

Higiene corporal

Banho de
chuveiro

Banho de
banheira

Cortar as
unhas

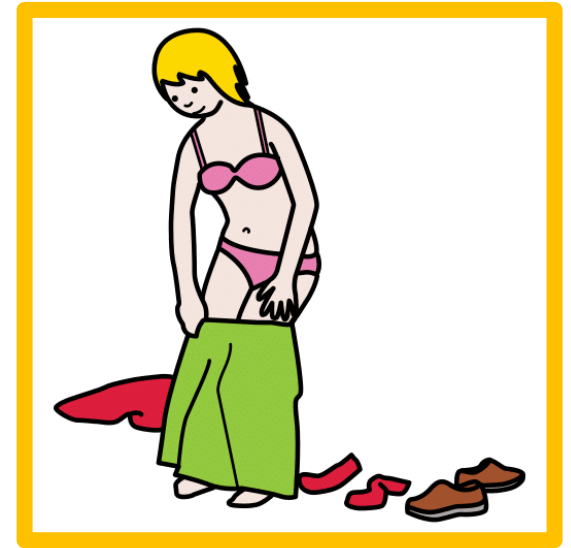
BANHO DE CHUVEIRO



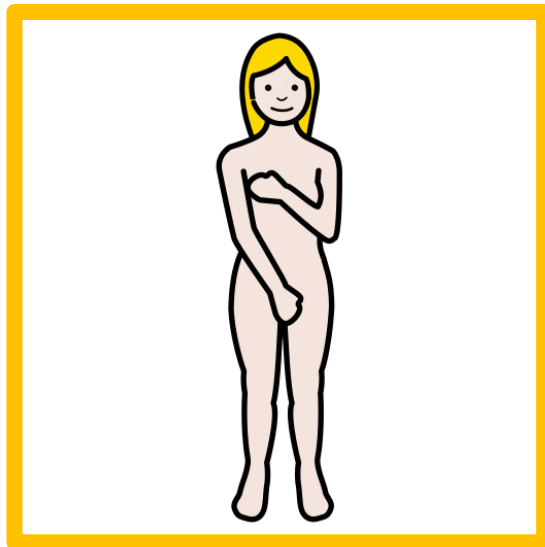
Eu entro no banheiro



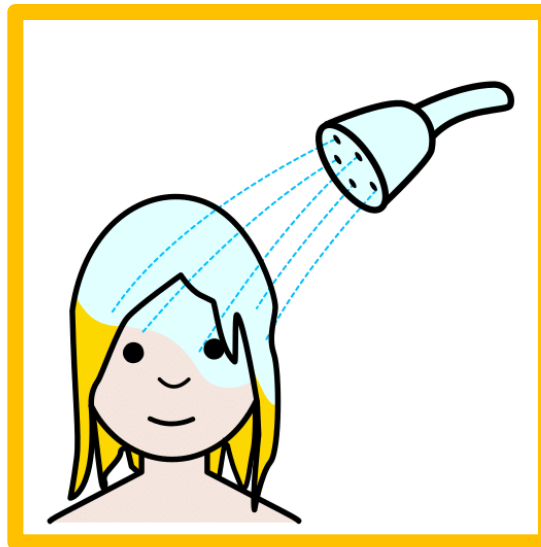
Fecho a porta



Tiro minhas roupas



Fico completamente pelada



Me molho



Pego o frasco de xampu

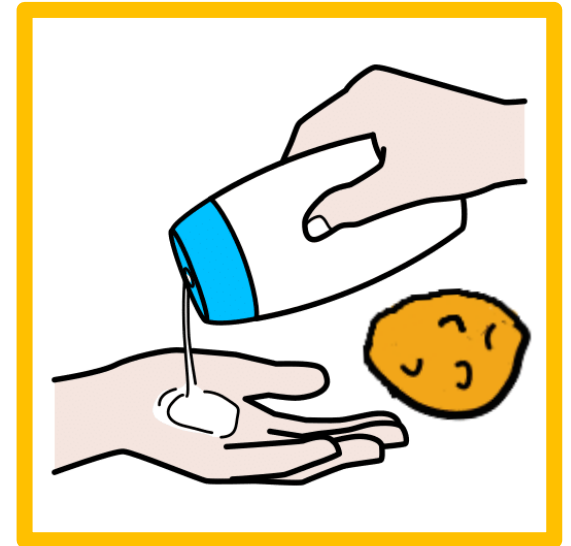
BANHO DE CHUVEIRO



Eu lavo meus cabelos



Pego o sabonete líquido



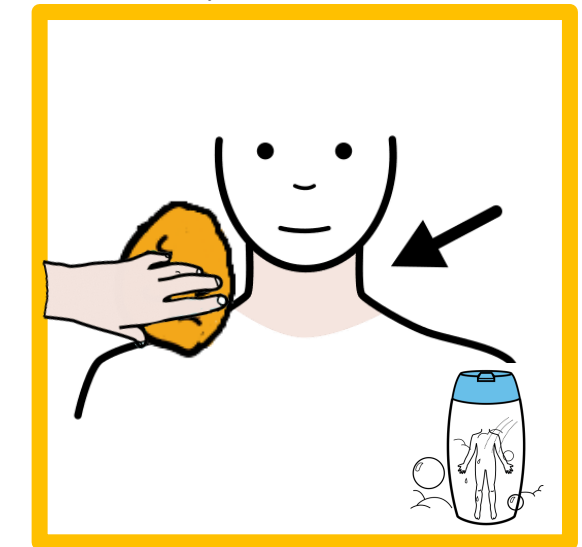
Coloco um pouco na mão // ou na esponha de banho



Ensabão meu corpo inteiro



Lavo meu rosto

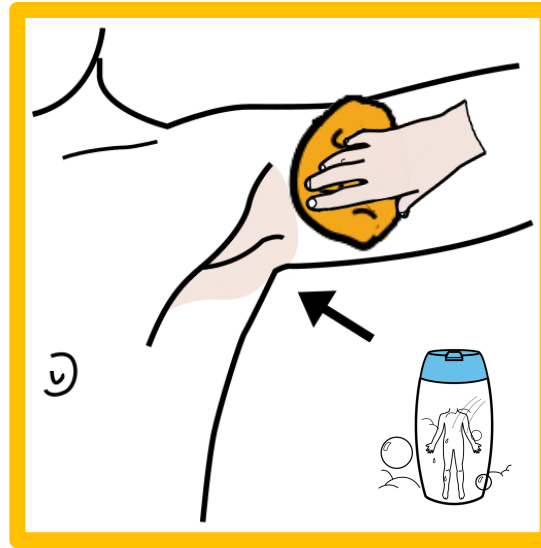


Lavo meu pescoço

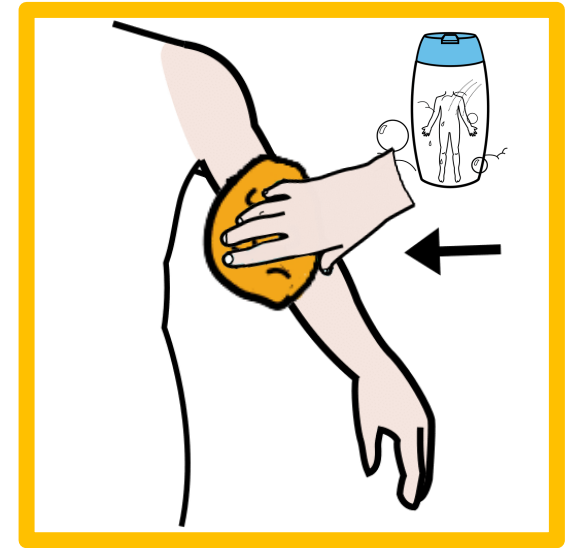
BANHO DE CHUVEIRO



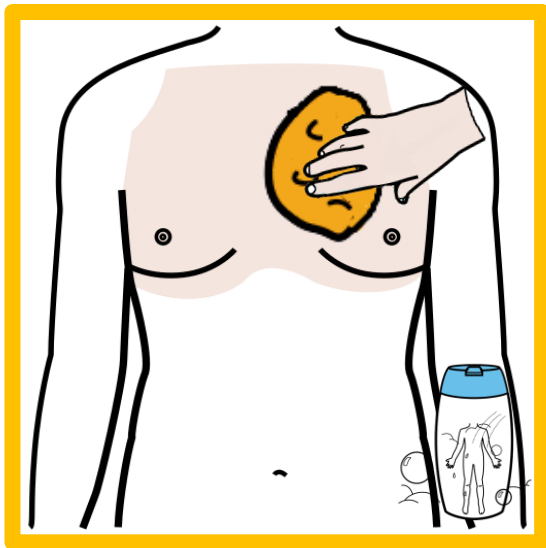
Lavo minha nuca



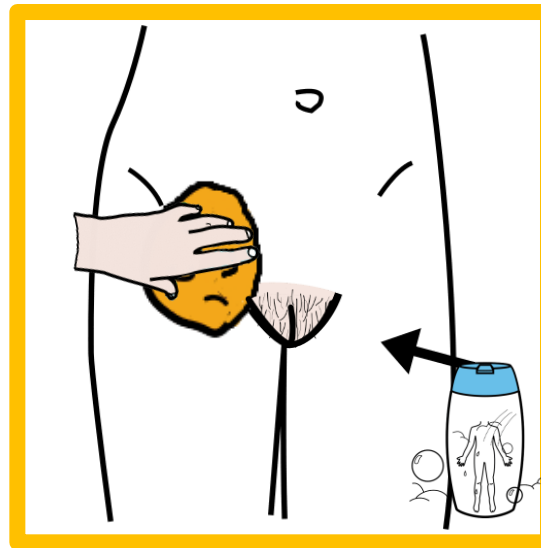
Lavo minhas axilas



Lavo meus braços



Lavo meu peito e minha barriga

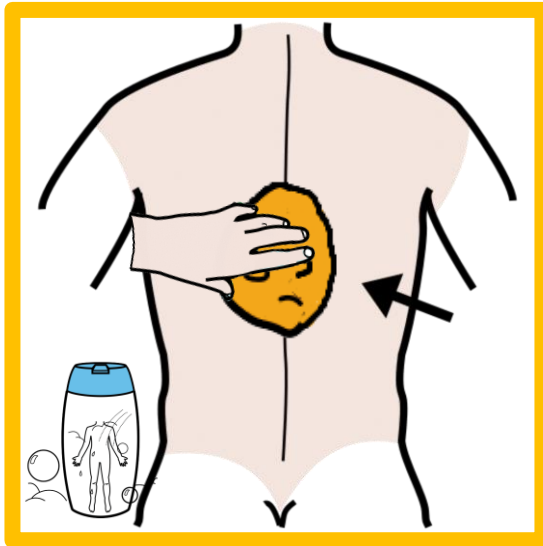


Lavo minha vulva



Lavo meu bumbum

BANHO DE CHUVEIRO



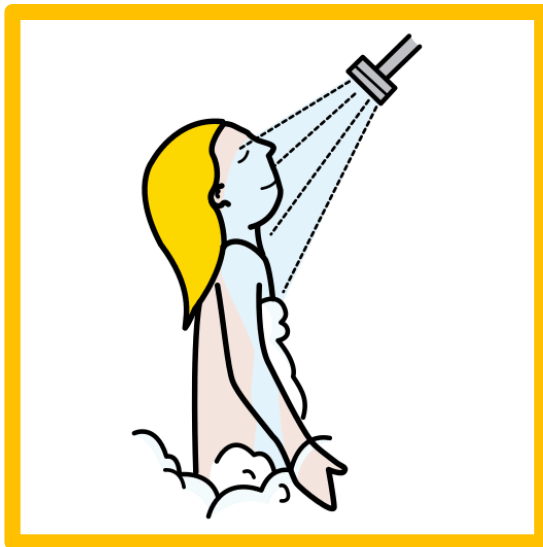
Lavo minhas costas



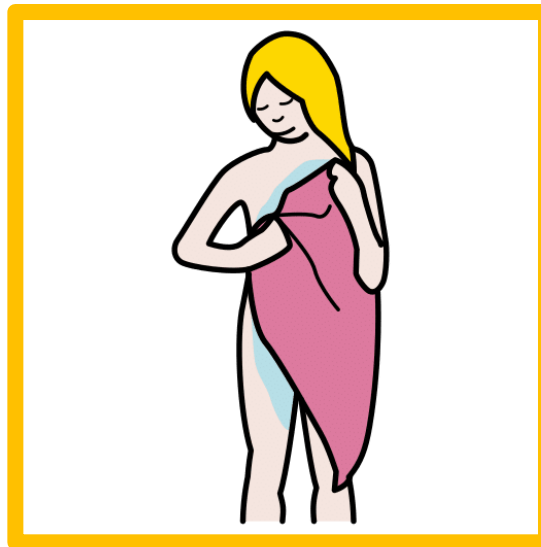
Lavo minhas pernas



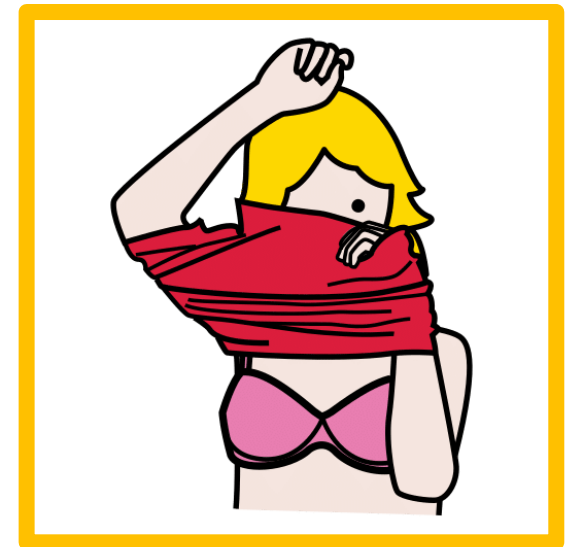
Lavo os meus pés



Me enxáguo

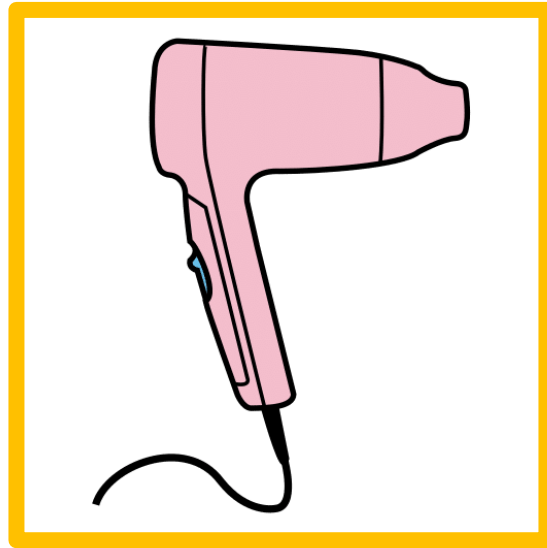


Me seco com a toalha



Visto roupas limpas

BANHO DE CHUVEIRO



Pego o secador de cabelos



Seco meus cabelos



Penteio meus cabelos



Saio do banheiro

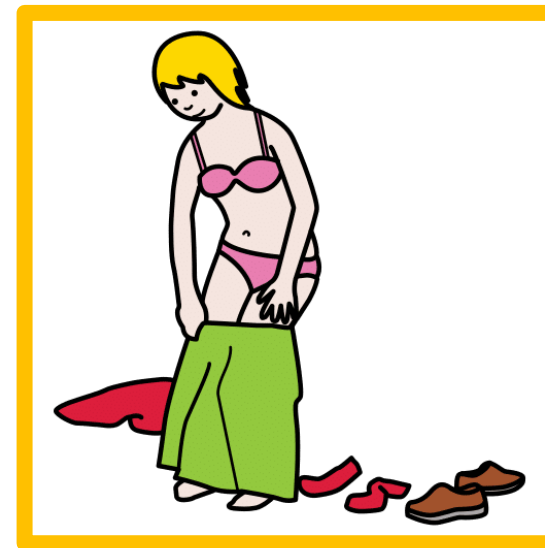
BANHO DE BANHEIRA



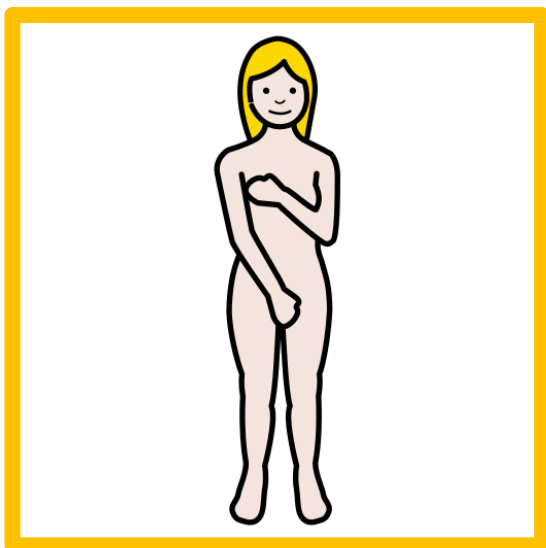
Eu vou até o banheiro



Eu fecho a porta



Eu tiro as minhas roupas



Fico completamente pelada



Eu entro na banheira

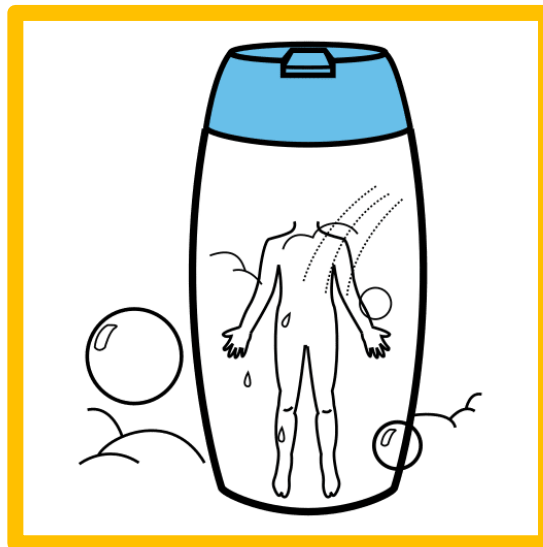


Pego o frasco de xampu

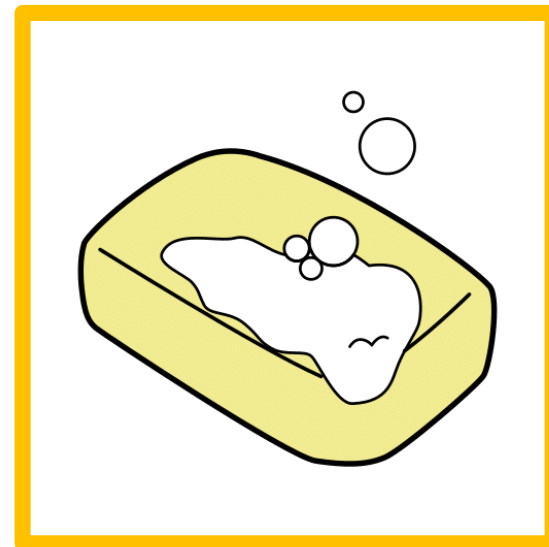
BANHO DE BANHEIRA



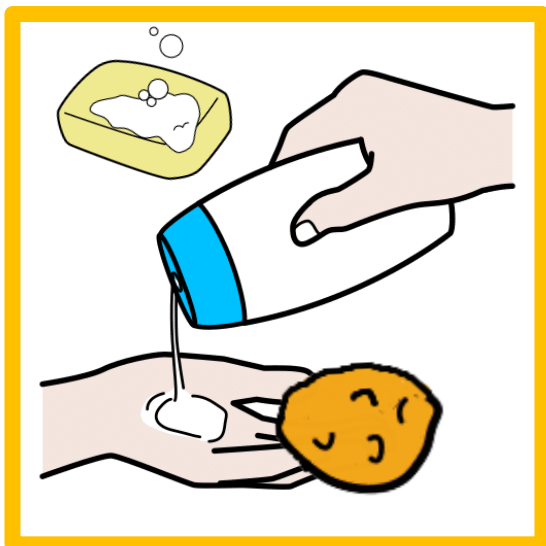
Eu molho e depois lavo o cabelo



Eu pego o sabonete líquido



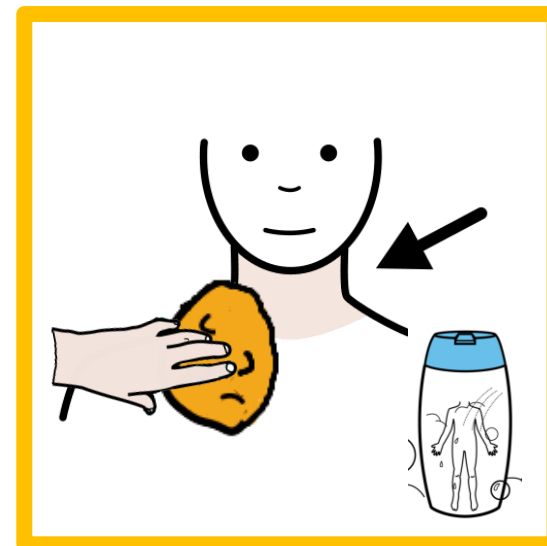
Ou o sabonete



Passo um pouco do sabonete nas
mãos ou na esponja

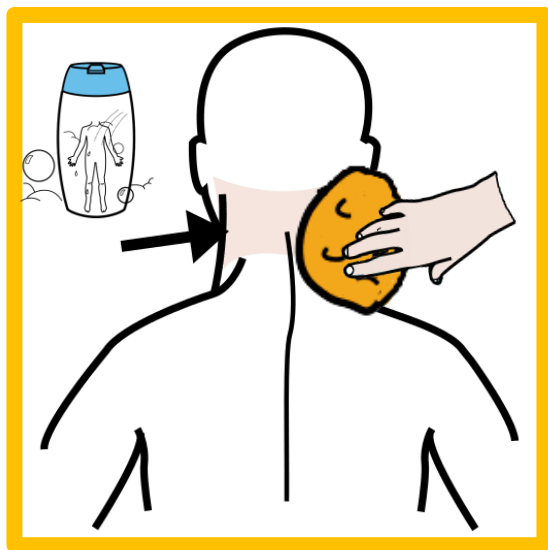


Eu lavo meu rosto

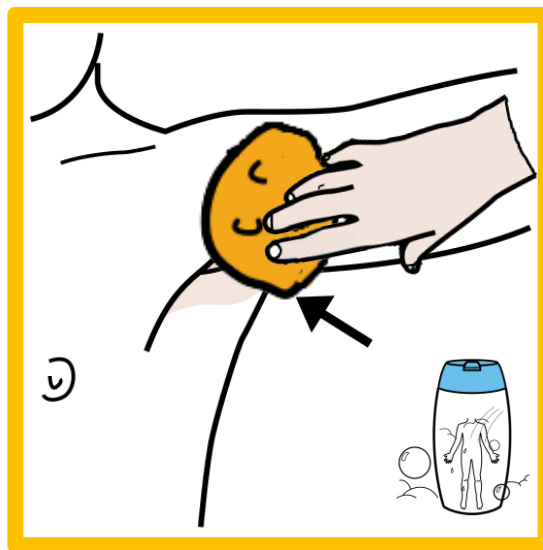


Lavo meu pescoço

BANHO DE BANHEIRA



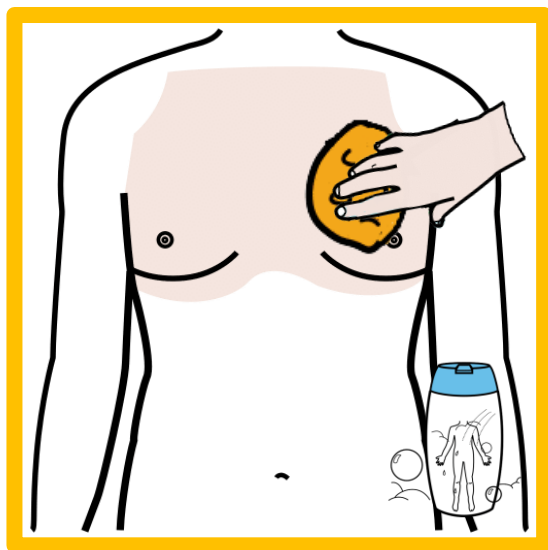
Lavo minha nuca



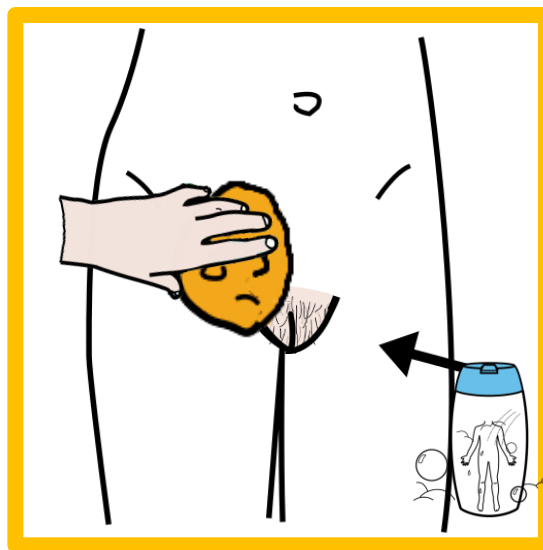
Lavo minhas axilas



Lavo meus braços



Lavo meu peito e minha barriga

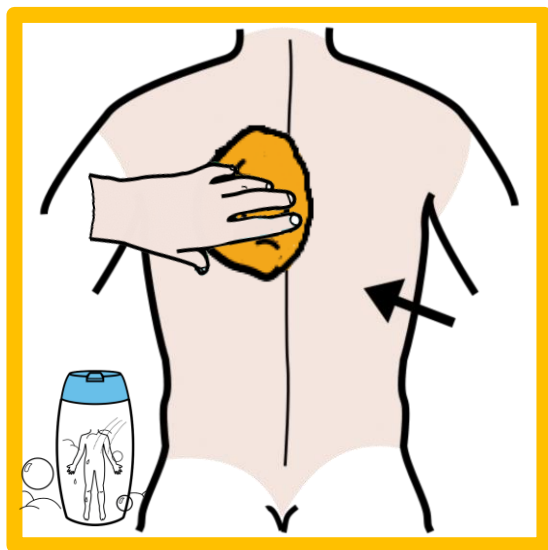


Lavo minha vulva



Lavo meu bumbum

BANHO DE BANHEIRA



Lavo minhas costas



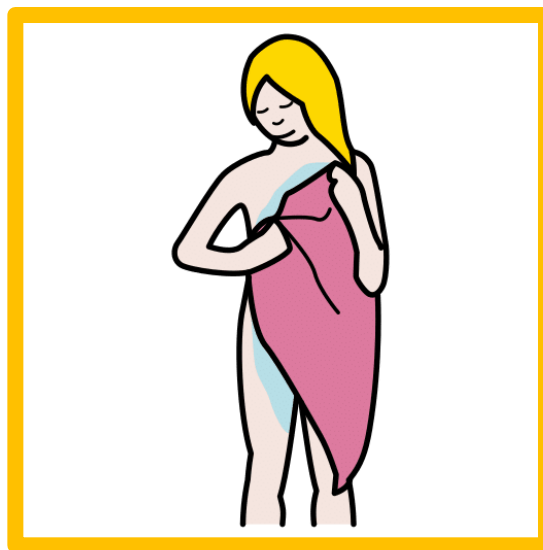
Lavo minhas pernas



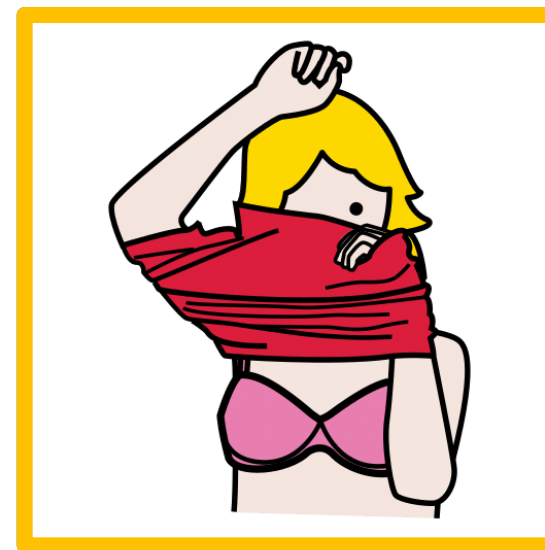
Lavo os meus pés



Me enxáguo

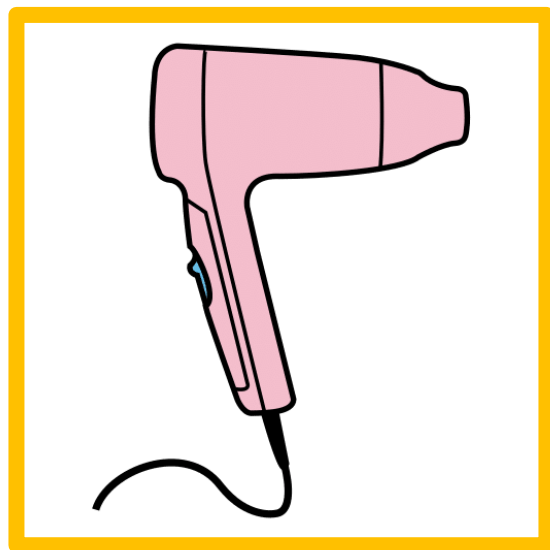


Me seco com a toalha



Visto roupas limpas

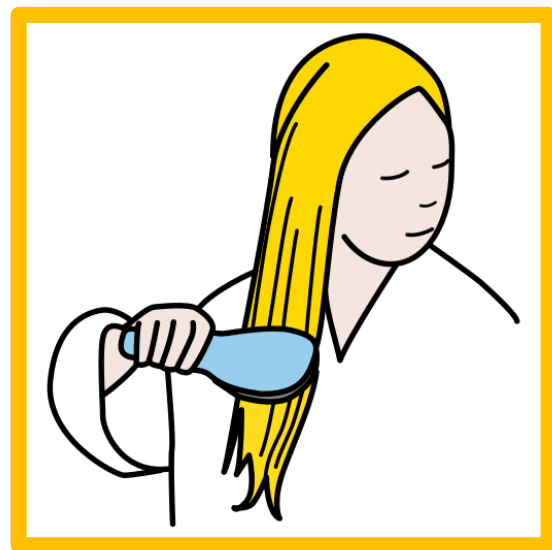
BANHO DE BANHEIRA



Pego o secador de cabelos



Seco meus cabelos

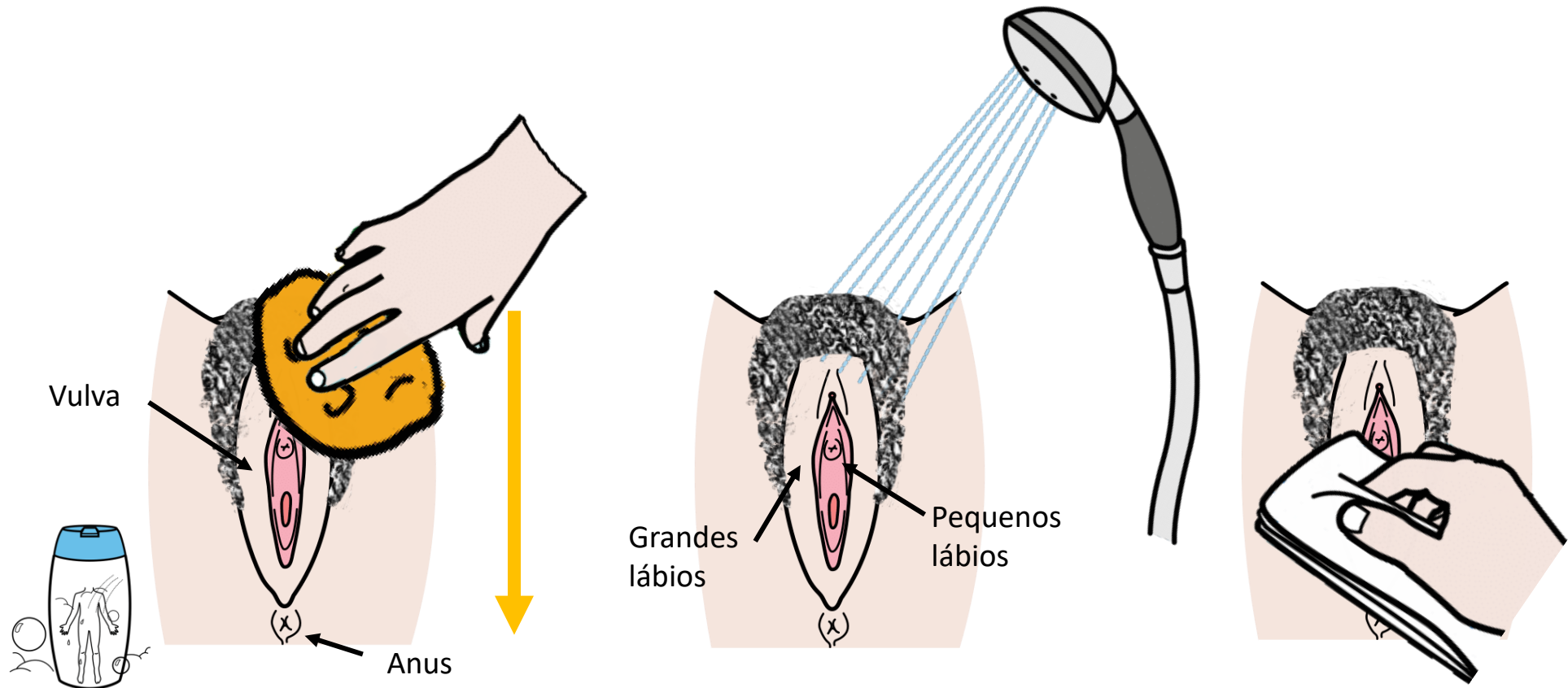


Penteio meus cabelos



Saio do banheiro

HIGIENE ÍNTIMA COMPLETA



Eu limpo minha vulva com cuidado e delicadeza, da frente para trás, ou seja, dos meus genitais em direção às minhas nádegas. Limpo todas as dobras dos meus grandes e pequenos lábios. Em seguida, lavo meu ânus e nádegas sem voltar para a frente. Enxáguo bem. Seco-me completamente, mas sem esfregar, dando leves batidinhas.

Cortando as Unhas



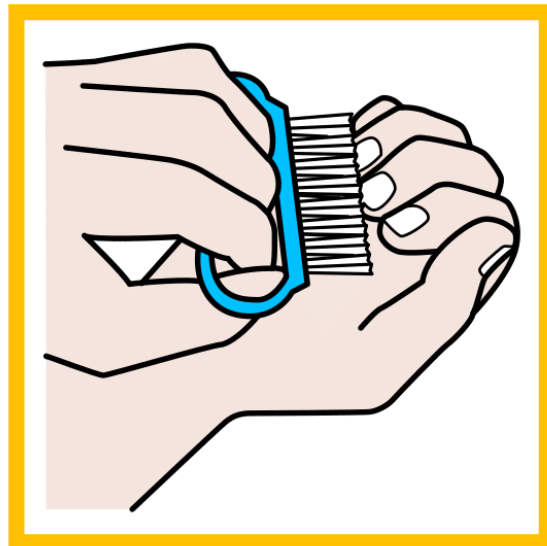
Pego a escova de unhas



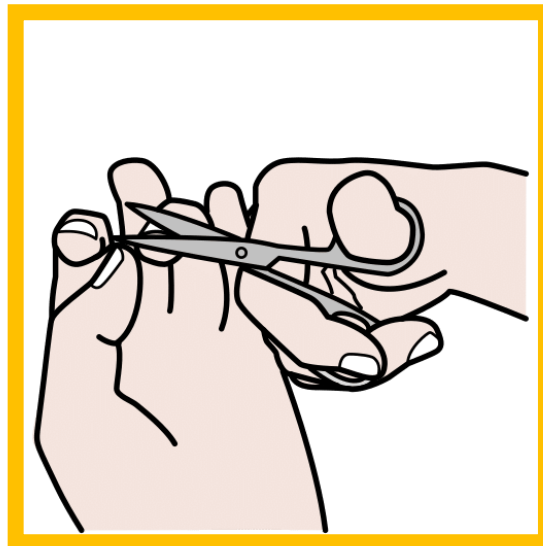
Molho minhas mãos na torneira



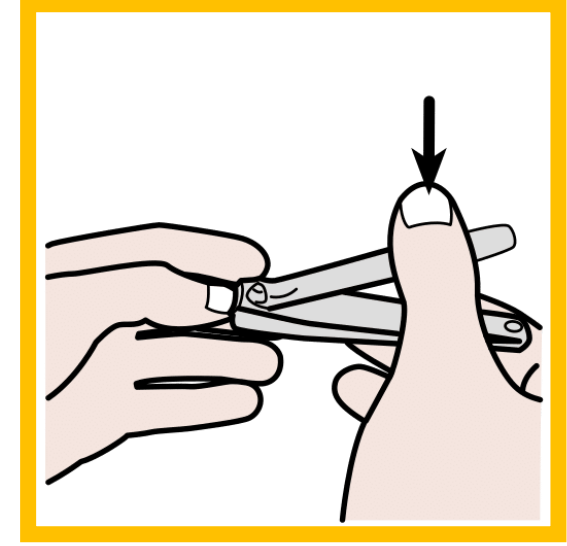
Pego um pouco de sabonete



Escovo minhas unhas

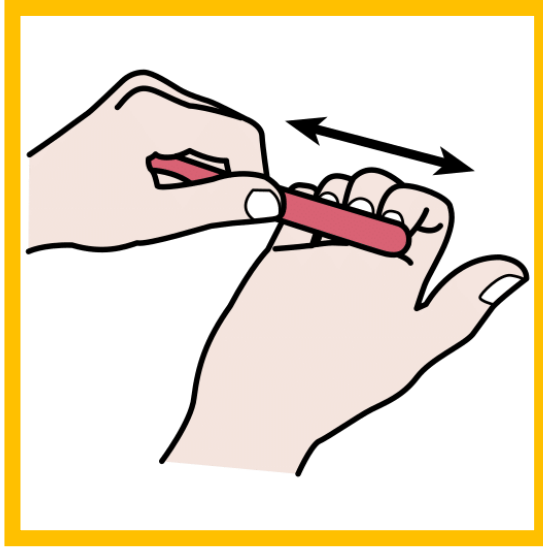


Corto minhas unhas com uma tesoura de unhas

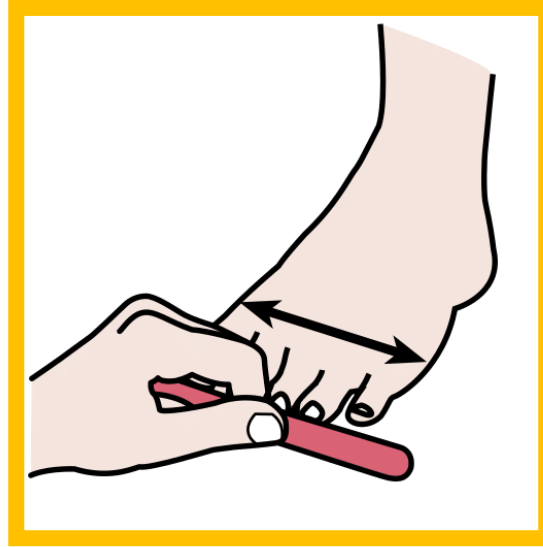


Ou corto minhas unhas com um cortador de unhas

SOIN DES ONGLES



Eu lixo as unhas de minhas mãos



Eu lixo as unhas dos meus pés