

La sexualité

La sexualité représente un aspect naturel et important de la vie d'une femme. C'est un moyen pour exprimer son amour ou son désir sexuel à un partenaire, ressentir et donner du plaisir ou tomber enceinte.

La sexualité d'une femme n'a pas d'âge, elle dure et évolue toute sa vie, de l'enfance à la vieillesse, en passant par l'âge adulte. Elle s'exprime de façons diverses aux différentes périodes de sa vie. Elle ne se manifeste pas seulement au cours d'un rapport sexuel ; beaucoup d'autres situations et conditions peuvent éveiller les sens, la sensualité (des sons, des contacts, des rêves) et les mettre ainsi en œuvre.

La sexualité n'existe pas en dehors du contexte social dans lequel vivent les hommes et les femmes. C'est ce qui explique certainement la variété et la complexité des normes et des barrières mises en place par les hommes et les femmes eux-mêmes, la famille, la société, la religion et souvent par la loi pour réglementer les multiples possibilités ouvertes par l'expression de la sexualité.

Les dimensions physiques de la sexualité

Dans sa dimension physique, la sexualité se manifeste par l'activité des *organes sexuels* qui sont destinés à la fois à la reproduction et au plaisir. Il existe d'autres *zones érogènes*, c'est-à-dire qui donnent du plaisir quand on les caresse, qui participent également à l'excitation des sens, comme par exemple les seins, le lobe des oreilles, le cou ou toute autre partie sensible du corps, et dont chaque personne a les siennes propres.

Une relation sexuelle est une forme particulière de relation humaine, qui ne se limite pas au seul moment de la pénétration sexuelle. Elle évolue et se développe tout au long de la liaison entre les personnes concernées. Cette relation s'exprime dans les moments de « vivre ensemble » (qui dépassent de loin la simple notion de cohabitation) avec toutes les techniques diverses de séduction (comportement, parfums, démarche, etc.) et de réactivation de la séduction propres à chaque culture. Elle se précise durant les préliminaires amoureux destinés à préparer l'acte lui-même (danses, massages, caresses, etc.) qui éveillent le désir de mettre fin à l'excitation dans le rapport sexuel proprement dit. Et elle se renforce durant le moment d'apaisement qui suit.

L'*orgasme*, qui est difficile à décrire, est le plus haut point du plaisir sexuel, résultant de la libération de la tension consécutive à l'excitation sexuelle et sensuelle. C'est la forme la plus manifeste de la sexualité.

Sur le plan physiologique, la première réaction à une excitation sexuelle est l'afflux de sang dans les organes génitaux, ce qui, chez l'homme, provoque l'érection, et chez la femme, la lubrification de la paroi vaginale sans laquelle la pénétration est difficile et douloureuse. L'excitation féminine se manifeste de façon moins visible que pour un homme. Le clitoris se dresse, durcit et gonfle. Tandis que le vagin émet un fluide clair qui le mouille et facilite la pénétration par le pénis, les lèvres et les parois deviennent plus sensibles au toucher. Les seins deviennent également plus sensibles, et les mamelons durcissent. Si les pensées et les caresses continuent, la tension sexuelle monte, la femme atteint alors le pic de son plaisir et a un orgasme. Des caresses sur le clitoris facilitent la montée de l'orgasme. En même temps que l'orgasme survient, il se produit chez la femme des contractions musculaires rythmiques dans la zone située autour du vagin.

Mais si elle n'est pas excitée, son vagin reste sec et elle éprouve une sensation de douleur lors de la pénétration. Elles ont souvent besoin de plus de temps pour atteindre l'orgasme que les hommes, qui devraient donc accorder plus de temps et d'importance aux préliminaires, c'est-à-dire aux caresses qui préparent l'acte sexuel.

La santé sexuelle

L'acte sexuel comporte des risques. Pour mieux l'apprécier, les femmes, qu'elles aient un seul ou plusieurs partenaires, doivent en prendre conscience et se protéger. Il s'agit des grossesses indésirées ou des maladies sexuellement transmissibles, y compris le sida.

L'homosexualité

Elle désigne le fait de ressentir une attraction sexuelle pour une personne de même sexe. Certaines personnes attirées par les personnes du même sexe et celles du sexe opposé sont appelées bisexuelles. L'attitude de la très grande majorité des Africains et des Africaines, qui la considèrent comme une perversion ou comme une maladie, est le rejet, l'aversion et même l'horreur. L'homosexualité est aussi condamnée par les religions chrétienne et musulmane, et même, dans certains pays, par la loi.

Un grand nombre d'homosexuels, pour échapper au mépris et au rejet social, se marient et ont des enfants. Mais ils entretiennent en cachette des relations homosexuelles. Un homosexuel obligé de se cacher est une personne qui souffre du fait de l'intolérance de la société.

Or, aujourd'hui, dans la plupart des documents relatifs aux droits humains reconnus universellement, celui de vivre son orientation sexuelle est inclus. Il est important qu'en Afrique également les mentalités évoluent sur cette question.

La pédophilie

C'est une déviation sexuelle caractérisée par une attirance pour les enfants très jeunes. Si ce fléau a toujours existé de façon légale à travers des mariages entre des hommes très âgés (50 ans et plus) et des petites filles en bas âge (moins de 15 ans), il a pris de l'ampleur avec l'expansion du tourisme sexuel qui concerne des personnes qui se rendent dans un pays dans l'objectif de satisfaire des perversions sexuelles.

Les troubles de la sexualité

La *frigidité* est l'incapacité pour une femme d'éprouver du désir ou de parvenir à l'orgasme lors des rapports sexuels avec un homme et cela de manière répétée. Il est à noter que l'on ne parle de frigidité que pour les femmes, et toujours dans le cadre de rapports sexuels privilégiant la pénétration.

Or, la simple pénétration ne suffit pas forcément à déclencher l'orgasme chez une femme du fait que le vagin, dans sa plus grande partie, n'a pas un réseau important de nerfs. Pour parvenir à l'orgasme, beaucoup de femmes ont besoin de préliminaires sexuels poussés : l'ambiance et les caresses préparatoires étant une condition au moins aussi importante que la pénétration. Il est également important de noter que ce type de relation sexuelle, où la femme est dépendante de son partenaire pour éprouver du plaisir, est le plus indiqué pour qu'un homme atteigne facilement l'orgasme (par l'éjaculation).

Une femme qui n'éprouve pas du plaisir par la pénétration peut parfaitement en éprouver si d'autres formes de relations sexuelles lui étaient proposées : masturbation, caresses, etc. Il est donc important que femmes et hommes reconnaissent et valorisent les autres formes de plaisir sexuel.

Les causes de la frigidité

La frigidité peut avoir des causes physiques ou psychologiques propres à la femme ou des causes extérieures. Parmi celles-ci, on peut citer :

– *l'ignorance ou le manque d'expérience* en matière sexuelle. Une femme qui a des rapports sexuels pour la première fois, ou qui y est forcée, ou qui a peur de tomber enceinte, ressent rarement du plaisir ;

– *l'idée selon laquelle « les femmes comme il le faut » n'apprécient pas les rapports sexuels.* Or, le désir sexuel est un aspect naturel de la vie, et une femme peut ressentir autant de désir sexuel et de plaisir qu'un homme. Mais, beaucoup de femmes croient qu'elles n'ont pas de besoins sexuels ou que leurs besoins ne sont pas importants. À cause de ces conceptions, la majorité des femmes d'Afrique sont mal préparées à mener une vie sexuelle épanouie et sans risque majeur, à négocier par exemple l'utilisation par leur partenaire de condoms ou l'accès à la contraception. Il n'est pas rare que même pourvues de toute l'information nécessaire, elles n'osent pas discuter de sexualité et des précautions à prendre avec leur partenaire de peur que celui-ci ne s'étonne de leurs connaissances et n'éprouve des doutes sur leur moralité ;

– *l'idée selon laquelle les hommes savent automatiquement bien faire l'amour et savent ce qui fait plaisir à une femme.* Cette idée est fausse. Souvent les hommes ignorent comment une femme est faite, quels organes stimuler pour lui donner du plaisir, et même l'emplacement et l'importance d'un organe comme le clitoris qui joue un rôle essentiel dans l'orgasme féminin. Les femmes comme les hommes, devraient oser expliquer à leur mari ou partenaire, ce qu'elles ou ils aimeraient recevoir comme caresses, de manière à avoir une vie sexuelle plus épanouie ;

– *la sexualité égale la pénétration.* Une telle conception explique que les organes sexuels considérés comme importants sont le pénis et le vagin, les autres étant « secondaires ». Or, une relation sexuelle ne se limite pas et ne devrait pas se limiter à la pénétration. Elle est globale et constitue une jouissance de tout le corps. En se caressant et en apprenant à stimuler leurs organes sexuels, notamment le clitoris, la plupart des femmes sont capables d'éprouver du plaisir, et pour cela n'ont pas à la limite besoin d'un homme.

En outre, il semble que lors de la pénétration, beaucoup de femmes préféreraient la stimulation de leurs seins ou d'autres zones sensibles comme le clitoris.

Les rapports de pouvoir entre hommes et femmes. De manière générale, le rapport amoureux/sexuel est initié par l'homme quand lui le veut (on pense qu'il n'est pas convenable pour une femme de prendre l'initiative). L'idée que la femme a aussi droit au plaisir et à l'épanouissement sexuel reste étrangère à la majorité des hommes d'Afrique. La frigidité peut également être provoquée par *les mutilations sexuelles* (excision) qui privent les femmes de leur principal organe de plaisir – le clitoris – et qui parfois dévastent tellement la zone génitale que l'acte sexuel devient un calvaire.

Le fait, pour une femme, de ne pas arriver à l'orgasme, à la jouissance et de rester dégoûtée, inassouvie ou frustrée, à la fois dans son corps et dans sa relation avec l'autre, entraîne une forte insatisfaction pouvant créer des problèmes dans sa relation avec son partenaire.

En cas de frigidité constatée, il faut s'armer de patience et de compréhension. L'attitude du partenaire sexuel est primordiale : au lieu de reprocher à la femme sa frigidité, voire d'en faire un sujet de moquerie, il doit tenter, le plus tôt possible, d'en parler avec elle. Le partenaire peut aussi chercher à revoir sa manière de faire l'amour. En cas d'échec ou d'impossibilité, il est important de prendre contact avec un professionnel des relations humaines (psychologue, psychothérapeute, sexologue) ou, à défaut, quelqu'un avec qui le couple arrive à établir une communication véritable. Réussir à faire apparaître la cause de la frigidité est un moment important vers le retour à la normale.

Douleurs lors des rapports sexuels ; Elles peuvent avoir différentes causes :

– des irritations causées par des infections présentes, mais non décelées, telles que les candidoses ou le trichomonas. Lors des rapports sexuels, le frottement du pénis ou du doigt dans la vulve peut entraîner des sensations désagréables. Certaines méthodes contraceptives telles que

les crèmes ou gelées spermicides ou le caoutchouc des condoms peuvent également causer des irritations ;

– l’insuffisance de la lubrification du vagin : l’excitation chez une femme se traduit par la production d’un liquide clair et glissant qui mouille les parois et l’entrée du vagin, et facilite la pénétration. Mais il arrive que le liquide produit soit insuffisant ou alors que le partenaire tente de pénétrer dans le vagin alors que la femme n’est pas encore suffisamment excitée. Il est possible de résoudre ce problème, qui est mineur, avec de la salive ou par l’utilisation d’une crème lubrifiante que l’on peut acheter dans une pharmacie. Cependant, il ne faut jamais se servir de vaseline ou de crèmes à base d’huile si l’on utilise un condom ou un diaphragme, car elles peuvent les détériorer ;

– des douleurs pelviennes : si les poussées du pénis dans le vagin occasionnent des douleurs, cela peut signifier qu’il y a rupture dans les ligaments qui soutiennent l’utérus ou qu’il existe une infection du col de l’utérus, de l’utérus lui-même, des trompes ou une tumeur dans les ovaires. Comme toutes ces maladies peuvent être traitées, il est important de consulter l’agent de santé, la sage-femme ou le gynécologue.

Douleurs lors de la pénétration ou vaginisme

Lors de l’acte sexuel, si la femme a des contractions fortes et involontaires des muscles du vagin, le pénis a du mal à le pénétrer. Le vaginisme se produit le plus souvent lorsque le rapport sexuel n’est pas désiré par la femme. Cette affection peut également être traitée par une psychothérapie.

Du côté des hommes

Bien qu’on en parle moins, les hommes peuvent également avoir des problèmes avec leur sexualité, ce qui peut avoir d’importantes conséquences dans leurs relations avec leur femme ou leur partenaire. Les plus importantes sont l’éjaculation précoce et de l’impuissance.

L’éjaculation précoce : un homme qui est atteint de ce trouble éjacule quelques minutes après avoir pénétré sa ou son partenaire. La cause du trouble réside dans son incapacité à contrôler le réflexe qui le pousse à éjaculer. Si les adolescents souffrent davantage de ce problème, parce qu’ils n’ont pas encore une expérience suffisante leur permettant de maîtriser leurs réflexes, un grand nombre d’hommes en souffrent également. Cette situation est très frustrante pour la partenaire qui souvent a besoin d’un temps plus long pour arriver à l’orgasme.

L’éjaculation précoce peut être traitée. L’homme qui en souffre devrait le reconnaître comme un problème et consulter un spécialiste de la sexualité (sexologue) ou un psychologue.

Les hommes, tout comme les femmes, peuvent aussi éprouver des *douleurs pendant les rapports sexuels ou ne pas éprouver le désir d’en avoir*.

L’impuissance se caractérise par l’absence d’érection, d’où l’impossibilité d’avoir des rapports sexuels. Elle constitue le problème le plus dramatique pour un homme. Les causes de l’impuissance, qui sont nombreuses, peuvent être d’ordre psychologique, hormonal, social ou médicamenteux. Les conséquences de l’impuissance sont importantes pour l’homme qui en est frappé, et pour sa femme ou sa partenaire. L’homme impuissant se sent castré, comme si on lui avait coupé les organes sexuels, car il ne peut pas faire preuve de sa virilité. Il peut se sentir inutile, il est dépressif et cela peut aller jusqu’au suicide. Il est de même extrêmement jaloux à l’égard de sa partenaire qu’il soupçonne en permanence d’infidélité.

Au niveau du couple, l’impuissance peut être source de conflits conjugaux permanents, d’infidélités de la partenaire, et même conduire au divorce.

L’impuissance de même que l’éjaculation précoce ne doivent plus être des sujets tabous. Les hommes qui en souffrent doivent consulter un médecin qui entreprendra les examens nécessaires, car plus le traitement commence tôt, plus grandes sont les chances de guérison.

Des pratiques érotiques dangereuses

Certaines femmes ont recours à des pratiques érotiques visant à augmenter le plaisir sexuel de l'homme. Elles peuvent être sans conséquence sur leur santé, occasionner de la douleur ou causer des plaies qui favorisent la contamination par des MST et même le VIH/sida. Si certaines femmes se contentent de parfums ou de fumées odorantes d'encens pour parfumer le vagin, d'autres y introduisent des produits à base de plantes ou de poudres tirées de pierres.

Les femmes de certains pays d'Afrique centrale, de l'Est et du Sud pratiquent l'assèchement vaginal ou « sexe sec » en s'insérant différentes substances dans le vagin : par exemple des poudres, des herbes, du tissu, de l'hydroxyde d'aluminium, du sel gemme ou des cailloux, dans le but de resserrer le vagin et d'assécher les sécrétions naturelles avant les relations sexuelles. Cette pratique est basée sur l'idée que le vagin d'une femme doit être sec, étroit et chaud pour renforcer le plaisir sexuel. Le « sexe sec » peut être douloureux pour les femmes, mais aussi pour les hommes. De plus, les substances qui sont insérées dans le vagin peuvent provoquer une irritation et des blessures, et le frottement du pénis peut causer des plaies dans les tissus du vagin. Ces plaies constituent des voies d'entrée pour des virus et bactéries qui causent les MST et le VIH/sida. De plus, parce qu'une certaine lubrification est nécessaire à l'utilisation des préservatifs, la pratique « du sexe sec » rend leur utilisation très difficile.

En Zambie et dans l'ex-Zaïre, le nettoyage et l'assèchement du vagin par l'insertion de tissus ou de substances ont été associés à l'augmentation des cas de contamination par le virus du sida.

Les dimensions sociales de la sexualité

La manière dont les individus doivent vivre leur sexualité est strictement définie par les sociétés parce qu'elle est un élément central de l'organisation familiale et sociale. L'examen de l'activité sexuelle des hommes et des femmes montre d'importantes différences dans les débuts, les conditions, la prise de décision, les risques et les conséquences.

Féminité et masculinité : le double standard

La conception de la virilité et de la féminité, qui sont la manière dont une société déterminée définit ce qu'est un homme ou une femme, a un impact particulier sur la façon dont les hommes et les femmes vivent leur sexualité. Du fait de l'inégalité instituée entre les sexes, un double standard sexuel existe entre eux. On peut le constater dans la différenciation des possibilités offertes pour la satisfaction des besoins sexuels. Le mariage polygamique par exemple, l'une des traditions africaines les plus solides, permet aux hommes de satisfaire pratiquement tous leurs besoins sexuels, alors que les femmes doivent se partager les faveurs d'un seul homme.

On pense généralement que les hommes ont des besoins sexuels irrésistibles et qu'il leur faut plus d'une partenaire pour les satisfaire. Or, il existe aussi des femmes avec des besoins sexuels importants, et des hommes sans besoins sexuels forts.

La virilité est communément associée à une grande activité sexuelle, à des pulsions sexuelles parfois considérées comme incontrôlables et même à l'agressivité. On pense qu'une fois que l'homme est excité, il lui faut nécessairement faire l'amour, sinon il peut tomber malade. Pour beaucoup d'hommes, faire preuve de virilité signifie avoir accès au plus grand nombre possible de femmes. Certains emploient la force si nécessaire. Une telle attitude, qui est tolérée, parfois même admirée et enviée, sert à justifier les rapports sexuels forcés dans le cadre du mariage, et, de façon extensive, toutes les formes de viols et de violences sexuelles.

La société ne reconnaît aux femmes le droit à une sexualité que dans le mariage, pour faire des enfants et pour satisfaire le mari. Il est inadmissible de refuser un rapport sexuel à son conjoint parce que la société et la religion affirment que c'est le devoir d'une épouse, quelles que soient les circonstances

Les femmes, même dans le cadre des relations sexuelles légitimes, sont considérées comme passives. On attend d'elles qu'elles se comportent avec modestie, même dans les situations les plus intimes. Si elles manifestent leur sexualité en faisant des propositions à un homme ou si elles montrent leurs sentiments ou leur plaisir, elles peuvent être considérées comme faciles.

Sexualité et célibat

Dans beaucoup de sociétés africaines de type patriarcal, on attend d'une femme non mariée qu'elle n'ait pas de vie sexuelle. On a peur qu'une femme célibataire ayant une vie sexuelle active mette au monde des enfants « sans père ». Pourtant, grâce à la planification familiale, une femme peut se libérer de cette menace.

De plus, pour une femme célibataire sexuellement active, l'autre danger, pense-t-on, est qu'elle acquière « trop » d'expérience et que, plus tard, elle ne soit pas une épouse soumise et convenable. D'où la nécessité de la « limiter », même quand elle ne risque pas d'avoir un enfant illégitime.

Pourtant, la vie de célibataire permet – il faut bien l'admettre – le développement d'autres capacités et notamment pour les femmes la possibilité de faire une formation pour avoir un métier ou améliorer leur carrière professionnelle. Là encore, cette alternative n'est pas toujours acceptée de l'extérieur, car la femme devenant ainsi plus indépendante est moins facile à contrôler.

Sexualité et vie conjugale

Le mariage, qu'il soit coutumier, religieux ou civil, comporte notamment la reconnaissance de l'obligation d'entretenir une vie sexuelle active, selon certaines règles. Ce devoir se retrouve, clairement ou en filigrane dans l'ensemble des codes ou conseils donnés aux époux, et en particulier à l'épouse, au moment du mariage.

Cette obligation de vie sexuelle active a un double objectif. L'un – la maternité – est reconnu ; l'autre – le plaisir – est en général passé sous silence ou perçu comme un à-côté. Il est considéré comme un devoir pour les femmes d'avoir des enfants dans le cadre du mariage, au point que la stérilité constitue un véritable drame. Par contre, la dimension propre au plaisir de la vie sexuelle est estimée au mieux comme un agrément supplémentaire, mais non indispensable à la vie conjugale.

Pourtant, la sexualité conjugale, qui est la seule acceptée par la société, ne doit pas se limiter à la seule procréation.

Mais pour une femme mariée, il existe de nombreux facteurs qui peuvent interférer et restreindre le plein épanouissement d'une vie sexuelle harmonieuse. Dans diverses coutumes, une femme ne doit pas manifester son désir ou son plaisir lors des relations conjugales. L'ignorance et la honte l'empêchent d'explorer son corps et celui de l'autre. Il faut également noter que certaines pratiques traditionnelles diminuent ou rendent difficile pour la femme la jouissance physique : excision, par exemple, ou pratique du « sexe sec ».

Par ailleurs, le fait de représenter le sexe féminin (plus rarement celui de l'homme) comme sale, malodorant, honteux et dangereux a une influence directe sur la capacité des femmes à jouir sainement de leur corps et entache l'acte sexuel des dimensions de « mal », de « péché » et de « transgression ».

D'autres circonstances peuvent limiter la femme dans l'expression entière et sereine de sa sexualité. Elles se produisent :

- lorsque l'épouse doit adopter certains comportements qui visent à lui permettre de « garder son mari » contre des convoitises extérieures (les coépouses potentielles dans le cadre de la polygamie) ;
- lorsque le mari est absent durant plusieurs années pour cause de migration par exemple ;

– lorsque l'épouse n'éprouve pas de désir pour son mari ou qu'elle préférerait assouvir sa sexualité avec une personne autre que celle qui lui a été assignée (mariage forcé).

Dans ces conditions, la vie conjugale est difficilement facteur d'épanouissement sexuel pour la femme.

Le système polygamique – s'il permet à l'homme d'assouvir ses pulsions charnelles et d'acquérir un prestige social, et à l'épouse de partager ses tâches domestiques – limite la sexualité de la femme, à cause des réglementations qui y sont rattachées.

La sexualité est une des composantes importantes de la vie de l'être humain. Elle contribue à l'épanouissement au même titre que la maternité, la vie domestique ou professionnelle. À cause des règles et normes (interdits, insécurité, impératifs de performance, de concurrence) qui la sous-tendent, elle a de grandes chances d'être contraignante, tendue et insatisfaisante. Mais si la sexualité est cultivée et approfondie au jour le jour dans une relation confiante, elle s'épanouit et ses bienfaits rejaillissent dans les autres domaines de la vie et sur les proches de la personne concernée.

Divorce et sexualité

Le divorce est un événement social, parfois sanctionné par le système juridique. Il interrompt la vie officielle et légitime en matière de sexualité, mais pas nécessairement les pulsions sexuelles. L'état de divorcée pour une femme africaine est souvent vécu comme une étape transitoire de sa vie. Le statut qui est le sien dans la société exige d'elle de ne pas rester seule ; souvent elle ne peut pas et ne veut pas mener une vie de femme seule.

Bien que dans certaines sociétés africaines, une femme divorcée soit assimilée à une femme disponible, donc à une prostituée en puissance, on note aujourd'hui, surtout dans les villes, un nombre de femmes divorcées ou célibataires qui refusent de se marier. Cependant, la femme divorcée doit tenir le plus grand compte de la société et ne déranger ni l'ordre public ni l'ordre moral si elle veut éviter d'être rejetée et marginalisée par son groupe social. À la fois soupçonnée de vouloir prendre le mari des autres femmes, et objet d'enjeux nouveaux, sa sexualité peut devenir une réalité qui dépasse le seul assouvissement de pulsions sexuelles pour aboutir, par exemple, à un mariage de passion ou de raison.

Veuvage et sexualité

La femme veuve rencontre pratiquement les mêmes problèmes que la femme divorcée, sauf que la situation de la première est le fait du sort et non celui de la volonté humaine. Dans nombre de cultures, on interdit à la femme toute activité sexuelle durant sa période de deuil afin de clarifier d'éventuels problèmes de succession. Traditionnellement, nombre de rites justifiés de manière pratique (prise en charge de la veuve et des orphelins) ou plus élaborée (accès au paradis) visaient à réinsérer les veuves dans le circuit du remariage par le lévirat, c'est-à-dire le fait d'être héritée par un des frères du mari défunt.

Avec l'épidémie de sida, les pratiques telles que le lévirat et le sororat, la purification rituelle incluant des rapports sexuels avec un proche du défunt, un membre de la communauté ou un étranger peuvent jouer un rôle important dans la dissémination du VIH.

Bien qu'il soit fréquent qu'une veuve le reste à cause des circonstances ou par choix, on n'attend pas d'elle qu'elle ait une activité sexuelle. Le cas échéant, elle est mal vue et taxée de « veuve joyeuse ». Pourtant, comme toute personne, une veuve a une sexualité vivante, quelle que soit la façon dont elle l'exprime, la réprime ou la transcende.

Ménopause et sexualité

Dans la plupart des sociétés africaines, on pense que les femmes ayant atteint la ménopause n'éprouvent plus de désir sexuel. Or la sexualité n'a pas d'âge.

On peut affirmer qu'une vie sexuelle heureuse s'apprend et se cultive. Faire des choix informés et raisonnés, faire des expériences et les assumer, c'est ainsi que l'on arrive à se réaliser en tant que personne. Dans le domaine de la sexualité – qui dépasse de beaucoup le sexe –, une vie réussie se passe sous le signe du plaisir et du désir : ce ne sont pas des synonymes de licence.

Mais il faut reconnaître que si les sociétés africaines ont enregistré des changements considérables dans beaucoup de domaines, elles n'ont pas connu d'évolutions profondes en ce qui concerne le vécu et l'expression des sentiments entre les hommes et les femmes.

Alors que les femmes aspirent à plus d'intimité, à une plus grande présence, à une meilleure communication et à un partage des problèmes, souvent les hommes n'ont pas les mêmes attentes. Ils communiquent rarement leurs sentiments intimes, peut-être par peur d'être considérés comme faibles. Ils pensent que des manifestations de tendresse pourraient être interprétées comme un manque de virilité. C'est donc souvent par des cadeaux qu'ils témoignent de leurs sentiments ou de leur engagement, ou, dans certains cas, par un soutien financier.

Les changements sont nécessaires dans le domaine de la sexualité. Leur base doit être la transformation des rapports de pouvoir entre les hommes et les femmes. Pour que les femmes puissent jouir d'une sexualité saine et épanouie, il est vital qu'elles aient davantage de contrôle sur leur vie sexuelle.

Notre Corps, Notre Santé peut être obtenu au RESAR :
Villa No 7395 Sicap Mermoz
BP 5339 Dakar Fann,
Dakar Sénégal
Tel : (221) 864 70 56

Ou à l'Harmattan,
5-7, Rue de l'Ecole Polytechnique
75005 Paris
France