



임신중의 성생활

최 차 해 · 산부인과 원장, 전문의

◀20

내가 사랑하고 내가 선택해 한 평생을 의지하고 서로 믿으며 살아가야 하는 부부... 수십년을 부모 밑에 있던 호적을 꺼내 남편 이름 밑에 두고 법적 책임을 갖는 관계, 정신적 한계를 넘어 육체적 결합이 이루어지면서 완전한 사랑을 향해 가는 성스러운 관계...

철부지 연인이었던 남녀가 한 배를 타고 떠나야 할 인생의 고통길에서 남편은 아내에게, 아내는 남편에게 줄 수 있는 최고의 선물은 과연 무엇일까...

그것은 두사람의 완벽한 결작품인 2세, 바로 아기일 것이다. 임신을 하게 되면 정신적, 육체적으로 많은 변화가 뒤따른다. 남편 역시 임신한 아내만큼이야 못하겠지만, 새로운 책임과 의무감으로 제 2의 인생을 살게 되는 것이다.

그렇다면 임신한 '길고 긴 10개월'의 세월

동안 부부관계는 과연 어떻게 해 나가는 것이 좋을 것인가? 함께 고민하고 연구해서 최상의 해결책을 찾아보도록 하자.

임신 초기의 성생활

여성이 처음으로 임신을 하게 되면 우선 육체적으로 많은 변화가 뒤따른다. 수정란이 자궁 내에 착상된 다음, 태반도 아직 미완성의 상태에 있으므로 외형상의 큰 변화는 없으나 사람에 따라 조금만 활동을 해도 쉽게 피로를 느끼고, 입덧을 심하게 하며, 어떤 때는 알아누워 입원을 요하는 수도 있다.

임신 중에는 가슴이 커지면서 통증을 느끼고 자궁이 긴장하여 성욕이 감퇴되는 경우가 많아 남편의 요구에 마지못해 응하는 여성들이 많다. 그러나 반대로 정신적 만족감이나 편안한

휴식, 충분한 영양섭취 등으로 오히려 성욕이 증가되는 경우도 있다.

특히 신혼인 경우에는 피임의 불안없이 임신했다는 기쁨 하나만으로 과도한 행위를 계속하기 쉬우나 이것은 분명 위험한 발상이다. 임신 중 성생활에서 특히 주의해야 할 시기가 초기와 후기인데 격렬한 성적 흥분은 자궁의 출혈이나 수축을 유발하고 유산의 위험도 높기 때문에 강한 자극이나 장시간의 행위는 피해야 한다.

너무 깊이 삽입하거나 강한 오르가즘을 느낀다면 자궁 전체가 자극을 받아 위험하므로 정상위에서 여성의 다리를 곧게 뻗는다는든가 몸은 똑바로 눕히고 엉덩이만 옆으로 돌린 자세 등 격렬하지 않은 다양한 체위를 즐기는 것이 좋다.

임신 중기의 성생활

임신 중기는 입덧이나 피로감이 사라지고 몸과 마음이 안정되는 시기이다. 태아의 주요기관이 완전한 형태로 자리잡아 가고 움직임도 활발해져 엄마에게 신호를 보낸다. 태동이 그것인데 임신했음을 가장 즐기고 기뻐하는 시기이다.

태반이 완성되었으므로 유산이나 조산의 위험이 크지는 않으나 물론 성행위는 조심스럽고 소극적으로 해야 한다. 또한 임신부의 몸이 편해지면서 성욕도 증가해 자주 관계를 갖기 쉽다. 오르가즘을 느낄 때 자궁이 수축되고 태동이 감소할 수도 있으나 곧 원상태로 회복되니 너무 예민해질 필요는 없다.

이 시기에는 배가 많이 나오므로 성관계 할 때의 몸의 자세에도 신경을 써야 한다.

아내가 앞으로 구부정한 자세를 취함으로써 삽입의 깊이를 조절하고 남편이 상반신을 일으키는 자세로 아내의 복부를 압박하거나 자궁에 자극을 주지 않도록 조심해야 한다.

남편이 팔꿈치나 손바닥으로 자신의 체중을 떠받치는 자세가 좋으며 옆으로 누워서 서로 바라보는 측와위 등의 자세를 취하는 것이 좋다.

임신 후기의 성생활

임신후기는 심리적으로 아기가 나올 것 같은 불안함과 함께 가끔씩 배가 땅기고 자궁경관에서 분비물도 늘어나는 등 출산준비가 서서히 이루어지는 시기이다.

가슴이 커지고 배가 점점 불러오면서 여성 몸의 변화도 급격히 일어나 성적 욕구가 감퇴되고 체위가 제한되어져 간다.

임신 8개월부터는 자궁입구나 질이 연해지고 충혈되어 상처를 입기 쉬우므로 주의해야 한다. 이 때 가장 무난한 자세는 옆으로 누워 여성의 배후에서 하는 측와배향위가 좋다.

그러나 조산의 위험을 피하기 위해 남편은 삽입의 깊이와 시간에 주의해야 한다. 특히 말기의 6주는 되도록 금욕하는 것이 좋다. 왜냐하면 조산 뿐 아니라 파수, 세균감염의 위험이 있기 때문이다.

임신말기에는 질내의 산성도가 적어지고 세균이 침투하기 쉬운 상태가 된다. 출산을 위해서는 병원균 뿐 아니라 잡균도 최소한으로 억제해야 하는데, 성행위 시 세균이 들어가기 쉽다는 점에 유의하시길!

산전, 산후 6주일은 금욕해야 하는데 80일 이상이나 되는 시간에 성행위를 금한다는 것은 고통스러운 일일 것이다. 따라서 남편의 성적 만족을 위해 따뜻한 배려가 필요하다.

삽입을 대신해서 입이나 손, 가슴 등 남편을 만족시킬 방법은 너무도 다양하게 많으니까.

흔히들 우스개 소리로 이런 얘기를 한다. 아내가 임신중에 바람피우는 남편이 대부분이라고... 그 정도로 아내의 임신 만큼이나 남편들의 고통도 따른다는 뜻이었지만 혹 그런 말이 사실이라면 우리 나라 남편들은 각성해야 한다. 남편의 씨앗을 받아 육체적, 정신적 고통 속에서 엄마의 배 안에서 소중한 아기를 키우고 있는 아내를 두고 다른데 눈을 돌린다면 당연히 아빠 자격 NO!!

이 책을 읽는 독자 혹은 그 남편들은 절대 그런 일이 없기를 바라면서 임신은 여자만의 몫이 아닌 부부 두사람 공동의 책임과 의무라는 점을 다시 한 번 강조하고 싶다. 77