

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
Stymy 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 płęć 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