

Sifa Muhimu za Mwitikio wa Kijinsia wa Mwanadamu

Mwandishi : Jane Thomas, BSc

Twitter: <https://x.com/LrnAbtSexuality>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/learn-about-sexuality/>

ResearchGate: <https://www.researchgate.net/profile/Jane-Thomas-18>

Tovuti ya mwandishi: <https://www.nosper.com>

Anwani ya barua pepe: jane@nosper.com

Mahali: Uingereza

Ufichuzi: utafiti wote unaofadhiliwa kutoka kwa rasilimali za kibinafsi za mwandishi.

Shukrani: kwa shukrani kwa mume wangu Peter kwa usaidizi wake wa kiufundi na kimaadili na pia kwa wafuasi wangu waaminifu kwenye mitandao ya kijamii kwa kunitia moyo bila kuchoka kwa miaka mingi.

Lugha inayotawala: Iwapo kutakuwa na tofauti yoyote au utofauti wowote kati ya tafsiri hii na ya asili, toleo la lugha ya Kiingereza litakuwa na umuhimu.

19 Muhtasari

20 **Usuli:** Kwa sasa hakuna maelezo ya kina ya mwitikio wa kijinsia wa wanaume tunayoweza
21 kutumia kutathmini madai ya mwitikio wa kijinsia wa wanawake.

22 **Lengo:** Kuelezea vipengele muhimu vya mwitikio wa kijinsia wa wanaume ili kusaidia
23 kufafanua mwitikio sawa wa kike.

24 **Mbinu:** Mbinu mpya ya utafiti inahusisha kufafanua mwitikio wa kijinsia wa wanaume kwa
25 mujibu wa mbinu maalum za kisaikolojia na kimwili ili kuwezesha kulinganisha na mwanamke
26 sawa. Karatasi hii inajaribu kujibu maswali yafuatayo:

27 Ni nini husababisha mtu kuwa na mwitikio wa kijinsia?

28 Jukumu la msisimko wa kiakili katika mwitikio wa kijinsia ni lipi?

29 Jukumu la kisimi katika mshindo wa kijinsia ni lipi?

30 Ni mazingira gani yanayofaa kwa mwitikio wa kijinsia?

31 Jukumu la hamu ya ngono ya kiume ni lipi?

32 Sifa kuu za mwitikio wa kijinsia ni zipi?

33 **Nguvu na Mapungufu:** Mbinu hii inatoa maelezo ya kujamiiana ambayo yanaakisi ukweli.
34 Hata hivyo, nia ya wanaume katika ujinsia wa kike na ukosefu wa maslahi unaolingana wa
35 wanawake inamaanisha kuwa kazi kubwa inahitajika ili kusasisha imani za sasa kuhusu
36 mwitikio wa kijinsia wa kike.

37 **Hitimisho:** Sifa muhimu za mwitikio wa kijinsia ni pamoja na kuchochea anatomia thabiti na
38 shughuli ya mwisho wa mshindo inayolenga kuifanikisha.

39 **Maneno muhimu:** mwitikio wa kijinsia, vichocheo vya ngono, mbinu za kulisimua.

- 40 **Lugha inayotawala:** Iwapo kutakuwa na tofauti yoyote au utofauti wowote kati ya tafsiri hii
- 41 na ya asili, toleo la lugha ya Kiingereza litakuwa na umuhimu.

42 **Jedwali la yaliyomo**

43 **Utangulizi** **1**

44 Mwitikio ni muhimu kwa utendaji kazi wa uzazi wa kiume 2

45 Wanaume pekee huitikia vichocheo vya ngono vya ulimwengu halisi 3

46 Wanawake wanaoitikia mshindo wa kufika kileleni kwa kupiga punyeto pekee yao 4

47 Hata wanawake wenye majibu hawafikii kileleni wakiwa na mpenzi 6

48 Wanaume pekee ndio wenye hamu ya kufanya ngono 7

49 Sifa muhimu za mwitikio wa kijinsia wa binadamu 9

50 **Hitimisho** **11**

51 **Marejeleo** **12**

52

53 Utangulizi

54 Mwitikio wa kijinsia ni jambo la mfumo mkuu wa neva (Kinsey et al, 1948). Mwitikio wa
55 kijinsia ni uwezo wa silika wa ubongo kujibu vichocheo vya ngono. Kadiri tunavyoitikia zaidi,
56 ndivyo tunavyofika kileleni mara kwa mara. Wanaume ni wasikivu zaidi kuliko wanawake kwa
57 wastani (Kinsey et al, 1953). Ikiwa mtu hajaamka kamwe, haitikii badala ya kuwa hana utendaji
58 kazi. Ni kawaida kabisa, na kawaida, kwa wanawake kutoitikia.

59 Mwitikio hutumika kwa watu walio katika ujana. Watoto wachanga wa kiume wanaweza
60 kupata uume. Lakini mzunguko wa kuamka kwa wanaume unakuwa wa kawaida tu kuanzia
61 ujana (umri wa kumwaga kwa mara ya kwanza) na kuendelea. Mwitikio wa kiume unahusisha
62 msisimko wa kiakili (unaothibitishwa na uvimbe wa sehemu ya siri) na kileleni
63 (unaothibitishwa na kumwaga kwa manii). Hakuna ongezeko linalolingana la mwitikio wa kike
64 wakati wa ujana. Wakati wa kubalehe, wasichana hukua matiti (tezi za matiti) na kuanza kwa
65 ovulation kila mwezi. Mabadiliko haya yanahusiana na utendaji kazi wa uzazi wa kike.

66 Mwitikio wa kijinsia huanzishwa na akili kujibu vichocheo vya ngono. Kuamka kiakili
67 husababisha uvimbe (ubongo huongeza mtiririko wa damu kwenye sehemu za siri) na
68 hutuhamasisha kuchochea uume kwa njia ya silika. Mtu anapozingatia vichocheo vya ngono
69 vilivyopo, mvutano wa kijinsia huongezeka hadi unapotolewa kama msisimko, ambao
70 unajumuisha mkazo wa misuli ya fupanyonga na hisia ya kuridhika kiakili. Mbinu za msisimko
71 zinajumuisha vichocheo vya kiakili na kimwili vinavyotufanya tufike kileleni kwa uhakika.
72 Hisia za kufurahisha za msisimko na msisimko hutuhamasisha kurudia shughuli hiyo.

73 Tabia za silika hujitokeza tunapofurahia msisimko kutoka kwa vichocheo vya ngono bila kujali
74 uhusiano wowote. Tabia za ufahamu hujitokeza wakati mpokeaji (mwanamume au
75 mwanamke) anashirikiana na tendo la ndoa badala ya zawadi za kihisia, kisiasa au kiuchumi.

76 Majibu ya kihisia ya wanawake na mpenzi hayalingani na majibu ya kingono ya wanaume
77 lakini yanaweza kuwahamasisha wanawake kutoa tendo la ndoa la kawaida linalowahamasisha
78 wanaume kushiriki katika mahusiano ya usaidizi.

79 **Mwitikio ni muhimu kwa utendaji kazi wa uzazi wa** 80 **kiume**

81 Mwitikio wa kijinsia wa kiume ni muhimu kwa uhai wa spishi kwa sababu mshindo wa kiume
82 husababisha kutoa manii. Mwitikio wa kijinsia wa kike hauna athari yoyote kwenye uzazi.
83 Mwanamke anaweza kutungwa mimba kupitia tendo la ndoa bila kujali mwitikio wake wa
84 kijinsia (kuamka na kufika kileleni).

85 Ukuaji tumboni na katika ujana haupendelei mwitikio wa kike. Hapo awali, kila kiinitete kina
86 sehemu ya nje ya uume (ndiyo maana jinsia ya mtoto haiwezi kuamuliwa katika wiki za
87 mwanzo za ujauzito). Baadaye sehemu ya siri ya kike huingizwa mwilini na kuacha glans pekee
88 zikionekana. Kwa kuzingatia kisimi ni kiungo cha ndani, uvimbe (ushahidi unaowezekana wa
89 msisimko wa kiakili) si rahisi kuthibitisha kwa wanawake. Kama vile mwanamume
90 anavyoweza kujizuia kuwa msikivu, mwanamke hawezi kujizuia kuwa msikivu. Hata
91 mwanamke msikivu, anayejichua hadi kufikia kileleni, anajua tu msisimko wake anapojichua.
92 Kisimi huwa na uvimbe tu (si mgumu kama uume) kwani mwanamke hana misuli sawa
93 inayoweka uume wima. Wanawake hawapati 'mipira ya bluu' (kwa sababu ya uchovu wa misuli
94 ya kiume inayodumisha msimamo).

95 Wanawake wana jukumu la ngono lisilo na shughuli nyingi la kushirikiana na kupenya. Jukumu
96 lao pekee la kuchukua hatua ni kuhimiza mshindo wa kiume, jambo ambalo hupunguza muda
97 ambao mwanamke anahitaji kuwekeza. Kwa kuzingatia jukumu la kike linahusisha kutoa

98 mlango wa mwanaume wa kumwaga manii, wanawake wanaweza kuendelea na shughuli za
99 ngono karibu bila kikomo. Wanawake hulipwa kwa ajili ya ngono mara nyingi zaidi kuliko
100 wanaume kwa sababu, bila usumbufu wa msisimko wao wenyewe, wanaweza kuzingatia
101 juhudi zao katika kuwezesha mshindo wa kiume. Wanaume hawawezi kutumia saa nyingi
102 wakifurahia shughuli za ngono kutokana na mshindo wao wa ghafla na mpenzi.

103 Ngono ya kiume ina faida muhimu. Kwanza, mshindo wa kiume husababisha kumwaga manii,
104 ambayo ni muhimu kwa uzazi. Pili, hamu ya ngono ya kiume huanzisha urafiki kati ya watu
105 wazima. Kwa kawaida, mwanamke huitikia shauku ya mwanaume ya ngono kwake (kwa
106 sababu ameamshwa na mwili wake). Tatu, hamu ya ngono ya kiume humpa mwanamke njia
107 ya kumtia motisha mwanamume kuisaidia familia.

108 **Wanaume pekee huitikia vichocheo vya ngono vya** 109 **ulimwengu halisi**

110 Kihisia humaanisha uhusiano na sehemu za siri au ngono ya kupenya. Vichocheo vya hisia
111 huonekana kwa hisia au mawazo. Vichocheo vya kuamka vinaweza kuwa ulimwengu halisi
112 (vichocheo kama vile sehemu za siri zinazopendekeza ngono ya kupenya) au dhana (ndoto,
113 kumbukumbu za kihisia au matarajio). Kuamka kwa wanaume kunaweza kutokea ghafla
114 kutokana na homoni (uume wa asubuhi na mapema na ndoto nyevu). Lakini wanaume huamka
115 kwanza kabisa kwa vichocheo vya kihisia vya kuona (kama vile uwepo wa mwenzi
116 anayeashiria fursa ya kufanya ngono). Wanaume wa jinsia tofauti wanaoishi mbali na
117 wanawake hupata msisimko mdogo (Kinsey et al, 1948). Vichocheo vya ulimwengu halisi ni
118 bora sana kwa wanaume lakini havifai kwa wanawake kwa sababu vinahusiana na fursa
119 zinazohusiana na mwanaume anayepenya.

120 Hatuchagui aina ya vichocheo vya kihisia vinavyotuamsha. Mvulana kijana hachagui
121 kuamshwa na wasichana. Hutokea tu, au la, bila maelezo yoyote. Wanaume huamshwa kiakili
122 muda mrefu kabla ya ngono kutokea, kwa hivyo mwanamke ana hisia (kutoka kwa kuwaona
123 wanaume) kwamba msisimko hutegemea tu msisimko wa kimwili. Kuamshwa kimwili
124 kunaweza kusababisha msisimko wa kiume kutokana na mwitikio wa kiakili wa wanaume kwa
125 kuamshwa. Lakini hata fallatio au punyeto (ambazo hazitegemei uume kusimama) hutegemea
126 mwanaume kuamka kiakili kabla ya uume wake kujibu msisimko. Kwa kuzingatia kuenea kwa
127 msisimko wa kiume, tunatarajia mwitikio wowote wa kijinsia wa kike uwe na sifa zinazofanana
128 na uzoefu wa kiume.

129 Wanaume wa jinsia tofauti wanaweza kukubali kwamba kuwa mpokeaji wa manii ya kiume
130 (mdomoni au mkunduni) hakutakuwa jambo la kuamsha kwao. Lakini wanadhani kazi ya
131 ngono ya wanawake ni kujibu hitaji la wanaume la kufanya ngono (bila kujali ugumu wa uke).
132 Hakuna kitu cha kuamsha ngono kuhusu kuwa mpokeaji wa manii ya kiume. Jukumu la
133 mwanaume anayeingia tu ni la kuamsha ngono, ndiyo maana akili ya kiume hujibu vichocheo
134 vingi vya kuamsha ngono kuliko mwanamke. Msisimko wa kike kwa kiasi kikubwa haupo
135 katika ufahamu. Mwanamke msikivu hutoa msisimko wa kiakili kutoka kwa ndoto za ajabu za
136 kuamsha ngono kwa kutambua (kimwili na kisaikolojia) na mwanaume anayeingia.

137 **Wanawake wanaoitikia mshindo wa kufika kileleni**

138 **kwa kupiga punyeto pekee yao**

139 Wanawake wanawezaje kufika kileleni kwa kutumia viingizo tofauti (muunganisho wa kihisia
140 na kulisimua kwa njia isiyo ya moja kwa moja) kwa wanaume hao (migeuko ya kimapenzi na
141 kulisimua uume moja kwa moja)? Haiaminiki kwamba wanawake tofauti hufika kileleni kwa
142 njia tofauti kabisa wala kwa mwanamke yuleyule kufika kileleni kwa njia tofauti katika

143 matukio tofauti. Mshindo hauji 'tu'. Tunajua jinsi inavyotokea kwa sababu tunagundua mbinu
144 za kuaminika za kufika kileleni - migeuko ya kimapenzi na kulisimua sehemu za siri.

145 Sifa za mwitikio wa kijinsia wa wanaume ni pamoja na: (1) Kuamka kiakili kutokana na
146 vichocheo vya kimapenzi; (2) Kusugua kwa midundo ya sehemu ya siri ya uume; (3)
147 Kusukuma kwa nyonga kwa midundo ya silika; na (4) Kutolewa kwa ngono mara moja
148 kutokana na umakini wa kiakili na kusukuma, huku shughuli ikiisha wakati mshindo
149 unapopatikana. Sifa hizi zinaonyeshwa katika mbinu zinazotumiwa na mwanamke msikivu
150 kupiga punyeto hadi mshindo. Kusukumana kwa nyonga ni jambo la kawaida miongoni mwa
151 mamalia. Mwanamke msikivu huchukua kwa silika mkao unaorahisisha kusukumana kwa
152 nyonga hadi mshindo.

153 “the techniques of masturbation usually offer the female the most
154 specific and quickest means for achieving orgasm. For this reason
155 masturbation has provided the most clearly interpretable data which
156 we have on the anatomy and the physiology of the female’s sexual
157 responses and orgasm.” [Mbinu za kujichua kwa kawaida humpa
158 mwanamke njia mahususi na ya haraka zaidi ya kufikia kilele cha
159 mshindo. Kwa sababu hii kujichua kumetoa data inayoweza
160 kutafsiriwa kwa uwazi zaidi tuliyonayo kuhusu anatomia na fiziolojia
161 ya majibu ya ngono ya mwanamke na kilele cha mshindo.] (Kinsey et
162 al, 1953, p. 132)

163 Mwanaume anapoamka lakini ngono haipatikani, anaweza kupata kukatishwa tamaa kwa kiasi
164 kikubwa. Lakini wanaume hawaoni kutegemea kwao kupenya na, kwa hivyo, kwa mpenzi
165 kama kizuizi kwa sababu ya kubadilika kwao na kutolewa kingono wanachofurahia kutokana
166 na ngono. Mwanaume huamka kiakili na kimwili kwa kupenya. Hamu ya ngono ya wanaume
167 huwafanya wategeme shughuli za ngono za kijamii. Wanawake hawana utegemezi huu.

168 Hata mwanamke msikivu hawezi kufika kileleni kutokana na ngono kwa sababu hawezi
169 kuchukua nafasi sahihi inayoruhusu msukumo wa fupanyonga unaohitajika kwa ajili ya kufika
170 kileleni. Kupenya kwa uke humzuia kuchochea kiungo cha ndani cha kisimi kwa usahihi.

171 Uwepo wa mwenzi humzuia kufikia lengo la ndoto muhimu ili kutoa msisimko wake wa kiakili
172 kutoka sifuri.

173 **Hata wanawake wenye majibu hawafikii kileleni** 174 **wakiwa na mpenzi**

175 Inadhaniwa kwamba wanawake huitikia aina mbalimbali za vichocheo vya moja kwa moja na
176 visivyo vya moja kwa moja. Vichocheo hivi vyote hutolewa na mwenzi wake kwa sababu
177 wanawake wengi hawapendi kugusa sehemu za siri (hata zao), ambazo wanazona kuwa mbaya
178 na zenye harufu mbaya. Kwa kawaida, mwanamume lazima aingize uume wake ili kuanzisha
179 tendo la ndoa. Tunapozungumzia ngono ya kupenya (ngono ya uke na ya mkundu) pamoja na
180 fellatio, tunaweza kutofautisha kati ya majukumu ya mwanaume na mpokeaji anayepenya
181 (mwanaume au mwanamke). Kwa mpokeaji, anatomia hutofautiana kulingana na tundu ambalo
182 mpokeaji humwaga. Kama wanawake wangekuwa na msisimko, anatomia inayohusika na
183 mbinu ya vichocheo ingekuwa thabiti na wanawake wangeelewa jukumu la mabadiliko katika
184 mwitikio wa ngono.

185 “Female sexuality has been seen essentially as a response to male
186 sexuality and intercourse. There has rarely been any
187 acknowledgement that female sexuality might have a complex nature
188 of its own which would be more than just the logical counterpart to
189 (what we think of as) male sexuality.” [Ujinsia wa kike umeonekana
190 kimsingi kama jibu la ujinsia wa kiume na tendo la ndoa. Mara
191 chache kumekuwa na kukiri kwamba ujinsia wa kike unaweza kuwa
192 na asili changamano ambayo ingekuwa zaidi ya kimantiki tu
193 inayolingana na (kile tunachokifikiria kama) ujinsia wa kiume.] (Hite,
194 1976, p. 11)

195 Sifa zinazopendekezwa kwingineko kwa mwitikio wa kijinsia wa mwanamke ni pamoja na (1)
196 Kuamka kunakotokana na mwitikio wa kihisia; (2) Miwani ya kinembe inayovutwa kwa
197 mdundo na uume unaosukuma au uume ukipiga kinembe kupitia kuta za uke; (3) Mwanamke

198 amelala bila kufanya ngono huku mwanamume akisukuma; na (4) Mshindo wa ngono
199 usioathiri uwezo wa mwanamke kuendelea na shughuli za ngono.

200 Mshindo wa ngono ni kutolewa kwa hiari ambayo huambatana na kilele cha msisimko wetu.
201 Lakini mwanamke hawezi kudhibiti urefu wa muda ambao msisimko wa ngono hudumu (muda
202 kati ya uume kusimama na kumwaga). Njia bora ya kuonyesha kwamba mpokeaji hawezi
203 kufikia kilele kutokana na ngono ni kuzungumzia kuhusu utaratibu. Ikiwa mwanamume
204 atafikia kilele kwanza, msisimko unaodhaniwa kusababisha mshindo wa kike huisha. Ikiwa
205 mwanamke angefikia kilele kwanza, angetaka msisimko huo ukome. Mshindo bandia tu ndio
206 unaweza kupangwa ili kuendana na mshindo wa mpenzi.

207 **Wanaume pekee ndio wenye hamu ya kufanya ngono**

208 Katika maumbile yote, mwanaume ndiye mhusika mkuu katika uzazi. Lakini kuamka kwa
209 mwanaume (kusimama) na kufika kileleni (kufikia kileleni) pekee haviwezi kuhakikisha
210 kwamba uzazi hutokea. Mwanaume lazima pia awe na motisha ya kutoa manii kwenye uke.
211 Wanaume hufurahia raha ya kiakili na kimwili ya tendo la ndoa lakini pia wanafahamu vyema
212 hitaji la kutumia tendo la ndoa kukamilisha mzunguko wao wa kuamka. Kufika kileleni kwa
213 mwanaume ni matokeo ya kupenya na kusukumana na kukomesha raha ya kimapenzi ya
214 wanaume.

215 Shauku ya ngono ni hamu kubwa ya kibiolojia ya kiume ya kushiriki tendo la ndoa. Shauku ya
216 ngono inategemea saikolojia ya ngono ya kipekee kwa mwanaume (mtu aliyezaliwa na uume).
217 Wanaume mashoga wana hamu sawa ya kupenya mwenzi. Rosemary Basson (2000) alisema:
218 “To some degree, men experience their desire as independent of context - often choosing to use
219 the word ‘drive’.” [Kwa kiasi fulani, wanaume hupata hamu yao bila kujali muktadha - mara
220 nyingi huchagua kutumia neno 'kuendesha'.] (p. 52)

221 Hamu ya ngono ya kiume huhakikisha kwamba anatomia ya kiume thabiti huchochewa.
222 Mwanamke msikivu pia huchochea anatomia ya kike thabiti anapojichua. Anatomia tofauti ya
223 kike huhusishwa na mpenzi wa kiume kwa sababu mwanaume huchochea anatomia
224 inayomsisimua. Wanawake hawahamasishwi kupata msisimko na mpenzi kutokana na ukosefu
225 wao wa msisimko wa kiakili. Mamalia hutumia mkao wa mbwa (kuingia nyuma) kwa ajili ya
226 kujamiiana. Mkao huu (mwanaume amesimama nyuma ya mwanamke) hutoa mwonekano wa
227 kiume lakini unasisitiza jukumu la wanawake lililowekwa chini kama mpokeaji wa manii ya
228 kiume.

229 Mkao wa kimisionari (mwanamke mgongoni mwake na mwanamume juu) ndio chaguo msingi
230 la kufanya mapenzi. Mwanaume ana udhibiti wa msisimko wake mwenyewe huku juhudi
231 ndogo ikihitajika kutoka kwa mwanamke. Hata hivyo, mkao huo hufanya ukosefu wake wa
232 majibu uonekane kwa mpenzi wake. Huku wanaume wakizingatia thawabu za ngono za tendo
233 la ndoa, wanawake hufurahia thawabu za kihisia za kufanya mapenzi ya sehemu ya juu ya
234 mwili (kubusu na kukumbatiana) kama shughuli ya kuunganisha kihisia katika mahusiano ya
235 muda mrefu (kutokana na ukosefu wa msisimko wa kimwili na wa kihisia unaotolewa na tendo
236 la ndoa kwa mpokeaji).

237 Wanawake hawana hamu ya ngono. Hakuna mtu anayeweza kuwa na hamu ya kuingiliwa na
238 uume au kitu kingine. Wala hatuwezi kuwa na hamu ya mtu mwingine kutufanyia jambo.
239 Basson (2000) alisema: “compared to men whose responses are influenced more by
240 testosterone, women have a lower biological urge to be sexual for release of sexual tension”
241 [Ikilinganishwa na wanaume ambao majibu yao yanaathiriwa zaidi na testosterone, wanawake
242 wana hamu ndogo ya kibiolojia ya kufanya ngono ili kupunguza mvutano wa kijinsia.] (p. 52).
243 Uzazi uliofanikiwa haategemei tu ngono bali pia mwanamke anayelea familia. Kutoitikia kwa
244 mwanamke kwa mpenzi wake na ukosefu wake wa hamu ya ngono humruhusu kuwa na

245 upendeleo zaidi katika kuchagua mazingira ambayo amepewa mimba. Anaboresha mafanikio
246 yake ya uzazi kwa kuchagua mwenzi ambaye anaweza kumsaidia kwa miongo kadhaa
247 inayohitajika ili kumlea mtoto hadi awe mtu mzima.

248 **Sifa muhimu za mwitikio wa kijinsia wa binadamu**

249 Wanaume wanaweza kufikiria ni jambo la kushangaza kwamba wanawake wengi hujisisimua
250 bila kufikia kilele (Kinsey et al, 1953) na bado wanaume, ambao wanafahamu asili ya mwitikio,
251 huwasisimua wanawake, ambao hawajawahi kufikia kilele, kwa miongo kadhaa. Vile vile,
252 wanaume wanaweza kukubali kwamba wanawake huzungumzia uchumba na kuelezea
253 msisimko wao kwa upande wa mambo ya kihisia, lakini wanaume wanajua kwamba msisimko
254 hutegemea vichocheo vya ngono na kwamba uhusiano hauna uhusiano wowote na mwitikio
255 wa ngono.

256 Msisimko wa kiakili na kimwili unaosababisha kilele lazima uendelee hadi kilele lakini
257 ikiwezekana si zaidi ya hapo, kwa sababu kadhaa. Kwanza, ikiwa lengo la shughuli hiyo
258 lilikuwa kilele; tumefikia lengo letu. Pili, ndoto au kichocheo kingine cha kiakili hakifanyi kazi
259 tena kwa sababu msisimko unaotokana umetolewa. Tatu, mtiririko wa damu ulioongezeka
260 uliosababisha uvimbe wa sehemu ya siri pia umetolewa na msisimko unaoendelea haufai tena
261 au haufai tena. Kwa sababu hizi, kipindi cha kupumzika kinahitajika kabla ya mtu kujaribu
262 kilele kingine.

263 Ninapendekeza kwamba vipengele muhimu vifuatavyo vifafanue mwitikio wa kingono
264 (mzunguko wa msisimko kuanzia msisimko wa awali wa kiakili hadi kutolewa kwa mwisho
265 wa kingono) huku mwitikio wa kingono ukiwa sharti:

266 (1) **Mwitikio wa kingono:** Ubongo wa mtu anayeitikia kwa njia chanya huitikia vichocheo
267 vya kingono kwa kutuma damu kwenye kiungo cha uume, na kuwahamasisha kuchochea
268 uume.

269 (2) **Msisimko wa kiakili:** Msisimko wa kisaikolojia hujengwa wakati ubongo unapoitikia
270 vichocheo vya kingono (mtu, kitu au ndoto). Msisimko wa kiume hutokea ghafla; msisimko
271 wa kike lazima uzalishwe.

272 (3) **Anatomia thabiti:** Mtiririko wa damu ndani ya uume husagwa pamoja na msisimko wa
273 mdundo huku mtu akifurahia msisimko wa kimwili na kiakili.

274 (4) **Msisimko humaliza shughuli:** Msisimko uliokusanywa wa kiakili na kimwili hutolewa
275 kama mikazo ya fupanyonga ya kufurahisha. Ubora wa msisimko hutofautiana. Kwa hakika,
276 tunahisi tumetulia na kushiba.

277 **Hitimisho**

- 278 (1) Maelezo ya kina ya mwitikio wa kijinsia wa kiume (yanayohusisha vichocheo vya ngono
279 pamoja na mbinu thabiti ya anatomia na kulisimua) husaidia kutambua sawa na mwanamke.
- 280 (2) Mwitikio ni sharti la kwanza kwa mtu kufikia kilele cha mshindo, ambalo ni mwitikio wa
281 kuaminika na unaorudiwa wa akili na mwili bila kujali jinsia na mwelekeo.
- 282 (3) Mshindo humaliza uwezo wa kushiriki katika shughuli za ngono, huku muda wa kupumzika
283 ukihitajika kabla mtu mzima hajafikia kilele zaidi.
- 284 (4) Hakuna mantiki ya kudhani kwamba mwitikio wa kijinsia wa mwanamke hutokea mara
285 kwa mara au mara kwa mara kwa sababu hauchukui jukumu lolote katika utendaji wa uzazi wa
286 mwanamke.

287 **Marejeleo**

- 288 Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, & Martin, Clyde. *Sexual Behavior in the Human Male*.
289 Indiana University Press. 1948.
- 290 Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, Martin, Clyde & Gebhard, Paul. *Sexual Behavior in the*
291 *Human Female*. W.B. Saunders Company. 1953.
- 292 Shere Hite; *The Hite report*; Macmillan Publishing Company; 1976.
- 293 Basson, Rosemary. The female sexual response: A different model. *Journal of Sex & Marital*
294 *Therapy* 26.1 (2000): 51-65.
- 295 Thomas, Jane. *A Research Approach based on Empirical Evidence for Female Sexual*
296 *Response*. Nosper.com. 2024
- 297 Thomas, Jane. *Interpreting the Previous Research Findings Relating to Female Sexual*
298 *Response*. Nosper.com. 2025.
- 299 Thomas, Jane. *Biological Precedents that Provide Evidence of Female Sexual Response*.
300 Nosper.com. 2025.
- 301 Thomas, Jane. *Men and Women's Sexual Behaviours that Reflect Responsiveness*. Nosper.com.
302 2025.