

## 여성만의 성적 능력, 반복 오르가즘

### ♥ 여성의 성 반응

1966년 산부인과 의사인 윌리엄 마스터스와 임상 심리학자인 버지니아 존슨은 1만 번 이상 인간의 성접촉을 직접 관찰한 결과, 이를 토대로 [인간의 성 반응(Human Sexual Response)]이라는 기념비적인 책을 출판했다.

이 책은 몇몇 중요한 발견을 기록하고 있는데 그 중 하나가 여자만이 가지고 있는 성적 능력인 반복 오르가즘이다. 전체 여성의 약 15~20%가 반복 오르가즘의 능력을 가지고 있다는 보고였다.

50년대에는 마릴린 먼로로 상징되는 관능적이면서도 지능이 약간 모자라는 듯한 여성상이 섹스 심벌로 부상했다. 그러나 60년대에는 먹는 피임약의 개발과 더불어 여성 해방 운동이 시작되었고, 마스터스와 존슨의 반복 오르가즘은 물론 음핵을 통한 오르가즘이 더 강하다는 사실을 발견한 뒤 여성 해방 운동은 더욱 기세가 등등해졌다.

그때까지 수 십 년 동안 믿어 왔던 '질을 통한 오르가즘만이 진정으로 성숙한 것'이라는 프로이트의 남성 우위(의존)적인 이론도 빛을 잃어 갔다. 말하자면 남자 없이 얻는 오르가즘이 더 강력한 것인데 무엇 때문에 남자가 필요하느냐는 얘기다. 그 후부터 성 의학자들에게는 다음과 같은 주장이 일반론이 되었다.

“여자의 음핵은 성적 기쁨만을 위해 유일하게 인간만이 가지고 있는 기관이다. 남자의 성기는 성욕뿐만 아니라 소변을 보는 기능과 생식을 위해 정액을 배출하는 임무까지 맡고 있는 것을 보라. 남자들은 섹스 후에 몇 분에서 몇십 분간 꼼짝 못하지만 여자들에게는 그런 무감응기가 없지 않느냐. 게다가 반복 오르가즘의 능력도 여성에게만 있지 않은가. 그러므로 여성의 성은 신이 내린 축복이다.”

인간만이 아니라 일부 영장류도 음핵을 가지고 있긴 하다. 그러나 기본적으로 동물 세계의

암컷에게는 교접 시 음핵을 통한 성적 흥분이나 오르가즘이 없고, 오직 수컷만이 성적으로 반응한다.

뿐만이 아니다. 여성의 성 반응은 다른 포유류와 달리 발정기가 없다. 언제 어디서나 섹스가 가능하다. 생리 중에도, 임신 중에도, 출산 직후에도 섹스가 가능하다. 서로 마주 보고 할 수 있는 대면 위는 인간만이 할 수 있는 성행위 자세인데 이것도 음핵 자극과 정신적인 안도감이라는 여자의 만족을 위해서인지 모른다.

키다란 젖가슴, 튀어나온 엉덩이, 털이 거의 없는 매끈한 피부는 인간 여성만이 가진 특징이다. 여기에서 여성들은 남자들에게는 없는 반복 오르가즘의 능력까지 가지고 있다. 성 기증 장애에까지 시달리고 있는 남성들에 비하면 여성의 성 반응은 창조주의 축복일 수 있다.

### ♥ 케글 훈련 40

제인은 미국 미주리주 출신의 금발 미녀이다. 머뭇머뭇하면서 병원에 들어온 그녀가 던진 첫마디는 필자가 의사냐 카운슬러냐는 것이었다. 병원 간판에 씌어진 영어를 보고 우연히 찾아온 20대 후반의 제인은 자위를 할 때는 문제가 없지만 실제로 성관계에 들어가면 오르가즘을 못 느낀다고 털어놓았다.

킨 진찰 결과 여성 불감증의 해부 생리학적인 원인으로 많이 지적되는 음핵의 포경은 괜찮았다. 그러나 질의 수축기 압력이 정상에 훨씬 못 미쳤다. 심리적으로는 열 네 살 때 할머니의 남자 친구에게 심한 말로 성적 학대를 당한 충격에서 아직도 벗어나지 못하고 있었다. 동거 중인 데미안은 약간의 조루 증상을 보이는 것 말고는 별다른 성적 문제가 없었고 '서로 사랑하느냐'는 질문에는 웃음으로 받아넘긴 제인이었다.

여성 불감증은 대부분 심리적인 원인과 성에 대한 무지에서 비롯되는 경우가 많다. 불안, 우울, 성적 억압, 무의식적인 남편과의 힘 겨루기 등이 흔한

원인이다. 또 지적 능력이 있는 여성에게는 자신이 너무 성에 몰두하는 게 아닌가, 혹은 오르가즘에 이르러 스스로 통제력을 잃어 버리지 않을까 하는 데 대한 불안도 불감증의 중요 요인으로 작용한다.

근육을 이완 혹은 수축시키는 중요한 훈련 가운데 하나는 질 근육 수축 훈련이다. 여성들은 출산으로 인해 질 근육이 느슨해질 수 있다. 질 근육의 탄력은 출산 빈도에 영향을 받는다. 출산 후 질의 탄력이 느슨해졌다고 느껴진다면 질 근육 강화 훈련을 하면 된다.

소변을 보다가 근육에 힘을 주어 이를 3초간 멈추었다가 다시 3초간 힘을 빼는 훈련을 하루에 100번씩 1, 2개월 동안 하면 상당한 효과를 얻을 수 있다. 소변을 한꺼번에 보지 말고 세 차례에 나누어서 보거나 PC근육에 3초간 힘을 주었다가 3초간 릴렉스 하는 훈련은 누구나 손쉽게 할 수 있다.

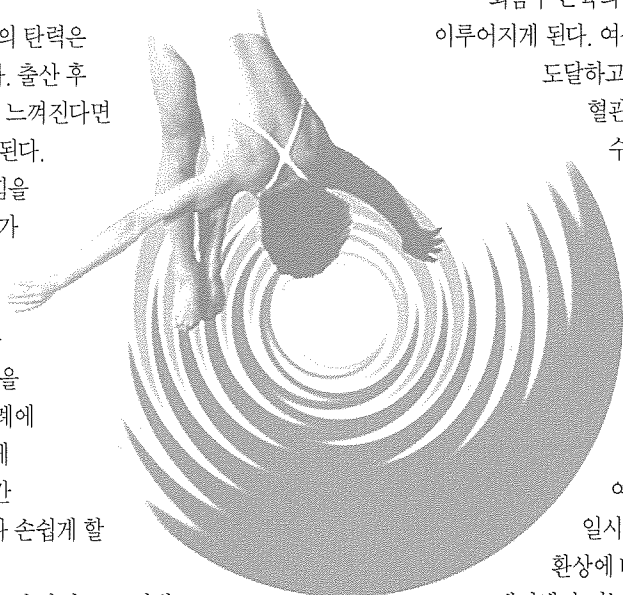
케글 훈련이라고 부르는 이 방법은 50년대 케글(Kegel)이라는 의사가 요실금 치료법으로 개발했다. 70년대에 들어와서 헬렌 카플란이 여성의 성감을 높이는 데 탁월한 효과가 있다고 강조했다.

질의 탄력이 떨어졌다고 느끼는 여성들은 흔히 예쁜이 수술이라고 알려진 회음부 봉합 수술을 생각하는데 실제 수술을 받고자 하는 여성의 질 내압을 측정해 보면 정상인 경우가 훨씬 더 많다. 질의 내압이 낮은 여성은 그리 흔하지 않으므로 여성들에게는 수술보다 케글 훈련이 훨씬 효과적이다.

케글 훈련은 여성의 성감을 높이는 가장 손쉽고 간단한 방법일 뿐만 아니라 요실금 치료법으로도 탁월하다.

폐경기에 여성 호르몬의 부족이 요도에 자극을 주거나, 요도의 염증, 스트레스 등으로 생기는 요실금

만족스럽지 못한 남편의  
성기능을 탓하기에 앞서  
우선 여성 자신도  
어느 정도의 능력을 지녀야  
한다는 것을 아는 것은  
즐거운 성생활에  
중요한 요인이 될 수 있다.



증상은 알코올이나 커피같이 이뇨 효과가 있는 것을 줄이고, 케글 훈련을 하는 것만으로도 많이 호전된다.

여성이 성적으로 흥분하면 질 심부 조직의 혈관이 충혈되고 질 내의 점액질이 분비되며 질을 둘러싼 조직이 충혈되고 질의 입구가 크게 부풀어오른다.

극치감에 이르면 질의 팔약근과 회음부 근육의 주기적인 수축이 이루어지게 된다. 여성이 오르가즘에 도달하고 있는 과정을 보면 혈관의 충혈과 근육의 수축이 중요한 역할을 하는 것을 알게 된다.

경우에 따라서 여성 상위로 음핵의 자극을 병행하기도 한다. 음핵을 자극하면서 자신을 붙잡아 매는 여러 가지 생각을 일시적으로 정지시키고 환상에 빠지는 것이 바로 해결책이 되는 경우도 있기

때문이다.

외국에서는 여성 불감증 환자는 물론 아이를 낳은 뒤 질근육이 느슨해진 일반적인 여성에게도 이 방법으로 교정한다. 남성의 정력 증진에도 쓸데없이 보약을 먹거나 이상한 팔찌를 끼는 것보다 훨씬 더 효과적이다.

만족스럽지 못한 남편의 성기능을 탓하기에 앞서 우선 여성 자신도 어느 정도의 능력을 지녀야 한다는 것을 아는 것은 즐거운 성생활에 중요한 요인이 될 수 있다. Z

<편집자 주 : 이 원고는 설연옥 박사의 인터넷 사이트 (<http://www.sex-academy.com>)에 게재된 원고를 필자의 동의하에 실게된 것임을 알려드립니다. (문의 : 02-512-1101)>