

Ein AB-Entdeckungsbuch



Die Glückseligkeit des Bettnässens

CHRISTINE TEDDY

Die Glückseligkeit des Bettnässens

Die Glückseligkeit des Bettnässens

Christine Teddy

Erstveröffentlichung 2025

Copyright © AB Discovery 2025

Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieser Veröffentlichung darf ohne
vorherige schriftliche Zustimmung des
Herausgebers und Autors reproduziert, in einem
Datenabfragesystem gespeichert oder in
irgendeiner Form, elektronisch, mechanisch, durch
Fotokopieren, Aufzeichnen oder auf andere Weise
übertragen werden.

Jegliche Ähnlichkeit mit lebenden oder
verstorbenen Personen oder tatsächlichen
Ereignissen ist ein Zufall.

Die Glückseligkeit des Bettnässens

Titel: Die Glückseligkeit des Bettnässens

Autorin: Christine Teddy

Schnitt: Michael Bent, Rosalie Bent

Herausgeber: AB Discovery

© 2025

www.abdiscovery.com.au

Inhalt

Einführung:	5
Kapitel 1: Der glückselige Moment.....	6
Kapitel 2: Windelfreie Nächte für das Glück des Bettnässens:	9
Kapitel 3: Geschützt und verwöhnt.....	13
Kapitel 4: Laken, Plastik und Stolz	17
Kapitel 5: Gemeinsam nass – Doppeltes Bettnässen und gemeinsame Hingabe	20
Kapitel 6: Rituale und Aufzeichnung	24
Kapitel 7: Ändern oder Bleiben – Entscheidungen auf nasser Leinwand	27
Kapitel 8: Ihr Bett als sicherer Ort.....	30
Epilog: Ein sanfter Abschied (und ein nasses Morgen).....	33
„Die warme Seite des Bettes“	35
„Die Nacht, in der sie die Bettwäsche nicht wechselte“	38
„Das zweite Einweichen“	41
„Die Laken im Gästezimmer“	44
„Eine Pfütze zwischen uns“	45
„Die Steppdecke, die nicht gewaschen wurde“	46

Einführung:

Bettnässen ist keine Seltenheit. Es bleibt oft verborgen und ist mit Scham und Schuldgefühlen verbunden. Aber nicht bei jedem von uns. Als Teddybär, der mit einem Bettnässer schläft, habe ich sie alle erlebt. Ich habe die ersten Tage der Scham erlebt, die späteren Tage der Akzeptanz und jetzt die Glückseligkeit eines klatschnassen Morgens und das Erfolgserlebnis, das man dabei erlebt. Ich wurde von einem klatschnassen Baby gekuschelt, das den Moment genießt.

Mögen auch Sie das gleiche Glücksgefühl erleben, wenn Sie kein Bettnässen mehr haben.

Kapitel I: Der glückselige Moment

Es gibt einen Moment, sanft, still und zutiefst intim, wenn du aufwachst und weißt, dass du schon wieder ins Bett gemacht hast. Manchmal ist es eine langsame Erkenntnis: die kühle Feuchtigkeit an deinem Oberschenkel, die leichte Wärme, die noch immer an deinen Laken haftet, das Gewicht des durchnässten Stoffes, der sanft auf deiner Haut drückt. Manchmal ist es sofort da und unverkennbar. Es ist der unverwechselbare Duft, das Gefühl der Erleichterung oder das Bewusstsein einer schweren Windel, vollgestopft mit deinem eigenen Urin. Und in diesem Moment hast du die Wahl: dich mit Schuldgefühlen und Verlegenheit dir selbst zuzuwenden oder das Geschehene mit Wärme und Selbstmitgefühl zu akzeptieren.

In diesem Buch geht es darum, den zweiten Weg zu wählen und ein nasses Bett oder eine nasse Nachtwindel als etwas Wunderbares, fast Glückseliges zu betrachten.

Für viele ist Bettnässen ein Problem, etwas Schändliches, etwas, das man beheben oder verbergen muss. Doch es gibt eine andere Wahrheit, leiser, aber stärker: Bettnässen kann etwas *Schönes sein*. Es kann bewusst geschehen. Es kann tröstlich, verbindend und ausdrucksstark sein. Es kann ein Weg sein, loszulassen, die Kontrolle abzugeben und den Körper einfach so sein zu lassen, wie er ist.

Wenn du das hier liest, liegt es vielleicht daran, dass etwas in dir bereits auf diesen Gedanken gekommen ist. Vielleicht bist du nass aufgewacht und hast gelächelt, anstatt nach Luft zu schnappen. Vielleicht hast du aufgehört, das Bett schnell abzuziehen, und dich stattdessen in die Feuchtigkeit zurückgelehnt und dich von ihr umarmen lassen. Vielleicht hast du sogar geplant und vor dem Schlafengehen extra getrunken, dich eingekuschelt oder zwischen

Die Glückseligkeit des Bettnässens

Handtüchern oder einem Gummilaken gerutscht, wohl wissend, was passieren würde.

Und vielleicht haben Sie, wie viele andere auch, im Laufe der Zeit mit Schamgefühlen gekämpft. Das ist ganz natürlich. Den meisten von uns wird schon in jungen Jahren beigebracht, dass Einnässen schlecht ist und nur etwas für Babys, Kranke oder Undisziplinierte ist. Aber diese Einstellung lässt sich ändern, denn Ihr Körper, Ihre Bedürfnisse und Ihre Freuden gehören Ihnen, und niemand hat das Recht, etwas anderes zu behaupten.

Das Glück des Bettnässens beginnt nicht mit der Nässe selbst. Es beginnt mit einem Umdenken. Es beginnt mit der Erlaubnis dazu. Du darfst es genießen. Du darfst durchnässt aufwachen, ohne dich zu schämen. Du darfst es dir wünschen, planen, feiern, stolz sein auf die Flecken in deinen Laken oder die Wölbung einer aufgequollenen Windel. Du darfst dein Bett nicht nur als trockenen Ort der Disziplin sehen, sondern als einen weichen, nachsichtigen Raum, einen Ort, an dem dein Körper niemals Unrecht tut, egal, was er tut.

Manche Menschen machen ohne Windeln ins Bett und genießen es, wie die Laken ihr Ausfluss aufnehmen, die hinterlassenen Muster, die kindliche Kühnheit, einfach ... ins Bett zu pinkeln. Andere bevorzugen die umhüllende Umarmung einer Windel, ob dick oder dünn, Stoff oder Wegwerfwindel, und genießen die Sicherheit und Gewissheit, gehalten zu werden, egal was passiert. Manche machen beides, je nach Stimmung. Manche machen allein, während andere das Erlebnis mit einem vertrauten Partner teilen und in dieser gemeinsamen Hingabe Intimität finden.

Es gibt keinen richtigen Weg, ins Bett zu machen . Es gibt keine perfekte Technik, keine Standardmenge an Auslaufen, Schichten oder Reinigung. Aber es gibt ein Recht darauf, es zu genießen – leise oder laut, täglich oder ab und zu , versteckt oder stolz getragen.

Dieses Kapitel lädt Sie ein, Ihren ersten sanften Schritt in Richtung Freiheit zu machen. Nicht Freiheit vom Einnässen, sondern Freiheit *darin* . Das bedeutet, mit Ehrlichkeit zu beginnen. Können Sie sich ohne zu zucken sagen:

Die Glückseligkeit des Bettnässens

„Ich mache ins Bett ... und es gefällt mir.“

Versuch es. Flüstere es. Lass es in deiner Brust sitzen, auch wenn deine Wangen rot werden. Diese Wärme in deinem Bauch? Das ist die Wahrheit, die langsam Raum findet. Die Stimme, die dich schelten will? Das ist die alte Welt. Du lebst nicht mehr dort.

In den folgenden Kapiteln erkunden wir die vielen Facetten des Lebens: die Weichheit einer Windel, den glatten Schimmer einer Plastikfolie unter uns, die Freiheit, die Blase beim Einschlafen bewusst zu entspannen. Wir sprechen über Reinigungsrituale oder die Freude, darauf zu verzichten. Wir sprechen über Tagebuchschreiben, Protokollieren und das Feiern der Nächte, in denen man durchnässt und lächelnd aufwacht. Wir erkunden, wie man mit seinem Partner über das gemeinsame Leben als Bettnässer spricht und wie man sein Bett nicht nur zu einem Schlafplatz, sondern zu einem Ort der Zugehörigkeit macht.

Aber ruhen Sie sich vorerst einfach aus. Sie müssen nicht trocken sein, um gut zu sein, Sie müssen sich nicht schämen, sauber zu sein, und Sie müssen sich nicht verstecken, um ganz zu sein.

Dies ist Ihr Bett. Dies ist Ihr Körper und jeder weiche, feuchte, schöne Morgen gehört Ihnen, um ihn zu genießen und zu entdecken.

Kapitel 2: Windelfreie Nächte für das Glück des Bettnässens:

Den Komfort, die Nähe und die Fürsorge einer nassen Nacht genießen

Es hat etwas herrlich Mutiges, ohne Windel ins Bett zu steigen, zu wissen, was passieren könnte, und sich trotzdem für Stolz und Hingabe zu entscheiden. Es ist weder Leichtsinn noch Faulheit, sondern vielmehr eine stille Art von Mut: die Entscheidung, dem eigenen Körper, der eigenen Bettwäsche und dem eigenen Recht auf Geborgenheit auf eigene Weise zu vertrauen.

Windelfreies Einnässen kann sich anders anfühlen als Nächte in der Windel. Es ist weniger kontrolliert, direkter, persönlicher. Die Nässe wird nicht eingeschlossen. Sie breitet sich aus. Sie berührt dich. Sie sickert in deine Decke und Matratze, wenn du es zulässt, oder in ein Handtuch oder weiches Vlies, wenn du dich vorbereitet hast. Manche nennen es schmutzig, andere ehrlich. Und für diejenigen, die es akzeptieren, gibt es nichts Vergleichbares.

Wenn du da liegst, deine Blase voll, dein Körper schwer vom Schlaf oder warm vom Kuscheln, kommt vielleicht der Moment, in dem du dich entscheidest, dich nicht zurückzuhalten. Du kannst deine Beine auseinander bewegen, deinen Bauch entspannen und es geschehen lassen, langsam oder ganz plötzlich. Dieses erste Rinnsal auf deiner Haut, wie es sich über deine Oberschenkel ausbreitet oder deinen Po hinunterläuft ... es ist intim. Es ist echt. Und du kannst es ganz für dich genießen.

Das Aufwachen in durchnässten Laken kann genauso eindringlich sein. Manche beschreiben es als Rückkehr in die Vergangenheit, als man klein, unbeschämt und sicher war. Andere sagen, es fühle sich zutiefst erwachsen an, ein Zeichen von

Die Glückseligkeit des Bettnässens

Autonomie und Befreiung, ein freudiges Brechen von Regeln, die ihnen nicht mehr dienen. Man muss es nicht vollständig verstehen, um seine Anziehungskraft zu spüren. Man muss es nur zulassen.

An manchen Abenden nässt du vielleicht absichtlich ein, schläfst beim sanften Pinkeln unter der Decke ein oder lässt kurz vor dem Schlafengehen los. An anderen Abenden wachst du vielleicht schon durchnässt, überrascht oder lächelnd auf. Und manchmal bleibst du vielleicht trocken, und das ist auch okay. Es geht nicht um Leistung. Es geht um Erlaubnis.

Wenn Sie zum ersten Mal ohne Windeln ins Bett gehen, kann eine gute Vorbereitung die Nervosität lindern. Ein gefaltetes Handtuch unter Ihnen, eine doppelt gelegte weiche Fleecedecke oder ein wasserdichter Matratzenschoner können die Situation in den Griff bekommen. Manche verwenden Welpenunterlagen oder waschbare Bettunterlagen. Andere schlafen einfach auf einer alten Steppdecke und waschen diese morgens. Und manche entscheiden sich mit der Zeit dafür, das Bett überhaupt nicht mehr zu schützen. Die Laken bekommen Flecken, die Matratze vergilbt und das Bett wird zu etwas, das man gerne bewohnt und liebt. Darin liegt auch etwas Schönes.

Und dann ist da noch der Moment danach ... das warme, weiche Gefühl, in der eigenen Nässe zu liegen. Für viele ist das der Höhepunkt des Glücks. Man ist nicht mehr trocken, nicht mehr ordentlich oder frisch. Man ist weich, schwer und durchnässt von dem Moment, den man selbst geschaffen hat. Vielleicht greift man nach unten und berührt seinen feuchten Pyjama oder die nasse Stelle unter sich. Vielleicht rollt man sich leicht und spürt den kalten Rand der Pfütze auf der Haut. Vielleicht seufzt und lächelt man und schläft zurück, umgeben von der Geborgenheit dessen, was man getan hat.

Das Wechseln der Bettwäsche ist immer optional. Manche Nasser lieben frische Bettwäsche und sind stolz auf die Sauberkeit. Andere lassen das Bett lieber an der Luft trocknen und schlafen sogar in der nächsten Nacht wieder im selben feuchten und fleckigen Fleck. Du wirst deinen Rhythmus finden. Es gibt keine Regeln, nur Vorlieben. Du kannst ein Nässtagebuch führen und festhalten, wie

Die Glückseligkeit des Bettnässens

viele Nächte du das Bett durchnässt hast oder welche Träume du dabei hattest. Vielleicht erkennst du Muster oder entwickelst sogar Rituale.

Vielleicht machen Sie Ihr Bett anders : Wählen Sie weiche Jersey- oder Flanellbettwäsche, verwenden Sie zusätzliche Decken oder verzichten Sie ganz auf das Oberlaken. Manche schaffen sich ein „Nässenest“, einen sicheren Bereich, der nur für diesen Zweck gebaut wurde, wo Einnässen nicht nur erlaubt, sondern sogar gefeiert und gefördert wird – ein Ort, an dem Ihr Bett nicht vor Ihnen geschützt werden muss, sondern zu einer *Erweiterung* Ihrer selbst wird .

Und wie sieht es mit dem Duft aus? Für viele gehört er zur Freude, ein schwacher, wohnlicher Geruch von Nässe, mal scharf, mal süßlich, eine Erinnerung an das Geschehene, an das, was man tun darf. Anderen bringt eine schnelle Wäsche und ein Spritzer Textilspray Frische und macht bereit für das nächste Mal.

Windelfreie Nächte erinnern uns an etwas Wichtiges: Beim Bettnässen geht es nicht darum, es zu verstecken oder zu verbergen. Es kann darum gehen, es zu spüren. Es geht um Intimität mit sich selbst, mit den eigenen Sinnen, mit dem Raum, den man geschaffen hat. Und für manche ist es eine Art Rückkehr. Eine Rückkehr zu einem Teil von sich selbst, der einst verboten war, jetzt aber zu Hause ist.

Vielleicht wachen Sie auf und fahren mit den Fingern über die feuchte Stelle – nicht, um sie zu prüfen oder zu reparieren, sondern um sie zu ertasten. Vielleicht lächeln Sie über den dunklen Fleck auf Ihrem Pyjama oder ziehen die Decke enger um sich und bleiben noch ein wenig in der feuchten Wärme. Vielleicht sagen Sie sich sogar: „Gut gemacht, Kleines“, oder „Wir haben es schon wieder geschafft“, oder einfach nur: „ Mmm .“

Lassen Sie dies Ihre wichtige Erlaubnis sein: Sie können stolz auf Ihr nasses Bett sein.

Sie können sich diese Blätter ansehen und sagen: „Das gehört mir. Das habe ich gemacht. Und mir geht es gut.“

Sie müssen nicht trocken sein, um würdevoll zu sein.

Sie müssen nicht eingesperrt sein, um sauber zu sein.

Sie müssen nicht verbergen, was Ihnen Spaß macht.