



---

ACTUALITAT | Redacció | Actualitzat el 03/12/2021 a les 12:20

# Trucs per estimular els mugrons

[inicentrareport]Els mugrons són una de les parts més erògenes del cos. De fet, l'excitació dels genitals es pot activar a través de **l'estimulació d'aquesta zona**.

**I quina és la millor manera per estimular-la?** Els pits van des de les axil·les fins a l'abdomen, per tant, l'ideal és centrar-nos en tota aquesta part, no només en els mugrons.

Podeu començar **llepant la part de baix de coll**, seguir baixant i recórrer amb la llengua la part inferior dels pits. Això estimula les terminacions nervioses i fa que la sensibilitat de l'altra persona augmenti. Si voleu, també podeu fer aquest procés amb un glaçó a la boca i després repetir-lo només amb la llengua, per tal de jugar amb les sensacions color-fred.

Pel següent pas, **les mans són clau. Amb el dit índex, feu petits cercles al voltant dels mugrons. Intenteu no fer pressió** i que sigui tot molt suau, perquè si no podeu fer mal a l'altre. Finalment, centreu-vos en **l'aurèola**. La podeu acariciar amb la llengua o també la podeu succionar. Demaneu a la vostra parella si prefereix més o menys pressió per fer-ho al seu gust.

[ficentrareport]