

## 성행위 때마다 드는 의문들 2

남편이 의무방어전을 하는 것은 아닐까. 아내가 즐겁다며 비명을 지르는 데 과연 오르가즘을 느끼는 걸까. 많은 사람들이 성행위 때 별 도움이 되지 않은 생각에 빠진다. 문제는 성행위를 할 때는 그 분위기와 성적 흥분에 꼭 빠져야하는데, 이런 잡념들이 성적 흥분을 억제하고 분위기를 망친다는 사실이다. 필자는 지난 호에 아내들이 성행위에서 흔히 갖는 걱정과 의문점을 논했었다. 이번 호에는 남성들이 흔히 갖는 몇 가지 편견을 알아보려고 한다.



강 동 우  
성의학클리닉 원장, 서울의대 임상교수

### 1. 시간을 오래 끌어야 여자가 만족한다?

정력. 이 단어는 수많은 남성들이 여성과의 성관계에서 과시하고픈 남성성의 상징이라 할 수 있다. 특히 대부분의 남성은 시간을 오래 끌어야 여성이 만족할 것이라 여기면서도 이에 못 미친 채 너무 짧게 끝나는 조루 증상을 두려워한다. 조루는 일반



적으로 삽입직후 1~3분 이내, 여성이 적절한 성적 흥분에 도달하기 전에 사정에 이르는 경우를 말한다.

특히 한국 남성들은 시간에 대한 압박감이 남다르다. 빨리빨리 문화에 따른 조급증이 조루와 심리적으로 연관될 수 있고, 심한 스트레스나 성적 완벽주의에 따른 성행위 시간장이 오히려 빠른 시간에 사정 현상이 일어나게 만든다.

그런데 과연 시간을 오래 끌어야

여자가 만족할까? 여성의 경우 남성에 비해 성반응의 속도가 늦다. 천천히 달아올랐다 천천히 식는다는 말이다. 그래서 흔히 남성을 쉽게 달아오르는 ‘양은 냄비’에 비유하고 여성은 ‘뚝배기’에 비유한다. 애초에 남성과 여성이 성적 극치감에 도달하는 시간이 다르다는 뜻이다.

즉, 여성의 성반응을 제대로 읽을 줄 아는 사람이라면 굳이 얼마의 시간을 목표로 무조건 오래만 하는 것이 별 의미가 없다는 것을 안다. 이보다는 지금 현재 여성이 얼마나 흥분하고 있으며 또 어떻게 자극을 주고 받는 것이 성적 흥분을 더욱 끌어올리는 것인 줄 알아야한다. 상대 여성과 성적 일치도가 잘 유지되고 서로 흥분을 이끌어낼 줄 알면 굳이 두 사람은 시간에 집착하지 않게 된다.

누구는 30분을 했네, 누구는 1시간을 했네 이는 전문가의 입장에서 보면 무척지 소설에 나오는 허무맹랑한 소리일 뿐이다. 삽입 후 사정에 이르는 시간까지 확인한 다양한 연구통계에서 인종과 국가를 막론하고 정상 남성의 사정시간은 5~10분이 평균이다. 가끔 20~30분이 가능할지 몰라도 그 시간 이상이 걸린다면 이는 사정이 잘되지 않은 지루증의 가능성이 크다.

조루 환자의 입장에서야 지루증 환자가 부러워 보일 수

도 있겠지만, 사실 지루 환자나 그의 상대 여성은 조루에 비해 훨씬 고통스럽다. 원할 때 사정이 일어나지 않고 너무 오래 성행위를 할 때 생기는 성교통과 불편감 때문이다.

성행위에 있어 시간과 관련된 중요한 포인트는 남녀차이를 잘 응용해서 서로에게 즐거움을 찾는 노력 자체가 중요하다. 하지만, 이 또한 매번 만족하고 만족시키려는 것은 지나친 강박관념일 뿐이다. 키제이 보고서에서부터 남녀가 동시에 오르가즘을 느낄 확률은 4번의 성행위 중에 1번에 불과하다. 비록 4번 중 한번만 서로 동시에 느끼더라도 일반 남녀는 얼마든지 행복할 수 있다는 사실이 중요하지, 너무 터무니없는 목표를 세우다가는 오히려 좌절감에 빠지고 심지어 성기피증까지 빠질 수 있다.

## 2. 접이불루가 성기능에 능사다?

오랜 역사 전부터 많은 사람들이 이렇게 믿어왔지만, 현재의 의학수준에서는 엉뚱한 얘기가 되어버린 것이 바로 접이불루에 대한 내용이다. 즉, 성행위는 하되 사정을 하지 말라는 것이 고대 동양적인 관점인데, 사실 이는 과거의 서양에서도 성기능에 대해 학문적인 고찰이 없던 시절엔 마찬가지였다.

서양의학이 성기능을 잘 몰랐던 시절, 자위를 많이 하고 정액을 낭비하는 것이 건강에 엄청난 악영향을 준다고 믿어왔다. 그래서 '티소'라는 의사는 정액 30cc를 낭비하면 혈액 1리터를 잃는 것과 같다는 주장을 했지만, 지금은 학문적으로 틀린 소리일 뿐이다.

특히 자위와 관련하여 정액을 낭비하는 것은 몹시 위험스런 것처럼 알려져 왔는데, 키제이 박사의 연구에서 자위가 심신에 해로운 것은 자위를 통한 정액의 낭비가 아니라 오히려 자위에 대한 걱정과 죄책감이 가장 문제가 된다고 밝혔다. 즉, 오랜 인류의 역사에서 부모세대는 자신의 경험에 비추어 자녀들이 자위에 몰입하여 해야 할 일을 하지 못하고 성에 집착할 것을 우려했고, 이에 따라 마치 '거짓말하면 엉덩이에 털 난다'는 식으로 자위에 대해 끊임없는 경고를 해왔던 것이다.

이로 인해 자위나 성에 대해 선입견을 가진 상태에서 너무나 말초적인 성적 흥분에 대해 당사자는 건강을 해

칠 것이란 막연한 걱정을 하게 되고, 차라리 성적인 흥분을 즐길지언정 정액의 분출로 인한 에너지를 잃지 않고 싶은 생각에 빠져들게 되었다.

하지만, 실제 우리가 성행위에서 쏟아내는 에너지는 고작 현대인이 한 시간 책상에서 사무를 볼 때의 칼로리에 불과하다는 연구결과가 나왔으며, 정액의 분출 또한 지나치지 않은 범주에서 성기능에 도움이 되지 정액을 분출하지 않고 아낀다고 성기능에 도움 될 것이란 것은 터무니없는 믿음에 불과하다.

실제 현대의학에서는 오히려 너무 성행위를 하지 않는 것보다는 적당한 빈도로 성행위를 유지하는 것이 여러모로 건강에 좋다는 연구결과가 많다. 이는 남녀의 성행위를 통해 얻게 되는 정서적 친밀감과 심리적 안정감이 정신건강에도 도움이 되고, 적절한 수준으로 정액을 방출하는 것이 전립선을 포함한 성기능 관련 신체기능과 조직에도 훨씬 도움이 된다.

오히려 과학적으로 이를 정리하자면, 사랑하는 사람과 일상생활에 지장을 주지 않는 빈도의 성행위에서는 불필요하게 아끼는 '접이불루'가 중요한 것이 아니라, 쓰지 않으면 오히려 망가진다는 '용불용설'이 더 맞는 얘기라 할 수 있다. 🌈

