

# 성(性)적 의사결정능력은? TEST

성(性)적 의사결정능력이란 성(性)적인 만남에서 다른 사람에 의해 강요받거나 지배당하지 않으면서 자신의 의지와 판단에 따라 자율성있고 책임감 있게 자신의 성적인 행동을 결정할 수 있는 능력입니다.

	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 상대방에게 이야기할 수 있다.	1	2	3	4	5		
3. 상대방에게 화났을 때, 고마울 때 등의 감정을 표현할 수 있다.	1	2	3	4	5		
4. 상대방이 어떻게 반응할지 걱정되어 감정을 감추거나 왜곡하지 않는다.	1	2	3	4	5		
5. 상대방의 일방적인 요구에 대해 '부당함'을 이야기할 수 있다.	1	2	3	4	5		
6. 나는 원하지만 상대방이 싫다고 하면 여러 번 반복해서 강요하지 않고 상대방의 의사를 존중한다.	1	2	3	4	5		
7. 나는 여전히 좋아하는데, 상대방은 좋아하지 않는다며 헤어지려할 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 상대방과 숙박여행을 함께 할 수 있다.	1	2	3	4	5		
12. 내 감정과 느낌이 소중한 만큼 상대방의 상태를 충분히 고려하고 배려할 수 있다.	1	2	3	4	5		
13. 상대방의 감정을 통제하기 위해 내 감정을 과장하거나 왜곡되게 표현하지 않는다.	1	2	3	4	5		
14. 합의된 신체접촉(예, 키스)을 하는 중에 내 맘대로 다른 행동을 하지 않는다.	1	2	3	4	5		

15. 상대방이 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 상대방을 '소유하겠다'거나 '정복하겠다'는 생각을 하지 않는다.	1	2	3	4	5
18. 내가 고백했을 때, 상대방이 나에게 대해 관심이 없다고 말해도 안타깝긴 하지만, 자존심이 상하거나 부끄러움을 느끼지 않는다.	1	2	3	4	5
19. 상대방이 취해서 정신이 없을 때를 기회로 내가 평소 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

자신이 체크한 숫자의 총점을 구하세요.

**총점 93점 이상**  
 자신의 감정이나 욕구에 대해 잘 알고 있으며, 상대방의 감정과 욕구를 이해하려고 노력하는군요. 잘하고 있어요!

**총점 80~92점 이상**  
 노력하지만, 상황에 따라 변화가 있네요. 자신의 감정과 욕구를 잘 파악하고 상대방을 배려하는 감수성이 중요해요. 좀 더 분발하세요!

**총점 80점 이하**  
 자신의 감정과 욕구에 대해 잘 알지 못하고 주장하지 못하는 당신! 지금과 같은 상태라면 당신은 성적인 가해자나 피해자가 될 가능성이 있어요. 노력하세요!

[출처: 한국여성민우회 성폭력상담소 자료집]

## 가톨릭대학교 성폭력상담소

경기도 부천시 원미구 역곡 2동 지봉로 43 가톨릭대학교 성심교정 니콜스관 120호  
 홈페이지 : <http://cukgcc2.byus.net>  
 e-mail : [counsel@catholic.ac.kr](mailto:counsel@catholic.ac.kr)  
 전화 : 02-2164-4640  
 상담시간 : 월·금 9:00~17:00 화·수·목 9:00~19:00

## 평등하고 주체적인 관계맺기 · 데이트 성폭력 예방하기

내 사랑의 기준은 무엇인가?  
 연애관계는 서로에게 행복감을 주며, 서로를 성장시키는 가치로운 경험입니다. 하지만 잘못된 연애관계는 상대방에게 씻을 수 없는 상처와 성적 수치심을 줄 수 있습니다. 건강한 연애관계를 위해서는 나와 상대방을 존중하고 배려하는 것으로부터 시작해야 합니다.  
 당신의 사랑은 어떤 기준과 가치로 움직이고 있나요?

# 건강한 연애관계



# 건강한 연애편계

## 대학 캠퍼스에서 낭만적인 데이트!

누구나 꿈꾸고 바라는 것이지요.

그러나, 누군가를 사랑하고 관계를 유지하는 것은 쉬운 일만은 아닙니다. 특히, 관계가 깊어질수록 '성'과 관련된 부분은 더욱 어렵기만 합니다.

건강한 연애편계를 위해서는 '나'와 '너'를 인정하고 서로를 이해하려는 노력을 바탕으로 서로의 욕구가 건강하게 표출되도록 합의하고 조정하는 과정이 필요합니다. 연애에 대한 낭만적인 환상이나 고정관념을 털어버리고 솔직한 대화 속에서 자신과 상대를 서로 알아가려는 노력을 시작해 보세요.

♥  
나의 욕구와 생각 그대로 인정하기

♥  
나의 욕구와 생각 구체적으로 표현하기

♥  
상대방의 욕구와 생각 인정하기

♥  
'나의 욕구'와 '너의 욕구'에 대해 조정하고 합의하기  
(서로의 의사를 존중하고 배려하기)

## 우리의 대화 과정 점검하기!

### 행동의 결과는 어떨까?

어떤 선택을 했을 때 나에게 어떤 일이 발생할지, 그것에 대한 책임을 감당할 수 있을지를 생각해 보세요. 예를 들면, 피임을 하더라도 100% 피임은 보장할 수 없으니 만에 하나 임신을 하게 되는 상황도 예측해 보는 거지요.

### 서로의 자발적인 선택인가?

혹시 상대방의 반응이 두려워서 마지못해 결정하고 있지는 않나요? 혹은 상대방에게 내가 하고 싶은 것을 강요하고 있지는 않나요?

### 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. 내 마음대로 침묵의 의미를 추측해서는 안 되겠지요.

### 성욕구 = 성관계?

성욕구가 있을 때마다 성관계를 할 수 있는 것은 아니지요. 상황과 맥락에 맞게, 나와 상대방의 기분과 조건이 맞을 때 성관계는 가능해요.

[출처 한국여성민우회 성폭력상담소 자료집]



## 데이트 성·폭·력

**데이트 성폭력**이란 친밀한 관계, 성적 호감을 느끼는 관계, 연애 가능성이 있는 관계에서 상대가 원하지 않는 일방적인 성적 행위로 타인의 성적 자율권을 침해하는 것을 말합니다.

### 여백고다다너

- 내가 원하지 않는 행동을 상대가 하려고 하면 'NO'라고 거부 의사 표현하기
- 성관계 의사가 없을 경우 폐쇄공간에 단 둘이 있지 않기
- 상대가 의사표현하기 어려운 상황(만취, 수면 등)에서의 성적 접촉을 요구하는 것을 허용하지 않기
- 강한 거부에도 상대가 강제로 행동했다면 사과, 행동중지, 재발방지교육 요청이나 신고하기

## 스·토·킹

**스토킹**이란 상대방이 원하지 않는 전화, 문자메시지, 이메일, 선물, 미행, 감시, 위협, 폭력 등 일방적으로 반복해서 상대방을 괴롭히는 행위를 말합니다.

### 여백고다다너

- 가능하나 빨리, 단호하게 거부의를 표현한다.
- 화내거나 사정하게 되면 스토키가 주관적 해석을 하게 되므로 반응 자체를 하지 않는다.
- 스토키가 예민한 반응을 보일 수 있으므로 초기에 주위 사람들에 적극적으로 도움을 요청한다.
- 메시지 보관 및 녹음, 목격자 진술, 피해일지, 상담기록 등의 증거를 확보한다.

