

Ein AB-Entdeckungsbuch

# Sex, Psychologie und ABDLs



# DYLAN LEWIS

Hoch angesehener ABDL-Psychologie-Autor

# Sex, Psychologie und ABDLs

von  
Dylan Lewis

Erstveröffentlichung 2020

Copyright AB Discovery Books 2020

Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieser Veröffentlichung darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Herausgebers und Autors reproduziert, in einem Datenabfragesystem gespeichert oder in irgendeiner Form elektronisch, mechanisch, durch Fotokopieren, Aufzeichnen oder auf andere Weise übertragen werden.

Jede Ähnlichkeit mit einer lebenden oder toten Person oder mit tatsächlichen Ereignissen ist ein Zufall.



**Titel: Sex, Psychologie und ABDLs**

**Autor: Dylan Lewis**

**Herausgeber: Michael & Rosalie Bent**

**Herausgeber: AB Discovery**

**© 2020**

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

## **Andere Bücher von Dylan Lewis**

Die Adult Baby Identität – Coming-out als ABDL

Die Adult Baby Identität – Heilung von Kindheitswunden

Leben mit Chrissie – Mein Leben als Adult Baby

Die Adult Baby Identität – ein Selbsthilfe-Ratgeber

Die Adult-Baby-Identität – das Dissoziationsspektrum

Sechs Außenseiter

Six Misfits – Ein Mann und sein Hund

The Six Misfits – der siebte Außenseiter

Ich selbst werden – Die Reise zur Selbstakzeptanz

## Inhalt

Vorwort   .....	11
Einleitung   1.....	13
Ängste, Scham vor einer sexuellen Störung und sexuelle Probleme   2.....	20
Über mich .....	21
Die Herausforderungen der ABDL-Sexualität.....	22
Der Weg nach vorn .....	33
ABDLs – Geschlecht und sexuelle Orientierung   3.....	35
Umfragen .....	35
Zusammenfassung .....	45
Bedeutung von Sex für ABDLs   4.....	46
Sexueller Ausdruck.....	47
Emotionalen Trost finden .....	48
Identifizierung als Säugling oder Kind .....	50
Rollenspiel/Altersspiel als Stellvertreter für die Identifikation als Säugling oder Kind .....	51
Intensivierung der sexuellen Lust und des emotionalen Wohlbefindens.....	51
Überschneidungen zwischen den drei Hauptmotivationen..	52
Zusammenfassung .....	52
Definiert durch eine sexuelle Störung?   5.....	54
Begriffe / Definitionen.....	55
ABDL als Windelfetisch? .....	57
Paraphilie / Paraphiler Infantilismus .....	58
Gewünschte Identitätstransformation .....	62
ABDL, psychische Störungen und das DSM.....	64

ABDL im DSM.....	70
Autonepiophila .....	72
Erotische Zielortungsfehler (ETLE) .....	76
Nach Blanchard.....	79
ABDL ist keine Pädophilie.....	82
Zusammenfassung .....	85
Sexuelle Fantasien   6.....	88
Zusammenfassung .....	98
Anhang   7.....	99
Zusammenfassung .....	127
ABDL-Sexfantasien   8.....	129
Zusammenfassung .....	152
Dissoziation und Persönlichkeitsfraktionen   9.....	154
DID-Kindalter und ABDL-Kleinkinder .....	157
Die Natur der Dissoziation.....	159
DIS als Bindungsdilemma.....	168
Identitätsänderung .....	170
Zusammenfassung .....	175
ABDL als Form der Dissoziation   10.....	177
Unterschiedliche Dissoziationsstärken bei ABDLs .....	178
Dissoziation und die beste klinische Fallstudie eines ABDL .....	181
Meine Erfahrung mit meinem Kind Alter.....	183
Dissoziation, das Bindungsdilemma und der Wiederholungszwang .....	186
ABDLs Erwachsene und Kleine .....	187
Zusammenfassung .....	191

Dissoziation und ABDL-Sexualität   11.....	193
Paraphiler Infantilismus .....	194
Eigenschaft der Absorption.....	195
Sexuelle Fantasien, die speziell mit Dissoziation verbunden sind .....	199
Dysphorie.....	200
Zyklen von Besessenheit und Scham.....	202
Ess- und Erbrechenzyklus.....	204
Sexuelle Identität und Orientierung.....	208
Zusammenfassung .....	210
Geschlecht und Persönlichkeitsanteile des Kindes  12. ....	212
Sexuelle Erregung.....	213
Sexueller Höhepunkt .....	216
Verdrängte Muster sexueller Erregung bei Erwachsenen..	222
Zusammenfassung .....	227
Andere Probleme beim ABDL-Sex   13.....	229
Angst vor Pädophilie.....	229
Zusammenfassung .....	240
Ängste und Zweifel neu betrachtet   14.....	242
Sexuelle Erregung durch Windeln.....	243
Windeln und Sex .....	246
Masochistische Fantasien.....	249
Schmatzen .....	252
Fantasien von Inkontinenz, permanenter Regression und einem Leben rund um die Uhr als kleines.....	254
Angst vor inzestuösen Impulsen .....	257

Angst davor, ein Weichei, Transvestit oder Transgender zu sein.....	259
Angst vor exhibitionistischen Impulsen.....	263
Zusammenfassung.....	265
ABDL als sexuelle Störung – erneut betrachtet   15.....	267
Die Diagnose von ABDL als sexuelle Störung.....	267
John Moneys Lovemaps.....	270
Fallstudie.....	272
Sexueller Masochismus .....	274
Blanchards erotische Zielortungsfehler .....	275
Angst, pädophil zu sein.....	278
Zusammenfassung.....	279
Sexuelle Probleme erneut betrachtet   16.....	282
Zwanghafte Masturbation.....	283
Ess- und Erbrechzyklus.....	286
Negative Auswirkungen auf sexuelle Beziehungen.....	289
Zusammenfassung.....	297
Fürsorge und das wahre Selbst   17.....	299
Fürsorge definiert ABDL.....	300
Pflege.....	302
Fürsorge und das wahre Selbst.....	306
Fürsorge und Männlichkeit .....	308
Anwendung dieser Erkenntnisse .....	310
Abschließend .....	312
Glossar   .....	314
Kommentiertes Literaturverzeichnis.....	322





*Hingabe:*

*Meiner Frau für ihre beständige Liebe und  
Weisheit*

*An Rosalie und Michael Bent, die ABDLs wissen  
lassen, dass wir nicht verrückt, böse oder allein  
sind.*

*An B. Terrance Grey für seine Wachsamkeit  
gegenüber irrtümlichen Vorstellungen, die ABDL  
mit Pädophilie gleichsetzen*

*Die Widmung bedeutet nicht, dass die zitierten  
Personen mit bestimmten Meinungen im Buch  
übereinstimmen.*

# Vorwort |



Sex.

Eines der geheimnisvollsten Wörter der gesamten englischen Sprache. Und in jeder Sprache bleibt Sex dieser geheimnisvolle Aspekt des Lebens, den wir alle begehren, genießen, fürchten und missverstehen. Seine Macht ist enorm und kann starke Männer und Frauen manchmal mit einem bloßen Hormonschub bewegen. Sex ist sowohl der Kitt von Beziehungen als auch der Zerstörer von Leben.

Wir alle spüren es. Wir alle wünschen es uns, und doch verstehen wir es nur unzureichend. Wir können es missachten und missbrauchen. Wir können zulassen, dass endlose Massen von Pornografie die Wahrheit sexueller Intimität zerstören. Und als ob das nicht schon genug Verwirrung und Vergnügen wäre, kommt noch die Komplikation hinzu, die das Leben als erwachsene Babys mit sich bringt ... und das Verständnis ist noch weiter entfernt.

Ein Adult Baby zu sein, ist an sich schon zutiefst verwirrend und manchmal überwältigend. Wir brauchen die zusätzliche Verwirrung, die die Sexualität mit sich bringt, nicht. Aber sie ist trotzdem da, egal, wie wir darüber denken.

Der Glaube, man sei – subjektiv real – noch teilweise ein Baby, steht im Widerspruch zu den postpubertären Erfahrungen sexueller Erregung, sexueller Bindung und des Höhepunkts. Wie können wir Babys und Kleinkinder sein und dennoch vollwertige sexuelle Wesen? Und wie können wir

beides kombinieren, ohne uns von der Angst vor Unangemessenheit zu quälen?

Viele haben sich diese Frage gestellt und mit den zwei Aspekten unserer Identität – Erwachsener und Kleinkind – gerungen.

Dylan Lewis beginnt eine tiefgründige und detaillierte Analyse von Sex und erwachsenen Babys. Er beantwortet einige der komplexen und verwirrenden Aspekte des Sexualverhaltens, das wir erleben, während wir noch Windeln und Babykleidung tragen und am Schnuller nuckeln.

Dieses Buch kann nicht nur akademische Fragen beantworten, sondern uns auch von den Belastungen und Ängsten befreien, die uns unsere Doppelnatur oft auferlegt.

Lesen Sie und entdecken Sie die Wahrheit darüber, ein sexuelles Wesen UND ein Adult Baby zu sein.

**Michael Bent**

# Einleitung | 1.



Dies ist ein Buch über die *Psychologie* des Sex für ABDLs. Es ist kein Erotikbuch oder Handbuch für Ageplay-Techniken.

Ich erzählte meiner liebevollen Frau, die Psychotherapeutin im Ruhestand ist, dass ich ein Buch über Sex schreibe. Sie warf mir diesen Blick zu, den kluge, emotional intelligente Frauen ihren weniger klugen, emotional weniger intelligenten Männern zuwerfen. Das sagte es, ohne es auszusprechen – wirklich.

*Wirklich?*

*Du?*

*Viel Glück dabei.*

Da hat sie recht. Ich bin gehemmt und zutiefst introvertiert. Außerdem verfüge ich weder über eine formale Qualifikation noch über klinische Erfahrung in Psychologie. Mit anderen Worten: Ich bin völlig unqualifiziert, ein Buch über Sex zu schreiben.

Warum habe ich es also getan?

Denn meine größten Ängste und meine tiefste Scham als ABDL hatten immer mit meiner Sexualität zu tun. Diese negativen Gefühle entstanden durch den Einfluss meines bizarren, unverständlichen Windelbedürfnisses auf meine Fantasien, meine sexuelle Erregung und meine sexuelle Identität. In meinen schlimmsten Momenten fühlte sich meine Sexualität wie eine Art schrecklicher Mr. Hyde in einer Neuinterpretation von Dickens' *Dr. Jekyll und Mr. Hyde* an. Ich habe Jahre

damit verbracht herauszufinden, was unsere komplexe, missverstandene ABDL-Identität ausmacht. Aber der Mr. Hyde meiner bizarren Sexualität saß immer noch ganz hinten im Schrank und starrte mich an.

Meines Wissens nach hat niemand das Buch geschrieben, das ich brauchte, um meine Angst, Verwirrung und Scham zu überwinden. Ja, ich weiß, dass es in den sozialen Medien viele Leute gibt, die mir sagen: *„Du brauchst dich für deine Sexualität nicht zu schämen, jeder hat seine Macken, also steh aufrecht und sei stolz.“* Ich weiß, dass das bei manchen Leuten funktioniert. Bei mir leider nicht. Mein Verstand ist stur. Um die Angst und Verwirrung zu zerstreuen, muss er wissen, warum meine Sexualität so ist, wie sie ist. Um die Scham zu zerstreuen, muss mein Verstand genau wissen, warum ich mich nicht schämen sollte.

Ich hätte nie erwartet, dieses Buch zu schreiben. Doch als ich über andere Aspekte der ABDL-Identität nachdachte, fügte sich das Puzzle zusammen. Ich glaube, ich verstehe jetzt meine ABDL-Sexualität und meine Fantasien. Ich hoffe, dass einige der Antworten, die ich für mich gefunden habe, auch für andere ABDLs relevant sind.

Das Gegenmittel gegen Verwirrung, Zweifel und Scham sind relevante, gültige Informationen darüber, wie und warum unsere Psyche und Sexualität funktionieren.

Ich verfüge zwar nicht über eine formale Qualifikation in Psychologie, habe aber als Laie schon mein ganzes Leben lang Interesse an diesem Thema. Es gibt in der Psychologie viel Schund. Doch seit Sigmund Freud hat uns die Psychologie zwei überzeugende Erkenntnisse vermittelt:

wir können unser tiefstes Selbst verstehen

wir brauchen keine Angst vor dem zu haben, was in uns steckt.

Die besten Erkenntnisse der Psychologie können uns von Ängsten und Scham befreien. ABDLs können dadurch von der Angst befreit werden, ihre Sexualität sei gestört oder krankhaft. Ausgestattet mit diesem Glauben an die Psychologie machte ich mich auf die Suche nach Antworten. Ich fand sie in der Arbeit von Psychotherapeuten und

Psychiatern, deren Schriften von eben diesen beiden psychologischen Überzeugungen geprägt waren. Davon handelt dieses Buch.

Einen wichtigen Teil meines Verständnisses verdanke ich dem Psychotherapeuten Michael J. Bader und seinem wunderbaren Buch „*Arousal: The Secret Logic of Sexual Fantasies*“. Bader zeigt uns allen (nicht nur ABDLs), dass unsere sexuellen Fantasien nichts Bizarres sind, sondern nachvollziehbare und erlösende Vorgänge unserer Psyche. Sie basieren auf dem Verständnis, dass wir sexuelle Lust brauchen, um uns psychisch sicher zu fühlen. Unsere sexuellen Fantasien sind unser individueller, einzigartiger und kreativer Weg, dies zu erreichen. Das ist eine entscheidende Erkenntnis für ABDLs. Bader glaubt, dass unsere sexuellen Fantasien Fenster in die tiefsten Schichten unserer Psyche sind. Ich hoffe, zeigen zu können, dass dies auch für ABDLs zutrifft.

Dieses Buch behandelt:

*Definiert das Geschlecht ABDL?*

*die Art der Muster sexueller Erregung, die spezifisch für ABDLs sind, und ob die meisten ABDLs einen Windelfetisch haben*

*befürchtet, dass ABDL fälschlicherweise mit Pädophilie in Verbindung gebracht wird (es ist keine Pädophilie)*

*die psychologische Bedeutung gängiger ABDL-Sexfantasien*

*wie bei manchen ABDLs die Muster der sexuellen Erregung als Erwachsene, die auf den sexuellen Eigenschaften realer oder imaginärer Sexualpartner basieren, verdrängt werden*

*ABDLs Littles und Sex.*

Dieses Buch folgt Michael J. Baders Verständnis von Sex und psychologischer Sicherheit und verortet wichtige Aspekte der ABDL-Sexualität in der kindlichen Beziehung zu unseren Bezugspersonen. Es verortet die ABDL-Sexualität auch in der Sichtweise, dass ABDL eine Identität im Dissoziationsspektrum darstellt. Letzteres bedarf einiger Erläuterungen.

Meine persönlichen Erfahrungen und Recherchen haben mich zu der Überzeugung geführt, dass ABDL eine Form der Dissoziation ist.

ABDLs haben eine windelliebende, kindliche Seite, die oft als „*Little*“ bezeichnet wird. Es ist unser *Little*, das Windeln braucht, um sich anerkannt, umsorgt und sicher zu fühlen. Ich glaube, dass die Littles von ABDLs kindliche Persönlichkeitsfragmente sind, ähnlich den kindlichen Persönlichkeitsfragmenten von Menschen mit dissoziativer Identitätsstörung (DIS). Die meisten Menschen mit DIS haben ebenfalls kindliche Persönlichkeitsfragmente.

Das Verständnis von Dissoziation ist noch nicht weit verbreitet. Das Wissen darüber basiert oft auf falschen Vorstellungen über eine einzige Form der Dissoziation: die dissoziative Identitätsstörung (DIS).

Dissoziation ist ein breites Spektrum. DIS ist nur eine von vielen Formen. Es kann beispielsweise auch Persönlichkeitsstörungen ohne Echtzeit-Amnesie geben. Jeder Mensch im Spektrum hat seine eigene, einzigartige Erfahrung mit sich selbst und dem Leben. Es gibt mehr Menschen im Sub-DID-Bereich des Spektrums als Menschen mit DIS. ABDL gehört zur Sub-DID-Gruppe.

DIS und andere Formen der Dissoziation sind meist subtil und bleiben unbemerkt. Das Leben mit Dissoziation ist weitgehend eine private Erfahrung – ein Leben mit einem verborgenen Selbst, das sich von allen anderen unterscheidet. Viele ABDLs verstehen dieses Konzept perfekt.

Dissoziation bedeutet nicht, *verrückt zu sein*. Im Gegensatz zu anderen psychischen Erkrankungen beeinträchtigt Dissoziation *nicht* den Realitätssinn. Wir wissen, dass das, was vor sich geht, in unserem eigenen Kopf stattfindet – *subjektiv* real, nicht *objektiv* real. Es gibt viele hochfunktionale Menschen mit Dissoziation, darunter auch Menschen mit dissoziativer Identitätsstörung. Dazu gehören Ärzte, Psychologen und Lehrer.

Dissoziation ist weit verbreitet. Mehrere Studien gehen davon aus, dass etwa zehn Prozent der Bevölkerung ein hohes Maß an Dissoziation aufweisen. Damit ist sie ebenso verbreitet wie affektive Störungen wie Depressionen und Angstzustände. Mit der Zeit wird die Gesellschaft Dissoziation verstehen und akzeptieren. Viele Menschen leben mit



Dissoziation, so wie viele von uns mit chronischen, aber beherrschbaren Angstzuständen oder Depressionen leben.

Ich verwende den Begriff ABDL, um jeden einzuschließen, der durch das Tragen von Windeln *emotionalen* Trost findet, unabhängig davon, ob er auch sexuelle Lust durch Windeln empfindet oder nicht. Das schließt diejenigen ein, die sich als ABs und diejenigen, die sich als DLs identifizieren.

Dies ist ein Selbsthilfebuch. Die Zielgruppe sind ABDLs und ihre Lieben. Es setzt voraus, dass Sie viel über ABDLs wissen, aber weniger über Kinderpsychologie und Dissoziation. Die andere Zielgruppe sind Psychologen, die hoffentlich dazu angeregt werden, ihre Annahmen und ihr Wissen über ABDL kritisch zu hinterfragen.

Ich beanspruche keine Autorität in Bezug auf Sex und Sexualität. Unsere Erfahrung mit unserer Sexualität ist einzigartig. Niemand sonst wird genau wie Sie diese Erfahrung machen. Ich biete Ihnen meine Gedanken an, damit Sie sie bedenken, unterstützen, ändern oder ablehnen können. Ich möchte niemanden herabsetzen, dessen Ansichten von meinen abweichen. Als Erwachsene konstruieren wir alle unsere Identität basierend auf dem, was wir über uns selbst glauben. Diese Überzeugungen können sich im Laufe der Zeit ändern und unsere Identität verändert sich mit ihnen. Unsere Identität repräsentiert zu jedem Zeitpunkt, was wir glauben müssen, um uns mit uns selbst sicher zu fühlen. Was unsere persönliche Identität betrifft, hat niemand das Recht, uns vorzuschreiben, was wir über uns selbst glauben sollen. Nehmen Sie das Hilfreiche aus dem Buch mit und lassen Sie den Rest hinter sich.

Die Leser sollten sich darüber im Klaren sein, dass etwa ein Drittel dieses Buches Inhalte aus meinem vorherigen Buch „*Glücklich leben als erwachsenes Baby: Dissoziation und das Innenleben von ABDLs*“ wiederholt. Dies liegt daran, dass die Probleme, die mit unserer Beziehung zu unseren Bezugspersonen in der Kindheit und mit der Dissoziation zusammenhängen, sowohl unsere Sexualität als auch unsere allgemeine Psyche beeinflussen.

Dieses Buch basiert auf der Pionierarbeit von Rosalie Bent und Michael Bent. Ihr bahnbrechendes Buch „*There's Still A Baby In My Bed : Learning to Live With the Adult Baby in Your Relationship*“ war der Erste, der erkannte, dass ABDL eine persönliche Identität ist. Ich beziehe mich im gesamten Buch auf ihre Erkenntnisse.

### **TRIGGERWARNUNG:**

Dieses Buch richtet sich an ABDLs, die verstehen wollen, dass Windeln nur die Spitze des psychologischen Eisbergs sind. Es beschreibt die kindlichen Ursprünge des ABDL-Seins. Ich glaube, dass ABDL-Sein eine Form der Dissoziation ist. Die Auseinandersetzung mit Dissoziation kann manchmal verstörend und beängstigend sein.

Psychiater, die sich auf Dissoziation spezialisiert haben, unterteilen die Therapie dieser Erkrankung in mehrere Phasen. In der ersten Phase geht es darum, die Belastungen zu stabilisieren und dafür zu sorgen, dass sich die Betroffenen sicher fühlen. Erst wenn dies erreicht ist, beginnt die Therapie mit der Identifizierung und Heilung der Ursachen der Dissoziation.

Wenn du ein ABDL bist, ist es wichtig, dass du dich sicher fühlst und Unterstützung hast, bevor du dich mit diesen Themen auseinandersetzt. Die Reise der Selbstfindung ist nicht leicht, wenn man sie alleine antritt. Du brauchst eine Vertrauensperson, der du vertrauen kannst und die dich bei deiner Heilung unterstützt. Wenn es in deinem Leben niemanden gibt, mit dem du deine Gefühle über dein Leben als ABDL sicher teilen kannst, suche professionelle Unterstützung – am besten bei einem LGBTQ-freundlichen Therapeuten, der sich mit Dissoziation und persönlicher Identität auskennt.

Wenn Sie sich derzeit nicht in einer Position befinden, in der Sie sich mit sich selbst sicher fühlen oder in der Sie Sexualität und ABDL nicht sicher erkunden können, möchten Sie dieses Buch vielleicht für später beiseite legen.

**Wenn Sie sich in einer Krise befinden oder große Sorgen wegen Ihrer ABDL-Rolle oder Ihrer Sexualität haben, suchen Sie eine professionelle Therapie auf.**



# Ängste, Scham vor einer sexuellen Störung und sexuelle Probleme | 2.



*Meine größten Ängste und meine tiefste Scham als ABDL hatten immer mit meiner Sexualität zu tun. Auch einige meiner schwierigsten und hartnäckigsten Probleme als ABDL hatten denselben Ursprung. Dieses Kapitel beschreibt die wichtigsten dieser Ängste und Probleme.*

Dies ist ein konfrontativer Ausgangspunkt. Lassen Sie mich erklären, warum ich das so gewählt habe. Ich möchte, dass dieses Buch lösungsorientiert ist – ich möchte ABDLs valide, relevante Informationen bieten, die unsere Ängste und Probleme in einem neuen Licht erscheinen lassen und uns dadurch helfen, glücklicher mit unserer ABDL-Sexualität zu leben. Dazu müssen wir die Missverständnisse hinter diesen Ängsten und Problemen verstehen. Das ist der Beginn unserer Reise. Die mittleren Kapitel dieses Buches bieten relevante Informationen zu den in diesem Kapitel beschriebenen Ängsten und Problemen. Diese Informationen stammen von Psychotherapeuten und Psychiatern, die eine aufschlussreiche, bejahende Sicht auf die menschliche Existenz haben. Die

letzten Kapitel greifen die Ängste und Probleme erneut auf, um sie in einem neuen Licht zu sehen.

### Über mich

Ich glaube, dass einige meiner Ängste, Schamgefühle und sexuellen Probleme sowie die Antworten, die ich darauf gefunden habe, auch für andere ABDLs relevant sind. Aber das ist deine Meinung, nicht meine. Unsere individuelle Einstellung zu Sex, Sexualität und Identität ist unglaublich persönlich und subjektiv. Daher können meine Ängste und Probleme sowie die Antworten, die ich gefunden habe, auf dich zutreffen, vielleicht aber auch nicht. Um dir dabei zu helfen, muss ich dir ein wenig über mich erzählen.

Ich bin männlich, Ende fünfzig, heterosexuell und monogam. Ich bin seit über dreißig Jahren glücklich mit meiner Frau verheiratet, der Liebe meines Lebens. Durch die Ehe habe ich Kinder, Enkel und Urenkel. Ich bin glücklicher Rentner nach einer erfolgreichen Karriere.

Ich bin ein Produkt meines familiären Hintergrunds und des Milieus, in dem ich aufgewachsen bin. Ich wurde Anfang der 1960er Jahre geboren und wuchs in einer australischen Landeshauptstadt auf. Es war eine prude Zeit und ein pruder Ort. Geschlechtsidentität und Sexualität wurden durch sich gegenseitig ausschließende Perspektiven definiert – wer dies war, konnte nicht das sein. Als Mann durfte man beispielsweise nichts mögen oder wollen, was als weiblich charakterisiert wurde. Wer als Mann Rosa, Puppen oder Kleider mochte, konnte nicht heterosexuell sein. Wie für viele andere Männer meines Jahrgangs war das Schlimmste, was man von seinen jugendlichen Altersgenossen als homosexuell oder „Weichei“ beschimpft werden konnte.

Meine Eltern sind anständige Menschen, die sozial konventionell und emotional eingeschränkt waren. Ich bin stark introvertiert und leide seit meiner Kindheit unter Depersonalisation – einer Form der Dissoziation, die emotionale Abstumpfung hervorruft und Menschen von ihrem Körper distanziert. Ich bin gut im Zielschießen und liebe Schusswaffen, aber schlecht in allem, was körperliche Koordination und

Bewegung erfordert, wie Sport, Tanzen usw. Ich bin sexuell gehemmt und verklemmt.

Mein erwachsenes Ich (im Unterschied zu meinem ABDL-„Kleinen“) ist konventionell männlich. Ich wirke emotional zurückhaltend und unabhängig. Ich wuchs mit dem Wunsch auf, Soldat zu werden, war schon immer fasziniert vom Militär, bewunderte den Militärdienst und diente in Friedenszeiten kurzzeitig und stolz in der Reserve.

Ich bin schon mein ganzes Leben lang ABDL-gewohnt. Mit zehn oder elf Jahren habe ich zum ersten Mal mit improvisierten Stoffwindeln experimentiert und trage sie seitdem. Mein ABDL-Drang ist eher am stärkeren Ende des Spektrums. Er war schon immer stark und ist mit jedem Jahrzehnt meines Lebens stärker geworden. Obwohl ich manchmal versuchte, mich davon zu überzeugen, dass ich ohne sie leben könnte, war ABDL immer ein unwiderstehlicher und fester Teil von mir.

Was mein ABDL-Ich angeht, scheint der Apfel weit vom Stamm gefallen zu sein. Meine Kleine ist ein kleines Mädchen namens Chrissie, das Rosa, Rüschen, Kuscheltiere und Puppen liebt. In der Privatsphäre meines eigenen Zuhauses fühlt sie sich emotional frei und ausdrucksstark und ist eine Art Exhibitionistin, die Spiegel liebt. Meine Frau akzeptiert Chrissie mittlerweile aufrichtig und herzlich als normalen und natürlichen Teil unseres häuslichen Lebens – und macht häufig Witze mit oder über Chrissie, wenn eine zufällige Assoziation solche Witze auslöst. Sie ist keine Bezugsperson für Chrissie.

## *Die Herausforderungen der ABDL-Sexualität*

Meine Probleme und Schwierigkeiten mit meiner ABDL-Sexualität waren fünffach -

**Verwirrung und Zweifel** hinsichtlich meiner Sexualität, die in Zweifel hinsichtlich meines Geschlechts und meiner persönlichen Identität mündeten

**Scham** im Zusammenhang mit der Definition meiner Identität als sexuelle Störung und Angst, pädophil zu sein

**zwanghafte Masturbation**, bei der ich mich manchmal fühlte, als würde ich von meiner außer Kontrolle geratenen Libido tyrannisiert  
wiederholte turbulente **Ess- und** Brechzyklen

**Schwierigkeiten im Geschlechtsverkehr** mit meiner Frau aufgrund meiner ABDL-Sexualität.

Jeder dieser Punkte wird im Folgenden erläutert.

### *Verwirrung und Zweifel*

Seit meiner Pubertät lebe ich mit der Unklarheit über meine ABDL-Muster sexueller Erregung. Und von da an weckte diese Unklarheit Zweifel an meiner Sexualität, meiner Geschlechtsidentität und meiner Persönlichkeitsidentität.

Zu diesen Zweifeln und Verwirrungen gehörten die folgenden:

durch das Tragen und Benutzen von Windeln sexuell erregt werden

durch masochistische Fantasien sexuell erregt werden, scheinbar mit Selbsterniedrigung und Demütigung verbunden

sexuell erregt durch Fantasien von Inkontinenz, permanenter Regression zu einem Baby oder einem 24/7-Leben als kleines

Angst vor scheinbar inzestuösen sexuellen Impulsen, aufgrund einer Faszination für das Stillen

Angst davor, ein Weichei, ein Transvestit oder Transgender zu sein

Angst vor exhibitionistischen Impulsen.

Jeder dieser Punkte wird im Folgenden erläutert.

### *Sexuelle Erregung durch Windeln.*

Zuallererst war ich verwirrt, warum Windeln und Windelfantasien mich sexuell erregten. Noch unangenehmer war die

sexuelle Erregung durch Urinieren und Koten in meine Windeln. OMG! Wirklich? Es fühlte sich unfassbar bizarr an und niemand, den ich persönlich kannte, teilte dieses Gefühl. Als ich heranwuchs und jung war, existierte dieses Muster sexueller Erregung parallel zu Erwachsenenfantasien und -mustern. Letztere basierten üblicherweise auf den sexuellen Attributen und dem Flirtverhalten gleichaltriger realer oder imaginärer Sexualpartner. Ich war also zumindest teilweise normal. Aber wie soll man den anderen Kram verstehen? Wenn ich darüber nachdachte, fühlte ich mich nur komisch und kaputt.

### *Scheinbar masochistische Fantasien.*

Der Aspekt meiner Sexualität, der mir die meisten Konflikte bereitete, war die sexuelle Erregung durch Fantasien, in denen ich von erwachsenen Autoritätspersonen wie ein Kleinkind beaufsichtigt, kontrolliert und diszipliniert wurde. Im Allgemeinen stellte ich mir dabei vor, erwachsen zu sein, aber wie ein Kleinkind behandelt zu werden. Es ging immer um Windeln und das Wickeln, und oft ging es darum, in Windeln zu urinieren und zu defäkieren, weil ich von eben diesen erwachsenen Autoritätspersonen inkontinent gemacht worden war. Ähnlich verhielt es sich mit dem Stillen und damit, wie ein kleines Mädchen „verweiblicht“ zu werden. Unter diesen Umständen von eben diesen Autoritätspersonen öffentlich geoutet zu werden, war ein weiterer häufiger Teil meiner Fantasien.

Ich hatte Angst und redete mir ein, ich sei ein Masochist, der durch den Gedanken, sich selbst zu erniedrigen und zu demütigen, sexuell erregt würde. Das stand im völligen Widerspruch zu meinem konventionellen, kontrollierten Erwachsenen-Ich, das es gewohnt war, im Beruf Autorität auszuüben. Es widersprach auch zutiefst meiner Ethik, wie Menschen miteinander umgehen sollten. Es macht mich wütend und abstoßend, wenn Menschen andere erniedrigend oder verletzend behandeln. Ich mochte Windeln, weil sie mir emotionalen Trost spendeten. Wie passte das dazu, durch Szenarien sexuell erregt zu werden, die scheinbar Erniedrigung und Demütigung beinhalteten? Es war zutiefst konfrontierend und verwirrend.



### *Fantasien von Inkontinenz, permanenter Regression und einem 24/7-Leben als Kleines.*

Ich fantasierte davon, inkontinent zu sein, sowohl was Urin als auch Stuhl angeht. Ich wollte die Windeln, die ich so liebte, nicht als optionales Extra, sondern als notwendiges Gut. Ich fand heraus, dass es Hypnose-Audioaufnahmen gibt, die angeblich ABDLs inkontinent machen. Ich habe mir nie eine gekauft, aber sie faszinierten mich. Der erwachsene Teil von mir fand das unverständlich. Was machte ich mir überhaupt dabei, über Inkontinenz nachzudenken oder davon zu fantasieren? Es war seltsam, unverständlich und kaputt.

Die Fantasien von der Inkontinenz passten perfekt zu denen, 24/7 als mein Kleines zu leben. In der Lebensmitte hatte ich einen großen Kleiderschrank voller ABDL-Kleidung, so groß wie meine Erwachsenenkleidung. Ich wollte ABDL-Kleidung für jede Gelegenheit: Tag oder Nacht, Freizeit oder Party, kaltes oder heißes Wetter, draußen oder diskret. Mir wurde klar, dass all das auf der Fantasie basierte, eines Tages 24/7 oder fast 24/7 als Kleines zu leben. Das war mit meinen Erwachsenenpflichten unvereinbar und nicht im Entferntesten realistisch. Und doch hatte ich einen Kleiderschrank voller ABDL-Kleidung für jede Gelegenheit.

Meine liebste sexuelle Fantasie beinhaltet die permanente Regression in einen abhängigen, infantilen Zustand und ein erzwungenes Leben rund um die Uhr als kleines Kind. Es ist eine fesselnde Fantasie, sowohl was das Gefühl emotionaler Geborgenheit als auch der sexuellen Erregung angeht. Auch sie ist für meine erwachsene Seite unverständlich und abstoßend. Verantwortungsbewusst, unabhängig und emotional autark zu sein, ist tief in meiner erwachsenen Persönlichkeit verankert. Diese Fantasien haben all das untergraben. In meinen obsessivsten ABDL-Zeiten hatte ich Angst, ich wollte und würde schließlich ein „gescheiterter“ Erwachsener werden, der diese Impulse nicht kontrollieren kann.

### *Angst vor inzestuösen Interessen.*

Eine weitere schreckliche Angst, die sich in den dunkelsten Winkeln meines Geistes verbarg, war ... wollte ich eine inzestuöse

sexuelle Beziehung mit meiner Mutter? Auch diese Angst war so schrecklich, dass ich sie mir nur schwer eingestehen konnte. Wie jeder andere kannte ich zu meinen oberflächlichen Kenntnissen in Psychologie auch Sigmund Freuds Ödipuskomplex. Die Angst vor Inzest hing insbesondere mit meiner sexuellen Erregung und meinem obsessiven Interesse am Stillen zusammen. Nur Mütter stillen ihre Babys. War die sexuelle Erregung durch Stillfantasien also etwas mit inzestuösen Impulsen? Ich wusste, dass viele Männer ein Faible für große Brüste hatten. Streicheln und Trockensaugen als Teil des Vorspiels erschienen mir „normal“. Aber ich hatte ein Faible fürs Stillen, nicht als Teil des Vorspiels für Erwachsene, sondern so, wie eine Mutter ihr Baby stillt. Das war ebenso unverständlich und verwirrend wie unwiderstehlich und verlockend.

### *Angst davor, ein Weichei, Transvestit oder Transgender zu sein.*

Selbst viele Jahre nachdem ich akzeptiert hatte, dass ich einen Kleinen hatte, ein kleines Alter Ego, versuchte ich entschlossen, mich davon zu überzeugen, dass es ein Junge war. Aber das änderte nichts an meinem intensiven, schuldbewussten und sexuell erregenden Interesse an rosa ABDL-Kleidern, Outfits und Accessoires für kleine Mädchen. Widerwillig akzeptierte ich, dass mein Kleiner manchmal ein Weichei sein könnte – alles andere als zuzugeben, dass es ein kleines Mädchen war. Ich befürchtete, ich könnte ein Weichei, ein Transvestit oder sogar Transgender sein. Es waren ziemlich wilde Ängste, aber angesichts der Tatsache, dass meine ABDL-Sexualität völlig losgelöst von allem, was auch nur im Entferntesten verständlich oder normal war, wer wusste das schon genau?

Die Verwirrung und die Zweifel untergruben mein Vertrauen in meine Männlichkeit und damit meine Geschlechtsidentität. Ich fühlte mich schon immer ausschließlich zu Frauen als Sexualpartnerinnen und als Fantasie-Betreuerinnen für meinen Kleinen hingezogen, daher war ich mir meiner sexuellen Orientierung immer sicher. Die Weichling-/Baby-Girl- und masochistischen Fantasien schienen jedoch das Gegenteil von Männlichkeit zu sein. Der Widerspruch und die Untergrabung der autarken männlichen Werte meines erwachsenen Ichs waren eine Quelle der Scham.

### *Angst vor exhibitionistischen Impulsen.*

Etwas weniger beunruhigend, aber dennoch seltsam, war meine verborgene exhibitionistische, risikofreudige Seite. Mein erwachsenes Ich ist nach außen hin prüde und reserviert. Die Vorstellung, auf extravagante Weise Aufmerksamkeit auf dieses Ich zu lenken, ist mir fremd. Und doch sehnte sich ein Teil von mir danach, von anderen in Windeln und ABDL-Kleidung gesehen zu werden. Es gab ein paar Mal, als ich mich der Öffentlichkeit aussetzte, indem ich in der Öffentlichkeit dicke Stoffwindeln unter meiner Kleidung trug, und noch häufiger, als ich mir das wünschte. Während mein erwachsenes Ich nur ein funktionales Interesse an Kleidung und meinem Aussehen hatte, liebe ich es, ABDL-Kleidung zu kaufen und mich als mein Kleines vor dem Spiegel zu präsentieren. Es gab ein paar Mal, als ich mich der Öffentlichkeit aussetzte, indem ich am Computer bei der Arbeit nach ABDL-Artikeln suchte. Diese exhibitionistischen, risikofreudigen Impulse verwirrten und machten mir manchmal auch Angst.

In den ersten Jahren meines Lebens als ABDL verstärkte sich die Verwirrung über diese Fantasien und Impulse noch, weil ich dachte, es ginge nur mir so. Eine große Erleichterung beim Finden von Informationen über andere ABDLs war die Entdeckung, dass ich nicht ganz allein war. Und es wurde deutlich, dass zumindest einige andere ABDLs jede meiner bizarren Fantasien teilten, wenn auch jeder seine eigene, eigenwillige Interpretation davon hatte. Der überzeugendste Beweis für die größere Verbreitung dieser Fantasien und Impulse ist erotische ABDL-Geschichten. Sie sind voll von den oben beschriebenen Klischees. Es gibt viele dieser Geschichten online, was bedeutet, dass es einen großen Markt dafür gibt.

Zu wissen, dass ich nicht allein war, sondern Teil einer verborgenen Subkultur, half mir sehr. Doch die Tatsache, dass ich viele meiner Fantasien und Impulse mit anderen teilte, machte sie nicht weniger bizarr oder unverständlich.

### *Scham über eine sexuelle Störung*

Der Höhepunkt meiner Scham war die Entdeckung, dass mein seltenes, bizarres und unverständliches Verhalten und meine Impulse als

sexuelle Störung eingestuft wurden. Es war offiziell: Ich war pervers! Die sexuelle Erregung durch Windeln galt gemeinhin als sexueller Fetisch. Ein Teil von mir spürte, dass da mehr dahintersteckte, aber mein Muster sexueller Erregung ließ sich nicht leugnen. Daher hatte ich das Gefühl, keine Handhabe zu haben, um die Kategorisierung der Psychiater anzufechten. Als ich bei meinen Recherchen klinische Fallstudien von Windelfetischisten fand, wurden diese einheitlich als düstere, kaputte oder perverse Menschen dargestellt. Im Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM), der diagnostischen „Bibel“ der American Psychiatric Association, wurde ABDL als sexuelle Störung definiert und in einen Topf mit Grapschern, Exhibitionisten, Spannern und Kinderschändern geworfen. Das fühlte sich an, als würde man angespuckt.

### *Angst vor pädophilen Interessen*

Bis ins mittlere Alter war meine größte Angst, ich könnte pädophil sein. Diese Angst war so schrecklich, dass ich es mir nur schwer eingestehen konnte. Glückliche Kleinkinder in Windeln watscheln zu sehen oder in ansprechenden Outfits zu sehen, war ein gutes Gefühl. Sie sehen so süß aus, so bezaubernd. Sie geben einem ein besseres Gefühl für die Welt und sich selbst. Ich habe mich nie sexuell zu Säuglingen oder Kindern hingezogen gefühlt und immer geglaubt, dass das Vertrauen von Kindern heilig ist – aber darauf vertraute ich nicht. Was, wenn ich pädophile Gelüste hatte, es mir aber selbst gegenüber leugnete? ABDL zu sein, war einfach *unbegreiflich*. Wenn ich nicht verstehen konnte, warum ich durch Windeln sexuell erregt wurde, wie konnte ich dann sicher sein, dass nicht etwas Finstereres im Hintergrund lauerte? Es war ein schrecklicher, selbstschädigender Zweifel. Dieser Zweifel wurde noch verstärkt durch die schlecht informierte öffentliche Fehlannahme, dass die sexuelle Erregung durch Windeln etwas mit Pädophilie zu tun haben könnte. Dies wurde noch dadurch verstärkt, dass ABDL, wie oben beschrieben, mit anderen sexuellen Störungen, einschließlich Pädophilie, gruppiert wurde.