalizacji w młodszym wieku. Być może potencjalni partnerzy stają się bardziej tolerancyjni wraz ze wzrostem wieku i problemy takie jak problemy na przyjęciach iw dużych grupach stają się mniej ważne, a cechy osób z ZA - wiedza, stabilność i niezawodność - stają się bardziej cenione. Jeśli chodzi o każdego, to cały szereg czynników determinuje okoliczności kontaktów seksualnych lub decyzję, aby nie oddawać się:

On (AS) powiedział, że jest skłonny uprawiać ze mną seks (w wieku 37 lat) po wielu latach odmawiania wielu dziewczynom, ponieważ lubił mnie i czuł się komfortowo. Miał do mnie pociąg, którego wcześniej nie czuł. (Kobieta NT)

Ktoś, z kim byłem na uniwersytecie dziesięć lat wcześniej, wyraził swoje zainteresowanie. Sam fakt, że była mną zainteresowana, wystarczył - okazja do dalszego zbadania. Nie wiem, czy podobała mi się ona. Bardziej interesowała mnie mechanika. Prawdopodobnie nie było to satysfakcjonujące dla żadnej ze stron. Nie mam mocnych wspomnień z tej okazji. (JAKO mężczyzna, pierwsze doświadczenie seksualne w wieku 31 lat) Pierwsze doświadczenie zainicjowane przez partnera w wieku 16 lat. Tak naprawdę wcześniej tego nie rozważałem, po prostu się z tym zgadzałem. (AS mężczyzna)

Żadnej utraty dziewictwa jeszcze i żadnego niepokoju o to. (AS mężczyzna, 29 lat)

Mój partner (AS) miał 18 lat i został „uwiedziony” przez matkę koleżanki ze szkoły (była około 25 lat od niego starsza). (Kobieta NT)

W dniu mojego ślubu z żoną w wieku 23 lat. Moja pierwsza masturbacja do orgazmu miała miejsce w wieku 22 lat. (AS mężczyzna)

Okazało się, że dzielę łóżko z ponętą rudowłosą, dostałem ogromnego napadu, była zainteresowana, zdenerwowała się w połowie i straciłem erekcję. (AS mężczyzna)

Miesiąc miodowy w wieku 32 lat. Miałem kilka innych związków, zanim zacząłem zabiegać o względy pani, z którą miałem się ożenić; ponieważ byłem oddanym chrześcijaninem, nie mieliśmy stosunków seksualnych. (AS mężczyzna)

Pod koniec dwudziestu lat z prostytutką. (AS mężczyzna)

Dla niektórych była rezygnacja z tego, że seks nigdy im się nie przydarzy. Może to być po prostu akceptacja faktu lub, alternatywnie, może powodować depresję lub prowadzić do obsesyjnych zainteresowań i zachowań: starałem się być bezpłciowy przez całe 20 lat, aby zakazać wszelkich pragnień i emocji. Zatrzymałem wszelkie myśli tego rodzaju za pomocą kwestii woli. Podczas masturbacji tęskniłem za bliskością kogoś. Pogodziłem się z tym, że to się nigdy nie wydarzy. Nie był to kłopotliwy codzienny problem, po prostu fakt bez emocji. (JAKO mężczyzna, pierwsze doświadczenie seksualne w wieku 31 lat) .

Kiedy poznałam męża, byłam całkiem przekonana, że nigdy nikogo nie zrozumie na tyle dobrze, by utrzymać coś wiecznego. (AS kobieta)

Bardzo długo wierzyłam, że jestem beznadziejna. „Jak ktoś mógłby mnie kochać?” Chciałam tylko, aby jedna osoba szła obok mnie i akceptowała mnie taką, jaką jestem. (AS kobieta)

Wiedziałem, że celibat się nie wydarzy, czy to zajmie trochę czasu? Tak. Miałem po prostu wielkie szczęście, że nie musiałem czekać do pięćdziesiątki, żeby znaleźć kogoś, kto byłby tak podekscytowany, że nie rozważałem już bycia samemu; to była najtrudniejsza część. (AS mężczyzna)

Dla innych chęć posiadania związku może spowodować, że stanie się on wszechogarniającą obsesją i jedynym tematem rozmowy. Trudno sobie wyobrazić, że obiekt ich pożądania nie odczuwa tego samego, co oni i mogą zachowywać się niewłaściwie wobec tej osoby. To zachowanie jest omówione w dalszej części tej książki. Pewien mężczyzna z zespołem Aspergera po czterdziestce przypomniał sobie kobietę, którą znał na studiach i nadal wierzył, że gdyby ją znalazł, byłiby razem, mimo że nie było kontaktu przez 20 lat. Nie był w stanie nawiązać związku przez całe życie, mimo wyrażenia chęci. Nie jest jasne, czy był w pełni świadomy wymagań związanych z byciem partnerem, a nie posiadaniem go. Niektórzy ludzie mają niezwykle i nierealistyczne oczekiwania co do relacji, którymi mogą się nie podzielić.

### **Przywiązanie emocjonalne**

Uczestnicy zostali zapytani, czy uważają za konieczne emocjonalne przywiązanie (kochające uczucia) do kogoś, aby uprawiać z nim seks, czy też czy seks jest aktem czysto fizycznym i całkowicie oddzielnym od miłości. W przeważającej mierze większość mężczyzn z ZA, którzy odpowiedzieli na pytanie (71%), stwierdziła, że nie, nie było to konieczne i że seks i emocje były dość oddzielne. Niemal dokładnie przeciwne statystyki zaobserwowano w próbie kobiet z NT, z których 94 procent stwierdziło, że emocjonalne przywiązanie było konieczne lub preferowane. Tylko jedna kobieta NT powiedziała, że są oddzieleni. Spośród czterech kobiet z zespołem Aspergera, które odpowiedziały na pytanie, dwie stwierdziły, że preferowany jest seks z emocjonalnym przywiązaniem, a dwie - że to przywiązanie nie było wymagane do seksu. Żadna z kobiet z AS nie powiedziała, że te dwie kobiety są konieczne. Widać to w innych badaniach. Jest to prostszy punkt widzenia niż w przypadku większości kobiet

neurotypowych, które przywiązywały emocjonalną wagę do aktu fizycznego. Jeśli osoba z ZA nie czyta języka ciała lub nie docenia nielogicznych emocjonalnych aspektów związku, seks może być bardziej utylitarny i mniej romantyczny. W przypadku niektórych NT (zwłaszcza kobiet) przed rozpoczęciem seksu wymagany jest element emocjonalny. Ta różnica w programie może powodować trudności, jeśli obie strony zakładają, że druga osoba podziela ich system wartości i uważa, że seks jest znaczący / bez znaczenia w zależności od ich stanowiska:

Najważniejszy jest brak negatywnych emocji i stresu. Żadnego poczucia chemii seksualnej. Brak sensu „kochania się”. (AS mężczyzna)

Seks jest fizyczny i nie wymaga emocjonalnych uczuć. (AS mężczyzna)

Pod względem seksualnym ja (NT) często miałam wrażenie, że mogłam być kimkolwiek - nie czułam z nim emocjonalnej więzi (ZA). (Kobieta NT)

To, czego potrzebuje ciało, a czego potrzebuje duch, jest różne w różnych momentach. (AS kobieta)

Seks różni się od miłości. (AS mężczyzna)

Nie mogę pozbyć się wrażenia, że powinno być w tym coś więcej. Chociaż nie mogę tego pojąć, chociaż się staram. (AS mężczyzna)

Przywiązanie emocjonalne i seks to dwie odrębne kwestie. Akt fizyczny jest bardziej potrzebą zmysłową i biologiczną. (AS kobieta)

Nie wszyscy respondenci z ZA zgodzili się, że seks był równie satysfakcjonujący bez emocjonalnego przywiązania do partnera. Niektórzy ludzie mieli tylko jednego partnera przez całe życie, a inni - zarówno ci, którzy nie mieli partnerów seksualnych, jak i ci, którzy mieli więcej niż jednego - uważali, że do seksu potrzebne są uczucia emocjonalne. Inni powiedzieli, że chociaż czuli, że fizyczna i emocjonalna strona seksu jest oddzielna, seks był lepszy, jeśli obecne były uczucia do osoby:

Jeśli go nie ma (przywiązanie emocjonalne), jest to po prostu puste ćwiczenie w instalacji okablowania elektronicznego. (AS mężczyzna)

Potrzebuję emocjonalnego przywiązania, żeby było warto. W przeciwnym razie wydaje się, że to wzajemna masturbacja. (AS mężczyzna)

Nie jestem w stanie stwierdzić, czy druga osoba ma do mnie emocjonalne przywiązanie, czy nie, ale tak długo, jak to robię, seks może być kontynuowany. (AS kobieta)

Bliskość emocjonalna jest łatwiejsza niż bliskość fizyczna. (AS mężczyzna)

Nawet jeśli pierwotnie jest to tylko akt fizyczny, emocje są przywiązane po seksie. (AS kobieta)

Nie ma fizycznej różnicy w tym doświadczeniu, ale preferowany jest seks z kimś, kogo kochasz. (AS mężczyzna)

Tak, w prawie wszystkich praktycznych przypadkach w moim życiu jest to spotkanie dusz. (AS mężczyzna)

Generalnie w grę wchodzi jakiś rodzaj głębokiej więzi (nawet na tydzień!). W AS-land tydzień to dużo czasu. (AS mężczyzna)

Gdybym odkrył, że spędziłem jedną noc z kimś, kogo później nie lubiłem, czułbym się głupio, a także zły na siebie, że podążam za swoimi apetytami, zamiast najpierw poznawać tę osobę na poziomie intelektualnym, który zwykle był moim daleko w przeszłości. (AS mężczyzna)



## **Ilu partnerów?**

Statystyki dotyczące zachowań seksualnych w całej populacji są ze zrozumiałych względów niewiarygodne. Ludzie mogą być ostrożni w ujawnianiu szczegółów swoich zachowań seksualnych, zwłaszcza jeśli nie są one postrzegane jako typowe. Powszechnie uważa się, że mężczyźni są bardziej skłonni do wyolbrzymiania liczby partnerów seksualnych, podczas gdy kobiety zmniejszają liczbę. Jest to refleksja na temat sprzecznych społecznych postaw wobec płci w zależności od płci. Mężczyzna, który ma wielu partnerów, może być postrzegany jako podziwiany, podczas gdy kobieta może być postrzegana niezbyt przychylnie. Liczba partnerów seksualnych badanych była różna. Ponownie należy zauważyć, że są to głównie ludzie, którzy byli w związkach i nie obejmują dużej liczby osób z ZA, które nie miały żadnych partnerów. Niektórzy respondenci nie podali dokładnej liczby partnerów, używając subiektywnego wyrażenia, takiego jak: „Zbyt wielu, by policzyć”. Ci, którzy mieli do dziesięciu partnerów, byli w stanie podać to jako ostateczną sumę, więc zakładano, że „zbyt wielu, by policzyć” było powyżej tej liczby. Żadna osoba, która miała więcej niż dziesięciu partnerów, nie podała liczby, ale zamiast tego wskazała, że dokładna liczba jest nieznana. Patrząc na liczbę partnerów dla samców z zespołem Aspergera, prawie 50 procent miało od 0 do 2 partnerów. Kolejne 40 procent miało 5 lub więcej partnerów. Mniej niż 15 procent miało ponad 10 partnerów i wszyscy wspominali o problemie z alkoholem, chociaż kwestia ta została specjalnie poruszona. Kobiety z AS, które odpowiedziały, miały od 4 do 10+ partnerów. Trzydzieści procent kobiet z NT miało od 0 do 2 partnerów. Ponad 60 procent kobiet z NT miało 5 lub więcej partnerów, a 25 procent miało 10 lub więcej. Ogólnie rzecz biorąc, mężczyźni z ZA mieli mniej partnerów niż kobiety z NT i AS. Próba kobiet z zespołem Aspergera była bardzo mała (czterech respondentów), a liczba partnerów jest bardziej typowa dla kobiet z NT niż dla mężczyzn z ZA (75% ma 5 lub więcej partnerów).

## **Zespół Aspergera między arkuszami**

Co robią pary z Zespołem Aspergera (AS) w sypialni? Ci, którzy odpowiedzieli na ankiety, byli zaskakująco otwarci i chętni do ujawnienia swoich przyjemności i przykrości w sypialni. Były obszary wspólne dla kilku osób i przyjrzano się im bardziej szczegółowo.

## **Procedury**

Jedną z głównych cech AS jest potrzeba struktury, rutyny i podobieństwa, więc dla niektórych interakcji seksualnych nie jest wyjątkiem. W niektórych przypadkach elastyczność, spontaniczność i zmienność nie są na porządku dziennym dla tych osób, ku konsternacji ich partnerów. Inni z zespołem Aspergera i ich partnerzy zgłaszali radość z różnorodności w swoim życiu seksualnym. Być może bezpieczne środowisko przebywania z wieloletnim, zaufanym partnerem pozwala niektórym osobom na mniej stresu niż życie codzienne:

Jeśli cokolwiek on (AS) skupia się zbyt mocno, po znalezieniu czegoś, co działa, robi to w kółko, aż otrzyma inne, które działa. (AS kobieta)

Mając ustaloną rutynę, byłbym najwygodniejszy i najbardziej zdolny do wykonania. Ale rutyna doprowadza żonę do szaleństwa. (AS mężczyzna)

Seks przez długi czas trzeba było zaplanować. Nie mogłam skontaktować się z nim (AS) w tej sprawie w dniu, w którym musiał pracować. Nie mogłam mu przeszkodzić, gdy pracował przy komputerze lub oglądał mecz hokeja. (Kobieta NT)

Lubię się bawić i próbować nowych rzeczy. (AS kobieta)

Uważam, że ta sama rutyna jest nudna i mechaniczna. Chcę doświadczyć nowych rzeczy, ale nic dziwnego ani perwersyjnego. (AS mężczyzna)

Wydaje się, że wraca do rutyny. Z przyjemnością śledzi każdy krok za każdym razem. Poproszony o zrobienie czegoś nowego wydaje się niekomfortowo. (Kobieta NT)

Niektóre rzeczy są lepsze niż inne. Chcę spróbować rzeczy wykraczających poza moje preferencje, ale ostatecznie istnieje podstawowy zestaw działań, do których wracam, ponieważ uważam, że je lubię. (AS mężczyzna)

Często czuję, że chcę coś zmienić, ale jest to trudne - brak wyobraźni. (AS mężczyzna)

Uprawialiśmy tylko rutynowy seks. Uważam, że większość mojej stymulacji jest mentalna. (AS mężczyzna)

Moja żona i ja nigdy nie mieliśmy stałego planu seksu. Wzory zmieniały się z roku na rok: przed snem, rano, po południu, w salonie. Seks oralny. Francuski las z igłami i mrówkami! Australijska plaża nocą. (AS mężczyzna)

Dla niego (AS), aby mógł dojść (orgazm), musi przestrzegać ustalonej rutyny. Od jakiegoś czasu to samo dotyczyło go również uzyskania erekcji. Kiedy już nad tym pracowaliśmy, stał się w tym niesamowicie dobry, ale dużo czytał, aby to opanować. (Kobieta NT)

Nie lubię ustalonej rutyny podczas seksu. Lubię inaczej. (AS mężczyzna)

On (AS) woli ustaloną rutynę, zaplanowaną noc i dokładnie ten sam szybki seks w tej samej pozycji. (Kobieta NT)

### **Partner jako eksperyment / zabawka**

Kilka osób skomentowało niemal kliniczną, odkrywczą fascynację partnera swoim ciałem; niektórym podobało się to zainteresowanie, a innym było to inwazyjne i lekceważące. Wydaje się, że niektóre z tych zainteresowań pasują do osobowości AS polegającej na zainteresowaniu się tym, jak rzeczy działają i co się dzieje, gdy wykonuje się określoną czynność (stymulację). Możliwe, że dla niektórych osób z ZA kontakt z nagim ciałem był ograniczony, a zatem jest to stosunkowo nowe lub ograniczone doświadczenie. Może również wystąpić niedojrzałość emocjonalna, którą niektórzy z ZA przejawiają (a niektórzy przyznają) aby skutkować nieco nastoletnim podejściem do ciała partnera. Ważne jest znalezienie równowagi dla każdego partnera, w którym dotyk można cieszyć się i docenić jako oznakę przyciągania i uczucia, ale nie jest to nieprzyjemne dla żadnej ze stron:

Partner (AS) spędził godziny bawiąc się moim ciałem, co powinno być cudowne, ale robił to dla własnej przyjemności. Nawet kiedy prosiłam go, żeby przestał, kontynuował i mówił mi, że naprawdę mi się to podoba. Czułam się jak eksperyment; (Kobieta NT)

Musiałbym mu przypomnieć (AS), że to było moje ciało, a nie jego osobista zabawka. (Kobieta NT)

Uwielbiam bawić się piersiami mojej żony - chciałabym mieć własne! Jej reakcje nie fascynują mnie tak bardzo, jak różne jej role. (AS mężczyzna)

Czasami myślę, że mój mąż (AS) się nie kocha; używa mnie jako swojej „zabawki”. (Kobieta NT)

Na początku należało to zbadać. Teraz to zbadałem i już nie jest to interesujące. (AS mężczyzna)

Różni ludzie różnie reagują na te same rodzaje dotyku i stymulacji. Jest to bardzo interesujące do zabawy, obserwowania i eksperymentowania. (AS kobieta)

Reakcje partnerów zawsze mnie fascynowały. Więc grałem w to, aby sprawić jej największą przyjemność. Chociaż duchowe i emocjonalne aspekty były niewątpliwie nieobecne, starałem się przynajmniej udawać pasję, której nigdy nie doświadczyłem. (AS mężczyzna)

Mój partner ma zostać zbadany. Ma pewne części, które są absolutnie unikalne dla tej osoby... Ich reakcje na moje badania doprowadziły do kilku interesujących pomysłów. Ciekawią mnie jej strefy erogenne. (AS mężczyzna)

Uważam ciała partnerów za coś, czym można się dzielić dla obopólnej przyjemności. Chciałbym, żeby moja żona reagowała bardziej otwarcie, kiedy ją stymuluję. (AS mężczyzna)

Fascynujące jest obserwowanie, jak jej piersi się trzęsą. Może to być dowolna część ciała, ale jej piersi są najbardziej obwisłe. Cieszę się z odpowiedzi, kiedy je szturcham. Kiedy naciskasz coś gwałtownie, impuls energii prawdopodobnie wywoła rezonansowe chybotanie. Jestem zainteresowany, aby zobaczyć, czy to robi, więc robię to ponownie. Mógłbym mieć obsesję na punkcie naciskania, uzyskiwania reakcji i robienia tego ponownie! Robię to, bo wiem, że mi pozwoli. (AS mężczyzna)

Jesteśmy rozwiedzeni od pięciu lat. On (AS) nadal dotyka moich piersi, kiedy odwiedza dom, aby odebrać dzieci. Przestałem na niego krzyczeć, bo to nie przynosi efektu. Ostatnim razem spokojnie poprosiłem go, żeby tego nie robił. Powiedział: „Dlaczego?” Odpowiedziałem: „Ponieważ są moje”. Pomyślał przez chwilę, skinął głową i wydawał się przyznać, że jest to ważny powód. Od tamtej pory tego nie robił. (Kobieta NT)

### **Spełnianie potrzeb partnerów**

Jeśli osoba z zespołem Aspergera uzyskuje stymulację w wyniku pewnych praktyk seksualnych, może mieć trudności lub być niemożliwe, aby uwierzyć, że ich partner może uznać tę samą czynność za nieprzyjemną, niewygodną lub bolesną, ale może tak być. Wszystkie osoby czerpią przyjemność z różnych doznań. Może to wynikać z trudności w zrozumieniu, że inni mają inne myśli, uczucia i preferencje niż osoba z ZA - mniej rozwinięte poczucie empatii, które podobno towarzyszy zespołowi AS:

Wydaje się, że go obrażam (AS), gdy delikatnie przesuwam jego rękę tam, gdzie jest to dla mnie dobre. Niewiele o tym rozmawiamy. (Kobieta NT)

Chciałabym mieć bardziej naturalne uczucie ząębiana się, w którym nie muszę kierować intymnymi spotkaniami w kierunku emocjonalnego łączenia, ale myślę, że z czasem będzie to coraz lepsze. (Kobieta NT)

Myślę, że oboje jesteśmy sfrustrowani naszym życiem seksualnym. Każde z nas chce, aby nasze własne potrzeby były zaspokajane, a co za tym idzie, nie uprawiamy tyle seksu, ile byśmy chcieli. (Kobieta NT)

Czasami wyczuwam, że (on) (AS) odczuwa presję, aby „występować” dla mnie, ale mamy też wiele spotkań, które nie są „zorientowane na cel”, w których może robić, co chce, i mieć orgazm, kiedykolwiek i jakkolwiek. chce. (Kobieta NT)

(On) (AS) był bardzo skupiony na początku naszego życia seksualnego jako para, aby osiągnąć orgazm jako dowód, że uprawialiśmy dobry seks. Później w życiu ... powoli zaczął rozumieć inne rodzaje intymności. (Kobieta NT)

(Mój) partner AS nie chciał, żebym inicjowała seks - wycofał się lub odepchnął. (Kobieta NT)

Prosiłbym go (AS), aby przestał robić to, co robił, ponieważ uważałam to za niewygodne lub bolesne. Mówił przepraszam, zatrzymywał się na chwilę lub dwie, a potem zaczynał znowu robić to samo.

Wydawał się niezdolny do zrozumienia, że nie było to dla mnie tak przyjemne, jak dla niego. To było tak, jakby myślał, że kłamię. (Kobieta NT)

Niektórych ludzi podniecają tylko określone doznania i nie rozumieją, dlaczego ich partner może potrzebować innego dotyku lub stymulowanego obszaru ciała. Ich gotowość do odwzajemnienia przyjemności może być nieobecna, ponieważ nie widzą, co z niej wynika, chociaż wiele osób stwierdziło, że ich partner z AS dokłada wszelkich starań, aby zapewnić im satysfakcję seksualną, o ile jest to jasno zakomunikowane - nie są w stanie odgadnąć lub odczytać niewerbalne oznaki, że partner seksualny dobrze się bawi. Nawet zrozumienie, że partner może po prostu chcieć być blisko niż seksualność może wymagać wyraźnego określenia, ponieważ partnerowi z zespołem Aspergera może być trudno rozróżnić sygnały dotyczące uczucia seksualnego i uczucia emocjonalnego. Są to subtelne sygnały, które często są trudne do odczytania dla każdego, dlatego ważne jest, aby żaden z partnerów nie obwiniał drugiego za nieumiejętność:

Koncepcja jest prosta; to kwestia zrozumienia, że seks jest wspólnym procesem, każdy chce wyciągnąć z niego jak najwięcej i uważam, że można to zapewnić, jeśli zapewnię to, co jest potrzebne. Dotyczy to zarówno zaspokojenia potrzeb emocjonalnych, jak i fizycznych. Właściwa mechanika jest również łatwa, wszystko jest kwestią akcji i reakcji; odpowiedź jest generalnie natychmiastowa i nietrudna do zinterpretowania. To sytuacja, która dostarcza mi wystarczających informacji, aby dobrze funkcjonować. Gdyby tylko ludzie reagowali tak samo na sytuacje społeczne, świat byłby dla mnie o wiele prostszym miejscem do życia! (AS mężczyzna)

Uważam, że znacznie bardziej podnieca mnie to, że mój partner czuje się dobrze w łóżku, niż gdy mi się to przytrafia. Czuję się niegodny takich rzeczy w środku i wbijam się w głowę. Mogę poczekać, aż „odwrócę sytuację” i sprawię, że mój partner poczuje się naprawdę podniecony, co z kolei mnie podnieca. (AS mężczyzna)

Po prostu nie chciałem odejść bez kulminacji (czytał, że jeśli kobieta nie jest usatysfakcjonowana, związek się pogarsza!). (Kobieta NT)

W 50% był mną, mną, mną, mną i 50%, które chcę zadowolić, ponieważ czuję się dobrze, gdy doprowadzam cię do szaleństwa. (On) uznał moje orgazmy za osobiste osiągnięcie... Bycie dobrym kochankiem sprawiało, że czułem się dobrze i odnosił sukcesy. (Kobieta NT)

Uważam, że mój stosunek seksualny z (nim) był dobry, ponieważ był chętny do czytania, jeśli czegoś nie wiedział. (Kobieta NT)

### **Ile? Jak często?**

Badania wykazały, że 45–50 procent par, w których jeden lub więcej partnerów ma ZA, nie ma stosunków seksualnych. Inne pary mają bardzo regularne i zróżnicowane życie seksualne. Wydaje się, że istnieje niedopasowanie między wieloma parami, w których jeden partner chce znacznie więcej lub mniej seksu niż drugi, co wydaje się powodować wiele niepokoju i trudności dla tych par:

Lubię coś z tym robić trzy do czterech razy w tygodniu. Myślę, że często chcę seksu, ponieważ pragnę bliskości i mam nadzieję, że seks to przyniesie, ale tak nie jest. (Kobieta NT)

Nie mieszkamy razem, więc nie dzielimy się codziennymi stresami życia. Uprawiamy seks za każdym razem, gdy się widzimy, czasem częściej niż raz dziennie. Jesteśmy razem od ponad trzech lat i nigdy się to nie zmniejszyło. (Kobieta NT)

Mam zdrowy popęd seksualny. Nie trzeba zbyt często „rozmawiać z nim” (głaskać), aby wyciągnąć z niego pewne rzeczy. (AS mężczyzna)

Mam wysoki popęd seksualny. Chcę seksu każdego dnia, bez względu na wszystko. Chciałbym, żeby moja żona chciała więcej seksu, tak jak ja. (AS mężczyzna)

Wysoki popęd seksualny. Jeśli nie będę mieć bodźców seksualnych, będę o tym śnić. (AS kobieta)

Uważam, że mam wysokie i stałe „zainteresowanie” i „ciekawość” seksualną. Cenię regularną stymulację seksualną przynajmniej na podstawie erotycznych obrazów i zdjęć. (AS mężczyzna)

(On) jest (AS) prawie gorący i zimny. Wydaje się, że jest w stanie iść przez tydzień bez potrzeb seksualnych, a potem BAM, on jest na mnie i mamy niezłą zabawę, i jest dobry przez kilka następných dni. (Kobieta NT)

Chciałbym, żeby moja żona częściej uprawiała seks i była bardziej odważna. (AS mężczyzna)

Stabilność związku lub jego brak zmniejsza częstotliwość seksu. Ciągłe patrzy na inne kobiety, ale nigdy nie zrobi więcej. (AS mężczyzna)

Mam wysoki popęd seksualny. Chcę seksu każdego dnia, bez względu na wszystko. Nigdy się nie masturbuję. Lubię zbierać porno na moim komputerze i wpatrywać się w kobiety z dużymi piersiami, ale nie będę się przy tym masturbować. (AS mężczyzna)

Chciałbym, żeby moja żona okazywała większe zainteresowanie i inicjowała seks. (AS mężczyzna)

Mój partner (AS) nie rozumie, że czułabym się bardziej skłonna do seksu z nim, gdyby pomagał w domu i rozmawiał ze mną. Zamiast tego po prostu nalega na uprawianie seksu prawie codziennie i jestem z tego powodu urażona. (Kobieta NT)

Co do samej płci. Jest o wiele lepszy niż wszystko, czego doświadczyłam wcześniej z kochankiem NT. (Kobieta NT)

Podekscytowany jej podnieceniem. Gdyby nie była podekscytowana, ja nie. (AS mężczyzna)

Mężczyźni i kobiety nie mogą dzielić tego samego doświadczenia w seksie (z powodu różnych doznań cielesnych), więc lubię znajdować doświadczenia, którymi możemy się podzielić. Ciekawie jest zobaczyć, jak zareaguje. (AS mężczyzna)

### **Seks o niskiej częstotliwości / nieistniejący**

Poprzednie badanie przeprowadzone przez Maxine Aston wykazało, że około 50 procent par, w których jeden lub oboje partnerzy mieli ZA, nie miało żadnego związku seksualnego. Obecne badanie wykazało, że ponad 60 procent par zgłasza niezadowolenie ze swojego życia seksualnego. W wielu związkach osób, które ukończyły badanie, było dużo smutku i niezadowolenia z kwestii seksualnych. Wiele kobiet czuło się niezadowolonych z powodu niewielkiego seksu lub braku seksu ich partnerów z ZA wymagane lub też odczuwało urazę z powodu wysokich wymagań seksualnych stawianych przez niektórych partnerów. Niektórzy mężczyźni z zespołem Aspergera byli również niezadowoleni z oczekiwań, jakie stawiali przed nimi, wiedząc, że nie są w stanie „zrobić tego dobrze” dla swoich partnerów lub że partnerzy nie zaspokajają ich wysokich potrzeb seksualnych. Niektóre kobiety neurotypowe pogodziły się z bardzo rzadkim seksem, ale nadal czuły się oddane temu związkowi. Niektórzy uprawiali seks tylko raz lub dwa razy w roku; lub wcale przez wiele lat. Ci ludzie czuli, że inne obszary związku są świetne - wspólne interesy, stabilność partnera AS i przyjaźń - i to sprawiło, że było to dla nich akceptowalne:

Kiedy zaszłam w ciążę 20 lat temu, mój współmałżonek z AS zdecydował się nie uprawiać seksu podczas ciąży, ponieważ nie chciał potrząsać dzieckiem. Nasze stosunki seksualne nigdy nie wróciły na właściwe tory. Przez ostatnie 15 lat musiałam być mimowolnie bez seksu z moim partnerem. (Kobieta NT)

Wyraził mi, że „miesiąc miodowy się skończył” i że seks jest nudny, ciągle robiąc to samo. Również dyskusje na temat naszych relacji seksualnych sprawiały, że był zdeorientowany, niespokojnie zły, zamrożony lub zjadliwy / wyśmiewany. Zdałam sobie sprawę, że będę musiał zachować to dla siebie. (Kobieta NT)

Jesteśmy teraz jak współlokatorzy. (Kobieta NT)

Od dziesięciu lat jestem w małżeństwie bez miłości. Zostałam, aby zatrzymać troje dzieci w ich domu, który sprzedaliśmy w zeszłym roku, ponieważ mój współmałżonek z AS stracił pracę i od tego czasu nie pracuje. (Kobieta NT)

Zawsze mieliśmy problemy z naszymi relacjami seksualnymi, ponieważ on (AS) nie widział, aby mieć silne pragnienie seksualne. (Kobieta NT)

Oboje jesteśmy zbyt zmęczeni. On (AS) nie inicjuje często seksu. Tygodnie mogą trwać nawet do kilku miesięcy. (Kobieta NT)

Mój jedyny związek seksualny dotyczy mojej żony - a nawet wtedy seks prawie nie istnieje. (AS mężczyzna)

Brak inicjacji ze współmałżonkiem w ciągu trzech lat. (AS mężczyzna)

To, czego chcemy, tak naprawdę nie pasuje. (Kobieta NT)

On (AS) będzie uprawiał seks, jeśli zechce, a nie, jeśli tego nie zrobi, podczas gdy ja zrobiłbym to, nawet gdyby chciał często i nawet gdybym nie miała na to ochoty. Czasami możesz dla przyjemności drugiej osoby. (Kobieta NT)

Obecnie jest z mojej strony frustracja z powodu braku seksu w naszym małżeństwie. Waham się, czy zainicjować intymność, ponieważ nie chcę być zbyt silna z moją żoną, nie jestem pewien, czego chce i mam trudności z wychowaniem tego jej. (AS mężczyzna)

Mamy wiele silnych więzi poza seksem. To właśnie mnie tu trzyma. Myślę, że mój partner jest w porządku z naszym związkiem i nie mogę sobie uświadomić, że ma on dla mnie dość dużą, niezdrową lukę. (Kobieta NT)

Przez ostatnie 15 lat zasadniczo nie żyliśmy seksualnie jako mężczyzna i żona. To nie było dla mnie zdrowe. (Kobieta NT z partnerem AS)

To bardzo smutne, że nie możemy mieć pełnego życia seksualnego i myślę, że od tak dawna on (AS) je miał, że nie tęskni za tym. (Kobieta NT)

On (AS) dba o mnie i robi wszystko, co w jego mocy, aby pozwolić mi mieć lub robić, co chcę. Akceptuje mnie za to, kim jestem i kocham go za to i bardzo go kocham. (Kobieta NT)

Nie uprawiam seksu często; ostatnio to więcej wysiłku niż nagrody. (Kobieta NT)

Od dwóch do trzech lat uprawialiśmy seks tylko pięć do sześciu razy w roku. Poza seksem czuję, że mamy bardzo dobre relacje. (Kobieta NT)

Uprawiamy seks raz na sześć do ośmiu miesięcy. Jego wymówką jest zawsze „stres”. (Kobieta NT)

Jestem teraz prawie w związku bez seksu. Próbuję tylko dlatego, że ona tego chce i denerwuje się, że nasz związek nie jest normalny. Nigdy nie powinnam się ożenić. Właściwie wolę być sam, a małżeństwo sprawia, że czuję się przytłumiony. (AS mężczyzna)

Pogodziłam się z tym (brak satysfakcjonującego seksu), ponieważ on (AS) jest cudownym mężczyzną i nie wierzę, że robi to celowo. Przez lata naprawdę próbowałam coś zmienić i teraz zdaję sobie sprawę, że to się nie zmieni. (Kobieta NT)

### **Trudności w sypialni**

Niewielka liczba osób zgłosiła konkretne problemy, które spowodowały u nich problemy w relacjach seksualnych. Czasami były to trudności fizyczne lub problemy emocjonalne uniemożliwiające parom wspólne prowadzenie satysfakcjonującego życia seksualnego:

On (AS) zawsze potrzebował mnie, bym pomogła mu znaleźć miejsce, w którym może mnie penetrować podczas stosunku. (Kobieta NT)

Czuję, że nie mogę zainicjować ze strachu przed odrzuceniem, więc tego nie robię. (Kobieta NT)

Podczas gdy normalna para prawdopodobnie poczułaby się komfortowo / bezpiecznie po kilku latach, aby spróbować przygód, moja spiętość AS prawie zabiła prawdopodobieństwo, że coś takiego się wydarzy. (AS mężczyzna)

Kiedy uprawiamy seks, rzadko mam orgazm. Nie ma tu kogo winić za to, ale nie pomaga to, że penetracja trwa najwyżej jedną do dwóch minut. On (AS) nigdy nie prosi o seks oralny ani o nim nie mówi. (Kobieta NT)

Mówiąc seksualnie, nasz związek zawsze był ruiną. (Kobieta NT)

Nie lubię seksu z moim mężem (AS). Nie mogę, bo on jest taki powierzchowny. (Kobieta NT)

Desperacko chce uprawiać seks. Po prostu nie może długo utrzymać erekcji. Wiem, że czuje się przez to osłabiony. (Kobieta NT)

On (AS) był trochę niezdarny i niezdolny do łatwej penetracji, kiedy inni partnerzy wślizgnęli się we mnie samodzielnie. (Kobieta NT)

Jego erekcje (AS) nigdy nie były na tyle mocne, by same wślizgnęły się do mojej pochwy. Miałby również trudności z utrzymaniem fizycznego ruchu nóg i siłą potrzebną do osiągnięcia orgazmu; męczyłby się lub mówił, że bolą go nogi. (Kobieta NT)

Chce uprawiać seks. Chce kogoś, kto martwi się, kiedy jest chora, i wielu innych drażliwych, uczuciowych rzeczy, których nie mogę zrobić. (AS mężczyzna)

### **Seks i stres**

Dla niektórych seks nie wchodzi w rachubę, gdy pojawiają się inne stresujące sytuacje, ale dla innych stres działa pobudzająco, zwiększając ich libido i ochotę na seks. Warto monitorować własne reakcje na stres i obawy zewnętrzne, aby zobaczyć, jaki wpływ mogą one mieć na Twój popęd seksualny:

Używam seksu jako odprężenia emocjonalnego, więc jeśli jestem zestresowana, chcę go częściej. (AS kobieta)

Mam silniejszy popęd seksualny, kiedy jestem zrelaksowany. W sytuacjach stresowych. Czuję, że muszę poświęcić pełną uwagę przyczynie stresu, a nie własnym popędom seksualnym. (AS mężczyzna)

Łatwo się nadmiernie pobudzam, gdy jestem zestresowany lub nadmiernie zmęczony, a to może zmienić to, co lubię. (AS mężczyzna)

Jeśli jest coś, co wydaje mi się do zrobienia, a seks „przeszkadza” w zrobieniu tego o wyższym priorytecie. Jeśli dojdzie do takiej sytuacji, nie będę czuł, że się w ten sposób poddam i będę próbował uciekać, jeśli uznam, że ktoś próbuje być ze mną seksualny w taki sposób, w jaki nie mogę być w danej chwili. (AS mężczyzna)

Stres z pewnością może wpłynąć na mój popęd seksualny. W rzeczywistości czasami go napędza. (AS mężczyzna)

Używam seksu jako mechanizmu odprężającego. Rzadko kiedy cokolwiek negatywnie wpływa na mój popęd seksualny. (AS mężczyzna)

Nie mogę / nie chcę występować, jeśli jestem niezadowolony ze związku w tym czasie - nie uważam seksu za rozwiązanie problemów w związku. (AS mężczyzna)

Niepokoją mnie czynniki zewnętrzne, do tego stopnia, że wpływają one na moje pragnienie seksualności. Seks zwykle jest czymś, co robi się tylko wtedy, gdy moja głowa jest spokojna, a kiedy jestem zaniepokojony, jestem zbyt skupiony na sobie - za bardzo, żeby być zainteresowany seksem. (AS mężczyzna)

Potrzeby seksualne mojego męża (ZA) są powiązane z jego poziomem stresu. Im bardziej zestresowany, tym więcej seksu potrzebuje i tym mniej prawdopodobne jest, że będzie rozważnym kochankiem. (Kobieta NT)

Moja głowa po prostu pływa, próbując odczytać ich odpowiedzi, w wyniku czego nie mogę utrzymać erekcji, co oczywiście pogarsza sytuację. (AS mężczyzna)

### **Preferencje seksualne**

Część respondentów podzieliła się intymnymi przemyśleniami na temat swoich preferencji i praktyk seksualnych. Ponownie, są to wszystkie osobiste i indywidualne uczucia i doświadczenia i nie oczekuje się, że wszyscy będą mieli takie same:

Jestem seksualnym wszystkożercą. Lubię seks analny i oralny. Pieprzenie na pieska to dla mnie najbardziej niezawodny sposób na przybycie. Im dłuższy czas oczekiwania, tym silniejszy będzie orgazm. (AS mężczyzna)

Na początku trudno było odczytać jego miny lub poczuć intensywną więź. Wydawało się, że był celowo odległy i niejasny, nawet podczas stosunku. (Kobieta NT)

Trudno mi opisać rzeczy, które sprawiają mi największą przyjemność, ponieważ kiedy uczucia są tak intensywne, zwykle tracę siebie i nie będę świadoma tego, co dokładnie robi mój partner, aby wywołać we mnie tak intensywne uczucie. (AS kobieta)

Wolisz działać (seksualna gra wstępna) niż otrzymywać. (AS mężczyzna)

Mój mąż (AS) interesuje się społecznością niewoli i perwersji. Często jestem zmuszana do zajęcia pozycji, w której potrzebuje mojego błogosławieństwa, aby wziąć udział w wydarzeniu, na którym nieznamomi będą nadzy. Wiem, że nie angażowałby się w żadne czynności seksualne, takie jak dotykanie, całowanie. Jednak chciałby, żebym dała jakieś pozwolenia, albo będąc związany przez kogoś lub skrępowany przez kogoś. Walczę z tym, ponieważ moim zdaniem tego rodzaju czynności mają



charakter seksualny. On nigdy nie pieprzyłby nikogo innego, ale nie rozumie, jak ja nie mogę tego rozdzielić w mojej głowie. (Kobieta NT)

Poczułem się prawdziwy tylko z seksem, gdy relacje są nadal niewinne. Po zamieszkach, kłótniach, kłótniach itp., które zaczęły się w związkach, straciłem do tego serce. Po prostu wykonałem wszystkie ruchy od tego czasu. Nigdy nie czułem się, jakbym miał jakiegokolwiek prawa do ciała partnera lub do jego „używania”. (AS mężczyzna)

On (AS) odmawia mi seksu oralnego, ale on to lubi. (Kobieta NT)

Lubimy być blisko, jak najwięcej kontaktu cielesnego i zawsze nago podczas seksu. Długość czasu i tempo są różne - czasami szybko i wściekle, innym razem spokojniej, a kiedy się kochamy, rozmawiamy i śmiejemy się. Często jest to cudownie wzruszające i najpełniejszy sposób, w jaki czuję, że okazuje mi swoją miłość. Są to czasy, w których czuję, że widzę go prawdziwego, a nie osobę, która musi udawać, że pasuje do zewnętrznego świata społecznego. (Kobieta NT)

### **Tożsamość płciowa i seksualność**

Czytając informacje na temat płci i seksualności w społeczności autystycznej, często można znaleźć wzmiankę o pewnych powszechnie uznawanych przekonaniach, że istnieje różnica w sposobie, w jaki niektórzy ludzie postrzegają tę dziedzinę ich życia. Wspomina się o większej liczbie lesbijek, gejów, osób biseksualnych i transpłciowych w tej populacji oraz o poczuciu, że nie są one związane płcią w taki sam sposób, jak osoby neurotypowe (NT). W badaniu tym znaleziono dowody na niejednoznaczność seksualności i samooceny płci zarówno w przypadku zespołu Aspergera (ZZSK), jak i NT. Możliwe przyczyny tej zgłoszonej różnicy to:

- Płeć może być postrzegana jako konstrukt społeczny (inny niż płeć biologiczna: „mężczyzna” i „kobieta”), który jest osadzony w interakcji z rówieśnikami tej samej płci i wzorami do naśladowania tej samej płci. Jeśli ktoś ma niewiele relacji z rówieśnikami lub nie ma ich wcale, może się zdarzyć, że to poczucie płci - „męskość” i „kobiecość” - nie jest tak mocno ugruntowane ani postrzegane jako istotne. Poczucie NT tego, kim jesteśmy, jest często definiowane przez społeczność grup, do których należymy, a te wiadomości są na stałe powiązane z opiniami - zarówno pozytywnymi, jak i negatywnymi - od innych.
- Perspektywa samocentryczna może oznaczać, że idea „ja w porównaniu z innymi” nie występuje w tym samym stopniu, a osoba z ZA może nie starać się dopasować do przyjętych norm zachowań płciowych ani określać siebie zgodnie z własnymi płcią.
- Niektórzy z ZA mogą wybierać partnerów na podstawie logicznych, praktycznych powodów, takich jak dzielenie zainteresowań, a nie pociąg emocjonalny - partner obu płci może równie dobrze pasować do tego profilu dla niektórych osób. W większości związków płeć będzie głównym czynnikiem branym pod uwagę przy wyborze partnera.
- Osoba z ZA, która miała rozczarowujące lub odrzucające spotkania z osobami płci przeciwnej, może dojść do wniosku, że związki osób tej samej płci mogą lepiej zaspokajać ich potrzeby.
- Akceptacja i oczekiwania społeczne mogą nie być najwyższym priorytetem - albo dlatego, że nie są rozumiane, albo są odrzucane; zaspokojenie własnych potrzeb jednostki może unieważnić te rozważania.

### **Kobiety z AS - chłopczycami?**

Pisanie i badania na temat kobiet z ZA wydają się wskazywać na skłonność do chłপিęności i zachowań typu męskiego. Wszystkie heteroseksualne kobiety z ZA, które odpowiedziały na nasze pytania, były w związkach z mężczyznami z ZA, którzy mogą szczególnie doceniać ich (potencjalnie) mniej wymagające emocjonalnie, bardziej logiczne umysły. Jedna para kobiet z NT / AS odpowiedziała na kwestionariusz, a partner AS był bardziej „męskim” partnerem partnerstwa. Wydaje się, że nie ma potrzeby dostosowywania się i bycia częścią grupy, jeśli chodzi o noszenie modnych ubrań i makijażu dla niektórych kobiet z AS. Jedna kobieta uznała kobiety NT za „głupie i irytujące” i czuła, że zawsze je obrażała, ponieważ nie była w stanie mówić o „dziewczęcych” rzeczach, którymi były zainteresowane (komunikacja osobista). Temple Grandin, pisarka i naukowiec z wysoko funkcjonującym autyzmem, opisuje, jak dorastając zauważyła, jak inne dziewczyny piszczą, widząc Beatlesów w telewizji. Myślała, że są urocze, ale nie miała zamiaru zachowywać się w taki sposób tylko z tego powodu. Następnie Temple opisała, że nie interesowały ją rzeczy, które lubiły inne dziewczyny, takie jak makijaż, ubrania i biżuteria, oraz to, że wolała prace w drewnie. Zauważyła, że chłopcy lepiej się bawili i opisuje siebie jako chłopczycę (komunikacja osobista). Temple preferuje również męskie ubrania, nosząc na co dzień kowbojskie koszule i dżinsy, ponieważ uważa je za wygodne i praktyczne. W kompleksowym badaniu kobiet ze spektrum autyzmu, naukowcy odkryli wyższy poziom testosteronu, który przyczynił się do wyższego wskaźnika niektórych schorzeń, takich jak nieregularne miesiączki, ciężki trądzik, zespół policystycznych jajników i zaburzenia hormonalne. Kobiety biorące udział w tym badaniu wykazywały bardziej chłপিęce zachowanie niż kobiety z grupy kontrolnej NT. Było większe prawdopodobieństwo biseksualności i mniejsze zainteresowanie seksualne kobietami z ZA. Badanie wykazało, że 17 procent kobiet z ZA uważało się za aseksualne lub nie preferujące żadnej płci. Nie jest jasne, czy ta aseksualność była wynikiem problemów biologicznych, społecznych czy innych konsekwencji. Osoby z AS mają tendencję do przejawiania skrajnego męskiego profilu - wypadają lepiej w testach systematyzujących i gorzej w testach empatyzujących niż osoby z NT. Większość z tych badań była przeprowadzona na mężczyznach z ZA, ale ci, którzy włączyli kobiety z ZA, pokazują, że mają podobny profil:

Zwykle mówię ludziom, że nawet teraz jestem bardzo chłপিęca. Nie robię typowych rzeczy, które robią inne kobiety. Robię jednak kilka rzeczy, które robiłby typowy mężczyzna. (AS kobieta)

Wendy Lawson, pisarka gejowska ze spektrum autyzmu, woli nosić męskie ubrania, ponieważ twierdzi, że lepiej pasują niż damskie, są tańsze i lepiej wykonane. Potwierdza również, że jako dziecko była chłপিęcą:

Nie czułam się kobieca, a większość kobiecych ról, których ode mnie oczekiwano, nie sprawiała mi przyjemności.

Po ślubie i urodzeniu dzieci z mężczyzną Wendy w późniejszym życiu pogodziła się ze swoją seksualnością i jest teraz otwarcie homoseksualna i pozostaje w długotrwałym związku z kobietą. Wendy opisuje dzieciństwo pełne chłপিęcych zajęć - wspinania się po drzewach, trzymania jaszczurek i nie czucia się w środku kobietą. Próbowwała poczuć się kobieco, zapuszczając długie włosy i nosząc sukienki, Wendy twierdzi, że czuje się bardziej mężczyzną niż kobietą i czuje się z tym dobrze w sobie. Wiele kobiet z ZA woli towarzystwo chłপিów / mężczyzn od dziewcząt / kobiet, ponieważ wydają się one bardziej interesujące. Wendy poślubiła mężczyznę ze wspaniałym motocyklem, mimo że w ogóle jej nie pociągali mężczyźni. Pozostali w związku małżeńskim przez 20 lat, zanim mogła „wyjść” autystycznie i seksualnie. Ważne jest, aby każdy mógł zaakceptować siebie, niezależnie od swojej seksualności. Dotarcie do miejsca samoakceptacji, w którym nie próbujesz już udawać, że jesteś kimś, kim nie jesteś, może być wielką ulgą. Rodzinie i przyjaciołom może być trudniej pogodzić się z tym, ponieważ może to być dla nich szok. Znajdowanie przyjemności u osób tej samej, różnych lub obu płci jest prawnie dopuszczalne, jeśli wszyscy są zgodnymi dorosłymi. Społeczeństwo może mieć przeważające poglądy, które różnią się od twoich i mogą powodować negatywne reakcje u innych.

Decyzja, komu ujawnić informacje seksualne, jest osobistym wyborem i może wymagać wsparcia ze strony innych osób, zanim dojdzie do wniosku.

### **Mężczyźni z AS - mniej „macho”?**

Jedną z nadrzędnych cech, którą wiele kobiet identyfikuje u swoich partnerów z zespołem Aspergera, jest łagodność. Role płciowe w tych związkach są również często nietypowe, a partnerka przyjmuje tradycyjnie męskie role i kieruje procesem decyzyjnym. Osoby z ZA mogą być bierne, co jest stereotypową cechą kobiet. Ich preferencje dla ciszy, samotności i braku zainteresowania aktywnością fizyczną i sportami zespołowymi mogą sprawiać wrażenie mniej męskich, chociaż profil mózgu sugerowany przez badania teorii „skrajnego męskiego mózgu” to jawna męskość w jego logicznej i systematyzującej naturze. . Wielu mężczyzn stwierdziło, że zostali uznani za homoseksualistów z powodu braku dziewczyn, tendencji do spędzania czasu z kobietami i postrzegania ich jako innych niż ich rówieśnicy. Próba bycia kimś, kim nie jesteś, rzadko jest przekonująca i często zbyt trudna do nadążenia. Oczekiwanie na znalezienie kogoś, kto kocha twoje cechy, jest o wiele bardziej satysfakcjonującym sposobem na życie:

Jestem tak wrażliwy na moją heteroseksualność, że czasami niepozornie komentuję moje pragnienia towarzystwa kobiet, aby uniknąć myślenia, że mogę być gejem. Wiem, że jestem zdecydowanie heteroseksualny (nawet przy tym wyjaśnieniu czuję potrzebę obrony w temacie). (AS mężczyzna)

Prawdopodobnie brak świadomości i brak partnera sprawiły, że tańczyłem sugestywnie jak kobieta na oczach wielu ludzi. (AS mężczyzna)

Zawsze to mi się w nim podobało (AS). Z jednej strony podnosi ciężary i ma dużą, masywną budowę, ale z drugiej jest ekologiem i bardzo ekscytuje się pierwszymi wiosennymi kwiatami. (Kobieta NT)

On (AS) upiekł mi pierniki i przynosił je w małych, starannie zapakowanych paczuszkach. Byłam zdezorientowana i trochę podejrzliwa wobec tego zniewieściałego samotnika, który piekł. (Kobieta NT)

Mój partner z zespołem Aspergera czasami próbuje przyciągnąć moją uwagę, używając pozycji seksualnej, która jest wyraźnie kobieca. Mruga powiekami, marszczy usta i odsuwa swoje ciało, przez co wydaje się mniejszy i skromn. Na początku to wszystko wydało mi się trochę dziwne. (Kobieta NT)

### **Poczucie męskości / kobiecości jako konstrukt społeczny**

Respondentów zapytano, jak postrzegają siebie pod względem płci, ponieważ autorka doświadczyła kilku osób z ZA, które wyraziły brak tożsamości jako „mężczyzna” lub „kobieta” w sensie społecznym i mieli trudności ze zrozumieniem pojęć męskości i kobiecości. Jest to naprawdę konstrukt społeczny, więc jeśli ktoś jest mniej powiązany społecznie przez małą lub nieistniejącą sieć, a także mniej zainteresowany akceptacją na jakichkolwiek warunkach, koncepcje te mogą nie być tak mocno zakorzenione, jak w przypadku NT zorientowanego społecznie. Około 50 procent pytanym stwierdziło, że postrzegają siebie i innych jako bezpłciowe lub nie interesują się oczekiwaniami mężczyzn w społeczeństwie. Chociaż nie jest to zadawane, oczekuje się, że wiele nowicjuszy jasno postrzega siebie w kategoriach płci i że jest to wynikiem udanych relacji rówieśniczych i postrzegania siebie jako części szerszej grupy, do której starają się dopasować. Dopasowanie się do „norm” płciowych pod względem wyglądu i zachowania jest częścią wymogów włączenia społecznego i akceptacji; niezastosowanie się do tego powoduje wykluczenie jednostki jako znajdującej się poza grupą. Może to być po prostu inny sposób, w jaki indywidualista z ZA jest wykluczony z szerszego społeczeństwa, ale należy zadać pytanie: czy chciałbyś być częścią tak wąsko zdefiniowanej większości, która wyklucza na podstawie tego, co klasyfikuje jako „mężczyzna / kobieta” zachowanie?

Jestem tylko osobą. Nie znam żadnej różnicy między płciami poza fizyczną. (AS mężczyzna)

Nigdy nie używam słowa „mężczyzna” lub „mężczyzna” w odniesieniu do siebie, chyba że jest to ode mnie wymagane. Zamiast tego myślę o sobie jako o „kim jestem”. (AS mężczyzna)

Przez jakiś czas widziałem siebie w trzeciej osobie. Steven to i Steven tamto. (AS mężczyzna)

Od lat mówię, że nigdy nie widziałem siebie ani nie doświadczyłem siebie jako mężczyzny, zawsze postrzegałem siebie jako „osobę”. Opisałem siebie jako mającego „popęd” mężczyzny, ale nie męskiego „instynktu”, jeśli widzisz różnicę. (AS mężczyzna)

Nigdy nie obchodziło mnie to, czym powinien być „mężczyzna”, nie obchodziły mnie zwykłe konwencje społeczne. Mnie nie dotyczyły. (AS mężczyzna)

Dopóki nie skończyłem 54 lat i nie byłem na terapii, nie miałem poczucia siebie jako mężczyzny. Jedynie kiedykolwiek doświadczyłem świata jako wypełnionego „ludźmi”. (AS mężczyzna)

On (AS) nie lubi oczekiwać, jakie społeczeństwo stawia mężczyznom. (Kobieta NT)

Wierzę, że jestem tylko osobą. (AS kobieta)

Nie wiem, czy postrzegam siebie jako mężczyznę czy kobietę. Wiem, że najpierw postrzegam wszystkich innych ludzi jako bezpłciowych. (AS mężczyzna)

Nie cierpię ról płciowych i innych stereotypów i uważam siebie (i wolę być uważany) za wyjątkową osobę. (AS mężczyzna)

Nie pasuję do klasycznej męskiej roli; Jestem nieco bardziej androgeniczny niż normalnie. W skali, w której 1 to kobieta, 5 to neutralność, a 10 to mężczyzna, oceniam siebie na 7. (AS mężczyzna)

Wiem, że najpierw postrzegam wszystkich innych ludzi jako bezpłciowych. (AS mężczyzna)

Jako dziecko, nastolatka i we wczesnej dorosłości myślałam, że powinnam urodzić się mężczyzną. Możliwe, że mam męskiego ducha w kobiecym ciele, ale teraz jestem z tym w porządku. (AS kobieta)

Zawsze miałam problem z dopasowaniem się do stereotypowo kobiecej roli. Kiedyś naprawdę chciałem czuć się komfortowo dostosowując się do tego ideału. Teraz jestem szczęśliwy bliżej androgynii. Jestem tym, kim jestem, tak jak Popeye. (NT z „silnymi cechami AS” żeńska)

Nie mam pojęcia, co to znaczy być mężczyzną w przeciwieństwie do osoby. (AS mężczyzna)

### **Biseksualność i dezorientacja seksualna**

Spośród kobiet neurotypowych, które udzieliły odpowiedzi, kilka miało związki lub doświadczenia z kobietami przed ich związkiem ze swoim partnerem płci męskiej z zespołem Aspergera, ale żadna z nich nie uważała się teraz za biseksualną. Być może jest coś w mężczyznach z zespołem Aspergera, co jest atrakcyjne w mniej macho, a może kobiety, które są mniej sztywne w kwestii swoich ról społecznych, mają większą akceptację i atrakcyjność dla mężczyzn, którzy również odrzucają sztywne wyobrażenia o „oczekiwanych” rolach i zachowaniu. Należy przeprowadzić dalsze badania w tej dziedzinie, aby określić, czy istnieje jakkolwiek rzeczywista różnica między perspektywą i zachowaniem AS i NT w tym obszarze. Spośród kobiet z ZA trzy na cztery były biseksualne lub homoseksualne, co stanowi 75% (małej) próby. Jest to wysoki odsetek pomimo wielkości próby i może odzwierciedlać bardziej otwarte podejście do seksualności kobiet z ZA i mniejszą potrzebę przestrzegania norm społecznych lub oczekiwań rówieśników. Niewielka liczba mężczyzn z ZA, którzy odpowiedzieli (8%), zgłosiła w przeszłości biseksualność lub pewne zamieszanie w odniesieniu do

swojej seksualności, a pozostali mężczyźni z ZA stwierdzili, że nie mieli wątpliwości co do swojej heteroseksualności:

Zastanawiałem się, jak by to było być kobietą ... powodem, dla którego zastanawiałem się nad byciem kobietą, jest to, że może być po prostu łatwiej nawiązywać przyjaźnie i tworzyć związki. (AS mężczyzna)

Doświadczyłem pewnego zamieszani. Kilka lat temu poczułem ciekawość eksperymentowania z tą samą płcią, ale nigdy tego nie robiłem. (AS mężczyzna)

Czasami zastanawiałem się, jak to jest z perspektywy kobiety. Chciałbym wypróbować to przez miesiąc, ale ostatecznie wolę być mężczyzną. (AS mężczyzna)

Mężczyzna (AS) jest czasami włączany przez męskie ciało, kiedy bierze ecstazy (narkotyk), ale to zawsze przekłada się na zwiększone pragnienie przebywania z kobietą. (Kobieta NT)

Pociągają mnie obie płci, ale miałam tylko związki i doświadczenia seksualne z mężczyznami. (AS kobieta)

Trochę (zamieszanie) w mojej młodości. Wyobraziłbym sobie siebie jako kobietę i doświadczanie seksu jako kobiety. (AS mężczyzna)

W moim ciele nie czułam się kobietą, cokolwiek to miało być. (Kobieta NT)

Kiedy byłem młody, miałem dość płaską klatkę piersiową. Z łatwością uchodziłem za męską młodzież. Ilekroć ktoś nazywał mnie synem, czułam się zadowolona i jak w domu. (Kobieta NT)

Przez pewien czas byłam zdezorientowana, dostałam wiele książek na ten temat, a potem zdecydowałam, że bardziej lubię dziewczyny. (Kobieta NT)

Na studiach on (AS) powiedział, że zakochał się w koledze z klasy, a jeśli nie do końca zakochał, bardzo go pociągał. (Kobieta NT)

Jestem biseksualna, więc lubię seks z ludźmi obu płci. Wolę mężczyzn, ale kobiety też są fajne i podniecają mnie. (AS kobieta)

Mój mąż z AS był biseksualny przed ślubem. Dowiedziałem się tego dopiero po latach. Winił za to używanie kokainy. (Kobieta NT)

Poprzednie badania sugerują, że mężczyźni z ZA, którzy pozostawali w związkach homoseksualnych poza ich pierwotnym związkiem heteroseksualnym, robili to wyłącznie z powodów seksualnych. Tym mężczyznom łatwiej było mieć ten układ seksualny niż uprawiać seks ze swoimi partnerkami, które wymagały większej emocjonalnej bliskości niż inni mężczyźni. Ci mężczyźni nie mieli żadnych stosunków seksualnych ze swoimi partnerkami, które to zaakceptowały. Ci mężczyźni nie postrzegali siebie jako homoseksualistów i nie preferowali mężczyzn jako partnerów, ale wyłącznie jako możliwą do opanowania formę satysfakcji seksualnej. Wydaje się więc, że niewielka liczba osób z ZA nie traktuje płci biologicznej jako pierwszej kwestii przy wyborze partnera i może wybrać kogoś z innych powodów. Hénault donosi o przypadkach transwestytyzmu, w których mężczyźni z zespołem Aspergera starają się wyglądać i być jak kobiety, aby uzyskać od nich akceptację. Być może doświadczyli opieki ze strony kobiet i chcą być częścią tej grupy. Nie ma dowodów, że cross-dressing wskazuje na homoseksualizm lub chęć bycia kobietą.

### **Przyjaźnie z płcią przeciwną**

Kilku ankietowanych wyraziło wolę towarzystwa płci przeciwnej w celu nawiązania przyjaźni. Może się zdarzyć, że ani mężczyźni, ani kobiety z zespołem Aspergera „pasują” do swoich rówieśników tej samej

płci i nie uważają tych związków za trudne. pielęgnuj je. Kobiety z ZA często uważają kobiety neurotypowe za nielogiczne i bardziej zainteresowane rozmową o kwestiach emocjonalnych niż dzieleniem się wiedzą, dlatego też mogą szukać mniej intymnej natury męskich przyjaźni. Zaakceptowanie, że ktoś woli towarzystwo płci przeciwnej, może przynieść ulgę, zamiast kontynuować próby nawiązania relacji z tymi, którzy nie interesują Cię społecznie:

Uwielbiam towarzystwo kobiet, do rozmowy, uwielbiam rozmawiać z nimi o seksie bez względu na to, czy w ogóle mam z nimi jakieś relacje. (AS mężczyzna)

Zawsze uważałem za pewnik, że potrafię dobrze dogadywać się z kobietami. Zawsze miałem świetne przyjaźnie z kobietami. (AS mężczyzna)

W sytuacjach towarzyskich (on) (AS) wolę być tam, gdzie rozmawiają kobiety. (Kobieta NT)

Zawsze wyciągam swoje czułki na intymność i kobiecą bliskość i chętnie wkroczę do każdej kobiety, która czuje się obiecująca. (AS mężczyzna)

Zawsze lubiłem towarzystwo kobiet, a nigdy mężczyzn. Kobiety lepiej reagują na emocje niż mężczyźni, mężczyźni są nudni i rywalizują z nimi i nie da się ich pieprzyć, więc są naprawdę nieciekawe w porównaniu z kobietami! (AS mężczyzna)

(Ta) opiekunka jest 12 lat młodsza ode mnie, ale moja psychiczna / emocjonalna dojrzałość jest mniej więcej taka sama jak jej, więc bardzo dobrze się z nią dogaduję. (AS mężczyzna)

Uważam, że wolę towarzystwo kobiet i powiedziano mi, że jestem „honorową dziewczyną” i mam silną kobiecą stronę. (AS mężczyzna)

### **Niewierność i niewłaściwe zachowanie**

Dla niektórych osób z zespołem Aspergera (AS) (i bez) granice związku są inne niż te, które byłyby postrzegane jako typowe. Często mając silną niechęć do autorytetu, stawiane im wymagania i otrzymując polecenie, co ma robić, osoba z ZA może silnie reagować na uzasadnione oczekiwania dotyczące zachowania ze strony długoterminowego partnera. Osoba może stawiać swojemu partnerowi wymagania i granice, ale sprzeciwić się podobnym żądaniom. Konieczne jest uświadomienie sobie, że istnieją zasady dotyczące relacji. Zasady te będą różne dla każdej pary i należy je wynegocjować i wyraźnie określić. Dzieje się tak szczególnie w przypadku relacji AS, ponieważ reguły te mogą nie być zrozumiałe w naturalny sposób. Obie strony muszą zrozumieć, co jest akceptowalne dla ich partnera, a co nie, aby zapobiec tarciom i nieporozumieniom. Jeśli którakolwiek ze stron uzna, że granice nałożone na związek są nie do przyjęcia, ma prawo się nie zgodzić i ostatecznie opuścić związek:

Myślę, że sprawy mogą się komplikować, gdy ktoś nie jest zaznajomiony z „zasadami” lub gdy słupki bramki się poruszają, a zasady się zmieniają. Myślę też, że relacje mogą być problematyczne, jeśli nie są oparte na wzajemnym zrozumieniu, autonomii i szacunku (AS kobieta).

### **Niewłaściwe relacje i flirtowanie**

Kilka osób odpowiedziało, że ich przyjaźnie, relacje i zachowanie wobec innych spowodowały trudności z ich partnerami. Wcześniejsze badania wskazują, że niektóre kobiety neurotypowe (NT) opisują swoich partnerów z zespołem Aspergera jako flirtujących. Brak możliwości odpowiedniego wyrażania i interpretowania sygnałów i komunikatów komunikacyjnych może powodować takie założenie. Może również istnieć skrajne pragnienie bycia akceptowanym i lubianym, wynikające z długiego życia, w którym było źle odbierane i odrzucane. Podczas konfrontacji osoba z ZA będzie wyglądać na

zaskoczoną, że jej działania zostały błędnie zinterpretowane w ten sposób i nie może zrozumieć, dlaczego jej partner jest zdenerwowany:

Kiedy rozmawia z innymi kobietami, nawet kupując coś w sklepie, on (AS) wydaje się być zbyt przyjacielski i zalotny, nazywając je po imieniu (jeśli jest na plakietce z imieniem) i prawie mnie ignoruje. Jestem pewien, że to nie jest z mojej strony paranoja. Kiedy mu to powiedziałam, wygląda na zdumionego i zapewnia mnie, że właśnie mówił. Cała koncepcja umiejętności flirtowania jest mu całkowicie obca, a ja nie uwierzyłam, że jest w stanie - z pewnością robi to na oczach swojej dziewczyny co nie jest najlepszą taktyką! Nie denerwuję się tym, ponieważ wiem, że miał tak ciężki czas na dogadywanie się z kimkolwiek i że nigdy nie chciałby mnie skrzywdzić. (Kobieta NT)

Koncepcja flirtowania i angażowania się w subtelne sygnały komunikacyjne to wyrafinowana sztuka, która może być trudna do opanowania przez osoby z AS ze względu na ich stan. Obejmuje umiejętność odczytywania pośrednich i niewerbalnych sygnałów od innych dotyczących ich zainteresowania i dostępności, przewidywania zachowań, prowadzenia pogawędek, a także subtelnego i niewerbalnego wyrażania własnych zainteresowań. To brzmi jak pole minowe AS! Moja żona była zdenerwowana, że nadal korespondowałem ze starą przyjaciółką (kobietą) po tym, jak się rozeszli. Mam tak niewielu przyjaciół, którzy ze mną korespondują, że irytujące było porzucenie jednego z moich ostatnich przyjaciół. (AS mężczyzna)

Cóż, zdarzyło się to więcej niż raz (partner uprawiał seks z kimś innym podczas małżeństwa). Zdrada, kwestia zaufania, złość i uraza. Początek końca 18-letniego małżeństwa. (Kobieta NT)

Były dwa razy. Rozstaliśmy się pewnego dnia, a on (AS) miał seksualne telefony od byłego partnera następnego dnia. Czuł, że nie jesteśmy razem, więc może robić, co lubi i nie może zrozumieć, dlaczego jestem zdenerwowana. Był też w innym związku, ale powiedział mi, że regularnie mnie kocha. Ten partner nie chciał, żeby miał ze mną kontakt, ale nadal to robił. (Kobieta NT)

Miałem dwie przyjaciółki, których nie przedstawiłem żonie (ale była bardzo otwarta). Była tym bardzo poruszona i stanowczo odmówiłem zaakceptowania, że powinna „sprawdzać” te relacje. To były MOJE prywatne relacje. Mogła mi zaufać lub zranić: to był jej wybór. Naprawdę świadomie pchnąłem kopertę tutaj... Jednocześnie nigdy tak naprawdę nie wierzyłem, że związek się rozpadnie. Jak głupie jest to społecznie? Nie tyle ślepa na umysł, ale na ślepotę konsekwencji. (AS mężczyzna)

Ona (NT) oskarżyła mnie o to, że mam romanse przez cały czas, chociaż tak nie było. Potrafię przytulać się do ludzi, którymi nie powinienem być. Nie cofam się, jeśli przyjdą do mnie, bo boję się, że zdenerwuję ich, jeśli się odsunę. (AS mężczyzna)

Mój obecny partner jest bardzo zaborczy i chce wiedzieć, czy mam jakikolwiek kontakt z poprzednimi partnerami. Wie, że nie mam przyjaciół, z którymi mogłabym się zetknąć lub przez których mógłbym zostać oszukany. (AS mężczyzna)

Miałem romans ze współpracownikiem, co omal nie rozpadło mojego małżeństwa. Cieszę się uwagą wszystkich pań, a moja żona się złości. (AS mężczyzna)

Zrobiłem to (uprawiałem seks z kimś innym w związku małżeńskim) dwukrotnie - za jej wiedzą około 20–25 lat temu. Pomimo bólu i strachu (że odejdę - coś, o czym nigdy nie myślałem ani przez chwilę od 34 lat), pozostała w związku przez długi czas. (AS mężczyzna)

Miałem kiedyś romans z kobietą, którą poznałem w pracy, ale rozmawiałem przez internet. W końcu z nią zerwałem i wróciłem do żony. (AS mężczyzna)

Wydaje się, że istnieją pewne dowody na to, że osoby z AS, które zachowują się niewłaściwie, na ogół nie mają zamiaru wyrządzać krzywdy lub bólu. Osoba może działać według innego zestawu reguł i logiki. Ponieważ przyjmuje się, że osoby z ZA mają inne sposoby przetwarzania w innych dziedzinach życia, naiwnością byłoby oczekiwać, że nie wpłynie to również na relacje seksualne i osobiste. Niestety, jest to jeden z najbardziej emocjonalnych i drażliwych tematów ze wszystkich, a kiedy ludzie czują się skrzywdzeni w intymnym sensie, ich reakcje są zwykle mocno naładowane emocjonalnie i potencjalnie dezorientujące dla osoby z ZA. Maxine Aston odkryła, że partnerzy AS, którzy mieli stosunki seksualne poza swoim głównym związkiem, postrzegali sprawę obiektywnie i bez emocji, których spodziewałby się partner neurotypowy, takich jak poczucie winy lub wyrzuty sumienia:

Mój partner (AS) uprawiałby ze mną seks we śnie. Gdybym się obudził, powiedziałby mi, że zainicjowałam to i obudziłam go! Żaden inny partner w moim życiu nigdy nie powiedział, że to zrobiłam, więc jestem pewna, że to nie ja, ale wprawiło mnie to w zakłopotanie i zastanowienie się, czy oszalałam. (Kobieta NT)

### **Niewierność**

Może również istnieć tendencja do oddzielania seksu od wszelkiego rodzaju więzi emocjonalnych, jak omówiono wcześniej. Powszechnie uważa się, że jest to bardziej typowe dla mężczyzn niż kobiet w populacji ogólnej, ale wydaje się, że występuje również w populacji AS. Ten punkt widzenia mężczyzn i niektórych kobiet z zespołem Aspergera może wyjaśniać, w jaki sposób mogą wystąpić trudności w związkach. Jeśli partner AS nie uważa, że uprawianie seksu z inną osobą stanowi akt zdrady lub niewierności, ponieważ istnieje dla nich wyraźna różnica między kochaniem partnera a seksem, mogą pojawić się problemy. , dla partnerów neurotypowych intencja, emocjonalna bliskość i flirt były w równym stopniu oznaką zdrady, jak kontakt fizyczny - wszystkie były postrzegane jako nieodpowiednie zachowanie. Dla osób z ZA niektórzy uważali, że penetracja była jedynym znakiem niewierności - być może biorąc to określenie dosłownie. Inni wydawali się być bardziej zainteresowani tym, że ich partner dzieli emocjonalną bliskość, a mniej byli zaniepokojeni tym, czy uprawiają seks z kimś innym. Dwie pary uważały, że seks z inną osobą jest akceptowalny, jeśli został wcześniej uzgodniony. Te pary składały się z obojga partnerów z ZA. Tylko jedna kobieta NT uważała, że jej partner może uprawiać seks z kimś innym, ale tylko wtedy, gdy zostało to wcześniej uzgodnione przez obie strony:

Intymność jest bardziej intelektualna niż fizyczna. Dzielenie się nadziejami i marzeniami z kimś innym może być niewiernością. (AS mężczyzna)

On (AS) nie widzi, jak trzymanie ręki innej osoby może być niewiernością. Chciał scenariuszy! (Kobieta NT)

(On) (AS) może być bardzo seksowny i zalotny, nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Ta nieustanna chęć zaimponowania kobietom może czasami wydawać się przesłaniem, jeśli chcą czegoś więcej... Teraz, gdy jesteśmy w zaangażowanym związku, natychmiast mówi kobietom, że przywiązuje się do nich i staje się wobec nich prawie zdystansowany. (Kobieta NT)

Tak naprawdę nie myślałem o tym (niewierność). Chyba głębokie pocałunki, pieszczoty, penetracja. Dla mnie to nie jest duży problem. (AS mężczyzna)

Zrozumiałbym dlaczego (koncepcja mojego partnera uprawiającego seks z kimś innym). Czułbym się zraniony tylko dlatego, że uwierzyłaby, że mnie rani. (AS mężczyzna)

Ściśle mówiąc, na dłuższą metę niewierność seksualna nie jest dla mnie tak poważnym naruszeniem zaufania, jak atak osobisty lub obelgi słowne i gwałtowna sprzeczka, niezależnie od braku przemocy fizycznej. (AS mężczyzna)



Zrobione. Wyszędłem stąd (lub jeśli zaimportowali swoje rzeczy do mojego miejsca, to są poza tym)! (AS mężczyzna)

Poza ryzykiem chorób przenoszonych drogą płciową nie rozumiem, dlaczego miałbym z tym mieć problem. (AS mężczyzna)

Seks to tylko część związku, a nie całość. Ostatecznie myślę, że moje uczucia w tej sprawie (niewierność) można podsumować pytaniem: z kim ona jest „z” (z kim jest w związku)? A jeśli odpowiedź brzmi ja, to jestem zadowolony. (AS mężczyzna)

Gdyby to było zrobione powyżej tablicy i omówiliśmy to wcześniej, mogłam to zaakceptować. Martwiłabym się, że wolałby tę drugą osobę bardziej niż mnie, zwłaszcza na początku. (Kobieta AS)

Miałbym odwet, żeby „dać jej nauczkę”, gdyby uprawiała seks z inną osobą, będąc ze mną. (AS mężczyzna)

Chciałabym wiedzieć, dlaczego to się stało i co to oznacza dla naszego związku. Myślę, że czułbym się zdezorientowany. (AS mężczyzna)

Zdecydowanie uważałbym trzymanie się za ręce lub cokolwiek więcej za niewierność. (AS mężczyzna)

Gdyby kiedykolwiek chciała być bardzo blisko z innymi mężczyznami, czułbym, że ją straciłem. Niechętnie pozwoliłbym na taką niewierność, gdyby powiedziała mi, że po prostu eksperymentuje z różnymi mężczyznami, aby znaleźć swoją bratnią duszę. Chociaż spowodowałoby to, że bałem się chorób przenoszonych drogą płciową (chorób przenoszonych drogą płciową), jeśli jesteśmy aktywni seksualnie. (AS mężczyzna)

Jeśli to było wcześniej ustalone i rozmawiał ze mną zarówno przed, jak i po, nie ma problemu. (AS kobieta)

Uważam to raczej za niebezpieczne i ryzykowne niż za niemoralne lub obraźliwe. (AS mężczyzna)

(Ja) czułbym się pewien, że ja ją zawiodłem. Byłbym bardzo świadomy tego, że druga osoba musi być NT i mieć wszystkie zdolności oraz „normalne” reakcje i style, których mi brakuje jako Aspie. (AS mężczyzna)

Determinacja jest zamierzona. Jeśli partner czuje potrzebę ukrycia tych działań, prawdopodobnie robi coś, co można określić jako oszustwo. (AS kobieta)

Zależy, czy to (seks z inną osobą) było negocjowane, czy nie. (AS kobieta)

Związek by się skończył. Rozwód jest konieczny. (AS mężczyzna)

Wszystko, co dotyczy innej osoby, co wiąże się z czymś więcej niż tylko platonicznym związkiem. Jeśli ktoś mógłby spojrzeć i źle zrozumieć, to jest to niewierność. (AS mężczyzna)

Zdrada, a potem nienawiść. (Pytanie: Jakie byłyby twoje uczucia, gdyby twój partner uprawiał seks z inną osobą w związku z tobą?) (AS mężczyzna)

Zawsze utrzymywałem kontakt z byłymi dziewczynami, a czasami moi obecni partnerzy chcą wiedzieć, dlaczego... To mnie denerwuje i nie chcę być „zastraszany” w ten sposób. Nie rozumiem, dlaczego bycie w związku oznacza, że powinienem zakazać jakichkolwiek przyjaźni. (AS mężczyzna)

Intelektualnie uważam, że nakładanie ograniczeń na partnera nie jest aktem miłości, ale zaborczości. Nie wiem, czy postąpiłbym zgodnie z moimi ideałami, z powodu braku doświadczenia. (AS mężczyzna)

On (AS) byłby w porządku, gdybym mogła uprawiać seks z inną kobietą, gdyby mógł oglądać. Nie chce jednak uczestniczyć. (Kobieta NT)

Monogamiczny, ale z miejscem na zabawę. (AS mężczyzna)

(Uprawiał seks z inną osobą) Kiedy uprawiałem seks z kimś, kto uważał to za bardziej związek niż ja. (AS mężczyzna)

Jeśli ma sekretny „trójkąt miłosny”, szybko zamieniłbym go w „odcinek linii miłosnej”. Końcowymi punktami tego odcinka byłyby ona i jej drugi partner, a ja znów byłbym samotnym punktem w samolocie. (AS mężczyzna)

Czasami mam ochotę na zewnętrzny związek, ale tak się nie stanie. Po prostu chcę czuć, że ktoś mi się podoba i ktoś chce być blisko. (Kobieta NT)

### **Przestępstwa seksualne**

Istnieją doniesienia, że osoby z ZA mogą być zaangażowane w obsesyjne zachowania związane z osobami, takie jak prześladowanie i molestowanie. Pojawiło się zainteresowanie mediów połączeniem między zespołem Aspergera a przestępstwem, chociaż osoby te stanowią niewielką mniejszość osób z zespołem Aspergera. Żaden z ankietowanych nie miał doświadczenia z tego typu zachowaniami, ale ponieważ większość była lub była w związku, sugeruje to, że byłoby to mniej prawdopodobne. Przyczyną molestowania może być rzeczywisty brak zrozumienia sygnałów społecznych przez osobę z ZA. Skupienie ich uwagi mogło być przyjazne i mogło to zostać źle zinterpretowane. Może wystąpić trudność w dostrzeżeniu, że dana osoba odczuwa zdenerwowanie lub cierpienie z powodu mniej dojrzałych zdolności „teorii umysłu”. Bez wątplenia w umyśle osoby z zespołem Aspergera zachodzi logiczny proces myślowy, który doprowadził do takiego zachowania. Jest mało prawdopodobne, aby istniało rzeczywiste zrozumienie konsekwencji tego zachowania dla nich samych lub ich celu:

Nie potrafię łatwo odczytać sygnałów seksualnych, a to wpędziło mnie wcześniej w kłopoty, ponieważ często myślałem, że ludzie byli przyjaźni, gdy podchodzili do mnie seksualnie, i to bardzo zraniło i zdenerwowało mojego partnera. (AS mężczyzna)

Odmówiłam teraz umieszczenia się w sypialni w bezbronnej sytuacji, ponieważ nie sądzę, aby on (zespół AS) mógł się kontrolować i szanować moje granice. (Kobieta NT)

Dla niektórych osób z zespołem Aspergera seks może stać się nadrzędną fascynacją i obsesją. Hénault sugeruje listę pytań, które należy zadać osobie z ZA, która wydaje się wykazywać nadmierne zainteresowanie seksualne:

- Z jakimi zachowaniami seksualnymi mamy do czynienia?
- Od jak dawna obsesja jest obecna?
- W jakich okolicznościach obsesja się ujawnia (pora dnia, czynności poprzedzające i następujące oraz zaangażowane osoby)?
- Jakiemu celowi służy obsesja?
- Jak zachowuje się osoba, gdy mówi o obsesji?
- Jakie emocje towarzyszą powtarzającym się zachowaniom: lęk, złość, smutek, strach, radość, podniecenie?

Odpowiedzi na te pytania mogą pomóc w nakreśleniu funkcji zachowań obsesyjnych i zapewnić potencjalne sposoby wsparcia. Może się zdarzyć, że satysfakcja seksualna jest jedynym źródłem przyjemności i podniecenia w życiu jednostki. Zachowanie może zmniejszyć niepokój lub pobudzić zmysły jednostki. Podobnie jak w przypadku każdej innej silnej fascynacji osoby z ZA, bycie „ekspertem” w czymś może mieć poczucie kontroli i spełnienia - może to być po prostu kolejne przelotne zainteresowanie, które jest wzmacniane przez wrażliwy i tabu charakter tematu:

Mam obsesję na punkcie seksu. Cały czas o tym myślę i chciałbym to robić każdego dnia. Żona jest na mnie wściekła, że ciągle o tym mówię. (AS mężczyzna)

Zauroczenie kobietą w pracy wyrzuciło mnie z pracy. (AS mężczyzna)

Niemожność czytania komunikacji może, w najpoważniejszym stopniu, spowodować, że ktoś z zespołem Aspergera zmusi się do kontaktu z kimś, kogo uważa za chętnego partnera, tylko po to, by odkryć, że tak nie jest. Może to potencjalnie prowadzić do oskarżeń o napaść na tle seksualnym lub gwałt. Ważne jest, aby osoba z ZA upewniła się, że otrzymała wyraźne wskazanie, że zaloty seksualne są mile widziane przed podjęciem działań. Istnieją doniesienia o niewłaściwym seksualnym zachowaniu osób z ZA i wydaje się, że jest to raczej niezrozumienie zasad niż celowa próba skrzywdzenia lub zdenerwowania kogokolwiek. Tony Attwood (2006) donosi, że spotkał osoby z zespołem Aspergera, które popełniły przestępstwa o charakterze seksualnym, często z powodu obsesji lub zauroczenia jakąś osobą lub w wyniku niewłaściwego zachowania. Osoba może nie rozumieć, że jej uczucia nie są odwzajemniane, ani zdawać sobie sprawy, że jej uwaga jest niepożądana. Może wystąpić niewłaściwe, społecznie niedopuszczalne przywiązanie seksualne do określonych przedmiotów lub osób - dzieci, zwierząt lub przedmiotów, co może spowodować zwrócenie uwagi władz na tę osobę. Przestępstwa na tle seksualnym nie są częstsze w populacji osób z zespołem Aspergera, ale mogą być wynikiem ekspresji i doświadczenia związanego z chorobą. Brak typowego spotkania seksualnego nastolatków, trudności w czytaniu i wyrażaniu sygnałów niewerbalnych i uczuć emocjonalnych oraz skłonność do podążania własną ścieżką mogą być czynnikami. Sugerowano, że Jeffrey Dahmer, seryjny zabójca seksualny, miał ZA. Fascynacja pornografią może powodować trudności, jeśli dana osoba nie jest w stanie powstrzymać oglądania materiału w zaciszu własnego domu. Jeden mężczyzna z zespołem Aspergera, który odpowiedział na ankietę, został zwolniony z pracy za oglądanie pornografii w swoim miejscu pracy. Gdyby to był zakład z udziałem dzieci lub innych wrażliwych grup, mogłoby to doprowadzić do aresztowania. Chęć zaspokojenia własnych potrzeb może przesłonić postrzeganie przez tę osobę stosowności zachowania. Osobie z zespołem Aspergera może być również trudno przenieść koncepcję, że oglądanie pornografii jest w porządku w jednym miejscu, ale nie w innym. Słabiej rozwinięte umiejętności empatii / „teorii umysłu” mogą oznaczać, że jednostka nie jest w stanie docenić konsekwencji swojego zachowania dla innych, biorąc pod uwagę jedynie własne potrzeby. Tendencja do mówienia prawdy może również skutkować tym, że osoba z zespołem Aspergera będzie rzucać nieodpowiednie uwagi innym, co może być odebrane jako obraźliwe, gdy osoba ma zamiar jedynie wyrazić swoje myśli lub opinie. W większości sytuacji wydaje się, że umyślny zamiar wyrządzenia krzywdy nie ma zwykle miejsca w przypadku przestępstw popełnianych przez osoby z zespołem Aspergera, ale mogą oni postrzegać świat w inny sposób, z innym rozumieniem i popędami. Informacje i wskazówki mogą pomóc w zapobieganiu nieumyślnej przestępczości i aresztowaniu. Nie ma dowodów sugerujących, że osoby z ZA są bardziej skłonne do popełniania przestępstw seksualnych

### **Świetny seks!**

Co składa się na dobry związek seksualny? Podsumowując: świetna komunikacja wydaje się równa wspaniałemu seksowi. Akceptacja, zrozumienie, rozmowa i słuchanie wydają się być kluczami do dobrego związku, a co za tym idzie, do dobrego życia seksualnego. Stwierdzono, że warunkiem

udanego związku z zespołem Aspergera (AS) jest uznanie istnienia AS przez oboje partnerów, chęć uczenia się i zmiany przez obojga partnerów oraz chęć uzyskania dostępu i wdrożenia specjalistycznych informacji o AS z poradni, literatura lub inne środki wsparcia. Uznanie, że często partner z zespołem Aspergera robi wszystko, co w jego mocy, na ile może i w jedyny możliwy sposób, jest przydatne do zapamiętania. Krytyka, negatywność i poczucie porażki zwykle nie wzmagają nikogo pragnienia intymności i seksu, AS lub braku AS. Poczucie zaufania i bezpieczeństwa jest bardzo ważne dla osoby z ZA, która mogła mieć ogromną liczbę negatywnych doświadczeń. Osoba, która może zaoferować tę bezwarunkową akceptację, może odnieść korzyść ze zrelaksowanego, kochającego partnera. Nie jest to łatwe zadanie, gdy różnice między partnerami mogą wydawać się przepaścią, ale nagrody mogą być świetne:

Najważniejsze jest to, że kiedy zostałam (jego) żoną, byłam pod każdym względem jego. Przyzwyczyłam się do mojej osobowości, ciała i dotyku. Wiem, że to się nigdy wcześniej nie zdarzyło i było to (i jest) dla mnie bardzo ważne. Wiedziałam, że wchodząc w ten związek ma problemy z wpuszczaniem ludzi do swojej prywatnej przestrzeni, ale po prostu nie wiedziałam, że na początku nazywa się to AS. (Kobieta NT)

Nadal mamy problemy małżeńskie, ale nasz związek jest silniejszy niż kiedykolwiek. Przede wszystkim dlatego, że OBOJE nad tym pracujemy. Stara się jak najlepiej, a ja nauczyłam się doceniać jego „małe kroki” w kierunku bycia bardziej zaangażowanym partnerem. (Kobieta NT)

Spośród ankietowanych wiele osób i par wyraziło niezadowolenie ze swoich relacji seksualnych. Niektórzy partnerzy neuro-typowi (NT) uważali, że gdyby nie posiadanie tak dobrych relacji poza stroną seksualną, nie pozostaliby w związku. Nadrzędnym postrzeganiem myśli partnerów z ZA było to, że pozostaną w związku niezależnie od tego, czy ich potrzeby seksualne zostaną zaspokojone. Pasuje to do bierności, która często towarzyszy ZA - poczucie, że dana osoba nie ma żadnej odpowiedzialności, nie ma prawa ani możliwości wprowadzania zmian lub żądań. Narzucanie wymagań ze strony partnera może wywołać poczucie zniewagi: `` Jak śmieją mi powiedzieć, co mam robić? " Kontrola jest głównym problemem dla osób z ZA: próba opanowania złożonego i nieprzewidywalnego świata może nie pozostawiać miejsca na kompromis lub zaspokajanie potrzeb partnera. Może się wydawać, że jeśli te prośby zostaną spełnione, może nastąpić więcej, a wraz z nimi dyskomfort. Czasami osobie z ZA może zająć trochę czasu, aby zaspokoić potrzeby kogoś innego. Reagowanie emocjonalne i negatywne - typowe i zrozumiałe reakcje na wrażliwe sprawy seksualne - może sprawić, że partner z zespołem Aspergera przestraszy się popełnienia błędu i nigdy nie będzie chciał ponownie poruszać tego tematu. Spokojne omówienie tych tematów może pozwolić partnerowi AS jasno zrozumieć, czego się od nich wymaga. Po prostu mogą nie wiedzieć. Nie mogą zgadnąć.

### **Co sprawia, że para jest szczęśliwa seksualnie?**

Wśród ankietowanych par, te, które prowadziły satysfakcjonujące życie seksualne, miały kilka cech wspólnych: wszystkie doceniały i akceptowały pozytywne aspekty AS, które miał ich partner. Wszystkie heteroseksualne związki z zespołem Aspergera i Zespołu Aspergera zgłaszały szczęśliwe życie seksualne, podobnie jak osoby, które, choć nie były parami z zespołem Aspergera, miały mniejszy stopień neuro-typowości u partnera spoza zespołu Aspergera - zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD), „cechy zespołu AS”, dysleksja itp. Temple Grandin mówi, że najszczęśliwsze pary, jakie widziała w społeczności AS, to te, w których małżonek jest albo osobą z zespołem Aspergera, albo ekscentrykiem, a wyniki tego małego badania wydają się to potwierdzać. Być może dlatego, że partner spoza zespołu AS / NT postrzega świat w wyjątkowy sposób, jest bardziej w stanie docenić dziwactwa i indywidualność swojego partnera z zespołem Aspergera, a może aktywnie poszukuje niezwykłej osoby ze względu na własną indywidualność. Wszystkie pary, które

twierdziły, że ich związek przynosi satysfakcję seksualną, wydawało się, że dobrze rozumieją ZA i były chętne i zdolne do wprowadzenia zmian, aby utrzymać niski poziom stresu u swoich partnerów. Nie wyrażali urazy ani złości z powodu zachowania partnera, ale zrozumienie i akceptację. Wydaje się to być bardzo ważne dla osób z ZA: być sobą. Osoby, którym się to udało, cieszyły się silnymi relacjami z lojalnymi i oddanymi partnerami, którzy również potrafili uprawiać seks i doceniać potrzeby swoich partnerów. Poprosiliśmy naszych respondentów o opisanie pozytywnych i szczególnych aspektów ich relacji seksualnych z partnerami z ZA:

To, co mamy, jest daleko ponad wszystko, o czym kiedykolwiek marzyłam, że wiem lub czuję. (Kobieta NT)

Poza tym, że dowiedziałem się więcej o tym, co mogłoby nas podniecić, nie mogę wymyślić niczego, co poprawiłoby nasze życie miłosne. (Kobieta NT)

Chcę uzyskać z tego związku to, czego chcę. Aby to zrobić, muszę się postarać. (AS mężczyzna)

Uważam, że moje życie seksualne jest lepsze niż typowy związek z NT. Żadne z nas nie używa go jako broni lub narzędzia, aby uzyskać to, czego chcemy. (AS kobieta)

Uwielbiam być jedyną kobietą, która kiedykolwiek była w stanie zbliżyć się do niego tak blisko. (Kobieta NT)

Seks jest dla mnie wiążącą częścią związku. To pokazuje wzajemną akceptację. Najbardziej radosne doznanie, jakiego może doświadczyć para, jest tym samym, co najbardziej przerażające uczucie, jakiego może doświadczyć kobieta (gwałt). Pokazuje ogromną ufność dla kobiety, która pozwoli na to. (AS mężczyzna)

Czułam, że on (AS) był w tej chwili ze mną, a nie w świecie fantazy. (Kobieta NT)

Prawie wolę niektóre z jego AS sposobów relacjonowania się, ponieważ wydają mi się bardziej autentyczne i znaczące. Nie ma manipulacji. Nie mam żadnego pożytku z moich uczuć, by realizować inne motywy. Nigdy nie mówi mi, że mnie kocha, jeśli nie ma na myśli tego w 100 procentach. (Kobieta NT)

Mam nadzieję, że nauczyłam (go), że nie ma z nim nic złego i nie ma powodu, by uważać, że nie może mieć z kimś znaczącej relacji... musi po prostu znaleźć „właściwą” osobę i pomóc jej zrozumieć. (Kobieta NT)

Planuję być z tym mężczyzną na zawsze. (Kobieta NT)

Mogę szczerze powiedzieć, że był to najbardziej znaczący seks w moim życiu. (Kobieta NT)

On (AS) bardziej zwraca uwagę na moje potrzeby i zwraca baczną uwagę na to, co mnie kręci, a co mi się nie podoba. (AS kobieta)

Jedyna pozytywna relacja, jaką miałem, to taka, która miała kluczowe znaczenie dla zrozumienia, wiedzy i akceptacji mojego ZA. (AS mężczyzna)

Niska samoocena prawdopodobnie skłoniła mnie w przeszłości do wyboru kontrolujących, manipulujących partnerów. Miałem dwa relacje z mężczyznami z AS, którzy nie przepadają za gramami umysłowymi lub nie są w nich zbyt dobrzy. Daje mi dużo spokoju. (Kobieta NT)

Mogę bez zastrzeżeń powiedzieć, że ufam swojemu partnerowi. Myślę, że AS jest odpowiedzialny za uczciwość w słowie i uczynku, czego nie widzę w relacjach z NT i ogólnie w społeczeństwie. To surowa

prawda, którą mówi, kiedy mówi, że mnie kocha. To nie jest sztuczka. Nie chodzi o to, żeby coś ze mnie wydobyć. To tylko jego wszechogarniające uczucie w tej chwili. Czego tu nie kochać? (Kobieta NT)

To jedyny kochanek, o którym mogę powiedzieć, że naprawdę sprawił, że czułem się żywy i akceptowany w łóżku i poza nim. Podniósł mnie na wyżyny, jakich nigdy sobie nie wyobrażałem, zanim mnie dotknął. (Kobieta NT)

Uważam go za bardzo interesującego kochanka, nigdy nie jest tak samo dwa razy. Z innymi partnerami zawsze było nudno, ale z partnerem AS nigdy nie wiesz, jak będziesz się kochać, bardzo nieprzewidywalne. (Kobieta NT)

Żadnych gier. Żadnych nierealistycznych oczekiwań. Bez urazy. (AS mężczyzna)

Z pewnością nie mam żartów, że nie będę atrakcyjna dla mojego męża, ponieważ on ciągle mi mówi, że jestem seksowna i chce się ze mną kochać. (Kobieta NT)

Od kilku lat jestem jego szczególnym zainteresowaniem. To było ładne. Sprawiał też, że sprawianie mi przyjemności seksualnej było priorytetem, któremu nie mogłam się oprzeć. Ma ogólnie delikatną i czułą duszę, dzięki czemu czuję się bezpiecznie. Daje mi bezwarunkową miłość, której nie otrzymałem od nikogo innego w moim życiu i wydaje mi się, że nie mogę mu konsekwentnie odwdziżyć się (ku memu wstydu)! (Kobieta NT)

Czuję, że mogę mu zaufać ze względu na jego zespół Aspergera. W przeszłości bardzo mnie zraniono i zaufanie komukolwiek wymaga czasu. (Kobieta NT)

Nie potrafiłam przejść przez życie bez znajomości mojego męża i nie chciałabym przejść przez to bez jego miłości. (Kobieta NT)

### **Czy rozmowa o seksie pomaga?**

Ci partnerzy, którzy wyrażali satysfakcję ze swoich relacji seksualnych, zdawali się rozumieć, że wymagana jest wyraźna komunikacja i że ich partner z ZA często był bardziej niż szczęśliwy, mogąc sprostać tym potrzebom. Wydawało się, że istnieje potrzeba uzyskania jasnych wskazówek i instrukcji, ponieważ osoba być może nie była w stanie odgadnąć, czego chce, odczytując sygnały. Wiedza o tym, czego się oczekuje, może zmniejszyć niepokój partnera, który może być przekonany, że ma duże szanse na sukces, zamiast obawiać się porażki poprzez błędne odczytywanie sygnałów, denerwowanie partnera i poddawanie się krytyce, co może być bardzo trudne do zniesienia:

Pytam go, czego potrzebuje, i mówię, że mogę dać mi znać w każdy możliwy sposób. (Kobieta NT)

Staram się słuchać swojego partnera. Staram się zadowolić partnera najlepiej jak potrafię. Mówi coś, chyba że jest coś, w czym nie czuję się bezpiecznie, staram się dopilnować, aby jej prośby były honorowane, szanowane i realizowane. (AS mężczyzna)

(On) wykazuje wspaniałe zdolności i chęć zaspokojenia moich potrzeb, jeśli dokładnie sprecyzuję, jakie są te potrzeby. (Kobieta NT)

Nie mam żadnych zahamowań, by prosić go, by „był delikatny”, „szedł szybciej” lub „skupiał się” na mnie w łóżku, a on jest szczęśliwy, że może spełnić wszystko, o co poproszę. Już sam ten fakt ma dużą wartość, która bardziej niż „płaci” za inne „niedociągnięcia”. (Kobieta NT)

Uważam, że mój partner AS rozumie mnie lepiej niż którykolwiek z partnerów NT, których miałam. (AS kobieta)

Czasami jest to frustrujące „inaczej” i wymaga dużo słuchania i analizowania, czym jest „kwestia kontekstu”, a nie „to moja wina, nie mam tego dość, za dużo”. (Kobieta NT)

Odkąd nauczyliśmy się o ZA i rozmawialiśmy o różnych rzeczach, oboje staraliśmy się zdobyć trochę więcej zrozumienia dla siebie nawzajem; nasz związek poprawił się do tego stopnia, że uprawialiśmy seks dwa razy w tym tygodniu. (Kobieta NT)

### **Przydatne wskazówki dotyczące dobrych relacji seksualnych**

- Kiedy spotykasz kogoś po raz pierwszy, rób wszystko powoli. Pomyśl, jak powiesz im o swoim AS. Jeśli im nie powiesz, nie rozumieją, dlaczego komunikujesz się inaczej. Jest mało prawdopodobne, abyś był w stanie go długo ukrywać i możesz znaleźć się w sytuacji, z którą nie możesz sobie poradzić. Jeśli ktoś nie może zaakceptować Cię za bycie sobą, prawdopodobnie nie warto z nim przebywać.
- Poświęć czas na słuchanie i spędzanie czasu na wykonywaniu czynności, które lubi twój partner.
- Zadawaj pytania dotyczące ich dnia i pamiętaj o szczegółach ich życia. Jest to postrzegane jako dowód, że Ci zależy.
- Staraj się być czysty, ładnie wyglądać i pachnieć - to podstawowy szacunek dla drugiej osoby.
- Szczerze rozmawiaj z nowym partnerem o tym, ile miałeś doświadczeń seksualnych. Poproś partnera, aby powiedział / pokazał Ci, jak lubi być dotykany. Każdy jest inny i nie możesz zakładać, że to, co lubisz (lub co lubił poprzedni partner), będzie takie samo dla kogoś innego.
- Jeśli nie możesz szczerze i otwarcie rozmawiać z partnerem seksualnym o zdrowiu seksualnym i antykoncepcji, nie powinieneś uprawiać z nim seksu.
- Docenianie partnera AS i jego wysiłków jest ważne, zwłaszcza, że może on odczuwać niską samoocenę oraz silny stres i niepokój. Konieczne może być uświadomienie sobie, że niektóre problemy sensoryczne mogą powodować silny dyskomfort i próba wynegocjowania kompromisu w zakresie fizycznego dotyku.
- Partner AS może pomóc, zapewniając swojemu partnerowi wsparcie i zainteresowanie nim poza sypialnią. Jeśli partner mówi, że nie lubi oglądać porno ani być dotykany seksualnie w ciągu dnia, ważne jest, aby to uszanować, niezależnie od twoich odczuć na ten temat. Ignorowanie próśb partnera to pewny sposób, by nie chcieć seksu. Jeśli osoba czuje się zła lub zaniedbana, nie chce dzielić intymności z partnerem.
- Chęć uwzględnienia potrzeb obojga partnerów i zrozumienie, że obaj partnerzy mają równe prawo do satysfakcji, może być pomocna. Jeśli żądane potrzeby są nieprzyjemne lub niewygodne dla któregoś z partnerów, można odmówić ich przyjęcia lub negocjować.
- Szantaż seksualny - „Jeśli tego nie zrobisz dla mnie, nie zrobię tego za Ciebie” - nie wzbudza atmosfery miłości i chęci do zadowolenia.
- Utrzymywanie środowiska o niskim poziomie stresu dla partnera z zespołem Aspergera sprawi, że będzie on mógł bardziej się zrelaksować i cieszyć się przyjemnym seksem.
- Znajdź akceptowalną częstotliwość aktywności seksualnej dla obojga partnerów. Będzie się to znacznie różnić, od więcej niż raz dziennie do raz na kilka miesięcy. Nikt się nie myli ani nie jest „nienormalny”: to osobisty wybór.

- Seks nie musi oznaczać penetracji; stymulacja ustna lub manualna może zadowolić partnera, jeśli nie jest w nastroju do współżycia. Czasami pocałunek i przytulenie to wszystko, czego potrzebuje partner, aby poczuć się kochanym.
- Dostosuj się do potrzeb innych - rób rzeczy czasami, gdy nie jesteś w nastroju.
- Bądź otwarty na perswazję. Pozwól swojemu partnerowi wprowadzić Cię w nastrój, kiedy możesz chcieć powiedzieć „nie”. Nigdy nie wiesz, możesz się tym cieszyć!
- Okazywanie partnerowi neurologicznemu, że się nim opiekuje i wspiera, sprawi, że będzie on bardziej skłonny do zaspokajania potrzeb seksualnych partnera. Zapytaj ich, w czym potrzebują pomocy.
- Jeśli partner jest niezadowolony z innych aspektów życia, istnieje mniejsze prawdopodobieństwo, że będzie chciał seksu. Dla wielu osób seks jest aktem emocjonalnym i fizycznym, a te dwa elementy są ze sobą powiązane.
- Rozmawianie i słuchanie o seksualnych upodobaniach i niechęciach innych osób może być pomocne w polepszaniu seksu.
- Zrozum, że inna osoba może uważać różne doznania i czynności za przyjemne. Poświęć trochę czasu, aby dowiedzieć się, co to jest.
- Jeśli twój partner jest szczęśliwy i zrelaksowany, jest bardziej prawdopodobne, że będzie chciał seksu.
- Stres, przepracowanie i niepokój to najbardziej prawdopodobne przyczyny obniżonego libido.
- Regularnie mów swojemu partnerowi, że uważasz go za atrakcyjnego seksualnie.
- Miej świadomość, że każdy ma inny apetyt seksualny - jeśli Twój partner chce więcej lub mniej seksu, nie oznacza to, że jest „zły”. Są po prostu różne i należy znaleźć pośrednią drogę, aby zaspokoić wszystkie potrzeby.
- Szczególnie kobiety często muszą czuć, że są cenione i kochane jako osoba, a nie postrzegane jako obiekt seksualny. Poświęcenie czasu na przytulanie, całowanie i słuchanie partnera zwiększy jej chęć na seks.
- Jeśli jeden z partnerów jest niezadowolony ze związku seksualnego, może to spowodować jego rozpad. Jeśli jeden partner ma problem, oboje macie problem. Zignorowanie go nie sprawi, że odejdzie.
- Nie oczekuj, że Twój partner z zespołem Aspergera „wie”, czy chcesz mieć seks, czy nie. Mogą nie być w stanie odczytać sygnałów. Powiedz wyraźnie, czego chcesz, lub, jeśli czujesz się nieswojo, zorganizuj między sobą kilka znaków, które będą mogli przeczytać, aby zrozumieć Twoje uczucia.

## **Wniosek**

Z otrzymanych odpowiedzi, innych badań i publikacji, istnieją mocne dowody na to, że wzajemnie satysfakcjonujące relacje osobiste i seksualne są szczęśliwe. Oczywiście jest również, że niektóre relacje mają poważne problemy, które powodują, że jeden lub oboje partnerzy czują się nieszczęśliwi i niezadowoleni. Chciałbym sądzić, że te problemy można rozwiązać przy większym zrozumieniu i świadomości ze strony obu partnerów, ale jestem również na tyle realistyczny, aby wiedzieć, że motywacja do bycia tolerancyjnym i zrozumienie długotrwałych uraz może być trudna do wypracowania. Dla niektórych par jest po prostu za późno: wiedza o istnieniu ZA w ich związkach nie nadeszła wystarczająco szybko. Większość par, które brały w tym udział, odkryło ZA później w życiu i dobrze w swoich związkach. Mamy nadzieję, że w przyszłości, przy wcześniejszej diagnozie, większej samoakceptacji oraz większej wiedzy i zrozumieniu z szerszego kręgu osoby, problemy w związku będą



łatwiejsze do zidentyfikowania i omówienia, ponieważ przyczyny będą znane. Ogólny obraz sugeruje, że generalnie mężczyźni z ZA mają swoje pierwsze doświadczenia seksualne później i mają mniej partnerów seksualnych niż ich odpowiednicy neurologiczni (NT). Próbką składała się głównie z mężczyzn z ZA i nie była porównywana z podobną populacją NT, ale ogólnie można powiedzieć, że tak jest. Istnieją trudności z wiarygodnością wszelkich statystyk dotyczących tematów osobistych i intymnych, ponieważ należy polegać na słowie i pamięci uczestnika. Kobiety z ZA mogą być bardziej narażone na wykorzystywanie seksualne i bardziej bezbronne niż ich rówieśniczki z neurologią w wyniku błędnego odczytania sygnałów i wiary w to, co mówią im potencjalnie drapieżni partnerzy. Ta grupa - choć niewielka w tej próbie - miała tendencję do uprawiania seksu wcześniej i miała tyle samo, jeśli nie więcej partnerów niż wielu jej odpowiedników z NT. Istnieją dowody na to, że problemy sensoryczne odgrywają rolę w relacjach seksualnych osób z ZA, czy to jako wzmocnienie stymulacji, czy jako przeszkoda w fizycznej intymności - szczególnie w przypadku hałasu, wężu lub nadwrażliwości dotykowej. Dla niektórych z zespołem Aspergera, pornografia i / lub masturbacja są preferowane zamiast interakcji seksualnych z partnerem ze względu na złożoną komunikację wymaganą do zainicjowania i zrozumienia potrzeb innej osoby. Powoduje to poczucie smutku i niską samoocenę u osób, które czują się odrzucone z powodu braku zainteresowania ze strony partnera z ZA. W naszym badaniu niska samoocena wpłynęła na wiele osób z zespołem Aspergera w ich skłonności do podejmowania nowych związków. Niektórzy ludzie byli tak dotknięci rozpadem związku, że pozostawali sami przez wiele lat, zanim podjęli próbę nawiązania nowego. Inni czuli się niezdolni do zaangażowania się w związek na późniejszym etapie życia, ponieważ nie wierzyli, że są atrakcyjni lub godni partnera. Ci, którzy postrzegali zespół Aspergera partnera jako przyczynę ich problemów seksualnych, mieli (co nie jest zaskakujące) nieszczęśliwe i niespełnione związki. Wydawało się, że idzie to w parze z trudnością lub niechęcią osoby z zespołem Aspergera do uznania i zaakceptowania różnic w stosunku do partnera. Komunikacja wydaje się kluczowa, a także autentyczne zaufanie, że to, czego doświadcza partner AS, jest dla niego realne i ważne. Niektórzy partnerzy mieli poczucie, że osoba z zespołem Aspergera była celowo okrutna i trudna, zamiast rozumieć, że komunikują się i wchodzą w interakcje w inny sposób. To satysfakcjonujące, gdy słyszy się, że niektórzy ludzie uprawiają wspaniały seks, a inni cieszą się swoim statusem bez przywiązania. W przeważającej części obraz z tej małej próbki pokazuje, że osoby najbardziej zadowolone ze swoich związków i życia seksualnego pasują do określonej kategorii. Są to pary, w których albo oboje partnerzy mają ZA, albo jeden z partnerów ma ZA, a drugi identyfikuje się jako mający „cechy ZA” lub inną własną różnorodność neuronalną (dysleksja, zespół deficytu uwagi [ADD]). Wydaje się, że różnica przyciąga i akceptuje różnicę dzięki zrozumieniu unikalnego spojrzenia na świat przez inną osobę. Często partnerzy spoza zespołu AS wydawali się dość nietypowi ludzie o zróżnicowanej przeszłości, zanim spotkali swojego partnera z zespołem Aspergera.

Te pary również akceptowały i uznawały AS i widziały szczególne cechy i pozytywne aspekty, jakie wносиło to do związku. Potrafili dostrzec ograniczenia, ale nie skupiali się na nich w negatywnym sensie. Porównując seksualnie swojego obecnego partnera z zespołem Aspergera z poprzednimi partnerami neurologicznymi, partner z zespołem Aspergera został opisany jako bardziej rozważny i lepszy kochanek. Czasami wymagało to czasu i cierpliwości ze strony partnera, ale było to chętnie udzielane. Wydaje się, że trzeba przeformułować obraz, aby uznać go za dobrą rzecz, i że może niektórzy ludzie są w stanie to zrobić lepiej niż inni. Kluczem do satysfakcjonującego seksu i szczęśliwego związku wydaje się akceptacja, cierpliwość, zrozumienie i docenienie wyjątkowości AS u partnera. Partner AS musi również akceptować i uznawać ich różnice, być chętnym do słuchania i uczenia się od partnera oraz uznawania, że obie strony mają prawo do zaspokojenia swoich pragnień. Środowisko niezbędne do tego rodzaju komunikacji to miłość, otwartość, zaufanie i zrozumienie wzajemności. Jeśli będziemy

o tym pamiętać we wszystkich naszych związkach przez cały czas, wtedy potencjalnie wszyscy będziemy mogli znaleźć życie, które odpowiada naszym potrzebom. Akceptuj, szanuj i ciesz się.