

ROSALIE BENT
SALLYANNE CASTLETON



*Sich selbst
annehmen:*

*Ein umfassender Leitfaden für
erwachsene Sissy-Babys*

EIN AB DISCOVERY BUCH

Sich selbst annehmen: Ein umfassender Leitfaden für erwachsene Sissy-Babys

Sich selbst annehmen: Ein umfassender Leitfaden für erwachsene Sissy-Babys

Rosalie Bent

Sallyanne Castleton

Erstveröffentlichung 2026

Copyright © AB Discovery 2026

Alle Rechte vorbehalten.

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

Jegliche Ähnlichkeit mit lebenden oder verstorbenen Personen oder tatsächlichen Ereignissen ist rein zufällig.

Sich selbst annehmen: Ein umfassender Leitfaden für erwachsene Sissy-Babys

**Titel: Dein wahres Selbst annehmen: Ein
vollständiger Leitfaden für erwachsene
Sissy-Babys**

**Autorinnen: Rosalie Bent, Sallyanne
Castleton**

Herausgeber: Michael Bent, Rosalie Bent

Herausgeber: AB Discovery

© 2026

www.abdiscovery.com.au

Inhalt

Öffnung	11
Kapitel 1: Was bedeutet „Sissy Adult Baby“ eigentlich?	12
Die Welt der Erwachsenenbabys / ABDLs	12
Die Sissy-Identität	13
Wo die beiden aufeinandertreffen: Das verweichlichte erwachsene Baby	14
Das Spektrum der SAB-Identität	15
Kapitel 2: Du bist nicht allein – Gemeinschaft, Verbreitung und Zugehörigkeit. Die heilende Kraft des Wissens, dass andere deine Welt teilen.	22
Eröffnung: Die Einsamkeit, die dich hierher geführt hat	22
Bestätigung: Ein Wort, vor dem dieses Buch nicht zurückschreckt.....	24
Was Zugehörigkeit für dich bedeutet.....	32
Ein direktes Wort an alle, die kämpfen	33
Kapitel 3: Die Psychologie dahinter. Verstehen, warum Sie fühlen, was Sie fühlen – und warum dieses Gefühl Sinn ergibt.	36
Eröffnung: Die Frage hinter der Frage.....	36
Die Psychologie der Weiblichkeit und der Sissy-Identität	40
Die Schnittstelle: Warum Baby und Sissy zusammengehören.....	43
Bedürfnisse, die die Sissy-Baby-Identität erfüllt.....	44
Warum Unterdrückung nicht funktioniert und warum Integration funktioniert	46

<i>Sich selbst annehmen: Ein umfassender Leitfaden für erwachsene Sissy-Babys</i>	
Kapitel 4: Ursprung und Entwicklung. Wie die Sissy-Adult-Baby-Identität wächst – und wie die Menschen in Ihrem Umfeld sie erleben.....	50
Einleitung: Deine Geschichte ist es wert, erzählt zu werden	50
Wie Partner es erleben: Stimmen von der anderen Seite	57
Kapitel 5: Die eigene Geschichte verstehen. Von Verwirrung zu Klarheit – Die Vergangenheit verarbeiten und sich selbst besser kennenlernen	63
Eröffnung: Der Mut, nach innen zu schauen	63
Warum Ihre Geschichte wichtig ist.....	64
Die Schichten deiner Geschichte.....	65
Ein mitfühlender Rahmen für die Selbstreflexion	67
Übung 1: Die Gedächtniskarte	68
Übung Zwei: Das Schaminventar	70
Übung Drei: Der Brief an dein jüngeres Ich.....	72
Vom Chaos zur Klarheit.....	73
Wenn die Vergangenheit ein Trauma beinhaltet.....	74
Kapitel 6: Praktischer Alltag. Ein Leben gestalten, das Platz für alle bietet.....	78
Eröffnung: Die Kluft zwischen Identität und Leben.....	78
Mit einer klaren Absicht beginnen: Was braucht dein Leben wirklich?	79
Sich anziehen: Das Ritual des Werdens	85
Zeit: Ihren kleinen Freiraum im hektischen Leben schützen.....	86

<i>Sich selbst annehmen: Ein umfassender Leitfaden für erwachsene Sissy-Babys</i>	
Kapitel 7: Emotionales und mentales Wohlbefinden. Fürsorge für das Selbst, das alles trägt.....	95
Eröffnung: Das Innenleben eines verweichlichten erwachsenen Babys.....	95
Selbstmitgefühl: Die Fähigkeit, die Ihnen nie beigebracht wurde.	100
Wann wenig Platz gesund ist und wann man genauer hinschauen sollte	104
Kapitel 8: Sicherheit – physisch, emotional und online. Sich mit Intelligenz, Urteilsvermögen und Selbstachtung in der Welt bewegen.	113
Einleitung: Sicherheit als Akt der Selbstliebe.....	113
Online-Sicherheit: Ihr digitales Leben als SAB.....	114
Physische Sicherheit: Persönliche Begegnungen.....	119
Emotionale Sicherheit: Ihr psychisches Wohlbefinden schützen.....	122
Sicherheit und Offenlegung: Wie Sie sich beim Coming-out schützen können	124
Ein besonderer Hinweis: Schutz und absoluter Schutz von Kindern.....	125
Aufbau Ihres persönlichen Sicherheitskonzepts.....	126
Echte Stimmen: Über Sicherheit, Grenzen und schmerzhaftes Lektionen.....	127
Kapitel 9: Ein erfülltes Leben als verweichlichter Erwachsener. Vom Überleben zum Aufblühen. Die Kunst, ganzheitlich zu leben.	131
Eröffnung: Jenseits der Bewältigung.....	131
Integration: Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile	132

<i>Sich selbst annehmen: Ein umfassender Leitfaden für erwachsene Sissy-Babys</i>	
Ritual und Routine als Quellen der Bedeutung.....	139
Die eigene Community finden: Tiefe vor Breite.....	141
Partnerschaft und Intimität in einem blühenden SAB-	
Leben	143
Spiritualität, Sinn und das tiefere Selbst	144
Leben nach außen: Sichtbarkeit und ihre Möglichkeiten	
.....	145
Das blühende Leben: Wie es tatsächlich aussieht	147
Echte Stimmen: Über das Gedeihen	149
Kapitel 10: Romantische Partnerschaften gestalten. Liebe,	
Ehrlichkeit und die Kunst, sich vollkommen zu kennen.	152
Eröffnung: Die intimste Offenbarung.....	152
Eine Beziehung aufbauen, die dein ganzes Selbst	
umfasst.....	164
Die CG/L-Beziehung (Pfleger/Kind): Wenn ein	
Partner zur Pflegeperson wird	165
Partner finden, die kompatibel sind.....	168
Echte Stimmen: Über Liebe, Partnerschaft und das	
vollständige Kennenlernen	169
Kapitel 11: Familienbeziehungen. Blut, Liebe und der Mut, sich zu	
Hause zu zeigen.	173
Eröffnung: Die Familie, in die wir hineingeboren	
wurden.....	173
Die Frage, ob man es überhaupt offenlegen sollte.....	174
Eltern: Die komplexeste Beziehung.....	176
Umgang mit familiären Beziehungen ohne Offenlegung	
.....	182

<i>Sich selbst annehmen: Ein umfassender Leitfaden für erwachsene Sissy-Babys</i>	
Familienmitglieder, denen es gesagt wird und die damit zu kämpfen haben.....	184
Wahlfamilie: Wenn Biologie nicht ausreicht.....	186
Echte Stimmen: Über Familie, Offenbarung und die Suche nach dem eigenen Weg.....	187
Familienveranstaltungen und -treffen meistern	188
Kapitel 12: Freundschaften. Gekannt werden, geliebt werden, authentisch sein.	193
Eröffnung: Die Freundschaften, die uns zusammenhalten.....	193
Die Landschaft der Freundschaft im Leben eines Sissy-Babys.....	194
Selektive Offenlegung: Die Wahl, wem man es erzählt	195
Wie man es einem Freund erzählt	197
Freundschaften pflegen, ohne sich zu offenbaren	203
Ein guter Freund sein: Die wechselseitige Dimension	208
Echte Stimmen: Über Freundschaft, Kennen und Gekanntwerden	209
Kapitel 13: Gemeinschaft und Zugehörigkeit. Finde deine Leute, gestalte deine Welt.....	213
Eröffnung: Der radikale Akt der Zugehörigkeit	213
Warum Gemeinschaft wichtig ist: Mehr als nur das Praktische	214
Die Online-Community-Landschaft.....	216
Wenn die Gemeinschaft versagt.....	227
Echte Stimmen: Über Gemeinschaft, Zugehörigkeit und was es bedeutet, seine Leute zu finden	229

<i>Sich selbst annehmen: Ein umfassender Leitfaden für erwachsene Sissy-Babys</i>	
Kapitel 14: Langfristige Identitätsintegration. Das ganze Leben leben – Die Perspektive aus der Ferne	233
Eröffnung: Die Frage, die niemand stellt	233
Identität ist nicht statisch.....	234
Wenn sich die Identität wandelt: Ehrlich mit Veränderungen umgehen	243
Die langfristige Perspektive auf Beziehungen.....	245
Mit Würde und Authentizität altern	248
Echte Stimmen: Eine langfristige Perspektive	249
Kapitel 15: Fürsprache, Sichtbarkeit und die Welt jenseits von dir selbst. Welchen Beitrag dein authentisches Leben zur Welt leistet.	253
Eröffnung: Die Folgen eines ehrlich gelebten Lebens	253
Das Persönliche ist politisch: Ein Rahmen für die Sichtbarkeit von SABs	254
Die Ethik der Sichtbarkeit: Einwilligung, Datenschutz und Gemeinschaftsstandards.....	263
Der lange Bogen: Wohin die Welt sich bewegt.....	265
Was du dir selbst schuldest und was du der Welt schuldest	266
Ein letztes Wort: An die Person, die dieses Buch brauchte.....	268
Echte Stimmen: Über Interessenvertretung, Sichtbarkeit und die Welt, die wir aufbauen.....	270
Epilog: Heimkehr	274
Anhang A: Empfohlene weiterführende Literatur	276
Anhang B: Glossar der wichtigsten Begriffe.....	277
Anhang C: Ein Hinweis für Partner und Angehörige	278

Sich selbst annehmen: Ein umfassender Leitfaden für erwachsene Sissy-Babys

Es gibt einen Moment, an den sich viele in dieser Gemeinschaft lebhaft erinnern. Er mag in der Kindheit, der Jugend oder erst im Erwachsenenalter stattgefunden haben. Ein Gefühl tauchte auf – erst leise, dann unübersehbar –, dass ein Teil von einem sich zu etwas hingezogen fühlte, das die meisten Menschen auf der Welt fremd oder unverständlich fanden. Vielleicht war es die Weichheit bestimmter Stoffe. Das Gefühl, klein und umsorgt zu sein. Der Reiz femininer Kleidung, die Ästhetik eines Kinderzimmers oder einfach das Loslassen der Last der Verantwortung des Erwachsenenalters.

Wenn Sie dieses Buch lesen, kennen Sie dieses Gefühl wahrscheinlich gut.

Dieses Kapitel soll Sie nicht entschuldigen, pathologisieren oder Ihnen vorschreiben, wie Sie sein sollten oder nicht sein sollten. Es soll Ihnen vielmehr Worte, Kontext und Klarheit vermitteln – denn zu verstehen, *wer Sie sind, ist meist der erste Schritt, sich selbst anzunehmen und zu lieben* .

Kapitel 1: Was bedeutet „Sissy Adult Baby“ eigentlich?

Der Begriff „Sissy Adult Baby“ beschreibt die Schnittmenge zweier unterschiedlicher, aber oft sich überschneidender Identitäten: des **Adult Baby** und der **Sissy**. Um diese kombinierte Identität vollständig zu verstehen, ist es hilfreich, jede Komponente einzeln zu betrachten, bevor man untersucht, wie sie zusammenwirken.

Die Welt der Erwachsenenbabys / ABDLs

ABDL steht für **Adult Baby / Diaper Lover** – ein Sammelbegriff für Erwachsene, die eine tiefe Verbundenheit zur Säuglingszeit oder frühen Kindheit spüren. Dabei geht es nicht um sexuelle Anziehung zu Kindern. Vielmehr geht es darum, dass Erwachsene selbst eine emotionale oder sinnliche Beziehung zur Babyzeit wiederentdecken oder diese nie ganz hinter sich lassen.

Innerhalb des ABDL-Bereichs gibt es ein breites Spektrum:

Adult Babies (AB) identifizieren sich stark mit der Denkweise von Säuglingen oder Kleinkindern. Sie tragen möglicherweise gerne Windeln, benutzen Babyflaschen, schlafen in übergroßen Kinderbetten, tragen Strampler oder Babykleidung und genießen es, in einer fürsorglichen, elterlichen Dynamik betreut zu werden.

Windelliebhaber (DL) konzentrieren sich möglicherweise primär auf den sensorischen oder psychologischen Komfort des Windeltragens, ohne sich unbedingt mit der vollen „kleinen“ Gedankenwelt oder der Ästhetik des Kinderzimmers auseinanderzusetzen.

Littles ist ein weiter gefasster Begriff aus der ABDL-nahen Community und bezeichnet Menschen, die in einen kindlichen (nicht unbedingt infantilen) Zustand zurückfallen – beispielsweise in den eines Kleinkindes, jungen Kindes oder sogar eines

Sich selbst annehmen: Ein umfassender Leitfaden für erwachsene Sissy-Babys Vorpubertierenden – , um Trost zu finden, zu spielen oder emotionalen Ausgleich zu erfahren.

Die meisten Menschen in der ABDL-Szene bewegen sich irgendwo auf diesem Spektrum, und ihre Position kann je nach Stimmung, Bedürfnis und Umständen variieren. Es gibt keine einzige „richtige“ Art, ein erwachsenes Baby zu sein.

Was all diese Identitäten eint, ist ein gemeinsamer Nenner: **das Bedürfnis nach Trost, Sicherheit und Geborgenheit** sowie die Art und Weise, wie infantile oder kindliche Zustände Zugang zu diesen Gefühlen ermöglichen, wie es im normalen Erwachsenenleben selten der Fall ist.

Die Sissy-Identität

Das Wort „**Weichei**“ hat eine komplizierte Geschichte. Ursprünglich ein abwertender Begriff, der verwendet wurde, um Jungen und Männer zu beschämen, die als feminin wahrgenommen wurden, wurde er von einer beträchtlichen Anzahl von Menschen als positive, selbstgewählte Identität zurückerobert.

Im Kontext dieses Buches bezeichnet der Begriff „**Sissy**“ einen Erwachsenen – meist jemanden, dem bei der Geburt das männliche Geschlecht zugewiesen wurde –, der tiefe Erfüllung, Trost, Freude oder erotische Befriedigung in der Weiblichkeit findet. Dies kann sich auf vielfältige Weise ausdrücken:

Das Tragen traditionell femininer Kleidung (Kleider, Rüschenunterwäsche, Unterröcke, Hauben, Spitze)

Annahme weiblicher Manierismen, Namen oder Persönlichkeiten

Es genießen, als Mädchen oder Frau wahrgenommen zu werden oder vorzugeben, ein Mädchen oder eine Frau zu sein.

Sich selbst annehmen: Ein umfassender Leitfaden für erwachsene Sissy-Babys
Psychische Befreiung durch das Aufgeben männlicher sozialer Erwartungen finden

Geschlechterfluidität oder Nonkonformität aus einer weiblichen Perspektive erforschen

Es ist wichtig, Folgendes klarzustellen: **Sissy-Identität ist nicht dasselbe wie Transgender**, auch wenn es Überschneidungen geben kann. Manche Sissies identifizieren sich als transgender oder nicht-binär. Andere identifizieren sich im Alltag eindeutig als Mann und erleben ihr Sissy-Ich als eigenständige Persönlichkeit, als Spiel oder als privaten emotionalen Ausgleich. Viele befinden sich irgendwo dazwischen. Die Sissy-Identität ist persönlich und nicht an ein bestimmtes Geschlecht gebunden.

Gemeinsames Merkmal der Sissy-Erfahrung ist Folgendes: Weiblichkeit in irgendeiner Form fühlt sich richtig an, fühlt sich gut an und fühlt sich an wie nach Hause kommen.

Wo die beiden aufeinandertreffen: Das verweichlichte erwachsene Baby

Wenn diese beiden Identitäten verschmelzen, entsteht etwas ganz Besonderes und Bedeutsames. Das **Sissy Adult Baby (SAB)** ist jemand, der sich sowohl zum regressiven, fürsorglichen Raum des Erwachsenenbabys *als auch* zum femininen Ausdruck des Sissy hingezogen fühlt und für den diese beiden Dinge keine getrennten Wünsche, sondern tief miteinander verwobene Aspekte eines einzigen Selbst darstellen.

Für ein Sissy Adult Baby ist das Kinderzimmer nicht geschlechtsneutral. Es ist rosa. Es ist verspielt. Es ist erfüllt von der Ästhetik der Welt eines kleinen Mädchens – von Mützchen und Schühchen, hübschen Kleidern und Windeln mit Spitzensaum, sanften Pastellfarben und Blumenmustern. Die gedankliche Verfassung ist nicht einfach nur kindlich, sondern *feminin*- kindlich,

Sich selbst annehmen: Ein umfassender Leitfaden für erwachsene Sissy-Babys
genauer gesagt, die Art und Weise, wie Weiblichkeit und Babysein zusammenwirken und ein einzigartiges, tröstliches, befreiendes und identitätsstiftendes Erlebnis schaffen.

Hier geht es nicht nur um Ästhetik, obwohl diese natürlich eine Rolle spielt. Für viele Sissy Adult Babies berührt diese Erfahrung etwas Tiefgreifendes:

Die **Freiheit von der Männlichkeit des Erwachsenenalters**, vom Druck, jederzeit stark, stoisch, beherrscht und kompetent sein zu müssen.

Die **Geborgenheit der Kleinheit**, klein zu sein, abhängig zu sein und ohne Scham umsorgt zu werden.

Die **Freude an der Weiblichkeit**, ausgedrückt in einem Kontext, der sich sicher, spielerisch und unbedrohlich anfühlt

Die **Integration verschiedener Teile des Selbst**: der sanfte Teil, der Teil, der genährt werden möchte, der Teil, der schöne Dinge liebt, und der Teil, der Ruhe von der Welt braucht.

Das Spektrum der SAB-Identität

Wie ABDL im Allgemeinen, ist auch die Sissy Adult Baby-Identität sehr vielfältig. Niemand erlebt sie auf exakt dieselbe Weise, und es lohnt sich, einige der wichtigsten Aspekte zu verstehen, in denen sich die Menschen unterscheiden.

Intensität und Frequenz

Für manche Menschen ist ihre SAB-Identität ein gelegentlicher Luxus, etwas, dem sie ein paar Mal im Jahr nachgehen, vielleicht in Zeiten hoher Belastung oder zu besonderen Anlässen. Für andere ist sie ein täglicher oder fast täglicher Bestandteil des Lebens, verwoben mit ihren Routinen, ihrem häuslichen Umfeld und ihrem Selbstverständnis. Beides ist gleichwertig.

Die Rolle der Sexualität

Dies ist einer der am meisten missverstandenen Aspekte der SAB-Identität und verdient eine ehrliche und differenzierte Auseinandersetzung. Für manche Sissy Adult Babies (SAB) hat ihre Identität eine eindeutig erotische oder sexuelle Komponente. Die Kombination aus Weiblichkeit, Regression und Verletzlichkeit wirkt sexuell erregend, und ihr SAB-Leben beinhaltet eine sexuelle Dimension. Das ist völlig normal und kein Grund zur Scham. Das Tragen eines heißen, feuchten Kleidungsstücks, das um die Genitalien gesteckt oder geklebt wird, insbesondere in den prägenden Jahren, führt stark dazu, dass Sexualität mit Windeln und den damit verbundenen Verhaltensweisen assoziiert wird.

Für andere ist ihre SAB-Identität gänzlich oder vorwiegend **nicht-sexuell**. Es geht um Wohlbefinden, Emotionsregulation, Stressabbau, Identitätsausdruck oder spielerisches Lernen, mit wenig oder gar keiner erotischen Komponente. Das ist genauso gültig und genauso verbreitet.

Viele Menschen erleben, dass die sexuelle Dimension ihrer SAB-Identität im Laufe der Zeit schwankt und in manchen Lebensphasen stärker, in anderen schwächer ausgeprägt ist. Manche stellen fest, dass die sexuelle Spannung abnimmt, je wohler sie sich mit ihrer Identität fühlen, da diese sich stärker integriert und weniger „verboten“ erscheint.

Geschlechtsidentität

Wie bereits erwähnt, stammen Sissy Adult Babies aus dem gesamten Geschlechterspektrum. Die meisten wurden bei der Geburt dem männlichen Geschlecht zugeordnet, aber nicht alle. Einige SABs identifizieren sich als:

Cis-Männer, die eine feminine Seite haben, die sie durch ihre SAB-Identität ausdrücken.

Geschlechtsfluide Personen, die zwischen maskulinen und femininen Ausdrucksformen wechseln

Sich selbst annehmen: Ein umfassender Leitfaden für erwachsene Sissy-Babys

Nicht-binäre Menschen, für die die Sissy-Baby-Phase Teil einer umfassenderen Geschlechtsidentitätserfahrung ist

Transgender-Frauen, für die die SAB-Identität sowohl ihre Weiblichkeit als auch ihr Bedürfnis nach Fürsorge widerspiegelt

Menschen, die sich weigern, ihr Geschlecht überhaupt zu kategorisieren.

In der SAB-Gemeinschaft ist Platz für all diese Menschen, und dieses Buch ist für sie alle geschrieben. Ihr seid alle wunderbar auf eure ganz eigene Art und Weise und in euren vielfältigen Leben.

Die Rolle einer Pflegeperson

Manche Sissy Adult Babies praktizieren ihre Sexualität ganz allein, indem sie sich kleiden, in ihre kindliche Rolle zurückfallen und ihren kleinen Raum in der Stille genießen. Andere suchen sich Bezugspersonen oder haben bereits welche: Partner, Dominante oder fürsorgliche Personen, die eine Eltern- oder Betreuungsrolle übernehmen. Diese Dynamik wird oft als **CG/L** (Caregiver/Little) bezeichnet und kann von rein emotionaler und fürsorglicher Zuwendung bis hin zu Machtaustausch oder BDSM-Elementen reichen. Auch hier gilt: Keiner der beiden Ansätze ist besser oder schlechter. Die Praxis allein ist nicht einsamer oder weniger vollständig als die Praxis mit einem Partner. Sie ist einfach anders.

Was ein verweichlichter erwachsener Junge nicht ist

Weil diese Identität so oft missverstanden wird, sowohl von Außenstehenden als auch manchmal von Menschen, die selbst neu in der Community sind, ist es wichtig, klarzustellen, was die Sissy Adult Baby-Identität nicht ist.

Es handelt sich nicht um eine sexuelle Anziehung zu Kindern. Dies kann nicht deutlich genug betont werden. Erwachsene Babys versetzen *sich* in einen kindlichen Zustand zurück, um sich wohlfühlen und auszudrücken. Es besteht keine sexuelle Anziehung zu tatsächlichen Kindern, und die

Sich selbst annehmen: Ein umfassender Leitfaden für erwachsene Sissy-Babys
überwiegende Mehrheit der ABDL- und SAB-Community bekennt sich zu einem starken Engagement für den Schutz von Kindern und zur absoluten Trennung ihrer Identität von allem, was mit Minderjährigen zu tun hat.

Es ist kein Zeichen von Entwicklungsverzögerung oder Unreife. Die Fähigkeit, einen regressiven, kindlichen Gefühlszustand zu erreichen, bedeutet nicht, dass eine Person nicht zu einem erfüllten Erwachsenenleben fähig ist. Viele Menschen mit SABs (Sozialverhaltensstörungen) sind beruflich sehr erfolgreich, engagierte Eltern, liebevolle Partner und verantwortungsbewusste Mitglieder der Gesellschaft. Ihre kindliche Seite ist nur ein Aspekt eines erfüllten und komplexen Erwachsenenlebens.

Es handelt sich nicht immer um eine psychische Erkrankung. Die klinische Forschung hat sich in diesem Punkt deutlich weiterentwickelt. Zwar leiden manche Menschen unter ihren ABDL- oder Sissy-Gefühlen, die oft eher durch Scham, Geheimhaltung oder mangelnde Akzeptanz als durch die Gefühle selbst bedingt sind, doch ist die Identität an sich nicht pathologisch. Das **DSM-5** (das diagnostische Handbuch der Psychiatrie) stellt klar, dass eine Paraphilie (ein atypisches sexuelles Interesse) nur dann eine Störung darstellt, wenn sie erhebliches Leiden oder Schaden verursacht. Viele/die meisten SABs führen ein glückliches, gesundes und ausgeglichenes Leben.

Es handelt sich nicht um eine „nur vorübergehende Phase“, die es zu überwinden gilt. Bei den meisten Menschen mit SAB-Gefühlen verschwinden diese Gefühle nicht durch Willenskraft, eine auf Eliminierung ausgerichtete Therapie oder den Lauf der Zeit. Sie sind ein wesentlicher Bestandteil ihrer Persönlichkeit. Die erfolgreichsten Therapieansätze konzentrieren sich auf *Integration* und *Akzeptanz* statt auf Eliminierung. Es ist wichtig zu verstehen, dass dies für viele Sissy Babies kein zusätzliches Merkmal, sondern ein Kernbestandteil ihrer Identität ist.

Sich selbst annehmen: Ein umfassender Leitfaden für erwachsene Sissy-Babys

Die eigene Definition finden

Nachdem Sie all das gelesen haben, werden Sie vielleicht feststellen, dass Sie sich mit jedem Aspekt der beschriebenen Sissy Adult Baby-Identität stark identifizieren. Oder Sie werden feststellen, dass manche Aspekte zu Ihnen passen, andere hingegen nicht. Das ist völlig in Ordnung.

Identitätsbezeichnungen sind Werkzeuge, keine Fesseln. Sie helfen uns, unsere Erfahrungen in Worte zu fassen, uns mit anderen auszutauschen, die ähnliche Gefühle teilen, und uns selbst besser zu verstehen. Wenn „Sissy Adult Baby“ gut zu dir passt, verwende diese Bezeichnung. Wenn du „Little“, „ABDL“, „genderfluides Little“ oder einfach „jemand, der süße Babysachen mag und sich manchmal klein fühlen muss“ bevorzugst, ist das genauso gültig.

*Entscheidend ist nicht die Präzision der
Bezeichnung, sondern die Ehrlichkeit der
dahinterstehenden Selbsterkenntnis.*

Eine Anmerkung zur Scham

Bevor wir fortfahren, wäre es unehrlich, ein Kapitel wie dieses zu schreiben, ohne das Offensichtliche anzusprechen: **die Scham.**

Viele Menschen, die sich mit dem Sissy-Adult-Baby-Syndrom identifizieren, tragen eine enorme Scham mit sich herum – eine Scham, die aus einer Kultur stammt, die sowohl den Geschlechtsausdruck als auch die Vorstellung, dass Erwachsene sich etwas wünschen, das mit der Kindheit zu tun hat, streng kontrolliert. Diese Scham ist verständlich. Sie ist jedoch nach Ansicht der Autorin und einer wachsenden Zahl psychologischer Studien und klinischer Praktiken **weitgehend unbegründet.**

Sich selbst annehmen: Ein umfassender Leitfaden für erwachsene Sissy-Babys

Du hast dir diese Gefühle nicht ausgesucht. Sie gehören zu dir. Und dieses Buch möchte dir helfen, Scham und Heimlichkeit hinter dir zu lassen und zu verstehen, dich selbst anzunehmen und – vielleicht am wichtigsten – **Freude zu** empfinden. Ich habe bereits ein Buch über genau diese und die damit verbundenen Peinlichkeiten geschrieben, die mit dem Dasein als verletzliches erwachsenes Baby einhergehen: „*Safe In My Skin*“.

Diese Reise beginnt hier.

Kapitelzusammenfassung

Die **Sissy Adult Baby**- Identität befindet sich an der Schnittstelle von ABDL (Adult Baby/Diaper Lover)-Kultur und Sissy/femininem Geschlechtsausdruck.

Beide Identitäten existieren auf einem breiten Spektrum, und die Erfahrung jedes Einzelnen ist einzigartig.

Die SAB-Identität kann eine sexuelle Komponente haben oder nicht, und beides ist gültig.

Diese Identität steht in keinem Zusammenhang mit einer Neigung zu Kindern, psychischen Erkrankungen oder Unreife.

Scham ist eine weit verbreitete Erfahrung, aber sie spiegelt weder den Wert noch die Gültigkeit dieser Identität zutreffend wider.

Das Ziel ist nicht, sich selbst perfekt zu definieren, sondern sich selbst ehrlich zu verstehen.

In Kapitel 2 wenden wir uns der breiteren Gemeinschaft zu und erforschen, wie viele Menschen diese Gefühle teilen, wie sie miteinander verbunden sind und warum die Erkenntnis, dass man damit keineswegs allein ist, eine der heilsamsten Einsichten auf dem eigenen Lebensweg sein kann.