

Die Stufen des Windeltrainings!

Stufe 1:

Du ziehst dir eine Windel an und hast immer noch Schwierigkeiten, darin zu pinkeln. Du trägst längere Zeit billige / dünne Windeln, weil du sie nicht so oft nass machst wie diejenigen, die windelabhängig bist. Du pinkelst in großen Mengen und nur, wenn deine Blase voll ist. Bettnässen ist nicht vorhanden. Du kaufst nur dicke Windeln, weil du das Aussehen und die Haptik magst, aber du brauchst sie nicht. Du sehest dich nach Windelabhängigkeit, bist aber nicht mutig genug, dich zu verpflichten.

Stufe 2:

Du entscheidest dich, eine Woche lang rund um die Uhr Windeln zu tragen. Wenn du eine Windel anziehst, spürst du, wie dich die Muskeln deiner Blase entspannen und du halbfrei nass werden kannst. Dein Körper weiß, daß du Windeln hast und muß sich nicht darauf konzentrieren, deine Blase zu halten. Du machst nass und trägst sie regelmäßig, um dein Training voranzutreiben. Du kaufst Windeln mittlerer Dicke, weil du es satt hast, zu oft dünne Windeln zu wechseln. Du findest, daß Windeltraining Spaß macht und beruhigend ist, also entscheide dich, gepolstert zu bleiben und sehe zu, wie sich die Dinge entwickeln.

Du paßt deine Ernährung und Flüssigkeitsaufnahme an, um dein Windeltraining zu beschleunigen, indem du weniger salzige Lebensmittel ißt und Flüssigkeiten trinkst, die deine Blase stimulieren, wie Soda, Kaffee und Cranberrysaft. Du trinkst große Mengen Wasser, so daß du sehr oft pinkelst.

Du änderst dich im Stehen, weil es schneller ist als das Liegen, und du dribbeln nicht zwischen den Änderungen. Du wachst mitten in der Nacht auf und mußt pinkeln, aber du hast noch nicht gelernt, wie man sich nass hinlegt, also stehst du auf, stehst still, läßt los und kriechst dann zurück ins Bett. Du hast immer noch das Gefühl, daß sich zwischen deinen Beinen eine offensichtliche Ausbuchtung befindet, die das Gehen etwas umständlich macht.

Stufe 3:

Nachdem du einen Monat lang ausschließlich Windeln getragen hast, hast du Angst, deine Windel auszuziehen und wieder normale Unterwäsche zu tragen, weil du das Gefühl hast, alle fünfzehn Minuten pinkeln zu müssen. In diesem Stadium kannst du wählen, ob du in süßen und sexy Windeln wie ein gutes Stück bleiben möchtest oder ob du versuchen möchtest, wieder erwachsen zu werden und wieder deine alten, wenig schmeichelhafte Unterwäsche zu tragen. Nach einigem Überlegen triffst du die richtige Entscheidung und sperrst deine alte Unterwäsche weg oder machst sie schwer zugänglich, während Windeln leichter zu greifen sind.

Deine Blase ist sehr klein, und da dein Körper es gewohnt ist, einfach loszulassen, sobald du das Gefühl hast, daß deine Blase auch nur die geringste Menge enthält, hast du Angst, daß du dich nass machen könntest, wenn du keine Windeln mehr trägst. Zwischen dem Windel wechseln dribbelst du ein wenig, ohne das Gefühl zu haben, daß du gehen mußt, und zeigst dir, daß Windeln die bessere Wahl sind und daß du sie weiterhin tragen solltest, um dein Leben zu erleichtern.

Du wachst mitten in der Nacht auf und mußt pinkeln. Dadurch tut deine Blase ein wenig weh, da sie es nicht gewohnt ist, so stark gedehnt zu werden. Du bist nass und schläfst dann wieder

ein. Du kaufst dicke Windeln speziell, um deine Bettnässungsprobleme zu lösen, da deine Tageswindeln nachts Schwierigkeiten haben, mit der bloßen Menge an Flüssigkeit umzugehen. Du kaufst Wasserblasen und Trinkbecher, damit du mitten in der Nacht trinken kannst, ohne dein Bett verlassen zu müssen.

Stufe 4:

Deine Blase ist so weit geschrumpft, daß du Windeln benötigst. Andernfalls läufst du etwa alle fünf Minuten ins Badezimmer und hast dafür keine Zeit mehr. Du hast deine alte Unterwäsche zerschnitten und weggeworfen, weil sie nicht saugfähig genug ist, wie deine bequemen Windeln, und du brauchst deine Höschen / Boxer nicht mehr, weil Windeln jetzt deine neue Unterwäsche ist. Du tröpfelst konsequent und nur in geringen Mengen in deine Windel. Du lernst, in jeder Position nass zu werden, z. B. im Stehen, Sitzen und Liegen.

Du kaufst dicke Tageswindeln, damit du nicht so oft wechseln mußt. Während du dich umziehst, dribbeln du die ganze Zeit, ohne es zu spüren. Du kaufst also ein Wickelkissen und beginnst, dich hinzulegen, damit dein Boden und deine Kleidung nicht nass wird. Du verstaust Windeln für Erwachsene in der Nähe der Dusche, damit du nach dem Duschen nicht überall herumtröpfelst.

Anstatt nachts aufzuwachen und das Gefühl zu haben, daß deine Blase gleich platzt, wachst du mitten im Benetzen auf, wie es ein gutes kleines Kind tun würde. Du hast dich daran gewöhnt, dicke Polster zwischen deinen Beinen zu haben. Du hast eine kleine Auswahl an Onesies und Schnullern und fühlst dich beim Tragen sicher, glücklich und zufrieden.

Stufe 5:

Du kannst dich nur schwer daran erinnern, ob du nur nass bist oder nicht. Du brauchst jetzt Windeln, oder du tröpfelst über deine Unterwäsche und schämst dich in der Öffentlichkeit. Du fängst an, Windeln zu verstauen, um ein Backup für Notfälle zu bilden. Du packst Windeln in deine Handtasche / deinen Rucksack und bringst überall ein paar Änderungen mit, wenn du dich in der Öffentlichkeit umziehen mußt. Du fühlst dich immer noch ein wenig selbstbewußt, wenn du dich in der Öffentlichkeit veränderst. Du fängst an, zu ABDL-Meetups und -Kongressen zu gehen, und du fängst an, mit anderen Windeln rumzuhängen. Es ist wichtig zu sehen, wie andere Windeln tragen, da dies die Tatsache verstärkt, daß das Tragen von Windeln normal ist.

Jede Woche wachst du ein paar Mal mitten im Pinkeln auf, anstatt jedes Mal. Du rasierst deinen Intimbereich jeden Tag, weil Babys dort unten keine Haare haben. Warum sollten du das tun? Du beginnst mit Babypuder, um den Geruch gebrauchter Windeln zu verbergen und das Gefühl trocken zu halten. Du bist immer noch ein wenig schüchtern, wenn Leute erkennen, daß du Windeln trägst, aber sie akzeptieren, daß dies passieren wird, und bist bereit, gegebenenfalls eine Erklärung abzugeben.

Deine Strampler- und Schnullerkollektion beginnt zu wachsen. Du hast mehrere Onesies und Schnuller, einen für jeden Wochentag mit Ersatz-Onesies als Backup für den Fall von Undichtigkeiten. Onesies sind jede Nacht Pyjamas deiner Wahl. Sie ersetzen einige Artikel für Erwachsene durch Babyartikel wie Shampoo, Hautlotion, Zahnbürsten, Zahnpasta und Teller. Du trinkst aus einer Tasse.

Stufe 6:

Du erinnerst dich nicht mehr, wann du dich das letzte Mal nass gemacht hast, aber das spielt keine Rolle, weil deine Windel sich um dich kümmert. Du hast viele Windeln und für alle Fälle ein umfangreiches Backup. Du verstaust Windeln im ganzen Haus in freier Sicht. Du kaufst

Kleidung, die deine Windeln besser verstecken, als deine alte Kleidung, und du hast die Kleidung gespendet, die nicht mehr paßt. Deine engen Freunde wissen, daß du Windeln trägst, und sie haben diese besondere Seite von dir akzeptiert. Da du jetzt Windeln benötigst, abonnierst du monatliche Lieferungen deiner Lieblingswindeln, um Geld zu sparen.

Du lernst es, dich selbst zu verwirren und übst jeden Tag. Du trainierst dich jeden Morgen vor der Arbeit in deiner gut benutzten Nachtwindel und du hast einen großen Vorrat an Babytüchern, um das Chaos zu beseitigen.

Das Mitbringen von Ersatzwindeln ist überall erforderlich, und du hast mindestens eine Tüte Windeln in deinem Kofferraum. Du hast gelernt, dich in der Öffentlichkeit ohne Sorge in der Welt zu verändern. Du machst deine Windel jede Nacht nass und wachst morgens mit einer durchnässten Windel auf, die deinen Schritt umarmt wie eine Mutter, die ihr Kind liebevoll umarmt. Das Töpfchentraining wäre extrem schwierig, daher ist es wichtig zu akzeptieren, daß zu dir Windeln gehören. Du lernst, dich nicht mehr darum zu kümmern, wenn die Leute merken, daß du Windeln trägst. Du trägst Onesies und saugst an deinem Schnuller, wenn du zu Hause bist, und hörst langsam auf, erwachsene Kleidung zu tragen, außer wenn du arbeitest oder in der Öffentlichkeit ausgehst.

Stufe 7:

Sie bist jetzt windelabhängig. Du fühlst dich nicht mehr pinkeln; Du spürst nur, wie deine Windel zwischen deinen Beinen wärmer und dicker wird. Du bist stolz darauf zu wissen, daß du dieses Ziel gewählt und erreicht hast. Das Tragen von Windeln ist so normal, wie das Anziehen eines Slips, das Anziehen eines T-Shirts oder das Zähneputzen. Es ist nur ein weiterer Teil deiner täglichen Routine. Dich selbst zu verwirren fühlt sich natürlich an; Windeln sollen schließlich all deine kleinen Unfälle halten. Du trägst meistens Onesies oder nur deine Windel und ein Hemd, wenn nicht die ganze Zeit, weil es einfacher ist, sie zu wechseln. Du bringst deinen Schnuller überall hin mit, nur für den Fall, daß du dich ein wenig wohl fühlen mußt.

Du hast gelernt, wie du mit Lecks fachmännisch umgehen kannst. Du hast die kindlicheren Teile des ABDL-Lebensstils angenommen, z.B. das Tragen von Onesies, das Saugen an deinem Schnuller, um in Stresssituationen Komfort zu bieten, und das Trinken aus Babyflaschen. Du verwendest Babypplastikteller anstelle von Erwachsenenteller. Du hast von ganzem Herzen und glücklich akzeptiert, daß es die richtige Wahl war, windelabhängig zu werden, und daß dies dein Leben drastisch verbessert hat. Es ist dir egal, ob die Leute merken, daß du Windeln trägst und läßt es sie auch merken.

Dein Windelvorrat beschämt das Lager von ABUniverse. Du hast zahlreiche Onesies in einer Vielzahl von Farben und Stilen und fühlst dich wohler und zufriedener, wenn du sie anstelle von normaler Kleidung trägst. Du hast Schnuller, die zu jedem deiner kleinen Outfits passt, und du kannst sogar in einem Kinderbett schlafen. Die Hälfte deines Kleiderschranks oder mehr ist voll mit Windeln aller Art, Marken, Saugfähigkeit und Stile. Du schämst dich nicht, andere über den ABDL-Lebensstil aufzuklären und Anderen zu helfen, diese besondere Seite von dir anzunehmen.

aus dem engl. angepaßt übersetzt

<https://www.tumbex.com/diapertrainingashley.tumblr/post/177361660401/the-stages-of-diaper-training-stage-1-you-put-on>

www.Prollboss.de