

LOVE 대한민국 부부들을 위한 '실용 사랑법' BIBLE

412

이 부부가 사는 법

영화 제작자 차지현 · 배우 차태현 형제 키워낸
음향감독 차재완 · 성우 최수민 부부

418

커플 취미 제안

데이트를 덤으로!

사진 찍는 이재석 · 추효정 부부

420

로맨틱 무드를 위한 러브러브 팁

내 아내에게, 내 남편에게 보내는 보디 러브레터?!

만족도를 업그레이드해주는 시크릿 섹스토키

422

Family Solution

SOS! 「레이디경향」 부부 문제 상담소 시즌2

426

'내밀한' 부부의 고민을 나누는

LADY's S 클리닉

411

2012. 11 레이디경향

Contents

LOVE BIBLE

대한민국 부부들을 위한 '실용 사랑법'

412

이 부부가 사는 법

영화 제작자 차지현 · 배우 차태현 형제 키워낸
음향감독 차재완 · 성우 최수민 부부

418

커플 취미 제안

데이트를 멈추지!

사진 찍는 이재석 · 추효정 부부

420

로맨틱 무드를 위한 러브러브 팁

내 아내에게, 내 남편에게 보내는 보디 러브레터?!

만족도를 업그레이드해주는 시크릿 섹스토이

422

Family Solution

SOS! 「레이디경향」 부부 문제 상담소 시즌2

426

'내밀한' 부부의 고민을 나누는

LADY's S 클리닉

411

2012. 11 레이디경향

Contents

'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.



Q 아내가 여자로 보이지 않아요

최근해 집에 들어갔는데 아내가 험렁한 티셔츠에 부스스한 머리를 하고 아이와 소리 지르며 싸우고 있었습니다. 아내의 뒷모습을 보는 순간 '남자의 등판'을 보는 것 같은 착각이 들었습니다. 결혼 전에는 늘씬하고 예뻐했는데... 고생하고 있는 아내에게 미안한 이야기지만 정말 여자로 보이지 않습니다. 가족 같은 사람과 로맨틱한 섹스는 더욱더 상상이 안 되는데, 이를 어찌 할까요? (남성호, 45)



이윤수
원장의
솔루션

첫째 대화를 하세요. 둘째 집안일을 도와주세요. 셋째 아이와 놀아주세요. 아내는 하루 종일 자녀와 놀아주거나 식사를 준비하고 먹이느라고 정신이 없습니다. 아이가 말을 잘 들으면 다행이지만 아이의 불만을 다 들어줄 수 없기 때문에 싸우게 됩니다. 또 아이들이 어질러놓은 것을 치우는 것도 쉬운 일이 아니지요. 결국 집안일을 하느라고 자신의 몸매를 가꿀 시간이 없는 것입니다. 퇴근 뒤 아내를 대신해 자녀의 숙제도 봐주고 함께 놀아주거나 가사를 도와주세요. 아내도 몸매를 가꿀 시간이 필요하답니다. 아내도 옷을 제대로 차려입고 화장을 하고 미용실에서 머리를 만지고 외출하면 아직도 못 남성의 시선을 집중시킬 수 있는 매력이 있다는 것을 잊지 마세요. 꾸밀 줄 몰라서라기보다 시간이 없고 생활비를 절약하느라고 그럴 수 있습니다.

한 달에 한 번 정도는 아이를 맡겨놓고 둘만의 시간을 갖도록 해보세요. 외식도 하고 문화생활도 해보고 모델도 가보면 옛날 감정이 살아날 것입니다. 그리고 잘 차려입은 아내의 모습에 아직도 변하지 않은 매력을 찾을 수 있을 것입니다.

사실 여성들도 신경 써야 합니다. 남편은 사무실에서 화장하고 예쁘게 차려입은 여직원과 하루 종일 얼굴을 맞대고 있습니다. 그런데 집에 오면 누구보다 예뻐 보여야 할 아내가 자신에게 무관심할 때 실망을 하게 됩니다. 자신을 위해서 10%의 시간과 돈을 할애해보세요.

S클리닉 카운슬러

이윤수 원장(53) 중앙대학교 의과대학, 연세대학교 의과대학원 석사·박사를 취득한 성과학 전문가로, 미국 비뇨기과학회 회원과 국제남성의학회 회원이다. 현재 명동 이윤수 조성완 비뇨기과(www.penitee.co.kr) 원장, 사단법인 한국성과학연구소 소장, 사단법인 한국발달장애인가족연구소 이사장, 노인장기요양보험 등급 판정위원회(중구지사) 위원장, 서울가정법원 조정위원회 의회 회장, 이화대학병원 외래교수, 연세대학병원 외래교수로 활동 중이다.

유외숙 소장(61) 서울대학교 가정학 학사, 가톨릭대학교 심리상담대학원 상담학 석사, 서울여대 특수치료전문대학원 심리치료학 박사 학위(여성 건강 및 성상담 전공)를 취득한 성상담 전문가. 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.

Q 남편이 너무 내성적입니다

저희 남편은 부부관계에 매우 소극적이고 쑥스러움도 많이 탑니다. 저희는 결혼한 지 4개월밖에 안 된 신혼인데, 한창 즐길 때 아닌가요? 제 뿐만은 부부관계가 한두 가지 자세로 늘 고정돼 있다는 것입니다. 다른 체위로 해보자고 말해도 "어떤 자세?"라고 오히려 저에게 물어보고, "야동을 보고 따라 해보자"라고 말하면 "그런 동영상 봐서 뭐 해? 부부관계는 사랑으로 하는 거야"라고 말합니다. 남편의 마인드가 너무 답답합니다. (김민희, 30)



유외숙
소장의
솔루션

성생활에 대한 남편의 소극성은 아내를 당혹스럽게 만드는 원인이 되고 합니다. 여성은 일반적으로 남성의 성 태도에 대한 고정관념을 가지고 있지요. 남성들이 섹스를 주도하고 자신을 잘 이끌어줄 것이라는 막연한 기대 같은 말입니다. 하지만 소극적이거나 미숙한 것 같은 남성의 성행동을 경험하면서 실망하고, 때로는 분노와 좌절감, 모멸감을 느끼게 됩니다.

이런 과정에서 어떤 이는 아예 성생활에 대한 기대를 접고 욕구도 억제하면서 포기해버리고, 또 어떤 이는 나름의 의사를 구체적으로 전달합니다. 물론 방법적인 부분에서 수정해야 할 부분이 없진 않지만, 후자가 더 현명한 방법을 선택한 것이겠지요.

남편에게 전달해야 할 주제들이 있어요. 첫째, 육체적인 '쾌'는 사랑이라는 정서와 무관하지 않다는 점입니다. 사랑의 느낌은 그때그때 다릅니다. 아내의 욕구를 알아채고 만족시키는 배려나 노력들이 사랑으로 느껴진다는 사실이지요. 성생활에서 느끼는 지루함이나 나태는 섹스리스로 가게 하는 지름길이 되기도 합니다. 성만큼 변화와 교육이 필요한 영역도 그리 많지 않을 겁니다. 하지만 성은 배우는 것이 아니라 저절로 알게 되는 것이고, 더 많이 알려고 하는 것은 자연스럽지 않다고 생각하지요. 특히 남편에게 "성을 더 배워야 한다"라고 말할 때 자칫 잘못하면 "너 잘 못하잖아!"라는 비난의 메시지로 받아들일 수 있다는 것을 알아야 합니다.

'어떻게 배울 것이냐?'에서 좀 신중했으면 합니다. 야설이나 아동 이외에 부부를 위한 성교육 지침서나 자료물들이 서점에 많이 있습니다. 특히 성을 부끄러워하거나 불편해하는 사람들에게는 진지하면서도 학구적인 자료들이 더 도움이 될 겁니다. 그런 자료들을 통해 성의 가치와 태도를 점검할 기회를 가질 수 있다면 남편이 편안하고 자유롭게 성을 다룰 수 있게 될 겁니다. 또 하나 주의해야 할 점은 너무 조급해하다가 쉽게 포기하고 기대를 접는 일이 없어야 한다는 것입니다.

“지금 좀 아쉬운
섹스를 하더라도 좀
더 적극성을 가지고
여러 변화를 모색하는
것이 필요합니다.
만족스러운 관계를
위해 필요한 노력들은
무엇인지 점검해보고
다시 활성화시키기 위해
노력하세요. 이런 노력은
노년기까지 재미와
따스함과 자유로움이
있는 성생활을
보장해줄 수 있습니다”

Q 침대에서 아이와 함께 잡니다

다섯 살 된 둘째 아이가 혼자서 잠자리에 들지 않고 부부 사이에 꼭 끼어서 잡니다. 혼자 자라고 불을 꺼 놓고 나와도 자다가 저희 방으로 달려옵니다. 아이가 옆에서 자고 있으니 부부관계를 해도 조심스러울 수밖에 없어요. 덕분에 자연스레 횡수도 줄어들게 됐네요. 이제는 남편이나 저나 부부관계를 하려고 해도 귀찮습니다. 아이로 인해 자연스럽게 섹스가 줄어들 것, 인생의 자연스러운 흐름으로 받아들여야 하는 건가요? (정현옥, 40)

[유외숙 소장의 솔루션] 결혼의 과정에서 섹스는 주변의 상황들과 맞물려 돌아가는 것이 보편적인 모습이지요. 그때그때 상황에 적응하면서도 섹스를 포기하지 않고 이어가는 것이 중요합니다. 제한된 상황에서 우선순위(아이, 섹스, 건강, 일, 나, 남편, 시댁, 처가 등)가 늘 고정돼 있지 않고 중요한 시점에 따라 바뀔 수만 있다면 아주 건강한 삶의 방식이지요. 아이 때문에 적극적인 성생활이 어려운 것은 일시적인 문제일 뿐입니다.

문제는 부부가 '성에 대한 기대'를 하지 않는다는 것이겠지요. 귀찮다는 것은 '만족이 적다'라는 말과 같습니다. 성관계를 통해 얻을 수 있는 만족들이 다양한데 그것들을 귀찮다는 이유로 포기한다면 당장의 문제를 떠나 나중에는 어찌할지 생각해보십시오. 기대가 있어야 욕구가 생기는데, 기대가 왜 실망으로 변했는지를 부부가 같이 탐색해보는 시간을 가져야 합니다. 우리의 욕망은 사라지고 없어진 것이 아니라 덮여두고 있을 뿐이지요. 하지만 결핍은 오래 견딜 수 있는 것이 아닙니다. 이 결핍이 다른 문제로 악화될 수도 있습니다.

섹스를 점점 안 하게 되는 핑계를 외부에서 찾으려고 하지 마세요. 자신의 본질적인 만족과 관련된 주제이기 때문에 두 사람 안에서 찾아야 합니다. 지금 좀 아쉬운 섹스를 하더라도 좀 더 적극성을 가지고 여러 변화를 모색하는 것이 필요합니다. 만족스러운 관계를 위해 필요한 노력들은 무엇인지 점검해보고 다시 활성화시키기 위해 노력하세요. 이런 노력은 노년기까지 재미와 따스함과 자유로움이 있는 성생활을 보장해줄 수 있습니다. 아마도 가장 성공적인 결혼생활의 모습이 이런 것이 아닐까요.



Q 부부관계 후 배뇨감이 심합니다

부부관계를 하고 나면 배뇨감 심해져서 고생을 합니다. 저와는 한 시간 정도 관계를 갖는데, 시간이 너무 길어서인지 항상 그런 증상이 나타납니다. 이런 증상이 나타나는 이유가 무엇인지요? 러닝타임이 긴 게 그 원인일까요? 관계 후 배뇨감을 느끼지 않으려면 어떻게 해야 하나요? (김영선, 39)



이우수
원장의
솔루션

부부관계 시간이 너무 길다 보니 요도가 자극을 받아 그런 현상이 나타날 가능성이 높습니다. 방광에서 생식기의 중심부를 관통하는 관을 요도라고 합니다. 해부학적으로 남녀의 요도는 여러모로 차이가 있습니다. 남성의 성기는 길게 외부로 돌출돼 있고 성기의 끝에 요도가 자리해 있습니다. 방광에서 성기 끝까지 요도의 길이는 20~30cm로, 소변은 요도 끝을 거쳐 밖으로 배설됩니다. 반면에 여성의 요도는 방광에서부터 4, 5cm에 불과하며 요도 끝까지 거의 일직선으로 돼 있습니다. 외음부에서 보면 요도는 질 입구 바로 위에 자리해 있습니다. 부부관계를 가질 때 남성의 성기가 질 속에 삽입돼 피스톤 운동을 하는 동안 여성의 요도 밑면이나 끝이 남성의 성기에 의해 자극받게 됩니다. 부부관계를 가질 때 행위의 자세가 요도를 압박해 자극을 가하거나 관계 시간이 너무 길어 요도를 지속적으로 자극하면 피로감을 느끼게 됩니다. 또 방광 내에 소변이 가득 찬 경우 배뇨감을 느끼게 됩니다. 행위의 자세를 자극적이지 않은 자세로 바꿔보세요. 또 관계 시간이 너무 길지 않도록 적절히 조절하면 도움이 될 것입니다.

남편의 직장은 여성 동료들이 매우 많습니다. 그동안 별로 신경 쓴 적은 없는데, 최근 남편의 휴대전화 문자메시지를 보고 이상한 생각이 들기 시작했습니다. 부하 직원과의 대화가 뭔가 일상적이지 않고 불쾌하게 느껴지는 겁니다. 남편에게 직설적으로 따지고 물어봐야 하는 건지, 좀 더 상황을 지켜봐야 하는 건지 잘 모르겠습니다. 이 문자메시지를 본 뒤 잠까지 설치고 있어요. 어떻게 해야 할까요? (성지현, 42)



유외숙
소장의
솔루션

문자메시지 내용이 구체적으로 무엇인지, 그것을 본 이후에 남편과의 관계에 이상징후가 감지되었는지에 대한 질문도 해봐야겠네요. 그러나 분명한 것은 내용의 진실 여부와는 상관없이 성지현씨가 '불안과 불쾌감'을 느낀다는 겁니다. 먼저 남편에게 묻고 따지고 싶은데 주저하는 이유를 살펴보세요. 혹시 당신의 질문이 가정의 평화를 깨뜨리게 될까봐 두려운가요? 오해한 것일까봐 걱정되나요? 남편을 꼼짝없이 몰아갈 구체적인 증거를 수집하려는 목적이 아니라면 무엇을 해야 할지 순서가 잡힐 겁니다. 우선 본인의 얘기를 하세요. "내가 어떻게 하든 당신은 내 사람이라고만 여겨왔는데 그렇지 않을 수도 있다는 생각을 하면서 정신이 번쩍 들더라"라는 말부터 하십시오. 이를 계기로 일상의 지루하고 밋밋해져버린 부부관계를 점검하고, 서로의 존재 가치를 재인식하게 된다면 그 과정에서 예상되는 약간의 위험은 충분히 각오할 만합니다. 설령 예상하는 내용들이 사실이라면 시간을 끌수록 이 문제는 진전될 가능성이 높겠지요.

때로는 사실로 확인될 때 경험하게 될 두려움이나 분노 감정을 회피하려는 또 다른 무의식적인 전략을 쓰기도 하지만, 직면하는 것만큼 효율적인 것이 있을까요? 지현씨가 원하는 것은 결혼의 안전이지요? 결혼이 안전하기 위해서는 지속적으로 충족돼야 할 것들이 있는데 남녀 모두에게 같습니다. 배려, 존중, 관심 갖기 등인데, 이는 서로에게 민감하게 반응할 때 구체적인 확인이 되지요. 여기에 헌신과 책임도 더해져야 합니다. '결혼생활을 안전하게 하기 위해 나는 무엇을 투자해야 할까?'라는 질문은 많은 문제들을 해결해줍니다. 안전을 위해 하려는 일들은 정당한 거예요. 질문을 하고, 내 상태를 전달하고, 치열하게 원하세요!

Q 오피스 와이프란 말 아세요?