

# Gewusst wie: Windeltraining 24/7!

1: Wirf all deine Unterwäsche weg. So kannst du nur noch Windeln als Unterwäsche tragen, und wie wir alle wissen, kann das Tragen von nichts dort unten zu Irritationen führen. Wenn du alle Unterwäsche weggeworfen hast, mußt du windeln und nichts als Windeln tragen. Wenn du dich wirklich dazu verpflichten möchtest, dann tun du dies, verstau alle deine Unterwäsche in einem Rucksack oder etwas, das du abschließen oder wegschließen kannst. Gebe diesen Schlüssel dann deinem Freund und laß ihn dir erst eine Woche, zwei Wochen, einen Monat oder wie lange du möchtest, zurückgeben!

1a. Kaufe einen großen Vorrat an Windeln. Wenn du anfängst zu dribbeln, kannst du zu einer dünneren Windel wechseln.

2: Trage in der ersten Woche die Windel mit der höchsten Saugfähigkeit, die du kannst, und trinke vor allem viel. Beginne normalerweise mit zwei Tassen Kaffee und ½ Liter Wasser danach. Eine Stunde später weitere ½ Liter, um sicherzustellen, daß du den ganzen Tag dribbeln mußt. Genau das willst du! Sobald du das Gefühl hast, pinkeln zu müssen, stehe auf und lasse es einfach raus. Dies macht zwei Dinge.

2a. Verringert deine Blasenkapazität.

2b. Trainiert dich zu Nässe, sobald du es fühlst. Nippe immer an etwas und versuche, den ganzen Tag über mindestens zwei große Gläser pro Stunde zu trinken. Wenn du mit dem Benetzen fertig sind, halte deine Blase so lange wie möglich offen. Anfangs ist es ein komisches Gefühl, aber du wirst dich daran gewöhnen und es wird zur zweiten Natur. Dieser Teil ist wichtig, um selbst Windeln zu trainieren. Nach ein paar Wochen oder wenn du alle fünf bis zehn Minuten anfängst, kleine Mengen zu tröpfeln, kannst du diese dünneren Windeln tragen. Außerdem machen Windeln wechseln Spaß!

3: Bei nächtlicher Benetzung stellst du fest, daß Tee und Alkohol (in kleinen Mengen) beim Einschlafen helfen und deine Blase füllen. Du mußt lernen, auf deinem Rücken zu schlafen, um Nachtbenetzung, auch Bettnässen genannt, zu erreichen. Wenn es dich beruhigt, kaufe ein paar Plastikfolien für das Bett, und das ist wichtig! Du mußt **DEINER WINDEL VERTRAUEN, DASS SIE NICHT LECKT!** Manchmal treten Undichtigkeiten auf, daher mußt du darauf vorbereitet sein. Wie auch immer, in der dritten Nacht wachst du mitten im Benetzen auf. Du drückst instinktiv fest, und es tut weh! Das bedeutet, daß deine Blase bereits daran gewöhnt ist, ständig geöffnet zu sein, und das ist gut so! Drücke **NICHT** zusammen, wenn du pinkeln und masturbieren mußt, da dies deinen Schließmuskel stärkt.

4: Übe das Pinkeln in verschiedenen Positionen! Aufstehen ist am einfachsten. Dann setze dich. Wenn du das Pinkeln im Sitzen beherrscht, beherrscht du das Pinkeln in deinem Auto. Sobald du das alles kannst, trainieren dich, während du dich hinlegst, zu pinkeln.

5: Nachdem du eine Woche lang gelernt hast, diese Positionen zu meistern, kannst du versuchen, Bettnässen zu lernen. Trinke vor dem Schlafengehen viel Wasser und befeuchte deine frische Windel ein wenig, bevor du ins Bett gehst. Dies täuscht deinen Verstand vor, daß ein bisschen mehr nicht schaden wird, da du bereits nass bist, oder? Stelle sicher, daß du eine dicke Windel zum Bettnässen trägst. Sie kann keine Lecks haben, oder? Wenn du noch früh

im Training bist, solltest du mehr Wasser trinken, wenn du dich hinlegen willst und nicht gehen kannst. Bald wird deine Blase fast platzen, und wenn du ein wenig drückst, kannst du den Fluss starten. Nachdem du ein paar deiner dicksten Windeln durchgearbeitet hast, bist du auf dem besten Weg, wie ein guter Junge ins Bett zu gehen zu sein! Wenn du mitten in der Nacht aufwachst, beuge dich ein wenig vor und du kommst. Verlasse das Bett nicht. Wenn du fertig bist, schlafe einfach mit einem Lächeln im Gesicht wieder ein und wisse, daß du dem Bettnässen so viel näher bist. Mit der Zeit wird dein Körper lernen, daß es in Ordnung ist, das Bett nass zu machen, aber du solltest eine Windel tragen! Du wirst mitten im Benetzen aufwachen, dann wirst du einfach gar nicht mehr aufwachen, wenn du pinkeln mußt, weil dein Körper bereits weiß, was zu tun ist! Stelle dir vor, wie glücklich du sein wirst, wenn du mit einer durchnässten Windel aufwachst! Es ist ein sehr angenehmes und erregendes Gefühl.

6: Während dieses Trainings sollten du lernen, in der Öffentlichkeit nass zu werden. Es ist wirklich super einfach! Gehe in ein großes Geschäft und suche dir einen abgelegenen Bereich und laß es laufen. Wenn jemand bemerkt, daß du eine Windel trägst, geht er immer davon aus, daß es sich um eine Krankheit handelt und daß du nichts dagegen tun kannst. Und das liegt daran, daß du es nicht kannst! Du brauchst jetzt Windeln! Nicht weil du nichts anderes zum Anziehen hast, sondern weil du buchstäblich auf Windeln angewiesen bist, um sicherzustellen, daß du keinen Unfall hast. Wenn du bequem selbst nass werden kannst, versuche es an der Kasse oder wenn du mit anderen Personen sprichst.

7: Wenn du dich in der Öffentlichkeit ändern mußt, dann tun dies mit Zuversicht! Die Leute gehen einfach davon aus, daß du Windeln brauchst und daß dies keine Fetischsache ist. Sei jedoch diskret, wenn du es entsorgst. Das ist viel einfacher als du denkst, laß dir also nicht von deinem Verstand einen Streich spielen! Du wirst diese Leute nie wieder treffen, da die Chancen, daß du sie triffst, sehr gering sind. Wenn sie dich also komisch aussehen lassen, wen interessiert das dann? Du kennst sie nicht! Dies ist deine neue Lebensweise, und du solltest dich nach einer Weile vollkommen wohl fühlen.

8: Da du jetzt windelabhängig bist, mußt du ein paar leere Plastiktüten, eine kleine Flasche Babypuder und einige zusätzliche Windeln entweder in einer Tasche in deinem Kofferraum oder in deinem Rucksack oder in beiden verstauen, wenn du dies kannst.

9: Trage Kleidung, die deine Windeln gut versteckt, wie z.B. Blue Jeans oder lose Shorts, und wenn du damit umgehen kannst, kannst du dich in der Öffentlichkeit leichter umziehen. Das Tragen von Kleidung, die deine Windel gut versteckt, gibt dir das nötige Selbstvertrauen, um in der Öffentlichkeit bequem nass zu werden. Später kannst du dann auch Kleidung tragen, die deine Windel sichtbar erscheinen lassen.

10: Sobald du vollständig windelabhängig sind, mußt du dich selbst überprüfen, um festzustellen, wie nass du bist. Windelchecks machen super Spaß, besonders wenn jemand anderes es für dich erledigt! Gehe nicht in die Öffentlichkeit, um Besorgungen mit einer vollen Windel zu machen, und verwende nur den gesunden Menschenverstand.

aus dem engl. angepaßt übersetzt

<https://www.tumbex.com/diapertrainingashley.tumblr/post/158380860681/how-to-diaper-training-247>