



섹스 불쾌감 훅훅~ 털어내는 해피 섹스 노하우

어떤 행동이 하기 싫다면 반드시 이유가 있다. 또 한 번 싫어진 것에는 망설임 없이 등을 돌려버리기 쉽다. 행복한 부부 생활에서 빼놓을 수 없는 섹스도 이러한 싫은 감정을 피해 갈 수 없다. 누군가로 인해 섹스가 불쾌해졌거나 그 감정이 반복된다면 섹스는 하기 싫은 행위가 되고 만다. 해도 그만 안 해도 그만이라면 상관없지만, 섹스는 만족스러운 부부생활을 위해 결코 포기할 수 없다. 내 탓, 남의 탓만 하고 있기엔 흘러가는 시간이 아깝다면 섹스 불쾌감을 떨쳐버릴 방법을 찾아보자. 섹스 후 불쾌감을 훅훅 털어내고 행복한 섹스를 즐길 방법은 얼마든지 있다.

글 | 정유경 기자 도움말 | 상담21 성건강연구소 유외숙 소장

섹스할 때는 괜찮은 사람이고 싶다

어떤 부부나 똑같다. 섹스가 즐겁고 행복하다면 자꾸 하고 싶고, 불쾌한 감정만 남긴다면 하기 싫다. 이 불쾌한 감정의 출발점은 크게 몸과 마음으로 나눌 수 있다.

질병이 아니라면 몸에서 오는 불쾌감은 간단히 해결할 수 있다. 아내가 충분히

흥분하지 않아서 섹스 도중에 통증을 느낀다면 그만두거나 스킨십을 해서 흥분하게 만들면 된다. 남편이 피곤해서 발기가 잘 안 된다면 피로가 풀린 다음에 하면 된다. 이럴 때의 불쾌감은 시간이 지나거나 상황이 달라지면 쉽게 즐거움으로 바뀐다.

문제는 두 사람의 관계에서 생긴 불쾌감이다. 상담21 성건강연구소 유외숙 소장은 "섹스를 할 때 상대방으로부터 '당신은 괜찮은 사람이 아니야.' 라는 메시지를 받았을 때 불쾌감이 든다."라고 말한다. 즉, 상대방의 평가로 희비가 갈린다. 좋지 않은 평가는 굳이 말을 하지 않아도 행동, 태도, 표정, 말투 등으로 느낄 수 있다. 예를 들어 욕구를 해결하는 도구처럼 상대방을 전혀 배려하지 않는 섹스를 좋아할 사람은 없다. 이럴 때는 모멸감으로 비참해질 뿐 아니라 상대방이 나를 떠날 수도 있을 것 같다는 생각에 불안해진다. 이런 불쾌감을 경험하면 또다시 그 장면 속의 주인공이 되고 싶지 않다.

섹스를 할 때 불쾌감을 느끼면 그 여운은 생각보다 오래가고 강하게 머릿속에 남는다. 유외숙 소장은 "섹스는 조금 특별한 상황"이라며 "날것의 나를 있는 그대로 상대방에게 보여주는 시간"이라고 설명한다. 일상생활에서는 화장, 능력, 경제력, 예쁜 옷 등으로 자신을 포장할 수 있다. 자신이 매력적으로 보일 수 있게 준비를 할 수 있다는 말이다. 그러나 섹스를 할 때는 그럴 수 없다. 상대방에게 꾸밈없는 자신의 모습을 보여준다. 따라서 이 모습을 상대방이 좋게 평가하지 않는다면

더 고통스럽고, 더 아프다.

불쾌감 제로! 행복한 섹스 비결은?

유외숙 소장은 "섹스할 때 좋은 사람으로 보이고 싶으면 좋은 여자, 또는 좋은 남자에 대한 잘못된 생각을 뒤집어야 한다."고 충고한다. 어떤 배우자든 섹스할 때 좋은 평가를 받고 싶어서 노력하지만 그 방법이 잘못돼 있으면 바로 잡아야 한다. 많은 부부가 착각하는 섹스에 대한 오해들을 풀어본다.

1 '참을 인' 자세 개면 불쾌감은 높아진다 누구나 좋은 아내, 좋은 남편을 꿈꾼다. 섹스할 때도 마찬가지다. 많은 아내가 섹스할 때 자신의 욕구보다 남편의 욕구를 배려해야 좋은 아내라고 생각한다. 성교통을 느껴도 아픔을 숨긴 채 섹스를 한다. 그만하라고 하면 남편의 자존심에 상처를 주고, 남편이 실망할 것 같다는 이유로 통증을 스스로 떠안는다. 참았으면 결과가 좋아야 하지만 오히려 나쁘다. 아파도 할 수밖에 없는 자신이 비참해지고, 배려하지 않은 남편이 야속하다. 그런 감정은 시간을 두고 불쑥불쑥 나타난다. 다른 주제를 가지고 물고 늘어지기도 하고, 상대방에게 실망을 주는 행동으로 이

서로 말을 하지 않으면 배우자의 욕구만 충족시키거나 자신의 욕구만 채우느라 배우자를 좌절시킬 수 있다. 순간을 모면하려다 불편한 섹스로 귀중한 시간을 허비하지 말자.

예를 들어 섹스가 끝나자마자 씻으러 들어가는 배우자에게 불쾌감을 느꼈다면 자신의 감정을 솔직하게 털어놓자. 대신 "불쾌해 죽겠어!", "그럴 때마다 정말 싫어!"라는 말보다는 "섹스가 끝나고도 더 안고 있었으면 좋겠어."라고 말하는 것이 현명하다.

5 오르가슴만이 최고의 섹스가 아니다

유외숙 소장은 "오르가슴을 경험하는 섹스만이 쾌감을 준다고 생각하면 안 된다."고 조언한다. 섹스는 몸과 마음으로 하는 것이기 때문에 굳이 오르가슴이 아니라도 행복한 순간을 경험할 수 있다. 따스한 온기, 떨리는 마음, 축축하고 매끄러운 느낌 등으로도 충분히 만족감을 느낄 수 있다. **김경**



유외숙 소장은 심리치료학 박사성 상담 전공다. 상담21 성건강연구소에서 성 문제를 중심으로 부부심리치료 등을 진행하고 있다. 대한성학회 상임이사, 서울여대 겸임 교수로 활발히 활동 중이다.