



La importància d'estimular els mugrons durant el sexe: els trucs per donar plaer

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.

"Tothom qui ho vulgui es pot excitar amb els mugrons, estan plens de terminacions nervioses", explica la sexòloga Rut Canals. De fet, tal com explica, es posen durs de manera involuntària per una resposta del sistema nerviós autònom, **això passa amb diferents estímuls, "com pot ser l'excitació sexual, el fred o la lactància"**.

Tant homes com dones es poden excitar amb aquesta part del cos, perquè "l'excitació és una experiència mental, i tots tenim mugrons".

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. De fet, hi ha persones que poden arribar a l'orgasme amb l'estimulació dels mugrons, ja que tenen molta sensibilitat en aquesta part del cos.

Idees per estimular els mugrons:

Joguines. Fer servir joguines que facilitin l'estimulació d'aquesta zona.

Carxofa de la dutxa. Jugar amb l'aigua i la temperatura també pot ajudar.

Autoexploració. Com sempre el millor és conèixer a un mateix i per fer-ho es pot començar per estímuls suaus, massatges de diferents maneres i dedicant-hi temps.

Llepadetes i mossegades. Començar per altres parts del pit després acabar en aquesta part del cos pot afavorir a l'excitació d'aquesta part del pit.

Cal tenir en compte que aquesta és una zona molt delicada i que si es fan servir glaçons o aigua per jugar, s'ha de controlar la temperatura per no fer-se mal.

