

Ein AB Discovery Buch



*Für erwachsene Babys und ihre Partner*

EVELYN HUGHES  
BABY SOPHIA  
ROSALIE BENT

# Die Bedienungsanleitung für das große Baby von Evelyn Hughes

Erstveröffentlichung 2025

Copyright © AB Discovery

Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieser Veröffentlichung darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Herausgebers und des Autors reproduziert, in einem Datenabfragesystem gespeichert, 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.

*Das Handbuch zur Wiederanbindung von Säuglingen*

Titel: Die Bedienungsanleitung für das große Baby

Autorin: Evelyn Hughes

Herausgeber: Michael Bent, Rosalie Bent

Herausgeber: AB Discovery

© 2025

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

## Das Handbuch zur Wiederanbindung von Säuglingen

# CONTENTS

|   |    |
|---|----|
| Das Handbuch zur Wiederanbindung von Säuglingen .....                                       | 11 |
| Vorwort des Autors:.....  | 13 |
| Einführung .....  | 14 |
| Kapitel 2: Die Anzeichen erkennen.....  | 18 |
| Kapitel 3: Wenn Schutz eine Regression erfordert.....                                       | 23 |
| Kapitel 4: Die sieben Regressionszonen .....  | 28 |
| Kapitel 5: Die Seele kleiden .....  | 34 |
| Kapitel 6: Windeln / Windeln, Einnässen und die<br>Wiederherstellung der Hilflosigkeit..... | 40 |
| Kapitel 7: Die Ernährung von Leib und Seele des Säuglings<br>.....                          | 45 |
| Kapitel 8: Routinen im Mutterleib .....   | 50 |
| Kapitel 9: Sprachregression und Säuglingskommunikation<br>.....                             | 55 |
| Kapitel 10: Die Umgebung der Kindertagesstätte .....  | 60 |
| Kapitel 11: Widerstand mit Liebe begegnen.....  | 66 |
| Kapitel 12: Die zweite Bindung.....   | 71 |
| Kapitel 13: Ausflüge in die Öffentlichkeit und die Welt<br>jenseits der Kinderkrippe.....   | 75 |
| Kapitel 14: Leben in Vollzeit als Betreuungsperson und<br>Säugling .....                    | 80 |
| Kapitel 15: Der Schutzkreis .....   | 85 |
| Kapitel 16: Dein Baby für immer .....   | 90 |
| Sissy Babies ...die ultimative Unterwürfige.....  | 95 |

|  |     |
|--|-----|
| <i>Das Handbuch zur Wiederanbindung von Säuglingen</i>   |     |
| Vorwort.....   | 97  |
| Einführung .....   | 100 |
| Die Grundlagen von Sissy-Babys .....                     | 103 |
| Was ist ein Sissy-Baby? .....                            | 103 |
| Warum sollte man ein verweichlichtes Baby bekommen?..    | 106 |
| Vorteile eines Sissy-Babys.....                          | 109 |
| Etablierung des Eltern-Kind-Beziehungsparadigmas .....   | 113 |
| Erste Schritte .....                                     | 115 |
| 'Das Gespräch' .....                                     | 118 |
| Etablierung echter Rollen.....                           | 121 |
| Windeln, Einnässen und Kleckern .....                    | 123 |
| Babykleidung.....  | 127 |
| Sissy-Babynamen.....                                     | 130 |
| Gehorsam und die Machtstruktur.....                      | 133 |
| Pronomen und andere Wörter .....                         | 135 |
| Spielzeiten.....   | 137 |
| Babyernährung.....                                       | 138 |
| Eltern/Baby werden in der realen Welt.....               | 142 |
| Sissy Baby in die Realität einpassen .....               | 142 |
| Kinder .....   | 145 |
| Die Entscheidung, Eltern und Baby zu sein.....           | 146 |
| Das Babyzimmer – virtuell oder real?.....                | 147 |
| Die Etablierung der Weiblichkeit im Säuglingsalter ..... | 150 |
| Festlegung von Regeln und Verfahren.....                 | 153 |
| Fortgeschrittenes Sissy-Baby.....                        | 156 |
| Aus einem Baby ein richtiges Sissy-Baby machen .....     | 156 |
| Babydisziplin und Schläge.....                           | 159 |

|   |     |
|---|-----|
| <i>Das Handbuch zur Wiederanbindung von Säuglingen</i>                          |     |
| Offene Babyness .....   | 162 |
| Babysitting für Erwachsene .....  | 163 |
| Die Tiefe von Verweichlichung und Kindlichkeit definieren<br>und erweitern..... | 164 |
| Sissy Baby und Sex .....  | 165 |
| Ziele für das Verhalten des Babys und das Ziel.....                             | 167 |
| Spielzeiten für Babys .....   | 169 |
| Nicht-infantile weibliche Angelegenheiten .....                                 | 171 |
| Der Ort für Höschen und BHs .....   | 172 |
| Menstruation eines Sissy-Babys .....  | 175 |
| Unsere persönliche Geschichte als Mutter/Schwesterbaby<br>.....                 | 178 |
| Sich selbst als Sissy-Baby definieren .....                                     | 192 |
| Zwei Monate alt: Eine persönliche Entdeckung.....                               | 197 |
| Eine Anmerkung zur Stimme .....   | 198 |
| Vorwort: Das Alter, das ich endlich laut aussprach .....                        | 199 |
| TEIL EINS: WER SIE IST .....  | 202 |
| Kapitel Eins: Sein, nicht nur Fühlen .....                                      | 203 |
| Kapitel Zwei: Das kleine Mädchen .....  | 207 |
| Kapitel Drei: Das Alter, das ich nicht aussprechen konnte<br>.....              | 210 |
| ZWEITER TEIL: DIE WAHRHEIT DES KÖRPERS .....                                    | 214 |
| Kapitel Vier: Die Windel als natürlicher Zustand.....                           | 215 |
| Kapitel Fünf: Einnässen – Der lebenslange Begleiter .....                       | 221 |
| Kapitel Sechs: Verschmutzung – Die tieferegehende<br>Validierung.....           | 225 |
| Kapitel Sieben: Säuglingsnahrung, Flaschen und Fütterung<br>als Baby.....       | 232 |

*Das Handbuch zur Wiederanbindung von Säuglingen*

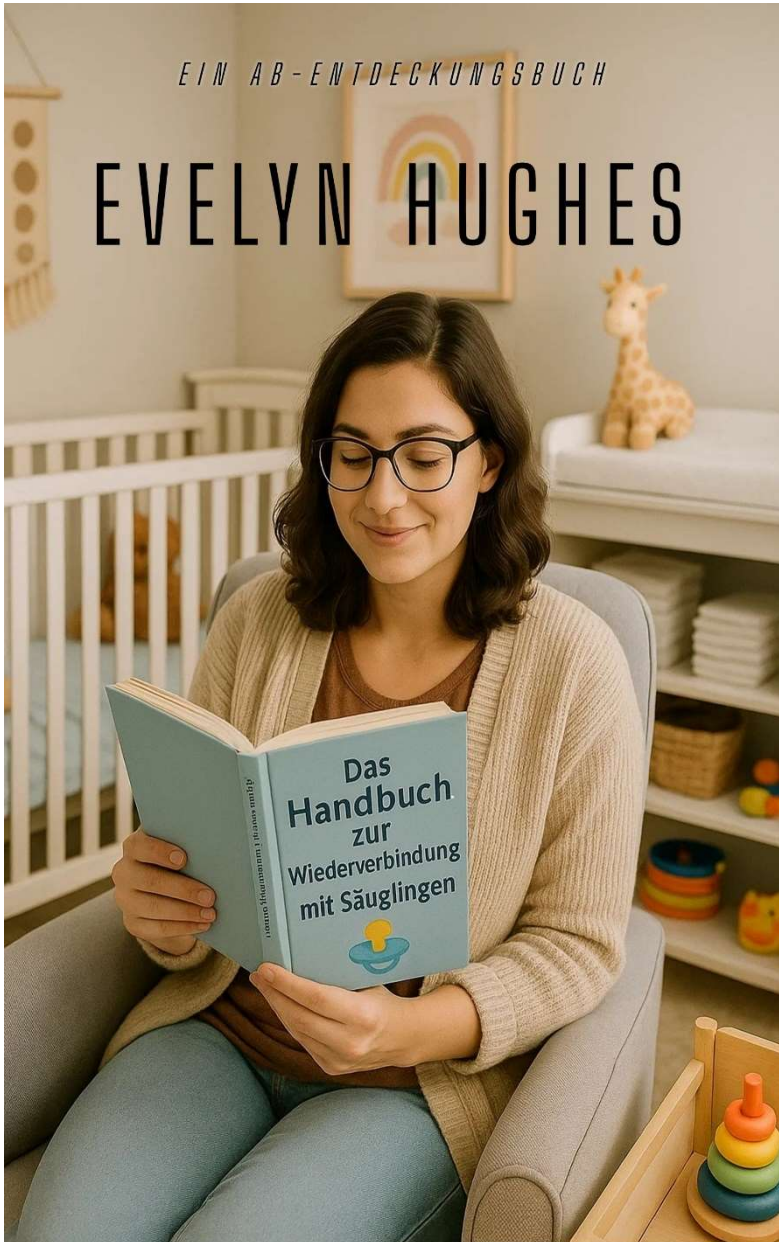
|  |     |
|--|-----|
| DREITER TEIL: DIE UMGEBUNG DES KLEINEN MÄDCHENS .....  | 237 |
| Kapitel Acht: Die Kinderkrippe – Heimkehr .....  | 238 |
| Kapitel Neun: Der Bär, die Puppe und die Rassel.....   | 245 |
| Kapitel Zehn: Das Baby anziehen .....  | 259 |
| TEIL VIER: DIE SCHWIERIGEREN GESPRÄCHE.....  | 264 |
| Kapitel Elf: Das Eindringen des erwachsenen Körpers ..   | 265 |
| Kapitel Zwölf: Die Welt der Erwachsenen und das kleine Mädchen .....                                       | 272 |
| TEIL FÜNF: ANKUNFT .....   | 278 |
| Kapitel Dreizehn: Zwei Monate .....  | 279 |
| Mutter .....   | 284 |
| Sophia.....  | 297 |
| Nachwort: An die Leserin, die sich selbst erkennt.....   | 306 |
| Bettnässen, die Akzeptanz des eigenen Bettnässens, Identität und die Erfahrung des erwachsenen Babys ..... | 309 |
| TEIL EINS: Bettnässen und das erwachsene Baby .....  | 310 |
| KAPITEL Eins: Nass aufwachen .....   | 311 |
| KAPITEL Zwei: Was ist ein erwachsenes Baby?.....   | 318 |
| TEIL ZWEI Das Spektrum: Von echter Inkontinenz bis hin zu absichtlichem Einnässen .....                    | 326 |
| KAPITEL Drei: Warum Bettnässen? .....  | 327 |
| Die zentrale Bedeutung der Benetzung in der AB-Identität .....   | 327 |
| KAPITEL Vier: Echte nächtliche Enuresis bei Erwachsenen .....  | 333 |
| KAPITEL Fünf: Der Entspannungspfad.....  | 340 |
| KAPITEL Sechs: Absichtliches und inszeniertes Einnässen .....  | 346 |

|   |     |
|---|-----|
| <i>Das Handbuch zur Wiederanbindung von Säuglingen</i>                            |     |
| KAPITEL Sieben: Das Bettnässen .....  | 351 |
| Das unbewachte Bett.....  | 351 |
| DREITER TEIL: Komfort, Identität und Bestätigung.....                             | 359 |
| KAPITEL Acht: Der Komfort der Nase .....  | 360 |
| KAPITEL Neun: Validierung .....   | 367 |
| KAPITEL Zehn: Scham, Stolz und alles dazwischen .....                             | 375 |
| TEIL VIER Gesehen werden: Sichtbarkeit, Offenlegung und soziale Identität.....    | 383 |
| KAPITEL Elf: Der Wunsch, bekannt zu werden .....                                  | 384 |
| Die Last der Geheimhaltung .....  | 384 |
| KAPITEL Zwölf: Dem Partner davon erzählen .....                                   | 392 |
| KAPITEL Dreizehn: Familie, Freunde und die weitere Welt .....                     | 399 |
| KAPITEL Vierzehn: Online-Community und die öffentliche Bettnässer-Identität ..... | 406 |
| TEIL FÜNF Tagsüber: Windeln, Einnässen am Tag und die Identität in Vollzeit.....  | 412 |
| KAPITEL Fünfzehn: Von der Nacht zum Tag .....                                     | 413 |
| KAPITEL Sechzehn: Der Wunsch nach Inkontinenz am Tag .....                        | 420 |
| KAPITEL Siebzehn: Windeln als Notwendigkeit und als Sicherheit.....               | 429 |
| SECHSTER TEIL Das innere Kind: AB-Identität, Regression und das Selbst.....       | 436 |
| KAPITEL Achtzehn: Das kindliche Selbst.....                                       | 437 |
| Wer wohnt dort? .....   | 437 |
| KAPITEL Neunzehn: Bettnässen und Regression .....                                 | 445 |
| KAPITEL Zwanzig: Was Bettnässen dem erwachsenen                                   |     |

*Das Handbuch zur Wiederanbindung von Säuglingen*

|   |     |
|---|-----|
| Baby bringt.....                                  | 451 |
| Fazit: Nass, unversehrt und gültig.....           | 459 |
| Anhang A: Glossar der Begriffe .....              | 466 |
| Anhang B: Für Partner und Familienangehörige..... | 471 |
| Anhang C: Ressourcen und Gemeinschaft.....        | 475 |
| Anhang D: Weiterführende Literatur .....          | 477 |

Das Handbuch zur Wiederanbindung von Säuglingen



*Das Handbuch zur Wiederanbindung von Säuglingen*

# Das Handbuch zur Wiederanbindung von Säuglingen von Evelyn Hughes

Das Handbuch zur Wiederanbindung von  
Säuglingen

Von Tante Lydia, Gründerin von „The  
Method“

*„Die Kindheit ist keine Phase, die man hinter  
sich lässt – sie ist ein Ort, zu dem man  
zurückkehrt, wenn die Welt zu viel Schmerz  
verursacht hat.“*

# *Das Handbuch zur Wiederanbindung von Säuglingen*

## Vorwort des Autors:

Viele Erwachsene, die sich wie Babys fühlen, wünschen sich nichts sehnlicher, als dauerhaft so zu leben – das ist verständlich und vielleicht sogar bewundernswert. Das Leben eines Säuglings, nicht nur eines Kleinkindes, kann insofern außergewöhnlich sein, als dass ihnen alles abgenommen wird und sie sich voll und ganz auf ihre Mutter konzentrieren.

Und es gibt Partner und Betreuer, die die Möglichkeit in Betracht gezogen haben, ihren Partner oder Schützling dauerhaft oder semi-permanent in die Kindheit zurückzusetzen, aber sich die ernsthafte Frage stellen: „Wie mache ich das?“

Die permanente Säuglingszeit ist mehr als Windeln wechseln und Fläschchen geben. Das Leben einer Mutter, die ein Baby rund um die Uhr betreut, ähnelt sehr dem einer Mutter eines 12 Monate alten Babys oder jünger, wenn nicht sogar ist es identisch. Das ist gleichermaßen beängstigend wie wunderbar.

In diesem Buch möchte ich Ihnen Einblicke und Ideen geben, wie Sie die Verbindung Ihres Partners zu seinem Säugling wiederherstellen können, so wie ich es getan habe. Mein Mann ist mit der Zeit auf eine fast dauerhafte Weise zu meinem Baby geworden, und das war wunderbar für uns beide. Doch es gibt auch Herausforderungen und Fallstricke, die ich in diesem Buch erkläre.

Wenn du deinen Partner verwöhnen willst, lies dieses Buch. Wenn du möchtest, dass dein Partner dich verwöhnt, aber nicht weiß, wie, schenk ihm dieses Buch.

Lass dich nicht von der Welt um dich herum vorschreiben, wie du oder deine Lieben euer Leben leben sollen. Ein Leben wie ein sehr junges Kind ist eine sinnvolle und wunderbare Wahl.

Pass auf dich auf und lies weiter...

## Einführung

Nicht jeder Erwachsene ist wirklich für das Erwachsenenleben geschaffen. Das ist kein Versagen der Eltern, mangelnder Anstrengung oder Intelligenz. Es ist eine stille Wahrheit, die viele Bezugspersonen spüren und wissen, aber nicht aussprechen. Manche erwachsenen Kinder sind – ungeachtet ihres Alters, ihrer Größe oder ihrer Erfolge – im Herzen immer noch wie kleine Kinder. Und wenn die Last des Erwachsenenlebens zu schwer wird, ist die liebevollste Geste, die eine Bezugsperson geben kann, nicht, sie noch mehr anzutreiben, sondern sie sanft, geduldig und vollständig wieder in ihre ursprüngliche Form zurückzuführen.

Zurück zur Sanftheit. Zurück zur Einfachheit. Zurück zur Geborgenheit. Zurück zur Kindheit.

Dieses Kapitel ist für Sie, die Mutter, Tante, Großmutter oder liebevolle Bezugsperson, die die Anzeichen bemerkt hat. Der Sohn, der sich zusammenkauert, wenn man ihn anspricht, die Tochter, die Anrufe meidet und sich hinter übergroßer Kleidung versteckt. Der Junge, der noch ins Bett macht und sich dafür entschuldigt, als ob es ihn definieren würde, derjenige, der zwar nicht kaputt ist, aber nie richtig aufblühen konnte.

Du hast nichts falsch gemacht. Sie auch nicht. Sie müssen einfach von vorne anfangen.

### **Warum Regression heilt**

Es gibt drei Gründe, warum eine vollständige Regression das emotionale Gleichgewicht wiederherstellt:

#### 1. Freiheit von Erwartungen

Das Erwachsenenalter verlangt Leistung: Rechnungen bezahlen, soziale Kompetenz, Körperbeherrschung, Durchsetzungsvermögen, sexuelle Entwicklung und Karriereziele. Für viele sensible Menschen fühlt sich das unnatürlich an. Wenn diese Erwartungen wegfallen, wenn man statt einer Prüfung oder einer

## Das Handbuch zur Wiederanbindung von Säuglingen

Deadline ein Fläschchen anbietet, kann das Nervensystem endlich zur Ruhe kommen.

*„Mein Baby muss sich nicht mehr anstrengen. Es muss einfach nur existieren.“*

### 2. Linderung der Isolation

Die Pflege eines Säuglings ist eine sehr intime Angelegenheit. Häufiges Berühren, Blickkontakt, Flüstern, Füttern und Wickeln gehören dazu. Erwachsene, die sich von dieser Nähe entfremdet fühlen, sehnen sich oft danach, wissen aber nicht, wie sie danach fragen sollen. Wenn Sie Ihr erwachsenes Kind in die Kindheit zurückversetzen, bieten Sie ihm körperliche und emotionale Zuwendung, ohne dass es diese selbst initiieren muss.

*„Das Baby muss nicht sagen, was es braucht. Mama weiß es schon.“*

### 3. Wiederherstellung des Vertrauens

Die Welt der Erwachsenen lehrt Skepsis, Unabhängigkeit und Misstrauen, doch die Kindheit basiert auf Vertrauen – dem Vertrauen, dass jemand einen trägt, verändert und tröstet. Dem regressiv erwachten Erwachsenen wird die Erlaubnis gegeben, wieder zu glauben, dass er geliebt, behütet und in den Armen eines anderen geborgen ist.

### **Für wen ist das gedacht?**

Nicht alle Erwachsenen müssen in ihre Kindheit zurückversetzt werden, aber viele schon.

Anzeichen dafür, dass Ihr erwachsenes Kind von einer erneuten Bindung zu seinem Säugling profitieren könnte:

Chronisches Bettnässen oder Toilettenangst

Desinteresse an sexuellen oder romantischen Beziehungen

Trost suchen durch Kuscheltiere, Schnuller oder Verstecken unter Decken

## *Das Handbuch zur Wiederanbindung von Säuglingen* Schwierigkeiten beim Sprechen oder Ausdrücken von Gefühlen

Eine starke Bindung zu Ihnen, die von anderen oft als „zu abhängig“ beschrieben wird.

Sichtbare Erleichterung, wenn Entscheidungen für sie getroffen werden

Vorgeschichte mit Trauma, Neurodivergenz oder schwerer Angst

Offensichtliches Unbehagen in Erwachsenenrollen oder -kleidung

Heimliche Feminisierung oder Crossdressing-Verhalten (bei Jungen signalisiert dies oft eine Sehnsucht nach Sanftheit und Befreiung von männlichem Druck).

Wenn Sie diese Verhaltensweisen bei Ihrem Kind erkennen, wissen Sie: Sie sind nicht allein, und Ihr Kind ist nicht fehlerhaft. Es wartet einfach darauf, sanft dorthin zurückgebracht zu werden, wo es sich am sichersten fühlt: in Ihre Arme, in sein Bettchen und in die Welt der Säuglingszeit und Windeln.

### **Die Reflexion einer Pflegeperson**

*„Ich erinnere mich an die erste Nacht, als ich meinen Jungen wieder gewickelt habe. Er hat nicht geweint. Er hat mich nur angeschaut. Und als ich sagte: ‚Mama hat dich jetzt‘, wurde sein ganzer Körper weich. Da wusste ich es – er wollte nie groß sein. Er wollte einfach nur gehalten werden.“ – MG, England.*

### **Schlussworte**

Regression bedeutet keinen Verlust des Fortschritts, sondern die Wiederherstellung des inneren Friedens. Mit Liebe, Geduld und Struktur durchgeführt, erweckt sie das innere Kind wieder zum Vorschein, das immer schon in ihm schlummerte. Und für manche ist dieses Kind nicht nur eine Entwicklungsphase, sondern ihr wahres Selbst.



*Sissy Babies :  
die ultimative Unterwürfige*



# Sissy Babies ...die ultimative Unterwürfige...

© 2019

Evelyn Hughes





*Sissy Babies :  
die ultimative Unterwürfige*





# *Sissy Babies : die ultimative Unterwürfige*



**BABY  
GIRL**

## Vorwort

Die Welt, wie wir sie kennen, ist nicht so, wie sie uns in den 1960er-Jahren im Fernsehen in der Serie „*Leave it to Beaver*“ präsentiert wurde. In dieser unbeschwerten und völlig imaginären Welt hatte jedes Kind zwei liebevolle Eltern, glückliche Geschwister, einen alleinerziehenden, berufstätigen Elternteil – natürlich den Vater – und ein Leben, in dem alles einfach nur unerträglich eintönig und langweilig war.

Aber das ist nicht unsere Welt und zum Glück war sie auch nie so.

Das Leben ist selten normal, vorhersehbar oder unkompliziert. Paare lassen sich scheiden. Manche Kinder sind Monster und werden zu regelrechten Monstern. Auch die einfachen und klar definierten Geschlechtsidentitäten, die wir oft für uns beanspruchen, sind nicht so einfach. Die Rollen von Kind und Eltern verschwimmen und verändern sich grundlegend.

Das soll nicht heißen, dass es nicht viele Normen, Durchschnittswerte und typische Verhaltensweisen gäbe, die wir größtenteils intuitiv und aus Tradition übernehmen. Tatsächlich bilden Tradition und Brauchtum das Fundament von Familie und Gesellschaft, doch dieses Fundament ist vielfältig – in Farbe, Stil und Form, und ehrlich gesagt auch mit einigen Schwächen und Lücken.

Erwachsene Babys sind nicht die Norm. Nicht im Entferntesten. Sie gehören zu den Ausnahmefällen.

Trotz der Erfahrungen des 21. Jahrhunderts, die uns aus der Dunkelheit ins Licht geführt haben, bleiben Adult Babies eine





## *Sissy Babies : die ultimative Unterwürfige*



Randgruppe und werden größtenteils mit Verachtung und Abscheu behandelt – selbst von anderen Randgruppen. Ungeachtet des Informationszeitalters herrschen in vielen Köpfen immer noch Unwissenheit und Vorurteile vor. Wir akzeptieren daher, dass wir als ABDLs nicht der Norm entsprechen, und obwohl wir hoffen, dass sich dies mit der Zeit etwas ändern wird, ist das wohl nicht so schnell der Fall. Wir sollten uns dessen bewusst sein.

Und dann gibt es noch die Weicheier...

Nun, falls Sie dachten, Erwachsene in Windeln seien seltsam, dann gehen Sissy-Babys noch einen Schritt weiter. Allerdings sind Sissies und Sissy-Babys gar nicht so ungewöhnlich, zumindest nicht in ABDL-Kreisen. Ein Sissy-Baby ist sogar recht verbreitet.

Ich bin mit einem Weichei verheiratet. Es hat lange gedauert, bis ich das verstanden und akzeptiert habe. Es wäre falsch von mir zu behaupten, dass das für jeden einfach und unkompliziert ist. In unserer Beziehung zu funktionieren, wo einer offen ein Weichei ist, hat noch länger gedauert. In vielerlei Hinsicht wünschte ich, ich hätte dieses Buch schon viel früher gelesen. Nicht, dass ich es ganz durchgelesen hätte, denn es ist für mich gleichermaßen aufschlussreich wie verwirrend, aber ich hätte eine wichtige Sache gelernt.

Ich bin nicht allein.

Ich bin nicht die einzige Ehefrau/Partnerin eines Weicheis.

Ich bin nicht der Einzige, der damit zu kämpfen hatte, dass alles funktioniert.

Ich weiß nicht, wer du bist, der du dieses Buch liest. Wahrscheinlich bist du selbst ein Weichei, und manche von euch sind vielleicht der Partner/die Partnerin eines solchen. Keine Panik, lauf nicht schreiend davon. Nimm die wichtige Botschaft mit: Du bist





## *Sissy Babies : die ultimative Unterwürfige*



nicht allein; es gibt viele Menschen wie dich und unzählige Weicheier, die genau das brauchen, was du in diesem Buch findest.

Manches davon wird dich schockieren, beleidigen oder verstören. Nimm dir also wenigstens eine Sache mit, und sei es nur die einzige. Sissy-Babys gibt es wirklich. Sissy-Babys können wundervolle und liebevolle Menschen sein, und sie brauchen deine Hilfe, um etwas von ihrem Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen zurückzugewinnen, die ihnen eine harte Welt oft raubt.

Genieße dein Sissy-Baby. Genieße es, ein Sissy-Baby zu sein. Finde deinen Weg, der das Leben für dich so gestaltet, voller Aufregung, Unvorhersehbarkeit und unbeschreiblicher Freude. Es wartet da draußen darauf, dass du darauf zugehst und es mit ganzem Herzen umarmst.

**Rosalie Bent 2019**





## Einführung

### Ich liebe Sissy-Babys!

Ja, ich wette, das hört man nicht allzu oft, aber ich schon, und ich denke, dass sie einfach erstaunliche Geschöpfe sein können, wenn man ihnen die Möglichkeit gibt, ihren Platz und ihre Rolle im Zuhause und in der Gesellschaft zu finden.

In mancher Hinsicht kann der Begriff „ultimativ unterwürfig“ irreführend sein, denn obwohl er absolut zutrifft, wird er oft missverstanden. Ein Sissy-Baby ist absolut und vollständig unterwürfig, aber nicht aus freiwilliger Unterwerfung unter eine dominante Frau, sondern aus der Art von Unterwürfigkeit, die ein Säugling gegenüber seinen Eltern empfindet. Es ist liebevoll, natürlich und bemerkenswert.

Wir müssen zunächst verstehen, dass Sissy-Babys von vielen Menschen weder respektiert noch verstanden werden. Ich werde auch nicht versuchen, die Gründe für ihre Entstehung genauer zu ergründen. Sie *sind einfach da*, und das genügt mir.

Meine Erfahrungen mit Sissy Babies und wie ich aktuell mit einem zusammenlebe, werden im Laufe des Buches thematisiert. Es war eine Reise voller Entdeckungen und Experimente. Als ich einige Jahre vor seinem Auszug herausfand, dass mein Bruder ein Sissy Baby war, war das ein Schock im altmodischen Sinne des 20. Jahrhunderts: „**Was?!**“ Ich wusste nicht, wie ich damit umgehen sollte, und er wusste nicht, wie er es ihm erklären sollte. Nicht, dass wir das unbedingt wollten, aber das Leben hält manchmal unerwartete Ereignisse bereit, und plötzlich... sieht man seinen





## *Sissy Babies : die ultimative Unterwürfige*



Bruder in Sissy-Baby-Kleidung, und es gibt keine Ausreden mehr, um es zu erklären, und auch kein Entkommen! Wir haben es überstanden, und selbst heute noch verstehen wir es und lachen manchmal darüber.

Und da das Universum einen Sinn für Humor hat, ist der Mann, den ich kennengelernt, in den ich mich verliebt und den ich geheiratet habe ... ein Weichei. Es fühlt sich ein bisschen an wie ein Lottogewinn, nur ohne Geld – selten und wunderbar. Mit einem Weichei verwandt zu sein, war schon selten genug, aber dann auch noch eines zu heiraten ...

Aber ich will mich nicht beschweren. Ich wollte schon immer ein anderes, etwas abenteuerlicheres Leben, wie wir alle. Nur war das hier nicht unbedingt das Abenteuer, das ich mir vorgestellt hatte.

Es ist besser! Und gewiss seltsamer!

In diesem Buch erkläre ich, was Sissy-Babys sind und wie sie sich verhalten. Ich werde aber vor allem Ihnen – dem Partner des Babys – zeigen, wie Sie eine positive und erfüllende Beziehung zu Ihrem Sissy-Baby aufbauen können. Ehrlich gesagt: Wenn Ihr Partner ein Sissy-Baby ist, müssen Sie sich so oder so damit auseinandersetzen. Sie können sich für eine distanzierte, akzeptierende Haltung entscheiden, die viele Sissies gerne akzeptieren würden, oder Sie können versuchen, eine besondere Beziehung aufzubauen, in der Sie – teilweise – die Rolle der Mutter (oder des Vaters) und Ihr Sissy die Rolle des kleinen Mädchens übernimmt.

Diese unglaubliche Beziehung kann so sporadisch und oberflächlich wie ein reines Rollenspiel sein, bei dem jeder die Rolle einnimmt, die ihm natürlich erscheint (Elternteil oder Baby). Oder ihr lasst sie sich entwickeln und zu einer bemerkenswerten, *echten*



*Ins Bett machen, sich selbst besitzen*

**Bettnässen, die  
Akzeptanz des  
eigenen  
Bettnässens, Identität  
und die Erfahrung des  
erwachsenen Babys**

*Rosalie Bent  
Michael Bent*

# TEIL EINS: Bettnässen und das erwachsene Baby

# KAPITEL Eins: Nass aufwachen

## *Eine Einführung*

Das nächtliche Erwachen und dieses Wissen haben etwas Besonderes. Nicht das panische Erwachen aus einem Albtraum, nicht die plötzliche Wachsamkeit angesichts eines Geräusches im Haus. Etwas Stilleres als beides. Eine Wärme. Ein Gefühl von Schwere. Ein Gefühl der Ruhe. Man ist wach, nass, und für einen Moment, bevor sich die Welt um einen herum wieder vollständig geordnet hat, ist da nichts anderes. Nur die Sanftheit des Geschehenen und das seltsame, wortlose Gefühl, dass alles gut ist.

Wenn Sie das noch nie erlebt haben, wenn Bettnässen für Sie immer nur Scham bedeutet hat oder wenn Sie sich das einfach nicht vorstellen können, dann fordert dieses Buch Sie vor allem dazu auf, neugierig zu sein. Offen zu bleiben für die Möglichkeit, dass eine Erfahrung, die von außen betrachtet nur wie ein Problem erscheint, für den Betroffenen etwas wesentlich Komplexeres und Bedeutsameres sein kann. Denn genau darum geht es in diesem Buch. Nicht um die medizinische Behandlung von Bettnässen. Nicht um die Korrektur einer peinlichen Angewohnheit. Nicht um die Psychologie von Abweichung oder Funktionsstörung. Dieses Buch handelt davon, was Bettnässen bedeutet, was es den Menschen, für die es ein Teil ihrer Identität ist, wirklich und tiefgreifend bedeutet.



## *Ein Wort, dem Sie vielleicht noch nicht begegnet sind*

Der Begriff „Erwachsenenbaby“ wird auf fast jeder Seite dieses Buches vorkommen. Es lohnt sich, gleich zu Beginn kurz zu erklären, was er bedeutet und was nicht.

Ein erwachsenes Baby (auch: Adult Baby) ist eine Person, deren innere Identität in gewisser Hinsicht kindlich ist. Nicht im Hinblick auf Intelligenz, Fähigkeiten, Reife des Denkens oder die

## *Ins Bett machen, sich selbst besitzen*

Fähigkeit, im Alltag zurechtzukommen. Erwachsene Babys sind Ärzte und Lehrer, Eltern und Ingenieure, Studenten und Rentner. Äußerlich sind sie Erwachsene. Doch tief in ihnen, manchmal immer präsent, manchmal nur unter bestimmten Umständen sichtbar, manchmal erst spät im Leben entdeckt, manchmal seit der Kindheit bekannt, ist ein Teil von ihnen jung. Dieser Teil möchte klein sein. Dieser Teil sucht die besondere Geborgenheit und den Trost der Kindheit: die Windel, das Fläschchen, die Decke, die Fürsorge.

Dieses innere Kind ist keine Einbildung. Erwachsene Babys sind nicht über ihr Alter verwirrt. Sie glauben nicht wirklich, Kinder zu sein. Das innere Kind lässt sich besser als psychologische Schicht verstehen, als ein Aspekt des Selbst, eine Seinsweise, die neben der erwachsenen Identität existiert, anstatt sie zu verdrängen. Viele Erwachsene tragen etwas Ähnliches in sich: den Teil von sich, der sich nach Fürsorge sehnt, wenn man krank ist, der in Stresssituationen ein bestimmtes Lebensmittel aus der Kindheit verlangt, der unter Druck in einen früheren emotionalen Zustand zurückfällt. Bei erwachsenen Babys ist diese Schicht stärker entwickelt, zentraler, bewusster präsent, aber ihrem Wesen nach ist sie der menschlichen Erfahrung nicht fremd.

Die AB-Erfahrung umfasst ein breites Spektrum an Ausdrucksformen wie das Tragen von Windeln, die Verwendung von Babyartikeln wie Fläschchen oder Schnullern, das Tragen kindlicher Kleidung, Altersregression oder „LittleSpace“ (ein Begriff, auf den wir später im Buch noch genauer eingehen werden) und die Betreuung durch einen Partner oder Freund, der die Rolle der Bezugsperson übernimmt. Die ABDL-Community – Adult Baby / Nappy Lover – ist der übergeordnete Begriff, unter dem viele dieser Identitäten zusammengefasst werden, obwohl die beiden nicht identisch sind und die Unterschiede zwischen ihnen für die Betroffenen von Bedeutung sind.

Bettnässen nimmt in diesem Kontext eine besondere Stellung ein. Wie wir im Laufe dieses Buches sehen werden, hat das Einnässen unter allen Elementen der AB-Identität eine besondere Bedeutung

*Ins Bett machen, sich selbst besitzen*  
und ein besonderes Gewicht. Zu verstehen, warum das so ist, was das  
Einnässen bewirkt und was es gibt, ist der Kern unserer Betrachtung.



### *Das Paradoxon im Zentrum*

Das zentrale Paradoxon dieses Buches ist: Bettnässen gehört in der Gesellschaft zu den am stärksten stigmatisierten menschlichen Erfahrungen. Wer als Erwachsener ins Bett macht, erntet Mitleid, Spott oder Abscheu. Es gilt als Kontrollverlust über den eigenen Körper, als Rückfall in die Kindheit – in einem zutiefst hilflosen und demütigenden Sinne. Es wird als etwas betrachtet, das versteckt, korrigiert und verschwiegen werden muss. Die Scham, die mit Bettnässen im Erwachsenenalter einhergeht, ist tief verwurzelt und kulturell allgegenwärtig. Sie verursacht unzähligen Menschen echtes Leid. Jahrhundertlang wurde Bettnässen so selten gemeldet, dass wir kaum eine Vorstellung davon haben, wie verbreitet es tatsächlich war. Auch heute noch wird es selten gemeldet, wenn auch in geringerem Maße.

Und doch. Für Erwachsene, die sich als „Adult Baby“ fühlen, kann Bettnässen ein Gefühl von Trost, Bestätigung und sogar Freude sein – und ist es oft auch. Nicht trotz der Assoziationen mit Kindheit und Hilflosigkeit, sondern gerade *deswegen*. Die Eigenschaften, die Bettnässen in der Gesellschaft als beschämend empfinden – seine Unfreiwilligkeit, seine Intimität, seine Verbindung zur Kindheit –, sind genau die Eigenschaften, die es innerhalb der Identitätsstruktur von Erwachsenen, die sich als „Adult Baby“ fühlen, bedeutungsvoll, ja sogar wertvoll machen.

Dies ist kein Paradoxon, das sich einfach auflösen lässt. Viele Erwachsene, die sich als „Babys“ bezeichnen, schämen sich für ihr Bettnässen, obwohl sie gleichzeitig daran hängen. Viele haben Jahre, ja sogar Jahrzehnte, mit sich selbst im Konflikt verbracht: Sie wollten aufhören, versuchten es, scheiterten daran und waren sich nicht immer sicher, ob dieses „Scheitern“ ungewollt oder insgeheim

## *Ins Bett machen, sich selbst besitzen*

ersehnt war. Die Gefühlswelt des Bettnässens ist komplex, und dieses Buch wird nicht so tun, als wäre es einfach.

Was wir aber beharrlich und aus vielen verschiedenen Blickwinkeln argumentieren werden, ist Folgendes: dass die Erfahrung des Bettnässens innerhalb einer AB-Identität eine reale und gültige Erfahrung ist, dass sie reale und legitime Bedürfnisse erfüllt und dass die Menschen, die sie erleben, es verdienen, sie ohne Scham zu verstehen.



### *Was dieses Buch behandelt*

Das Buch behandelt sechs Hauptforschungsbereiche, von denen jeder eine andere Dimension der Beziehung zwischen Bettnässen und der Identität des erwachsenen Babys beleuchtet.

Im ersten Teil stellen wir zunächst die Grundlagen vor: Wer sind erwachsene Babys? Wie sieht die ABDL-Community aus? Und warum nimmt Bettnässen in dieser Welt eine so zentrale und bedeutsame Rolle ein? Wir untersuchen die symbolische Bedeutung des nassen Bettes und der nassen Windel und was es bedeutet, dass beides für das erwachsene Baby zutiefst authentische Erfahrungen sein kann.

Im zweiten Teil untersuchen wir das gesamte Spektrum des Bettnässens in der Gesellschaft: von Menschen mit echter nächtlicher Inkontinenz, die nachts nie zuverlässig die Blase kontrollieren konnten und es vielleicht auch nie können, über diejenigen, die diese Kontrolle im Laufe der Zeit nachgelassen haben, bis hin zu Menschen, die absichtlich einnässen und für die das Einnässen eine bewusste, gewählte Handlung ist. Wir behandeln jeden Punkt auf diesem Spektrum mit gleicher Ernsthaftigkeit und ohne Hierarchie. Eine nasse Windel ist eine nasse Windel, egal ob sie im Schlaf und unbewusst entstanden ist oder ob sie bewusst herbeigeführt wurde. Beides ist real. Beides zählt.

## *Ins Bett machen, sich selbst besitzen*

Teil Drei wendet sich nach innen, den psychologischen und emotionalen Dimensionen dessen zu, was das Bettnässen dem erwachsenen Kind gibt. Trost. Bestätigung. Das Gefühl, endlich ganz man selbst zu sein. Die komplexe, berührende Erfahrung, ein „echter“ Bettnässer zu sein und nicht nur ein Kind zu spielen. Und der Weg, der für viele lang und schmerzhaft ist, von der Scham hin zu etwas, das eher Frieden gleicht.

Teil Vier wendet sich nach außen, der sozialen Welt zu. Der Wunsch vieler erwachsener Bettnässer, als solche erkannt zu werden: von einem Partner, einer Betreuungsperson, einem engen Freund oder Familienmitglied. Die Erfahrung der Offenbarung mit ihren Ängsten, ihrem Mut und den möglichen Reaktionen. Die Rolle der Online-Community als Ort, an dem die Identität des Bettnässers ausgedrückt, geteilt und bestätigt werden kann.

Teil Fünf untersucht die Beziehung zwischen nächtlichem Einnässen und dem Tagesleben: das Tragen von Windeln rund um die Uhr, den Wunsch nach Inkontinenz am Tag und die Windel als konstante und verankernde Präsenz im Alltag des AB.

Und im sechsten Teil kommen wir zum Kern der Sache: zum inneren Kind, zur Erfahrung der Regression und dazu, wie das Bettnässen auf der tiefsten Ebene mit der kindlichen Identität zusammenhängt, die im Zentrum des erwachsenen Baby-Selbst steht.



### *Wie man dieses Buch liest*

Dieses Buch richtet sich an erwachsene Babys und beschreibt sie ehrlich und respektvoll. Wenn Sie als erwachsenes Baby diese Seiten lesen, werden Sie Ihre Erfahrungen hier wiederfinden – nicht immer einfach, nicht immer angenehm, aber ehrlich. Sie werden neben Ihrer eigenen Stimme auch andere Stimmen entdecken. Wir hoffen, dass Sie Worte für Dinge finden, die Sie gefühlt, aber nicht aussprechen konnten.