

LOVE 대한민국 부부들을 위한 '실용 사랑법' BIBLE

444

이 부부가 사는 법
무용계 최고의 스타 커플, 춤으로 통한 사랑
김용걸 · 김미애 부부

450

커플 취미 제안
운동과 데이트를 한 번에
자전거 타는 정영찬 · 이지현 부부

452

로맨틱 무드를 위한 러브러브 팁
세계 최고의 마사지 10회권 끊어드릴까요?
남편을 위한 스페셜 마사지 특강

454

EBS-TV '부부가 달라졌어요'와 함께하는 부부 트러블 해법 찾기
'무기력한 아내 무감한 남편' 편에 출연한
조문연 · 전현주 부부

456

Family Solution
「레이디경향」 부부 문제 상담소 시즌2

460

'내밀한' 부부의 고민을 나누는
LADY's S 클리닉

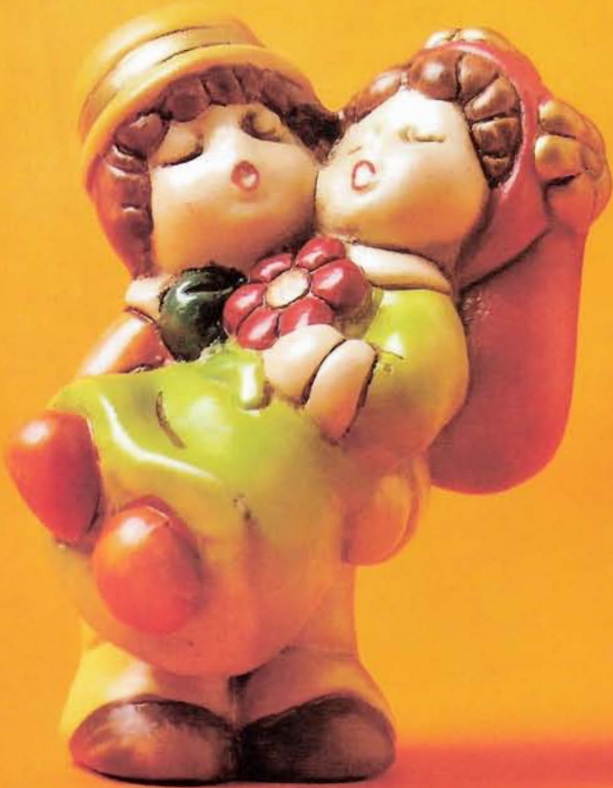
443

2012. 08 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 애독자 엽서에 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, S 클리닉입니다.





Q 말로 표현하는 게 어려워요

결혼 8년 차 주부입니다. 저는 부부관계는 하고 싶은데, 남편에게 표현을 잘 못해요. 차마 제 입으로 먼저 "한번 하자"라는 말을 할 수가 없습니다. 반면, 남편이 원하면 제가 하기 싫어도 억지로 합니다. 제가 하고 싶을 때와 남편이 하고 싶은 타이밍이 잘 맞으면 얼마나 좋겠습니까. 민망하지 않으면서 그리고 드러내놓고 말하지 않으면서 여자 입장에서 '하고 싶다'라고 표현하는 방법이 있을까요? (정용희, 가명, 33)

[유외숙 소장의 솔루션] 건강한 관계를 위한 상대방과의 의사소통은 생각보다 쉽지 않습니다. 심리적인 안전감을 확보해야 하기에 늘 주춤거림과 포기를 반복하곤 합니다. 많은 사람들이 안전하면서도 욕구를 충족할 수 있는 방법을 찾고 싶어 하는데, 저는 "그런 방법은 없다"라고 말합니다.

부부 사이에 일어나는 '성적 부적응'은 무척이나 당연한 일입니다. 우선 개인의 성적 욕망의 정도, 원하는 시간, 원하는 방식이 상황에 따라 변화무쌍하다는 것을 이해해야 합니다. 성은 자극에 반응하는 몸의 기계적 작동이 아닙니다. 이는 남자가 그리 다르지 않습니다. 그렇기 때문에 성은 남녀 모두 약간의 불안이나 긴장감 같은 위험을 감수하고, 솔직하게 표현하는 것이 만족을 이끄는 지름길일 것입니다.

결혼생활에서 만족과 활력을 만들어내는 섹스, 그저 운이 좋으면 다행이고 아니면 말고 하는 식으로 다루어서는 안 된다고 생각합니다. 남편이 본인의 성욕을 충족하고 살고 있다는 건 자신의 욕구를 구체화했기 때문입니다. 그런데 부인이 참고 있었다는 것이 문제죠. 자신의 욕구가 상대에게 부담이 될까봐 걱정하고 주저하는 것은 아닌지 살펴 봐야 합니다. 싫을 때 "No!"라고 못하는 이유도 생각해 보세요. 파트너에 대한 배려였는지, 아니면 싸움이 싫어서였는지요. 남성도 심리적인 안전감을 중요하게 생각합니다.

여성들에게 필요한 것은 '성 욕구를 어떻게 표현할 것인가?'에 대한 문제 이전에 욕구에 대한 '정당성'과 '편안함'입니다. 자신의 욕구를 민망함으로 보고 있는 한 근원적인 해결은 어렵습니다. 당신의 조심스러움과 비겁함 때문에 남편은 '부인이 성을 좋아하지 않는 사람'으로 오해하거나 '성적으로 자신에게 아주 만족하는 것'으로 생각하고 있을지도 모릅니다. 당신에게 여전히 성욕이 남아 있다는 것에 감사하면서, 결혼의 활력과 만족을 유지해주는 섹스를 겁내지 않았으면 합니다. 용기만이 모든 것을 해결해줄 것이라고 믿고 뒤편지 시작해보길 바랍니다.

S 클리닉 카운슬러



이윤수 원장(53)
중앙대학교 의과대학, 연세대학교 의과대학원 석사와 박사 학위를 취득한 성과학 전문가로, 미국 비뇨기과학회 회원과 국제남성의학회 회원이다.

현재 명동 이윤수 조성완 비뇨기과(www.penilee.co.kr) 원장, 사단법인 한국성과학연구소 소장, 사단법인 한국발달장애인가족연구소 이사장, 노인장기요양보험 등급 판정위원회(중구지사) 위원장, 서울가정법원 조정위원회협의회 회장, 경향신문 자문위원, 이화대학 병원 외래교수, 연세대학병원 외래교수로 활동 중이다.

Q 신경성 발기부전입니다

결혼을 늦게 한 편인데, 성 경험이 좀 부족합니다. 그래서인지 아내와 잠자리하기가 쉽지 않습니다. 관계를 시도하려고 하면 저도 모르게 위축이 되고, 아내 또한 흥분을 잘 느끼지 못하는 편이다 보니 어느 정도 애무를 해도 바로 발기가 잘 되지 않습니다. 병원에 가서 검사를 해보니 '신경성 발기부전'이라고 합니다. 아내에게 제 상황을 설명해주고 도움을 구했지만 아내는 별다른 반응이 없네요. 그래서 잠자리 또한 멀리하게 됐습니다. 이런 경우 어떻게 해야 하는지 궁금해서 문의드립니다. (정민재, 가명, 42)

[이윤수 원장의 솔루션] 뒤늦게 결혼을 했는데 안타깝게도 만족스러운 신혼을 보내고 있지 못하는 듯합니다. 서로 상의는 했습니다만 아마도 부인이 마땅히 해결할 방법이 없었으리라고 봅니다. 일단 신경성 발기부전이라고 진단을 받았는데, 결혼 전에 있었던 성 경험은 어땠는지 중요하다고 봅니다. 당시 성생활에 문제가 없었다면 신경성이라 보겠지만 당시에도 성행위를 제대로 못했다면 기질적인 발기부전을 의심할 수 있습니다.

발기부전은 크게 심인성과 기질성으로 나누게 됩니다. 우선 심인성이란, 말 그대로 심리적 요인으로 인한 발기부전을 말합니다. 어려서 잘못된 성교육이나 성추행, 성폭행 등이 원인이 되기도 하고 상대와의 감정, 심리 상태가 문제가 되기도 하며, 사회활동 중에 받은 스트레스에 의해 영향을 받기도 합니다. 반면 기질성이란 해부학적 구조에 이상이 온 것으로 성기의 발기에 관여하는 동맥혈관이나 정맥혈관, 말초신경, 호르몬, 음경 내부의 해면체 구조 이상 등이 그 원인입니다.

일단 마음의 부담을 줄이기 위해 부부간에 대화를 시도한 것은 잘한 일입니다. 부인도 그런 문제로 자신에게 상의를 한 것에 대해 말은 하지 않아도 고마워할 것입니다. 회사 등 외부 활동에 스트레스가 있었는지 살펴보고 해소하도록 해 보세요. 술, 담배는 멀리하는 것이 좋겠지요. 그래도 발기력의 문제가 해결되지 않는다면 전문 병원에서 진료를 받아보기 바랍니다. 전문 병원에서는 기질적 이상이 있는지 검사를 한 뒤 결과에 따른 약물치료를 권해줍니다.



유외숙 소장(61)
서울대학교 가정학 학사, 가톨릭대학교 심리상담대학원 상담학 석사, 서울여대 특수치료전문대학원 심리치료학 박사(여성 건강 및 성 상담 전공) 학위를 취득한 성 상담 전문가, 한국심리학회 상담 및 심리치료학회 정회원, 대한성학회 감사로 상담심리전문가 1급, 부부 및 가족상담전문가 상담심사 1급 자격증을 가지고 있다.

현재 서울여대 특수치료전문대학원 겸임교수, 상담21 성건강연구소(www.sangdam21.com) 소장, 가톨릭대 심리상담대학원 외래교수로 활동 중이다.

Q 외도 욕구에 시달립니다

남편은 저와 열 살 차이가 나요. 이제 남편은 노화로 인해 성 기능과 성욕이 확연히 줄어든 상태인 듯해요. 반면 저는 아직 성욕이 왕성하다는 게 문제입니다. 직장생활도 하고 있고, 가사일이나 헬스, 등산, 요가 등의 운동을 열심히 하면서 에너지를 소모하려고 노력합니다. 하지만 매일 뭔가 불만족스러워요. 인터넷에서 자위 기구도 구입해봤고, 외도를 하고 싶다는 생각이 자주 듭니다. 이러다가 정말 바람피우게 되는 건 아닌가 걱정이 돼요. (김윤희, 가명, 39)

[유외숙 소장의 솔루션] 여성도 성적 욕망을 충족하면서 살고 싶어 하는 것은 당연한 권리이며, 자신에 대한 책임이기도 합니다. 문제는 권리와 의무, 책임의 균형이 잘 잡혀야 삶이 안전하고 살아가기가 수월해진다는 거죠. 이는 남성도 예외는 아닙니다. 파트너와 성적 조율을 하면서 만족을 지속적으로 이끌어내야만 하는 결혼은 누구에게도 녹록지 않은 일입니다. 특히 나이 차이 등과 같은 현실적인 간극이 지나치게 벌어졌다면 더욱 그렇죠.

여성의 성적 발달 과정과 관련된 외국 농담이 있습니다. 70대 노인 여성이 자신의 성적 역사에 대한 소회를 표현한 이야기입니다. 10대에는 두려움의 대상이었고, 20대에는 그것이 어떤 느낌인지 호기심을 가졌으며, 30대에는 그것을 사랑했고, 40대에는 즐겼으며, 50대에는 가끔 돈을 지불하기도 했고, 60대에는 '다시 기회를 주십시오' 하고 기도까지 했다는 내용입니다. 여기에는 여성의 성적 사이클을 나타내는 상징적인 의미가 내포돼 있습니다. 즉 여성의 성욕은 자연 발생적이기보다는 경험에 의해 점점 발전합니다.

이혼이 아닌 외도를 생각한다는 것은 '결혼이 주는 이득을 잃고 싶지 않다'라는 의미로 해석됩니다. 문제는 '외도'로 감수해야 할 내용들이죠. 들길 것 같은 불안, 죄책감, 수치심, 두려움과 그동안 누려왔던 것들을 기꺼이 감수할 용기. 이런 자각의 과정을 통해 현실적인 만족을 찾는 대안들이 나오지 않을까 싶습니다. 손해를 너무 많이 감수해버리면, '이득도 시간이 지나면서 의미 없어진다'라는 것을 기억하길 바랍니다.

Q 오르가즘을 못 느껴요

결혼 10년 차 주부입니다. 저희 부부관계는 특별히 나쁠 것도 없이 평범합니다. 일주일에 2회 정도 서로 원하는 타이밍에 부부관계를 갖는 편입니다. 저도 클리토리스를 자극해주거나 삽입 운동시 기분이 굉장히 좋아지긴 합니다. 하지만 절정에 달했다는 느낌은 한 번도 못 받았어요. 그렇다고 남편에게 불만이 있는 것도 아니고 섹스하는 데도 큰 불만은 없습니다. 제가 오르가즘을 못 느끼는 것이 일반적인 건가요? 아니면 저만 특별히 문제가 있는 건가요? 또 저 같은 경우 치료를 받아야 하나요? 그냥 살아도 될까요? (안진희, 가명, 37)

[이윤수 원장의 솔루션] 부부간의 섹스 횟수에는 무리가 없는 것으로 보이며 남편의 성 기능에도 별 문제가 없는 듯합니다. 통상 오르가즘에 문제가 있는 분들을 보면 성욕에 문제가 있다든가 남편의 발기나 조루 등 성기 장애로 인한 경우가 많습니다. 그러나 두 분 사이에 그런 애로 사항은 없습니다.

통상 여성 성 기능 장애는 성욕기 장애, 흥분기 장애, 오르가즘 장애, 성교통, 질경련 등으로 나뉩니다. 일차적으로 성관계를 하고자 하는 '성욕'이 있어야 하며, 다음에는 상대를 받아들일 준비를 해야 합니다. 성관계를 할 때는 질 입구가 열리면서 분비물이 나오게 됩니다. 삽입이 되고 피스톤 운동을 하는 동안 여성은 절정감에 빠지게 됩니다. 이때 본인도 모르는 사이에 혈압이 올라가고 심박동수가 증가하며 호흡이 빨라지고 땀이 나기도 합니다. 오르가즘은 질 입구가 본인도 모르는 사이에 좁혀졌다 넓혀지는 질 수축이 0.8초 간격으로 몇 차례 주기적으로 일어납니다. 이때 어떤 기분을 느끼느냐는 여성들마다 다릅니다. 몽롱함을 느끼거나 황홀경에 빠지거나 잠시 정신을 잃거나 천장에 붕 뜬 느낌을 갖는 등 다양합니다.

오르가즘에 대한 이런 느낌을 처음부터 갖는 사람도 있으나 성관계 횟수가 증가하거나 혹은 임신과 출산을 거치면서 좀 더 확실하게 느끼는 분들이 많습니다. 이는 남자와 달리 성적 감각을 느끼는 방법이나 '성감대 개발'이 늦기 때문으로 보입니다. 본인의 성감대를 개발해보고 남편과 대화를 통해 체위를 바꾸거나 피스톤 운동 방법에 변화를 줘보세요.

기분이 좋아졌다는 것으로 보아 본인도 원가를 느끼기는 했으나 오르가즘에 대한 확신이 없어서 그럴 수도 있습니다. 그래도 아쉽다면 병원에 내원해 상담을 받아보세요. 성감대 개발에 대한 교육을 받거나 최근 레이저를 이용한 방법, 수술적 방법을 통해 여성의 성감대를 증폭시키는 치료도 도움이 되기도 합니다.



“우리 모두는 사소한
파트너의 몸짓을
통해서도 배려, 사랑,
존중, 신뢰, 좋아함과
관련된 단서들을
주고받으려고 합니다.
이것은 결혼생활을
단단하게 하는
필요충분조건이죠”

Q 애무가 없어요

결혼 1년 차 새댁입니다. 결혼할 때 임신 5개월이라 신혼여행도 못 가고 출산을 전후해서 거의 부부관계가 없었습니다. 남편과 관계를 해도 형식적이예요. 특히 남편과 저는 신혼 때 말고는 애무를 해본 적이 없어요. 여자들은 분위기를 중요하게 생각하는데 애무는 물론 뽀뽀도 안 합니다. 형식적이라도 부부관계를 갖고 있으니 섹스리스 부부는 아니지만, 애무가 없는 섹스는 안 하는 것만 못하다고 할까요. 마음이 계속 허전하고 상처가 되네요. (김현희, 가명, 26)

[유외숙 소장의 솔루션] 만족스러운 섹스는 무엇인가요? 섹스하는 과정에서 자기 존재감에 대한 긍정적인 답을 얻게 되면 그것이 아무리 사소한 것일지라도 충족을 경험하게 됩니다. 이는 역설적으로 애무 없는 섹스, 가벼운 터치와 같은 행동에 무심한 파트너의 반응이 결혼을 위태롭게 만들기도 한다는 의미입니다. 때문에 현희씨의 허전함과 상처가 깊어지고 다른 문제로 확대되기 전에 서둘러 해결해야 합니다.

우리 모두는 사소한 파트너의 몸짓을 통해서도 배려, 사랑, 존중, 신뢰, 좋아함과 관련된 단서들을 주고받으려고 합니다. 이것은 결혼생활을 단단하게 하는 필요충분조건이죠. 부부는 심리적, 신체적 결속을 동시에 하는 관계이기에 자기 존재와 관련된 근원적인 욕구의 충족을 가능하게 하기도 하지만 원초적인 결핍을 가중시키기도 합니다. '애무나 뽀뽀'를 성 행동으로만 본다면 불만을 말하는 것이 새댁 입장에서는 조심스러울 수 있습니다. 세상이 많이 변했다고는 하지만 여성의 성욕을 바라보는 주위의 태도는 근본적으로는 변한 것이 없기 때문입니다.

혹시라도 자신이 사랑이나 배려를 받을 만족스러운 대상이 아니기 때문이라고 생각한 적이 있다면, 그런 해석 방식은 당장 멈춰야 합니다. 다수의 남성들이 결혼 후 섹스에서 추구하는 것은 쉽고, 편하고, 게으른 섹스이며, 이것이 문제 되지 않기를 원합니다. 이것은 내 문제가 아니라 결혼 안에서 섹스에 대한 기대를 서둘러 내려놓아버린 남성들의 문제일 수 있다는 이야기입니다.

근원적인 결핍을 해결하고 싶은 욕구에 대한 자기 정당성을 확보하는 것이 문제 해결의 출발점이죠. 이는 솔직한 반응과 전달을 가능하게 만들 것입니다. 약간의 위험을 감수한 진솔한 소통은 관계의 진정성을 만들면서 결속을 돕고 위기를 기회로 만들기도 하죠. 자신의 근원적인 욕구 해결은 스스로 챙길 방법을 찾는 것이 맞습니다. 해주지 않는 뽀뽀를 기다리지만 말고 먼저 해보세요. 먼저 시도한다고 해서 손해 볼 일은 없습니다. 이런 반응은 두 사람 모두에게 새로운 활력을 가져다주게 될 것입니다!

기획&진행 김민주 기자 사진 이주석



부부의 S 클리닉에 참여해주세요!

「레이디경향」은 이 세상 모든 부부와 함께하고자 합니다. 섹스와 관련된 이야기라면 어떤 내용이든지 좋습니다. 위기를 극복한 부부의 비결, 남들은 모르는 우리 부부만의 찢어냈던 추억, 독자들에게 알려주고 싶은 섹스 노하우, 어느 곳에도 털어놓지 못했던 답답한 사연, 전문가의 솔루션을 받고 싶은 질문 등 여러분의 섹스 이야기를 애독자 엽서나 메일(min7765@hanmail.net)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.