

## Pinge and Purge

Es ist nicht falsch zu sagen, dass eines der größeren Probleme des ABDL-Lebens für viele darin besteht, ein gewisses Maß an BALANCE zu finden, wie die Bedürfnisse und Wünsche des Baby Daseins, das Wickeln in die reale Welt des Erwachsenseins passen.

Das sehr reale Problem des berüchtigten <sup>1</sup>"Binge and Purge"-Dilemma ist das Resultat dieses schwer zu findenden inneren Gleichgewichts.

Eines der Dinge, die wir zunächst tun sollten, um dieses Dilemma zu lösen, ist, eine "Heilung" für das ABDL-Leben selbst zu finden, aber leider ist dies eine närrische Sache, da es einfach nicht funktioniert. Tatsächlich endet diese gut gemeinte Idee damit, dass sie in den "Binge and Purge"-einfließt, indem man etwas versucht, das nicht funktioniert und nicht funktionieren kann und zusätzliche Gefühle von Versagen und Ekel hinterlässt.

Besser beschrieben als 'Purge and Binge' - ist in vielen Bereichen des Verhaltens kein ungewöhnliches Verhaltensmerkmal. Gerade Fetischisten werden oft von diesem Problem geplagt, bei dem sie ihrem Fetisch frönen und sich danach enttäuscht, angewidert oder ähnlich negative Emotionen empfinden und dann alles, was damit verbunden ist, auslöschen. Später müssen sie dann einfach und in der Regel hastig alles neu kaufen müssen, da sich ihr tiefsitzender Bedarf zwangsläufig gar verstärkt hat.

Wie gehen wir also mit diesem wild-schwankenden Verhalten um?

Es gibt zwei Aspekte/Antworten auf diese Frage:

1. den praktischen -
2. und den internen Aspekt.

### Der praktische Aspekt

Nach einer Weile beginnen wir, praktische Wege im Umgang mit dem Binge- und Purge-Zyklus zu erlernen. Die unmittelbare " „Binge/Purge“ " lässt uns alles wegwerfen wollen, wie Windeln Babykleidung oder Spielzeug, digitale Medien und andere verwandte Artikel. Die meisten ABDLs können sich an die Kosten erinnern, die ihnen entstanden sind, als sie Hunderte und sogar Tausende von Euro weggeworfen haben, nur um sie später wieder zurückkaufen zu müssen.

Der offensichtlichste praktische Schritt ist, dass man NICHT wirklich alles wegräumt. Der Antrieb und die Notwendigkeit der „Binge/Purge“ können jedoch so stark sein, so dass eine weniger dramatische, weniger extreme Form der „Binge/Purge“ erforderlich ist, die aber dennoch diesem starken Bedürfnis nachkommt. Der beste Weg wäre, alle ABDL-Artikel einfach an einem, schwer zugänglichen Ort wie einem Schuppen, Speicher, einem Dachhohlraum, einer Lagereinrichtung oder sogar bei anderen verständnisvollen Freunden oder Vertrauenspersonen zu versorgen. Auf diese Weise wird die Forderung nach " „Binge/Purge“ " weitgehend physisch gelöst. Aber wenn die Sehnsucht wieder auftaucht - und er wird - und unkontrollierbar ist, sind diese Gegenstände immer noch verfügbar. Auch wenn es einen gewissen Aufwand erfordert, sie wiederzuerlangen.

Wenn Sie einen momentanen oder flüchtigen Wunsch haben, Windeln zu tragen oder sich anderweitig zu verwöhnen, kann die Schwierigkeit das zu tun die natürliche Barriere sein die Sie sich wünschen.

Um eine effektive " „Binge/Purge“ " verhindern zu können, müssen diese Gegenstände in einiger Entfernung liegen und effektive Barrieren für ein einfaches Auffinden aufweisen.

Es ist Teil der Suche nach einer Lösung für diesen ansonsten verrückten Hin- und Her-Aspekt des ADBL-Lebens.

### Der interne Aspekt

Es überrascht nicht, dass der eigentliche Weg, den „Binge/Purge“-Zyklus zu beenden oder zu modifizieren, darin besteht, sich mit den Emotionen auseinanderzusetzen, die ihn überhaupt antreiben. Also, was treibt es an?

In der Welt der Fantasie sind wir alle in der Lage, das zu tun, was wir wollen, wann wir wollen, ohne Angst, Ablehnung oder Verurteilung. Diese Welt existiert jedoch nicht, und wir alle wissen, dass ADBL bei weitem kein akzeptiertes Verhalten ist. In der Tat ist es genau das Gegenteil. Die allgemeine Gemeinschaft behandelt ADBL mit tiefem Misstrauen und oft auch mit völligem Ekel. Deshalb sind wir natürlich vorsichtig, wenn wir die Leute, Freunde etc. involvieren wollen. Und seien wir ehrlich, manchmal teilen wir einen Teil der Ablehnung der Gesellschaft mit den Aspekten von ADBL. Sicherlich gilt das nicht für alle und für immer. Wir leben jedoch nicht in einer Blase und der gesellschaftliche Druck und die Kommentare beeinflussen uns negativ.

ABDL sind ziemlich ungewöhnlich und seltsam, wenn man es objektiv betrachtet. Da es für die Allgemeinheit eine „schlechte Sache ist“ kann es uns dazu veranlassen manchmal auch negativ darüber nachzudenken.

Und wir fragen uns, warum wir manchmal alles wegräumen oder loswerden wollen?

Der Wunsch nach Entsorgung/Vernichtung wird durch ein mächtiges Ereignis ausgelöst. Normalerweise ist es bei ABDLs der folgende Orgasmus während der Masturbation. Dies ist (offensichtlich) eine sehr starke Erfahrung, die häufig zu negativen Emotionen führen kann. Andere Vorfälle können Dinge sein, wie z.B. die Entdeckung durch andere, nicht eingeweihte Personen. Man wurde erwischt oder gar von der Polizei abgeführt. Da der Auslöser plötzlich und extrem ist, ist die Reaktion meist auch dramatisch. Eine vollständige Entsorgung/Vernichtung von ADBL-Elementen ist eine häufige Reaktion darauf. Für einige ist es so, dass der Wunsch und der Bedarf an Windeln und ADBL-Aktivitäten das, was wir wirklich darüber denken, vernichten und vergessen wollen.

Wenn wir Windeln tragen wollen ist es einfach so. Warum sollten wir uns darüber zu viele Gedanken machen und uns Sorgen. Wir wollen sie tragen und nassmachen. Sie erregen uns, na und?

Aber nach dem Orgasmus ist der Wunsch nach Windeln fast, wenn nicht sogar vollständig verschwunden. Wir haben nur noch unsere negativen Gefühle und so fühlen wir Ekel und Enttäuschung.

Im Laufe der Zeit lernen wir, diesen Rückgang zu erwarten und einige der negativen Emotionen besser zu bewältigen, so dass wir die Entsorgung/Vernichtungsreaktion leichter vermeiden können.

Wir gönnen uns eine Windelzeit, die mit Masturbation im Orgasmus endet, und unsere Erfahrung lehrt uns, während des Enttäuschungs- und Selbstzweifels den Nerv zu bewahren. Das ist eine gute Sache, aber es bedeutet immer noch, dass wir einfach den Drang alles wegzuschmeißen eindämmen anstatt ihn zu verwalten. Und wie so viele von uns bereits wissen, enden wir manchmal sowieso mit der Entsorgung unserer Sammlung, egal wie gut wir darauf vorbereitet sind.

Der "Drang zur Entsorgung/Vernichtung" wird nicht unbedingt durch eine logische und rationale Bewertung ausgelöst. Es ist eine Antwort auf das, was wir getan haben, das vielleicht unlogisch und irrational, aber zutiefst persönlich ist. Wir können uns von dem, was wir getan haben, angewidert fühlen. Wir haben das Gefühl, dass wir uns selbst im Stich gelassen haben. Wir können uns so fühlen, als wären wir vielleicht weniger wert als andere Menschen. Wir mögen das Gefühl haben, dass ABDL ein "abartiges" Verhalten ist, und wir wünschen uns, dass wir es stoppen könnten. Einige oder alle der oben genannten Punkte werden das sein, was uns allen bevorsteht oder irgendwann in der Vergangenheit begegnet ist. Diese emotionale Achterbahnfahrt ist Teil von ABDL, besonders für jüngere Menschen, und dies kann auf die Dauer schädlich sein.

Crossdresser tun das Gleiche wie andere Fetischisten. Es liegt zum Teil daran, dass wir uns ansehen, wer wir gerne wären, was wir von anderen Menschen denken, und dann sehen wir uns in nassen Windeln und Verzweiflung darüber, wie wir auf diese Weise zustande kamen. Wir wissen, dass fast alle anderen über das, was wir getan haben, entrüstet sein würden.... und zum Teil stimmen wir ihnen zu.

Im Wesentlichen reagieren wir auf unser eigenes Selbstbild und wie wir uns selbst betrachten und wie wir denken, dass andere Menschen uns betrachten würden, wenn sie es wüssten. Und so reagieren wir schlecht.

Wir können den äußeren Ausdruck von „Binge/Purge“ managen, indem wir nicht wirklich alles wegwerfen, aber innerlich können die gleichen Antriebe immer noch aktiv sein was uns das Gefühl gibt uns schlecht fühlen.

Ist also eine Lösung, um den „Binge/Purge“-Zyklus zu verhindern, unser eigenes negatives Selbstbild zu hinterfragen und zu ändern? Das ist natürlich Teil davon, aber es ist mehr als das.

Unsere Gesellschaft erlegt uns Standards und Verhaltensmuster auf, auch wenn es heuchlerisch sein kann. Aber wir alle spüren den Druck uns dem einen oder anderen gesellschaftlichen Druck anzupassen. Uns wird gesagt, wir sollen erwachsen sein. ABDL befindet sich in einem totalen Konflikt damit. Uns wird gesagt, wir sollen die Kontrolle übernehmen und führen. Hier steht ABDL in einem totalen Konflikt. Uns wird gesagt, dass wir unser Bestes geben und der perfekte Mann oder die perfekte Frau sein sollen. Das Tragen von Windeln, das Saugen eines Schnullers und das Nassmachen des Bettes entsprechen nicht diesen Vorgaben. An diesen Zielen ist nichts auszusetzen. Das Problem ist, wenn wir denken, dass diese Ziele im Widerspruch zum ABDL-Sein steht, liegen wir falsch!

ABDL steht absolut nicht im Widerspruch zu Erfolg, Glück oder dem Bestreben das Beste zu werden was wir sein könnten. Es liegt alleine bei jedem selber, die beiden Dinge zu trennen.

Unser schlimmster Feind ist die Akzeptanz von uns selbst. Wir machen uns Ärger, indem wir Standards setzen, die wir nicht erreichen können. Und das größte Problem für uns ist, dass ABDL ein integraler und unersetzlicher Teil von uns ist. Wir müssen diese Seite von uns auf die eine oder andere Weise zum Ausdruck bringen und wir haben nicht wirklich eine Wahl. Für diejenigen mit

ziemlich starken ABDL-Wünschen und -Bedürfnissen wird sich herausstellen, dass man es braucht, ob man will oder nicht. Die eigentliche Lösung für den „Binge/Purge“-Zyklus ist also eine verantwortungsvolle Verwaltung, sein eigenes Management.

Wir tun das, indem wir uns selbst sagen, dass es in Ordnung ist Windeln zu tragen. Es ist in Ordnung, sich wie ein Baby zu fühlen und zu verhalten. Die Voraussetzung dafür ist jedoch, dass es verwaltet und kontrolliert werden muss und nicht wild und unkontrolliert abläuft. Wenn wir nicht bereit sind uns selber Grenzen zu setzen, werden uns die Wünsche und Bedürfnisse kontrollieren und uns wieder in den „Binge/Purge“-Zyklus zurückführen. In der Praxis bedeutet dies, dass wir uns eine regelmäßige, vorab geplante Windelzeit setzen können die es uns ermöglicht sich sicher, einfach und komfortabel zu verwöhnen weil wir wissen, dass es in Ordnung ist dies zu tun.

Das klingt einfach, aber für viele ist es nicht so. Es kann eine Weile dauern bis wir verstehen, dass es ganz in Ordnung ist eine Windel zu tragen und nass zu machen oder sich als Baby zu verkleiden. Wenn wir sicherstellen, dass wir den Wunsch kontrollieren und nicht umgekehrt, sobald die Windelzeit vorbei ist (d.h. für viele der Orgasmus) fühlen wir uns besser dabei als wenn wir einfach auf den Wunsch der Windel reagieren und keine Kontrolle über ihn ausüben.

ABDL kann ganz einfach und locker sein, oder auch ganz extrem und schwierig. Ich habe nicht die Absicht in diesem Text näher darauf einzugehen. Eine Möglichkeit, die negativen Emotionen nach dem „Spiel“ zu begrenzen, besteht darin die Grenzen nicht zu weit zu verschieben. Bleib in deinen Komfortzonen und verirr dich nicht zu sehr in irre Fantasien. Versuche das „Extreme“ zu erkennen und als Fantasie so zu belassen.

Der eigentliche Hinweis, um die emotionale Achterbahn zu vermeiden, ist, sich von vornherein gut zu fühlen, und das ist nicht so einfach, wie wir es uns wünschen. Es braucht Zeit um zu verstehen, dass es manchmal problematisch sein kann ein ABDL zu sein. ABDL ist ungewöhnlich. Es ist ungewöhnlich, eigenartig und manchmal auch schräg. Aber das ist in Ordnung. Jeder hat seine Verrücktheiten und Eigenarten. ABDL ist nur etwas ungewöhnlicher als die meisten anderen. Oder auch gar nicht. Es gibt wirklich schlimmeres!

Also zusammenfassend, sei du selbst und spiel ein kluges Spiel. Akzeptiere, dass du einzigartig und gesund bist. Das Tragen von Windeln ist ein ziemlich harmloses Vergnügen im Vergleich zu so vielen anderen Dingen, die vor sich gehen.

Genießen Sie Ihre Windeln und versuchen Sie, die Fallstricke zu vermeiden, die zu Binge and Purge führen.

Ins Deutsch übersetzt mit folgenden Bemerkungen:

**1 Binge and Purge** (sich vollstopfen und Erbrechen) ich habe diese Bezeichnung im Text so gelassen. Hier eine Erklärung was gemeint ist.

*Im Kontext zum Fetischismus ganz allgemein kann man es so umschreiben, dass viele sich in kurzer (oder längerer Zeitspanne) mit einem Haufen von Sachen eindecken und es kaum lassen können immer mehr und neue Sachen zu kaufen. Der Drang nach noch mehr ist irrational und getrieben vom Wunsch und der Sehnsucht nach noch mehr Befriedigung. Irgendwann läuft das „Fass“ über, man ist angeekelt von sich selber, fühlt sich schlecht und bekommt ein schlechtes Gewissen. Viele reagieren*

*dann, indem sie den ganzen Krempel wegwerfen. Aus dem Auge aus dem Sinn. Früher oder später erkennt man aber, dass man ohne seinen Fetisch doch nicht leben kann und beginnt wieder von vorne alles neu einzukaufen. Dieses Dilemma wird in diesem Artikel behandelt.*