

Mwitikio wa Kimapenzi wa

Kike kwa Kichocheo cha

Kimapenzi

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:** Hatuna maelezo sahihi kuhusu jinsi wanawake wanaoitikia ngono wanavyoamshwa na
21 vichocheo vya ngono na mbinu ya kulisimua wanayotumia kufikia kilele cha msisimko pekee.

22 **Lengo:** Kutoa maelezo ya jinsi mwanamke anavyofikia kilele cha msisimko kupitia juhudi
23 zake mwenyewe.

24 **Mbinu:** Mbinu mpya ya utafiti inatoa maelezo ya mwitikio wa kijinsia wa kike unaofanana na
25 mwitikio wa kijinsia wa kiume. Karatasi hii inajaribu kujibu maswali yafuatayo:

26 Je, uchu wa kijinsia una jukumu gani katika mwitikio wa kijinsia?

27 Vichocheo vya kuamka vya wanawake hutofautianaje na vya wanaume?

28 Je, sifa kuu za mwitikio wa kijinsia wa binadamu ni zipi?

29 Je, umuhimu wa uhusiano kati ya kinembe na upuuzi wa kike ni upi?

30 Ni mbinu gani za kuchochea ambazo wanawake wanaoitikia hutumia kufikia kilele cha
31 msisimko?

32 Kwa nini mbinu za kujichua za kike hupuzwa wakati wa kufafanua mwitikio wa kijinsia wa
33 kike?

34 **Nguvu na Mapungufu:** Mbinu hii inatoa maelezo ya ujinsia yanayoakisi ukweli. Hata hivyo,
35 kupendezwa kwa wanaume na ujinsia wa kike na ukosefu wa maslahi unaolingana wa
36 wanawake kunamaanisha kwamba kazi kubwa inahitajika ili kusasisha imani za sasa kuhusu
37 mwitikio wa kijinsia wa kike.

38 **Hitimisho:** Kujichua kwa wanawake kunahusisha mwanamke kujitambulisha kimwili (kwa
39 kuchochea kisimi) na kisaikolojia (kwa kutumia ndoto za kimapenzi) na mwanaume
40 anayepenya.

41 **Maneno muhimu:** mwikio wa ngono, kuisimua kwa kisimi, ndoto za kimapenzi, kujichua
42 kwa wanawake.

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

45	Jedwali la yaliyomo	
46	Utangulizi	1
47	Mshindo wa ngono hutegemea mwikio wa ubongo kwa uchumba	2
48	Haja ya kuzingatia vichocheo vya ngono vilivyopo	3
49	Msimamo unaotumika kuiga msukumo wa mdundo	5
50	Anatomia inayohusika katika mwikio wa kijinsia wa wanawake	6
51	Mbinu ya kuisimua inayosababisha mshindo	7
52	Kujichua kwa wanawake hadi kufikia kilele lazima kuwe nadra	8
53	Hitimisho	10
54	Marejele	11
55		

56 **Utangulizi**

57 Sigmund Freud alivumbua neno 'mshindo wa uke', ambalo aliliona kuwa bora kuliko mshindo
58 wa kinembe kutokana na kujichua kwa wanawake. Ingawa wanawake wachache hutoa maoni
59 kuhusu mwitikio wa kijinsia wa wanawake, nimegundua kuwa wataalamu wa ngono
60 hawaonyeshi kupendezwa sana na mbinu za kujichua kwa wanawake. Utafiti (Rosemary
61 Basson, 2000) unaonyesha kuwa wanawake wengi hawaoni mshindo kuwa muhimu kwa
62 kuridhika kwao kingono. Kwa sababu hii, nimehitimisha kuwa kujichua kwa wanawake ni
63 nadra na kwamba baadhi ya wanawake hukosea majibu ya kihisia kuwa mshindo wakati wa
64 kufanya mapenzi kwa wanaume.

65 Kujichua kunahusisha kusugua sehemu ya uume au mwili wa kinembe kwa mkono. Kujichua
66 pia kunajumuisha kuchochewa na mpenzi (mara chache sana hadi mshindo). Wanawake wengi
67 hawapendi uchumba na wanaona kujichua kama kupoteza muda. Ukosefu wa mwitikio
68 unaelezea kwa nini baadhi ya wanawake hujichua bila kufikia mshindo (Kinsey et al, 1953).
69 Wanawake wengi wanafanya ngono tu kwa kujibu mpango wa kiume. Basson aligundua kuwa
70 wanawake huitikia mpenzi kutokana na mahitaji ya ukaribu. Lakini uhusiano wa kihisia hauna
71 maana wakati wa kujichua peke yao.

72 Katika ujana wangu, nilisoma kuhusu kujichua kwa wanawake lakini maelezo hayakuwa na
73 maelezo maalum. Baadaye nilipofika kileleni, nilishangazwa na aina ya mbinu zangu. Ujinga
74 kuhusu mwitikio wa kijinsia wa wanawake unazidishwa na taswira za wanawake
75 wanaoonekana kuwa na msisimko katika hadithi za kimapenzi.

76 Ninajua kwamba siko peke yangu katika uzoefu wangu kutokana na hitimisho la Kinsey
77 kwamba msisimko wa kike hupatikana kwa uhakika zaidi kutokana na kujichua. Lakini
78 ugunduzi wake haukupendwa sana ikilinganishwa na faida za kisiasa za kukuza mwitikio wa

79 kike unaodhaniwa kwa ngono. Ukweli kwamba ugunduzi wake wa utafiti ulipuuzwa ni
80 ushahidi kwamba kujichua kwa wanawake hadi kufikia kileleni ni nadra.

81 Kwa kuzingatia uhaba wa msisimko wa kike, ninaelezea mbinu zangu za kujichua kwa
82 manufaa ya wanasayansi, kurekebisha dhana potofu kuhusu mweitikio wa kijinsia wa kike na
83 kuandika jinsi mwanamke msikivu anavyofikia kileleni kutokana na kujichua. Uzoefu wangu
84 wa maisha ni kwamba msisimko hutokea kutokana na kujisisimua; lakini kamwe na mpenzi.
85 Nimetumia miaka mingi kuwauliza wanawake waeleze jinsi wanavyofika kileleni na mpenzi.
86 Kwa kuzingatia, hawawezi, nina shaka kuhusu msisimko huu unaodhaniwa.

87 **Mshindo wa ngono hutegemea mweitikio wa ubongo** 88 **kwa uchumba**

89 Mtu mzima yeyote, ambaye hujichua mara kwa mara hadi kufikia kilele cha msisimko, lazima
90 atumie mawazo yake ili kuzalisha msisimko wa kiakili unaotegemeka. Wanaume hutegemea
91 ndoto za kimapenzi wanapojichua (Kinsey et al, 1948) na haina mantiki kudhani kwamba
92 wanawake wanaweza kufikia msisimko bila kutumia vichocheo sawa vya kimapenzi.
93 Uchochezi wa kimapenzi ni dhana inayohusiana na sehemu za siri na ngono ya kupenya.
94 Vichocheo vya kimapenzi ni vituko na sauti pamoja na matarajio ya ngono na ndoto za
95 kufikirika zinazoathiri hisia na ubongo kwa njia ambayo husababisha msisimko wa kimwili na
96 kiakili. Wanaume huamshwa na vichocheo vya ulimwengu halisi vinavyohusiana na fursa za
97 ngono kama vile uwepo wa mwenzi wa ngono aliye tayari.

98 Wanaume pia hupata hamu kubwa, hamu ya ngono ya kiume, ya kushiriki tendo la ndoa.
99 Msisimko huu huimarishwa mara tu mwanaume anapopata msisimko wa adrenaline wa
100 kupenya mwilini mwa mpenzi. Wanaume wengi baada ya ujana hujichua (kama mbadala wa
101 tendo la ndoa) ili kupunguza msisimko wao wa kawaida. Baadhi ya wanaume hujichua mara

102 kwa mara maishani kwa ajili ya aina mbalimbali, kama njia ya kufurahia msisimko wao au kwa
103 sababu ndoto zinaweza kufurahiwa vyema peke yao. Kujichua kwa wanawake si mbadala wa
104 tendo la ndoa. Mwanamke hujichua ili kufurahia raha ya majibu yake ya ngono.

105 Ingawa wanaume hurejelea raha wanayofurahia kutokana na mienendo ya kuona
106 inayosababisha msisimko wao, ponografia huzuiwa ili kulinda hisia za wanawake. Ubongo wa
107 wanawake haujibu vichocheo sawa vya ngono vya ulimwengu halisi vinavyosababisha
108 msisimko wa wanaume. Kinsey (1953) anabainisha:

109 “Females do produce another, more extensive literature which is
110 called erotic, and do drawings which are called erotic; but most of
111 these deal with more general emotional situations, affectional
112 relationships, and love. These things do not bring specifically erotic
113 response from males, and we cannot discover that they bring more
114 than minimal responses from females.” [Wanawake hutoa fasihi
115 nyingine pana zaidi inayoitwa erotic, na hufanya michoro inayoitwa
116 erotic; lakini nyingi kati ya hizi hushughulikia hali za kihisia za
117 jumla, mahusiano ya kimapenzi, na mapenzi. Mambo haya hayaleti
118 majibu ya kingono kutoka kwa wanaume, na hatuwezi kugundua
119 kwamba huleta majibu zaidi ya machache kutoka kwa wanawake.] (p.
120 672)

121 Baadhi ya wanawake wanadai kutumia ponografia kwa ajili ya kuamka, lakini kama vile
122 wanavyojivunia kuhusu mshindo, hujitetea na kukasirika wanapoulizwa maelezo wazi ya
123 kinachosababisha mshindo wao wa kiakili.

124 **Haja ya kuzingatia vichocheo vya ngono vilivyopo**

125 Hata wanawake wanaoitikia hawaitikii vichocheo vya ulimwengu halisi au migeuko ya kuona
126 inayowaamsha wanaume. Mwanamke lazima ajenge msisimko wake wa kiakili kwa uangalifu.
127 Mwanamke anapokuwa msikivu, ubongo wake huitikia vyema vichocheo vya kingono vya
128 dhana (kama vile hadithi za kingono). Mwanamke hutumia ndoto za kingono za ajabu kwa
129 kujitambulisha na jukumu la mwanaume anayepenya. Utaratibu huu wa kuamka si wa moja
130 kwa moja kwa sababu mwanamke, kama mpokeaji katika maisha halisi, lazima afikirie kile

131 ambacho mwanaume anapitia. Mwanamke anayeitikia anajitambulisha wakati huo huo na
132 mpokeaji (kama kitu cha hamu ya ngono) na msisimko wa mwanaume unapoingia na kumwaga
133 manii kwenye mwili wa mpenzi. Ndoto za mwanamke hazihusiani na mwanaume yeyote
134 anayemjua au uhusiano wake wa kimapenzi.

135 Msisimko wa kike ni mdogo sana kuliko ule wa kiume. Hatua ya kwanza inahusisha kuchagua
136 hali dhahiri (iwe ya kufikirika au inayotolewa kutoka kwa kitabu) ambayo huishia kwa
137 kupenya. Hatua hii ya awali inahusisha kutathmini kama msisimko unawezekana. Mwanamke
138 hutikisa nyonga zake taratibu upande kwa upande huku vidole vyake vya shahada na vya kati
139 vya mikono yote miwili vikiegemea kwenye mfupa wa sehemu za siri. Ninachunguza hali
140 mbalimbali kichwani mwangu, hadi nitakapohisi miwani yangu ya kinembe ikiitikia msisimko
141 wa msisimko wa kiakili. Ninazingatia mawazo yangu kwenye kuridhika kwa mwanaume
142 kunakopatikana kutokana na kupenya na kutoa manii.

143 Ninapojichua, mara nyingi huwa na ufahamu wa kulainisha uke, hasa mara tu mshindo
144 unapopatikana lakini hakuna raha ya kimapenzi inayohusiana. Kulainisha uke kunaweza pia
145 kutokea kwa mwenzi kwa kutarajia shughuli za ngono lakini si ushahidi wa kuamka kiakili.
146 Ngumi za uke (mpenzi hutumia vidole kunyoosha mlango wa uke) na ngono ya mkundu (zote
147 zikiambatana na mguso wa mwenzi kwenye glans ya kisimi) zinaweza kutoa kilele cha kimwili
148 ambacho, bila uwezekano wa kutumia ndoto kwa ajili ya kuamka, kinakosa uhuru wa kijinsia.

149 Asili ya kijamii ya ngono ni tofauti kabisa na kuwa peke yake. Hii haina uhusiano wowote na
150 kizuizi. Kujichua kwa wanawake humruhusu mwanamke kufurahia mwitikio wake bila hatari
151 ya kupata mimba. Pia, akiwa peke yake hakengeuzwi na mwitikio wa juu wa wanaume au na
152 hamu yao ya kibiolojia ya kupata ngono. Kujichua ni raha ya kibinafsi yenye kuthawabisha
153 kwa sababu ya matukio ya kimapenzi yanayofikiriwa, ambayo hutoka akilini mwetu na
154 kusababisha msisimko wetu.

155 **Msimamo unaotumika kuiga msukumo wa mdundo**

156 Isipokuwa ninajichua, sijui kamwe kuhusu msimko wa kiakili au hitaji lolote la kujifungua
157 kingono. Wakati mwingine mimi hujichua ili tu kuangalia kama naweza kufikia kilele. Kwa
158 kawaida, mimi hujichua kabla ya kulala au ninapoamka. Hali zinazochangia mwikio wa
159 kijinsia wa mwanamke, ni chache sana. Mazingira yanayoweza kuamka ni pamoja na
160 mwanamke kuwa peke yake (bila hatari ya kukatizwa) na kulala kifudufudi macho yake yakiwa
161 yamefumbwa (au kusoma maelezo ya matukio dhahiri ya kupenya) huku mikono yake ikiwa
162 imewekwa pande zote mbili za uke wake. Mkao huu wa starehe hurahisisha kuisimua kwa
163 mkono kwa kiungo cha ndani cha kisimi.

164 Mwikio wa kijinsia hutegemea mwikio wa ubongo kwa uchu, ambao humchochea mtu
165 anayetikia kujihusisha na tabia za silika, kama vile kusukuma. Tabia hizi zinazochochewa bila
166 kujua ni pamoja na kupumua kwa uzito, mapigo ya moyo yaliyoongezeka, kuugua na kuinama.
167 Kujichua kwa mwanamke kunahusisha mwanamke anayetikia kwa kutumia tabia ya silika ya
168 kusukuma inayokumbusha ya mwanaume anayepenya. Hii inatofautiana na tabia za fahamu
169 ambazo mwanamke anaweza kutumia wakati, kwa mfano, anamwalika mwanamume
170 kumsukuma ndani ya uke wake (kwa kuonyesha sehemu zake za siri). Ushawishi wa
171 ponografia labda unaelezea matokeo ya utafiti kwamba wanawake wengi husema kwamba
172 hujichua wakiwa wamelala chali (Hite, 1976). Wanawake hawa hawafiki kileleni.

173 Nimejaribu kujichua chali lakini haifanyi kazi. Kujichua kwa wanawake ni jambo la kufariji
174 badala ya ngono dhahiri. Msimamo ni muhimu. Nikiwa nimefumba macho, niko katika
175 ulimwengu wa mawazo yangu mwenyewe. Uhusiano wa kimapenzi ni wa kisaikolojia na
176 mdundo wa kuisimua ni wa polepole kuliko ule wa kiume. Kufikia msimko wa kiakili ndio
177 msingi wa kujichua. Uamuzi wa makusudi wa kuzingatia kwa makini ndoto za kimapenzi ni
178 utaratibu tu wa kufurahia kileleni. Bila hivyo, kileleni haiwezekani. Ninaacha jaribio bila hisia

179 ya kuchanganyikiwa. Shughuli ya kujichua huvutia kwa msingi wa hapa na pale, wakati
180 kileleni kinaweza kupatikana kwa uhakika.

181 **Anatomia inayohusika katika mwitikio wa kijinsia** 182 **wa wanawake**

183 Kama nisingejua kuhusu kisimi na eneo lake, nisingekuwa na jina la anatomia ninayochochea.
184 Hakuna mtu anayehitaji kuwaambia wavulana kuhusu raha ya kuchochea uume wao. Lakini
185 kisimi ni kiungo cha ndani na kutokana na msisimko wa kike kuwa kwa kiasi kikubwa
186 haujulikani, hata mwanamke msikivu hajui kisimi mara nyingi. Kiungo cha kisimi kinaweza
187 kuwa na uvimbe lakini hakina misuli iliyo chini ya uume ambayo hunasa damu na kusababisha
188 uume kusimama.

189 Watafiti huzingatia msisimko wa kimwili. Msisimko wa kiakili wa wanawake hufikiriwa au
190 kupuuzwa. Neno 'msisimko wa kisimi' hutumiwa kwa kawaida kurejelea msisimko wa glans.
191 Rachel Pauls (2015) anathibitisha: “Histological studies have demonstrated that the glans has
192 many more small nerves than the other clitoral components, supporting its role in sensation.
193 Furthermore, it bears the smallest proportion of erectile tissue among the structures of the
194 clitoris” [Uchunguzi wa kihistoria umeonyesha kwamba glans ina neva nyingi ndogo zaidi
195 kuliko vipengele vingine vya kisimi, na hivyo kusaidia jukumu lake katika hisia. Zaidi ya hayo,
196 ina sehemu ndogo zaidi ya tishu za uume miongoni mwa miundo ya kisimi.] (p. 378). Ukosefu
197 huu wa tishu za uume unaelezea kwa nini kusiona kwa glans hakuababishi msisimko. Tishu
198 za uume (cura na corpora cavernosa) ziko ndani ya mwili wa kisimi.

199 Kisimi ni mwiko kwa sababu ya maana dhahiri za kiume. Anatomia ya ngono ambayo
200 mwanamke msikivu huchochea, kisimi, ni sawa na uume wa kike. Vile vile, Alfred Kinsey
201 alibainisha kuwa baadhi ya mbinu za kujichua za wanawake huiga jinsi mwanaume

202 anavyofanya ngono. Hii ni kinyume cha mantiki kwa sababu tunadhania kwamba wanawake
203 huwa wanachukua jukumu la ngono la mpokeaji wa ngono bila kujali ujuzi wao wa jinsi
204 msisimko unavyopatikana. Mwanamke msikivu hujihusisha na tabia ya kusukuma silika
205 kutokana na msisimko wa kiakili (ambao vinginevyo huwa hajui) unaomchochea kuchochea
206 kiungo cha ndani cha kisimi. Mbinu hii ya kuchochea hutumika silika (haina kunakiliwa au
207 kujifunza) na huwa sawa kila wakati.

208 **Mbinu ya kuisimua inayosababisha mshindo**

209 Mbinu za wanawake za kujichua kwa kujiburudisha, ikiwa ni pamoja na matumizi yao ya njozi
210 za ngono na mbinu yao sahihi ya kuchochea ngono, hazijaandikwa. Kwa hivyo, inadhaniwa
211 kwamba karibu msisimko wowote wa kimwili unaweza kutosha kuelezea madai ya msisimko
212 wa kike pekee na kwa mpenzi. Nimetumia miaka mingi kuwauliza wanawake kila siku kuhusu
213 msisimko kupitia mtandao. Ni wachache tu wametoa maelezo yoyote wazi ya mbinu zao za
214 msisimko. Hizi kwa kawaida huakisi kile tunachokiona katika ponografia, ambayo ni onyesho
215 la sehemu za siri za kike zinazolenga kuwaamsha wanaume.

216 Hapo awali, mimi hutumia vidole vyangu kusugua mfupa wa umma (uke), nikisukuma glans
217 ndani ya uwazi wa mwili. Ninapozama kabisa katika ndoto zangu, msisimko wangu wa kimwili
218 na kisaikolojia huongezeka kwa nguvu. Ninapohisi ongezeko hili la msisimko, mimi husukuma
219 vidole vya mikono yote miwili kwa nguvu na kwa mdundo (kama kukanda) chini ya mfupa wa
220 umma ndani ya tishu laini za sifongo pande zote mbili za labia (pande zote mbili za mlango wa
221 uke). Wakati huo huo, mimi hubana matako yangu, kwa mbinu ya kubana, ili kuongeza
222 shinikizo kwenye kiungo cha kisimi. Ndani ya sekunde chache, hisia za kufika kileleni hufikia
223 kileleni haraka na mvutano wa kingono huachiliwa.

224 Wakati wa kujichua, joto la mwili la mwanamke anayeitikia, mapigo ya moyo na kupumua
225 huongezeka. Wakati wa kufika kileleni, huzingatia raha inayofikiriwa ya mwanaume wakati

226 wa kutoa manii. Kuugua ni sehemu ya usemi wake wa kujichua na kuridhika kingono bila hiari.
227 Motisha kuu ya kujichua ni kufurahia kujichua kingono badala ya msisimko unaoweza.
228 Matokeo ya kufika kileleni ni ya kupendeza kidogo misuli inapodunda. Anahisi ameshiba na
229 ametulia.

230 Hite (1976) aliuliza: “If women know how to have orgasms, why don’t they use this knowledge
231 during sex with men?” [Ikiwa wanawake wanajua jinsi ya kupata msisimko, kwa nini
232 hawatamii ujuzi huu wakati wa kufanya mapenzi na wanaume?] (p. 432) Wanawake
233 hawaamshwi na mpenzi, kwa hivyo kulisimua kimwili hakufanyi kazi. Wakati wa kujichua,
234 kiungo cha ndani huchochewa na (1) shinikizo la nje kutoka mbele kwa kutumia vidole vya
235 mikono yote miwili kukandamiza chini kwenye tishu kama sifongo pande zote mbili za labia
236 na (2) shinikizo la ndani kutoka nyuma kwa kubana matako. Hakuna aina yoyote ya kulisimua
237 inayoweza wakati uume unasukuma ndani ya uke. Lakini bila kujali kulisimua, hakuna
238 msisimko bila msisimko wa kiakili. Mazingira ya kijamii na mpenzi, hufanya umakini mkubwa
239 kwenye ndoto kuwa vigumu kufikia na huondoa utumiaji wa ndoto.

240 **Kujichua kwa wanawake hadi kufikia kilele lazima**

241 **kuwe nadra**

242 Raha ya ngono kwa kawaida huhusishwa na tendo la ndoa badala ya kujichua. Hii inaweza
243 kuelezea ni kwa nini baadhi ya wanawake hufafanua raha ya ngono kwa maana ya zawadi za
244 kihisia na mpenzi badala ya mwitikio. “At its core, we define ... sexual pleasure as the
245 experience of positive affect (‘feeling good’) during sexual activities. ...” [Kiini chake,
246 tunafanua ... raha ya ngono kama uzoefu wa athari chanya ('kujisikia vizuri') wakati wa
247 shughuli za ngono. ...] (Werner et al, 2023, p. 314) Lakini raha ya ngono ni zaidi ya kujisikia
248 vizuri tu; mwitikio wa ngono ni muhimu kihisia.

249 Baadhi ya wanawake wanapendekeza kwamba vichocheo vya kihisia husababisha msisimko
250 wa kihisia wa kike na mpenzi. Lakini nimekuwa katika mapenzi. Msisimko wa kiakili, kama
251 mwitikio wa uchumba, ni tofauti. Unahusisha hisia ya msisimko wa kiakili na mwitikio
252 unaolingana wa kufurahisha katika eneo la fupanyonga. Wanawake wanapozungumzia
253 msisimko, mara nyingi hurejelea mikazo ya fupanyonga. Mkazo wa msisimko wa msisimko ni
254 wa kufurahisha. Lakini pia kuna kutolewa kwa hisia za ngono, wakati msisimko unaleta
255 msisimko wetu wa kiakili kwenye kilele.

256 Tunaweza kuhitimisha kwamba msisimko wa kike ni nadra katika idadi ya watu kwa sababu
257 wanawake wengi:

- 258 • Onyesha kupendezwa kidogo na aina yoyote ya uchumba au ndoto;
- 259 • Onyesha kupendezwa kidogo na kisimi; na
- 260 • Usizungumzie raha ya ngono au tofauti kati ya tendo la ndoa na kujichua.

261 Ukeketaji wa wanawake (FGM) hufanywa na wanawake na ni sehemu ya wigo wa kuongeza
262 mvuto, kujidhuru na kuonyesha kwamba wanawake hupitia ili kuwafurahisha wanaume.
263 Hakuna mwanaume ambaye angehimiza ukeketaji ikiwa wanawake huitikia msisimko wa
264 kisogo na mpenzi.

265 Wanawake hudhani kwamba wanapaswa kufika kileleni kutokana na kufanya mapenzi.
266 Wanaume hukubali dhana hii kwa sababu inaendana na uzoefu wao: kwamba tendo la ndoa
267 lina faida zaidi kuliko kujichua. Hata hivyo, baadhi ya wanawake wanajua jinsi wanavyofika
268 kileleni (kwa kujichua) na wengine wengi wanajua wakati hawafiki kileleni (na mpenzi).
269 Mwanamke msikivu anakubali kwamba maisha yake ya ngono na mwitikio wa ngono ni
270 shughuli tofauti. Licha ya utafiti unaounga mkono uzoefu huu, madai ya kufika kileleni kwa
271 wanawake na mpenzi yanaendelezwa sambamba na hadithi za kimapenzi na ndoto za kiume
272 kuhusu mwitikio wa kike.

273 **Hitimisho**

274 (1) Wakati wa kutathmini simulizi za mwitikio wa kijinsia wa wanawake, watafiti lazima
275 wahakikishe kwamba mwanamke anaitikia vyema (kwamba akili yake inaitikia vyema
276 vichocheo vya kingono vya dhana).

277 (2) Wataalamu wa ngono wanahitaji kupata maelezo wazi ya mbinu za wanawake za kufika
278 kileleni ili kutathmini kama hizi zinaweza kusababisha msisimko wa kiakili na kutolewa kwa
279 ngono.

280 (3) Kujichua kwa wanawake ni mwiko kutokana na maana za kiume za sehemu ya siri pamoja
281 na matumizi ya ndoto za kingono na vichocheo vya kijinsia, ambavyo vinahusishwa na ujinsia
282 wa kiume.

283 (4) Mwanamke anayeitikia hutumia ndoto za kingono kufika kileleni kwa kujitambua
284 kisaikolojia na kipenyo na kuchanganya vichocheo vya kineto na msukumo wa silika.

285 **Marejeleo**

286 Basson, Rosemary. The female sexual response: A different model. *Journal of Sex & Marital*
287 *Therapy* 26.1 (2000): 51-65.

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 Pauls, Rachel. Anatomy of the clitoris and the female sexual response. *Clinical Anatomy* 28.3
294 (2015): 376-384.

295 Werner, Marlene, Michèle Borgmann & Ellen Laan. Sexual pleasure matters—and how to define
296 and assess it too. A conceptual framework of sexual pleasure and the sexual response.
297 *International Journal of Sexual Health* 35.3 (2023): 313-340.

298 Thomas, Jane. *A Research Approach based on Empirical Evidence for Female Sexual*
299 *Response*. Nosper.com. 2024

300 Thomas, Jane. *Interpreting the Previous Research Findings Relating to Female Sexual*
301 *Response*. Nosper.com. 2025.

302 Thomas, Jane. *Biological Precedents that Provide Evidence of Female Sexual Response*.
303 Nosper.com. 2025.

304 Thomas, Jane. *Men and Women's Sexual Behaviours that Reflect Responsiveness*. Nosper.com.
305 2025.

306 Thomas, Jane. *The Key Characteristics of Human Sexual Response*. Nosper.com. 2026.