

5. Čo je to láska a čo sexuálna túžba?

Láska a sexuálna túžba na seba môžu, ale nemusia nadväzovať.

Za lásku môžeme považovať každú formu duševnej a telesnej náklonnosti.

Milovanie je ľudská činnosť, ktorú sa učíme po celý život, už od narodenia.

Ked' hovoríme o sexualite a reprodukcii, máme na mysli lásku:

- romantickú,
- erotickú a
- partnerskú.

Romantická láska je silné citové puto medzi dvoma osobami, ktoré po sebe túžia, obdivujú sa, pomáhajú si a nechcú byť oddelené.

Láska zväčša začína zamilovanosťou.

- To je silné očarenie sprevádzané masívnym vyplavovaním pohlavných a iných hormónov (testosterón, estrogén, oxytocín a vazopresín).
- Vylučovanie týchto hormónov spôsobuje našu sexuálnu pohotovosť a pripravenosť a dáva nám pocity slasti.
- Čím viac sme s danou osobou spolu, tým viac sa tieto hormóny vylučujú a naše biologické telo sa „naučí“ vylučovať ich.
- V priebehu času, tak ako slabne očarenie z výnimočnosti osoby, do ktorej sme sa zamilovali, slabne aj hormonálna reakcia a zamilovanosť (pocit telesnej extázy a nesmiernej túžby byť s danou osobou) sa oslabuje.
- Po oslabnutí zamilovanosti nastáva rozhodujúce obdobie – možnosť **premeny zamilovanosti na lásku**. Pre nepripravených môže byť pokles zamilovanosti veľkým sklamaním a stratia „záujem“ o druhú osobu.
- Mnohí ľudia majú v tejto chvíli pocit, že už danú osobu „nemilujú“. Fakticky skončila biochemická zamilovanosť a či chcú a budú ďalej milovať, **závisí od citových a etických rozhodnutí**.
- Zamilovanosť je ako závislosť na cigaretách alebo alkohole a po jej skončení trpíme abstinenčným syndrómom. Skutočná láska začína (alebo nezačína) až v tomto čase:
 - je o vzájomnej dôvere,
 - pomáhajú si a obdivujú,
 - oceňujú partnera či partnerky
- Láska môže byť sprevádzaná aj **sexuálnou blízkosťou a rozkošou**, ale naše telá už nie sú „zaplavené“ hormónmi.
- Milujúci sa partneri zvyknú **plánovať spoločné deti a tešia sa na rodinný život**.