

사랑 속  
묻고 답하기

# “우린 서로 얼마나 알고 있을까?”

성적 의사소통 지침서



화성시청소년성문화센터

발 행 처 화성시청소년성문화센터  
주 소 경기도 화성시 여울로 2길 33  
나래울종합사회복지관 나래동 1층  
전 화 031-8015-3900  
팩 스 031-8015-0440  
홈페이지 <https://hssay.hswf.or.kr>

출처\_ 제인 폰자 '심대를 위한 교과서 밖의 성 이야기 놀직구 성교육 중 성적 욕망과 성관계'  
일단, 성교육을 합니다(소년부터 성년까지 남자가 꼭 알아야 할 성 A to Z),  
인터 차베즈 페레즈, 문예출판사



화성시청소년성문화센터

# 당신이 꿈꾸는 연애는 무엇 인가요?

당신은 연인관계인 상대방과  
어떤 데이트를 하고 싶은지 생각해 본 적이 있나요?  
상대는 어떤 것을 하며 여가 시간을 보내는지,  
당신은 상대와 하는 게임 시간도 데이트라 생각하지만,  
상대는 아닐 수도 있지요.  
연애를 통해 얻고자 하는 감정과 사랑하는 방식도 사람마다 모두 다릅니다.  
연애에 대한 생각을 공유하지 않고 시작했다가  
너무나 다른 생각 차이에 당황 할 수도 있는 법!  
데이트 코스부터 데이트 비용을 어떻게 낼 수 있을지,  
스킨십은 언제부터가 좋을지,  
서로 이해할 수 있는 인간관계는 어떤 것인지  
서로 대화를 시작해보세요.



# 사랑하는 사람과 ‘소통’하고 있나요?

사랑하는 사람과 대화하는 것은 정말 중요합니다.  
대화를 통해 우리는 상대방과 소통하는 법을 배우고  
서로의 마음을 공유할 수 있죠.  
특히 연인과는 성적인 의사소통도 가능해야합니다.  
성과 관련해서도 솔직하게 대화할 수 있을 때  
우리는 서로의 더 깊은 내면으로 다가갈 수 있죠.  
이 지침서는 성적 의사소통을 위한 간단한 질문들과  
그에 대한 이야기들로 엮어보았습니다.  
나와 상대방이 함께 고민하고  
대답해보면서 성적 의사소통에  
한 걸음 더 편하게 다가갈 수 있기를 바랍니다.



# 상대와 건강한 관계를 맺고 있나요?

당신이 생각하는 ‘건강한 관계’는 무엇인가요?

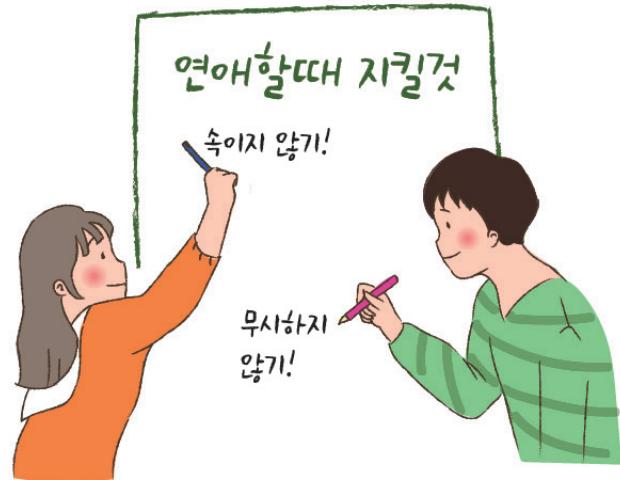
서로가 연인관계에서 중요하게 여기는 게 무엇인지 생각해 봅시다.

바람을 피우면 안 된다거나, 속이지 않아야 한다거나,  
상대 모르게 뒤에서 험담하거나 소문내서는 안 된다거나,

SNS에 서로의 허락 없이 사진을 올리지 않는 등의  
내용이 여기 포함될 수 있습니다.

반면, 건강하지 않은 관계는 어떤 식으로든 강요나  
학대가 포함되어 있는 관계를 말합니다.

아무리 친밀하더라도 무시하는 말투,  
미묘하게 압박을 주거나 속이는 행위를 해서는 안됩니다.



## 평등한 관계란?



평등한 관계란 어떤 걸까요? 모든 걸 반으로 나누거나 한 번씩 번갈아가면서 하는 것 등 다양한 답이 있지요. 연인 사이가 평등한지 알아보기 위해서 몇 가지 질문을 해볼 수 있어요.

- 1 서로가 다양한 영역에서 질문(제안, 요구 등)을 할 수 있나요?  
가령, “스キン십하고 싶어”라고 원할 때 말할 수 있나요?
- 2 상대의 요구를 거절할 때 마음이 편안한가요?  
거절한 후에 관계가 틀어지지 않을까 염려하거나 거절하기 어려워서 핑계를 만드는 건 평등한 관계가 아니에요.
- 3 상대가 나의 요구를 거절했을 때 내 마음은 편안한가요?  
거절당해서 화가 나거나 자존심이 상한다면, 혹은 상대에게 이유를 주공한다면 평등한 관계가 아니에요.

이 외에도 서로의 관계를 살펴 볼 수 있는 질문들은 다양합니다.

연인과 위의 질문을 토대로 대화해보고  
여러분만의 체크리스트를 만들어보세요.

## 상대와 솔직하게 말할 수 있나요?

당신이 자신의 속마음과 감정을 진실하게 말해도  
상대가 그것을 나쁘게 이용하지 않으리라는 믿음이 있나요?  
상대방이 당신의 말에 진심으로  
귀 기울여 주고 이해하려 노력하나요?  
건강한 관계라면 누구 한 사람이 상처를 받았거나  
둘 사이에 거리감이 느껴질 때 이를 솔직하게  
말할 수 있어야 합니다.  
또한 상처받은 이유나 그 이상의 것들까지  
말하고 나눌 수 있어야 하죠.



## 상대방과 갈등이 생겼을때 어떻게 해결 할 수 있을까요?



인간관계에서 갈등은 피할 수 없는 부분입니다.  
그렇지만 갈등이 곧 결별을 의미하지는 않죠.  
오히려 서로 뜻이 안 맞는 부분까지 서로에게 솔직하기 때문에  
갈등이 생기고 싸운다고 이야기 할 수 있습니다.

## 갈등이 생겼다면?



### ▣ 한 번에 한 가지 문제만 두고 이야기해요.

서로 자주 못 만나서 화가 났고 상대의 주변인이 당신에게 경우 없는 행동을 해서 화가 났다면, 일단은 한 가지 문제만 가지고 이야기를 나눈 뒤 하나씩 이야기하세요. 모든 불만을 맥락도 없이 한꺼번에 쏟아내면 다툼도 진전이 없습니다.

### ▣ 상대방의 말을 경청하세요.

싸울 때는 상대가 바보 같은 비난만 쏟아내는 것처럼 느껴질 것입니다. 그래도 그 사람이 하는 말을 이해하려고 노력하세요. ‘저 사람이 하는 말에도 맞는 부분이 있지 않나?’라는 생각을 해보세요.

### ▣ 인신공격을 하지마세요.

상대에게 드는 부정적인 생각이 있다면 의견을 말하고 확인하면 됩니다. 상대방에 대한 부정적인 생각을 이미 사실이라고 믿고 있는 채로 이야기하는 건 대화에 도움이 되지 않습니다.

### ▣ 갈등이 관계의 끝은 아니라는 것을 기억하세요.

갈등은 여러분이 해결책을 찾아서 관계를 계속 이어나가기 위해 애쓰고 있다는 표시입니다.

## 당신은 언제 성관계가 가능하다고 생각 하나요?

이 결정은 전적으로 나의 결정인가요?

누군가에 의해 영향을 받은 것은 아닌가요?

성관계를 시작하는 시기는

가정환경과 성장 배경, 종교적인 믿음과

개인의 가치관, 나이, 부모님의 생각,

사귀는 사람이 있는지 등에

영향을 받습니다.



가장 좋은 것은 당신이 자유롭게 이야기할 수 있고  
신뢰할 수 있는 상대와

진실한 관계를 맺을 때까지 기다리는 것이겠지요.

결국 성관계를 할 것인지 말 것인지

결정하는 것은 당신의 결정입니다.

이렇게 자유롭게 결정할 수 있는 문제이니만큼  
더 깊은 고민과 책임감이 필요합니다.

순간적인 열정으로, 술기운에, 상대가 가하는 무언의 압박 때문에,

그냥 “해치우고” 싶어서, “대체 어떤 건지” 알고 싶어서  
성관계를 하는 것은 추천하지 않습니다.

진지한 고민 후, 보다 깊은 관계를 맺어도 늦지 않으니까요.



# 성관계가 가져오는 결과에 대해 충분히 알고 있나요?

키스와 애무 같은 스킨십과 성관계는  
중요한 무언의 대화일 수 있습니다.

대단히 중요하고 너무나 아름다울 수 있는 잠재력을 갖고 있습니다.  
하지만 다른 한편으로는 육체적으로나  
감정적으로 큰 해를 끼칠 수도 있지요.

그럴기 때문에 준비없이 이런 행위나 관계로 들어가서는 안 됩니다.  
성관계를 할 때 여러 기쁨을 느낄 수도 있고  
복잡한 일들도 일어 날 수 있습니다.

남은 평생 여러분에게 영향을 미칠 수 있는 성 매개 감염증에 걸리거나,  
임신하거나, 상대방을 임신 시킬 수도 있죠. 제대로 알지 못하거나,  
믿을 수 없거나, 그리 오래 같이하지 못할 사람과 함께 하고 있다면  
마음에 상처를 입게 되는 정서적인 위험도 있습니다.  
사랑하는 사람과 오래가거나 때로 평생 이어질 수도 있지만  
한 순간의 짧은 만남으로 끝나는 경우도  
많다는 사실을 기억해야 할 것입니다.



## 당신이 원하는 피임의 방식은 어떤 것인가요?

피임의 종류에 대해, 피임의 방법에 대해  
정확하고도 충분하게 알고 있나요?

### 남성 피임 방법

종 류	평균 피임 성공률	피임 효과	성매개 질환 예방 효과	정 보
남성용 콘돔	85~98%	일시적	콘돔은 성매개 질환을 예방할 수 있습니다.	부작용이 거의 없고, 쉽게 구입 · 사용할 수 있습니다.
정관 수술	99.9%	영구적	없음	의사와 상담 후 간단한 국소마취로 시술할 수 있습니다.

출처 : 니나 로크만 · 엘렌 스토크ен 달 '질의 응답' - P.211 참고

### 여성 피임 방법

종 류	평균 피임 성공률	피임 효과	성매개 질환 예방 효과	정 보
사전피임약	92~99.7%	일시적	없음	사용 전 반드시 복용법을 꼼꼼히 읽어보고 복용합니다.
사후피임약	75~88%	일시적	없음	성관계 후 24시간 이내(성공률 95%)에 복용 하는 것이 가장 좋으나 72시간(성공률 65%) 내에 복용하면 효과를 기대할 수 있습니다. 2~3주 뒤 반드시 임신테스트를 해보아야 합니다. ※ 반드시 의사의 처방이 필요합니다.
자궁내 피임장치(IUS)	92~99.7%	3~5년	없음	의사와 상의 후 시술이 필요합니다. 자궁 내벽의 손상이나 염증을 일으킬 수 있습니다. 불규칙한 질 출혈이 지속될 수 있습니다.
난관수술	99.5%	영구적	없음	복강경 수술로 시술 가능합니다.

\* 그 외에도 피임용 패치, 피임용 주사, 피임링, 임플란트(꼭 모두 병원 처방 필요), 살정제 등의 방법이  
있습니다. ([월경주기 조절법, 질외사정법은 피임방법이 아닙니다!](#))

\* 피임은 의사와 상담 후 나에게 맞는 방법을 선택하는것이 좋습니다.

## 성관계를 원하지 않을 때 편하게 이야기 할 수 있나요?



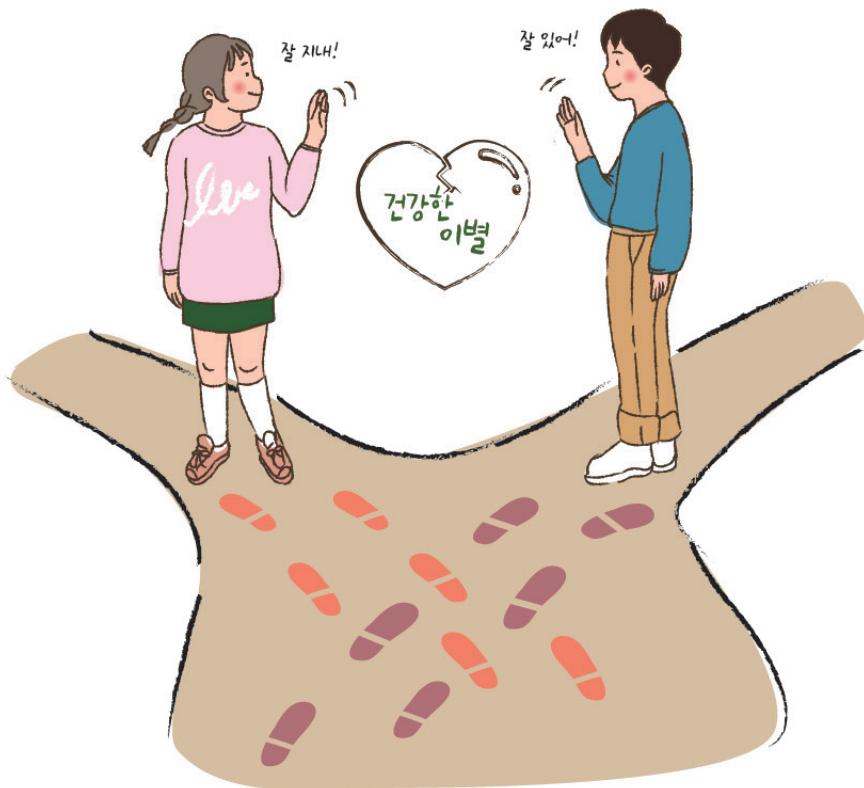
당신이 원하지 않는데도 상대가 성적인 행위를  
계속하려 할 때가 있을 것입니다.  
해도 되는 건지 확신이 서지 않을 때 “싫다”고 말해도 됩니다.  
구구절절 핑계 댈 필요도 없습니다.  
“싫다”는 한 마디면 충분하며 그 말은 존중되어야 합니다.  
요즘에는 더 나아가 상대가 “좋아”라고 말하지 않았더라도  
‘표현하지 않음’을 ‘비동의’로 받아들여야 합니다.

## 의무적 으로 성관계를 하고 있지는 않나요?

당신도 그리고 상대방도  
상대의 성적 환상을 다 이루어줄 의무는 없습니다.  
사랑을 이용해 성관계에 대한 부담을 주는 것은 정말 잘못된 일입니다.  
누군가를 사랑한다면 그 사람이 원하지 않는 일을 강요해선 안 됩니다.  
당신이 “싫다”고 했을 때 이에 대해 상대방이 상심하거나  
짜증을 낸다면 이 말을 꼭 기억하세요.  
당신의 경계는 항상 존중받을 자격이 있다는 것을요.



## 건강한 이별에 대해서도 생각해보았나요?



연애를 하다보면 이별을 맞이하게 될 수도 있습니다.  
아직 사랑하고 있는데 상대와 헤어지게 된다면 굉장히 괴롭지요.

## 누군가에게 헤어지자고 말한다면?



- 무작정 잠수를 타거나 전화, 이메일, SNS, 문자 등으로 이별을 통보하지 마세요. 만나서 얼굴을 보고 충분히 대화를 나누고 헤어지세요.
- 주위에 방해받지 않고 진지하게 얘기를 나눌 수 있는 곳에서 이별하세요.
- 애매하게 여지를 남기지 말고 끝났으면 끝났다고 본인의 의사를 확실히 말하세요.

## 연애가 깨졌다면? 💔

- 어떤 식으로든 상대에게 복수하려는 것은 범죄입니다.  
그 사람 몰래 찍었던 사진이나 동영상을 다른 사람과 공유한다든가 소문을 낸다든가 해서는 안 됩니다. 연애가 끝난 게 그 사람 때문은 아니지요. 그리고 상대도 당신만큼 힘든 시간을 보낼 것입니다.
- 애매하게 끝내지 마세요. 서로 오해의 여지없이 확실하게 정리를 해야만 각자 다음 단계로 나아갈 수 있습니다.
- 너무 힘들면 그냥 울어도 좋습니다.  
실컷 울고 나면 마음이 좀 휴련해질 거예요.