

SPIS TREŚCI

Prolog

Rozdział 1. **O spektrum autyzmu u kobiet** 9

Herstoria autyzmu 10

O normach płci 17

O grzecznej dziewczynce 20

Mistrzyni kamuflażu 26

Połącz kropki. O znaczeniu diagnozy 29

Rozdział 2. **O relacjach** 39

Elling w grupie 41

Bliżej, nie za blisko 45

O rodzinie pochodzenia 53

O związkach i rodzinie z wyboru 61

O przemocy 66

Rozdział 3. **O emocjach** 73

O lęku 75

O unikaniu 79

Dlaczego nie odbieram telefonów 83

Dlaczego nie rozmawiam ze znajomymi 86

O społecznej ekspozycji 87

O złości 90

O samobójstwie 92

Rozdział 4. **O ciele** 99

O profilu sensorycznym 102

Summertime, czyli o letnich wyzwaniach sensorycznych 106

O przeciążeniach sensorycznych 109

O zdrowiu 112

Stimy vs. autoagresja 118

Niebezpieczne związki. Spektrum autyzmu a depresja 120

Zaopiekuj się sobą 122

Rozdział 5. **O pasjach** 125

O hiperleksji, pamięci i pierwszych zdaniach 128

O muzyce 130

O aktywizmie 133

O historii kobiet 139

O (więcej niż) pracy 142

Rozdział 6. **Uwikłane w płeć i seksualność** 149

Autigender. Jak myśleć o płci 151

O dysforii płciowej 155

O tożsamości płciowej 160

O seksualności 165

O sytuacji osób LGBTQA+ w spektrum autyzmu w Polsce 171

Epilog. 100 elementów mojego spektrum 174

Moje spektrum autyzmu (+ to, co dostałam „w pakiecie”) 175

Polecana literatura 181