

PRATIQUES À RISQUE
ET SANTÉ SEXUELLE
CHEZ LES FEMMES MIGRANTES
D'AFRIQUE SUBSAHARIENNE





Imprimé le 1er décembre 2016



Ce livret a été réalisé grâce au soutien de Santé Publique France

Avec la participation des femmes suivies par l'association
Ikambere « La Maison Accueillante »

- **Coordination** : Bernadette Rwegera, Directrice d'Ikambere

- **Avis médical et relecture** : Docteur Arnaud Sevene, Médecin sexologue, membre de la chaire UNESCO Santé sexuelle & Droits humains

- **Relecture** : Damien Rwegera, Anthropologue, Docteur Philippe Ngo Van

- **Collaboration** : Docteur Inès Defossey

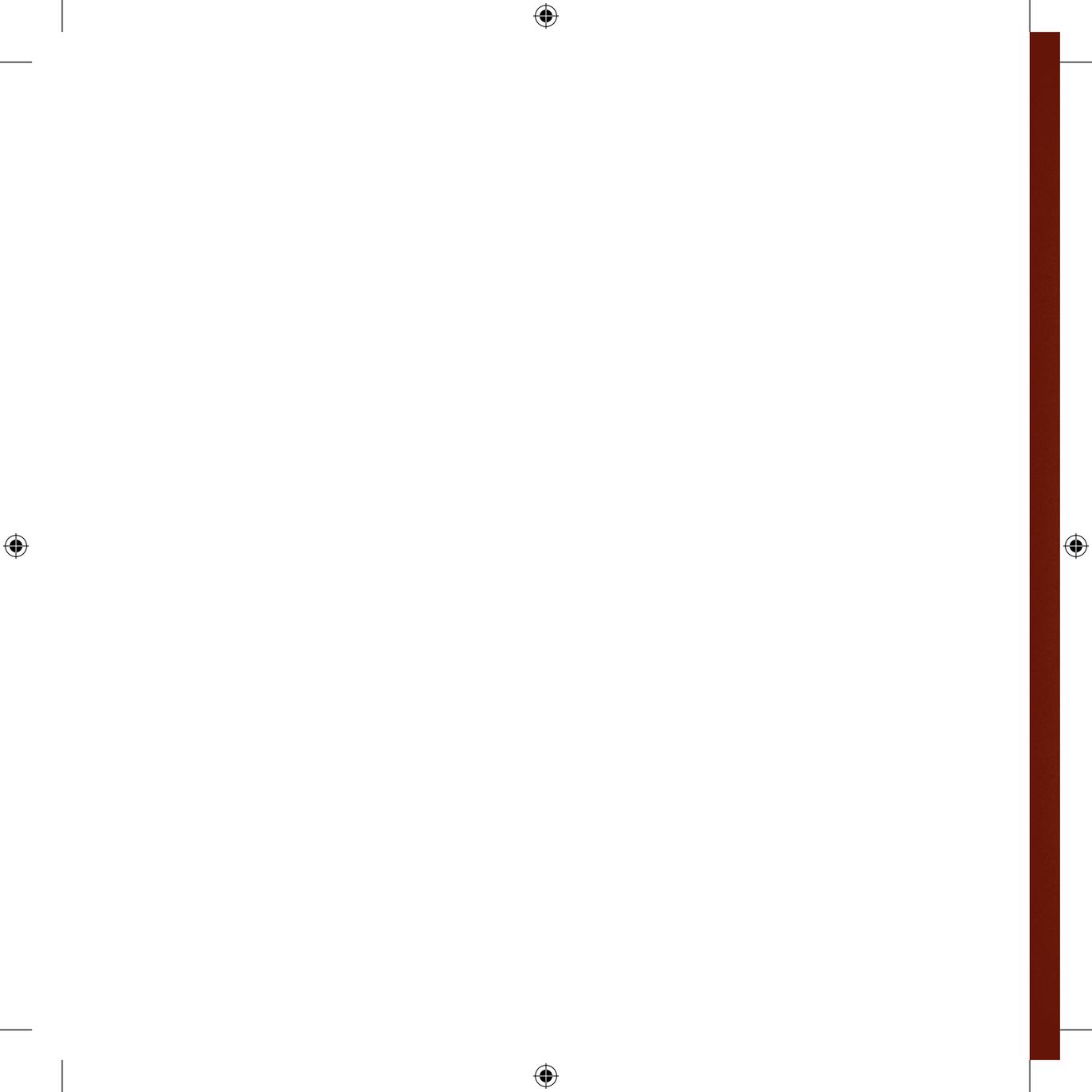
- **Rédaction** : Aminata Sinon, Anthropologue (Coordinatrice des actions de prévention et des permanences hospitalières), Ikambere

- **Collecte des données** : Rose Nguekeng, Média-
trice de santé / animatrice, Ikambere



SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
LES PRATIQUES DESTINÉES AUX TOILETTES INTIMES	11
LES PRATIQUES DESTINÉES À RÉTRÉCIR LE VAGIN	16
LES PRATIQUES DESTINÉES À STIMULER LES SÉCRÉTIONS VAGINALES	25
CONCLUSION	34



INTRODUCTION

Ce livret est le fruit des échanges entre les femmes suivies à l'association Ikambere « La Maison Accueillante ».

Au cours des ateliers de prévention des IST et du VIH à Ikambere, les discussions ont fait apparaître que les femmes d'origine africaine s'adonnaient à des pratiques sexuelles qu'elles ont apprises dans leurs pays d'origine. Ces pratiques, nous semblent-ils, pourraient faciliter le passage des virus dont celui du VIH, perturber la sexualité et fragiliser les muqueuses. C'est la recherche du plaisir du partenaire et sa satisfaction qui conduit les femmes africaines à s'adonner à ces pratiques sexuelles. Quel que soit leur pays d'origine ou leur ethnie, les femmes se livrent à ces pratiques sans connaître les conséquences à long terme sur leur vie sexuelle et leur santé.

Parler de sexualité avec les femmes africaines n'est pas tout à fait aisé car ce sujet ne fait pas partie des discussions quotidiennes. Mais, il peut être évoqué entre femmes du même âge, dans des conditions bien précises telles que les périodes de mariage, de grossesse, de rencontres d'un nouveau partenaire, etc. Dans ces moments là, les femmes se donnent des conseils, des astuces pour satisfaire leur mari, leur concubin ou leur copain pendant les rapports sexuels. Trois grands groupes de pratiques sexuelles ont émergé lors des discussions avec les femmes :

- Les pratiques destinées aux toilettes intimes
- Les pratiques destinées à rétrécir le vagin
- Les pratiques destinées à stimuler les sécrétions vaginales

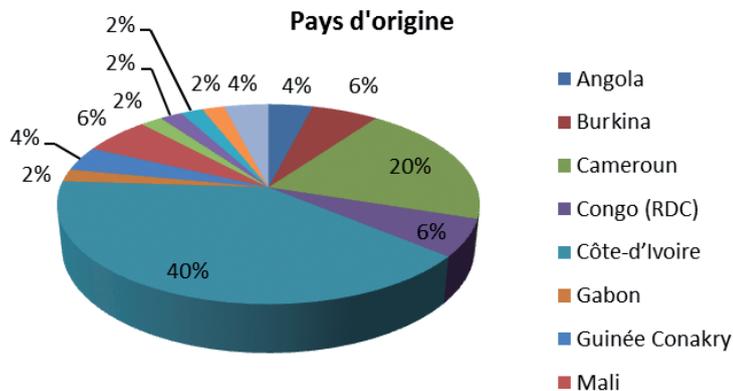
Dans un premier temps, nous avons répertorié auprès des femmes d'Ikambere les différentes pratiques sexuelles à risque. Dans un second temps, nous exposerons l'impact qu'elles peuvent avoir sur la transmission du VIH d'une part, et, d'autre part sur la santé de la femme en général et celles atteintes de VIH en particulier.

Le recueil des données

Nous avons commencé par une discussion informelle avec les femmes suivies par l'association. Par la suite, un questionnaire anonyme sur les pratiques sexuelles a été administré à 50 femmes. Après le dépouillement, nous avons fait une liste des pratiques sexuelles évoquées par les femmes. Nous avons posé des questions pendant les moments de convivialité sur les différentes pratiques pour avoir des détails et les identités des femmes qui s'adonnent aux différentes pratiques. Pour avoir plus d'information, nous avons fait des entretiens individuels avec les femmes en fonction de leurs pratiques.

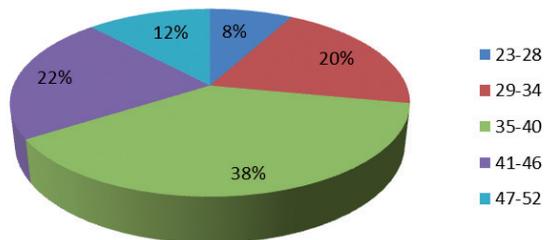
Les résultats de l'enquête par le questionnaire

Les femmes originaires de 13 pays d'Afrique, atteintes de VIH et suivies à Ikambere, ont répondu au questionnaire sur les pratiques sexuelles.



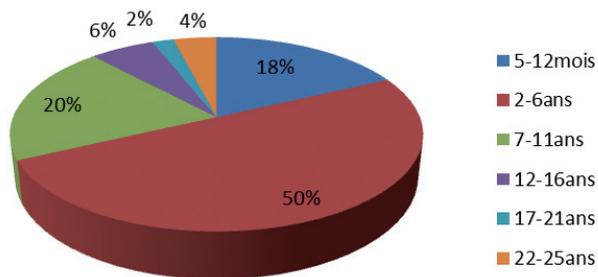
La tranche d'âge des femmes interrogées :

Tranche d'âge



Le nombre d'année de séropositivité des femmes qui ont répondues au questionnaire varie de 5 mois à 25 ans.

Nombre d'année de séropositivité



LES PRATIQUES DESTINÉES AUX TOILETTES INTIMES

Divers produits sont utilisés par les femmes pour que leur vagin dégage une bonne odeur. C'est généralement vers la puberté que les femmes apprennent certaines pratiques sexuelles avec leurs tantes ou leurs amies. Elles peuvent aussi les apprendre jeunes mariées avec leurs belles-sœurs ou leurs amies. Selon elles, utiliser certains produits pour faire leur toilette intime permet de masquer l'odeur des sécrétions vaginales et/ou de parfumer le vagin avant les rapports sexuels.

1. La Pierre d'alun, ou « Ovule indigène »

La pierre d'Alun est un minéral naturel présent dans plusieurs régions du monde. C'est un sulfate d'aluminium et de potassium. Utilisée sur la peau, la pierre d'alun possède comme propriété de limiter la transpiration en bouchant les glandes sudoripares, mais elle peut parfois être responsable d'irritation.

Les femmes écrasent la pierre d'alun pour avoir une poudre très fine. Ensuite, elles diluent cette poudre avec de l'eau tiède qu'elles tamisent pour obtenir une mixture sans grumeaux. Elles remplissent une poire avec cette mixture pour faire un lavage interne du vagin. Selon elles, la mixture nettoie la muqueuse vaginale, permet d'éviter d'avoir des pertes blanches et des odeurs. Certaines femmes qui dégagent l'odeur du « bouc » ou transpirent beaucoup se lavent avec la mixture.

Madame Georgina : « Quand j'étais jeune fille, je faisais diluer la poudre de pierre d'alun dans l'eau tiède pendant 5 minutes. J'utilisais ensuite la mixture pour faire la toilette intime en profondeur. Cela donnait au vagin une agréable odeur qui ne durait pas très longtemps. Il faut refaire sa toilette intime chaque soir. »

Avis du Dr. Sevene : L'introduction de toute substance dans le vagin est déconseillée, il est possible que les sels d'aluminium contenus dans la pierre d'alun puissent traverser la muqueuse vaginale, ce qui peut être la cause de maladies graves, et probablement de cancers, notamment du sein. D'autre part la baisse des sécrétions vaginales normalement sécrétées au cours des rapports sexuels risque de rendre la pénétration plus douloureuse.



2. L'encens « Guéni noir »

L'encens principalement utilisé en Afrique subsaharienne est le Guéni noir, la racine d'une plante aquatique. Naturellement parfumée, on y rajoute un mélange de parfum. L'exposition prolongée à la fumée de l'encens peut provoquer des troubles respiratoires, des maux de tête, des irritations des yeux, du nez, de la gorge et de la peau, et augmente le risque de développement des maladies cardiovasculaires.

Les femmes font brûler de l'encens bien parfumé dans un brûle-encens traditionnel en terre cuite. Elles introduisent une petite noix de beurre de karité dans le vagin et se positionnent à califourchon au-dessus du brûle-encens, les jambes écartées avec un pagne autour de la taille pendant 5 minutes. Selon elles, la fumée parfume et rend propre leur sexe. La senteur qu'il dégage embaume la chambre, stimule et excite beaucoup le mari ou le conjoint pendant les rapports sexuels. Les femmes lui prêtent aussi le pouvoir d'envoûter le mari et de l'empêcher de sortir. C'est principalement au Sénégal, au Burkina Faso et au Mali qu'on trouve cette pratique.

Madame Djeneba : « Chez nous au Mali, chaque femme doit faire brûler le soir de l'encens pour embaumer sa chambre. C'est une pratique qui plait beaucoup aux hommes et qui les maintient à la maison. Quand ton mari rentre le soir et que ta chambre sent bon, il n'a plus envie d'aller ailleurs et l'odeur de l'encens excite aussi les hommes. »

Avis du Dr. Sevene : En réalité aucune substance n'a jamais démontré scientifiquement avoir des effets aphrodisiaques, c'est-à-dire stimulant le désir. Il s'agit de croyances infondées. Néanmoins l'utilisation raisonnable de parfum peut concourir à une ambiance favorable à la rencontre sexuelle.



3. La racine du Vétiver, ou « Gongonlili »

Le Gongonlili est une forme de Vétiver africain, le *Chrysopogon Nigritanus*. Il présente un intérêt certain dans l'écologie : il se cultive facilement et permet de stabiliser les sols. Il est célèbre pour son parfum très agréable. Mais il est aussi traditionnellement utilisé pour purifier l'eau ou en décoction pour les nouvelles mamans et pour traiter des maux de ventre ou des douleurs liées aux règles. En médecine africaine traditionnelle on lui prête des vertus anti-inflammatoires, antiseptiques et calmantes (Hôpital traditionnel Keur Mas-sar, Dakar).

Le Gongonlili est trempé dans de l'eau que les femmes boivent tous les jours pour purifier des sécrétions vaginales. Certaines femmes le font bouillir avec le Guéni noir. Selon elles, en buvant tous les jours la tisane obtenue par le mélange de ces deux produits, celle-ci neutralise les odeurs du vagin et le parfume en même temps. Le Gongonlili est aussi cuit avec du riz pour augmenter les sécrétions vaginales et embellir la peau si on boit quotidiennement cette préparation. C'est une pratique courante au Mali, au Sénégal et au Burkina Faso.

Madame Ashma : « Quand j'étais jeune mariée au Mali, mes belles-sœurs m'ont appris certaines astuces pour séduire mon époux comme l'utilisation du Gongonlili. Je devais faire bouillir le Gongonlili avec du riz et le boire tous les soirs pour stimuler les sécrétions vaginales et embellir ma peau. »

Avis du Dr. Sevene : Des études seraient nécessaires pour évaluer ces effets. Les effets au niveau sexuel n'ont pas été étudiés.



4. Le bleu de Méthylène

Le bleu de Méthylène est un produit chimique créé par un allemand à la fin du XIXème siècle. Il a comme particularité de colorer en bleu tout ce qu'il touche. Dilué on peut le boire, d'ailleurs il est utilisé pour colorer certains cocktails. Il peut même colorer les urines en bleu. C'est pourquoi les femmes qui se purifient le vagin avec n'ont pas de rapport sexuels à ce moment-là car le sexe de leur partenaire serait coloré en bleu ! Il a été largement utilisé en médecine pour dépister des cellules cancéreuses en injection dans la vessie et, avant l'apparition des antibiotiques, pour soigner des infections.

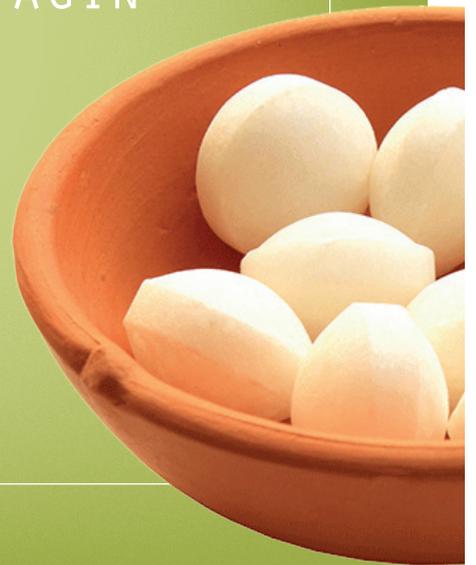
Ce produit venant du Nigéria se présente sous la forme de comprimé. Il est dilué dans de l'eau tiède et utilisé pour rendre propre le vagin. Ce produit est utilisé pour faire des avortements clandestins.

Nadine : « Je mets un comprimé dans le vagin que je garde pendant 2 à 3 jours. C'est le troisième jour que je fais la toilette intime en enfonçant le doigt à l'intérieur du vagin pour ôter les saletés. Par contre il ne faut pas faire de rapports sexuels avec le bleu. Le bleu nettoie le vagin. »

Avis du Dr. Sevene : Si certaines propriétés sont attestées, l'introduction du bleu de Méthylène, en l'absence d'infection, dans le vagin risque au contraire de favoriser des infections et de fragiliser la muqueuse vaginale. Toutes les manœuvres abortives clandestines sont à risque pour la santé de la mère et de l'enfant sans avoir de certitude de réussite.

LES PRATIQUES DESTINÉES À RÉTRÉCIR LE VAGIN

Plusieurs pratiques sexuelles sont faites par les femmes avec pour but de rétrécir la membrane vaginale et donner la sensation de virginité pendant les rapports sexuels. Elles permettent aux femmes qui ont accouchées par voie basse de vivre mieux leur sexualité car elles se sentent rajeunir.

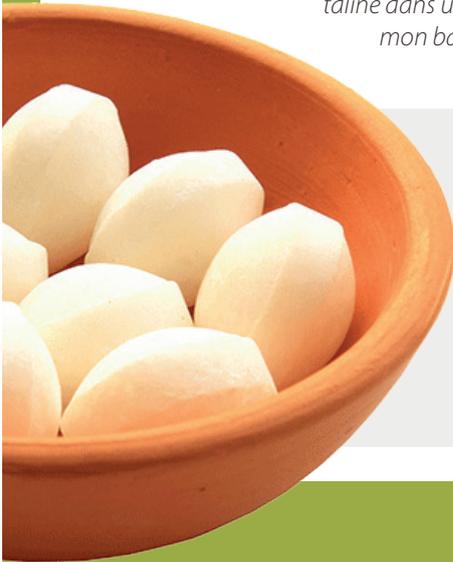


1. La Naphtaline , ou « Canfa »

La Naphtaline ou naphtalène ou camphre de goudron est un hydrocarbure aromatique polycyclique. Respirer la Naphtaline peut provoquer des crises de tachycardie (accélération du rythme cardiaque) chez les personnes fragiles, une anémie hémolytique chez les personnes ayant un déficit glucose-6-Phosphate-Déshydrogénase (G6PD) telles que les africains et les asiatiques. Le Naphtalène est classé dans la catégorie 3 comme substance cancérigène par l'Union Européenne.

Quelques heures avant les rapports sexuels, les femmes diluent la Naphtaline dans une petite bassine d'eau tiède et s'assoient dessus. Selon elles, la vapeur dégagée par la Naphtaline rétrécit la membrane vaginale, donne une sensation de virginité pendant les rapports sexuels et parfume le sexe.

Madame Manua : « Au Cameroun, sur les conseils de certaines copines, j'ai utilisé la Naphtaline comme un moyen de rétrécissement du vagin. Une fois par mois, je faisais fondre la Naphtaline dans une bassine d'eau tiède que j'utilisais pour faire la toilette intime après mon bain. Ensuite, je m'asseyais dans cette eau pendant 15 à 20 mn. »



Avis du Dr. Sevene : Les boules de Naphtaline étaient autrefois couramment utilisées comme antimites. Ces produits sont des hydrocarbures très dangereux en cas d'ingestion accidentelle, notamment pour les enfants. Ils peuvent alors provoquer des maladies hématologiques, hépatiques, digestives, cardiaques et neurologiques. Les vapeurs et le contact de la peau peuvent être responsables d'atteinte des poumons ou d'irritation des yeux ou de la peau : les pratiques sexuelles sont donc formellement contre-indiquées. Enfin la Naphtaline est cancérigène. L'usage de ces boules tend à être interdit et à disparaître en raison du danger que constituent ces produits pour la santé.

2. Le « Cristal sucré »

Le Cristal sucré, c'est du sucre en cristal fabriqué dans un moule carré.

Les femmes introduisent profondément le cristal sucré venant d'Arabie Saoudite dans le vagin 30 minutes avant les rapports sexuels. Au bout des 30 minutes, elles font une toilette intime en introduisant le doigt dans le vagin pour s'assurer que le cristal a bien fondu. Cette substance a pour but de donner au vagin une allure juvénile, de rendre l'acte sexuel agréable, l'homme docile et attachant. C'est une pratique qui se fait en Côte-d'Ivoire, au Mali et au Sénégal.

Madame Rosa : « Ce sont les pèlerins qui ramènent ce « bonbon » de la Mecque. Les nouvelles Hadja nous disent que si tu le mets dans le vagin quelques heures avant les rapports sexuels, il procure une sensation à l'homme qui ne voudra plus avoir des rapports sexuels avec une autre femme. Par contre il faut s'assurer qu'il a totalement fondu en mettant le doigt dans le vagin avant les rapports sexuels. Je l'ai essayé et le sucre mélangé aux sécrétions vaginales se comporte comme une colle et mon homme a bien aimé. »



Avis du Dr. Sevene : Nous ne répéterons jamais assez que l'introduction de substance inappropriée dans le vagin est sujette à favoriser les infections en introduisant des germes extérieurs.

3. Le citron

Les femmes mélangent du jus de citron avec de l'eau tiède qu'elles mettent dans une poire. Elles injectent le mélange dans le vagin pour le nettoyer profondément 1h avant les rapports sexuels. Après cette toilette, elles doivent essayer d'introduire un doigt dans le vagin et si elles ont du mal à le faire, cela signifie que la membrane vaginale a bien rétréci, sinon elles doivent recommencer rapidement jusqu'à obtenir le résultat désiré. C'est généralement en Côte-d'Ivoire qu'on trouve cette pratique.

Madame Yacintha : « Chez nous, on utilise le citron avec de l'eau tiède pour laver l'intérieur du vagin à l'aide d'une poire. Cela permet de rétrécir la membrane vaginale. Mais le lavage fait très mal les premiers moments, il faut supporter la douleur et ça passe. Quand tu fais ce lavage, tu ne peux même pas mettre un doigt dans le vagin tellement il est bien fermé. Les hommes adorent quand il y a une résistance lors de la pénétration, c'est comme si tu étais encore vierge. Tu peux aussi mettre le jus de citron sur le protège slip et dormir avec, ça désinfecte le vagin. »



Avis du Dr. Sevene : Le jus de citron est trop acide et agresse les muqueuses du vagin. C'est pourquoi cela est douloureux (comme du citron sur une plaie). S'il est nécessaire de conserver une bonne acidité du vagin pour éviter les infections, trop de lavages détruisent aussi la flore vaginale naturelle qui protège le vagin des autres germes. Toutes les méthodes d'irrigation vaginale doivent être proscrites. Pour donner la sensation d'un vagin étroit il est plus malin d'apprendre à contracter soi-même les muscles de son vagin pour enserrer le sexe de son partenaire.

4. La pierre d'alun, ou « Ovule indigène »

Les femmes écrasent la pierre d'alun pour avoir une poudre très fine. Ensuite, elles diluent cette poudre avec de l'eau tiède qu'elles tamisent pour obtenir une mixture sans grumeaux. Elles remplissent une poire avec cette mixture pour faire un lavage interne du vagin. Elles prêtent à cette mixture la possibilité de rétrécir la membrane vaginale et de donner la sensation de la virginité. Les femmes qui ont déjà eu des rapports sexuels avant leur nuit de noce, doivent faire le lavage vaginal avec la mixture tout au long du mois qui précède le mariage pour raffermir la membrane vaginale. Ainsi, lors du rapport sexuel de la nuit de noce, elles ont de petits saignements et leur mari croit qu'elles sont vierges. Certaines femmes mariées le font aussi au quotidien et l'utilisent aussi comme eau de rinçage contre les odeurs corporelles. Cette pratique se fait au Cameroun chez les Ewondo, Beti, Eton Maka'ah, Baka'ah.



Madame Shirine : « J'écrase la pierre d'alun sur une pierre qui sert à moudre les aliments. Je la dissous dans de l'eau tiède ou glacée. Je tamise pour enlever les résidus. Après avoir pris ma douche, je m'accroupis et je lave mon vagin avec cette eau y en introduisant mon doigt pour faire pénétrer la mixture à l'intérieur. Au fur et à mesure que l'entrée du vagin commence à se rétrécir et se durcir, j'arrête sinon le sexe se referme complètement. Les premiers moments ça brûle un peu mais ça passe vite. Au lieu du rendez-vous, je prends une douche mais il faut faire attention à ne plus faire la toilette intime. Je fais cela quand je sais que j'aurai des rapports sexuels avec un nouveau partenaire. L'effet ne dure pas longtemps donc je dois bien calculer le moment où je fais ma toilette intime avec la pierre d'alun. »

Avis du Dr. Sevene : Certaines femmes n'ont pas de saignement lors de la défloration même si elles sont vierges. Il n'est pas normal que les femmes doivent faire la preuve de leur virginité. Le demande-t-on aux hommes ? Parfois, au contraire la défloration ou les rapports sexuels sont douloureux en raison d'une lubrification insuffisante. Faut-il en plus de cela réaliser des pratiques rendant la pénétration plus difficile et plus pénible ?

5. Les feuilles de tabac et graines de chanvre

Les feuilles de tabac sont sensibles aux polluants tels que l'ozone troposphérique. Le tabac est responsable de maladies cardiovasculaires, respiratoires, digestives et de cancers. Les graines de chanvre sont utilisées pour leurs propriétés nutritives sous forme d'huile ou de farine. Elles contiennent des glucides, des lipides (Omega 3 et 6) et des protéines.

Certaines femmes écrasent les graines de chanvre et les mettent dans les feuilles de tabac, bien enroulées pour leur donner la forme d'ovule qu'elles introduisent dans le vagin plusieurs heures avant les rapports sexuels. Dix minutes avant l'acte elles retirent l'ovule et font une toilette intime. D'autres femmes écrasent les feuilles de tabac qu'elles mélangent dans une bassine d'eau tiède. Elles s'y assoient pendant 15 à 20 mn. Cela permet de resserrer la membrane vaginale. Pour avoir un bon résultat, il faut le faire 2 fois par semaine. Cette pratique se fait au Cameroun.

Madame Micka : « Quand j'étais au pays, j'ai utilisé les feuilles de tabac pour nettoyer mon sexe et resserrer la membrane vaginale. J'écrasais sur un moulin traditionnel en pierre et je mélangeais la pâte obtenue avec de l'eau tiède que je mettais dans une petite bassine. Après ma douche, je m'asseyais dans la bassine pendant 15 à 20 mn. Si j'ai les rapports sexuels le même jour, la pénétration est dure et douloureuse car l'entrée de mon vagin se rétrécit mais mon partenaire pense que je suis vierge. Je faisais ça 2 à 3 fois par semaine pour que mon vagin soit bien serré. »

Avis du Dr. Sevene : Si on comprend le bénéfice sexuel pour l'homme lorsque le vagin est plus serré, le vagin d'un certain nombre de femmes est déjà rétréci par la pratique de l'excision. Lorsque le vagin est plus serré, la pénétration est plus douloureuse et à risque de lésion des muqueuses vaginales, ce qui favorise la transmission des germes.



6. Les écorces du manguier et du goyavier

L'écorce du manguier est riche en tanin, c'est pour cela qu'elle est utilisée dans les préparations antidiarrhéiques. La poudre d'écorce est antiinflammatoire, analgésique et hypoglycémique.

L'écorce du goyavier est également riche en tanin. C'est un antioxydant et elle est utilisée en décoction comme un antidiarrhéique.

Les femmes font bouillir des écorces de manguier et de goyavier. Elles se lavent avec une partie de la décoction et mettent l'autre dans une petite bassine. A leur douche, elles s'assoient dans la bassine pendant 15 à 20 minutes. Fait régulièrement, cela stimule la production de sécrétions vaginales et rétrécit la membrane vaginale. C'est principalement au Mali et au Sénégal qu'on trouve cette pratique.

Madame Aïda : « J'achetais au marché les écorces du manguier et du goyavier que je faisais bouillir. Je me lavais avec une partie et je resserrais l'autre partie dans une bassine dans laquelle je m'asseyais pendant 15 à 20 minutes. Je le faisais 2 fois par semaine et ça rétrécissait mon vagin. Pendant les rapports sexuels, mon sexe était comme celui d'une jeune fille. »

Avis du Dr. Sevene : Les feuilles du goyavier sont utilisées en médecine traditionnelle pour les bains intimes, mais toutes les pratiques visant à rétrécir le vagin altèrent les propriétés élastiques des muqueuses du vagin. La douleur est souvent là pour nous avertir que notre corps lutte contre une blessure qui lui est infligée et donc que nous sommes en train de l'agresser.



7. Le Gingembre

Les femmes écrasent le Gingembre frais et le conditionnent sous forme de boules. Elles mettent les boules au congélateur pour qu'elles se durcissent. Pour l'introduire facilement dans le vagin, certaines l'enduisent de beurre de karité car il a des vertus réparatrices et atténue les brûlures causées par le Gingembre. Faire régulièrement, cette pratique permet de rétrécir la membrane vaginale. C'est principalement au Mali et au Sénégal qu'on trouve cette pratique.

Madame Mouna : « J'écrasais finement le Gingembre et je fabriquais des petites boules que je mettais au congélateur. Je mettais dans le vagin 2 fois par mois et je dormais avec. C'est très douloureux au point qu'il faut parfois mettre le ventilateur et dormir les jambes écartées. Le lendemain matin, je faisais une toilette intime et je mettais le doigt dans le vagin pour retirer les résidus du Gingembre. Cette pratique permet de rétrécir mon vagin qui devenait comme celui d'une jeune fille au point que je ne pouvais pas y introduire un doigt. Lors des rapports sexuels, la pénétration est un peu douloureuse mais agréable pour mon mari qui avait l'impression de faire l'amour avec une jeune fille. »

Avis du Dr. Sevene : La réputation (erronée) du Gingembre comme aphrodisiaque a peut-être conduit à ces pratiques. Comme toutes les pratiques nécessitant l'introduction d'aliment dans le vagin, celle-ci est déconseillée formellement.



8. La racine du Vétiver, ou « Gongonlili », et le sel traditionnel

Le sel traditionnel d'Afrique est composé de sodium et de magnésium de chlorique, de calcium et de magnésium sulfate.

Certaines femmes fabriquent un ovule en mélangeant la poudre de Gongonlili avec le sel traditionnel et un peu d'eau. Elles mettent cet ovule 1 heure avant les rapports sexuels. Elles font ensuite une toilette intime en introduisant le doigt dans le vagin pour s'assurer qu'il ne reste pas de résidus. Cette pratique, qui se fait au Mali et au Sénégal, permet de rétrécir la membrane vaginale.



Madame Nina : « Au Mali, j'ai vu mes belles-sœurs fabriquer un ovule en mélangeant la poudre de Gongonlili avec le sel traditionnel et un peu d'eau tiède. Elles m'ont expliqué qu'il fallait l'introduire dans le vagin une heure avant les rapports sexuels c'est-à-dire avant d'aller au lit. Il faut ensuite faire une toilette intime pour enlever les résidus. Je l'ai essayé une fois mais c'était tellement douloureux que je n'ai plus recommencé. »



Avis du Dr. Sevene : Les femmes sont prêtes à endurer des douleurs au cours des rapports sexuels pour que leur mari soit satisfait. N'ont-elles pas plutôt peur qu'ils aillent trouver d'autres femmes ailleurs ? Le mari ne devrait-il pas se soucier davantage du plaisir de sa partenaire ? N'y a-t-il pas d'autres moyens que de souffrir ou de paraître vierge pour retenir et donner du plaisir à son mari ? Certains hommes présentent des difficultés pour pénétrer une femme, et une pénétration plus facile pourrait être alors plus appréciée.

LES PRATIQUES DESTINÉES À STIMULER LES SÉCRÉTIONS VAGINALES

Avoir des sécrétions vaginales abondantes pendant les rapports sexuels est le but recherché de certaines pratiques faites par les femmes. Cela permet d'éviter une pénétration désagréable ou de diminuer les douleurs pour celles qui souffrent de sécheresse vaginale.

1. La Boule d'encens, ou « Guéni noir »

Les femmes utilisent le Guéni noir de deux façons :

- Certaines femmes introduisent profondément une boule de Guéni noir bien polie et enrobée de beurre de karité dans le vagin plusieurs heures avant les rapports sexuels. Ensuite, elles font une toilette intime et elles retirent la boule d'encens. Cela permet, selon elles, d'augmenter les sécrétions vaginales, de faciliter la pénétration, de parfumer le vagin et de favoriser la fertilité.
- D'autres font bouillir la boule de Guéni noir, boivent la décoction ou l'utilisent pour faire leur toilette intime 1 heure avant les rapports sexuels afin de stimuler la sécrétion vaginale, de parfumer leur vagin dont l'odeur va exciter d'avantage leur mari ou partenaire. C'est une pratique qui se fait au Sénégal, en Guinée et au Mali.

Madame Amsha : « Le Guéni noir est naturellement parfumé. Quand j'étais jeune mariée, mes belles-sœurs m'ont appris à l'utiliser. Je devais le bouillir et faire ma toilette intime tous les soirs et aussi en boire un peu. Elles me disaient que le Guéni noir parfumerait mon vagin, rendrait plus facile et agréable les rapports sexuels. Elles-mêmes l'utilisaient au quotidien. Pour elles, un vagin qui sent bon donne toujours envie au mari de faire l'amour et de ne pas aller chercher une autre femme. »

Avis du Dr. Sevene : Toute manipulation à l'intérieur du vagin favorise l'entrée de germes et donc augmente le risque d'infection. C'est donc déconseillé même si on comprend l'intérêt d'une lubrification abondante qui, lorsqu'elle est naturelle, accompagne et montre l'excitation sexuelle de la femme.



2. La « Boule noire »

C'est une boule fabriquée à partir de poudre de plantes.

Les femmes introduisent profondément une boule noire dans le vagin en début d'après-midi. 1 heure avant les rapports sexuels, elles font une toilette intime et elles retirent la boule noire. Cela permet d'augmenter les sécrétions vaginales et parfume le vagin. C'est une pratique qui se fait au Mali et en Guinée.

Madame Raïssa : « J'ai utilisé cette boule au pays. Environ 30 à 40 mn avant d'aller à un rendez-vous et si je savais que j'aurai des rapports sexuels, je l'enfonçais profondément dans mon vagin. Je la laissais fondre et je faisais une toilette intime en lavant l'intérieur de mon vagin avec un doigt pour retirer les résidus de la boule noire. La boule rétrécit la membrane vaginale et tu sens que ton sexe serre le pénis de ton partenaire pendant les rapports sexuels. »

Avis du Dr. Sevene : La rééducation du périnée, systématique en France après les accouchements pour prévenir les fuites urinaires, est l'occasion d'apprendre facilement à contracter son vagin et ainsi de pouvoir procurer à son partenaire des sensations agréables sans avoir besoin d'introduire une substance dans le vagin.



3. La racine du Vétiver, ou « Gongonlili », et le sel traditionnel

Certaines femmes font bouillir le Gongonlili avec du sel traditionnel dans au moins 1 litre d'eau. Elles le laissent infuser et lorsque la décoction est froide, elles la tamisent et font une toilette intime 30 minutes avant les rapports sexuels.

Cette pratique courante au Mali et au Sénégal, permet de stimuler une production abondante de sécrétions vaginales.

Madame Azzaratou : « Je voyais mes tantes fabriquer une décoction avec le Gongonlili et le sel traditionnel et je croyais qu'elles se lavaient avec. C'est au moment de mon mariage qu'elles m'ont expliqué à quoi servait cette décoction. Je l'ai essayée mais ce n'est pas du tout agréable car on a des picotements après avoir fait la toilette intime avec la décoction. »

Avis du Dr. Sevene : La transmission du VIH commence par une exposition aux liquides corporels (sperme, liquide pré-éjaculatoire, sécrétions vaginales et liquide rectal ou le sang) d'une personne séropositive. Le VIH ne peut causer d'infection que s'il pénètre dans le corps de son (sa) partenaire sexuel(le). Sur la plupart des surfaces corporelles, on trouve une couche de peau sèche ou dure (les mains, les jambes...). Ces zones-là ne laissent pas pénétrer le virus, sauf en cas de lésion ou de plaie. Par contre, certaines zones du corps sont couvertes d'une peau plus fragile, les muqueuses, comme au niveau du vagin, de l'anus ou de la bouche, et sont plus vulnérables au passage du VIH. La pénétration n'est pas systématique mais toute lésion des muqueuses (liée au sel, par exemple, qui est particulièrement agressif) va beaucoup faciliter la pénétration des germes contenus dans les liquides de la personne infectée (infections sexuellement transmissibles) et probablement du VIH.



4. Les feuilles de Menthe

On reconnaît à la Menthe en infusion des propriétés antispasmodiques (relâchement des muscles), anti diarrhéiques, antiseptiques, antitussives et diurétiques. Elle stimule également la sécrétion biliaire et la transpiration. Les infusions sont déconseillées chez les enfants de moins de 4 ans, chez les femmes enceintes ou allaitant, chez les personnes présentant des troubles hépatiques graves ou sujets à l'hypertension du fait de l'interaction avec certains médicaments. On la retrouve aussi dans beaucoup de préparations, huiles, crèmes.

Les femmes font bouillir de la Menthe fraîche et la boivent tiède chaque soir avant de se coucher. Certaines l'utilisent pour faire leur toilette intime. Selon elles, cette tisane stimule la sécrétion vaginale et émet un agréable parfum pendant les rapports sexuels. C'est une pratique courante chez les malinkés du Mali et au Sénégal.

Madame Clarissa : « J'ai appris à utiliser les feuilles de Menthe fraîche au Sénégal avec mes copines. C'était pour donner plus de plaisir à mon partenaire. Je faisais ma toilette intime avec une infusion tiède tous les soirs et juste avant d'avoir un rapport sexuel. En plus de l'odeur agréable que la Menthe donnait au sexe, elle augmentait mes sécrétions vaginales et rendait agréable les rapports sexuels. Beaucoup d'hommes au Sénégal aiment cette odeur de Menthe qui se dégage pendant les rapports sexuels et les excite, surtout ceux qui pratiquent le cunnilingus. »

Avis du Dr. Sevene : Utilisée en infusion pour la toilette externe, la Menthe est probablement inoffensive, mais elle ne doit pas servir pour une douche intravaginale qui est déconseillée dans tous les cas.



5. Le Miel

On prêterait au miel certaines propriétés dans le traitement des affections gastro-intestinales.

Lorsqu'une femme souffre de sécheresse vaginale, 1 heure avant l'acte sexuel, elle introduit du miel dans le vagin pour faciliter la relation sexuelle et diminuer les douleurs dues au frottement. Selon les femmes, le miel stimule la sécrétion vaginale et agit comme un lubrifiant. Elles lui prêtent aussi la faculté de rendre l'homme attachant. C'est principalement au Congo et au Mali qu'on trouve cette pratique.

***Madame Oumou :** « A l'aide d'un doigt, j'introduisais le miel dans mon vagin 15 à 20 mn avant les rapports sexuels. Lorsque mon partenaire me faisait l'amour, le miel agissait comme une colle les premiers moments, et ensuite j'avais beaucoup de sécrétions vaginales. Un homme qui a goûté à ça n'ira pas chercher d'autres femmes dehors. »*

Avis du Dr. Sevene : Comme toutes autres pratiques, l'introduction d'un « corps étranger » dans le vagin est contre-indiquée. Par ailleurs, personne ne connaît les conséquences à long terme de ces pratiques sur les organes sexuels.



6. Les écorces de Baobab et du lait appelé « Secret de jeu »

Le Baobab aurait des propriétés hydratante, antiinflammatoire et antalgique en utilisation interne (boisson), mais aussi externe (pommade...) avec en plus des vertus cicatrisantes.

Les femmes font bouillir des écorces de Baobab qu'elles laissent refroidir. Elles tamisent la décoction obtenue qu'elles mélangent avec du lait frais, de préférence. Elles boivent le mélange 1 heure avant les rapports sexuels ou tous les soirs pour celles qui souffrent de sécheresse vaginale. Selon les femmes, ce mélange stimule la production des sécrétions vaginales et rend agréables les rapports sexuels. C'est principalement au Mali qu'on trouve cette pratique.

Madame Aïda : « Jeune mariée, j'avais des douleurs lors des rapports sexuels. J'en ai parlé à une de mes belles-sœurs qui m'a donné une recette à base d'écorces de Baobab et de lait frais. J'ai fait bouillir les écorces de Baobab que j'ai mélangées avec le lait frais. Je buvais cette décoction tous les soirs. Cela m'a permis d'avoir plus de sécrétions vaginales et je n'avais plus mal pendant les rapports sexuels. »

Avis du Dr. Sevene : Lorsqu'une femme a des rapports sexuels douloureux par manque de lubrification, il est, lorsque c'est possible, recommandé d'utiliser des produits pharmaceutiques conçus à cet effet (lubrifiants) dont on enduit l'entrée du vagin ou le sexe du partenaire et qui sont sans risque pour la santé.



7. Le « Kodjo », ou tissu rouge

Les femmes portent toute la journée un morceau de tissu rouge en coton accroché aux perles des reins, appelées « baya », ou un tissu à la place de leur slip et elles ne font pas de toilette intime ce jour-là. C'est à partir de 4h du matin, le moment où le sexe est chaud qu'elles doivent faire les rapports sexuels. Selon elles, ce tissu stimule la sécrétion vaginale, rend agréables les rapports sexuels et excite davantage le partenaire. C'est une pratique courante en Côte-d'Ivoire chez les Akans.

Madame Théodora : « J'ai déjà utilisé le Kodjo au pays. C'est un tissu rouge prédécoupé qui vient du Ghana. Je l'accrochais à mon « baya (perles de la taille) » toute la journée. Je ne devais pas laver mon vagin avec de l'eau. Le soir, quand mon partenaire voyait le tissu, ça l'excitait beaucoup. Le fait d'avoir gardé le Kodjo toute la journée rendait mon sexe chaud et les rapports sexuels étaient agréables. Mon partenaire prenait beaucoup de plaisir à faire l'amour avec moi. »

Avis du Dr. Sevene : Ces pratiques sont sans conséquences sur la santé. Les jeux de séduction entre les partenaires renforcent les liens amoureux dans le couple. Les odeurs résultant des sécrétions naturelles du corps ont parfois une vertu excitante pour le partenaire. L'absence de toilette après les mictions peut-être gênante pour la femme mais les urines étant stériles, elles n'entraînent pas de risques infectieux. En cas de gêne, une simple toilette à l'eau suffit.



8. L'allongement des petites lèvres

Dés 12-13 ans, les tantes, les grandes sœurs, les cousines, les voisines apprennent aux jeunes filles à tirer les petites lèvres à l'aide de plantes séchées mélangées avec du beurre ou de l'huile de vache. C'est une préparation à la vie de femme. Ces dernières doivent le faire régulièrement et les petites lèvres vont déborder la fente de la vulve. Elles deviennent comme une porte « protectrice » à l'entrée du vagin. Selon les femmes, cette pratique augmente leur chance de plaire aux hommes qui apprécient cette « parure » intime. Elles lui attribuent le fait d'augmenter l'excitation et le plaisir pendant les rapports car les petites lèvres couvrent la verge. Cette pratique appelée « Gukuna » est courante au Rwanda, au Burundi, en Tanzanie, au Zimbabwe. En Ouganda elle est appelée « Gunkuna » et en RDC « Misuti ».

Madame Marieta : « C'est ma sœur qui m'a appris à tirer sur les petites lèvres à l'âge de 12 ans au Rwanda. Je les entendais en parler avec ses copines. Il faut mesurer au fur et à mesure qu'on tire sur les petites lèvres pour qu'elles ne dépassent pas la taille de l'index sinon ce n'est pas très joli et ça gêne pendant les rapports sexuels. Lorsqu'on est excité, les petites lèvres gonflent, serrent le pénis et donnent du plaisir à l'homme et à la femme. »

Madame Adèle : « Au Congo, j'avais 10 ans quand mes tantes m'ont amenée près de la rivière, elles m'ont écarté les jambes et elles ont tiré sur mes petites lèvres pendant 30 mn avec une poudre blanche sur les doigts pour qu'ils glissent facilement. Elles ont ensuite mis de chaque côté une tige souple qu'elles avaient fendillée au milieu pour que je dorme avec. Elles m'ont expliqué ce que je devais faire par la suite. J'ai vu qu'elles mettaient 5 tiges de chaque côté, de la taille de l'index, et elles les gardaient toute la nuit. Moi, j'avais tellement mal le premier jour que ma mère m'a dit de les enlever et je n'ai plus réessayé. »



CONCLUSION

La flore vaginale

Une flore vaginale équilibrée est la principale « arme naturelle de défense » du corps contre les infections urogénitales.

Le vagin possède sa propre flore, un ensemble de bactéries essentiellement composée de lactobacilles, qui constituent un véritable organisateur des défenses du vagin. Les lactobacilles créent une barrière notamment grâce à leur production d'acide lactique qui bloque le développement des germes « pathogènes » susceptibles de provoquer des infections vaginales. En effet, ces lactobacilles protègent contre les bactéries ou virus :

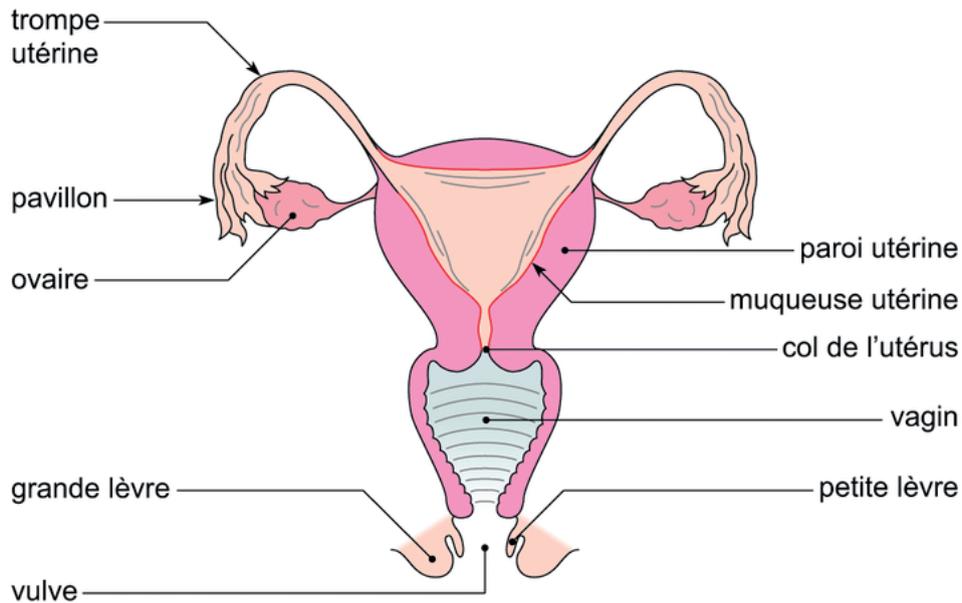
- Soit extérieurs (infections sexuellement transmissibles, infections provoquées par la flore intestinales),
- Soit déjà présents dans le vagin et se développant alors de façon anormale (mycoses, vaginoses).

Mais cette protection naturelle est en fait un équilibre fragile, certaines situations favorisent la diminution du nombre de lactobacilles, notamment :

- L'hygiène intime excessive ou inadaptée,
- Certaines pratiques sexuelles culturelles,
- Les rapports sexuels non protégés,
- Certains antibiotiques,
- Le tabac, les vêtements synthétiques ou trop serrés, le stress, etc.

Docteur Inès Defossey

L'appareil génital féminin en coupe frontale



Le vagin est un organe qui se nettoie tout seul et il n'a donc pas besoin d'aide extérieure. L'introduction de produits non prescrits par un médecin peut avoir des conséquences désastreuses sur la santé en général, la sexualité et la capacité reproductrice de la femme en particulier. Le contact prolongé de certaines substances solides avec l'intérieur du vagin peut être irritant ou même dangereux. Ces produits détruisent la flore vaginale qui protège la femme des maladies sexuellement transmissibles, et augmentent sa vulnérabilité face au VIH car ils sont pour la plupart caustiques ou corrosifs. Certains produits comme la pierre d'alun, les écorces d'arbres, le Gingembre et autres poudres vont provoquer des irritations ou des rigidités de la paroi vaginale entraînant de graves maladies ou des difficultés au moment de l'accouchement. Ils peuvent à la longue être à l'origine de stérilité, car des germes issus de la macération de ces produits peuvent migrer vers l'utérus et causer des infections.

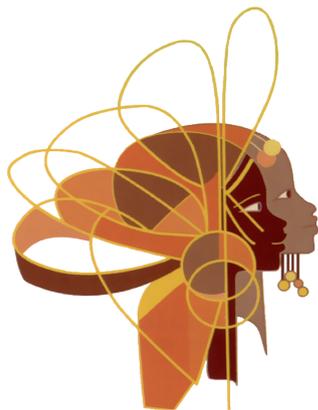
Toutes les pratiques qui conduisent à altérer ou léser intentionnellement les organes génitaux externes ou internes de la femme pour des raisons non médicales sont des mutilations sexuelles comme l'excision. Ces pratiques peuvent provoquer de graves dangers pour la santé des enfants ou des jeunes filles et altérer la sexualité future des femmes. Elles sont une violation des droits des jeunes filles et des femmes.

Il existe bien d'autres pratiques sexuelles qui ne risquent pas d'altérer la santé et qui permettent aux femmes de « retenir » leur mari d'autant que si la femme présente des complications liées à ces pratiques, elle ne pourra plus satisfaire son partenaire comme elle l'aurait souhaité.

Au-delà de la satisfaction des hommes et de leur retenue à la maison pour qu'ils n'aillent pas « voir ailleurs », les femmes ont sans doute aussi d'autres objectifs. Par exemple, maintenir une hygiène attrayante aux yeux de leurs partenaires et pérenniser les codes culturels déterminés selon les canons de la sexualité en vigueur dans leur milieu culturel. Les pratiques à risque telles que nous les avons décrites participent à l'érotisation du corps des femmes d'Afrique

Subsaharienne. Elles sont l'expression des rapports qu'elles entendent entretenir avec les hommes en termes de pouvoir pour, pourquoi pas, avoir le dernier mot dans un environnement à dominance masculine. Nous serons, sans doute plus tard, amenés à explorer d'autres aspects liés à ces pratiques, en vue d'une meilleure prise en charge des femmes migrantes d'Afrique Subsaharienne.

Nous remercions le laboratoire **ViiV Healthcare** pour l'impression de ce livret



Ikambere

"La maison accueillante"

Partnership	 Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture	 Chaire UNESCO Santé Sexuelle & Droits Humains	 UNIVERSITÉ PARIS DIDEROT 75013 PARIS
	UNESCO Chaire Sexual Health & Human Rights		