

목차

- 3 '성'은 어렵기만 해. 왜 그럴까?
- 4 스킨십- 말하지 않으면 몰라요~ 필독!
- 5 명량한 성 생활을 위해 숨겨진 답을 함께 찾아요!
- 6 나에게 '성'이란? 필독2
- 7 우리 아이가 달라졌어요 필독2
- 8 나의 첫 성 경험
- 9 나의 성관계 지도 그리기
- 10 나의 애로틱 존 그리기
- 11 나의 비자이너
- 12 얼굴처럼 다 다르게 생겼대구!
- 13 내가 생각하는 성관계 아이템
- 14-15 섹스만큼 중요한 그것!
- 16 첫 섹스 #1 필독3
- 17 성적의사소통 수감능력평가
- 18 첫 섹스 #2 필독4
- 19-20 성적의사결정능력 테스트
- 21 성스러운 대화 필독5
- 22-23 성적의사소통을 잘하려면?
- 24 깊은 밤 열대야 필독6
- 25 '그거' 안 하고도 사랑을 나누는 다양한 방법
- 26 여러 가지 피임법
- 27 콘돔의 무한 매력 대 방출!
- 28 자인 재해에도 사랑곳 잡기! 필독7
- 29 콘돔 사용하기로 결정했다면 이렇게
- 30 대~박! 명량성(性)생활백서 UCC!!

관계가 깊어질수록
'성'은 어렵기만 해...
왜 그럴까?

2011년 11월 0일 0요일
날씨 흐림



아무에게도 털어놓지 못하는 고민이 있어. 몇 번 연애를 해봤는데 말이야, 누군가와 사랑을 나누는 것이 나한테는 그리 만만한 일이 아닌 것 같아. 좋아하는 사람을 만나 가까워지고 서로에 대해 알아가는 과정은 행복하면서도 또한 두려운 일이기도 해.

관계가 깊어지고 스킨십을 의식하게 되면서부터 왜 모든 게 어색해지고 불편해지는 거지? 혹시라도 날 어떻게 생각할까 눈치만 보고 전전긍긍하느라, 내 감정을 솔직하게 표현할 수 없었어. 상대방이 원하는 대로 끌려가기만 했지. 그러는 동안 내 마음은 허전하고 불편하기만 했어.



이번에 만난 그 사람과는 정말 잘해보고 싶었어. 매력적이고 나랑 말도 잘 통하는 것 같아. 조금씩 스킨십을 시작하게 되면서, 그 사람에게 조심스럽게 내 감정을 있는 그대로 이야기해 보았지. 일방적으로 서두르지 말아 달라고, 우리가 어떻게 스킨십을 할지 미리 함께 이야기를 해 봤으면 좋겠다고 아주 힘들게 말을 꺼냈어. 그랬더니 얼굴까지 빨개지면서 심하게 당황하더라고. 그런 걸 어떻게 말로 하나며, 너무 어렵다고, 자기를 사랑하지 않아서 그러냐는 말만 듣고 말았어.

영화 같은 데서 보면 '성'은 엄청나게 좋은 거고 중요한 것처럼 나오잖아. 남들은 다들 즐겁게 사랑하며 사는 것 같은데, 왜 나만 이래? 내가 문제인 걸까, 아니면 내가 만난 사람들이 다 그렇고 그런 뻔한 사람들이었던 거야?



이제는 나도 제대로 행복해지고 싶다고!!!

명랑 性 생활백서 기획 웹툰 1
"대화가 필요해"

스킨십 - 말하지 않으면 몰라요~



<http://womenlink1987.history.com/1370에서>
제이있는 웹툰 원본을 감상하실 수 있어요!



명랑한 성 생활을 위해
숨겨진 답을 함께 찾아요!

어쩐지 나의 고민을 시원하게 해결해주는 정답을 찾는 건 왜 이리 어려울까요?
어쩌면 나는 가장 중요한 것을 놓치고서 엉뚱한 곳만 찾아 헤매고 있는 건 아닐까요?

이 작은 책을 따라가다 보면 우리의 명랑한 성 생활이 현실로 이루어질지도 몰라요.
잊지 마세요, 필요한 답은 내 안에 숨겨져 있다는 걸.

그럼, 지금부터 그 숨겨진 답을 함께 찾아볼까요?

66 닌 스킨십 할 때 어떻게 하는 게 좋아?

- ☞ "그냥 말없이 은근슬쩍 하는 거지 뭐~ 분위기 깨게 뭘 물어보고 그러나~"
- ☞ "상대방 성격 따라 그 때 그 때 다른 거 같아"
- ☞ "해도 되는지 물어보고 심긴 한데 좀 쑥스럽잖아? 그래서 그냥 해버려ㅋㅋ"
- ☞ "솔직히 말하면 난 터프하고 빅백있게 하는 게 멋지더라~"
- ☞ "음, 가벼운 스킨십은 적당히 눈치 봐서 하고 강도 높은(?) 스킨십은 물어보는 편이야"
- ☞ "자기 멋대로 하는 거 싫어. 하고 싶다고 얘기해서 서로 마음 맞을 때 하는 게 좋아"

나에게 '성'이란?

나에게 '성'이란 어떤 것인가요? 지금까지 나는 '성' 하면 어떤 단어나 이미지를 떠올렸나요? 사실 '성(sexuality)'이란 것은 아주 포괄적인 개념이에요. 성적인 행동뿐만 아니라 성에 대한 환상, 감정, 생각, 가치 판단 모두를 포함한답니다. 따라서 성에 대한 느낌이나 생각은 사람마다 다 다르지요.

성에 대한 다양한 생각들을 살펴보면 나의 생각과 비슷한 것을 찾아보세요.
또 그 밖에 성에 대한 나의 생각을 적어 봐도 좋아요!

나 $\frac{1}{2}$ 는 $\frac{1}{2}$ 이지만 $\frac{1}{2}$ 는 $\frac{1}{2}$ 이다

스카스십은
오른손잡이 전용 차량이다

동성, 이성 다 매력적이지 않

성공을 위한 10가지 원칙

 $\frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i = \bar{x}$
$$L_1 + \frac{C}{2} A_2 \otimes I_{2n} \otimes \Omega H^2_{\mathbb{R}}(X) \otimes I_2 \otimes I_2$$

신체적으로 성적 욕구가
느껴지지 않아

$$\begin{array}{l} \frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4} \\ \frac{1}{2} \times \frac{1}{4} = \frac{1}{8} \end{array}$$

생각할 때 $\frac{E}{2} = 4.4$ 생각할 것
 $\frac{E}{2}$ 하고 다 구할 것

나는 내가 여성/남성이
결한 번도 의심해 본 적
이 없어

노년이라도어서도 섹스하기
보이면 좋겠어

지금의 성에 대한 요구가
거의 없어. 편향돼

10대들은 성장환경에 충성하여
너무 빨리 커가고 생각할 틈

상대자가 나를
어떻게 볼까?
자극 난 신경 쓰여



성생활백서 기획 웹툰 2
"대화가 필요해"

우리 아이가 달라졌어요



<http://womenlink1987.istory.com/169에서>
재미있는 웹툰 원본을 감상하실 수 있어요

명랑
性생활
백서

《다들 물어봐》
- 우리 아이들
들과 헤어져 편

[illegible]

○ 10월 10일

ဘယ် ?

4 759



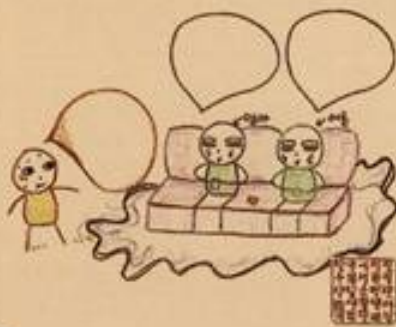
교 1 학 2 과 (정말 원망) ()

마지막 장면의 대화는 어땠을까요?
여러분의 생각으로 대화를 완성해주세요!

엄마: _____

학생: _____

어른 : _____



나의 첫 성 경험

친구들이
기억하는
첫 성 경험들...

* "칭그러운 거라고 생각했는데 해보니깐 별 거 아니더라."

* "난 훨씬 더 기분이 엄청 좋을 줄 알았어. 근데 그 정도는 아니었어. 급히 몰래 하느라 여유도 없었고."

* "애인 뺏살에 눌렀다."

* "보다 로맨틱할 거라고 생각했는데 생각보다 로맨틱하지 않았다."

* "첫 키스 계단에서 하느라 불안해서 죽을 뻔 했어."

* "둘 다 능숙하지 않아서 우익스러웠던 첫 키스의 기억"

* "성에 대해 아무 것도 모르고 있다가 술 취한 상태에서 엉겁결에 했던 첫 섹스. 안 좋은 느낌, 끔찍했던 기분."

그런 니가 원하는 방식으로 이루어 진 게 아니잖아.
니의 첫 경험이 아닌 거야. 니가 충분히 준비된 상태
에서 니의 욕망에 충실할 수 있었던 순간을 첫 경험으
로 기념할 수 있는 거지!



그럼, 네가 원하는
(첫) 성 경험은
어떤 거야?

* "파트너가 내가 하라는 대로만 했으면 좋겠어."

* "서로 합의해서 장소랑 날짜 다 정하고 촛불도 켜고
아무튼 모든 게 잘 준비된 첫 섹스"

* "스킬(?) 등 굉장히 많이 이야기를 나눈 다음에 하면 좋겠다고 생각했어."

* "나는 낯선 곳에 여행가서 그냥 느낌 통하는 사람이라
말없이 몸으로만 얘기하는 거."

* "나는 언제나 인정적이고 따뜻하고 쾌적한 공간에서 꼭 하고 싶어."

나의 성관계 지도 그리기

지금까지 어떤 성행동을 해왔는지 떠올려 봐요.
그리고 앞으로 해보고 싶은 성행동을 상상해 봐
요. 내가 경험한 행동, 원하는 행동을 생각해보고
색칠해봐요. 하고 싶은 것과 할 수 있는 것이 무
엇인지 생각해 보면 성관계를 계획하고 결정하는
데 도움이 될 수 있습니다. 파트너와 함께 하면 어
것도 하나의 '성관계'가 될 수 있어요."

문 손으로 손 넣기

머리 쓰다듬기

오럴 (구강 애무)

사정하기

발명하기

어깨 두르기

성기 결합

가슴, 클리토리스, 페니스 애 키스하기

깃발 찢기

입기

등 토닥이기

가슴, 클리토리스, 페니스 만지기

뺨 부비기

변호사에서 키스

욕조에서 고문고문

엉덩이 꼬집기

흑심 품고 안아해주기

전화로 야한 얘기

나의 에로틱 존 그리기

나의 몸 중에 민감하게 기분 좋아지는 곳이
에로틱 존(erotic zone)이에요!

- ① 머리에서 발 끝까지 나의 몸을 가능한 사실대로 자세히 그려요.
- ② 내 몸 중 어디가 민감한지 스티커나 색연필로 표시해 봐요. ♥
- ③ 그러면 나의 몸이 어떤 느낌을 느끼고 있는지 알 수 있어요!

예시 앞



뒤



나의 몸을 그리고 에로틱 존을 표시해 봐요!

앞



뒤



나의 버자이너

버자이너(vagina)는 여성의 질, 우리말로 보지예요. 여성의 성기는 밖으로 보이지 않기 때문에 이름이 붙여지지 않아요. 그리고 많은 여성들이 자신의 몸의 한 부분인 버자이너를 본 경험이 없기도 해요. 나의 버자이너는 어떻게 지내고 있는지 손거울로 비춰 보세요.



관찰한 모양을 그림으로 그려봐요~

버자이너를 본
고1 여학생들의
소감

보기로 결정하기까지
정말 힘들었지만
보고 나니 자랑스럽다는
마음이 들었어요.

되게 예쁘고 번들거리고 할 줄 알았는데
그냥 평범해서
조금 실망한 감이 들었어요.

아, 여자구나! 당찬 여자!

이런 기회를
놓치지 않아서
다행이에요.

제 몸에 이런 게 있는 줄 몰랐어요.

기분이 이상했고
 살짝 조금은 떨거지지 않았어요.

크고 아름다워요.

사위를 할 때 봤는데,
예쁘게 보였어요!
사랑해~

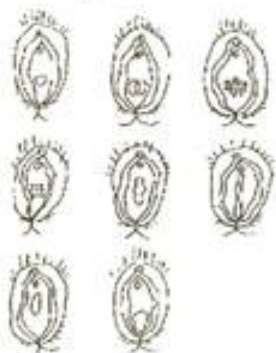
아래 책들을 참고하면 좋아요!

[버자이너 모놀로그] 이브 앤슬러 지음/ 류숙영 옮김/ 북하우스/ 2009

[내 방에 아이존을 키워라] 베티 도슨 지음/ 과학분야 옮김/ 현실문화연구/ 2001

얼굴처럼 다 다르게 생겼대구!

- 다양한 성기 모양



《여성의 다양한 질 입구 모양》

다른 모양을 가지고 있습니다.

질 입구에는 질 근육들이 있는데 이 모양도 사람마다 제 각 각 다르답니다. 간혹 질 근육이 촘촘한 경우 격한 운동이나 성관계 시 파열이 되어 약간의 출혈이 있을 수 있지만 건강에는 문제가 없으니 걱정하지 않아도 된답니다. 물론 출혈이 없는 것도 전혀 걱정하지 않아도 됩니다. 타고난 질 근육의 모양에 따라서 출혈은 있을 수도 없을 수도 있으니까요!



《남성의 다양한 성기 모양》

남성의 성기 모양도 사람마다 개성이 있습니다. 성기의 길이가 길고 뾰족한 사람이 있는가 하면 짧고 통통한 사람도 있고, 각자 자기만의 성기를 가지고 있지요. 포르노를 통해 성에 관한 정보를 얻은 경우 남성의 성기는 길고 커야 한다는 강박을 가지는 사람도 있습니다. 하지만 포르노에 출연하는 남성 배우들의 성기는 소품으로 제작된 인공성기인 경우가 많습니다. 성기 모양과 크기를 중시하는 것은 성관계를 성기 중심으로 좁게 이해하는 데서 비롯된 오해입니다.



《여성 외부 성기와 이름》

여성과 남성 성기관을 함께 가지고 있는 경우 'IS(인터섹슈얼)'이라고 합니다. 일본의 통계에 따르면 2000명 당 한 명이 IS라고 합니다. 우리는 여성, 남성, IS 등 각각 다양한 생김새의 성기를 가지고 있습니다.

『치야-엑스』남자도 여자도 아닌 성/ Chiyo Rokuhana/ 학산문화사
IS 하루와 하루의 가족, 그리고 친구들의 이야기를 담은 만화책



내가 생각하는 성관계 아이템

성관계를 하기 전에 무엇을 준비해야 할지 생각해 보는 것도 예로직한 재미가 있어요. 하고 싶은 것을 상상해 보고 필요한 것들을 미리 준비하는 과정에서 파트너와 자연스럽게 어떤 성관계를 할지 이야기를 해볼 수도 있고요, 내가 생각하는 성관계 아이템에 중요한 만큼 선택해보아요.

약간의 흥분제(알콜 등)

큰돈

사랑하는 마음

안락한 침대

아한 동영상

하리의 힘

몸기와 박력

분위기를 위한 초, 음악

거품 욕조

채찍

(나를 위한) 방음벽

대환

항숙

색시한 속옷



다양한 아이템들이 조화롭고 즐겁게 활용되려면 대화는 기본 아이템이겠죠. ^^

섹스만큼 중요한 그것!

"그거 하기 전에 이걸 해야 돼!"

성적의사소통?

'그거 하기 전에 이걸 해야 돼'는 고등학교 1학년 성교육 시간에 한 아이가 어떤 단어를 반 친구들에게 설명한 문장이예요. 성교육 시간에 나온 '그거'는 많은 사람들이 쉽게 섹스(성기결합)라고 예상하지만 정작 '이걸'은 잘 맞추지 못하지요. 아이들이나 어른들이나 섹스하기 전에 사위, 곤돌, 장소 물색, 키스라고 대답하는 경우가 많아요. 하지만 '이걸'은 **성적의사소통**이었지요. 섹스(성기결합 혹은 성적인 친밀감을 나누는 성적행동)를 하기 전에 무얼 해야 할지 아무도 가르쳐주지 않았기 때문에 드라마나 영화에서 섹스를 암시하는 사위나 키스라고 대답하는 것은 한국의 성문화를 고스란히 드러내는 장면이예요.

날 못 믿어?

성적의사소통을 주제로 대학에서 강의를 마치고 나면 개인적인 상담을 청해 오는 경우가 있기도 합니다. '애인이 성관계(성기결합)를 하자고 초르지만, 아직은 하고 싶지 않는데 어떻게 해야 할까요? 애인은 자기를 못 믿나, 난 날 사랑하지 않아서 성관계를 하지 않는 것이라고 말하며 결국 싸우게 돼요.' 라는 고민을 털어 놓습니다. 인애관계에서 성관계에 대한 서로 다른 욕구는 누구나 경험할 수 있는 문제이지요. 하지만 성적욕구는 일치할 때 보다 불일치하는 경우가 많아요. 당연히 충돌할 수 있는 성적욕구에 대해서 알방의 희생이 아니라 서로 즐길 수 있는 다양한 관계를 모색할 때 건강한 연애가 가능하겠지요.

'성관계=성기결합'이라는 편견

나의 성적인 욕구에 대해서 누군가와 이야기한다는 것, 혹은 파트너와 이야기를 한다는 것이 한국 사회에서 그리 자연스럽게 상상되지 않는 것은 잘못된 성교육 또는 성교육의 부재에서 비롯된 것이겠지요. 성에 대해서 미리 알려주면 불필요한 관심을 부추겨서 성적인 문제를 일으킬 것이기 때문에 알려주지 않는 게 좋다는 의견도 있고요. 그런데 이런 의견은 성관계를 '관계'에 초점을 두는 것이 아니라 성기결합 여부로만 좁게 해석하는 편견에서 기인하지요. 성관계는 파트너와 함께 선택길을 걸으며 느끼는 안정감일 수도 있고, 격정적인 애무를 하며 흥분을 경험하는 것일

성적인 만남에서 나와 상대방의 정서적 교감, 신체적 안전을 위해 선중한 경계를 내려야겠지요. 누구를 만날 것인지, 성적인 접촉은 어디까지 할 것인지, 성기결합을 할 것인지, 피임은 어떻게 할 것인지 등 다양한 선택과 결정의 과정이 필요한데 이런 과정을 **성적의사소통**이라고 해요. 그 과정을 통해 진정한 것을 성의의사결정이라고 하고요. 내가 성의의사결정을 할 때 다른 사람에 의해 강요받거나 지배당하지 않으면서 나의 의지와 판단에 따라 자율성 있고 책임성 있게 자신의 성적인 행동을 결정하고 선택할 수 있는 권리를 성적자기결정권이라고 부르지요.

(출처: 당당한 성, 안전한 성, 즐거운 성/ 2007/ 한국여성민우회 성폭력상담소)

수 있으니까요. 성기결합은 다양한 성관계 중 한 부분일 뿐이며, 하고 싶을 수도 있고 하고 싶지 않을 수도 있는 것이지요. 누구와 어떤 관계를 어떻게 할 것인가를 미리 생각해 보고 나의 성적인 욕구와 감정을 존중하고 존중받을 수 있는 방법을 배워가는 것이 성관계니까요.



성적 욕구와 취향에 관한 나의 철학

사람에 따라서 성적 욕구가 없기도 하고 있기도 한데, 성적욕구는 굉장히 상대적인 것이기 때문에 각자 자신의 성적욕구를 살피볼 필요가 있어요. 어떤 사람은 관계보다는 성적인 쾌락을 느끼는 것을 즐길 수 있고 어떤 사람은 친밀한 관계를 느끼기 위해서 성관계를 하기도 해요. 쾌락을 즐기는 것이 나쁘다거나 친밀한 관계를 원하는 것이 우월한 것은 아니며 단지 성적인 취향의 차이이지요. 하지만 쾌락을 즐기든 친밀한 관계를 즐기든, 파트너와 확실하게 서로의 성관계에 대한 철학을 확인하는 시간이 필요해요. 서로의 성적인 취향과 철학에 대해서 확인한 후에 발생한 성관계는 그만큼 위험성이 줄어들 수 있겠지요.

보리 이야기

몇 년 전 만난 보리(가명)라는 고등학생이 수업시간에 자신의 성관계 경험을 친구들에게 이야기 해주었어요. '고등학생이 성관계를 하다니?'라고 놀랄 수 있겠지만, 그럼에도 보리는 당당하게 자신의 성경험을 이야기했어요. 보리는 고등학교 1학년 때 3학년 여자선배와 연애를 시작했고, 선배가 대학에 들어가고 보리에게 성관계를 해보자고 제안을 했어요. 평소에 보리도 '성관계(성기결합)를 하면 어떨까'라고 상상을 해보기는 했지만 막상 애인이 성관계를 하자고 하니 머릿속이 텅 비는 느낌이었다고 해요. 보리는 애인에게 성관계를 해도 될지에 대해서 이야기 해보자고 제안했고 애인도 동의를 했어요. 보리와 애인은 매주 주말마다 만나서 성관계를 해도 될지 말지에 대해서 치열하게 토론을 했고 헤어지더라도 성관계한 것을 후회하지 않을지, 혹시 임신이 되면 어떻게 할지 등에 대해서 이야기하고 이야기했다고 해요. 그렇게 성관계를 하기로 결정을 한 뒤에 성관계를 어떻게 하는 것인지, 피임을 어떤 방법으로 할 것인지에 대해서 3개월에 걸쳐서 준비를 마친 뒤 성관계를 했지요. 만약 보리의 파트너가 성관계 하는데 무슨 대화를 하나고 정색을 하며 너는 나를 좋아하지 않는다고 공격을 했다면 이야기의 결말은 달라졌을 거예요.

그렇다면, 나는 지금 혹은 미래의 파트너와 당당하고 안전하고 즐겁게 성관계 할 준비가 되어 있는지 되물어 볼까요?

명랑 性 생활백서 기획 팀은 3.
"대화가 필요해"

첫 섹스 #1



http://womenlink1987.tistory.com/1330에서
재미있는 질문 원본을 감상하실 수 있어요!



Q. 가방에 콘돔이 왜 들어있냐는 질문! 여러분의 대답은?

"아니, 그게... 저번에 거리에서 캠페인 한다고 주더라고..."
"콘돔은 항상 준비해서 다니는 게 기본 아니야?"
"그러니까 이건 내가 선수라서 그런 게 아니라...
그러니까 오늘 너랑 꼭 뽀 하려고 했던 건 아니고..."
"너는 왜 콘돔을 미리미리 준비해두지 않았니?"
"니가 준비 못 했을까봐 내가 미리 한 거야~ 다음엔 같이 준비하자!"
"사랑하는 사람을 배려할 줄 아는 현명한 사람이라면 당연히!"
"나도 몰라~ 누가 넣어놨는지 가방에 있더라?"
" (그 외의 생각)"

제1교시

성적의사소통 수학능력평가

이름:

지금까지 나는 성적의사소통을 잘 해왔는지, 간단한 퀴즈를 풀어보면서 스스로 체크해 볼까요? 긴장하지 말고 가벼운 마음으로 직접 했던 경험들을 기억해보며, 혹은 주변에서 들은 이야기들을 떠올리며 솔직하게 풀어 봐요.

1. 첫 데이트, 어디서 만나는 게 좋을까요?

- ① 별다방, 달다방 등 커피숍
- ② 영화관
- ③ 술집
- ④ 어디서 만날지 상대방의 의견을 물어본다.

2. 키스하고 싶을 때 내가 하는 행동은?

- ① 일단 벽에 밀친다.
- ② '키스하자'고 말한다.
- ③ 아무 말 없이 그냥 키스한다.
- ④ 눈빛으로 말한 뒤 키스한다.

3. 같은 반 수수를 짝사랑하는 보리. 보리가 수수에게 자연스럽게 데이트를 신청하는 방법은?

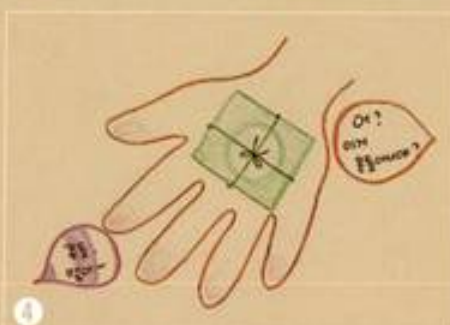
- ① 솔직하게 대시하고 거절하면 받아들인다.
- ② 일단 외모부터 신경 쓴다.
- ③ 친구들에게 소문을 내서 분위기를 만든다.
- ④ 술자리를 만들어서 게임을 하며 친해진다.



문제 푸시느라 고민이 많으셨나요? 정답이 무엇일지 궁금하셨나요?
하지만 정답은 없습니다! 나 혼자만의 판단으로 상대방의 생각을 묻지 않고 추측하는 것은 의사소통의 첫 번째 장벽입니다. 무언가를 결정할 때 함께 의논하는 과정을 거치는 것이 좋은 의사소통의 시작입니다.



<http://womenlink1987.tistory.com/1500>에서
제미있는 웹툰 원본을 감상하실 수 있어요



Q. 다른 사람에게 솔직하고 당당하게 성적 행동을 제안해 본 경험이 있나요?

어떤 방식으로 제안했나요?

상대의 반응은 어땠나요?

아니다 1 2 3 4 5 그렇다

1. 좋아하다가 싫어지는 감정이 생길 수 있다는 걸 인정하고 받아들일 수 있다.

1 2 3 4 5

2. 나는 성적 욕망이나 지식에 대해 상대에게 이야기할 수 있다.

1 2 3 4 5

3. 상대에게 화났을 때, 고마울 때 등의 감정을 표현할 수 있다.

1 2 3 4 5

4. 상대가 어떻게 반응할지 걱정되어 감정을 감추거나 왜곡하지 않는다.

1 2 3 4 5

5. 상대의 일방적인 요구에 대해 '부당함'을 이야기할 수 있다.

1 2 3 4 5

6. 나는 원하지만 상대가 싫다고 하면 여러 번 반복해서 강요하지 않고 상대의 의사를 존중한다.

1 2 3 4 5

7. 나는 여전히 좋아하는데, 상대는 좋아하지 않는다고 헤어지려 할 때, 억지로 붙잡지 않는다.

1 2 3 4 5

8. 나는 나의 성적인 욕망에 대해 그대로 인정한다.

1 2 3 4 5

9. 나는 나에게 맞는 피임법에 대해 알고 있다.

1 2 3 4 5

10. 성적 욕망이 생기면 함께 나눌 상대가 없어도 나름대로 해소할 수 있는 방법을 알고 있다.

1 2 3 4 5

11. 성관계 의사 없이도 상대와 숙박여행을 함께 할 수 있다.

1 2 3 4 5

12. 내 감정과 느낌이 소중한 만큼 상대의 상태를 충분히 고려하고 배려할 수 있다.

1 2 3 4 5

13. 상대의 감정을 통제하기 위해 내 감정을 과장하거나 왜곡되게 표현하지 않는다.

1 2 3 4 5

14. 합의된 신체적인 접촉(예, 키스)을 하는 중에 내 맘대로 다른 행동을 하지 않는다.

1 2 3 4 5

15. 상대가 제안한 신체 접촉을 내가 원하지 않는 경우 거절할 수 있다. 1 2 3 4 5
16. 연애하고 싶은 사람이 생길 때 그 사람에게 먼저 제안할 수 있다. 1 2 3 4 5
17. 나는 연애를 할 때 상대를 '소유하겠다'거나 '정복하겠다'는 생각을 하지 않는다. 1 2 3 4 5
18. 내가 고백했을 때, 상대가 나에게 대해 관심이 없다고 말해도 안타깝긴 하지만 자존심이 상하거나 부끄러움은 느끼지 않는다. 1 2 3 4 5
19. 상대가 취해서 정신이 없을 때를 기회로 내가 평소에 원했던 접촉을 시도하는 일은 하지 않는다. 1 2 3 4 5
20. 성적으로 끌리는 대상이 있으면, 그 사람이 생각하고 판단할 수 있는 상황에서 성관계를 제안할 수 있다. 1 2 3 4 5

나의 성적 행동을 스스로 평가해보고.

합계 _____ 점



실적인 만남에서 나는 어떤 생각을 하고, 무엇을 원하는지 알고 있나요?
성적의사결정능력 테스트를 통해 자신에 대해 생각하고 상대와 어떻게 소통할 것인지 준비해보면 어떨까요? '내가 원하는 것을 요구할 수 있는' 권리와 '내가 원하지 않는 것을 거절할 수 있는' 권리를 잘 행사할 수 있도록 연습해 보는 거예요.
그럼 좀 더 즐겁고 행복한 만남을 만들어갈 수 있겠지요!

90점 이상 : 청색신호

당신은 자신의 감정이나 욕구에 대해 알고 있으며, 상대의 감정이나 욕구를 이해하려고 노력하는군요. 앞으로도 열심히 자신의 의사결정능력 향상을 위해 노력하신다면 계속해서 청색신호를 지킬 수 있을 겁니다.

80-90점 : 황색신호

노리고 있는 일에만 상황에 따라 감정과 의지에 많은 변화가 있네요. 성적의사결정능력 향상은 무엇보다 자신의 감정과 욕구를 잘 파악하고 상대를 배려하는 감수성을 얼마나 갖추고 있느냐에 달려 있습니다. 좀 더 분발하세요.

80점 이하 : 적색신호

자신의 감정과 욕구에 대해 잘 알지 못하고, 주장하지 못하는 당신! 지금과 같은 상태라면 당신은 원하지 않는 신체접촉 또는 임신/나태 등의 피해자나 피해자가 될 가능성이 있으므로 성적의사결정능력 향상을 위해 이 책을 열심히 읽고 노력해보세요!

일상 **성** 생활에서 기획 웹툰 5
"대화가 필요해"

성스러운 대화



http://womenlink1987.tistory.com/157에서
웹툰 원본을 감상하실 수 있어요!
제이미는 웹툰 원본을 감상하실 수 있어요!



Q. 말하지 않으면 모르고 말로 해도 충분치 않을 때가 있으니까 '우리끼리만' 착~하면 딱인 그런 성적 신호가 있나요?

어떻게 만들게 되었는지, 혹은 앞으로 어떻게 만들어보면 좋을지 생각해봐요!

성적의사소통을 잘 하려면?



성적의사소통을 잘하고 싶다고요?

먼저 **나의 욕구와 생각**을 있는 그대로 인정하고 표현하는 것부터 시작해요. 내가 무엇을 원하는지, 어떻게 느끼는지 솔직하고 정확하게 말해보는 거예요. 처음엔 익숙하지 않아서 나의 성적 욕구를 구체적으로 말한다는 것이 쑥스럽기도 하고 어렵게 느껴질 수 있어요. 성적 상황을 대비해 평소에 미리 생각해보고 연습해 보는 것도 좋을 거예요.

상대방의 욕구와 생각을 잘 알려면 상대가 이야기한 것을 그대로 믿어주고, 더 나아가 상대방 의견을 직접 물어보고 잘 듣고 확인하는 것이 필요해요. 상대가 직접 말하지 않은 것이라면, 나 혼자 상대방의 욕구와 생각을 안다고 짐작하는 것은 위험한 일이에요. 상대가 편하고 솔직하게 말을 꺼낼 수 있도록, 배려하고 존중하는 태도를 가져보아요.

나의 욕구와 생각이 무엇인지 잘 모르겠다면 9p를 참고해 봐요!

이제
잘할 수 있을 것
같아!



성적의사소통 TIP!



성적의사소통을 할 때 아래의 질문들을 되짚어보면 도움이 될 거예요!

1. 행동의 결과는 어떨까?

어떤 선택을 했을 때 나에게 어떤 일이 발생할지, 그것에 대한 책임을 감당할 수 있을지를 생각해 보세요. 예를 들면, 성기결합 섹스를 할 때 피임을 하더라도 100% 피임은 보장할 수 없으니 만에 하나 임신이 될 수 있는 상황도 예측해 보는 거지요.

2. 서로의 자발적인 선택일까?

나의 선택은 정말 자발적인가요? 혹시 파트너의 반응이 두려워서 마지못해 결정하고 있지는 않나요? 혹은 나의 의견에 대해서 파트너가 귀담아 듣지 않고 무작정 때를 써서 파트너가 하고 싶은 대로 하고 있지는 않은지 생각해 봐요. 혹은 파트너에게 내가 하고 싶은 것을 강요하고 있지는 않나요?

3. 침묵했으니 동의한 것으로 봐도 될까?

어떤 상황에 대해서 침묵을 하는 것은 때로는 강한 긍정 혹은 강한 거부이거나 아직 결정을 내리기 위해서 생각 중이라는 다양한 해석이 가능합니다. 침묵은 'OK', 'NO', '생각하는 중' 혹은 다른 의미가 있을 수 있으므로 내 마음대로 침묵의 의미를 추측해서는 안 되겠지요.

진정한 동의란?

동의를 동등한 힘이 있을 때 가능해요!
동의를 수동적인 것이 아니라 능동적이어야 해요!
동의를 두려움 때문에 하는 것이 아니에요!
만약 당신이 '아니오'라는 말을 기꺼이 할 수 있다면 '예'라는 말은 의미가 없어요!

4. '성 욕구' = '성관계'?

성 욕구가 있을 때마다 성관계를 할 수 있는 것은 아니지요. 상황과 맥락에 맞게, 나와 파트너의 기분과 조건이 맞을 때 성관계는 가능해요. 파트너와 의견이 맞지 않을 때는 자위를 하거나 탐나는 운동을 하거나 각자의 욕구해결 방법 하나쯤은 가지고 있는 게 필요해요!

명랑 性 생활에서 기획 웹툰 6
"대화가 필요해"

깊은 밤 열대야



http://womenlink1987istory.com/1430에서
재미있는 웹툰 원본을 감상하실 수 있어요!

명랑
性 생활
백서

<대화가 필요해>

- 깊은 밤 열대야 편 -



Q. 스킨십이 그다지 내키지 않는 상황에서 초특급 필살기를 동원하여 스킨십을 조르는 애인!

이럴 때 여러분은 어떻게 하시겠어요?

요구에 응한다면 그 이유는 무엇인가요?

거절한다면 잘 거절할 수 있는 방법이 무엇인지 생각해봐요!

손잡기→모용→키스→애무하는 단계를 밟아 성기결합을 하는 것이 성관계의 완성이라고 오해하는 사람들을 종종 만납니다. 하지만 성기결합은 성관계 하는 방법 중 하나일 뿐이고, 어떤 사람은 성기결합보다 애무를 통해서 오르가즘을 느끼기도 하죠. 어떤 사람은 손잡기, 모용에 설레고 짜릿함을 느끼기도 합니다. 성기를 중심으로 성을 생각하지 않는다면, 성관계 역시 몸을 중심으로 생각하지 않을 수 있을 거예요. '성'과 '관계'가 만나 '성관계'가 되었다는 것을 기억한다면 관계를 다지고 나누는 방법들은 정말 다양할 수 있을 거예요.

성+관계
=성관계

'그거' 안 하고도 사랑을 나누는 다양한 방법

도보여행
가기



가만히 있기



자전거 타기



바라보기

노래
불러주기

초콜릿
주기



사랑을 듬뿍 담은
선물하기

토닥이기

함께
요리하기

편안하고
스물 거닐기



사랑한다고 말하기 LOVE



속 마음
털어놓기



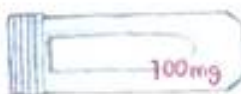
도서관에서
공부하기

여러 가지 피임법

(이성) 파트너와의 충분한 성의사소통을 통해 성관계를 결정했다면 나에게 맞는 피임법을 잘 알아보고 선택하는 것이 필요하겠죠!



먹는 피임약 여성이 월경 첫 날 복용을 시작해서 3주(21일)간 매일 같은 시간에 한 알씩 호르몬제를 복용하고 1주일 쉬면 월경이 시작돼요. 여성의 몸을 임신 상태로 착각하게 하거나 수정란의 착상을 방해하는 등의 방식으로 임신을 예방하죠. 인위적인 호르몬 조절로 인해 월경거름이나 두통 등 몸에 부작용을 일으킬 수도 있어요.



삽입제 매 성관계하기 10-15분 전 좌약형 알약을 질 속에 넣으면 녹아서 생기는 거품이 자궁입구를 막고 정자의 운동을 억제하는 기능을 해요. 약이 질 밖으로 흘러나올 수 있으므로 누워서 삽입하고 삽입 후에도 일어나면 안 돼요. 성공률이 낮으니 다른 피임법의 보조로 사용하는 것이 좋습니다!

페미돔 여성용 콘돔으로 질 내부를 덮은 원통형 고무막으로 둘러싸는 차단형 기구예요. 남성용 콘돔보다 크기가 크고 다회용으로 사용할 수 있어요.



루프(자궁 내 장치) 루프는 수술을 통해 여성의 자궁 입구에 플라스틱 막대를 삽입하여 임신을 방해하는 장치예요.



난관수술 / 정관수술 난관/정관수술은 각각 난자와 정자가 나오는 길을 차단하는 영구 피임법이에요.

"피임법, 주의하세요!"

월경주기나 기초체온, церк 관찰을 활용하는 경우 성공률이 일정치 않기 때문에 위의 피임법을 병행해야 해요!

질 외 사정은 피임법으로 사용하기엔 상당히 위험해요! 사정 전에도 정자가 포함된 정액이 조금씩 나오거든요~

콘돔을 사용하면 느낌이 좋지 않거나 아프다는 건 때로 선입견 때문일 수도 있어요. 그럴 땐 초박형 콘돔이나 윤활제를 사용해서 불편한 느낌을 줄여보세요~ 콘돔을 사용하면 성병이나 임신에 대한 불안한 마음을 덜고, 성관계 시 불편함과 통증으로부터 훨씬 자유로울 수 있어요.

콘돔의 무한 매력 대 방출!



피임 도구는 내만 챙긴다고요?

콘돔 사용은 여/남이 함께 참여할 수 있는 피임법이에요!

성병이나 에이즈가 걱정이라고요?
그럼 내가 지켜줄게요.

분위기를 깬다고요?

난 이렇게 예쁘게 생겼는데~ 향기도 난다고요. 불안하셔는 분위기가 안 살죠. 안전해야 더욱 느낄 수 있어요.

임신이 걱정이라고요?

그건 나한테 맡기고 즐거운 시간을 보내세요. 난 구하기도 쉽고 사용하기도 간편하고 가격도 부담없거든요~

너무 일찍 사정한다고요?

그럼 나를 사용하는 것이 사정 지연에도 도움이 될 수도 있어요.



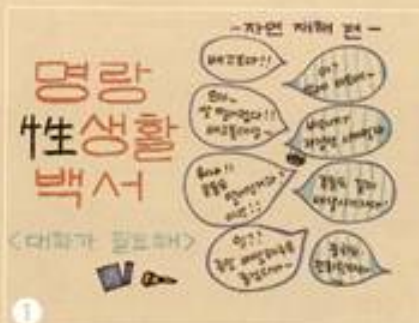
그리고 내가 생각하는 콘돔의 장점은?

명랑 性 생활해서 기척 뽀뽀
"대화가 필요해"

자연 재해에도 아랑곳 않기로!



http://womenlink1987.tistory.com/1470에서
재미있는 웹툰 원본을 감상하실 수 있어요!



Q. 평소 파트너와 섹스할 때 피임이나 성병 예방을 위해 콘돔 등의 보조도구를 사용하시나요?

콘돔, 사용하기로 결정했다면 이렇게



1. 콘돔의 유통기한을 확인한 후 포장을 뜯는다.



2. 콘돔이 바깥으로 말린 상태에서 돌기부분을 한 손으로 비틀어 잡아 공기를 뺀다.



3. 2의 상태에서 콘돔을 남성의 발기된 성기에 씌우고 성기를 결합한다.



4. 콘돔을 다룰 때에는 손톱 등의 날카로운 물건에 콘돔이 찢어지거나 상처나지 않도록 주의한다.



5. 사정 직후 콘돔 입구를 잡은 채로 성기를 분리한다.



6. 정액이 새지 않도록 콘돔을 묶어 잘 버린다.

▽ 반드시 콘돔을 착용한 이후에 성기 결합을 해야 피임과 성병예방 효과가 있습니다.
▽ 지용성 윤활제는 콘돔의 고무 성분을 손상시킬 수 있어요! 수용성 윤활제라면 OK!
▽ 콘돔을 2개 이상 겹쳐서 쓰거나 이미 사용한 콘돔을 재활용하면 효과가 없어요!

대~박!

명랑성(性)생활백서 UCC!!



노래 기습 스캔십 황당해 막무가내 싫어요
 청해진 진도 없어요 섹스는 끝이 아니야
 잘 해보고 싶다면 솔직하게 말해요
 난 잘 하고 있다고 혼자 생각했는데
 기습키스 싫었고 세게 해서 화났대
 멋대로 하지 않을게 너랑 나랑 얘기하자
 섹스하고 심을 땀 의사소통 해야죠
 가식 편견 벗고서 당당하게 표현해
 서로 동의한다면 즐거움도 커져요
 안심하면 더욱 즐거워
 (문고 답하고 동의하고 즐기고)

랩 콘돔 사용 할 때는 유통기한 확인 필수
 돌기 부분 비틀어 공기 안 차게 잘 잡고
 성기 결합하기 전 발기 직후 바로 착용
 찢어지지 않도록 손톱 조심
 사정 직후 수축 전 입구 잡고 바로 분리
 새지 않게 잘 묶어 깔끔하게 버리기



<http://womenlink1987.listory.com/159>에서
 재미있는 UCC 원본을 감상하실 수 있어요!



한국여성민우회 성폭력상담소는

여성주의 시각을 바탕으로 우리 사회의 성 문화와 제도를 바꾸기
 위한 활동을 펼치고 있습니다. 성에 관련된 상담, 교육, 캠페인, 위
 크숍, 캠프, 연구, 소모임 활동을 통해 우리가 살고 싶은 세상을 만
 들어가고 있습니다.

"여성주의 상담을 통한 성폭력 없는 세상!
 성적 자기 결정권이 존중받는 사회!
 차별 없는 성 평등한 문화! 를 만들어 갑니다."

상담소는 항상 열린 공간이에요
 성폭력 문제나 성에 관한 고민을 함께 나눌 수 있어요

〈상담 전화〉

한국여성민우회 성폭력상담소 02-335-1858
 고양파주여성민우회 성폭력상담소 031-919-1366(고양)
 031-946-2096(파주)
 군포여성민우회 성폭력상담소 031-396-0201
 광주여성민우회 성폭력상담소 062-521-1365
 진주여성민우회 성폭력상담소 055-747-1366



명랑성(性)생활백서 워크북의 제작기금 일부는 네이버 해피빈 모금으로 마
 려되었습니다. 명랑성(性)생활백서가 더 많은 사람들에게 알차고 유익한
 내용을 전할 수 있도록 적극적인 지지와 후원을 보내주세요!

★ 한국여성민우회 성폭력상담소 해피로그 <http://happylog.naver.com/mwfc.do>
 후원 계좌 국민은행) 533301-01-060764 (사)한국여성민우회