섹스는 배우자와 나눌 수 있는 가장 친밀한 행위다. 사진은 영화 '맛있는 섹스 그리고 사랑'의 한 장면.

# '콕' 집어 당당히 요구하라

## 솔직하게 말하지 않고 배우자가 알아서 해주기 바라는 것은 난센스

박주연 기자 jypark@kyunghyang.com

부부간 성적 불만족을 만족상태로 바꾸는 것은 불가능할까? 전문가들은 이구동성으로 "충분히 개선할 수 있다"고 장담한다. 질환에 의해 성적 문제가 생겼다면 전문의에게 정확한 진단과 치료를 받으면 된다. 심리적인 요인이 크게 작용한 경우라면 부부가 서로 적극적이면서 다양한 방식의 대화를 통해 극복할 수 있다. 만약 특별히 좋지 않은 기억 등에 의해 장애를 겪는다면 정신과나 심리학자의 상담을 받으면 좋아질 수 있다.

흔히 섹스는 오르가슴이라고 생각하지만 섹스는 '놀이'이자 '서로 보듬어주기'라는 게 전문가들의 조언이다. 심리치료학 박사인 청담 성건강센터 유외숙 실장은 "사랑이 없는 섹스는 허탈감을 줄 뿐"이라며 "키스든 포옹이든 삽입성교든 대다수 사람들은 성적 행위를 통해 자신이 상대방에게 배려와 존중, 그리고 사랑을 받는 존재라는 사실을 확인하고 충만감을 갖게 된다"고 설명했다. 섹스는 단순히 오르가슴이라는 최종 목표를 향해 질주하는 행위가 아니라 다른 사람과 나눌 수 있는 가장 친밀한 경험이다. 육체적 즐거움인 동시에 정신적 즐거움인 것이다.

섹스가 놀이라는 개념은 성행위를 즐겨야 한다는 의미다. 그런데 지루한 결혼생활이 되지 않으려면 성생활에도 변화를 모색해야 한다. 매일 같은 집, 같은 침대에서 같은 파트너와 같은 스타일로 섹스를 하는 것이 성적 호기심을 떨어뜨릴 수 있기 때문이다. 청담마리산부인과 이유미 원장은 "출산 후 아이 키우느라 몇 년 동안 정신없이 살다가 섹스리스 부부가 되는 경우가 흔하다"며 "육아는 물론 직장생활 등으로 피곤하고 짜증나더라도 가끔은 아이를 맡기고 부부가 여행을 가거나 그렇지 못하면 집이 아닌 다른 곳에 가서 사랑을 확인하는 노력을 할 필요가 있다"고 말했다. 물론 평소 남편 또는 아내는 배우자가 자신에 대한 성적 긴장감을 늦추지 않도록 스스로를 잘 관리하는 자세도 중요하다.

우리나라 부부들은 성적인 불만이 있어도 배우자에게 표현하는 경우가 드물다. 자존심이나 부끄러움 때문인 경우가 많다. 유외숙 실장은 "특히 40대 여성들의 흔한 불만은 배우자가 자신이 원하는 곳을 적절하게 자극해줘 결과적으로 섹스가 즐거웠으면 좋겠다는 것"이라며 "그런 사람 대다수가 자신이 원하는 걸 배우자에게 솔직하게 얘기하지 못하고 결혼생활 동안 극치감을 느끼는 것처럼 연기를 한 경우"라고 지적했다. 본인은 노력하지 않으면서 배우자가 자신이 원하는 걸 알아주길 바란다는 것 자체가 난센스라는 것이다.

### 말이 아니라 보디랭귀지라도 좋다

전문가들은 연기를 하는 것은 좋지 않다고 강조한다. 이유미 원장은 "배우자는 자신이 한 방식을 아내가 좋아하는 것으로 오해해 행위 교정을 할 수 없게 되고, 훗날 그게 연기였다는 사실을 알게 되면 충격을 받을 것이며, 여성의 경우엔 폐경기가 가까워지도록 성적 만족감을 느끼지 못하게 되는 결과를 초래한다"고 말했다. 부부간 대화의 방식은 꼭 언어

### 건강한 섹슈얼리티

1. 섹스는 성기, 성교, 오르가슴 그 이상이다. 섹슈얼리티는 태도, 감정들, 인식들과 가치들을 포함한다. 섹슈얼리티는 삶에서의 자연스럽고 건강한 요소의 하나다. 그것이 죄책감이나 부정적인 감정들의 한 근원이 될 필요가 없다.
2. 섹슈얼리티는 우리 성격의 하나의 통합적 측면이다. 당신은 성적인 사람으로서 당신의 몸과 당신 자신에 관해 좋은 감정을 느낄 가치가 있다.
3. 섹슈얼리티의 진수는 감촉(touching)을 통해 즐거움을 주고받는 것이다.
4. 섹슈얼리티를 표현함으로써 그것이 당신의 삶과 당신의 친밀한 관계를 강화한다.

를 통한 것이 아니어도 된다. 눈빛이나 손놀림, 몸놀림 등을 통해 얼마든지 커뮤니케이션이 가능하다. 직접적으로 이야기를 할 때에는 상대방이 다치지 않도록 부드러운 방식을 선택하는 게 좋다. 유실장은 "대화를 할 때 절대 배우자의 성행위를 비난해서는 안 되며 다른 사람과 비교하는 것도 옳지 않다"고 말했다.

행복한 성생활을 위해 성과 관련한 과학적 지식도 필수적이다. 자신과 성 파트너의 몸을 모르면 최고의 성적 즐거움을 느낄 자격이 없다. 오랜 세월 인간의 성생활을 연구해 온 캐나다의 루 파제가 저술한 'Big O'를 비롯해 성생활과 관련한 교육적 서적을 읽는 것이 도움이 된다. 우리 사회는 오랜 세월 성 정보의 유통면에서 이중적 태도를 보여왔다. 남성은 섹스 전문가가 되라고 부추기고 여성에게는 섹스에 대해 말하지 말라고 억압해왔다. 그렇다보니 올바른 성정보 유통 자체가 방해받았고 왜곡된 정보만 난무했다. 그 결과 남성은 포르노 영상물 등을 통해 전희나 후희가 생략된 잘못된 정보를 습득하는 경우가 많았고 여성 역시 무의식적으로 성과 관련한 정보에 눈을 감았던 게 사실이다. 물론 섹스에 대해 지나친 환상을 가지는 것도 바람직하지 않다.

서울성의학클리닉의 설현욱 박사는 즐거운 성생활을 위해 여성들에게 질근육 수축 훈련인 '케글훈련'을 꾸준히 하라고 권한다. 소변을 보는 과정에서도 근육에 힘을 주어 이를 4초간 멈추었다가 다시 4초간 힘을 빼는 식의 훈련을 하루 50~100번씩 1, 2개월간 하면 상당한 효과를 볼 수 있다는 것. 이 방법은 1950년대 케글(Kegel)이라는 의사가 요실금 치료법으로 개발했다. 1970년대 들어와서 헬렌 카플란이 여성의 성감을 높이는 데 탁월한 효과가 있다고 강조하면서 전 세계 여성들의 주목을 끌었다. 설박사는 "출산 전 여성의 질 압력 평균은 30이고 출산하면 20이 된다"며 "하지만 케글운동을 한 달간 꾸준히 하면 질 압력이 70, 두 달간 하면 90까지 올라갈 수 있으며 105 이상이 되면 흔히 말하는 일본 초일류 기생의 수준이 된다"고 말했다. 설 박사에 따르면 남성들이 아내가 테크닉이 없다고 불평하는 건 결국 질 압력 문제라는 것. 설 박사는 "흔히 여성들은 자신의 성적 불만족을 남편 탓으로만 돌리는데 그러기 전에 스스로의 몸 탐구를 통해 자신의 성감을 개발하는 등의 노력하는 자세가 먼저 필요하다"고 강조했다.

## 섹스리스 가능성 점검 OX퀴즈

1. 섹스(sex)는 노는 것보다 더 힘이 든다.
2. 터칭(touching)은 언제나 삽입성교로 간다.
3. 터칭은 침실에서만 하는 것이다.
4. 사랑하는 것에 더 이상 기대를 하지 않는다.
5. 섹스가 결속감과 나눈다는 느낌을 주지 않는다.
6. 배우자에 대한 성적 생각이니 판타지를 결코 가지지 않는다.
7. 섹스는 토요일 밤이나 일요일 아침같이, 정해진 시간에만 제한된다.
8. 성적 시작하는 쪽은 늘 정해져 있으며 상대방은 압박감을 느낀다.
9. 결혼 전 섹스에 대해 가장 좋았던 섹스로 늘 회상한다.
10. 섹스는 자동적이고 판에 박힌 것이 된다
11. 많아야 한 달에 1~2번 섹스를 한다.

*진단=만일 11개 문항 중에서 5개 이상이 예스(O)면 새로운 변화를 모색하지 않는다면 섹스리스 부부로 갈 가능성이 많다.

즐거운 성생활을 하려면 자신과 파트너의 몸을 먼저 알아야 한다. 사진은 조선시대 양반들의 성을 발칙한 시각으로 그린 영화 '음란서생'.

### 배우자 탓하지 말고 자신도 노력을

흔히 이혼하는 부부들이 내세우는 '성격 차이'라는 게 결국 '성생활 문제'라는 말이 있다. 농담 같지만 꼭 농담만은 아닌 얘기다. 결혼생활에 섹스가 그리 중요한 요소가 되지 않는다고 주장하는 사람도 있지만 부부간 친밀감을 높이는데 섹스는 중요한 수단이다. 매일 싸우는 부부가 이튿날 아침이면 언제 그랬냐는 듯 사이가 좋아지는 경우가 있은 것도 그런 이유에서일 것이다. 어느 금실 좋은 중년 부부는 남편이 아내와 성관계를 마친 다음 아내의 몸을 손수 정성스럽게 씻겨주고 재워준다고 한다. 신혼시절부터 20년간 해온 습관이라고 한다. 상당수 한국 남성들이 들으면 "말도 안 돼!"라며 콧방귀를 뀔지 모르지만 이 중년의 남편은 자신이 그렇게 함으로써 자신에 대한 아내의 사랑도 단단히 붙잡아놓았을 것으로 짐작된다. 씻기고 재우는 행위가 중요한 게 아니라 그 안에 부부만의 특별하고 진득한 애정이 차곡차곡 쌓였을 것이기 때문이다.