

**Estamos lejos de faltar a la verdad** cuando decimos que uno de los mayores problemas en la vida de muchos ABDL (Bebés Adultos / Adictos a los Pañales) está en intentar encontrar un grado de EQUILIBRIO para que las necesidades y deseos de mimarse y usar pañales puedan encajar en el mundo real del adulto. Un problema muy importante es el notorio ciclo de Compulsión/Purga que constituye un efecto de la falta de este equilibrio interno tan difícil de encontrar.

Una de las cosas que inicialmente nos vemos inclinados a intentar para resolver este dilema es encontrar una cura para el impulso ABDL, pero por desgracia, esto es un esfuerzo inútil porque sencillamente no funciona. De hecho, esta idea bien intencionada termina alimentando el ciclo de Compulsión y Purga como resultado de esforzarse en lograr algo que no funciona y no puede funcionar, y deja atrás, además, sentimientos adicionales de fracaso y aversión.

La 'Compulsión y Purga' – mejor descrita como 'Purga y Compulsión' – es un rasgo usual en muchas áreas del comportamiento. Los fetichistas, en particular, están hostigados por la frecuente presencia de este problema, en la que complacen su fetiche para después, sintiéndose decepcionados, hastiados o bajo la influencia de alguna otra emoción negativa similar, se deshacen de todo lo que esté asociado con el fetiche. Transcurrido un tiempo, cuando de nuevo se presenta la necesidad profundamente arraigada, tienen que comprar una vez más los artículos relacionados con su fetiche y, con frecuencia, bajo la influencia de una compra desenfrenada.

Entonces, ¿cómo debemos manejar este comportamiento y su fluctuación tan extremosa?

Hay dos aspectos o respuestas a esta pregunta: uno, el aspecto práctico y dos, el aspecto interior.

### El aspecto práctico

Después de un tiempo, empezamos a desarrollar maneras prácticas para manejar el ciclo de compulsión y purga. El impulso inmediato de 'purga' nos lleva a querer deshacernos de todo, como pañales, ropa de bebé o juguetes, incluso medios digitales de almacenamiento con información ABDL y otros artículos relacionados. La mayoría de los ABDLs puede recordar claramente el gasto en que incurrieron deshaciéndose de artículos con un valor de cientos, e incluso miles de dólares, solamente para verse en la necesidad de volverlos a comprar.

El paso práctico más obvio es evidentemente no llegar en absoluto a la purga. Sin embargo, el impulso y la necesidad de purgar pueden ser muy potentes y, por tanto, lo que se necesita es una forma menos dramática, menos extrema de purgar, pero una que aún satisfaga esa exigencia tan intensa. La mejor manera es empacar todos los 'ofensivos' artículos ABDL y simplemente guardarlos en un lugar no muy accesible, como una covacha, un hueco de difícil acceso en el techo, un mini-almacén rentado o incluso con otros amigos comprensivos o con familiares. De esta manera, la exigencia de purgar se resuelve físicamente. Cuando la necesidad se presente de nuevo - porque se va a volver a presentar – y alcance niveles difíciles de controlar, estos artículos todavía estarán disponibles; aun cuando se requerirá algo de esfuerzo para recuperarlos, no será necesario incurrir en un costo excesivo. La clave, sin embargo, está en poner los artículos ABDL en una ubicación tal que no puedan recuperarse fácilmente. Si usted tiene un deseo momentáneo o fugaz de ponerse pañales o caer de algún modo en la autocomplacencia, la dificultad física de hacerlo puede ser la barrera natural que está buscando. Para 'purgar' eficazmente, estos artículos deben estar alejados a una cierta distancia física y deben tener algunas barreras que efectivamente impidan una fácil recuperación.

## COMPULSIÓN Y PURGA – La Frustración del ABDL

El aspecto práctico de la Compulsión y Purga realmente no resuelve nada que no sea minimizar el lado 'oneroso' de la compulsión. Es, sin embargo, parte del proceso de hallar una solución a este aspecto de la vida del ABDL, que es, por otra parte, tan perturbador como reincidente.

### El aspecto interior

No es de sorprenderse, que la manera más efectiva de acabar o, por lo menos, modificar el ciclo de compulsión y purga, es, en primer lugar, tratar las emociones que lo motivan. Así que ¿qué es lo que lo motiva?

En el mundo de la fantasía y la irrealidad, todos tenemos la posibilidad de hacer lo que deseemos y cuando lo deseemos, sin temor, rechazo o crítica. Sin embargo, ese mundo no existe y todos sabemos que el comportamiento ABDL está lejos de estar bien entendido o aceptado. De hecho, es realmente lo opuesto. La comunidad, en general, trata al ABDL con una profunda suspicacia y a menudo con una abierta aversión. Así que, tenemos una buena razón para ser naturalmente cautos en permitir que las personas sepan sobre eso. Y seamos honestos... a veces nosotros mismos compartimos algo de la aversión de la sociedad en relación con algunos aspectos del comportamiento ABDL. Ciertamente, esto no es aplicable para todos ni tampoco todo el tiempo. Sin embargo, no vivimos en una burbuja y las presiones sociales y comentarios nos afectan. Asimismo, viéndolo objetivamente, el comportamiento ABDL es bastante extraño e ilógico y, si bien, eso no significa que sea una cosa mala, nos puede predisponer, en ocasiones, a pensar negativamente sobre ello.

*¡Y todavía nos preguntamos por qué a veces queremos librarnos de la purga o de todo!*

El deseo de purgar es activado por un incidente impactante. Normalmente para los ABDLs, es el sentimiento de decepción que sigue al orgasmo durante la masturbación en solitario. Esto es (obviamente) una experiencia muy impactante que frecuentemente puede llevar después a emociones negativas. Otros incidentes pueden ser cosas como ser sorprendido por otras personas en el acto o algún otro evento dramático. Debido a que el disparador es súbito e impactante, la respuesta también es a menudo dramática e impactante. Proceder a una purga de la totalidad de artículos ABDL es una respuesta usual a ello. Para algunos, lo que está sucediendo es que el deseo y la necesidad de usar pañales y llevar a cabo actividades ABDL, ocultan y enmascaran lo que realmente pensamos. Cuando queremos usar pañales, eso es todo lo que nos ocupa sin detenernos en mayores consideraciones. Los deseamos y queremos llevarlos puestos y hasta utilizarlos. Nos excitan y frecuentemente nos masturbamos. Pero después del orgasmo, el deseo por los pañales casi desaparece, si no es que desaparece completamente. Nos quedamos solamente con nuestros sentimientos negativos y, por tanto, sentimos aversión y decepción, así que, a veces, procedemos a la purga.

Con el tiempo, aprendemos a esperar a que se presenten estos sentimientos depresivos y a tener un mejor manejo de algunas de las emociones negativas y, con ello, podemos evitar más fácilmente la respuesta de la purga. Después de gratificarnos con un tiempo de usar pañal, concluyendo con un orgasmo por masturbación, nuestra experiencia nos enseña a 'sobreponernos a las emociones' durante la subsiguiente depresión y duda. Éste es un avance, pero todavía significa que estamos, meramente, conteniendo el impulso a la purga, en lugar de manejándolo. Y como tantos de nosotros ya sabemos, a veces terminamos purgando de cualquier modo, sin importar qué tan bien nos hayamos preparado para enfrentarlo.

El 'impulso a purgar' no se activa necesariamente a través de una valoración lógica y racional. Se presenta como respuesta a que, lo que hemos hecho, nos parece ilógico e irracional, pero profundamente

## COMPULSIÓN Y PURGA – La Frustración del ABDL

personal. Podemos sentirnos disgustados por lo que hemos hecho. Nos recriminamos porque nos hemos decepcionado a nosotros mismos y a otros. Es posible que nos sintamos como si fuéramos menos que otras personas. Quizá pensemos que el ABDL es un comportamiento 'anormal y depravado' y deseemos poder detenerlo. Algo o todo lo anterior es lo que todos nosotros enfrentamos o hemos enfrentado en algún momento en el pasado. Estos intensos altibajos emocionales son todos parte de la vivencia ABDL y, en algunos casos, pueden ser bastante dañinos, sobre todo para las personas más jóvenes.

Los travestí se encuentran en la misma situación, así como otros fetichistas. Es en parte porque vemos la persona que quisiéramos ser, así como lo que pensamos que son otras personas, y luego nos vemos a nosotros mismos en un pañal húmedo, y, en consecuencia, nos desesperamos de cómo fue que llegamos a eso. Sabemos que casi a todos les causaría repugnancia lo que hemos hecho... y, en parte, estamos de acuerdo con ellos.

En esencia, estamos respondiendo a nuestra propia imagen así como a la percepción que tenemos de nosotros mismos y, en contraste, a cómo pensamos que otras personas nos mirarían si ellos supieran. Y, como resultado, respondemos muy mal.

Podemos manejar la expresión exterior de la Compulsión/Purga por medio de no purgar realmente, pero en nuestro interior, los mismos impulsos pueden todavía estar activos, lo que nos causa sentirnos mal.

### La Propia Imagen en los Bebés Adultos y en los Adictos al Pañal

¿Por tanto, es nuestra propia imagen una solución para acabar con el ciclo de la compulsión/purga?

Es, sin duda, una parte muy importante, pero es más que eso.

Nuestra sociedad nos impone normas y estándares de comportamiento, incluso cuando pueden ser irrazonables, inalcanzables y hasta profundamente hipócritas. Pero todos sentimos la presión para cumplir con ellos, hasta un cierto punto u otro.

Nos dicen que crezcamos. El ABDL está en conflicto total con eso.

Nos dicen que debemos tomar control y liderar. El ABDL está también en conflicto total con eso.

Nos dicen que seamos lo mejor que podamos ser, que aspiremos a ser el hombre o la mujer más perfecta. El usar pañales, chupar un chupete/chupón y mojar la cama no son actividades que se encuentren exactamente en línea con esas metas.

No hay nada malo con esas metas. El problema se presenta cuando pensamos que esas metas son contrarias al uso de pañales o a ser un bebé adulto. ¡NO LO SON!

Si bien, el secretismo y la discreción son aspectos que debemos mantener y con los que necesitamos tener cuidado, el ser ABDL no está en conflicto con el éxito, la felicidad o con convertirnos en el mejor ser humano que podamos ser.

Nuestro peor enemigo es la falta de aceptación de nosotros mismos. Nos predisponemos a generar el problema poniendo estándares que no podemos alcanzar. Y el mayor problema que tenemos es que ser ABDL es una parte integral e inamovible de nosotros. Necesitamos expresar este lado de nosotros de una manera o de otra, y realmente no tenemos opción. Para quienes tenemos deseos y necesidades ABDL muy intensas, esos deseos y necesidades *van a surgir*, no importando si queramos o no. Por tanto, la solución real al ciclo de Compulsión/Purga es una de auto-administración responsable.

Logramos esa solución convenciéndonos de que está bien ponernos pañales. Que está bien sentirse y actuar como bebé. La condición para lograr esto, sin embargo, es que necesita ser administrado y

## COMPULSIÓN Y PURGA – La Frustración del ABDL

controlado, sin dejarlo correr libremente y de manera desenfrenada. Si no le ponemos límites, los deseos y necesidades nos controlarán y nos llevarán a retroceder una vez más al ciclo de compulsión/purga. En la práctica, esto significa que podemos asignarnos un cierto tiempo predeterminado de pañales, que nos permita 'complacernos' fácil y cómodamente, de manera segura, sabiendo que está bien hacerlo.

Esto parece ser sencillo, pero para muchos, no lo es. Puede requerirse un cierto tiempo para interiorizar el hecho de que está bien ponerse un pañal y mojarlo, o vestirse como bebé. Si logramos que seamos nosotros quienes controlamos el deseo, y no al revés, cuando haya terminado el tiempo de pañales (para muchos, llegando al orgasmo), nos sentiremos mejor que si simplemente respondimos al deseo del pañal en sí y no impusimos ningún control sobre él.

Así como la vivencia ABDL puede ser bastante básica y dócil, también puede ser bastante extrema y no es mi intención extenderme en eso. Una manera de limitar las emociones negativas posteriores a la experiencia ABDL es no llevar los límites demasiado lejos. Manténgase dentro de sus zonas de bienestar sin apartarse o desviarse demasiado.

La verdadera clave para evitar los intensos altibajos emocionales es en primer lugar sentirse bien con nosotros mismos y eso no es tan fácil como nos gustaría que lo fuera. Toma tiempo comprender que ser ABDL puede ser problemático en ocasiones y ciertamente algo que debe guardarse privado, pero no es, en absoluto, una cosa mala.

El comportamiento ABDL es inusual. Es extraño, ilógico y, en ocasiones, absurdo. Pero eso está bien. Todo mundo tiene sus rarezas y excentricidades. El comportamiento ABDL es solamente un poco más inusual que la mayoría.

Entonces, en conclusión, sea usted, acéptese a sí mismo y juegue de manera sensata. Acepte que usted es una persona única y sana. Usar pañales es un comportamiento bastante inocuo comparado con tantas otras cosas que suceden en el mundo.

Disfrute sus pañales y evite las trampas que llevan a la...

¡Compulsión y Purga!

**Michael Bent**

**AB Discovery 2018**

[www.abdiscovery.com.au](http://www.abdiscovery.com.au)