

Mwitikio wa Kijinsia wa

Kike

kwa Kichocheo cha Kihisia

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:** Ushawishi wa vyombo vya habari vya kubuni tangu miaka ya 1950 umetufanya tupuuze
21 umuhimu wa majukumu ya uzazi ambayo huamua jinsia tofauti za wanaume na wanawake.

22 **Lengo:** Kupendekeza taarifa mbadala, zilizo wazi zaidi na zenye kujenga ambazo zinaweza
23 kutolewa kwa wanandoa, ambao hupata kutolingana kwa hamu ya ngono.

24 **Mbinu:** Mbinu mpya ya utafiti inaonyesha kwamba wanandoa wanahitaji matarajio halisi zaidi
25 kwa maisha yao ya ngono. Karatasi hii inajaribu kujibu maswali yafuatayo:

26 Kwa nini kulisimua kwa ngono si sehemu ya mapenzi ya jinsia moja kila wakati?

27 Ni nini kinachomsukuma mwanamke kujibu hamu ya kiume ya ngono?

28 Kwa nini ngono ni msingi wa mahusiano ya ngono ya jinsia moja?

29 Kwa nini mshindo wa kike unajadiliwa sana huku mshindo wa kiume ukitajwa mara chache?

30 Kwa nini matatizo ya ngono ya kike hufafanuliwa kuhusiana na ngono?

31 Wanandoa wanawezaje kufaidika kwa kuelewa mahitaji ya kihisia na ya ngono ya jinsia moja?

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

36 **Hitimisho:** Ili kusaidia katika suala la kawaida la hamu ya ngono isiyolingana kati ya jinsia,
37 wanandoa wanapaswa kushauriwa kuelewa na kukubali mahitaji tofauti ya jinsia tofauti.

38 **Maneno muhimu:** mwitikio wa ngono, mshindo, tendo la ndoa, matatizo ya kijinsia ya
39 wanawake.

- 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 Upendeleo katika maonyesho ya raha ya ngono 2

45 Kufafanua mshindo wa kike kama jibu kwa mpenzi 3

46 Ngono ya kuingiliana ni sehemu ya uhusiano wa kimapenzi na mwanaume 5

47 Hakuna anayejivunia au kujadili kuhusu mshindo wa kiume 6

48 Utendaji mbaya wa kijinsia kwa wanawake dhidi ya sheria za ridhaa ya ngono 7

49 Kuboresha taarifa kwa wanawake na wapenzi wao 8

50 **Hitimisho** **11**

51 **Marejeleo** **12**

52

53 Utangulizi

54 Kuanzia umri wa miaka kumi na saba, niligundua kuwa kuzingatia sana ndoto za kimapenzi
55 kulisababisha msisimko wa kiakili ambao ulinichochea kisilika kujisisimua hadi kufikia kilele.
56 Kwa hivyo nilipoanza kufanya ngono, nikiwa na umri wa miaka kumi na minane, nilishtushwa
57 na ukosefu kamili wa hisia za kimwili na msisimko wa kiakili. Nilidhani kwamba ngono
58 ingetoa msisimko wa kiakili na kilele kama hicho. Mara moja niligundua udanganyifu
59 unaohusika katika hadithi za kimapenzi na kwa nini ni wanaume pekee wanaolipa kwa ajili ya
60 ngono.

61 Katika miaka yetu ya ishirini na tena katika miaka yetu ya thelathini, mimi na mwenzi wangu
62 tuliwasiliana na wataalamu wa tiba. Hawakuuliza kuhusu mbinu zangu za kujichua wala
63 hawakuelezea kichocheo cha kiakili na kimwili ambacho wanawake hutumia kufikia kilele na
64 mpenzi. Hakukuwa na kutajwa kwa wanawake wanaojifanya kufika kileleni. Walidhani
65 kwamba wanawake wengine hufika kileleni na mpenzi. Tatizo langu lilikuwa fumbo lisilo na
66 suluhisho.

67 Wajibu wangu wa kumpa mwenzi wangu ngono pia ulidhaniwa lakini haukuwahi
68 kuhalalishwa. Kwa kuzingatia kwamba ngono ilishughulikia kuchanganyikiwa kwa mpenzi
69 wangu kingono, sikuhisi kwamba nilikuwa na chaguo kubwa. Hapo awali, niliwekeza katika
70 kumfurahisha mwenzi wangu lakini ukosefu wa msisimko wangu ulimaanisha kuwa nia yangu
71 ya kufanya juhudi ilipungua polepole na ngono kati ya mwanaume na mwanaume ikawa
72 kawaida.

73 Nikiwa na umri wa miaka 35, katika juhudi za mwisho za kuelewa tatizo langu, niliwasiliana
74 na kliniki ya ngono katika Mtaa wa Harley jijini London. Mwanasaikolojia wao wa kimatibabu
75 alihitimisha kuwa mimi ni mtu wa kawaida. Hakukuwa na maelezo yoyote kuhusu uzoefu

76 wangu. Ushauri wake ulimaanisha kuwa msisimko hutegemea tu kusionia kimwili. Jukumu
77 langu la kutoa ngono lilikuwa wazi, bila kujali jinsi nilivyoitikia.

78 Niliamua kufanya utafiti wangu mwenyewe. Lakini licha ya kutoa maelezo ya kina ya jinsi
79 ninavyofikia msisimko peke yangu na licha ya miaka mingi ya kuwauliza wanawake kila siku
80 (kupitia mtandao) kuelezea jinsi wanavyofikia msisimko na mpenzi, nimeona wanawake
81 wachache walio tayari kujadili mbinu za msisimko. Wataalamu wa kike wananielekeza kwenye
82 kitabu au kwa mtaalamu anayelitwa mtaalamu wa msisimko wa kike..

83 **Upendeleo katika maonyesho ya raha ya ngono**

84 Wanaume hupata hamu ya ngono kwa hivyo wanadhani kwamba wanawake lazima wawe na
85 shauku sawa kuhusu ngono. Lakini si jambo la busara kufafanua mwikio wa kike kwa upande
86 wa ngono, ambayo hurahisisha mshindo wa kiume lakini humpa mwanamke mimba kama
87 mpokeaji wa manii ya kiume. Uzazi wa mpango wa kuaminika umewaruhusu wanawake kutoa
88 ngono kwa urahisi zaidi ikizingatiwa wanaweza kujilinda dhidi ya ujauzito na maisha ya kuzaa.
89 Lakini uwezo huu wa kijinsia unatokana na hamu ya wanawake kumfurahisha mpenzi na
90 kukuza uhusiano wa kihisia badala ya hamu ya ngono.

91 Kazi ya Masters na Johnson (1966) ni maarufu kwa wataalamu wa ngono na umma kwa sababu,
92 kulingana na sampuli ndogo, walidhani kwamba wanawake walikuwa na mshindo wa ngono
93 kutokana na ngono. Walikubaliana kwamba kinembe ndio chanzo cha mshindo wa kike lakini
94 walipendekeza nadharia (haijawahi kuthibitishwa) kwamba uume unaosukuma huchochea
95 kinembe kwa njia isiyo ya moja kwa moja. Kichocheo hiki kilichopendekezwa kinapingana na
96 kichocheo cha moja kwa moja ambacho wanawake hutumia kupiga punyeto pamoja na
97 kichocheo cha moja kwa moja cha uume ambacho wanaume wanapendelea.

98 Kuna sababu nzuri kwa mwanasayansi kupinga madai ya mshindo wa kike kwa sababu ya:

99 (1) Dhana potofu kwamba wanawake huitikia ngono kama wanaume wanavyofanya na mpenzi;
 100 (2) Faida muhimu kwa wanawake wanaodai kufika kileleni na mpenzi wa kiume;
 101 (3) Mwiko mkubwa kuhusu kuainishwa kama wasio na uwezo wa kufanya ngono; na
 102 (4) Ukosefu wa mifano ya kibiolojia ya kufika kileleni kwa wanawake kwa njia yoyote ile.

103 Wanaume wanaweza kufikiria kwamba, kwa kukuza ngono kama chanzo cha raha ya ngono ya
 104 wanawake, wanaweza kuwashawishi wanawake kutoa ngono zaidi. Vile vile wanawake
 105 wanaweza kufikiria kwamba kwa kujivunia kufika kileleni, wanaongeza mvuto wao wa kijinsia
 106 kwa wanaume. Lakini ni nani anayedanganywa hapa? Madai ya kufika kileleni kwa wanawake
 107 yanatafsiriwa na wanaume kama ishara ya shauku ya kike ya kufanya ngono. Hata hivyo,
 108 Kinsey (1948) aligundua kwamba madai ya kufika kileleni kwa wanawake hayana athari
 109 yoyote kwenye masafa ya ngono. Hite (1976) pia alihitimisha: "...women who did not orgasm
 110 with their partners were just as likely to say they enjoyed sex as women who did." [...wanawake
 111 ambao hawakufika kileleni na wapenzi wao walikuwa na uwezekano sawa wa kusema
 112 walifurahia ngono kama wanawake waliofurahia.] (p. 420)

113 **Kufafanua mshindo wa kike kama jibu kwa mpenzi**

114 Rosemary Basson alipinga mfumo wa Masters na Johnson, ambao ulidhani kwamba wanaume
 115 na wanawake huitikia vivyo hivyo kwa vichocheo vya ngono. Kama Kinsey na Hite,
 116 alihitimisha kwamba kuridhika kwa wanawake kingono kunategemea thawabu za kihisia
 117 badala ya mshindo.

118 "women's motivation (or willingness) to have a sexual experience
 119 stems from a number of 'rewards' or 'gains' that are not strictly
 120 sexual, these rewards being additional to, and often of far more
 121 relevance than, the women's biological neediness or urge."

122 [Motisha (au nia) ya wanawake kufanya ngono inatokana na 'thawabu'
 123 au 'faida' kadhaa ambazo si za ngono pekee, zawadi hizi zikiwa za

124 ziada, na mara nyingi zenye umuhimu zaidi kuliko, uhitaji au hamu
 125 ya kibiolojia ya wanawake.] (Basson, 2000, p. 52)

126 Basson anarejelea utafiti (Cawood 1996) ambapo ni wanawake 2 tu kati ya 50 waliotangulia
 127 kukoma hedhi walioripoti mawazo ya ngono mara nyingi zaidi ya mara moja kwa wiki na 23
 128 kati yao, waliripoti mawazo ya ngono chini ya mara moja kwa mwezi au hawakuwahi. Ingawa
 129 wanaume wanazungumzia kufurahia mapenzi na raha za ngono ya kupenya, wanawake
 130 wanazungumzia kuhisi wanawajibika. Kulingana na kazi yake mwenyewe, Basson
 131 alihitimisha:

132 “... the awareness of their partner’s physical sexual arousal. Rather
 133 than being an erotic stimulus (as it usually is for men), this can be
 134 negatively perceived if women feel somehow responsible for it and
 135 feel that they have some responsibility to attend to it.”

136 [... ufahamu wa msisimko wa kimwili wa kimapenzi wa wenzi wao.
 137 Badala ya kuwa kichocheo cha ngono (kama kawaida kwa wanaume),
 138 hii inaweza kuzingatiwa vibaya ikiwa wanawake wanahisi kuwajibika
 139 kwa njia fulani na wanahisi kwamba wana jukumu fulani la
 140 kuishughulikia.] (Basson, 2000, p57)

141 Baadhi ya wanawake huona uhusiano wa kihisia kuwa muhimu kwa mwitikio wa kingono.
 142 Nimegundua kuwa mara nyingi wanawake hawaelewi kwamba msisimko hutegemea mwitikio
 143 chanya wa ubongo kwa vichocheo vya ngono. Wanaamini kwamba kuwa katika mapenzi na
 144 raha ya kingono ni sawa na mshindo. Kwa hivyo, kwao, msisimko wa kiakili na kimwili hauna
 145 maana. Nimekuwa katika mapenzi lakini hisia hizi, ndoto za kimapenzi na raha za kingono
 146 hazisababishi msisimko wa kiakili. Ninapojichua, hakuna mwenzi, hakuna mapenzi na hakuna
 147 uhusiano wa kihisia. Ili kuzalisha msisimko wa kiakili unaohitajika ili kupata uhuru wa
 148 kingono, lazima nitumie ndoto za ngono kila wakati. Nimehitimisha kuwa akili za wanawake
 149 wengi haziitikii vichocheo vya ngono na kwa hivyo kujichua hakuna maana kwao. Ngono
 150 ndiyo shughuli pekee ya ngono ambayo hushiriki.

151 **Ngono ya kuingiliana ni sehemu ya uhusiano wa** 152 **kimapenzi na mwanaume**

153 Mwitikio wa kijinsia wa wanaume ni thabiti na wa kuaminika. Wanaume, bila kujali mwelekeo,
154 huzingatia ngono ya kupenya (ngono ya uke au ya mkundu). Licha ya kufanya ngono ya uke,
155 wasagaji hawatafuti kupenya uke hata kwa kutumia dildo. Ukosefu wa kile kinachoitwa
156 mshindo wa uke unaofafanua kutofanya kazi kwa ngono kwa wanawake na hamu ya ngono
157 inayofafanuliwa kwa upande wa ngono ya kupenya hauna maana kwa wasagaji. Wanawake,
158 bila kujali mwelekeo, huzingatia majibu ya kihisia na kufanya mapenzi. Lakini ni wanawake
159 wa jinsia tofauti pekee wanaodhaniwa kuamshwa na uume unaoingia kwenye uke.

160 Ufafanuzi wa mshindo wa kijinsia, kwa upande wa kushirikiana na ngono, huficha maana ya
161 mwitikio wa kijinsia. Wanawake huambiwa kwamba mshindo ni rahisi kwa hivyo baadhi ya
162 wanawake hudhani kwamba hufika kileleni kutokana na ngono na mpenzi wao lakini, ikiwa
163 hawachochewi na shughuli hiyo hiyo na mgeni anayevutia, ni thawabu za uhusiano mpana
164 badala ya tendo lenyewe linalowahamasisha kushirikiana na ngono. Zawadi za kifedha
165 zinazotokana na kukuza ngono kama raha ya kike ni kikwazo cha kuboresha ushauri
166 unaotolewa kwa wanawake.

167 Hakuna sababu kwa wanandoa wengi kutafuta msaada katika maisha yao ya ngono. (1)
168 Wanawake wengi huwa hawajipigi punyeto na wana matarajio madogo ya kufika kileleni, (2)
169 hamu ya ngono ya kiume huhakikisha kwamba wanandoa wanafanya ngono bila kujali hamu
170 ya mwanamke na (3) wanandoa mara chache hujadili raha ya ngono. Wanawake wengi huwa
171 hawafanyi ngono bandia kwa sababu wanaume wengi huzingatia starehe yao ya kujamiiana.

172 Msisimko kuhusu kufika kileleni kwa wanawake ni sehemu tu ya mchezo ambao wanaume na
173 wanawake hucheza. Utamaduni wetu unaoitwa wa watu wazima unahusisha wanawake

174 kuonyesha nia yao ya kutoa muingiliano wa kimapenzi (kawaida humaanisha ngono ya
175 kupenya) kwa kuwapa wanaume zawadi wanazotoa kwa ajili ya ngono. Wanawake wengi
176 hawaathiriwi na hadithi za kubuni zinazozunguka kufika kileleni kwa wanawake. Hawajui
177 kuzungumzia matatizo ya ngono, wakitambua kwamba madai ya kufika kileleni ni ushujaa tu.

178 **Hakuna anayejivunia au kujadili kuhusu mshindo wa** 179 **kiume**

180 Mwitikio wa kijinsia huanzishwa na ubongo na akili za wanaume huwa sikivu zaidi kuliko za
181 wanawake. Kuna vichocheo vingi zaidi vya ngono vinavyochochea msisimko wa kiume. Hii
182 inaeleweka kwa sababu mwitikio wa kijinsia ni muhimu kwa utendaji wa uzazi wa kiume.
183 Mwitikio wa kijinsia wa kiume hufafanuliwa na mzunguko wa msisimko wa kiume kuanzia
184 kusimama hadi kudondosha. Wanaume hufurahia: (1) thawabu za kisaikolojia: hisia ya
185 kutawala, kukubalika kihisia na kupenya; na (2) msisimko wa kimwili: kupenya, kusukuma na
186 kudondosha. Kwa wanawake, raha hizi zote zinalingana na kudondosha.

187 Msisimko wa kiume hutokea kwa kawaida na kwa uhakika, hasa kutokana na tendo la ndoa.
188 Lakini wanaume hawajisifu kwa msisimko wao wenyewe kwa sababu hupunguza uwezo wao
189 wa kushiriki katika shughuli za ngono. Mwitikio wa kijinsia huisha kwa kudondosha. Kwa
190 hivyo kudondosha humaliza kufurahia kwa wanaume msisimko wao pamoja na raha ya kimwili
191 na ya kimapenzi wanayofurahia kutokana na tendo la ndoa. Ujinsia wa wanawake unapendwa
192 kwa sababu hauna kikomo hiki. Wanawake wanaweza kutoa tendo la ndoa bila kikomo kwa
193 sababu hakuna mahali ambapo uke hauwezi tena kupenya na uume uliosimama. Kwa hivyo
194 muda wa kudondosha wa kike kutoka kwa tendo la ndoa si dhahiri. Ni kudondosha bandia tu
195 kunaweza kupangwa ili kuendana na kudondosha kwa mwanaume.

196 Mwanzoni, ngono ni sehemu ndogo sana ya muda ambao wanandoa hutumia pamoja.
197 Mwanamke hukubali kupendezwa kwake kingono na mwanamume na shukrani zake za baada
198 ya ndoa kama ishara ya kujitolea. Lakini polepole mwanamume huzingatia zaidi ngono na
199 kuwekeza kidogo katika uhusiano mpana. Mwanamke huhitimisha kwamba yeye ni njia tu ya
200 ngono kwa mwanamume, badala ya mtu mwenye majibu na mahitaji yake mwenyewe ambayo
201 anatafuta kwa mwenzi wake ili kukidhi. Wanawake huacha kuonyesha mapenzi kwa sababu
202 mwanamume hutafsiri aina yoyote ya ukaribu wa kimwili kama mwaliko wa ngono. Mara tu
203 mapenzi yanapoisha, ngono inakuwa kitendo cha kimitambo kinacholenga kukidhi mahitaji ya
204 kiume ambayo hatimaye hayakidhi upande wowote. Kuwa katika mapenzi ni sababu moja kwa
205 nini mwanamke anaweza kukubali kutoa ngono. Anaweza pia kuhamasishwa kubaki na
206 mwenzi, kuweka familia pamoja au kwa pesa.

207 **Utendaji mbaya wa kijinsia kwa wanawake dhidi ya** 208 **sheria za ridhaa ya ngono**

209 Katika nyakati za Victoria, ikiwa wanawake hawakuwa na shauku kuhusu ngono, waliitwa
210 baridi (ili kuonyesha mtazamo wa kiume wa mwanamke, anayekataa ngono, kama wasiopenda
211 au baridi). Leo ni istilahi pekee zinazotofautiana. Mwanamume anaweza kumpa mimba
212 mwanamke tofauti kila anaposhiriki ngono. Lakini mwanamke anaweza kumpa mimba mara
213 moja tu kila baada ya miezi tisa. Badala ya kuwa na matatizo ya utendaji, hawa ni wanawake
214 wa kawaida ambao hawaitikii ngono kama wanaume.

215 Ushauri wa ngono haupaswi kumlaumu mtu yeyote au kuwaweka katika kundi la wasio na
216 utendaji. Tunapaswa kuwatia moyo wanawake kushiriki na kujifunza kutokana na uzoefu wao
217 badala ya kuwaambia wafuate kile ambacho jamii inatarajia kutoka kwao. Ukosefu wa mshindo
218 wa kike HAUWEZI KAMWE kuwa na matatizo ya utendaji kwa sababu:

219 (1) mshindo wa kike hauna kazi ya uzazi au ngono;

220 (2) wanawake hawana haja ya ngono au mshindo; na

221 (3) hamu ya baadhi ya wanaume ya maoni ya ngono huridhika kwa urahisi kwa kujifanya.

222 “A great many husbands wish their coitus were more frequent, and believe it would be if their

223 wives were more interested.” [Waume wengi hutamani ngono yao ingekuwa ya mara kwa mara,

224 na wanaamini ingekuwa hivyo ikiwa wake zao wangukuwa na hamu zaidi.] (Kinsey et al,

225 1948, p. 571) Kwa muda wote ambao kumekuwa na sheria, wanaume wamefurahia haki ya

226 kisheria ya kupata ngono kutoka kwa wake zao. Mwanaume hangeweza kushtakiwa kwa

227 kumbaka mkewe. Ni hivi majuzi tu ambapo hamu ndogo ya wanawake katika ngono

228 imeheshimiwa. Nchini Uingereza, hata wanawake walioolewa sasa wana haki ya kisheria ya

229 kukataa hamu ya waume zao ya ngono (Sheria ya Makosa ya Ngono ya 2003). Lakini mitazamo

230 hubadilika polepole zaidi kuliko sheria. Jamii bado inaona jukumu la jadi la wanawake kama

231 moja ya kushirikiana na hamu ya mumewe ya ngono. Leslie Margolin (2022) alibainisha kuwa

232 leo wataalamu wa ngono na wataalamu wa tiba, hata wanapokuwa wanawake, wanadhani

233 kwamba masafa ya ngono yanayotarajiwa na wanaume yanapaswa kuchukua nafasi ya kwanza

234 kuliko masafa ambayo wanawake wengi wangependelea.. “Sexual decisions, in the final

235 analysis must be personal.” [Maamuzi ya ngono, hatimaye, lazima yawe ya kibinafsi.]

236 (Masters, Johnson & Kolodny, 1995, p. 412)

237 **Kuboresha taarifa kwa wanawake na wapenzi wao**

238 Kukuza msisimko wa wanawake huleta pesa lakini pia ni hatari. Kuamini kwamba tendo la

239 ndoa hutoa msisimko wa wanawake kunaweza kudhoofisha imani ya wanaume katika utendaji

240 wao wa ngono na kusababisha kutofanya kazi vizuri kwa nguvu za kiume. Wanawake

241 wanaweza kuhisi kutokuwa na uwezo wa kufanya ngono wanapokosa msisimko ambao

242 wanawake wengine wanajivunia. Inapendekezwa kwamba kutokuwa na uhakika huu wa
 243 kihisia katika idadi ya watu kunaweza kutibiwa. Washauri wa mahusiano wanapaswa
 244 kushughulikia matarajio yasiyo ya kweli yaliyowekwa na hadithi za kimapenzi na kuwapa
 245 wapenzi ushauri zaidi wa kujenga.

246 Wanaume, hasa wanapokuwa wadogo, hupata hamu kubwa ya kushiriki tendo la ndoa. Kwa
 247 hivyo mwanamume huwa anaanzisha na kuendesha tendo la ndoa, huku tendo la ndoa la mtindo
 248 wa kimisionari likimruhusu mwanamke kushirikiana bila kujali na mapenzi ya kiume. Matatizo
 249 hutokea wakati shauku ya kimapenzi na ya kimapenzi inapofifia. Wanandoa wanahitaji
 250 kuelewa kwamba mahusiano ya muda mrefu yanahusisha maelewano.

251 Wanaume hukaribia tendo la ndoa wakitarajia raha ya kimapenzi. Mwanamke anapaswa
 252 kujaribu kuficha shauku yake ya chini na kutopunguza muktadha wa ngono ambao
 253 mwanamume anafurahia. Hakuna haja ya madai ya msisimko. Kupapasa na kubusiana kwa
 254 upendo huonyesha uwezo wa kubadilika. Wala halazimiki kuigiza msisimko. Anaweza
 255 kusogea kwa mdundo wa mwenzi wake au kumbembeleza wakati wa kufanya mapenzi.

256 Wanawake hukaribia ngono wakitarajia kuhisi kuthaminiwa. Wanaume wanahitaji kuonyesha
 257 mapenzi bila kutarajia ngono kila wakati. Wanapaswa kuwekeza katika kuwa mwenzi mrembo.
 258 Mwanaume anapaswa kuheshimu hitaji la mwanamke la kuzungumza kwa kuwa tayari
 259 kusikiliza huku akificha nia yake ya chini. Kushiriki mawazo au hisia zake mara kwa mara
 260 kunaonyesha heshima kwa hitaji la mwanamke la kujenga uaminifu.

261 Ili kuelewa mienendo ya uhusiano wa kimapenzi, wataalamu wa tiba wanahitaji kuzingatia (1)
 262 ikiwa wanandoa wanashiriki katika utangulizi, ni kiasi gani cha shughuli hii kinathaminiwa na
 263 kila mwenzi; (2) mara ngapi mwanaume anatarajia ngono; na (3) nia ya kila mwenzi kujibu
 264 mapendeleo ya ngono ya mwingine. Wanaume wa jinsia tofauti hufikiri ni kawaida kwamba
 265 wanawake wanapaswa kupendezwa kingono na wanaume. Mara chache hutambua kwamba

266 hamu ya ngono hufanya kazi kwa pande zote mbili. Mwanaume anapaswa kujaribu
267 kujionyesha kwa kuvutia na kuwa mtulivu kijamii (kwa kuwekeza katika uhusiano).

268 Wanandoa wanaweza kubadilisha mahali pa ngono na kubadilishana haraka na vipindi virefu
269 vinavyohusisha uigizaji wa ngono. Utangulizi huongeza tofauti lakini pia huongeza muda na
270 juhudi ambazo mwanamke lazima awekeze. Inaweza kusaidia kutengeneza orodha ya
271 matamania kwa wapenzi wote wawili (Kramer & Dunaway, 1994). Wanandoa wa jinsia tofauti
272 wanaweza kuhakikishiwa kwamba uzoefu wao ni sehemu ya aina mbalimbali za kuwa wa
273 kawaida kingono.

274 **Hitimisho**

275 (1) Matarajio yasiyo ya kweli yamewekwa, lakini kutokana na kwamba wanaume hawaoni
276 mshindo kama kipengele muhimu cha kuridhika kwa wanaume, hakuna sababu ya kuamini
277 kwamba mshindo hufafanua kuridhika kwa wanawake.

278 (2) Licha ya kutokuwa na maelezo wala suluhisho kwa ukosefu wa majibu ya wanawake kwa
279 mpenzi, wataalamu wa tiba wanamaanisha kwamba wanawake wanapaswa kukubali tendo la
280 ndoa bila kujali jinsi wanavyoitikia.

281 (3) Hata mwanamke aliyeolewa (angalau nchini Uingereza) hana tena wajibu wa kisheria wa
282 kutoa tendo la ndoa, lakini jamii bado inamtarajia kutimiza wajibu wake kwa kukidhi mahitaji
283 ya ngono ya wanaume.

284 (4) Wanandoa wa jinsia tofauti wanahitaji taarifa halisi ili kuwasaidia kuelewa matokeo ya
285 mahitaji tofauti ya kijinsia na kihisia ya wanaume na wanawake..

286 **Marejeleo**

- 287 Shere Hite. *The Hite report*. Macmillan Publishing Company. 1976.
- 288 Basson, Rosemary. The female sexual response: A different model. *Journal of Sex & Marital*
289 *Therapy* 26.1 (2000): 51-65.
- 290 Cawood, Elizabeth HH and John Bancroft. Steroid hormones, the menopause, sexuality and
291 well-being of women. *Psychological Medicine* 26.5 (1996): 925-936.
- 292 Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, & Martin, Clyde. *Sexual Behavior in the Human Male*.
293 Indiana University Press. 1948.
- 294 Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, Martin, Clyde & Gebhard, Paul. *Sexual Behavior in the*
295 *Human Female*. W.B. Saunders Company. 1953.
- 296 Margolin, Leslie. Eros under patriarchy: A study of Basson's 'sexual response model'.
297 *Psychology & Sexuality* 13.5 (2022): 1204-1213.
- 298 Masters, William, Johnson, Virginia & Kolodny, Robert. *Human Sexuality*. HarperCollins.
299 1995.
- 300 Kramer, Jonathan & Dunaway, Diane. *Why men don't get enough sex and women don't get*
301 *enough love*. Virgin Publishing Limited. 1994.
- 302 Thomas, Jane. *A Research Approach based on Empirical Evidence for Female Sexual*
303 *Response*. Nosper.com. 2024.
- 304 Thomas, Jane. *Interpreting the Previous Research Findings Relating to Female Sexual*
305 *Response*. Nosper.com. 2025.

- 306 Thomas, Jane. *Biological Precedents that Provide Evidence of Female Sexual Response*.
307 Nosper.com. 2025.
- 308 Thomas, Jane. *Men and Women's Sexual Behaviours that Reflect Responsiveness*. Nosper.com.
309 2025.
- 310 Thomas, Jane. *The Key Characteristics of Human Sexual Response*. Nosper.com. 2026.
- 311 Thomas, Jane. *Female Sexual Response to Erotic Stimuli*. Nosper.com. 2026.