

- 528 MONEY 결혼자금, 엑셀로 모았어요 재테크
다이어리를 엑셀로 상세히 기록해 나가면 4000만원
모으는 일, 하나도 어~렵지 않다.
- 532 LIFE 독립 프로젝트 설명서 시세, 주변시설, 옵션 등
집을 구할 때 필요한 실용적인 정보들을 알아봤다.
- 536 SEX 섹스 불감증, 둘만 모르는 침대 속사정 섹스를 할
때는 좀처럼 희열을 느끼지 못하는 남과 여의 속사정.
- 540 SINGLE EYE 남친의 쇼핑중독을 잠재워라
- 541 SINGLE EYE 우유부단한 상사 요리법
- 542 SINGLE EYE SNS에 회사 욕 올리기 전에 잠깐만!
- 543 SINGLE EYE 회사는 당신이 쓴 돈을 알고 있다
- 544 SINGLE EYE 지금은 고전을 읽어야 할 때
- 545 SINGLE EYE 직장인 로망, 장기휴가 가는 법
- 546 SINGLE EYE 당신, 늙은 공주 아니야?
- 547 SINGLE EYE 모양 안 나빠지게 고자질하는 법은?
- 548 SINGLE EYE 남자들이 섹스할 때 섭섭해지는 10가지

Singles

MARCH

PART 2 심리학적으로 분석한 남녀의 속사정

친구에게 터놓기는 민망하고, 연인에게 말하기에는 더더욱 고민스러운 이야기들을 남녀 편으로 나눠 꼽아봤다. 그 속사정에 대한 원인과 해결 방안을 성심리학자 유의숙 소장이 분석해봤다.

여자의 사정

CASE 1 아한 얘기를 들어야 흥분해요

저는 아무만으로도 흥분을 잘 못해요. 친구들과 얘기해보면 삼입보다 아무 받을 때 더 흥분하는데 저는 조금 달라요. 아한 이야기를 들어야 흥분을 하는 편이에요. 그 사실을 남편에게 당연히 이야기했죠. 태생적으로 말주변이 없는 제 남편. 아한 이야기를 잘 못해주네요. 다른 남자들은 음담패설 잘만 한다던데. (보통 남자들끼리 있을 때 아한 얘기 엄청 잘하잖아요?) 흥분을 못하니 성관계 시 통증이 있어서 섹스하는 것도 꺼려지네요. (독특녀)

원인 >> 여자가 충분히 섹스할 준비, 이를테면 흥분을 하기 전에 서둘러 성관계를 시도하면 누구나 통증이 있다. 다만 이 사례처럼 아한 이야기를 들어야만 흥분한다는 점은 점점이 필요하다. 성장 과정에서 몸을 통한 즐거움은 위험하다고 여겨 자신에게는 허용하지 않으면서 성적 상상은 안전하다고 생각하며 허용하는 셈이다. 이는 현실적인 성적 적응에 문제를 일으킬 수도 있다. **해결 방법** >> 섹스의 즐거움을 느끼려면 우선, '네가 날 흥분시켜봐'라는 태도로 파트너에게 일방적으로 요구해서는 안 된다. 흥분은 직접적인 몸의 자극이나 성적 판타지를 통해 경험하는데, 상황에 따라 탄력적이라면 건강한 것이다. 이 경우, 먼저 자신의 몸에 대해 편하고 자유로워질 필요가 있다. 스스로 자신의 몸에 대해 호기심을 가지고 탐색해보고 난 후, 섹스하는 것이 좋을 듯하다.

있게 된다. 성적 능력과 테크닉 부족에 대한 실망은 자신의 욕구를 인지하지 못하는 파트너의 배려 없음에 대한 섭섭함과 헛갈리기 쉽기 때문에 자신의 불만의 정체를 좀더 정확히 파악하는 게 필요하다. **해결 방법** >> 솔직한 의사소통과 상호적인 배려, 기다림과 노력 등이 필요하다. 만약 실험과 시행착오를 두려워하지 않는다면, 이 과정에서 경험하는 변화와 새로움은 서로의 성적 기대를 높여주고 권태로움에서 벗어나게 하는 데도 도움이 될 것이다. 흥분과 열정은 친밀감이나 익숙함과 반대 위치에 있기 때문에 호기심과 떨림을 오랜 연인 관계에서 이렇게 유지할 것인가 역시 중요하다.

CASE 3 관계할 때 고통스러워요

남자친구와 만난 지 4개월 정도 됐습니다. 이따금 그의 집에서 자고 오기도 하죠. 그런데 밤마다 너무 끔찍해요. 아무까지는 괜찮는데, 삼입이 너무 싫어요. 그의 페니스가 조금 들어왔는데도 죽을 것처럼 아프더군요. 섹스에 대한 반감이 있는 것도 아니고, 그의 애무가 부족한 것도 아닌 것 같아요. 정말 이 사람 놓치기 싫어서 많은 노력을 했어요. 보고만 있어도 징그러운 아들도 보고, 자위도 시도해봤습니다. 삼입을 시도하다 도저히 안 되겠다 싶어서, 임의로라도 도와주려고 했지만 그건 싫더군요. 입으로 하는 거 싫어하는 남잔 없던데, 이 사람이 거절했습니다. 잠자리 할 때마다 실망하고, 짜증내며 뒤돌아 잠드는 사람을 보면 마음이 아프고, 저 자신이 싫어지네요. (순정녀) **원인** >> 관계를 유지하려고 참으며 하는 섹스는 결국, 섹스에 대한 기대를 접게 만들고 자존감에 상처를 준다. 섹스는 해주는 게 아니라 함께 하는 것이다. 서로 그 과정에서 자기 좋아하는 것을 각자 찾아가는 것이라는 의미다. 오늘 하기 싫은 섹스를 참고 하는 것이 내일의 좋은 섹스할 기회를 망가뜨리는 것과 같다. 파트너의 성적 만족을 당신이 모두 책임져야 한다고 누가 말하던가? 그렇지 않다. 그것은 그 사람의 몫이고 당신은 당신 몫의 만족을 찾아가면 된다. 당신은 지나치게 섹스에 이타적인 것이다. **해결 방법** >> 성관계가 그리 끔찍하고 고통스러운데 왜 멈추려고 하지 않았을까? 죽을 만큼 노력했던 방식이 싫음에도 참은 거라니, 안타깝다. 성관계에 대한 기대가 있기는 한가? 있다면 어떤 것이 그 기대를 접게 만들었는지 찾아내는 것이 문제를 푸는 출발점이다. 올바른 출발은 자신과 파트너 모두에게 궁극적으로 좋은 결과를 만들어낸다. 고통 속에서도 자신의 욕구에 초점을 맞추기보다 파트너의 욕구에 초점을 맞추고 있는 당신을 보라. 자신을 파트너의 성 욕구를 해소하는 대상의 위치에만 두고 전전긍긍하는데, 주체자의 위치로 전환해보도록 하자. 그러면 자신이 할 수 있는 만큼만 하면서도 만족은 훨씬 커질 것이다. 자신의 능력과 가능성, 다양성을 그가 아닌 자신을 위해 찾아보려고 할 때 비로소 파트너에게 만족스런 대상도 될 수가 있다는 것을 기억해야 한다. 섹스에서는 이타적인 것이 훨씬 더 위험하고 나쁠 수 있다.

CASE 2 섹스할 때 느끼질 못해요

남자친구랑 교제한 지 6년 되었어요. 이제 결혼을 바라봅니다. 그런데 한 가지 문제가 있어요. 남친과 관계를 할 때 느끼질 못합니다. 그와 섹스할 때 한 번도 오르가즘을 경험하지 못했어요. 점점 남자친구와의 잠자리가 소원해집니다. 결혼은 생활인데 고민되네요. (6년째 연애 중).

원인 >> 여성의 성적 만족은 페니스의 크기에 비례하는 것이 아니라 원하는 부위(클리토리스를 중심으로 한 여성의 외부 생식기 주변과 질 등에 원하는 자극, 적절한 강도와 시간이 합쳐질 때 충족이 된다. 즉, 성적 만족은 파트너가 알아서 잘 해주어야 느낄 수 있는 것이기 이전에 자신이 원하는 것을 구체적으로 알고 이를 소통하고 조율할 수 있을 때 비로소 두 사람 모두 만족할 수



CASE 4 전 남친 생각이 자주 나요

제 남자친구와 섹스할 때 만족하지 못해요. 아무도 소극적으로 하고, 사정도 금방 해요. 그러다 보니 속궁핍이 잘 맞았던 전 남친과의 잠자리가 생각나요. 전 남친은 스스로 사정시간이 빠르다며 노력했었는데 지금 남자친구는 그런 성의도 안 보이는 것 같아요. (백투더퓨처) **원인** >> 성관계에 대한 기대는 남녀 모두 이전 경험이나 학습에 의해 만들어져 개인차가 있다. 상호 성적 만족은 기대를 어떻게 조율하고 제한된 자원(기질적인 특성, 욕구, 경험, 능력 등)을 잘 활용하고 확장시킬 것인가에 달려 있다. 새로운 사람과 섹스를 할 때도 적응이 필요하다. 그 과정에서 경험하는 불안과 실망, 아쉬움 등은 지극히 당연하고 자연스러운 일이다. **해결 방법** >> 서로의 성에 대해 얼마나 알고 노력하고 자기를 솔직히 전달하려고 했는가를 먼저 점검해보라. 이전에 성적 만족을 경험했음에도, 자신이 무엇을 좋아하고 어떻게 하면 그 즐거움을 얻을 수 있는지 알고 있지만, 파트너에게 알리지 않는 경우가 많다. 또 자신이 좋아하는 것을 스스로 찾아가는 것을 주저하는 경우가 대부분. 우선 성적 불만족의 책임을 남자에게만 떠넘기고 있지는 않은지 살펴봐야 한다. 직접 표현이 어렵다면 관계 시 상대가 알 수 있는 신호를 보내는 것도 좋다.

남자의 사정

CASE 1 애무 없이 삽입하는 여친, 괜찮은 건가요?

보통 애무 없이 삽입하는 거 여자들이 싫어한다죠? 근데 제 여친은 일반 여자들과 다른가 봐요. 애무해도 별로 반응도 없고, 원래 여친의 거기가 많이 건조한 편이라 고생 좀 했는데 어느 날 젤을 사용한 이후로, 키스나 애무는 필요 없다고 하네요. 무조건 젤 바르고 하랍니다. 우리 사이에 뭘 형식적인 애무냐며, 사귀기 이제 겨우 6개월, 권태기가 온 걸까요? **(걱정남) 원인** >> 성관계는 이래야 된다는 정답이 있는 것은 아니다. 다만 각자가 하는 행동에는 그럴 만한 이유가 있을 뿐이다. 그 이유를 알아가는 게 신경 쓰이는 일이 되기도 하지만 재미를 증가시키기도 한다. 그녀가 애무에 익숙하지 않은 건지, 자신을 오해할까봐 적극적인 반응을 억제하고 있는 건 아닌지, 아니면 당신의 애무가 만족스럽지 않아서 이미 기대를 접어버린 것은 아닌지, 성관계의 코스를 미리 그려놓고 늘 그대로 해야 한다는 생각에 매몰된 당신의 노력이 안쓰러워 배려하는 마음인지 등 다양한 이유가 있을 수 있다. **해결 방법** >> 상대의 반응을 미루어 짐작하지 않는 것이 중요하다. 여자친구의 반응을 민감하게 지각하려고 노력하거나, 자신의 느낌을 솔직하게 드러내며 소통하려 노력한다면 충분히 간극을 줄일 수 있다. 가장 나쁜 것은 자신이 쓴 소설대로 확인 작업도 없이 규정해버리는 일이다. 정확히 알고 있는 것은 상대에 대한 배려이기도 하며, 두 사람이 지속적인 만족을 얻기 위한 지름길이다. 섹스에서 남성과 여성이 원하는 것은 거의 같다. 재미있고 싶고, 유능함을 증명하고 싶고, 배려 받고 싶다. 또 서로에게 쾌락을 이끌어내고 싶고, 때로는 자신에게만 초점이 맞춰지기를 기대하는 이기적이고 현실적이다.

CASE 2 여친이 섹스가 왜 좋은지 모르겠대요

여자친구와 섹스를 하는데 아무리 봐도 별로 느끼지 못하는 것 같더군요. 조심스럽게 물어봤더니 여자친구 왈 "난 섹스를 해도 뭐가 좋은지 모르겠어"라는 충격적인 고백. 여자친구도 그것 때문에 많이 스트레스 받는 눈치예요. 아직 섹스 경험이 별로 없어서인 것 같기도 하면서, 볼강증 같은 건 아닌지 걱정도 되네요. **(답배남) 원인** >> 여자가 성을 경험하는 과정은 다양하고 복잡하다. 몸으로 느끼는 쾌감과 관계과정을 통한 정서적인 만족이 서로 상호작용 하면서 즐거움의 양과 질은 늘 변한다. 성적 불강증이란 감각신경이 없어서 못 느끼는 것이 아니다. 자극이 적절하지 않았거나, 혹은 긴장, 걱정, 불안, 두려움 같은 정서들 때문에 이완하지 못해 자극을 놓쳐 반응하지

Adviser profile

오외숙 서울여대
특수치료전문대학원
경임교수(심리치료학)
박사-성상담 전공, 현재
상담 2성건강연구소 소장
배정원 저서 <여자는
사랑이라고 말하고, 남자는
섹스라고 말한다>, 현재
문화센터 & 행복한 성 소장

못함을 의미한다. 정서나 심리적인 문제를 깊게 다루지 않더라도 스스로 단서를 찾아보려고 시도한다면 가능하다. 과거의 깊은 성적 트라우마가 아니라도 아주 사소한 것들이 오랫동안 영향을 미치고 있는 경우도 많다. **해결 방법** >> 여성들은 성적 쾌감을 확보할 수 있는 기회들이 적고, 스스로 쾌감에 빠져 위험해지는 것을 피하려는 무의식적인 기제가 작동하기도 한다. 이런 경우는 파트너가 정말 안전한 대상이라는 확신이 들 때까지 시간이 필요하다. 위로와 배려가 여친을 돕게 될 것이다. 서두르거나 조급해할 이유는 아무것도 없다. 미숙한 과정을 즐겨라.

CASE 3 여친은 애무를 해주지 않아요

제 여친과 잠자리 갖기가 너무 힘들어요. 보통 섹스를 할 때 둘이 서로 애무하며 흥분한 상태에서 관계를 하게 마련이잖아요. 문제는 제 여친이 관계할 때 도통 애무나 자극을 안 해준다는 거예요. 섹스할 때, 제 여친은 그저 누워만 있어요. 제가 애무해주고 키스해주고 혼자 다 해준 다음 애무 좀 해달라고 하면 잘 안 해주고, 어찌다 해줄 때도 성기를 조금 만져주는 정도입니다. 성기 만지는 것도 엄청 더러워합니다. 그래서 제가 삽입을 하려고 해도 발기가 안 돼 삽입도 안 되고 설사 된다고 해도, 금세 죽어버립니다. 그러면 왜 이렇게 잘 죽는냐고 면박을 줍니다. 남자는 자극 없이 계속 시 있는 줄로만 아는 거 같아요. **(착한남) 원인** >> 한마디로, 당신의 여자친구는 배려도 없고, 이기적이고, 당신을 무시하고 있다. 이미 당신에 대한 기대를 접은 것 같은 여친과 왜 관계를 지속하려고 하는지 스스로에게 질문을 해보길 바란다. 이 관계에서 당신은 뭘 얻고 있는가? 결핍만 있고 충족은 없는 것은 아닌가? **해결 방법** >> 그럼에도 좋은 관계를 만들고 싶은 마음이라면, 사람을 변화시키려고 하기 이전에 서로 관계를 맺는 방식을 살펴보고 수정하는 것이 더 좋다. 친밀한 관계를 세세하게 살펴보면, 힘의 균형이 어떤지가 보인다. 성관계는 두 사람 사이에 일어나는 힘의 균형과 관련이 높다. 상대를 끌어내려서 힘을 맞추려고 하지 말고 내가 올라가는 방식이 무엇인지 생각해보기.

CASE 4 똥똥해진 여친과의 관계가 별로 나이지 않아요

원래부터 이렇진 않았는데 체중이 많이 불어난 여자친구와의 성관계 시 예전과 같은 삽입 각도나 느낌이 들지 않습니다. 좋고 싫고의 문제는 전혀 아닙니다. 다만 여친의 체중이 늘어서 허벅지가 불어버리니 자세를 취할 때 어려워요. 그러다 보니 처음 관계를 가질 때보다 여자친구도 제대로 느끼지 못하는 듯하고... 걱정이네요. **(마른돼지) 원인** >> 성적 매력 없어진 여친에 대한 갈등인데 성관계 없이 둘의 관계가 지속되기는 쉽지 않다. 관계를 지속한 기간이 얼마나 되는지 모르겠지만, 그동안 두 사람이 이미 만들어온 결속들이 있다면, 섹스 때문에 헤어지고 싶어하는 자신을 스스로 인정하는 것 자체가 힘이 들지 모른다. **해결 방법** >> 연인 사이임에도 나가지 않는 섹스를 습관처럼 혹은 의무적으로 한다면 남아 있는 성욕도 사라지게 된다. 사랑과 욕망은 하나가 아니다. 사랑한다고 욕망이 유지되는 것은 더더욱 아니기에 욕망의 불꽃이 꺼지지 않도록 서로 노력이 필요하다. 노력에는 자신의 몸을 관리하는 것도 포함이 된다. 오래된 연인들이 "언제부턴가 떨림이 사라졌어!"라는 얘기를 자주 한다. 친밀감은 두 사람을 단단하게 만들고 안정감, 편안함과 익숙함을 주지만 자유로워지기가 쉽지 않고 열정이 식어지는 지표가 될 수도 있다. 열정이 친밀감을 만들어내지만 그 친밀감이 열정을 망가뜨리기도 한다. 우리가 갖고 있는 욕망의 모습들을 이해하고 인정한다면 대처 방법도 찾을 수 있을 것이다.

섹스 불강증이 오기 전에!

1 "감각을 개발하라!"
여자 스스로 자신의 몸에 관심을 갖고 성감대를 느껴야 한다. 어느 부분을 만져야 흥분하고 좋은지 알아야, 남자에게 알릴 수 있고 만족할 수 있다. 자신이 원하는 게 무엇인지 알아야 상대에게 요구할 수 있는 것이다.

2 "섹스에 몰입하라!"
섹스할 때, 눈을 감고 자신에게 200% 집중하는 것이 필요하다. 파트너의 입술, 손가락, 체온 등을 느끼며 집중해야 오르가슴을 느낄 수 있다. 생각이 산만해서는 결코 섹스의 쾌락을 느끼기 힘들다.

special thanks



» 상담21성건강연구소 유외숙 소장님

소소하게 우여곡절이 많았던 이번 섹스 칼럼에 지대한 도움을 주신 유외숙 소장님. 코앞에 닥친 마감의 불안감과 갈피를 잡지 못하는 칼럼 주제에 어찌할 바를 몰라하던 에디터에게 한줄기 빛이 되어주신 선생님이다. 얼굴 한번도 보지 못하고, 전화와 메일로 모든 걸 소통해야 했다. 에디터가 무례해 보기도 하고, 답답해 보였을 텐데, 성심성의껏 깊은 성심리의 세계를 <싱글즈> 독자들에게 안내해준 선생님께 진심으로 감사드린다. 성문제로 공공 알고 있는 독자들을 위해 선생님의 메일을 공유한다. ossom.@singadam21.com, 참, 선생님! 저한테 '전선생님'이라고 부르지 말아주세요, 후.