

적절한 성교시간

다 른 사람들은 일주일에 몇번이나 할까. 어느 정도 해야 적절한 성교횟수이며 적절한 성행위 시간일까. 하는 것은 모든 사람들이 궁금해 하는 사항이다. 성행위의 형태는 사람마다 다르다. 전위행위를 열심히 하는 사람이 있다. 반면에 별다른 전위행위없이 바로 삽입하여 성행위를 끝내기도 한다. 따라서 적절한 성행위 시간이 어느 정도이냐 하는 것은 성행위를 시작한 시간을 어디서부터 기준으로 하느냐에 따라 달라질 수 있다. 전위행위냐 혹은 삽입직후냐에 따라 달라진다. 단순히 음경을 상대의 질내에 삽입해서 사정할때 까지를 기준으로할 때 성행위의 시간은 개인이나 분위기에 따라 달라질 수 있다.

조사에 의하면 통상 삽입후 3~5분정도 후에 사정을 하는 남성이 약 3분의 2정도로 가장 많고, 삽입후 5분이상을 지속하는 경우는 3분의 1정도라고 한다. 대다수의 남성들은 오랜 시간 하기를 원하며 변광쇠가 되었으면 하는 바람을 가지고 있다. 이론적으로 너무 오랜 시간 동안의 성행위는 무리가 따른다고 보된다. 미국내의 한 성의학회에서 성교에 있어서 적정시간이 얼마나하는 토론을 한 적이 있었다. 이때의 결론은 '오래동안의 긴 성교시간을 갖는 것은 바람직하지 못하다' 였다.

성행위가 이루어지면 여성의 질내부에서 윤활제가 나오게 된다. 질내에서 성기가 마찰하는 동안 점막을 보호하고 원활한 피스톤 운동을 도와주기 위해서이다. 그러나 질 분비물의 생산도 한계가 있는 법이다. 여성의 질속에 음경이 삽입되어 30분이상 운동을 하면 질점막으로부터 윤활액이 분비가 급속히 줄어들어 성기가 건조해진다. 여성에게 오랜 시간 성행위를 한다는 것은 무리한 마찰을 초래하여 통증 및 불쾌감을 갖게 하는 것이다. 여성뿐 아니라 성행위를 오래할수록 남성도 전립선과 정낭에 무리를 주게된다. 오랫동안 사정을 참다보면 전립선과 정낭에 팽창과 비대를 초래하여 배뇨장애를 일으킬수 있고 염증이 있을 경우에는 그 정도를 악화시킬 수 있다. 간혹 너무 오래 무리를 하다보면 정액내에 혈액이 섞여 나오기도 한다.

적절한 시간내에 끝낼 줄 모르고 오래동안 계속되는 성교는 여성에게 고통을 안겨 줄 수 있다. 물론 너무 짧은 동안의 성행위도 여성에게 정신적 고통을 가져다 준다. 상대가 오르가즘에 도달하기 전에 사정이 이루어지는 경우를 조루라고 한다.

조루란 자신의 의지대로 사정시간이 조절되지 않을 때를 말한다. 정상적이라면 상대의 요구에 따라 사정시간을 조절할 수 있어야 한다고 보는 것이다. 그러나 사정시간이 조절이 안되고 상대의 요구보다 너무 빠르다면 여성과의 마찰이 있게 마련이다. 삽입직후 1-2분이내에 사정이 이루어지거나 파트너의 욕구를 충족시키지 못한다고 생각되면 치료의 대상이 된다.

물론 조루의 원인에는 여러 가지가 있다. 일부 결혼한지 얼마 안 된 새신랑의 경우


신혼 초의 과도한 흥분이나 기대감 등으로 사정중추를 지나치게 자극하여 일찍 사정이 이루어질 수도 있다. 코로나 스트레스 등으로 심리적 안정이 안될때 사정의 조절이 안되기도 한다. 또는 주위 환경상 아이와 방을 같이 쓰거나 부모님과 인접한 방을 사용하게 될 때 불안감이나 부부관계를 일찍 끝내야 되는 부담감으로 심인성 조루를 일으킬 수 있다.



최근 들어서는 일부에서 음경의 기질적 원인으로 조루가 온다고 본다. 음경의 귀두에 감각신경의 분포가 너무 과도하여 사정이 빨라진다고 보는 것이다. 일부 남성들 가운데는 국소마취제를 사용하였더니 사정시간이 길어졌다는 말을 한다. 귀두가 너무 예민하였을때 둔감하게 만들어줌으로 시간을 연장시킨 것이다. 따라서 조루의 원인을 귀두의 기질적 문제로 인한 것이 아닌가 보게된 것이다. 실제 귀두가 예민하여 사정이 빠른 남성들의 경우 수술로서 치유가 가능해졌다. 음경의 일부 신경을 차단하여 귀두의 감각을 둔화시키는 것이다. 일부 환자들에서는 항우울제 등 약물요법으로도 조루치료가 가능하다.

너무 긴시간 동안의 성행위도 파트너에게 문제이며 너무 짧은 시간 또한 부부 생활에 문제를 일으킬 수 있다. 두사람 사이에 대화를 통하여 적절한 시간을 찾아내는 것이 즐거운 부부생활을 위하여 좋으리라고 생각된다. 두사람 사이에 성적인 갈등이 있을 경우 성행위를 멀리하게 되며 심지어는 몇 달간 성행위가 없는 부부도 생겨나게 된다. 물론 두 사람 모두 성적인 무관심속에서 성행위가 이루어지지 않고 있다면 큰 문제는 없다. 그러나 어느 한쪽의 일방적인 성기능상에 문제로 인한 성행위의 태만은 가정불화 및 이혼에 이르게 되기도 한다. 물론 성행위가 없다고 해서 무조건 이상이 있다고 보기는 어렵다. 부부 합의 아래 성관계를 하지 않고, 그것이 두 사람 사이에 큰 문제가 되지 않는다면 걱정할 필요가 없다.

문제는 어느 한쪽이 일방적으로 섹스를 기피한다면 그 원인을 찾아야하는 것이다. 그 원인에는 여러 가지가 있을 수 있다. 남자의 경우는 발기부전, 조루 등 성기능에 문제가 발생한 경우가 많다. 성관계시 발기가 잘 되지 않거나 발기가 되더라도 발기 상태를 유지하지 못하고 상대방이 느끼기도 전에 사정을 해버리는 조루증 남성들은 그것을 자신의 약점으로 생각하는 경향이 아주 많다. 그런 남자의 심리를 모르고 관계를 할 때 아내가 타박을 하거나 만족스럽지 않는 표정을 지으면 대부분의 남성들은 상처를 받는다. 성기능 문제가 부부 생활에 미치는 영향은 크다. 특히 남성들은 요즘 유행하는 성기확대수술을 하거나 발기유발제 혹은 국소 마취제들은 성적 자신감을 극복하기 위해 사용하기도 한다.

성적 자신감을 극복하고 행복한 부부생활을 위해서는 부부간에 서로를 이해하는 마음이 무엇보다 중요하다. 



이윤수비뇨기과 원장