

SOFIA ASPLUND LISA NORDENSTAM

# KNÄCK KÄRLEKS KODEN

En dejtinghandbok för dig  
på autismspektrumet

**Övningar, checklistor och tips**

Natur & Kultur

## Hur fungerar du?

Vi har alla unika upplevelser, svårigheter och styrkor. Frågan är hur olika autistiska drag påverkar dejting och kärlek för dig. Med utgångspunkt från symtomen ovan, vad känner du igen dig i?

---

---

---

---

---

På vilket sätt försvårar det för dig när du försöker dejta eller vara i en relation?

---

---

---

---

---

På vilket sätt underlättar det för dig när du försöker dejta eller vara i en relation?

---

---

---

---

---

## Positiva aspekter av autism

Gör en egen lista av dina positiva egenskaper:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**ÖVNING**

## Vad är viktigt för dig i en kärleksrelation?

När du funderar över hur du vill ha det i livet kan det vara bra att utgå från vilka värderingar du har. Kortfattat handlar en värdering om vilket håll du vill röra dig mot, medan målen du har i livet är det du kan bocka av längs vägen. Du blir aldrig klar med att leva i linje med dina värderingar, du får nya chanser varje dag.

Hur vill du att en kärleksrelation ska vara?

---

---

---

---

---

Varför är det viktigt för dig att ha en partner?

Kanske för att du vill uppleva närhet, intimitet, trygghet, sällskap eller att dela glädje med någon. Det är bättre att fundera på hur du själv vill vara än hur andra borde vara. Du kan styra över dina egna beteenden men inte över andras. Då blir det lättare att hitta relationer som är eller kan utvecklas till det du behöver.

---

---

---

---

---

Har du haft några tidigare kärleksrelationer? I så fall, vad trivdes du med? Vad fungerade sämre?

---

---

---

---

---

Övningen fortsätter på sidan 5.

Vad är viktigt för dig för att du ska kunna känna dig nöjd i en kärleksrelation?

---

---

---

---

Hur vill du själv vara i en kärleksrelation? Och vad behövs i en relation för att du ska kunna vara så?

---

---

---

---

**GÖR EN LISTA** på ord som beskriver vad du värderar som viktigt i en relation. Ta hjälp av frågorna du redan besvarat och listan med förslag nedan. Kom ihåg att välja de ord som beskriver hur du vill ha det, inte hur du tänker att det borde vara. Din lista kommer inte att ge dig alla svar. I takt med att du träffar nya personer och får erfarenheter av dejting kommer listan dessutom att ändras. Det är okej. Värderingar är inte regler du måste följa, snarare något du kan ha med dig för att komma ihåg vad du verkligen tycker är viktigt.

Säkerhet	Passion	Gemensamma intressen
Omtänksamhet	Uppskattning	Kärlek
Stöd	Delad glädje	Vägledning
Ärlighet	Vänlighet	Äventyr
Acceptans	Förutsägbarhet	Omsorg
Öppenhet	Intimitet	Beskydd
Trygghet	Fysisk närhet	Uppmärksamhet
Stabil grund	Empati	Bekräftelse av känslor och behov

---

---

---

---

ÖVNING

## Vad är viktigast för dig när du väljer partner?

Fundera nu på vad du söker hos en eventuell partner. Inte heller här är det aktuellt att göra en checklista som hen ska uppfylla, snarare tänka igenom om du har några krav som du inte kan ge avkall på. Det här är starkt kopplat till de värderingar du har. Om du till exempel älskar katter och i framtiden vill leva ett liv där katter är närvarande, kanske personen du träffar inte passar om hen hatar katter.

Börja först med att skriva ner egenskaper som är viktiga att den du dejtar har. Skriv ner allt du kommer på och försök täcka in egenskaper i olika kategorier, som värderingar, intressen, utseende och livsstil.

När du är klar med din lista går du igenom den och stryker under de egenskaper som är viktigast för dig och som du inte kan kompromissa med. Ingen partner kan uppfylla alla dina önskemål, men du behöver fundera på vad som är *viktigt på riktigt*.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Dina intressen

Vad tycker du om att göra? Vad gör du på din fritid idag?

---

---

---

---

---

Vad skulle du vilja göra på din fritid? Nedan följer tips på intressen att utgå ifrån, ringa in det du är intresserad av.

Dans (pardans eller solodans)	Miljö
Musik	Jämställdhet
Teater	Feminism
Autism	Mänskliga rättigheter
Historia	Måleri
Dinosaurier	Keramik
Elektronik	Skrivande
Spel	Modellbyggande

Om du redan har ett intresse, på vilket sätt utövar du det idag?

---

---

---

---

---

Finns det något du kan göra så att ditt intresse leder till ett större umgänge med andra? Jämför skillnaden mellan att sitta hemma och läsa om historia och att gå med i ett sällskap som spelar teater om historiska händelser.

---

---

---

---

---

Diskutera gärna dina intressen med någon du litar på, tillsammans kanske ni kan hitta nya uppslag.

## Vilka kontaktytor har du idag?

Fundera över hur det ser ut för dig. Var och hur kan du träffa en möjlig dejt?

### Möjliga kontaktytor

I skolan	Online
På jobbet	I din vänskapskrets
På daglig verksamhet	Genom ett intresse du har
På ditt boende om du inte bor själv	I en förening

Om du redan har några sammanhang du brukar vara i, nyttja dem! Har du inte några bra kontaktytor? Då är första steget att hitta nya sammanhang som kan vara intressanta och där det finns möjlighet att träffa någon att dejta.

Vilka kontaktytor har du för att träffa partners idag?

---

---

---

---

---

Finns det någon person i din närhet som du är nyfiken på och skulle vilja lära känna bättre?

---

---

---

---

---



## Vad är typiskt för neurotypiska personer?

Om du dejtar eller redan är i en relation med en neurotypisk person kan ni använda de här frågorna för reflektion tillsammans.

Vad har du lagt märke till när det handlar om hur neurotypiska personer fungerar?

---

---

---

---

---

Vilka utmaningar kan det innebära för dig att ha en relation med en neurotypisk person?

---

---

---

---

---

Hur kan ni göra för att kompromissa eller komma runt utmaningarna tillsammans?

---

---

---

---

---

Vad är viktigast för dig att inte göra avkall på om du skulle dejta en neurotypisk person?

---

---

---

---

---

## Dejtingkoncept

### Exempel 1

**HUR:** Fika. Beställ te och kanelbulle.

**NÄR:** Klockan 18:30 en vardag. Gå hem för att vila och gosa med katten innan dejten. Börja göra mig i ordning 30 minuter innan jag måste gå.

**VAR:** Cafét vid stationen, det inre rummet där det brukar vara färre besökare.

**KLÄDSEL:** Jeans, mossgrön tröja och bruna skor.

### Exempel 2

**HUR:** Promenad + köpa och ta med kaffe eller te.

**NÄR:** Eftermiddag på helgen. Se till att äta ordentligt innan och göra något jag tycker om att göra innan. Börja göra mig i ordning 30 minuter innan jag måste gå.

**VAR:** Mötas på torget och promenera längs vattnet/ i en park.

**KLÄDSEL:** Jeans, svarta boots, dunjacka, halsduk och mössa.

## Gör ditt eget dejtingkoncept

Ta hjälp av exemplen för att göra ditt eget dejtingkoncept. Ett tips är att lägga upp planeringen som ett experiment genom att först planera dejten, därefter gå på dejten och slutligen utvärdera hur det gick.

### 1 Planera

**HUR:** Hur ska dejten gå till/vad ska ni göra?

**NÄR:** Vilken tid och dag vill du föreslå?

**VAR:** Var vill du föreslå att ni ska ses?

**KLÄDSEL:** Vad ska du ha på dig?

### 2 Gå på dejten!

### 3 Utvärdera

Vad gick bra?

Vad kändes mindre bra?

Vad vill du göra annorlunda nästa gång?

## Mitt dejtingkoncept

**HUR:**

---

---

---

**NÄR:**

---

---

---

**VAR:**

---

---

---

**KLÄDSEL:**

---

---

---

**Utvärdering efter dejten:**

Vad gick bra?

---

---

---

---

Vad kändes mindre bra?

---

---

---

---

Vad vill du göra annorlunda nästa gång?

---

---

---

---

## Checklista för en dejt

Använd förslagen nedan för att göra din egen checklista innan du går på dejt.

- Skicka sms för att bekräfta tid och plats för dejten
- Kolla upp hur och när du behöver resa för att hinna i tid
- Räkna ut när du behöver börja göra dig i ordning
- Vila eller pyssla med ditt intresse för att ladda upp inför dejten
- Duscha
- Borsta tänderna
- Sminka dig om du vill
- Ta på dig hela och rena kläder
- Packa väska om du behöver
- Kontrollera att du har pengar på kortet
- Berätta för någon vart du ska och när du bör vara hemma samt kom överens om att höras efteråt
- Sök information om det ni ska göra eller läs igenom meny och bestäm vad du vill ha
- Fundera ut något samtalsämne du kan ta upp om du skulle behöva det
- Gör andningsövning om du vill
- Kom ihåg att din dejt säkert också är nervös!

## Känna igen känslor

Ibland kanske du bara känner igen att det är obehagligt eller behagligt, andra gånger känner du igen och kan identifiera en specifik känsla. Här ser du exempel på några vanliga känslor, kom ihåg att det finns fler. Använd gärna dessa för att undersöka närmare vad du känner.

### GLÄDJE

Kärlek  
Förtjusning  
Eufori  
Livslust  
Lycka

### NYFIKENHET

Intresse  
Förälskelse  
Engagemang  
Energi  
Passion

### LEDSENHET

Missmod  
Besvikelse  
Tomhet  
Sorg  
Depression

### RÄDSLÅ

Oro  
Nervositet  
Osäkerhet  
Ångest  
Skräck

### FÖRVÅNING

Häpnad  
Upprymdhet  
Förundran  
Iver  
Chock

### SKAM

Förödmjukelse  
Skuld  
Ånger  
Förlägenhet  
Genans

### ILSKA

Irritation  
Raseri  
Vrede  
Frustration  
Fientlighet

### AVSKY

Hat  
Ogillande

### ÄCKEL

Avsmak  
Olust

**ÖVNING**

## Vad är kärlek för dig?

Syftet med övningen är att fundera och formulera vad du brukar uppleva när du är kär i någon. Om du aldrig varit kär, känt attraktion eller liknande kan du i stället fundera över någon annan positiv känsla du känner igen, till exempel glädje eller intresse.

Hur känns det i kroppen när du är kär eller intresserad av någon?

---

---

---

---

---

Vilka tankar brukar dyka upp i ditt huvud när du är kär eller intresserad av någon?

---

---

---

---

---

Vilka känslor kopplar du till att vara kär eller intresserad av någon?

---

---

---

---

---

Vilka beteenden brukar du göra när du är kär eller intresserad av någon?

---

---

---

---

---

## Spara energi – som pengar på bankkontot

Man kan säga att självomhändertagande också handlar om att samla energi, så att du orkar göra sådant som kostar energi. Det kan liknas vid att sätta in pengar på banken som du kan betala med senare när du ska göra något som kostar energi. Exempel på hur du kan sätta in energi på ditt »energibankkonto«:

Spendera tid med ditt specialintresse

Spendera tid med djur

Läs en bok du gillar

Spela datorspel

Träna

Var i naturen

Meditera

ASMR-videos på Youtube (autonomous sensory meridian response)

Ät regelbundet

Ät mat du gillar

Se till att sova när du behöver

Träna regelbundet

Ligg under ett tyngdtäcke och slappna av

Finns det några andra aktiviteter som fyller på ditt energibankkonto?

---

---

---

---

---

## Återhämtningskoncept

### Exempel

**NÄR:** Direkt efter dejten.

**VAR:** Hemma.

**PLAN:**

- 1 Byt om till sköna kläder.
- 2 Stäng av ljudet på mobilen och titta inte i telefonen på en timme.
- 3 Ta ett djupt, lugnt andetag.
- 4 Släck taklamporna och tänd ett doftljus.
- 5 Sätt på hörlurar som stänger ljudet ute.
- 6 Stimma i tre minuter, till exempel en upprepad rörelse som att snurra händerna, knäppa fingrarna eller gunga.
- 7 Gör en kopp te och ta med den till vardagsrummet.
- 8 Sitt i soffan och titta i återhämtningslådan. Läs dikten och lukta på kanelstängerna i kryddburken.
- 9 Ta av hörlurarna.
- 10 Titta på favoritserier på tv.
- 11 Skriv ett sms till min vän, mamma eller pappa och säg hej och fråga hur deras dag varit.
- 12 Ägna mig åt mitt specialintresse en stund.

### Gör ditt eget återhämtningskoncept

Ta hjälp av exemplet för att göra ditt eget återhämtningskoncept. Du kan även plocka ihop en verktygslåda med sådant som ger dig lugn och känslor av välbehag.

**NÄR:** När ska du genomföra återhämtningskonceptet? Direkt efter dejten, samma kväll, dagen efter? Det beror på hur återhämtning känns bäst för just dig.

**VAR:** Var ska du genomföra planen? Du kan ha olika planer beroende på om du är hemma eller ute bland andra.

**PLAN:** Vad ska du göra och i vilken ordning? Finns det någon punkt som är valfri, sätt den inom parentes. Utvärdera efteråt och se om du kan förbättra din plan för återhämtning.



## Mitt återhämtningskoncept

**NÄR:**

---

---

---

**VAR:**

---

---

---

**PLAN:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Utvärdering efter återhämtningen:

Vad var skönt? Vad behövs mer på listan? Vad behövs inte?  
Ändra planen tills den känns rätt för dig.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ÖVNING

### Var går dina gränser?

Syftet med övningen är att reflektera över var dina gränser går när det kommer till att dejta och låta någon komma nära. Kom ihåg att även om du har en idé om vad som är okej och inte, kan det kännas annorlunda när du är i situationen.

Hur fysiskt intim kan du tänka dig att vara på de första dejterna med en ny person (hålla hand, kram, puss, kyss, någon typ av sex)?

---

---

---

---

Vad känns okej att berätta om din barndom och bakgrund när du lär känna någon ny?

---

---

---

---

Vad vill du dela med dig av kring hur du fungerar som autistisk?

Känns okej att dela:

---

---

---

---

Känns inte okej att dela:

---

---

---

---

Vad får din dejt inte säga eller göra mot dig?

---

---

---

---

## Exempel på ja- och nej-signaler för sex

När det kommer till samtycke till sex innebär gult ljus att du ska sluta ta på personen, ta en paus och fråga hur hen känner för att försäkra dig om att det finns samtycke. Rött ljus betyder också att du ska sluta och ge personen utrymme så hen inte känner sig trängd av dig. Dessa riktmärken kan du använda när du gör steg-för-steg-metoden. Du kan även signalera ditt eget samtycke genom att använda dig av exemplen nedan. Men kom ihåg att det bara är exempel, beroende på hur situationen utvecklas mellan er kan det även förekomma andra liknande signaler. Alla exempel på signaler behöver inte uppfyllas samtidigt för att det ska vara grönt, gul eller rött.



**GRÖN SIGNAL:** *Fortsätt som du gör eller närma dig ytterligare*

Hen trycker sig mot dig eller vänder sig mot dig.  
 Hen tar initiativ till kyssar.  
 Hen klär av sig eller dig.  
 Hen smeker dig.  
 Hen ger ifrån sig ljud som visar att hen njuter.  
 Hen pratar om sex ni ska ha eller säger att det känns skönt.  
 Hen visar hur hen vill bli smekt.  
 Hen tar initiativ till sexuell stimulans.



**GUL SIGNAL:** *Sluta ta på personen och fråga hur det känns för hen*

Hen ger svagt eller otydligt gensvar.  
 Hen minskar på det gensvar hen gjort tidigare under hänglet eller sexet.



**RÖD SIGNAL:** *Avsluta direkt och backa undan, fråga därefter om det känns fel*

Hen säger att hen inte vill eller puttar bort dig (även om hen inte tar i hårt).  
 Hen ligger stilla.  
 Hen känns inte helt närvarande.  
 Hen varken tar på dig eller ger några gensvar.  
 Hen tittar bort och ser besvärad ut.  
 Hen är stel i kroppen.  
 Hen ser ut att ha ont.  
 Om det inte finns några tecken på grönt ljus ska du tolka det som rött ljus.

TIPS

## Anpassningar när du ska träffa släkt och vänner

Se till att ni ses planerat och inte plötsligt. Om personen du dejtar föreslår att ni ska träffas »ikväll« kan du säga: »Jag träffar jättegärna din familj/dina vänner men jag behöver lite tid att förbereda mig, kanske kan vi ses på [x] i stället?«

Planera för att träffas i en miljö som inte stressar dig, utan för mycket ljud, rörelse, ljus och så vidare.

Träffa en ny person åt gången snarare än alla samtidigt.

Om du tycker samtal är jobbigt kan det vara lättare att göra en aktivitet tillsammans.

Bestäm i förväg hur länge ni ska umgås.

Prata med personen du dejtar och berätta vad du behöver eller tycker är svårt i situationen innan du träffar hens vänner eller familj.

Du kan inte veta exakt hur det kommer att gå, men ge dig själv så bra förutsättningar som möjligt genom att planera det du kan, som plats, tid, aktivitet och längd på besöket.

Om du har svårt att äta andras mat och ni blir bjudna på middag kan du antingen berätta för hen innan vad du har svårt att äta, eller erbjuda att alla äter hos dig så du får laga maten i stället (om du vill och kan). Blir du bjuden på något du inte klarar av att äta kan du säga »tack så mycket, jag kan tyvärr inte äta [x] men det ser väldigt gott ut«. Om du bara kan äta en viss sak, ta med den själv och säg: »Jag kan tyvärr bara äta [x] så jag tog med lite så att jag kan delta i middagen ändå!«

Se till att planera för återhämtning på det sätt du behöver efter att träffen är genomförd, som egentid, datorspel, läsa bok eller vad som nu passar dig.

Finns det andra anpassningar som passar just dig?

**ÖVNING**

### Vill du fortsätta vara tillsammans eller göra slut?

Syftet med övningen är att reflektera över din egen situation och vad du vill göra.

Vad i din relation gör dig osäker på om du vill vara kvar i den?

---

---

---

---

---

Vad tycker du om med din relation?

---

---

---

---

---

Vad är positivt med att göra slut?

---

---

---

---

---

Vad är negativt med att göra slut?

---

---

---

---

---

Övningen fortsätter på sidan 22.

Vad behöver förändras för att du ska trivas bättre i din relation?

---

---

---

---

---

Vilka kompromisser kan du tänka dig att göra i relationen?

---

---

---

---

---

Vad kan du inte kompromissa om?

---

---

---

---

---

Hur kan du göra för att kommunicera med din partner om er relation? (Var? När? Hur?)

---

---

---

---

---

Vilka strategier kan du föreslå för att ni ska få det bättre? Till exempel ändra uppdelningen av hemarbete, gå i parterapi, öva på tydligare kommunikation, gå på fler dejter, vara mer fysiska med varandra och avsätta tid varje vecka där ni pratar om relationen.

---

---

---

---

---

**ÖVNING**

### Vilket stöd behöver du?

Syftet med övningen är att reflektera över dina behov av stöd i tuffa perioder, som vid ett relationsuppbrott.

Vilken typ av stöd behöver du när en relation har tagit slut? Som att ha någon att prata med, att någon sover över hos dig, att någon skickar sms eller chattar med dig eller att någon hittar på en aktivitet med dig.

---

---

---

---

---

Vilken typ av stöd passar inte dig?

---

---

---

---

---

Vilka personer kan fungera som stöd för dig?

---

---

---

---

---

Hur kan du be om det stöd du behöver?

---

---

---

---

---

**TIPS**

## Ta hand om dig och gör något roligt!

Hör av dig till en vän och fråga om ni kan hitta på något.

Ägna dig åt din hobby eller ditt specialintresse.

Gör fint hemma, även om du bara orkar göra något litet, som att städa på köksbordet, lägga på en fin duk och sätta blommor i en vas.

Se om din favoritfilm.

Gå på en kurs.

Gå en långpromenad.

Spela dataspel.

Hälsa på familjen.

Köp något du vill ha om du har pengar till det.

Motionera på något sätt som känns bra och om möjligt roligt.

Egna förslag:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



TIPS

## Ta hand om dig själv som autistisk och hbtq+

Vi människor mår ofta som bäst i sammanhang där vi känner oss accepterade och våra upplevelser och känslor valideras (andra bekräftar oss i våra upplevelser). Rådet är därför att du ska söka dig till sammanhang där du känner dig accepterad och uppskattad för den du är. Du kan också öva på att acceptera och validera dig själv. Nedan följer några tips:

Läs på om könsidentitet och sexuell läggning om det är något du funderar över. Det finns bra information på nätet och i böcker. Kom ihåg att vara källkritisk. Tips på var du kan börja hittar du längst bak i boken.

Försök att lita på din egen upplevelse. Om du känt efter och upplever att du är agender, trans, bi, homo eller något annat – då är det nog så. Kom ihåg att man får ändra sig och du behöver inte veta säkert för att utforska din egen upplevelse.

Leta upp andra som representerar det du känner igen dig i. På nätet kan du hitta communities och influencers som är både autistiska och hbtq+. Sök på hashtaggar som #autismacceptance #queerautistic eller #autismpride.

När du söker vård är det okej att byta behandlare om du inte är bekväm. Leta efter någon som har kunskap om både autism och hbtq+.

Kom ihåg att det finns många som både är autistiska och identifierar sig som hbtq+ där ute, du behöver bara hitta dem!