

Polyamori

Guide till polyamori för yrkesverksamma inom social- och hälsovårdsbranschen



Polyamori för yrkesverksamma inom social- och hälsovårdsbranschen

Innehållsförteckning	1
Förord	2
Inledning	2
Relationsterminologi	3
Vad är polyamori?	4
Varför är människor poly?	6
Hurdana är polyamorösa?	8
Intimitet med flera partner	10
Hur det är att vara poly i en värld som är monogam	12
Poly och familjeliv	14
Polyamori och sexuell hälsa	15
tips på hur man bemöter en polyamorös kund	16
Mer information och hjälp	17
Källor och länkar	17

Guiden publiceras och uppdateras av Polyamoria - monisuhteisuusyhdistys ry (finska polyamoriföreningen), som är en medlemsförening i den riksomfattande föreningen Seta rf. Den nyaste versionen finns på föreningens webbsida: www.polyamoria.fi. Vi tar gärna emot respons och önskemål kring innehållet: yhdistys@polyamoria.fi.



Förord

Vårt mål har varit att skapa en täckande och grundläggande guide som ger information om polyamori och om goda sätt att bemöta kunder för yrkesverksamma inom social- och hälsovårdsbranschen. Som i alla andra goda exempel på kundbemötande är det viktiga att man stannar upp, lyssnar och strävar efter samförstånd. Alla dessa är relevanta faktorer inte bara i ett lyckat bemötande, utan också när det kommer till att utöka sin egen förståelse.

Det är både möjligt och ändamålsenligt för yrkespersoner att lära sig att sympatisera med kunder, även om man inte helt och hållet kan

identifiera sig med deras livssituation. För det krävs det dock information och respekt. Varje kundbemötande är en möjlighet att påverka kundens eller kundernas liv på ett positivt sätt, och vår anspråkslösa strävan är att kunna hjälpa yrkespersoner genom att erbjuda dem bättre möjligheter till detta.

I arbetet med guiden har man konsulterat sakkunniga från social- och hälsovårdsbranschen för att försäkra att guiden tjänar sin målgrupp så bra som möjligt. Trevliga möten!

Aisla Uttu

Ordförande 2019

Polyamoria ~ monisuhteisuusyhdistys ry
(finska polyamoriföreningen)

Inledning

Polyamori är en form av etisk flersamhet. Syftet med den här guiden är att förklara ett begrepp som är okänt för många och rätta till fördomar och felaktiga uppfattningar som polyamorösa människor bemöter under sitt liv till exempel vid rådgivningsbyråer, inom terapi och vid äldreboenden.

Polyamori innebär att leva i intima förhållanden med flera personer samtidigt - öppet, ärligt och med allas samtycke. Polyamorösa förhållanden kan vara romantiska, emotionella, sexuella eller alla dessa samtidigt. Polyamori skiljer sig från övriga former av etisk flersamhet, såsom swinging och öppna förhållanden, främst genom att det inom polyamori är möjligt att skapa flera romantiska och sammansvetsade förhållanden. Enligt många polyamorösa har avståndstagandet från den monogama relationsmodellen och antaganden kring den gjort det möjligt att skapa unika förhållanden som utgår från varje människas individuella behov. I monogama förhållanden kände dessa personer att de var tvungna att anpassa sig till allmänt antagna modeller och roller.

Människor som lever polyamoröst är alldeles vanliga människor som har valt ett sätt att förverkliga sina förhållanden som skiljer sig från samhällets normer och förväntningar. Största delen av de fördomar som polyamorösa bemöter är på ett eller annat sätt kopplade till monogaminormen och missuppfattningar kring vad det innebär att lösgöra sig från den. Ibland kan någon till exempel vara rädd för att en polyamorös person ska bli utnyttjad i dennes förhållanden,

eller så misstänks det att det är polyamorin som ligger bakom övriga problem som en polyamorös person har, såsom mental ohälsa eller relationsbekymmer. I den här guiden strävar vi efter att förklara polyamori och dess betydelse i en polyamorös persons liv, samt erbjuda en vokabulär för att kunna diskutera de här frågorna.

Vi svarar bland annat på de här frågorna:

Hur vanligt är polyamori?

Vad får människor ut av polyamori?

Hurdana är polyförhållanden?

Hur fungerar polyamorösa förhållanden?

Och svartsjukan då?

Hur påverkas barn av polyamori?

Hur kan man bemöta och beakta polyamorösa personer i det egna arbetet?

Största delen av guiden baserar sig på skribenternas och polygemenskapens personliga upplevelser och prejudikat samt forskning som bl.a. Elizabeth Sheff i USA har gjort om polyamori och polyamorösa familjer där åtminstone en av föräldrarna är polyamorös. I Finland är forskningen kring polyamori bara i startgroparna, men bland annat Nita Taivaloja har i sin avhandling Pro Gradu undersökt flersamma personers upplevelser kring kundbemötande.¹¹ I slutet av guiden finns en lista över källorna.

Guiden har skrivits av Markus Oja [utbildare, ekonomiansvarig, finska polyamoriföreningen], Maarit Grönroos [psykolog, sexualterapeut, psykoterapeutstuderande] och Kaisla Koskelainen [sacionom (YH), samhällspedagog (YH), auktoriserad sexualrådgivare (SSS), psykoterapiststuderande inom familje- och parterapi]

Den svenska översättningen av guiden har gjorts av Översättningstjänst Nova Lingua.

Relationsterminologi

Monogami, dvs. (1) Engifte. (2) Ett ideal där man befinner sig i ett romantiskt, emotionellt och/eller sexuellt intimt förhållande med endast en person under hela sin livstid, och där romantiskt eller sexuellt intresse för andra än denna enda "rätta" partner är förbjudet. (3) Används ofta som synonym till seriell monogami, det vill säga praxisen att man är i ett romantiskt, emotionellt och/eller sexuellt intimt förhållande med endast en person i taget, men kan ha flera sådana förhållanden under sin livstid.

Flersamhet (non-monogamy) - Ett paraplybegrepp för alla sådana former av förhållanden som innehåller intimt umgänge där en person kan ha intima förhållanden med fler än en annan person samtidigt. Till de olika formerna av flersamhet räknas bland annat polyamori, swinging och öppna förhållanden. Otrogenhet i monogama förhållanden kan också ses som en form av flersamhet, men till skillnad från etisk flersamhet handlar det i sådana fall om flersamhet där inte alla parter är medvetna om det eller godkänner det.

Polyamori (polyamory) är en form av flersamhet där en person kan ha sexuellt, emotionellt, och/eller romantiskt intima förhållanden med flera personer samtidigt med informeratsamtycke och godkännande från samtliga involverade parter. En människa som identifierar sig som polyamorös eller i ett polyamoröst förhållande kan kalla sig själva poly eller polyamorös. Polyamori har inga kopplingar med en människas sexuella läggning eller könsidentitet.

Relationsanarki (relationship anarchy, RA) - en relationsfilosofi och/eller praxis som har som utgångspunkt att alla frågor gällande förhållanden mellan två personer ska diskuteras direkt mellan parterna utan att man gör några som helst antaganden kring yttre förväntningar eller internaliserade uppfattningar. Relationsanarkister motsätter sig över huvud taget att man definierar, modellerar och formar förhållanden utgående från antaganden, och framhäver människans frihet och ansvar att komma överens om allt med var och en på tu man hand. Många relationsanarkister försöker att undvika allmänt vedertagna ord som beskriver förhållanden då de talar om sina egna förhållanden (såsom "partner", "make/maka" eller "vän"), så att den som lyssnar inte gör antaganden om deras förhållanden utgående från hur de orden vanligtvis används. Då relationsanarki utövas flersamt är det en form av

etisk flersamhet.

Swinging - att ha sex med en annan person än den egna partnern så att alla delparter är medvetna om saken och godkänner det. Swinging utövas ofta under organiserade former, och ofta av par tillsammans med andra par. Inom swinging är mångfalden av eventuella intima kopplingar dock större än vid parbyten som exklusivt sker mellan par. Även om en del av de par som håller på med swinging kan vara öppna för romantiska kopplingar även utanför sitt förhållande är de flesta dock endast öppna på ett sexuellt plan.

Ett öppet förhållande är ett intimt förhållande mellan två personer där sexuellt umgänge med övriga personer inte är uteslutet, men romantiskt umgänge och skapande av kärleksförhållanden är uteslutet.

Attributen **öppet/stängt** används för att beskriva förhållandets status gällande något delområde i det. Ett romantiskt öppet förhållande tillåter till exempel att man förälskar sig i personer utanför förhållandet. Ett förhållande som är sexuellt stängt tillåter inte sexuellt umgänge med övriga parter. Som exempel är ett monogamt förhållande per definition ett förhållande mellan två personer, som är romantiskt och sexuellt stängt. Däremot är ett polyamoröst förhållande per definition ett romantiskt och sexuellt öppet förhållande mellan två personer, och man kan ha flera polyförhållanden med flera partner. Det faktum att förhållandet på det viset är öppet innebär inte nödvändigtvis att alla förhållanden är romantiska eller sexuella.

Solopolyamori (solo polyamory) - Ett sätt att utöva polyamori där den som identifierar sig som solopoly inte vill ingå sådana förbindelser i sina förhållanden som innebär att hen på ett betydande sätt knyter sitt liv till en annan partners liv. Typiska exempel på sådana förbindelser är ett gemensamt hem eller gemensam ekonomi. Även om solopolyamorösa förhållanden i vilket fall som helst inte alltid går den etablerade ruten från att man börjar sällskapa, flyttar ihop och skaffar en gemensam ekonomi, kan förhållandena ändå vara precis lika djupa, betydelsefulla och långvariga som andra förhållanden. Solopolyamori ska inte blandas ihop med att vara monogamt "singel", eller med en situation där en polyamorös person inte har någon partner.

Vad är polyamori?

Termen **polyamori** är en kombination av det grekiska ordet *poly*, "många" och det latinska ordet *amor*, "kärlek" och betyder bokstavligen "många kärlekar". Människor har varit flersamma på olika sätt genom historien. Polyamori som relationsmodell har börjat ta form på 90-talet. Det uppstod ur behovet att särskilja en form av jämlik flersamhet som tillåter romantiska och känslomässiga band från övriga former av flersamhet. På den tiden var polyamori som term till största delen synonymt med socialt accepterad flersamhet. Missuppfattningen att polyamori är samma sak som flersamhet har sina rötter i den här tidsperioden och i vissa människors ovilja att se eller tillkännage att det finns andra etiska former av flersamhet, det vill säga sådana som bygger på gemensamma överenskommelser. På 2000-talet ändrades betydelsen och polyamori började innebära i synnerhet etisk flersamhet, i vilken det är både önskvärt och tillåtet att skapa och upprätthålla flera romantiska förhållanden samtidigt. Samtidigt utkristalliserades en stor del av den polyamorösa terminologin och praxisen. På 2010-talet har det redan blivit en självklarhet att jämlikhet mellan könen och feminism är centrala delar av värdegrunden inom polyamori. Samtidigt går det att se att relationsanarki håller på att differentiera sig från polyamori och bli en egen relationsmodell.^{2,6}

Flersamhet kan förverkligas på många olika sätt. Polyamori är bara ett alternativ i mängden. Precis som med andra viktiga livsfrågor är polyamori en så viktig del av livet för vissa att de ser det som en del av deras identitet, precis som med sexuell läggning eller konststillhörighet. För

de som identifierar sig som polyamorösa känns polyamori som ett naturligt sätt att förverkliga förhållanden, och ofta känns tanken på att förverkliga förhållanden på något annat sätt som en omöjlighet. För andra är polyamori ett val på samma sätt som seriell monogami eller swinging är för andra.

Polyamori omfattar inga antaganden om de involverades sexuella läggning eller kön. Den polyamorösa gemenskapen i Finland är mycket öppet för sexuell mångfald och köns mångfald. Det här beror å sin sida på att mångfalden bland de sätt som förhållanden förverkligas på och bland de involverade är så stor att varje polyförhållande ses som unikt. Det anses inte finnas ett enda korrekt sätt att utöva polyamori på, utan varje polyfigur och polyförhållande formar sig efter de involverades viljor, tycken och behov.² En stor del av polyamorösa är heterosexuella, andelen bi- och pansexuella är betydande, asexuella och lesbiska är framträdande minoriteter. Av historiska skäl har homosexuella män sin egen modell för förverkligande av flersamhet, så de har en mindre synlig representation bland polypersoner, trots att det finns en hyfsad mängd bi- och pansexuella män i polyleden. Polyamorösa och flersamma personer kan också tillhöra andra minoriteter, såsom personer med funktionshinder, rasifierade, äldre och så vidare. Även aromantiska personer, det vill säga personer som inte alls eller bara i liten mån känner romantisk dragning till andra finns representerade i polygemenskapen.

Det uppskattas att det finns ett par tusen polyamorösa i Finland, varav några hundra deltar aktivt i olika typer av grupp gemenskaper. Som jämförelse uppskattas antalet swingers vara

Kort vokabulär:

Termen polyamori innebär både relationsmodellen och förverkligandet av den.

Prefixet poly- innebär en term i anslutning till polyamori: ett polyförhållande är till exempel en förkortning av orden polyamoröst förhållande. På motsvarande sätt betyder polypartner och monopartner polyamorös partner och monogam partner.

Polyamorös eller förkortat poly är 1) en benämning som polyamorösa använder om sig själva, 2) en benämning på en annan person som valt en polyamorös livsstil och lever polyamoröst, 3) en benämning på en person som identifierar sig som polyamorös oberoende av hur dennes förhållande eller förhållandestruktur ser ut.

Medglädje (compersion) beskriver känslan av att vara glad och/eller lycklig över den kärlek och lycka som ens partner känner för en annan partner. Med andra ord är det glädjen över att ens partner har hittat en annan viktig och kär person i sitt liv eller upplever glädje och kärlek i sitt förhållande med en annan.

Metamour (på finska: metamuru) är en partners partner.

minst tio gånger så stort, och även om man inte har undersökt antalet flersamma i Finland så har den amerikanska forskaren Kelly Cookson⁵ uppskattat att andelen ligger på cirka 1–3 procent av befolkningen, det vill säga enligt Finlands invånarantal 55 000–165 000 personer.

Polyamori är inte...

..för alla. Polyamori kräver att man förbinder sig att fortsätta utveckla sina relationsfärdigheter, att man är medveten om sina egna gränser och behov samt att man är villig och redo att diskutera sina relationsproblem och på det viset lösa dem. Det är komplicerat att upprätthålla flera förhållanden. Sannolikheten för hjärtesorg växer. Man måste både kunna ge tid och uppmärksamhet åt sina partner och klara av att avstå från det till fördel för partnernas övriga partner. Det är lika fel att tvinga någon till polyamori som till monogami eller ett öppet förhållande. Polyamori är inte heller ett mer utvecklat eller upplyst alternativ än andra relationsmodeller.²

..otrogenhet. Att vara otrogen är att bryta överenskomna regler i ett förhållande. I monogami ingår till exempel ofta en outtalad eller antagen överenskommelse och ett löfte om sexuell exklusivitet, och att ha sex med någon annan än sin partner bryter mot det löften och den grundläggande överenskommelsen. Vid polyamori beror otrohet på hurdan överenskommelse man har i förhållandet i fråga. Till exempel oskyddat sex med ett engångsligg kan räknas som otrogenhet, om man har kommit överens om att använda skydd som primär skyddsmetod mot könssjukdomar.

..polygami. Polygami är månggifte, där den vanligaste formen är polygyni (då en man har flera makor) och den mera ovanliga formen är polyandri (då en kvinna har flera makar). Polygami tillåter flersamhet för en person och förbjuder det för dennes övriga partner, ofta baserat på religiösa eller kulturella faktorer. Polyamori å andra sidan utgår ifrån att alla har samma rättigheter och möjligheter oavsett kön.

..ett antagande om att man måste vara vän med alla sina metamourer eller ens att man måste ha något att göra med dem. Var och en får själv välja till vilken grad hen deltar i relationsnätverket. Den ideala förhoppningen om att "alla kommer jätebra överens sinsemellan och gärna tillbringar tid med varandra" kan orsaka besvikelser på samma vis som inom familjer och med släktingar.

..något hot. För en person som identifierar sig som monogam kan tanken på att deras partner

skulle vilja vara flersam vara en hotfull tanke. Flersamhet eller polyamori är dock inget hot eller någon fara för monogamin, eftersom polyamori och flersamhet är personliga val och inte på något vis försöker tränga undan monogami som ett giltigt sätt att förverkliga förhållanden. Den finska polyamoriföreningen försvarar tydligt varje persons rätt att själv välja den relationsform som passar hen bäst och förverkliga den på ett sätt som inte kränker andra personers rättigheter. Se deklarationen om relationsrättigheter (på finska): polyamoria.fi/tietoa-polyamoriasta/ihmissuhdeoikeuksien_julistus/

..swinging. Swinging är ett sätt att förverkliga flersamhet som baserar sig på samförstånd. Största delen av swingförhållanden är emotionellt stängda och sexuellt öppna. Inom swinging ligger sex i fokus, det sker ofta i en sluten omgivning såsom hemma eller på en partnerbytesfest, och romantiskt intresse för andra swingpartner är ofta förbjudet. Det finns dock polyamorösa som även singlar, så de här sätten att förverkliga flersamhet på utesluter inte varandra.

..ett tecken på att man vill ha gruppsex. För en del är sex tillsammans med flera nära och kära partner samtidigt en av de bästa aspekterna med polyförhållanden och flersamhet. För andra är det en verkligt främmande och fränstötande tanke. Polyamori inkluderar inga antaganden om sexuell umgänge mellan partner eller med/mellan partners partner. Förverkligandet av sexualiteten och val i samband med det är individuellt. Se t.ex. följande länk (på finska): www.sexpo.fi/seksuaalisuus/seksuaalioikeudet/seksuaalioikeuksien-julistus/



Varför är människor poly?

Det enklaste sättet att komma fram till varför någon vill leva i intima förhållanden med flera personer samtidigt är att fråga sig varför människor över huvud taget vill leva i intima förhållanden med andra. Kärlek är komplicerat, krångligt och oförutsägbart, och även de enklaste av förhållanden är utmanande – varför göra sig besväret? Det snabba svaret är att vi är lyckligare tillsammans än ensamma. Människan är ett socialt djur. Vi mår bättre då vi får dela vårt liv intimt med andra – vi är gjorda på det viset. Vi känner ett behov av att söka oss nära andra människor som ser och godkänner oss så som vi är, och som också är beredda att blotta sitt inre för oss. Oavsett hur ansträngande och kniviga våra intima förhållanden må vara, är det mödan värt många gånger om.

Franklin Veaux & Eve Rickert³

Polyförhållanden kan föra med sig...

...mer kärlek. Polyamorösa förhåller sig oftast öppet för nya kärleksförhållanden oavsett redan existerande förhållanden. Polyamorösa älskar flera människor, som också älskar flera andra människor, och det berikar polyamorösas liv på samma sätt som hos personer som får/adopterar flera barn.² På precis samma sätt som det att man får ytterligare ett barn inte minskar kärleken för det första barnet, förminskas inte heller kärleken till den första partnern av nya partner. Ofta upplever man också kärlek och andra varma känslor även via medglädjen från ens partners kärlek.

...bättre uppfyllda behov.² I monogama förhållanden förväntas de involverade ofta uppfylla sin partners romantiska och sexuella behov medan övriga behov uppfylls av övriga personer, såsom nära vänner. Ett monoförhållande kan bli problematiskt om en part av någon orsak inte kan uppfylla den andras romantiska eller sexuella behov. Ett polyförhållande löser inte problemet med behov som riktas mot en viss partner, men gör det däremot möjligt att uppfylla romantiska och sexuella behov tillsammans med flera viktiga och nära människor, samtidigt som man uppskattar och arbetar med varje förhållande också på separat håll. I ett polyförhållande är det möjligt att undvika vissa problem i anslutning till bemötandet av behov, till exempel då de sexuella behoven inte möts mellan partner. I ett polyförhållande behöver till exempel en asexuell person inte känna sig skyldig för att hen inte kan uppfylla sin partners sexuella behov, och

den andra personen i förhållandet behöver inte vara frustrerad över att hens behov inte uppfylls. Likaså erbjuder ett polyförhållande också den möjlighet till sexuell variation som vissa behöver.

...en utvidgad familj. En del polyamorösa älskar tanken på att samtliga viktiga vuxna och deras barn skulle kunna bo under samma tak. Andra är till exempel förtjusta i möjligheten att få tillbringa tid med sina partner och metamourer och njuta av att de älskar samma fantastiska människa. Polyamori gör dessa bägge familjekonstellationer och många andra möjliga.

...en befrielse från förväntningar, normer, skyldigheter i anslutning till normer och ger en möjlighet att skapa just sådana relationer som passar en själv och möjligheten att vara sig själv.² Till exempel solopolyamorösa, som inte vill bo tillsammans med någon av sina partner, går i och med sina livsval emot det allmänna antagandet om att romantiska partner ska bo tillsammans, och identiteten som solopoly har enligt många befriat dem från kampen mot denna norm. På samma sätt finner många att polyamori ger dem möjligheten att förverkliga sina förhållanden på det bästa möjliga sättet för dem själv och för sina partner. I polyförhållanden framhävs ofta att förhållandet kan förändras på betydande sätt och ändå fortsätta i olika livssituationer, i och med att de involverades behov ändras. Ett samboförhållande kan till exempel bli ett särboförhållande, eller ett nära förhållande ett distansförhållande. Förhållandet med den partner som man bor med ses inte heller nödvändigtvis som mera viktigt än förhållandet med andra partner. Förhållandena behöver inte passa ihop med rulltrappsmodellen för förhållanden, där sällskapande förväntas leda till ett gemensamt hem, giftermål och barn, och lyckan följer med på något sätt. På det här sättet kan man också undvika antagandet som kopplas ihop med rulltrappsmodellen, om att det är något fel i förhållandet om det inte framskrider enligt modellen eller om lyckan uteblir mitt i småbarnsvardagen.

Jag tror inte att man kan välja att vara poly. Det är en läggning. För mig känns det naturligt att älska och bli älskad, och jag tycker inte riktigt man kan välja i vilket skede av livet folk slår följe med en.

Hela mitt liv har det varit typiskt för mig att jag föreläskat mig i flera personer samtidigt. Jag vet inte varför. Då jag var yngre hade jag monoförhållanden, men det blev alltid problematiskt då jag till slut blev förtjust i någon annan än min egen partner. Förutom att det var tungt för min partner, som blev svartsjuk, var det också tungt för mig själv eftersom jag upplevde att jag var fel, och i fel förhållande. Som barn blir vi ofta lärda att så fort vi hittar "den rätta" slutar vi tänka på andra. För min del har jag konstaterat att det nu bara inte är så. Jag har varit helt som jag borde, och tillsammans med människor som var rätt för mig, och ändå har jag blivit föreläskad i andra, utan att det skulle ha förminskat mina känslor för min partner.

En praktisk grej är att det är lättare att anpassa sex efter förhållandet då man har ett polyförhållande. Det skulle kännas dumt att avsluta ett i övrigt fungerande och kärleksfullt förhållande för att aktiviteten eller preferenserna i sängen inte stämmer överens. Som polyamorös kan man leva ut olika delar av sin sexualitet med olika personer.

Å andra sidan kan man ju också tillbringa tid på olika sätt med olika människor i största allmänhet, så som monoamorösa kanske gör i kamratförhållanden. Om min partner inte alls tycker om volleyboll, och jag vill spela volleyboll, så kan jag göra det med någon annan (partner eller kompis).

Polyamori, eller på en mer allmän nivå hela flersamhetens existens, ger mig visshet om att det inte är min uppgift att räcka till för andra, eller de för mig. Vi kan förstås skapa mervärde i varandras liv, men det handlar inte om att utbyta tillgångar. Jag räcker till, då jag är tillräcklig för mig själv. Å andra sidan känns det själviskt att kräva att någon viss person skulle vara allt det som jag vill ha av ett intimt förhållande.

Att satsa all sin lycka på en enda person är osäkert – jag tycker att det är mera avslappnat och trevligt att vara i en situation där saker inte sker på grund av pliktkänsla. Så gick det i mina tidigare (mono)förhållanden, eftersom vi då kände att förhållandekonceptet i sig redan innehöll så mycket barlast och antaganden att det inte gick att lösgöra sig från dem och tänka att förhållandet också kan vara så och så, men inte si och så, om vi bara vill det. Det här berodde inte på monoförhållandet i sig, utan på att bilden av vad ett bra förhållande är, är så ensidig runtomkring oss, och att det är svårt att komma ifrån det utan andra hälsosamma modeller.

Som polyamorös har jag fått mitt självförtroende tillbaka och växt som människa, eftersom jag har kunnat bemöta mina emotionella spöken och komma ut som vinnare.

Jag är poly, för att jag vill leva i stunden så mycket jag bara kan. Enligt mig behöver (och kan) kärlek inte handla om ägande. Jag vill vara fri att göra som jag vill, och jag vill att mina närmaste ska ha samma frihet. Jag vill inte begränsa möjligheter för mig eller mina käraste. Min polyamori är också starkt bunden till det drag hos mig, att jag åtminstone tills vidare inte har varit intresserad av ett rutinmässigt och jämnt liv – och det är inget fel i det heller.

Från polyamori får jag ett fack, en term som jag kan använda för att förklara mig själv och mitt sätt att leva på. Jag får lov att förverkliga alla mina sidor, eller låta bli. Polyamori hjälper mig också att vara ärlig (framför allt för mig själv), att hålla diskussionen med min(a) partner öppen och känna mina egna gränser.

För mig betyder det mycket att jag har lov att älska vem jag vill, när jag vill, eftersom det på något sätt också har uppmuntrat mig att älska mig själv mera. Jag behöver inte längre förneka mig själv mina lustar, mina behov eller mina önskemål på grund av en annan människa.

Jag får vara mig själv.

Jag halkade in på polyamori då jag träffade en kvinna som ville börja sällskapa med mig, och som var helt okej med att jag redan hade en partner. Jag hittade hit via min kinky-aktiva vardag, där jag bekantade mig med andra människor i olika typer av s/m-lekar, även kroppsligt. Mina egna gränser, min mans gränser och gränserna i vårt förhållande blev mer och mer flexibla med tiden. Till slut kom det sig att jag inledde ett distansförhållande med kvinnan.

De viktigaste sakerna som polyamori ger mig är utan tvivel friheten att förverkliga mig själv både i den gamla rollen som maka till min man och mamma till våra barn, och i den nya rollen som en lite pojaktig flickvän/älskarinna. Jag har nu ett nytt, nära förhållande med den här kvinnan. Jag träffar henne nästan varje dag och hon blir mer och mer en del av vårt familjeliv. Faktum är att jag tagit emot henne som praktikant vid min firma, och jag måste säga att jag är fullständigt engagerad i mitt förhållande med henne. Mitt över tio år gamla förhållande med min man har stabiliserats och mattats av lite med tiden, det nya förhållandet slår det å andra sidan gnistor om, sextet och s/m-bestyren är fantastiska. Mitt nya förhållande gör att jag håller mig aktiv och förhindrar mig från att fastna i vardagen. Jag har också gått ner i vikt och är bättre fysiskt skick!

Tetris

Hurdana är polyamorösa?

Polyamorösa är oftast sociala och redo att diskutera. De förläskar sig och fattar ofta tycke för flera personer på en gång. Säkert sex är viktigt för de polyamorösa som har sex. Till den här principen hör bland annat att man regelbundet testas för könssjukdomar. Tolerans och försvarande av mångfald är allmänna centrala värderingar bland polyamorösa. De flesta polyamorösa vill vara öppna om sin polyamori för sin närmaste krets, och många är det. När det kommer till att ta upp polyamori vid olika tjänster är det lätt att man blir blyg eller rentav orolig, på samma grunder som när det handlar om att lyfta fram sin sexuella läggning eller köns mångfald. En avsevärd del av polyamorösa hör till en sexuell minoritet eller representerar köns mångfald, och spektret av olika livsåskådningar är brett.

På ett **samhälleligt** plan anses män ha större frihet när det kommer till val av partner. Enligt en amerikansk utredning är män överrepresenterade inom polykulturen.¹ Detta tillsammans med att polykulturen framhäver jämlikhet och valfrihet ger kvinnor mera möjligheter när det kommer till val av partner. Orsaken till att män är överrepresenterade kan vara kulturell; flersamhet hos män och förverkligandet av den bryter mindre mot de könsnormer som finns i samhället, och därför är det lättare för män än för kvinnor att vara flersamma.

Det finns **naturligtvis fler kön** än två. Polyamorösa som är ickebinära eller agender ("utan kön") upplever ofta att det har varit lätt för dem att närma sig polyamori, även om det allt oftare placerar dem i en intersektion av normer. Detta

eftersom de redan från tidigare är tvungna att ifrågasätta och bemöta olika typer av normer i samhället.

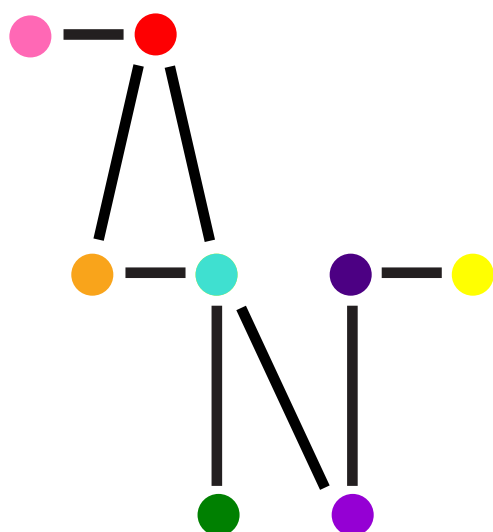
Det finns många olika polyamorösa relationsformer, i praktiken lika många som det finns polyamorösa.

Ett **polynätverk**¹⁵ (även relationssystem, konstellation, polykyl) är en benämning på det nätverk av människor som på olika sätt har ett förhållande, är metamourer eller befinner sig ett par partner bort i samma konstellation. I ett typiskt polynätverk finns två eller tre människor som har olika typer av polyförhållanden. Hur många förhållanden var och en har beror på hur många förhållanden personen i fråga vill ha och klarar av att upprätthålla i sin nuvarande livssituation.

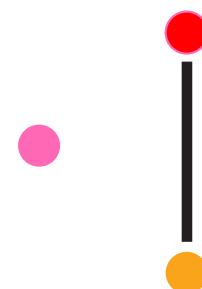
Solopolyamorösa vill inte bo tillsammans med och/eller ha en gemensam ekonomi med sin(a) partner. De värderar sin egen självständighet.^{2,5,6}

Ett **mono-poly-förhållande** är ett förhållande där en av parterna inte vill ha andra partner och kanske identifierar sig som monogam, men inte upplever det som ett problem att den andra är fri att bilda polyförhållanden. På motsvarande sätt kan en människa som identifierar sig som poly välja att leva i ett monogamt förhållande. En inbyggd utmaning i bägge fallen är de involverades olika förväntningar kring hur förhållandet ser ut utåt, hur de ska agera i förhållandet och vad förhållandet innebär.

Polypartner/monopartner, en partner som är polyamorös eller monogam eller som föredrar en av dessa. Termen i sig säger ingenting om rela-



Ett exempel på ett polynätverk. Linjerna beskriver romantiska, emotionella och/eller sexuella förhållanden och bollarna beskriver människor.



En singel och ett par

tionsidentiteten hos den som använder termen. Till exempel kan en person som identifierar sig som monogam tala om sin polyamorösa partner som sin polypartner och på motsvarande sätt kan dennes polypartner tala om hen som sin monopartner.

I distansförhållanden bor partnern separat, eventuellt flera hundra kilometer från varandra. I den här typen av förhållanden är tiden ofta begränsad och därmed väldigt värdefull. Distansförhållanden är vanliga inom polyamori, och det är inte alls ovanligt att en polyamorös person har en sambo och flera distanspartner.²

En triad (på finska kolmisuhde) formar tre personer ett förhållande, där det ofta är så att en person i mitten har två partner som inte har något förhållande sinsemellan. I den avsevärt mera sällsynta versionen har alla tre ett förhållande sinsemellan.²

I ett förhållande med fyra personer (en. quad, fi. nelisuhde) har en person tre förhållanden, eller så har två par bildat en fyrkant i och med att personer i paren har börjat sällskapa sinsemellan i en N- eller fyrkantsfigur.²

Polytrogna personer lever i ett flersamt relationssystem där det inte är tillåtet att inleda nya förhållanden. Förhållandet är alltså stängt, men har flera involverade.

Primär och sekundär (en. primary and secondary, fi. ensisijainen ja toissijainen) är uttryck om relationsstrukturen som kan ha många betydelser. Enligt den ursprungliga betydelsen har en primär partner varit den partner vars behov har varit första prioritet för någon, medan sekundära partner och deras behov har haft lägre prioritet, mera likt ett öppet förhållande. Detta kallas

också för hierarki eller ett hierarkiskt sätt att förverkliga flersamhet. Senare har vissa börjat använda benämningen primär för att bättre beskriva till exempel den partner som hen har mera åtaganden med, till exempel den som hen bor med eller har barn med. Benämningen sekundär partner har i stor utsträckning fallit ur bruk, eftersom många upplever att den känns kränkande. I praktiken bör man alltid kontrollera betydelsen hos den som använder termen, och inte anta att ett polyförhållande är hierarkiskt.²

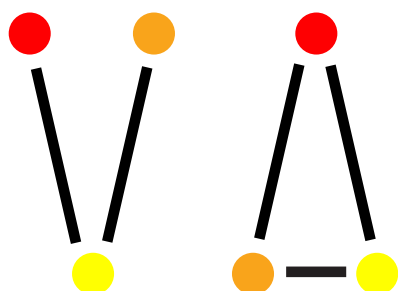
Vi har en triad, med andra ord har vi alla romantiska och sexuella band sinsemellan. Det var inte alls via något medvetet val vi hamnade i det här förhållandet, även om våra tidigare val gjorde det möjligt. Precis som då man förälskar sig i en enda person har människan inte direkt så mycket makt över i vilken riktning man börjar utveckla känslor.

I början av förhållandet kände vi inte bara kärlek utan också ett behov av att hitta en form som skulle passa för oss. Av oss tre var frågan kanske mest otvungen för mig, även om jag på grund av äktenskapet hade en "svagare" ställning. Den här obalansen är fortfarande något vi arbetar med och fortsätter att diskutera.

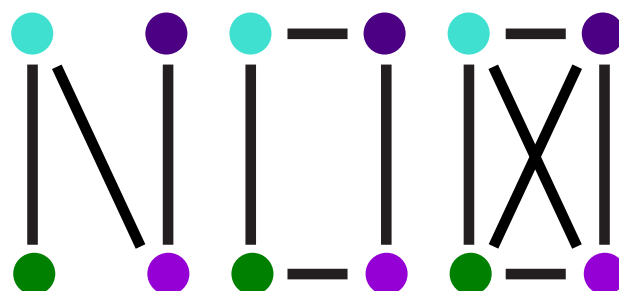
Jag är alltså poly eftersom jag råkar älska två personer. Jag är också poly för att det gör mig väldigt tillfreds. Den känsla av kärlek som jag känner för två personer – och också för själva triaden – är, om möjligt, ännu mer kikanande än kärleken för en enda person. Det är också väldigt tillfredsställande att kunna uppfylla olika behov, abstrakta och fysiska, tillsammans med två olika personer. Vi har en fin vi-anda i triaden, även om det också finns parförhållanden i den, och ett äktenskap.

Mitt polyamorösa förhållande ger mig en känsla av samhörighet, en oändlig mängd kärlek, på ett vis en till familj med barn samt en kontakt till en gemenskap vars värden och attityder passar mig.

Tanja



Förhållanden med tre personer: En V-konstellation och en triad



Förhållanden med fyra personer: En N-konstellation, variationer av en fyrkant

Intimitet med flera partner

Inom polyamori värderar man inte förhållanden eller dess framgång utifrån hur länge de pågått, utan man strävar efter att värdesätta förhållanden utifrån hur mycket lycka de tillför de involverades liv.² Förhållanden förväntas inte pågå i evighet av sig själva, utan man anser att ett förhållande kräver att man arbetar med det, och att man måste ge det möjligheter att förändras och anpassa sig efter varierande livssituationer. En partner förväntas inte göra någon annan lycklig, eftersom lycka är en individs inre uppfattning om den nuvarande livssituationen. Andra kan påverka individens upplevelse av lycka, men endast personen själv kan ändra sin egen inre uppfattning om världen. Lycka är något som var och en arbetar för varje dag.

Ärlighet kring egna handlingar och känslor samt modet att våga ta upp dem är absoluta nödvändigheter i ett polyamoröst förhållande.² Det behövs till exempel ärlighet och mod för att kunna säga vad man vill, tänker eller känner om allt. Det anses oärligt att låta bli att berätta om de saker som har betydelse för förhållandet och som man kommit överens om. Ärlighet utgör grunden för förtroende, som i sin tur är grunden till allt annat. Vilket förhållande som helst faller samman utan förtroende, och i polyamorösa förhållanden måste förtroendet sträcka sig också till ens partners övriga partner. Att svika ett förtroende och bryta en överenskommelse ses därför som en mycket allvarlig kränkning i ett polyförhållande, eftersom flera personer riskerar att hamna ut för lidande i och med att förhållanden är kopplade till varandra.

Polyamori utsätter förhållanden för prövningar på andra sätt än vad monogami gör. Polyamori tvingar de involverade att växa och utvecklas som människor.^{1,2,5} Få personer idag får lära sig att känna igen sina egna gränser och ta hand om dem, eller att identifiera svartsjuka och hantera den konstruktivt tillsammans med sina partner. Utan goda och välinformerade gränser kan en polyamorös dock gå alltför snabbt fram eller låta en partner gå rakt över dennes gränser och därmed finna sig i en situation där den egna relationskompetenser inte är tillräcklig, eller i värsta fall där man är olycklig. Att känna igen och hantera sina egna känslor är en oersättlig färdighet för förhållandets välmående, för att andra ska veta hur de kan stöda en partner som utsätts för utmaningar, och för att de inte ska börja anklaga sina partner i svåra stunder. Att utveckla goda

relationsfärdigheter är en utmärkt satsning oavsett vilken typ av förhållande man har.

Att vara etisk betyder inom polyamori inte bara att man uppmärksammar och behandlar en partner på ett etiskt sätt, utan också att man strävar efter att alla ska bemötas på bra och etiskt sätt. I praktiken innebär det att man respekterar andras självbestämmanderätt även i sådana fall då de beslutat att göra något annat än vad man själv hade önskat, och i synnerhet i sådana frågor som gäller dem själva samt deras fysiska och mentala gränser. Att vara etisk innebär också att man inte behandlar sina partner som föremål eller som redskap för att fylla sina egna behov utan som individuella och värdefulla människor vars behov och lycka är viktiga.²

Etisk och välfungerande flersamhet förutsätter välutvecklade relationsfärdigheter och en tät kommunikationskultur, eftersom man måste kunna förhandla om tidtabeller, vardagsarbete och föränderliga situationer med flera olika delparter. Varje förhållande och relationssystem är unikt. Polyamorösa familjer och relationssystem utarbetar ett sätt att ta hand om sig själv som fungerar just för dem. Det här omfattar både kommunikation om känslor och tidtabeller.^{1,2,6,8}

Flexibilitet och ett öppet sinne för förändringar i förhållanden är viktiga redskap som ofta gör det möjligt för förhållandet att förändras och fortsätta existera i ett nytt format, i situationer där ett monogamt förhållande skulle ta slut. Om man till exempel flyttar isär eller ihop med en annan partner kan det innebära en förändring i boendearrangemang och den tid man kan tillbringa tillsammans. Det kan göra förhållandet till ett distans- eller särboförhållande, men påverkar i övrigt förhållandet väldigt lite när det gäller åtaganden eller romantiskt eller sexuellt umgänge.²

Förändringar i förhållandet innebär också förändringar i relationssystemet. Enligt Leslie⁷ innebär varje förändring av en familj, varje födsel eller död, inte bara en förändring av familjens storlek utan också en helt ny familjeenhet. Den här jämförelsen kan också appliceras på polyförhållanden. Då en ny person blir en del av eller lämnar förhållandet måste hela relationssystemet anpassas till förändringen. Ibland är det lättare att anpassa sig, ibland svårt. Resiliens, det vill säga förmågan att återhämta sig, gör det lättare att anpassa sig till förändringar.

Det finns skäl att tro att fungerande polyamori kräver att alla som är involverade i relationshelheten och deras behov upplevs som jämlika. Av

den orsaken förhåller man sig inom polysfären tveksam till situationer där man i ett etablerat parförhållande söker efter en ny, tredje part som skulle förälska sig i lika mån i parförhållandets bägge parter och/eller skulle vara i ett förhållande med bägge parter från första början. Polyamorösa anser att dylika förhoppningar inte är realistiska och att de dessutom åsidosätter den tredje partens behov, rättigheter och önskemål, vilket å sin sida inte är etiskt på basis av deklARATIONEN om relationsrättigheter. Det här kallas för enhörningsjakt (unicorn hunting) och resultatet av det är ofta att den tredje parten utsätts för påtryckningar, anklagelser och kränkningar av sexual- och relationsrättigheter.^{2,9}

Modellerna för övermättnad av respektive brist på kärlek är både en fördel och en utmaning i polyförhållanden. En människa som håller med modellen för övermättnad av kärlek anser att kärlek är en oändlig resurs, som man får mer av ju mer man älskar sina partner, barn och andra närstående. En person som tror på modellen för brist på kärlek anser att kärlek är en ändlig resurs, som förminskas om man delar upp den.² Övermättnadsmodellen är en fördel i polyförhållanden, och bristmodellen kan vara en utmaning eller ett problem. Ibland berör uppfattningen om övermättnad bara kärlek i en viss kontext (t.ex. kärleken till ett barn). En person som står för bristmodellen kan å andra sidan uppleva att det att man skaffar barn med någon eller flyttar ihop med en annan partner är ett hot, eftersom hen är rädd för att kärleken inte längre ska räcka till för hen.

I många fall beror problem i polyförhållanden på brist på sådana färdigheter eller metoder som nämnts tidigare eller på att man låter bli att utveckla dem, då det handlar om ett område som man inte känner till eller vet hur man ska hantera. Otaliga problem orsakas till exempel av otillräcklig kommunikation eller av att de involverade inte vill eller kan kommunicera sinsemellan. Som i övrigt kan personkemin och föränderliga

omständigheter i ett förhållande bli ett problem för trivseln i själva förhållandet.

Redskap som i Sheffs undersökning upptäckts vara goda och som även i stor omfattning används av erfarenhetsexperter är till exempel *dialog utan våld* (nonviolent communication), *aktiv lyssnande* (active listening) och utnyttjande av polyamoriguider.^{1,5} Ett exempel på en utmärkt guide är bland annat Veaux och Rickerts *More Than Two: A practical guide to ethical polyamory*² (finsk översättning Kahta Kauniimmin – opas eettiseen polyamoriaan³), som är en konkret guide till polyamori som framhäver etik, eller Easton och Hardys *Den etiska slampan – en handbok i polyamori, öppna förhållanden och andra äventyr*¹³ (en. *The Ethical Slut, Third Edition: A Practical Guide to Polyamory, Open Relationships, and Other Freedoms in Sex and Love*⁶), som är ett sexpositivt och filosofiskt verk och innehåller redskap som Easton i sitt arbete som terapeut testat för bl.a. hantering av känslor.

I bästa fall erbjuder polyamori delad lycka, gemenskap och frihet att förverkliga sig själv. I värsta innebär det felsteg, orättvis behandling och missuppfattningar, och konsekvenserna av dem kan eka igenom hela nätverket av förhållanden.



INFO

Resiliens syftar på en människas eller gemenskaps förmåga att på ett flexibelt sätt klara sig vid olika motgångar i livet. Upplevelsen kan ofta förbättra ens förmåga att bemöta olika typer av svårigheter och komma ut starkare efteråt. Som i andra nära förhållanden kan man också i polyamorösa förhållanden se den resiliens som finns hos människor som varit tillsammans länge – förmågan att på ett framgångsrikt sätt klara sig igenom olika prövningar i livet tillsammans.

Vad är bättre än det, att den andra säger "jag älskar dig med"?

Det, att hen visar det för mig och mina metamourer varje dag genom sina handlingar. Alltså seriöst, hur många skulle se till att jag och metamouren får tid att umgås på tu man hand, för att hen tycker att vi inte har hunnit umgås tillräckligt mycket?

Hur det är att vara poly i en värld som är monogam

En av de segaste fördomarna om polyamori är att de involverade vill maximera antalet sexförhållanden de har, eller uppleva gruppsex. Bakom den här fördomen ligger ofta den monogama norm som säger att sex och romantik är starkt bundna till varandra. Internaliseringen av monogaminormen har för många västerlänningar redan som barn varit så fullständig, att man inte ens kan tänka sig några andra alternativ.¹² Det är kanske av den här orsaken som fördomarna ofta reflekterar bilden av monogam otrohet. Inom polyamori ligger fokus dock på förhållandet, och de involverade bestämmer själv om sex är en del av deras polyförhållande eller inte. Många polyförhållanden är inte sexuella.²

Fördomen om att polyförhållanden endast baserar sig på sex får folk att förminska den polyamorösa övriga partner eller till och med förbise dem helt och hållet. I bakgrunden till detta kan man hitta monogaminormen, enligt vilken man bara kan älska en enda person i taget "på riktigt", och bara binda sig "på riktigt" med en person i taget. Den här fördomen syns också i allmänna diskussionen där det är vanligt att man ser ner på människor som är sexuellt aktiva, i synnerhet kvinnor. Många sexuella förhållanden som baserar sig på samförstånd går inte ihop med monogaminormen, och det är lätt hänt att flersamhet som ses ur en normativ lins döms redan innan man frågat de involverade hurdan effekt och betydelse flersamheten har i deras liv.

Under en kaffepaus pratade en arbetskamrat om sina planer att fara ut på vandring med sin partner, och kollegorna ställde som vanligt frågor om det. Jag vandrar ofta själv, och min arbetskamrat frågade om jag hade tänkt vandra i sommar. Då jag svarade att jag ska med en partner till ett ställe, med en annan till ett annat och med en tredje till ett tredje ställe fick jag en isande tystnad som svar. Till slut bröt en arbetskamrat tystnaden med en osaklig kommentar om att hen inte var intresserad av att höra vem jag hoppar i säng med. Helt som om jag hade skrutit över mitt sexliv istället för mina vandringar.

För en del är svartsjuka ett bevis på att polyamori är en omöjlighet. I monogama förhållanden anser vissa att man kan undvika känslor och osäkerhet och svartsjuka till exempel genom att begränsa ens partners möjligheter att träffa nya,

potentiella partner.² I ett polyförhållande är det varken möjligt eller särskilt trevligt. Svartsjuka är i sista hand bara en känsla, på samma vis som hat eller glädje. Känslor är inte permanenta eller oföränderliga, utan sporadiska och flyktiga. Utmanande känslor kan vara ett tecken på att det finns ett viktigt tema som kräver att man stannar upp kring det. Svartsjuka är ofta en följd av en osäkerhet eller rädsla som man inte har hanterat. Man kan lära sig att släppa svartsjukan då man förstår att den bottnar i det egna känslolivet, och inte i vad någon annan gör eller skulle kunna göra. I stället för att lida av rädsla kan man identifiera det problem som orsakar svartsjukan och hantera det. Svartsjuka kan till exempel bero på rädsla för att man inte är viktig och unik för sin partner, om denne gör samma saker med en annan partner. I sådana fall kan lösningen vara att man ber sin partner att bekräfta att man är viktig och unik, till exempel genom att fråga: "Är jag fortfarande viktig för dig, även om du är hals över huvud förälskad i Tuisku?" eller "Vad är det som gör mig unik just för dig?" För att kunna ställa de här frågorna krävs både tillit och mod. Det kräver tillit till att den andra ger ett ärligt svar, och mod för att komma över rädslan för att få höra att man inte är viktig eller unik. Om ett lyckligt resultat vore garanterat skulle det inte behövas mod.²

Hjärtesorg suger, oavsett hurdant förhållande man är i. Det är verkligen förkrossande då ett förhållande med en kär människa tar slut eller ändras avsevärt, och någon säger "Jamen du har ju din pojkvän". Det är sannerligen inte empati, utan snarare nonchalans.

Största delen av polyamorösa har ett bra förhållande med sina ex, och för mig är det inte alls otänkbart att jag skulle inleda ett nytt förhållande med en expartner. Det är verkligen konstigt och udda att höra kommentarer där man direkt eller indirekt antyder att man inte borde ha något att göra med sina före detta partner.

I en monogam kontext kan en ny partner uppleva att den tidigare partnern är ett hot, eller så kan man förhålla sig besviknen till det förhållande som tog slut, eftersom hen trots allt inte var den rätta. I en polyamorös kontext är nya förhållanden ofta önskvärda, och man förblir ofta goda vänner med sina tidigare partner. En partners nuvarande och tidigare partner kan ses som värdefulla kontakter.

Rädslan för fördomar och förminskning samt ovetskapen och den brist på förståelse som det leder till får många polyamorösa att stanna djupt inne i skåpet. Många kan gömma sig bakom en förmodan om monogami och låtsas att de är ett helt vanligt monoförhållande för grannar, arbetskamrater samt social- och hälsovårdstjänster, utan att offentligt lyfta fram sin relationsform.

Minoritetsstress kan orsaka ett kontinuerligt behov av att väga sina ord, eller ångest över vad man vågar berätta utan att någon missuppfattar något och i vilken situation den andra parten är redo att lyssna på den som berättar. Minoritetsstress kan till exempel visa sig som ett behov av att aktivt ersätta sina partners namn med termen "sambo" eller "partner" så att den som lyssnar inte får reda på sanningen om att man har flera partner. Många kan vara oroliga över att de inte ska bli godkända eller uppskattade om de är

Det tog inte länge förrän det började bli svårt att låtsas och censurera mig själv eftersom jag inte kunde eller vågade vara mitt riktiga jag, och jag beslöt mig för att komma ut ur skåpet inför alla. Det var verkligen obehagligt, men inte så hemskt som tidigare, då jag efter år av monogami berättade åt min partner att jag hade förälskat mig i en annan, och älskade henne. Rädslan för att en kär person ska överge dig för att du har funnit sig själv är fruktansvärd.

Klassiskt. Jag bjöd ut kassabiträdet på dejt, eftersom vi alltid synkat så bra. Hen svarade att hen redan har en pojkvän. Vi fortsatte småprata. Först på hemvägen förstod jag att det säkert fanns en orsak till att hen nämnde pojkvännen. Utöver själva informationsvärdet alltså. Polyfacepalm. Jag är bara så del av den här bubblan tillsammans med er.

sig själva.¹¹

Att ändra ett monogamt förhållande i grunden och göra det till ett polyförhållande är möjligt. Sannolikheten för att det ska gå bra beror i betydande del på partnern till den polyamorösa som kommer ut ur skåpet, och dennes inställning till flersamhet. Det handlar trots allt om att ändra själva grunden till förhållandet.² På samma sätt kan en polyamorös persons närstående och arbetskamrater reagera som om de inte verkligen kände hen, då hen berättar att antagandet om monogami inte stämmer i hens fall. Det här är dock ofta något som går om med tiden, då närstående och arbetskamrater vänjer sig vid den nya situationen, och för många är nyheten om polyamori inte alls något märkligt. Valet att förbli i skåpet eller komma ut ur det är något som var och en tar själv.

Om en familj berättar om sitt polyliv ska man inte börja ställa en massa onödiga frågor. Kunden har rätt att bestämma vad som går över dennes egna gränser.

Jag har en otrevlig erfarenhet av att mina gränser ignoreras då jag sökte mig till en ADHD-undersökning på grund av mina koncentrationssvårigheter. För att kunna bli undersökt gick jag först och diskuterade mitt liv och mina symptom med en psykiatrisk sköterska och sedan hos en psykolog. Det kändes naturligt att småprata med psykologen, så då jag berättade om mitt familjeliv nämnde jag i förbifarten mitt polyamorösa förhållande. Plötsligt möttes jag av en oändlig ström av frågor om mitt kärleksliv och sexliv, jag som hade sökt hjälp för mina koncentrationssvårigheter!

Psykologen förhöll sig positivt till polyamori och stötte tydligt på det för första gången i sitt arbete, men hen skulle lika gärna kunnat söka information om det på nätet efter vårt möte, istället för att fråga ut mig.

INFO

Minoritetsstress innebär stressreaktioner och rädslor för andras attityder, som uppstår bland annat ur samhällets antagande om förhållanden, upplevelser av att vara annorlunda och utanför, sociala stämplingar samt upplevelser av att bli diskriminerad eller rädslor i anslutning till dem. Med termen avser man den sociala och inre press som en individ känner på grund av att hen tillhör en minoritetsgrupp. En polyamorös persons upplevelse av minoritetsstress kan till exempel exemplifieras med en diskussion på en släktfest om vad man hållit på med den sista tiden, och hen bara vågar berätta om en av sina partner på grund av rädslan för att få en negativ stämpel. Minoritets-

stress har negativa effekter på både den fysiska och psykiska hälsan och på välmåendet.

Lyckomuren hänvisar till det behov som en person som hör till en minoritet kan ha, av att visa att till exempel personer i ett polyförhållande är minst lika lyckliga som personer i traditionella, monogama förhållanden. Man kan alltså försöka framhäva hur lyckliga man är som ett sätt att visa att man "förtjänar" samma rättigheter som de som lever monogamt har. Lyckomuren kan göra det svårt att söka hjälp, och en yrkesperson kan ha svårt att identifiera en polyamorös persons behov, vilket innebär att det är viktigt att känna till fenomenet lyckomuren.

Poly och familjeliv

De fördelar som närvaron av flera nära, vuxna personer innebär för ett barn har konstaterats i flera undersökningar. Bland de mest betydande fördelarna för barn i polyfamiljer som består av flera partner och deras barn som bor tillsammans, är möjligheten att fästa sig vid flera trygga vuxna personer, den uppmärksamhet och närhet som de kan erbjuda samt den ekonomiska trygghet som ett hushåll på fler än två personer innebär. Det här innebär ofta större möjligheter för barnet.^{1,10}

Det var en lättnad att flytta ihop och kunna dela ansvaret för uppfostran av barnen med flera viktiga och pålitliga vuxna människor. Barnen har njutit av att de får uppmärksamhet och att det alltid finns någon att läsa en bok eller göra läxorna med.

Man kan prata om polyamori med barn på ett sätt som är passande med tanke på deras ålder, helt som med monogami. Vad gäller sexual- och relationsfostran får barnen sannolikt mera genomgripande kunskap än genomsnittsfamiljen, tack vare att de vuxna i familjen har mera kännedom än medeltalet. Barnens välmående är lika viktigt för föräldrarna i polyförhållanden som i alla andra förhållanden.^{1,2,5} Det mest skrämmande påtryckningsmedlet för polyföräldrar, som används beklagligt ofta, är att hota med en barnskyddsanmälan. Mor- och farföräldrar, grannar, syskon och släktingar tycks ibland fortfarande tro att barnskyddet är en form av nationell moralpolis eller att en familj som skiljer sig från den kärnfamiljsmodell som består av barnens biologiska föräldrar är ett hot mot barnens utveckling. Nedan finns ett urklipp från en barnskyddsrapport där yrkespersoner inom barnskyddet har ansett att polyamori är en form av förhållande som säkerställer barnens grundläggande behov på ett bra sätt.

De vuxna har rätt att ta in nya vuxna i barnens liv och vara i sådana förhållanden som de

vill, men också en skyldighet att se till att en föränderlig situation inte försätter barnets känsla av trygghet i gungning.^{1,5} Polyamorösa är varken bättre eller sämre på att hantera sådana situationer än andra, och ett bra tips är att samma metoder och redskap gäller som för andra familjer i liknande situationer.

Juridiska problem inom polyfamiljer är de samma som hos regnbågsfamiljer och nyfamiljer. Status som juridisk förälder kan enligt lag endast beviljas till två personer i taget, och att bekräfta flera vårdnadshavare kräver rättegångsförhandling. De juridiska föräldrarna har också rätt att bestämma om barnen över huvud taget träffar de övriga vårdnadshavarna. De här sakerna kommer upp i skilsmässosituationer, inom polynyfamiljer och tyvärr också i situationer där den juridiska föräldern försöker få vårdnad om barnen efter en skilsmässa.⁵ Arvsfrågor kan man lösa med ett testamente, även om man måste betala mer skatt på arv från ickejuridiska föräldrar än på juridiska föräldrars arv. Den nya lagen angående vårdnad om barn gjorde ett progressivt framsteg i och med att den gör det möjligt också för sociala föräldrar att ansöka om umgängesrätt.

Jag fattade aldrig riktigt det där idealet om att hitta den enda rätta, eller om ett livslångt parförhållande. Jag har alltid haft lätt för att förälska mig, och har varit öppen med det. Mitt förhållande med en av mina partner började monogamt, då jag ännu inte hade insett att jag var polyamorös. Då jag senare först blev förtjust och sedan förälskad i min bästa vän fann jag mig förbluffad över att jag älskade två personer samtidigt. Enligt monogaminormen borde det inte vara möjligt, och att välja en av dem skulle ha varit fel, både mot mig och mot dem. Det tog några år för vårt förhållande att öppnas från ett monoförhållande till ett polyamoröst förhållande. Nu, efter 13 respektive 8 år, skulle livet inte kunna vara bättre. Våra barn trivs tillsammans och vi är väldigt nära. Vi har också övervägt att flytta ihop, men det är svårt att hitta ett hus för tio personer.

TYÖNTEKIJÖIDEN NÄKEMYKSIÄ PERHEEN VAHVUUKSISTA JA MUUTOSTARPEISTA

Perheen vahvuutena on kolme aikuista, jotka tasapuolisesti huolehtivat kodin ja lasten perustarpeet. Joku vanhemmista on aina lasten tavoitettavissa ja kotona läsnä.

Ett urklipp av det svar som barnskyddet gav på den barnskyddsanmälan som familjerådgivningen gjorde. Familjen fick aldrig veta varför familjerådgivningen gjorde en barnskyddsanmälan.

”Arbetstagarnas uppfattning om familjens styrkor och behovet av förändring: Familjens styrka är tre vuxna som på ett jämnt sätt tar hand om hemmets och barnens grundläggande behov. Någon av föräldrarna är alltid hemma och tillgänglig för barnen.”

Polyamori och sexuell hälsa

Polyamorösa är oftast väldigt insatta vad gäller könssjukdomar, deras allvarsgrad och smittorisker. Att hantera risken för könssjukdomar är en självklarhet för de flesta i ett relationsnätverk där man har flera partner, som å sin sida har flera partner. Man tar ansvar för den här risken genom att diskutera med sina partner om sin historia vad gäller könssjukdomar och tidigare partner, samt om resultaten från könssjukdomstest före man gör sexuellt umgänge till en del av förhållandet. Under förhållandet diskuterar man också hurdan sex man har med andra. Med hjälp av en öppen diskussion strävar man efter att vara och en ska ha tillräckligt med information för att kunna göra ett medvetet val kring hurdan skydd man vill använda, hurdan umgänge man vill ha med vilken partner, och om man över huvud taget vill ha sex.^{2,6}

I största delen av polyförhållanden använder man skydd såsom kondom och oralsexskydd, och testar sig regelbundet för könssjukdomar 1-3 gånger om året för att trygga den egna och relationssystemets sexuella hälsa. Vaccinering mot hepatit A och B är också ett vanligt sätt att skydda sig på. Många överväger även HPV-vaccinet som numera finns tillgängligt för alla kön, även om dess pris är ett hinder för många (ca 200 €/dos och kräver tre doser). För att rationellt kunna hantera risken för könssjukdomar krävs det att man förstår och godkänner att könssjukdomar inte är något att skämmas över eller fördöma. Skam gör det svårt att vara ärlig och minskar lusten att prata om könssjukdomar och sin historia, samt höjer svårighetströskeln för att gå och testa sig, vilket utsätter hela nätverket för en smittorisk.²

Att utelämna skydd med en partner är för en del polyamorösa ett viktigt tecken på att man är bunden vid någon, eftersom nyttan då är större

än risken. Att tillsammans gå och testa sig för könssjukdomar kan till exempel vara en del av en romantisk träff.² Att börja ha sex med en ny partner utan att testa sig för könssjukdomar och/eller använda skydd är ovanligt.

I kamratstödsdiskussioner där man talar om könssjukdomstester kommer det ofta upp exempel på situationer där man inte fått någon remiss för testen trots att man begärt dem rakt ut, eller att man med remissen inte fått alla de tester som man bett om. Att testa sig och dela med sig av resultaten är ett viktigt sätt att se till att poly-nätverket hålls friskt och att upprätthålla tillit mellan parterna. I praktiken innebär avslag på remisser ofta det, att många ljuger eller vänder sig till privata serviceleverantörer för att kunna testa sig regelbundet.

Jag har fått de remisser jag velat ha utan problem. Att ljuga om skydd är säkert det värsta bedrägeri som finns i ett polynätverk. Då utsätter man inte bara en partner för fara utan eventuellt också många andra.

Det är irriterande att man kan bli tvungen att ljuga om sitt sexliv för att få alla tester gjorda. En gång förundrade sig läkaren över varför jag ville testas igen även om jag inte hade haft några nya sexpartner, och det enligt honom var så kort tid sedan jag testat mig sist. I det här fallet, ett halvt år. Sedan blev jag upplyst om skyddat sex enligt antagandet att oskyddat sex är detsamma som en penis i en vagina, utan kondom. Jag var så bestört att jag inte fick ett ord ur mig, och blev tvungen att skaffa remisser för anal- och svalgproven av en annan läkare via telefon. Det här är inte bara mycket irriterande utan också en hälsorisk.

Lita på andra, men kontrollera. Om den andra vill se ens resultat ska man kunna visa upp dem, och öppet berätta när man testat sig.

Könssjukdomstest som polyamorösa ofta tar³

Klamydia	Alltid urinprov och vid behov prov med bomullspinne från svalg och/eller anus, om den som testas har haft oskyddat oral- eller analsex. Strykprov kan också tas från livmoderhalsen i samband med en gynekologisk undersökning.
Gonorré	Alltid urinprov och vid behov strykprov från svalg och/eller anus, om den som testas har haft oskyddat oral- eller analsex.
Syfilis	Alltid blodprov eller strykprov från ett sår som sjukdomen orsakat.
HIV	Alltid blodprov, men även saliv- eller urinprov kan användas. Man kan även bestämma ett snabbtest som görs hemma från Hivpoints nätbutik eller från apoteket.
Hepatit A och B	Alltid blodprov.
Herpes	Blodprov, om det finns misstankar. Kan också tas som strykprov från en blåsa.

Här finns några tips på hur man bemöter en polyamorös kund

Fråga rakt ut och utan fördomar. Polyamorösa antar inte att du kan läsa deras tankar, eller att du känner till alla nyanser av polyamori eller flersamhet. Genom att fråga och lyssna visar du att du verkligen vill förstå, och hitta det rätta sättet att hjälpa.

Att kartlägga relationssystemet och vid behov rita det är ett bra sätt att skapa en bild av vem det är man pratar om och hurdana förhållanden de involverade har.

Polyfamiljer kan jämföras med och bemötas som nyfamiljer, fyrklöverfamiljer, partnerskapsföräldrar och skilsmässofamiljer. Många saker är desamma. Använd de benämningar på familjemedlemmarna som de använder om sig själva, och fråga om du är osäker. Obs! När det gäller barn, fråga vem som hör till deras familj och använd de benämningarna. Ett barns uppfattning om familjen kan skilja sig märkbart från de vuxnas uppfattning. Det är vanligt att man pratar om personer med deras förnamn.

Vid rådgivningscentralen är det artigt att förhålla sig till ett barns alla skötare som till en förälder. Barnet kan vara gemensamt för hela polyfamiljen, och de gemensamma barn som finns i en polyfamilj kan ha olika biologiska och juridiska föräldrar.

Använd inte polyamori som en syndabock eller som ett enkelt svar på kundens problem.

Se inte polyförhållanden som något sexbaserat. I polyförhållanden ligger fokus ofta på förhållandets romantiska delar, och personerna i det får ofta ut mycket mer av förhållandet än bara sex.

I problemsituationer ska tröskeln att diskutera med samtliga involverade och inte bara de som är gifta med varandra vara låg. Det här är särskilt viktigt när det handlar om relationsproblem som gäller flera personer i relationssystemet.

Man behöver inte hela tiden fästa uppmärksamhet vid polyamorin, alldeles som med sexuell läggning eller könsångfald, så länge som man inom kundarbetet håller fast vid principen om icke-diskriminering enligt lagen om likabehandling.

Vid problemsituationer med de närstående är det bra att fästa uppmärksamhet vid hur de polyamorösa familjer och närstående förhåller sig till polyamori och/eller att komma ut ur skåpet, och vid behov sträva efter att hjälpa dem med det.

Polyamori och flersamhet är lättare att ta upp om diskussionerna inte automatiskt utgår ifrån att den man talar med är monogam och heterosexuell. Jämför "Hur går det med dig och din man/fru?" och "Hur ser det ut i dina närmaste förhållanden?" Orden "partner", "sambo" eller "särbo" är bra att använda som utgångspunkt istället för ord som är könade.

I språkbruket är det bra att försöka undvika minoritetsstress, det vill säga använda ett sådant språk och sådana uttryck som ger kunden utrymme att vara sig själv, utan att hen blir tvungen att bedöma situationen, fundera om hen vågar komma ut ur skåpet, och oro sig över hur hen ska bli bemött. Fokusera på att använda sådana ord som kunden själv använder om sitt liv. Om kunden själv talar om sina parter med förnamn lönar det sig för dig att göra så, och inte till exempel tala om dennes sambo/sambon.

Begäranden om remisser för testning av könssjukdomar och vaccineringsrecept är det önskvärt att man förhåller sig sakligt och obehindrat till. Exemplariskt vore att man kontrollerar vilka tester som behövs genom att fråga om den som ska testas har haft oskyddat oral- eller analsex.

Människor som frågar vem som hör till vår familj och sedan använder de termer som vi gett, också då den som svarar på frågan är ett barn, de är guld värda.

Mer information och hjälp

Den finska polyamoriföreningen strävar efter att samla ihop information om polyamori. Vi upprätthåller en lista över polyvänliga terapeuter och experter som finns tillgänglig på begäran och som man också själv kan anmäla sig till. På vår webbsida www.polyamoria.fi finns mer information och terminologi (på finska). Be gärna oss om råd och mer informationskällor gällande speciella områden. Vi kontaktas lättast per e-post: yhdistys@polyamoria.fi, och på vår webbsida finns också vår ordförandes telefonnummer.

Regnbågsfolkets projekt Perhesuhdekeskus (Centralen för familjerelationer) svarar också på frågor från yrkespersoner och ger råd i frågor som gäller familjer: www.perhesuhdekeskus.fi

Sexpo-stiftelsen erbjuder rådgivnings- och terapitjänster för personer i många olika former av förhållanden och även för yrkespersoner: www.sexpo.fi

Stöd- och rådgivningstjänsten Sinuiksi är specialiserad på minoriteter inom sexuella läggningar och köns mångfald, men betjänar också etiskt flersamma på ett sakkunnigt sätt. www.sinuiksi.fi



Källor och länkar som vi rekommenderar och som vi använt i denna guide

1. Sheff, Elizabeth, *The Polyamorists Next Door: Inside Multiple-Partner Relationships and Families*, Rowman & Littlefield, 2013 (en bok skriven om en 15 år lång uppföljningsstudie av en polyfamilj, innehåller också författarens personliga analys av sitt misslyckade försök inom polyamori)
2. Veaux, Franklin & Rickert, Eve, *More Than Two: A practical guide to ethical polyamory*, Thorn Tree Press, 2015 (en konkret handbok om polyamori som framhäver etiska handlingar)
3. Veaux, Franklin & Rickert, Eve, *Kahta kauniimmin: opas eettiseen polyamoriaan*, Basam books 2019 (den finska översättningen av *More Than Two*)
4. Labriola, Kathy, *Love In Abundance: A Counselor's Advice On Open Relationships*, Greenery Press 2010 (en bok om polyamori som är skriven för psykologer)
5. Sheff, Elizabeth, *When Someone You Love Is Polyamorous - Understanding Poly People and Relationships*, Thorn Tree Press, 2016
6. Easton, Dossie & Hardy, Janet, *The Ethical Slut, Third Edition: A Practical Guide to Polyamory, Open Relationships, and Other Freedoms in Sex and Love*, Ten Speed Press, 2017 (sexpositiv, filosofisk, innehåller redskap som Easton i sitt arbete som terapeut har testat för bland annat hantering av känslor)
7. Goldenberg, Irene & Stanton, Mark & Goldenberg, Herbert, *Family therapy an overview*, Cengage Learning 2016
8. www.morethantwo.com En utmärkt, engelskspråkig informationskälla till polyamori och speciella frågor kring det, upprätthålls av Franklin Veaux.
9. <http://www.relationship-anarchy.com/videos/2016/6/20/the-tropes-and-troubles-with-unicorn-hunting> En engelskspråkig webbsida som förklarar vad enhörningsjakt innebär och varför det är skadligt.
10. www.sateenkaariperheet.fi En forskningsrapport över välmåendet och erfarenheter hos barn och unga i regnbågsfamiljer. Direkt länk: <https://goo.gl/rwQdJy>
11. Taivaloja, Nita-Helena 2018. OIKEUS NÄKYÄ, KUULUA JA OLLA OLEMASSA – Diskurssianalyttinen näkökulma monisuhteisten palvelukohtaamistarinoihin. Direkt länk: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/277748>
12. Labriola, Kathy 1999 *Models of Open Relationships*. *Journal of Lesbian Studies*, 3(1-2), 217-225
13. Easton, Dossie & Hardy, Janet, *Den etiska slampan – en handbok i polyamori, öppna förhållanden och andra äventyr*, Gir Förlag, 2018
14. RFSU, *Poly – så funkar det*, Trosa tryckeri AB, 2012. Länk: <https://www.rfsu.se/globalassets/praktikor/poly-sa-funkar-det.pdf>

Polyamori för yrkesverksamma inom social- och hälsovårdsbranschen

Guiden till polyamori för yrkesverksamma inom social- och hälsovårdsbranschen förklarar det för många obekanta begreppet polyamori och rättar till en del av de fördomar och felaktiga uppfattningar som polyamorösa människor bemöter under sitt liv till exempel vid rådgivningsbyråer, inom terapi och vid äldreboenden.

Polyamori är en form av etisk flersamhet, där flersamheten grundar sig på att samtliga involverade är informerade och ger sitt samtycke.

Guiden publiceras och uppdateras av Polyamoria - monisuhteisuusyhdistys ry (finska polyamoriföreningen), som är en medlemsförening i den riksomfattande föreningen Seta rf.

