

Kurzanleitung zum Bettnässen!

Du möchtest also lernen, wie man das Bett benetzt, oder? Nun, es ist eigentlich ganz einfach!

1: Du kannst dies nur tun, wenn du dich tagsüber selbst trainierst. Sobald du das Gefühl hast, gehen zu müssen, selbst das leiseste Kitzeln in deiner Blase, kannst du am einfachsten pinkeln und es herausrinnen lassen. Nicht drücken, einfach fließen lassen.

2: Wenn du dies einige Tage lang getan hast und etwa alle 15 Minuten in kleinen Strömen / Rinnsalen pinkelst, lernst du, wie man auf den Rücken liegt. Du müssen dich daran gewöhnen zu pinkeln, während du flach auf dem Rücken liegst. Das Trinken einer Kanne Wasser hilft dabei, genauso wie das Tragen einer schönen, dicken Windel.

3: Sobald du wie alle Babys problemlos im Liegen pinkeln kannst, kannst du damit beginnen, Wasser bis zu dem Punkt zu trinken, an dem du ins Bett gehst. Wenn du mitten in der Nacht aufwachst und das Bedürfnis hast zu pinkeln, rolle dich einfach auf den Rücken, wenn du einen Seitenschläfer bist, lasse ihn raus und gehe dann wieder ins Bett. Überprüfe deine Windel nicht, abgesehen von etwas Klopfen, um sicherzustellen, daß du nicht ausgelaufen bist, und schlafe dann einfach wieder ein. Dies sagt deinem Geist und Körper, daß es in Ordnung ist, in deinem Bett nass zu wirst. Wenn du mit dem Benetzen fertig bist, trinke mindestens ein oder zwei Gläser Wasser und schlafe dann wieder ein.

4: Wenn du ein paar Nächte damit verbracht hast, wirst du mitten im Strom aufwachen und bereits pinkeln. Das ist eine gute Sache! Trinke nach dem Pinkeln weiter Wasser (eine Wasserblase ist ideal dafür) und achte immer darauf, daß du mit leicht nasser Windel ins Bett gehst. Mit der Zeit wirst du lernen, nicht aufzuwachen, und du wirst anfangen zu bettnässen, genau wie es ein süßes, witziges Baby es tut!

Zusätzliche Tipps!

A: Du mußt super müde ins Bett gehen, damit es besser funktioniert. Alkohol kann helfen, stört aber den REM-Zyklus, der deine tiefste Schlafphase darstellt. Trinke Alkohol in kleinen Mengen, wenn du etwas Hilfe benötigst.

B: Das Tragen von saugfähigen Windeln mit Stuffers stellt dicher, daß du nicht ausläufst, und das ist es, was du brauchst. Trage die dicksten Windeln, die du kannst, aber verwende nur einen Stuffer vorne und einen Stuffer hinten. Schneide Schlitz in diesen Stuffer, damit deine Windel aufnehmen kann, was der Stuffer nicht kann.

C: Hydratisiert zu bleiben ist der Schlüssel. Während dieser Zeit immer Wasser trinken.

D: Hypnose kann bestimmten Menschen helfen.

aus dem engl. angepaßt übersetzt

<https://www.tumbex.com/diapertrainingashley.tumblr/post/159607852931/quick-bedwetting-guide>