

# LOVE BIBLE

대한민국 부부들을 위한 '실용 사랑법'

408

이 부부가 사는 법

'국내 1호 업마 축구 선수' 뒤에는 1등급 남편 외조가 있다  
대교 캥거루스 수비수 홍경숙·심원호 부부

414

부부 취미 제안

탁구로 더 깊어진 사랑  
황보영복·김선경 부부

416

로맨틱 무드를 위한 러브러브 팁

맛있는 식탁에서 시작되는 달콤한 침실 이야기  
내 남편을 섹시 가이로 만드는 로맨틱 푸드

418

Family Solution

「레이디경향」 부부 문제 상담소 시즌2

422

'내밀한' 부부의 고민을 나누는

LADY's S클리닉

2012. 10 레이디경향  
**Contents**

407

'내밀한' 부부의 고민을 나누는

# LADY'S SEX 클리닉

부부간의 육체적인 관계는 정신적인 사랑 못지않게 두 사람의 사랑을 키워가는 데 매우 중요한 부분을 차지합니다. 그런데 원만한 부부관계가 이뤄지지 않아 밤마다 베갯잇을 적시는 분들이 있습니다. 마음은 답답한데 가족이나 친구들에게 털어놓을 수는 없고, 무턱대고 인터넷에 글을 올리자니 구체적이고 정확한 전문가의 맞춤형 답변을 얻기 어려울 것 같아 혼자 끙끙대는 거지요. 매번 애독자엽서에 깨알같이 적어 보내주시는 독자 여러분의 섹스에 대한 고충을 읽다 보니 이대로 지나칠 수만은 없다는 생각이 들어 연재 코너를 마련했습니다. 부부들의 아름다운 밤을 위한 솔직한 공간, S클리닉입니다.



## 여자도 사정을 하나요?

남편이 어디에서 들었는지, 여자도 '사정'을 한다는 것을 알게 됐습니다. 그리고 저에게 왜 당신은 사정을 하지 않느냐고 묻네요. 저는 "사정을 하지 않아도 섹스에 만족한다"라고 말해줬는데도 부부관계를 할 때마다 여자도 사정을 해야 만족감이 온다고 생각하는 듯해요. 하지만 저는 사정을 어떻게 해야 하는지도 모르습니다. 여자의 사정에 대해 알고 싶습니다. (이현경, 가명, 39)



이윤수  
원장의  
솔루션

모르는 것이 당연합니다. 여성 자신도 오르가슴 때 신체의 변화에 대해 잘 알지 못합니다. 일단 여성들도 사정을 하느냐에 대해서는 학자들 간에 논란이 되고 있습니다. 사정을 한다는 의미는 어느 특정 부위에서 어느 특정 순간에 집중적으로 분비물이 나와야 합니다. 그러나 여성의 질 벽을 조사해보면 분비를 할 만한 그런 구조의 부위를 찾아볼 수 없습니다. 여성이 성관계를 하는 동안 분비물이 증가되는 것은 사실입니다. 그럼 분비물은 어디서 나오는지, 사정을 해서 그런 건 아닌지가 궁금할 것입니다. 정설은 성관계를 하는 동안 혹은 오르가슴을 느끼는 순간의 분비물은 질 벽에서 나오는 것으로 봅니다. 질 벽이 부어오르면서 그곳에서 마치 신체 피부에서 땀이 나오듯이 분비물이 나온다는 것입니다. 그 외에 일부 여성에서는 요실금이 있어 절정의 순간에 자극으로 약간의 배뇨 현상이 있을 수 있습니다. 일부 학자는 G스팟의 자극으로 인해 요도를 통해 분비물이 나온다고 주장하기도 합니다. 여성의 질에는 G스팟이라는 남성의 전립선에 상응하는 부위가 있는데 요도를 둘러싼 조직으로 봅니다. 1950년 독일 의사인 그라펜베르크에 의해 처음 보고됐으며, 이후 많은 연구들이 진행됐으나 이곳의 존재와 역할에 대한 논란이 아직도 많습니다. G스팟을 자극하면 성적 흥분이 되며, 오르가슴을 느끼고 쾌락을 분비한다고 합니다. 반면에 이곳의 존재를 부인하는 논문도 많습니다. 쾌락은 요도구로부터 액이 분비되는 것처럼 일어난다고 봅니다. 오르가슴이 일어나면 요도구를 통해 이곳의 액이 외부로 나오는 것입니다. 이것은 마치 남성이 사정할 때 전립선에서 액이 나오는 것과 같아 전립선과 유사 조직이 존재한다는 가설이 있습니다. 그러나 이런 현상이 누구에게나 일어나는 것은 아니라고 봅니다. 조사에 의하면 단지 여성의 40%에서 오르가슴을 느낄 때 가끔씩 액체 분비물이 나오는 듯한 사정 느낌을 가졌다고 합니다. 남편에게 이런 설명을 해주시고 이해를 구하도록 해보세요.

### S클리닉 카운슬러

**이윤수 원장(53)** 중앙대학교 의과대학, 연세대학교 의과대학원 석사·박사를 취득한 성과학 전문가로, 미국 비뇨기과학회 회원과 국제 남성이학회 회원이다. 현재 명동 이윤수 조성완 비뇨기과(www.penilee.co.kr) 원장, 사단법인 한국성과학연구소 소장, 사단법인 한국발달장애인가족연구소 이사장, 노인장기요양보험 등급 판정위원회(중구지사) 위원장, 서울가정법원 조정위원회 협의회 회장, 경향신문 자문위원, 이화여자대학병원 외래교수, 연세대학병원 외래교수로 활동 중이다.

**유외숙 소장(61)** 서울대학교 가정학 학사, 가톨릭대학교 심리상담대학원 상담학 석사, 서울여대 특수치료전문대학원 심리치료학 박사(여성 건강 및 성상담 전공)를 취득한 성상담전문가. 한국상담심리학회 상담심리전문가 1급, 한국심리학회 정회원, 대한성학회 상임이사, 부부 및 가족상담전문가 상담심리사 1급 자격증을 가지고 있다. 현재 서울여대 특수치료전문대학원 겸임교수, 상담21 성건강연구소(www.sangdam21.com) 소장, 가톨릭대 심리상담대학원 외래교수로 활동 중이다.



유외숙  
소장의  
솔루션

성관계시 질 분비물이 적어서 성교통을 호소하는 여성들이 의외로 많습니다. 이유는 여성 호르몬인 에스트로겐의 부족에서 오는 것과 충분한 성적 자극이 없어서 오는 것으로 나뉩니다. 폐경기를 기점으로 에스트로겐이 급격히 감소되며, 이런 결과로 나타나는 증상 중 하나가 질 건조증과 골다공증 같은 것이지요. 폐경기 평균 연령은 51세인데, 이 기준으로 본다면 전선영씨의 경우는 이에 해당되지 않을 것 같군요. 물론 조기폐경을 경험하는 분들도 있고 항암치료 등으로 호르몬에 영향을 줄 수 있지만, 이런 것은 특수한 상황입니다. 만약 호르몬의 문제라면 의사의 도움을 받아 호르몬치료를 받을 수도 있을 겁니다.

이보다는 충분한 성적 자극이 없어서 오는 성교통이 더 일반적입니다. 여성의 몸도 정확한 사이클에 의해 움직인다고 볼 수 있습니다. 남성이 섹스를 하려면 발기가 필요하듯이 여성도 섹스를 위해서는 몸이 반응해 준비하는 시간이 필요합니다. 원하는 부위에 원하는 방식의 성적 자극을 적절히 받게 될 때 골반 주위로 피가 몰리고 질암의 변화가 일어나면서 질 분비물이 나오게 되지요. 섹스 전에 이 과정이 늘 생략됐다면 성교통은 일상적으로 따라올 것이며, 통증을 경험한 기억은 이후의 섹스에서 다시 통증에 대해 미리 불안함을 느끼게 됩니다. 이것은 다시 근육의 긴장으로 나타나고 긴장은 통증을 가중시키는 사이클이 반복됩니다. 통증은 누구에게나 피하고 싶은 일이지요. 물론 삼입시에 통증이 와도 섹스 과정에서 자극을 충분히 받으면 통증은 사라지게 됩니다.

수술이나 약물이 필요한 것이 아니라 섹스에 대한 생각의 전환이 필요합니다. 남편을 위해 해주어야 하는 섹스가 아니라 '자신을 위해 섹스가 필요한가?'라는 질문부터 하세요. 일상의 따스함, 친밀감, 재미, 자유로움, 안전함 같은 만족을 느낄 수 있도록 섹스를 활용하는 것이 어떨까요? 인생에서 부부관계에서 찾아갈 수 있는 다양한 자원이 무엇이 있을까 생각해 보세요. 아마도 내용은 다르겠지만 질만 활용하면 가장 쉽게 많은 것을 챙길 수 있지 않을까요? 개인이 할 수 없으면 전문가의 도움도 받으십시오. 여성이 나이 들에 따라 성에 대한 관심이 늘어난다는 것은 사회적 압력에서 조금씩 자유로워지기 때문이지요. 여성들이 성적 존재로서 자신에게 충실해지려는 점은 긍정적으로 생각됩니다.

## Q 애액이 나오지 않아요.

저는 관계를 할 때 분비물이 너무 없어서 힘들습니다. 뻑뻑하고 아프기만 합니다. 그렇다고 남편이 원하는데, 안 할 수도 없고 정말 고민이에요. 여자들이 마흔이 넘으면 성에 대해 더 관심을 갖는다는 말이 있잖아요. 그런데 저는 나이가 들수록 힘들어지지만 하네요. 동갑인 남편의 성욕이 왕성해서 앞으로 관계를 하지 않고 살 수는 없을 것 같아요. 수술이든, 약물이든 근본적인 해결 방법이 있을까요? (지선영, 가명, 40)

## Q 임신 5개월 차인데 남편이 자위기구를 사고 싶어 해요

제가 임신을 해서 성관계를 못하니 남편이 힘들어합니다. 제 눈치 보지 말고 '아동' 보면서 혼자 해결해도 이상하게 생각하지 않겠다고 했더니, 이제는 성인용품까지 사겠다고 합니다. 성인용품 사이트에서 파는 남자 자위기구를 사겠다고 하는데, 사라고 해야 할지 말라고 해야 할지 걱정입니다. 자위기구에 빠져서 나중에 제가 출산하고 나서도 저와 관계하는 것보다 자위기구를 더 좋아하게 되는 건 아닐까요? 바람피우겠다는 것도 아닌데, 무조건 참으라고 하기도 미안하고 어떻게 해야 할까요? (김은경, 가명, 27)



이윤수  
원장의  
솔루션

남편분께서 진도가 너무 나가셨네요. 물에서 꺼내줬더니 보따리 달라는 격입니다. 포르노로도 모자라 자위기구까지 구입하겠다는 것은 상대에 대한 배려를 역이용하는 것이라고 봅니다. 그러나 배 속의 아이를 봐서 참으세요. 자위기구를 원한다면 사라고 하세요. 남성의 자위기구는 여성에 비해 다양하지도 않고 기본적으로 여성과 달리 남성의 자위기구는 남성에게 큰 감동을 주지 않습니다.

가급적 남편과 성관계를 갖도록 하고 즐기세요. 임신 5개월이면 특별한 사유가 없는 한 성생활이 가능합니다. 임신을 하고 처음 3개월간은 적응하기 위해 혹은 유산 가능성 때문에 성관계를 조심하는 것이 좋다고 말합니다. 그러나 임신 5개월이면 특별한 이상이 없는 한 성관계를 얼마든지 해도 됩니다. 단지 개인적으로 이 시기의 섹스가 불안하다면 남편에게 양해를 구하는 것이 맞습니다. 그래도 주기적으로 성관계를 갖는다면 남편의 불만이 줄어들 것입니다. 남편과 함의하여 일주일마다 한 번이나 한 달에 두 번 하는 것으로 말합니다. 대신 남편에게 말하세요. 배 속에 아이가 자라고 있으니 놀라지 않게 조심스럽게 해달라고 하면 됩니다.

직접 섹스를 하는 것이 싫다면 대신 상대의 성기를 애무해주는 것도 방법입니다. 그렇게 상대의 성기를 애무해 주다가 정 원하면 삽입 후 바로 사정을 하게 하세요. 남성은 사정을 함으로써 모든 성적 갈등을 해소하게 됩니다. 그러나 남성의 심리상 기구를 이용한 행위와 사람과의 직접적인 접촉을 통한 행위 간에는 차이가 있다고 봅니다. 남편의 불만을 해소하기 위한 최선의 방법은 주기적인 성행위라고 생각됩니다.

## Q 질 내 손가락 애무, 쾌감은가요?

결혼 1년 차 신혼부부입니다. 남편이 손가락으로 질 내 애무를 자주 합니다. 물론 저도 싫지 않은데, 위생상 문제가 될 것 같아서 걱정입니다. 실제로 몇 달 전 질염에 걸린 적이 있는데, 질 내 손가락 애무 때문에 생긴 것 같거든요. 또 앞으로 임신 계획도 있는 터라 자궁 내에 좋지 않은 균이 들어가진 않을까 걱정도 됩니다. 실제로 손가락으로 질 내 애무를 하는 게 임신이나 오르가슴에 어떤 영향을 미치는지, 위생상 쾌감은 건지 궁금합니다. (박진경, 가명, 30)



유인숙  
소장의  
솔루션

섹스하는 데는 페니스와 질의 접촉 이외에도 다양한 방식이 있겠지요. 개인이 선호하는 방법이 있을 겁니다. 손가락 삽입이 걱정되는 점이 정서적인 부분이 아니라 위생상의 문제나 임신에 대한 걱정이라면 그리 걱정하지 않아도 됩니다. 질에 상처를 내거나 오염되지 않도록 미리 신경 쓰는 것은 파트너에 대한 기본적인 배려입니다. 손톱이 날카롭거나 길면 상처가 날 수 있죠. 섹스에서 청결을 염두에 두지 않으면 무엇이든 문제가 될 수 있습니다. 당연히 사전에 신경 써야 하는 부분이지요. 기본만 충실하면 손가락 삽입 자체는 문제 될 것이 없으며 임신에 나쁜 영향을 미칠 이유도 없어요. 손가락 삽입이 섹스에서는 오히려 긍정적일 수 있습니다. 여성들은 강렬한 섹스도 좋아하지만 섬세한 섹스를 더 좋아합니다. 여성의 오르가슴에 영향을 미치는 중요한 기관은 클리토리스와 G스팟입니다. G스팟이 자극을 받는 것은 페니스의 피스톤 운동 과정에서 느끼기도 하고 그렇지 않기도 합니다. 체위에 따라 달라질 수 있기 때문입니다. G스팟이 질구 위쪽 부분 앞쪽(배 쪽)에 있기 때문이지요. 만약 이 부분이 손가락 삽입으로 자극이 된다면 오르가슴을 느끼는데 긍정적 영향을 미치지요. 클리토리스와 G스팟이 동시에 적절히 자극된다면, 모든 여성이 8분 전후에 오르가슴에 도달하게 된다는 결과를 세계적인 성학자들이 발표한 지 오래됐습니다. 건강한 섹스에 대한 인식은 중요합니다. 건강 안에는 몸만이 아니라 건강한 관계와 심리적인 편안함이 포함된 것입니다.

## Q 갱년기 부부의 섹스, 어떻게 해야 하나요?

저희는 신이 넘은 부부입니다. 갱년기라 그런지 섹스를 할 때도 별로 감흥이 없습니다. 또 관계를 하면 서로 마음이 따뜻해져야 하는데, 남편이 제 기분은 아랑곳하지 않고 자신의 마음대로 스킨십을 합니다. 갱년기 때 섹스리스가 되는 경우가 많은가요? 어떻게 하면 갱년기 섹스리스를 극복하고 즐거운 부부생활을 이어갈 수 있을까요? (조미연, 가명, 53)

[유외숙 소장의 솔루션] 생애 주기별 섹스의 모양이 어떠해야 한다는 기준은 없습니다. 다만, 그때마다 각자가 필요로 하는 것을 섹스를 통해 찾아갈 수만 있다면 성공적인 관계가 되겠지요. 조미연씨가 섹스를 통해 따스함을 얻고 싶다면 남편이 어떻게 해줄 때 좋은지 먼저 생각해 보세요. 따스함이 느껴지는 상황은 각자가 다르죠. 예를 들면, 섹스 과정에서 자신에게 배려해줄 때, 아니면 섹스 이후에 충분히 안아줄 때일 수도 있겠지요. 본인의 문제라면 자신을 남편의 기분에 그냥 맡겨버리고 아무것도 안 하는 것이겠지요. 원하는 것은 전달하지 않으면 얻을 수가 없습니다. 섹스는 더욱 그렇습니다. “당신은 왜 그래?”라는 비난 투의 ‘You’ 메시지가 아니라 “당신이 이렇게 해주면 나는 이런 느낌이 들어 더 좋아!”라는 ‘I’ 메시지를 보내는 것이 안전하고 효율적입니다. 결혼을 지속적으로 건강하게 유지하기 위해서는 욕구나 결핍을 구체적으로 서로 전달해야 하며, 그 과정에서 만족할 기회가 생깁니다. 두 사람 모두 섹스에서 만족을 경험해야 노후에 더욱 필요한 결속, 따스함, 위로, 재미를 얻을 수 있는 자원을 버리지 않게 되겠지요. 섹스리스는 갱년기라서 오는 것이라기보다는 성적 기대가 충족되지 않고, 오히려 부담이나 고통이 될 때 겪게 되는 것입니다. 조미연씨가 생각하는 즐거운 부부생활은 무엇이 포함되어야 하는지를 남편과 직접 상의해 보세요. 이는 노후를 안전하고 즐겁게 유지하기 위해서는 부부가 함께 적극적인 참여자가 되어 한다는 의미입니다.

기획&진행 김민주 기자 사진 박동민 참고 서적 '인간의 성'(월리엄 아버 외, 경향신문)

### 부부의 S클리닉에 참여해주세요!

‘레이디경향’은 이 세상 모든 부부와 함께하고자 합니다. 섹스와 관련된 이야기라면 어떤 내용이든 좋습니다. 위기를 극복한 부부의 비결, 남들은 모르는 우리 부부만의 찌릿했던 추억, 독자들에게 알려주고 싶은 섹스 노하우, 어느 곳에도 털어놓지 못했던 답답한 사연, 전문가의 솔루션을 받고 싶은 질문 등 여러분의 섹스 이야기를 애독자 엽서나 메일(ladykh@kyunghyang.com)로 보내주세요. 이름은 모두 ‘가명 처리’됩니다.

어디서나 접할 수 있는 흔한 지식, 이론에만 충실한 이야기가 아닌 부부들이 쉽게 이해하고 일상에서 직접 실천하고 깨우칠 수 있는 현실적이고 솔직한, 조금은 발칙하면서도 대담한 솔루션의 장이 되기를 소망합니다. 대한민국 모든 부부의 밤이 아름다워지는 그날까지 ‘레이디경향’이 함께하겠습니다.

