



Motius per estimular els mugrons

[inicentrareport]Els pits tenen un paper important en la sexualitat humana. Estan plens de terminacions nervioses i s'ha descobert que quan s'estimulen s'activen les mateixes àrees del cervell que quan s'estimulen els genitals.

Per tal que resulti més fàcil estimular-los, es recomana utilitzar **oli per massatges o lubricant a base d'aigua**. Pots començar fent **petites carícies en forma de cercles a la part superior dels pits** per tal de relaxar la zona.

Després, **pots col·locar la palma de la mà sobre els mugrons de la teva parella i deixar que la calor faci la seva funció**. Aguanta uns segons o minuts en aquesta postura i després comença a **tocar els mugrons amb els dits prement-los una mica**. És important que preguntis com se sent, ja que hi ha persones que tenen els pits molt sensibles. També pots provar de **moure els dits en forma d'espiral al voltant dels mugrons**.

Quins beneficis té estimular els mugrons?

- Augmenta l'excitació sexual.
- Millora la intimitat, la comunicació i la complexitat en el sexe.
- Activa les mateixes àrees cerebrals que el clítoris, la vagina i la cèrvix.
- Estimular-los 30 minuts abans del sexe augmenta el nivell de satisfacció i intensitat de l'orgasme.
- Augmenta la producció d'oxitocina, que és l'hormona que millora l'estat d'ànim, el benestar general i les interaccions socials.

[fcentrareport]