

Duschschema

- Blöt hela kroppen i duschen.
- Häll några droppar schampo i handen.
- Massera in schampot i håret så att det löddrar.
- Skölj ur ordentligt så att inget schampo är kvar.
- Tvåla in ansikte, öron och hals.
- Tvåla in axlar, armhålorna, ryggen, bröstet och magen.
- Skölj av dig noga med duschen.
- Tvåla in penis, dra tillbaka förhuden och tvätta runt penishuvudet. Tvätta också försiktigt runt pungen.
- Skölj noga.
- Tvåla in och tvätta stjärten.
- Skölj noga.
- Tvåla in benen och fötterna.
- Duscha av hela kroppen.
- Torka hela kroppen med en ren handduk.
- Ta på deodorant
- Ta på rena kalsonger och strumpor.
- Klä på dig.