

Wie man das Bett nassen kann - aus Internetforum - von SoggyTiger - 09/2002  
Original in Englisch - Übersetzt, ergänzt und korrigiert von Norbert Essip - Januar 2022

Dies hier, das sind nun Tipps von SoggyTiger, wie man zu einem "ungewollten" Bettnässer werden kann. Oder zumindest, wie man es schaffen kann, das man sein Bett nässt in der Nacht. Dazu ergänzt, noch von mir (Norbert Essip) ein paar weitere Tipps.

Wie man ein Bett nassen kann oder zu einem Bettnässer wird.

Wenn du nicht noch immer ein Bettnässer geblieben bist, als man es dir beibrachte, das man nicht mehr nur in die Hose und ins Bett macht, wird dein Bett also trocken geblieben sein. Doch nun geisterte es in deinem Verstand, du möchtest wie damals als kleiner Junge wieder ins Bett machen. - Für viele soll es wie eine Überraschung sein, das sie wieder ins Bett pinkeln. Und das ist nicht immer so leicht, auch wenn man es sich immer so vorstellt, wie es wäre, wenn es einfach unbemerkt läuft. Darum hier nun ein paar Tipps von mir: Du unterlässt es zunächst mal am Abend noch auf die Toilette zu gehen, bevor du dich zum Schlafen hinlegst, wie sehr du auch meinst, das du pinkeln müßtest. Es sind doch jetzt auch nur die Gedanken, dass du so nötig mußt, das du es kaum noch einhalten kannst. Erinnerung dich daran, wenn du sonst gegangen bist, war es doch auch nur ein sattes Bächlein, das du ins Klo gepinkelt hast. Halt also diesen noch natürlichen und erträglichen Drang ein. Du hast ja schließlich vor später ins Bett zu machen. - Trinke schon am frühen Abend mehr als du sonst trinkst. Am besten so ein oder zwei Flaschen Wasser oder anderes. (keine Milch! Das ist jetzt kein Getränk) In der Zeit am Abend, gehst du zwar wie gewöhnlich auf die Toilette. Doch du wirst jetzt nicht pinkeln, wie sonst! Sondern, du läßt nur ein paar Tröpfchen ab, bis auf der Vorderseite deiner Jeans/Hose ein kleine feuchte Stelle anstanden ist. Wenn du nicht im stehen pinkeln kannst, oder du das pinkeln in die Hose auch nicht gewohnt bist, dann ziehe deine Hose aus. Setzt dich auf die Schüssel, mit der Unterhose noch an! Lass ein paar Tropfen Pisse ab, aber achte darauf, dass du jetzt nicht alles abpinkelst! Sonst wäre doch die ganze Vorbereitung umsonst gewesen. Du kannst dir dabei auch selber helfen, indem du deinen Penis kräftig drückst und ihn anwichst, dadurch wird der Pissstrom meist auch sofort unterbrochen. Und damit es nicht gleich wieder weiter abläuft, stehst du sofort auf, oder drehst dich sofort von der Toilette weg. Dein Penis wird sich nun denken, dass du keine Zeit hast, noch zu Ende zu pissen und wird das abpissen vorerst mal einstellen.

Und warum nur die Unterhose nass machen und nicht richtig vollpissen? Du wollest ja auch nicht nur in die Hose pissen, du willst dich doch im Bett einnassen. Das ist der erste wichtige Tipp: eine feuchte, nicht voll nasse Hose fördert den Drang zum pinkeln! Und du hast doch eben noch deinem Penis zu verstehen gegeben, das er vorerst nicht weiter pinkeln darf. - Nun ziehst du dich wie sonst auch aus, also deine Hose, Hemd usw. und gehst ins Bett. Natürlich behältst du nun diese feuchte Unterhose an. Du kannst jetzt auch deinen Schlafanzug darüber anziehen, oder was du sonst in der Nacht trägst. - Und nun wirst du es erleben, wie schnell die Pissflut kommt. Kaum das du liegst, merkst du, das dein Schritt, sprich die Unterhose feuchter wird. Es ist, weil dein Short / Unterhose schon feucht ist und weil du vorhin nicht zu Ende gepinkelt hast, wirst du jetzt einen starken Drang zum pinkeln verspüren. Jetzt mußt du schnell, ohne irgendwelche weitere Gedanken reagieren. Lass es sofort laufen, wie auf der Toilette, einfach jetzt auf deinem Bett liegend. Geht es nicht mehr, weil du jetzt vor Geilheit erregt bist, dann streichle mit deiner Hand die nasse Stelle. Natürlich wirst du jetzt noch geiler werden. Macht nichts! Mach weiter, massiere deinen Schwanz durch die feuchte Hose und wenn du willst, dann spritzt jetzt auch ab. In deine Unterhose rein! Oder du läßt deine weiße Soße, bis über deine

Schulter gehen, die irgendwo auf deinem Kissen landet. - Ist der Orgasmus abgeklungen, dann entspannst du dich wieder. Jetzt wirst du garantiert noch deutlicher spüren, dass du pinkeln müsst. Nach einem Orgasmus, da hat ein jeder meist das Bedürfnis zu müssen... - dann pinkle jetzt ins Bett! Dein Bett, das hast du ja extra für diesen Zweck entsprechend geschützt. Hast du alles laufen lassen, dann ziehe deine Decke über dich, wenn du sie nicht sowieso schon über dich hattest und kuschle dich jetzt ins Kissen. Es wird erstmal ein warmer nasser Schlaf sein. Hab keine Sorge, dass das Laken etc. durch die Nässe zu kalt wird. Sicher solltest du in einem warmen Zimmer sein beim erstmal. Später wirst du es nicht mehr so merken. Denn jeder Mensch schwitzt nachts bis zu 1 Liter Wasser aus, so dass du sowieso in feuchten Sachen schläfst.

Nun, in dieser ersten Nacht ist alles gut verlaufen. Aber wahrscheinlich wirst du nicht im Schlaf unbemerkt ins Bett gepinkelt haben. Du wirst am Morgen sicher, wie immer mit einer Morgenlatte erwachen. Kannst du es dir leisten, (hast also Zeit es zu genießen) dann pinkle doch jetzt gleich wieder im Bett, statt zum Klo zu gehen. Was hindert dich daran? Du hast doch sowieso alleine im Bett gelegen. - Wenn du noch Zuhause bei deinen Eltern lebst, oder mit einem Partner, dann musst du dir dafür schon mal einen Ausrede zurecht gelegt haben, warum nun dein Bett zu nass ist. - Was du danach tust, wenn du dich also erneut eingenässt hast im Bett, das überlasse ich deiner Fantasie und Lust. Und was ist nun mit den nassen Sachen? Das Laken kannst du mit der nassen Unterwäsche über Tag trocknen lassen, im Bad oder in deinem Zimmer. - Am Abend wird es trocken sein und es könnte schon etwas nach Pisse riechen. Du magst es nicht? OK, dann wasche die Sachen und nimm fürs nächste Mal andere, frische Sachen, wie du es lieber magst. Doch glaub mir, auch daran könntest du dich gewöhnen, dass das Bettlaken und die Unterwäsche nicht nur einen gelben Fleck bekommen, sondern das sie bald auch danach riechen. Doch mit Sicherheit nicht nach einmal vollpinkeln, das mußt du schon viel öfter machen...

Es gibt einige Leute, die haben Ideen, dass sie das Bett tatsächlich nassen wollen, während sie schlafen. Dies ist nun die Krönung von dieser Sache und wird leider auch nie so ganz gelingen, wenn man keine Inkontinenz hat. Aber es wäre ideal, es dennoch zu versuchen, bis es gelingt. Es bedarf schon viel Zeit, bevor du in der Lage sein wirst, dieses zu schaffen. Zuerst mußt du lernen, ganz entspannt zu schlafen und nicht immer daran denken was du vor hast in der Nacht zu tun. HEY! Du kannst das Bett im Schlaf nicht nassen, wenn du nicht sehr gut, ruhig schläfst! Aber du solltest dich dennoch ein wenig Mental darauf vorbereiten. Sag dir immer: diese Nacht gelingt es. Sei aber nicht enttäuscht, wenn es noch Wochen oder gar Monate dauert, bis es wirklich passiert.

Bevor du schlafen gehst, schließe dich in dein Zimmer ein, dreh das Licht ein wenig runter, lege eine sanfte Musik auf und mach es dir komfortabel. Du solltest einhalten, so gut es dir gelingt, bevor du zu Bett gehst. Deine Mami forderte dich zwar immer aufs Klo zu gehen, bevor du zu Bett gingst. Was denkst du? War deine Mutter dumm! Nein, keine Chance... sie weiß, was gut für ihren Babyjungen ist! - Ist die Pissblase geleert vorm zu Bett gehen, stehst du bestimmt nicht in der Nacht auf, weil du mußt... - Hey du nässt nicht in deinem Schlaf, wenn du nicht wirklich mußt! OK, gehen musst du, wenn du wirklich dringend mal Pipi machen mußt. Doch warum läßt du es nicht einfach das pinkeln, wenn du zum Schlafen ins Bett gehst? Du bist Erwachsen, dich zwingt man nicht mehr, noch zu gehen. (Es sei denn, du läßt dich zwingen, nicht zu gehen.) Aber du musst es unbedingt einhalten vor der Schlafenszeit. Wie, das hattest du gerade paar Zeilen vorher schon gelesen. Du wirst jetzt ständig daran denken, dass du doch eigentlich mußt. Ignoriere es! Lenk dich ab, vielleicht liest du ein Buch, bevor du einschläfst. Es lenkt sicher

deine Gedanken etwas ab. Und wenn es gar nicht anders geht, dann solltest du einfach deine Hose nassen. Du könntest geil werden und möchtest jetzt auch wicksen. Aber verdränge es ruhig mal, damit du nicht wach im Bett liegen bleibst. Und außerdem werden die meisten ansonsten verschlafen, nachdem sie mit sich gespielt haben. Also machst du es dir komfortabel, setzt dich in deinem bevorzugten Stuhl mit einem guten Buch, und du nässt deine Hose, während du dich für einen ruhigen, friedlichen, tiefen Schlaf bereit machst. Oh ja... Vergiss nicht: trinke eine Menge Flüssigkeiten, während du liest. Nur nichts, was dich wach halten könnte, trink nur Wasser. Ein leicht warmes Wasser ist gut. Kaltes Wasser bringt dich durcheinander und gibt dir Krämpfe, so dass du nicht in der Lage sein wirst, richtig zu schlafen. (Erinnere dich daran, dass du nicht im Schlaf nassen kannst, wenn du nicht schlafen kannst!) Du solltest in der Lage sein, ein Liter oder mehr von warmem Wasser zu trinken, bevor du ins Bett kriechst. Es kann schon mal eine Woche oder mehr dauern, bis du dich daran gewöhnt hast, vorm schlafen gehen diese Menge noch zu trinken. Und bedenke auch, das Wasser braucht sicher mehr als 1 - 2 Std, bis es als Pipi wieder unten rauskommt.

Jetzt bist du also bist ausgeruht... deine Blase hast du vielleicht erst mal noch geleert... aber dein Magen ist gefüllt, weil du doch noch mal eine ganze Flasche Wasser getrunken hast! Steige in dein Bett, so wie du dich immer schlafen legst. Natürlich behältst du wieder deine feuchte Unterhose und/oder den Schlafanzug an, wenn er schon etwas feucht ist. Zieh die kuschelige Decke über dich und mache es dir bequem im Bett. Nimm am besten noch einen Teddy (oder ein anderes weiches Kissen), um damit zu schmusen. Du erinnerst dich, als du noch ein kleiner Junge warst, hast du auch immer mit deinen Teddys geschlafen. Man hat sie gedrückt und damit geschmust, bist man letzt endlich eingeschlafen ist. Jungen mit Teddy schlafen immer besser ein. Erinnerst du dich daran? - Wenn du jetzt noch halb wach bist, könntest du es bereits laufen lassen. Aber das ist es ja nicht was du willst. Du willst doch, dass es unbemerkt im Schlaf passiert. Beim ersten Mal wird es sicher nicht gleich klappen, dass du im Schlaf einnässt. Du wirst am anderen Morgen erwachen und wie sonst auch, das ist alles trocken geblieben. Du hast zwar die ganze Nacht den heftigen Drang zum pissen gespürt, aber du bist deswegen nicht mehr aufgestanden. Und jetzt wo du am Morgen mit „Pisslatte“ erwacht bist, da hast du keine Lust oder keine Zeit mehr, es ins Bett laufen zu lassen. Gut, dann pinkle normal ins Klo, wie sonst auch. - Doch solltest es nun für viele Wochen so tun. Wiederhole es nun jeden Abend, mit voller Blase ins Bett zu gehen. Und versuche nie in der Nacht das Bett zu verlassen, um auf dem Klo zu pinkeln... dies ist immer noch die beste Art, dieses Ziel zu entwickeln, nachts ins Bett zu machen.

Du musst auch wissen, wenn du schläfst, wechselt du zwischen tiefem Schlaf und einem seichteren Schlaf. Und nur in der Phase es leichteren schlaffes, da träumst du auch. Während dieses seichten Schlafs und des Traumes. Du kannst auch ein Traum etwas steuern, so dass du von etwas bestimmten träumst. Versuch dir vor zu stellen, wie es mal war, als du als ganz kleiner Junge noch ins Bett gemacht hast. Wenn du dich jetzt selber so sehen könntest, würdest du sehen, dass du gerade lächelst, weil es doch so schön ist, es zu erleben, wie einer ins Bett macht. Doch noch ist es nur ein Traum, der aber jetzt immer realer werden kann. Es ist doch auch deine volle Blase, die dir schon im Traum dir sagen will, dass es Zeit ist, auf zu stehen, um pinkeln zu gehen. Langsam verblasst dein Traum und dein Verstand beginnt langsam normaler zu denken... und da geschieht es dann, dass du wach wirst, mit dem Drang pinkeln zu müssen. Jetzt musst du sofort pinkeln, ohne ihm einen zweiten Gedanken zu geben. Es ist wichtig, dass du, wenn du von deinem schönen Schlaf erwachst, dass du nicht versuchst es einzuhalten, bist du wieder schläfst. Jedes Mal wenn du glaubst, das da ein Drang zum pinkelt ist, musst du es so

sofort tun. Gib deinem normalen Verstand keine Chance, dir zu sagen, dass man es so nicht tut. Das blockiert es nur noch mehr. Schließlich wirst du in der Lage sein, dieses im Schlaf zu tun. Aber es gibt da noch eine andere Angelegenheit, um noch mehr zu einem ungewollten Bettnässer zu werden. Du musst dieses auch zu jederzeit, Tag und Nacht üben. Versuch am Tage nicht einzuhalten, wenn du mußt, lass es sofort laufen. Denn desto natürlicher und entspannter wird es auch in der Nacht fließen. Der Blasenmuskel arbeitet nach einem automatischen Reflexsystem, und du kannst ihm keine gemischten Signale geben. Genauso, wie es die Leute machen sollten, die ihre Blasenfunktion zurückgewinnen können, wenn sie bewusst einhalten. Genau das Gegenteil ist für dich wichtig. So lässig, wie du die Blase kultivieren kannst, genauso kannst du es auch anders herum machen. Also gibt es auch einen Tagesausbildungsaspekt dazu. Du musst es nicht mehr einhalten, wenn du das erste fühlen fühlst, dass du pissen mußt. Egal, ob es Tag oder Nacht ist. Sicher kannst du nicht immer und überall deine Hose vollpinkeln. (es sei denn, dir ist es egal, das es andere mitbekommen das du nun ständig einnässt, oder du willst das es andere sehen, das es geschieht, um so ein geiles Spiel zu beginnen. Doch es ist auch nur so schön, wenn du es laufen kannst, egal wie nass die Hose auch wird. Ansonsten trägst du halt Windeln. So das du es tun kannst und keiner sieht es, das du dir gerade in die Hose pinkelst. Und du kannst es wirklich überall machen!

Wenn du schon etwas Übung damit hast, dann mach es so. Jedes Mal wenn sich der Drang ergibt, lass es laufen. Wahlweise könntest du versuchen, alle 90 bis 120 Minuten versuchen zu pinkeln. Bleib stehen und konzentriert dich aufs pinkeln. Auch wenn dann nichts rauskommt, so gewöhnt sich deine Blase daran, ständig pinkeln zu dürfen. Die Idee hier soll sein, die Blase faul zu machen und sie daran zu gewöhnen zu lassen, sich ständig zu leeren, egal wie viel drin ist. So das jede Füllung von der Blase keine Signale mehr senden muß, das sie sich leeren will. Wann immer es möglich ist, laufen lassen, am besten in deine Hose oder deine Windeln. Damit daraus ein natürlicher Reflex entsteht, sich einfach in die Hose, bzw. in der Nacht ins Bett zu machen. - Hey! gerade eben nässte ich meine Hose! - Ich merkte es erst, als die Pisse bereits lief und die Hose nass wurde. Und nun bin erst recht geil geworden, mein Penis ist hart geworden... - Wie gesagt, schließlich denkst du nicht mehr darüber nach, wann und wie du mußt. Du nässt dich am Tage ein, oder in deinen schlafenden Stunden... innerhalb von einigen Monaten, wenn du dein Bett wieder wie das Baby nässt, dann hast du es wirklich geschafft! Und es wird dir auch nicht mehr peinlich sein, wenn du in die Hose pinkelst. Du wirst es sicher sogar genießen, wenn andere sehen, was dir da gerade passiert... Ich tu es und du? - Vielleicht schreibst du mal deine Tricks, oder erfahre auf, wie du zum Bett- und Hosennässer wurdest. Du bist Inkontinenz und machst sowieso ständig in die Hose oder ins Bett. OK, aber es ist dir nicht mehr peinlich, das es passiert, sondern du genießt es jetzt. Prima. Erzähl es, wie du dich damit arrangiert hast, damit es ein Spaß wurde...