



SEXUALITAT | Redacció | Actualitzat el 18/12/2023 a les 10:00

Maneres d'estimular els mugrons

[inicentrareport]Els mugrons estan plens de terminacions nervioses i poden generar molt de plaer.

Tant homes com dones es poden excitar amb aquesta part del cos, ja que com explica la psicòloga, sexòloga i terapeuta de parella Rut Canals a RAC1, **"l'excitació és una experiència mental"**.

Com pots estimular els mugrons?

Joguines sexuals

Pots provar de fer servir massatjadors elèctrics, pinces de mugrons, lubricants amb temperatura freda, plomes i vibradors.

Carxofa de la dutxa

Jugar amb l'aigua de la dutxa i enfocar-la de manera que caigui sobre els pits pot ser molt plaent. Això sí, és millor fer-ho a una temperatura freda.

Autoexploració

Pots començar amb estímuls suaus com massatges o carícies suaus.

Llepades i mossegades

Pots començar per altres parts del pit que no siguin els mugrons. Llepa i, abans de fer una petita i suau mossegada, pregunta a l'altra persona si li ve de gust. Hi ha gent que té més sensibilitat i pot ser molest.

[ficentrareport]