



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi
Psykologprogrammet

POLYAMORI

- en utmanande kärlekshistoria

Louise Egelstig & Daniel Gustafsson

Psykologexamensuppsats
Vol. XIV (2012):13

Handledare: Gunnel Ingesson
Examinator: Karin Stjernqvist

Det känns som att man hittat en bakdörr som de flesta missar men som alla skulle vilja hitta.

Jag kunde inte välja och tänkte att man kanske inte behöver välja.

Bara för att jag älskar någon annan betyder det inte att jag skulle älska dig mindre.

När man var liten var det normalt att vara kär i hälften av killarna i klassen men efterhand fick man lära sig att det var fel.

Abstract

This qualitative study aims to achieve a deeper psychological understanding of polyamory, which means the practice of several parallel and equal romantic relationships. Based on an exploratory approach, 22 semi-structured interviews with polyamorous people were conducted. The interview material was processed by thematic analysis. The study investigated why people live polyamorously, the emotional challenges polyamorous people face and if characterizing psychological patterns exist within the group. The results indicated that polyamory is seen as both an orientation and a conscious choice. The polyamorous way of life is described as enriching but challenging, illustrated by experiences of jealousy, complexity, time constraints and non-acceptance from the society. Heterogeneity characterizes the group regarding openness about the polyamorous way of life, experience of compersion and needs to define the relationships. Homogeneity exists regarding the idea of love as an unlimited resource, the perception of the freedom that this kind of relationship allows, logical reasoning and the problem-oriented approach. As a way of illustrating the creation of relationships, the authors have created The Polymonomodel, which can be used in therapy with both polyamorous and monogamous people. Finally, the study's implications are discussed and suggestions are given for future research.

Keywords: polyamory, poly, non-monogamy, emotional challenges, jealousy, compersion, The Polymonomodel

Sammanfattning

Föreliggande kvalitativa studie syftar till att uppnå en fördjupad psykologisk förståelse för polyamori, det vill säga utövandet av flera parallella och jämlika kärleksrelationer. Utifrån en explorativ ansats genomfördes 22 semistrukturerade intervjuer med polyamorösa personer. Intervjumaterialet bearbetades med tematisk analys. Studien undersökte varför man lever polyamoröst, vilka känslomässiga utmaningar polyamorösa ställs inför samt om kännetecknade psykologiska mönster finns för gruppen. Resultatet visade att polyamori ses som såväl en läggning som ett medvetet val. Det polyamorösa levnadssättet beskrivs som berikande men utmanande, illustrerat av upplevelser av svartsjuka, komplexitet, tidsmässiga begränsningar samt icke-acceptans från omgivningen. Heterogenitet präglar gruppen genom att skilda bilder framträder gällande öppenhet beträffande levnadssätt, upplevelse av medglädje och behov av definierande av relationer. Homogenitet förekommer rörande uppfattningen om kärlek som en oändlig resurs, synen på den frihet relationsformen skänker, logiskt resonerande samt problematiserande förhållningssätt. Som ett sätt att åskådliggöra relationsskapande har författarna skapat Polymonomodellen, vilken kan användas i terapier med såväl polyamorösa som monogama. Slutligen diskuteras studiens implikationer och förslag ges på framtida forskning.

Nyckelord: polyamori, poly, icke-monogami, känslomässiga utmaningar, svartsjuka, medglädje, Polymonomodellen

Tack!

Gunnel för din entusiasmerande, ovärderliga och humorinklädda handledning.

Jitka för förträfflig metodologisk diskussion. Magnus för storslagen feedback.

Jon för att vi fick stjäla ditt uppsatsämne. Helena för kärleksfull processpepp.

Frida för gott snack. Marina och Felix för fantasifulla polyillustrationer.

Universiteten i Stockholm, Uppsala och Göteborg. Anna för engelsk
fingertoppskänsla. Google Books för färre biblioteksbesök.

Vaktmästaren i Uppsala för att du räddade oss.

Vi vill rikta ett enormt tack till de 22

polydeltagarna för det stora

förtroende ni visat oss

och för att ni genom

era berättelser gjort

denna uppsats

möjlig!

Innehållsförteckning

INLEDNING	10
BAKGRUND	11
MONOGAMI OCH ICKE-MONOGAMI.....	11
POLYAMORINS FRAMVÄXT	16
Utopiska samhällen.	16
Första vågen av den sexuella revolutionen.....	17
Den andra sexuella revolutionen.	18
Litterära verk och Church of All Worlds.....	18
Den senaste generationen.	19
Polyamori i Sverige och världen.	21
TEORI.....	22
POLYAMORI	22
Hierarkisk polyamori kontra icke-hierarkisk.....	23
Polyamorösa konstellationer.	23
Uppdelningen vänskap/kärlek.	25
Medglädje (Compersion).....	25
Trohet och otrohet i polyamorösa relationer.	25
Läggning kontra val.....	26
Polymonomodellen.....	30
Polyamori och bisexualitet.	33
Demografi.....	34
KÄNSLOMÄSSIGA UTMANINGAR HOS POLYAMORÖSA	34
Komplexitet och oklarheter.	35
Hanterande av förändringar.....	35
New Relationship Energy (NRE).	35
Bemötande från omgivningen och öppenhet.....	36
Barn.	36
Språkbruk.	37
Tid.....	37
Svartsjuka.	37
Definition.....	38
Psykodynamisk teori.....	38
Anknytningsteori.....	38
Socialkonstruktivism.....	39
Evolutionspsykologi.....	39
Kategorisering av svartsjuka.....	39
Könsskillnader.....	40
Svartsjuka som monogam maktmekanism.	40
Svartsjuka i polyrelationer.	41
Hanterande av svartsjuka i polyrelationer.....	41
ANDRA ICKE-MONOGAMA RELATIONSFORMER	42
Polygami.....	42
Swinging.....	43
Öppna relationer.	44
Relationsanarki.	44
ÖVRIGA RELEVANTA BEGREPP OCH TEORIER	45
Seriell monogami.....	45
Mononormativitet.	45
Queer.	45

Poly.....	45
Metamour.....	45
Polytrohet.....	46
Polysensualitet.....	46
Polysexualitet.....	46
Pansexualitet.....	46
Androsexualitet.....	46
Kinseyskalan.....	46
BDSM.....	46
Aspergers syndrom.....	46
Anknytning.....	47
Trygg.....	47
Otrygg-undvikande.....	47
Otrygg-ambivalent.....	47
SYFTE.....	48
METOD.....	48
STUDIENS DESIGN.....	48
POSITIONERING.....	49
AVGRÄNSNING.....	50
PROCEDUR.....	50
VAL AV INTERVJUFRÅGOR.....	52
MOTIVERING AV BEARBETNINGS- OCH ANALYSMETOD.....	53
Meningskoncentrering.....	53
Transkribering.....	54
Tematisk analys.....	54
BEARBETNING OCH ANALYS AV INTERVJUMATERIAL.....	55
FINGERING AV NAMN OCH ANVÄNDNING AV TERMER.....	55
FÖRFÖRSTÅELSE.....	56
RESULTAT.....	57
BAKGRUNDSFAKTA OM DELTAGARNA.....	57
Ålder och könskategorisering.....	57
Sysselsättning.....	58
Sexuell läggning.....	58
Konstellationer.....	59
Sammanfattning av bakgrunds fakta.....	62
POLYAMORINS INNEBÖRD.....	62
Definitionen.....	63
Hierarkisk ordning.....	65
Vänskaps- och kärleksrelationer.....	65
Otrohet och överenskommelser.....	65
Syn på sex och sexuell öppenhet.....	67
BDSM.....	69
Närhet som oändlig resurs.....	69
Sammanfattning av polyamorins innebörd.....	71
DEN POLYAMORÖSA PROCESSEN.....	71
När kom polytankarna?.....	72
Uppväxtens påverkan.....	74
Läggning kontra val.....	74
Sammanfattning av processen.....	76
FÖRDELAR.....	76

Sammanfattning av fördelar.....	79
KÄNSLOMÄSSIGA UTMANINGAR.....	79
Komplexitet.....	79
Otrygghet.....	80
Bemötande från omgivningen och öppenhet.....	82
Barn.....	85
Utanförskap i den egna gruppen.....	86
Komplikationer med partners.....	87
Tidsmässiga begränsningar och krav på prioritering.....	89
Kultur och språkbruk.....	90
Sammanfattning av känslomässiga utmaningar utöver svartsjuka.....	91
Svartsjuka.....	92
Innebörd/synsätt.....	92
De som känner mycket/lider.....	93
De som inte/knappt upplever.....	94
Svartsjuka i polyamorösa relationer jämfört med tidigare monogama relationer.....	95
Hanterande.....	97
Distinktion mot avundsjuka.....	99
Sammanfattning av svartsjuka.....	100
MEDGLÄDJE.....	100
De som njuter.....	100
De som kämpar.....	102
Relationen till metamours.....	104
Sammanfattning av medglädje.....	104
ÖVRIGA POLYASPEKTER.....	105
Aspergers syndrom.....	105
Anknytning.....	105
Psykisk ohälsa.....	106
Romantik.....	106
Sammanfattning av övriga polyaspekter.....	107
FRAMTID.....	107
Individuellt perspektiv.....	107
Samhällsperspektiv.....	109
Sammanfattning av framtid.....	110
RESULTATDISKUSSION	110
PROBLEMATISERING OCH NORMBRYTANDE	110
Den polyamoriska begreppsförvirringen - fördelaktigt eller försvårande?	113
Var går gränsen mellan kärlek och vänskap?	114
POLY - NÅGOT MAN ÄR ELLER GÖR?	115
DET BERIKANDE POLYLIVET - EN INSPIRATIONSKÄLLA ÄVEN FÖR MONOGAMA?	118
KÄNSLOMÄSSIGA UTMANINGAR.....	120
Den ofrånkomliga komplexiteten.....	120
Trygghet eller otrygghet?	121
Den ofrånkomligen begränsade tiden.....	122
Den sociala sfären och inre kval.....	123
Finns poly?	124
Svartsjuka.....	125
Hur gestaltas och förklaras svartsjuka?	125
Svartsjuk eller avundsjuk?.....	127
Svartsjuka oförenligt med poly?.....	128
Det öppna hanterandet.....	129
Könsskillnader.....	130

MEDGLÄDJE - POLYLIVETS STÖRSTA GLÄDJEÄMNE?	132
ÖVRIGA POLYASPEKTER.....	133
BDSM.....	133
Aspergers syndrom.....	134
Anknytning hos polyamorösa.....	134
Anknytning hos barn till polyamorösa.....	135
Psyisk ohälsa.....	136
Romantik.....	136
SVAR PÅ FRÅGESTÄLLNINGAR.....	137
VARFÖR LEVER MAN POLYAMORÖST?	137
VILKA KÄNSLOMÄSSIGA UTMANINGAR STÄLLS MAN INFÖR SOM POLYAMORÖS?	137
FINNS KÄNNETECKNANDE PSYKOLOGISKA MÖNSTER FÖR GRUPPEN POLYAMORÖSA?	138
DISKUSSION AV POLYMONOMODELLEN.....	139
KRITIK AV MODELLEN.....	141
METODOLOGISK DISKUSSION.....	142
INKLUSIONSKRITERIER.....	142
INTERVJUFRÅGOR	142
ETISKA ÖVERVÄGANDEN.....	143
KVALITETSBEDÖMNING AV STUDIEN	145
Trovärdighet (credibility).....	145
Överförbarhet (transferability).....	146
Pålitlighet (dependability).....	146
Konfirmerbarhet (confirmability).....	147
STYRKOR OCH SVAGHETER	147
FRAMTIDA FORSKNING.....	149
REFERENSER.....	151
Bilaga 1	
Bilaga 2	
Bilaga 3	
Bilaga 4	
Bilaga 5	
Bilaga 6	

Inledning

I Sverige fanns det år 2010 nästan 1,1 miljoner kärnfamiljer, det vill säga familjer där barnen lever med båda sina ursprungliga föräldrar (Statistiska Centralbyrån [SCB], 2012). I de flesta barnfamiljshushåll bor det två vuxna (79 procent) och resterande familjer består av barn med en ensamstående förälder. Implicit i begreppet kärnfamilj finns en föreställning om att leva monogamt (Lehr, 1999). Kraftig frammarsch har emellertid skett för den seriella monogamin, vilket innebär en acceptans för att ha flera partners under en livstid men endast en åt gången (Anapol, 2010).

Idag skiljer sig nästan hälften av de som gifter sig och närmare sex av tio skilsmässor under 2010 gällde äktenskap ingångna under 2000-talet (SCB, 2011). En betydande riskfaktor för skilsmässa är otrohet och studier har visat på dold otrohet i äktenskap på mellan 60 och 70 procent (Robinson, 1997; Tulane, Skogrand & DeFrain 2011; Vangelisti & Gernstenberger, 2004). Internetsidor som uppmuntrat till otrohet blev under våren 2011 hett omdebatterade och en av dessa anmäldes till Reklamombudsmannen (RO) inte mindre än 206 gånger. Otrohetssidan friades av RO med motiveringen att ”reklamen inte kan skiljas ut från tjänstens innehåll”, men de rekordmånga anmälningarna tyder ändå på att otrohet betraktas som en högst kontroversiell företeelse. I en tid av seriell monogami, otrohetssidor och kortvariga äktenskap kan en berättigad fråga anses vara varför det ses som en självklarhet att vara tillsammans med endast en person åt gången.

Skildringar av narrativ som ”den enda rätta” och ”de levde lyckliga i alla sina dagar” kan, tillsammans med tankar om individens självförverkligande, tänkas leda till ett tryck på relationer att vara både statiska och öppna för förändring. I ljuset av detta nya sätt att leva kan man fråga sig hur vårt sätt att forma relationer påverkas, vilket även illustrerats i populära böcker om singellivet, såsom *Bridget Jones's Diary* (Fielding, 1997), och tv-serier om seriell monogami, såsom *Sex and the City* (Bushnell, 1998).

Både i media och i forskningsvärlden har det diskuterats huruvida monogami är naturligt eller inte. I populärvetenskaplig relationslitteratur, däribland Grays (2000) *Män är från Mars, kvinnor är från Venus* samt Fein och Schneiders (2007) *All the Rules*, beskrivs fortfarande livslång monogami (uteslutande heterosexuell) som det naturliga valet och alternativ till tvåsamhet lämnas oanfäktade. Barker och Langdridge (2010) menar att psykologin brustit kraftigt i beaktande av icke-monogama relationsformer och Weitzman (2006) anser att kunskapen är bristfällig gällande terapeuters arbete med personer som lever polyamoröst och på andra sätt ömsesidigt icke-monogamt. Med ömsesidig icke-monogami avses att samtliga involverade parter är överens om den flersamma relationsform som råder.

Polyamori innebär enligt Anapol (2010) utövandet av flera parallella och jämlika kärleksrelationer, vilket är den definition vi utgått från under arbetet med denna studie. Polyamori sammanblandas ofta felaktigt med polygami (Benson, 2008). En Google-sökning på det svenska ordet "polyamori" genererade för ett halvår sedan cirka tio gånger färre träffar än "monogami". Något verkar emellertid vara på väg att hända. Vid publicerandet av denna uppsats hade antalet sökträffar (med en nollställd sökmotor) på "polyamori" ökat lavinartat, medan en sökning på "monogami" resulterade i samma siffra som tidigare. Kanske säger detta förhållande något om den undanskymda roll polyamorin, fram till alldeles nyligen, haft i Sverige. Så vitt vi vet finns idag inga böcker skrivna på svenska om polyamori och den enda forskning som bedrivits har varit av sociologisk karaktär på C-uppsatsnivå (Gellerstedt & Petersson, 2009; Grissler & Sandström, 2010; Lindblom, 2011; Smoczynski, 2006). Vi ser det därför som uteslagnings angeläget att belysa detta nya, intresseväckande och normbrytande område ur ett psykologiskt perspektiv.

Av en ren tillfällighet upptäckte författarna till denna uppsats, för knappt ett och ett halvt år sedan, begreppet polyamori och omedelbart uppstod hos oss båda ett stort teoretiskt intresse för denna fascinerande relationsform. Vi fick genast en önskan om ökad förståelse för psykologiska mekanismer hos polyamorösa, såsom hur man förhåller sig till svartsjukebegreppet och klarar av att leva med vetskapen att ens partner träffar andra. Vårt val att skriva psykologexamensuppsats om polyamori framstod därför som självklart.

Under vår femåriga psykologutbildning har begreppet polyamori inte vid något tillfälle berörts, vilket antagligen säger en del om både vår psykologutbildning och samhällsnorm, men kanske också något om begreppets undangömdhet. Trots vår upplevelse av en något större medvetenhet bland psykologer gällande HBTQ-frågor, förefaller alternativa relationsformer lysa med sin frånvaro på utbildningen. Vi vill med denna uppsats därmed belysa ett annorlunda sätt att forma sina relationer och även bidra till den i dagsläget nästintill obefintliga psykologiska forskning som finns om polyamori. Vår avsikt är att ge en nyanserad och rättvisande bild av den heterogenitet som kännetecknar den polyamorösa gruppen och spegla några av alla de skepnader polyamori kan anta.

Bakgrund

I detta avsnitt beskrivs teorier om monogami och icke-monogami, varpå ett längre avsnitt om polyamorins framväxt följer.

Monogami och icke-monogami

Monogami betyder engifte, men används även i betydelsen exklusiv tvåsamhet/parförhållande - en intim relation mellan enbart två personer utan att de är gifta (Nationalencyklopedin, 2012).

Monogami som levnadsform har blivit både hyllad och ifrågasatt. För att bättre kunna förstå och lättare kunna bedriva forskning kring begreppet görs idag en uppdelning av monogami i tre varianter: social monogami, genetisk monogami och sexuell monogami (Reichard & Boesch, 2003). Reichard (2003) definierar i boken *Monogamy: Mating Strategies and Partnerships in Birds, Humans and Other Mammals* de olika formerna. Social monogami innebär inom djurvärlden att en hona och en hane lever ihop. Bland människor är social monogami i princip synonymt med det monogama äktenskapet, men även samboskap räknas hit. Termen genetisk monogami används då DNA-analys kan bekräfta att ett par reproducerar sig enbart med varandra och att avkomman således härstammar från just detta par. Sexuell monogami definieras som en exklusiv sexuell relation mellan en hona och en hane, och till skillnad från genetisk monogami baseras den på observation och inte på DNA-analys. Enligt Reichard (2003) kan en kombination av begreppen förekomma då de överensstämmer med ett visst beteende, exempelvis sociosexuell monogami, som innebär att ett par bor tillsammans och har sex med enbart varandra.

Anderson (2010) gör en indelning av monogami genom att särskilja den sexuella komponenten av begreppet från den emotionella. Hos individen uppstår enligt Anderson en inre konflikt mellan en sexuell, rent fysisk åtrå samt en emotionell önskan om att leva monogamt. I en ”emotionell monogami” är det alltså tillåtet att ha sex med personer utöver ens partner, men däremot otillåtet att inleda en ”emotionell affär” (otrohet). Uppdelningen av monogami i en emotionell och en sexuell del görs även i *Polymonomodellen*, som beskrivs ingående i teoriavsnittet.

I djurvärlden är social monogami relativt ovanligt, då endast tre procent av jordens däggdjur lever i par (Ryan & Jetha, 2011). Bland primater är det emellertid mer vanligt förekommande, då omkring 15 procent praktiserar social monogami medan det bland fåglar kan betraktas som norm att leva tvåsamt, då närmare 90 procent gör det (Reichard, 2002). Socialt monogama par är dock långtifrån alltid sexuellt exklusiva och en stor del av de djur som lever tvåsamt engagerar sig i sexuella aktiviteter med partners utöver den egna, ett fenomen kallat ”extra-pair copulation” (Goossens et al., 1998; Vedder, Komdeur, Van der Velde, Schut & Magrath, 2011). Genetiska tester har avslöjat att den avkomma paret fostrar långtifrån alltid har hanen som biologisk pappa, vilket således innebär att honan parat sig med någon annan än den hon lever ihop med (Birkhead & Møller, 1995; Goossens et al., 1998). Morell menar i tidsskriften *Science* (1998) att ”utomäktenskapliga affärer” förekommer bland många av de djurarter man tidigare trodde levde genetiskt monogamt och att det uppenbarligen finns evolutionära fördelar för både honorna och hanarna att leva på ett sådant sätt.

Stor debatt råder bland forskare beträffande när under människans utveckling monogamin uppkom (Reichard & Boesch, 2003). Idag förekommer framförallt två rådande synsätt, där det ena

menar att monogami förekommit under flera miljoner år medan det andra anser att monogami är en evolutionärt sett ny företeelse, som utvecklades för omkring 20 000 år sedan (e.g., Gordon, Green & Richmond, 2008; Reno, Meindl, McCollum & Lovejoy, 2003). Oavsett vem som har rätt, så existerar sociala monogamier på flera platser runtom på jorden och det är därför av betydelse att försöka förstå dess utveckling. Enligt Förenta Nationerna (2009) gifter sig närmare 90 procent av alla män och kvinnor någon gång i livet och äktenskapet kan därmed ses som något universellt. Utgår man från definitionen av social monogami som att vara gift, råder mindre tvekan om att människan är en ytterst socialt monogam varelse.

De vanligaste teoretiska förklaringarna till såväl social som genetisk monogami hos människan antas, ur ett biologiskt perspektiv, dels vara faderlig omsorg (paternal care) om barnet, dels en mindre stressande tillvaro för pappan att söka efter andra kvinnor att skaffa barn med (Reichard & Boesch, 2003). Faderlig omsorg torde vara av särskilt stor vikt för just människan, då vi har ett stort behov av mat och näring och då vi under en lång period av vår utveckling är helt utelämnade till våra vårdnadshavare. Den evolutionära förklaringen till monogami handlar således om att binda även pappan till barnet, för att på så sätt utöka omhändertagandet av barnet (Lovejoy, 1981; Marlowe, 2000). Genom att ägna mer tid åt sitt barn slipper pappan dessutom söka efter andra upptänkliga kvinnor att skaffa barn tillsammans med och kan ägna all energi åt att se till att den egna avkomman överlever. Marlowe (2000), antropolog verksam vid Harvard, visade på ett relativt starkt samband mellan monogami och faderlig omsorg. Fernandez-Duque, Valeggia och Mendoza (2009) har undersökt kopplingar mellan fysiologiska substrat och faderlig omsorg. Forskarna anser att hormoner, såsom vasopressin, prolaktin och testosteron, är en endokrinologisk grund för faderlig omsorg, men att mer tvärvetenskaplig forskning krävs för att fullt ut förklara fenomenet.

Flera författare menar emellertid att monogami är svårt att förklara ur ett evolutionärt perspektiv (Borries, Savini, & Koenig 2011; Low, 2003; Reichard & Boesch, 2003). Low anser att människans goda sociala färdigheter och höga intelligens medfört att vi kan lösa frågan om faderlig omsorg genom att under barnets uppväxt ta hjälp av exempelvis syskon och släktingar i barnafostrandet. Low påpekar vidare att Marlowe (2000) säkerligen har rätt beträffande korrelationen mellan monogami och faderlig omsorg, men påpekar vikten av att inte tolka sambandet som kausalt. Vidare har Betzig (1995) framfört kritik om att social monogami i stor utsträckning formas under betingelser som är konsekvenser av religiösa och kulturella processer. Oavsett om monogami är ett relativt nytt fenomen eller om det funnits sedan urminnes tider, menar många att det varken är eller har varit det dominanta parningssystemet hos människan (e.g., Allen et al., 1982; Low, 2003). Det faktum att såväl social och genetisk som sexuell monogami är sällsynt bland däggdjur kan anses stärka en sådan tes (Borries, Savini & Koenig, 2011).

Många av de tidiga, evolutionistiskt inriktade antropologerna, däribland Robert Briffault och Lewis Morgan, såg monogami som ett framsteg för civilisationen (Mitchell, 2007). I böckerna *Systems of Consanguinity and Affinity of the Human Family* (1871) och *Ancient Society* (1877) skapade Morgan ett evolutionärt schema, där monogami var det slutgiltiga stadiet. Briffault (1927) postulerade en något mindre oborstad teori, som i mångt och mycket innehöll liknande resonemang. Idag finns emellertid inget stöd för idén om att människan gått från polygami till monogami, något Westermarck tog fasta på redan 1921 då han refuserade Morgans teori (Mitchell, 2007). Tvärtom har monogami visat sig vanligt förekommande i såväl jägar- och samlarsamhällen som i industrisamhällen, vilket kan ses som ett motbevis för idén om monogamin som evolutionärt högre stående (Mitchell, 2007; Nationalencyklopedin, 2009). Det som avgör om monogami eller polygami blir norm i ett samhälle tycks vara sådana variabler som förknippas med försörjningssystemet, såsom rörlighet och behov av arbetskraft inom hushållet (Nationalencyklopedin, 2009).

Flera forskare (Barash & Lipton, 2001; Reichard, 2002; Ryan & Jetha, 2011) har visat att endast några dussintal av tusentals däggdjur lever socialt och sexuellt monogamt. I mänskliga kulturer konstaterade Murdock redan 1949 att monogami förekom som ideal i endast 43 av 238 undersökta samhällen (18 procent), en uppgift Murdock (1981) bekräftade i en stor uppföljningsstudie inkluderande 563 samhällen. Barker och Langdridge (2010) reflekterar över att sådana forskningsresultat uppmärksammar oss på, det i vårt samhälle inbäddade, antagandet om att vad som är naturligt och normalt också är överlägset och idealiskt. Barker och Langdridge berör vidare Sumners begrepp etnocentrism (1906), det vill säga uppfattningen om den egna etniska gruppen som alltings måttstock, som förekommer i västvärlden och där vi ser ner på andra kulturer samt framhäver vår egna som den bästa. Det bör dock påpekas att etnocentrism som begrepp är omtvistat och kritiserat, då den egna gruppen som den bästa inte behöver implicera att man ser ner på medlemmar härstammande från andra grupper (Bizumic, Duckitt, Popadic, Dru & Krauss, 2009; Heaven, Rajab & Ray, 1985).

Uttalat socialkonstruktivistiska forskare, såsom Giddens (1992), Plummer (2003) och Weeks (2007), har berört föreställningen om att den transformeringsprocess som skett i den västerländska identiteten medfört ett nytt sätt att förstå och uppleva relationer. Samhällsmässiga förändringar har enligt Beck och Beck-Gernsheim (1995) fått till följd att påfrestningarna på dagens relationer har ökat och kan upplevas paradoxala; samtidigt som det finns ett ökat fokus på individens autonomitet om att nå personliga mål, har relationer blivit en ny form av religion dit människor vänder sig för bekräftelse, meningsfullhet och trygghet.

Giddens (1992) pratar om relationen som bestående av val och jämlikhetssträvanden mellan partners, beträffande huruvida man ska gifta sig, bo ihop eller leva separat, och Beck och Beck-Gernsheim (1995) proklamerar att grunderna för kärlek fundamentalt förändrats. Det som

tidigare togs för givet måste idag diskuteras och rättfärdigas, "love is becoming a blank that lovers must fill in themselves" (s. 5).

Politisk kritik, många gånger radikal sådan, har framförts mot mononormativiteten. Robinson (1997) summerar de politiska argumenten, som dels handlar om monogamin som en patriarkal struktur, men också om att monogamin privilegierar kapitalismens intressen genom dess tankar om ägandeskap. Andra forskare (e.g., Mint, 2010; Rosa, 1994) menar att monogamin gör kvinnor mer finansiellt beroende av män och försvårar för kvinnor att engagera sig i politisk aktivism. Från queerteoretiskt och poststrukturalistiskt håll har liknande argument framförts (e.g., Heckert, 2010; Wilkinson, 2010). Jackson och Scott (2004) föreslår ömsesidig icke-monogami som ett alternativ till monogami, där i synnerhet kvinnor blir mindre isolerade och beroende av samhället. Mint (2010) presenterar en bild av icke-monogami som potentiellt frigörande och ett sätt att komma bort från ägandeskap.

Barker och Langdridge (2010) anser att dagens relationer består av många förhandlingar, både av praktisk och av sexuell karaktär, vilket kan medföra en mödosam ambivalens. Ambivalensen uppstår då individen dels vill behålla sin högt värderade föreställning om kärleken som tvåsam, dels strävar efter att självförverkliga sig själv. I självförverkligandet ligger att för individen optimera såväl de sexuella som de praktiska beståndsdelarna av relationen, vilket nödvändigtvis inte infrias med en enda partner. De sexuella delarna handlar om variation i sexlivet, medan de praktiska handlar om att följa sin egen väg i livet, exempelvis gällande karriär och fritidsaktiviteter. Vidare kan tänkas att ambivalensen delvis förklarar varför dyader ofta kvarstår i uttalat icke-monogama relationer - som en rest av en svårlöst konflikt mellan det mononormativa tvåsamhetsidealet och individens självförverkligande (Finn & Malson, 2008).

Enligt Foucault (1981) definierar sig människor ofta utifrån sin sexualitet. Samhällsförändringar har enligt Attwood (2007) medfört en ändrad syn på sexualiteten och Giddens (1992) framför tankar om att sex blivit ett uttryck för individens självständighet i förhållande till omvärlden. Genom den sexuella subjektifieringen kan människor demonstrera sin sexuella skicklighet och äventyrlighet, men Tiefer (1995) menar att subjektifieringen även får till följd sexuell ångest. Den sexuella ångesten kan tänkas medföra att fler väljer att leva icke-monogamt samt det uppsving som skett för internetdejting och swinging (Bell, 2006).

Inom både det sociologiska och psykologiska forskningsfältet har viss uppmärksamhet ägnats åt att dagens relationer snarare är monogama i namn än i handling, det vill säga socialt men inte sexuellt (Robinson, 1997; Rubin, 2001). Psykologen David Ley har studerat icke-monogama fruar som fått både tillåtelse och uppmuntran av sina monogama män att träffa andra (Ley, 2009). Leys slutsatser är att fruarna har exceptionellt goda färdigheter i kommunikation och att patologi inte förekommer i större utsträckning i denna grupp än i jämförande populationer. Taormino

(2008) och Weitzman (1999) har i sin forskning visat att icke-monogama varken är mer eller mindre neurotiska, narcissistiska, psykotiska eller patologiska än monogama. Emberger (2009) pekar på att det inte finns några forskningsmässiga bevis som ger stöd åt tanken att polyamori är maladaptivt eller att individer som engagerar sig i polyamorösa relationer skulle vara ohälsosamma eller dysfunktionella.

Polyamorins framväxt

Polyamori är ett begrepp som uppkommit och forskats kring huvudsakligen i USA (Barker & Langdridge, 2010). Ordet myntades först i början av 1990-talet, men ansvarsfull icke-monogami kan sägas ha sina rötter i så kallade utopiska samhällen, den sexuella revolutionen, litterära verk samt i den neopaganistiska (nyhedonistiska) rörelsen (Fleckenstein, 2003).

Utopiska samhällen. 1848 bildade John Humphrey Noyes i USA det utopiska förbundet Oneida, vilket som mest hade omkring 300 medlemmar (Barnard, 2007). Oneida var ett spirituellt samfund där alla ägodelar var gemensamma och där man försökte komma bort från traditionella könsroller. Det kanske mest kontroversiella med gruppen var doktrinen om ”komplexa äktenskap”, som innebar en sorts gruppäktenskap där alla kvinnor i gruppen var gifta med samtliga män (Herndon, 1989). Teorin bakom komplexa äktenskap var att upplösa svartsjuka och äganderätten till en person. Par som redan var gifta då de gick med i samfundet tvingades ha separata rum och öppna upp sitt äktenskap. Inga par fick således ha exklusiva relationer och det räckte med misstankar om att så skedde för att ett par skulle förbjudas att träffa varandra (Anapol, 2010). Männen var tvungna att hålla tillbaka sin utlösning när de hade sex, förutom i de fall när avsikten var att kvinnan skulle bli befruktad. Noyes hade en tanke om att den spirituella dimensionen av sex kunde göra att partners kom såväl Gud som varandra närmare, ”the new commandment is that we love one another, not by pairs, as in the world, but en masse” (Noyes & Lawrence, 2001, s. 315). Genom att männen tog ansvar för att kvinnorna inte skulle bli gravida kunde kvinnorna njuta av sex på ett helt nytt sätt, vilket var ett stort kliv bort från den viktorsianska erans tankar, där den sexuella njutningen överhuvudtaget inte var avsedd för kvinnan. Noyes idéer om komplexa äktenskap och fri kärlek kritiserades av samhället utanför och Oneida utsattes för så hårt juridiskt tryck att man 1879 tvingades införa det traditionella monogama äktenskapet (Herndon, 1989).

Trots att Oneidasamfundet hade brister och trots reglerna om att förbjuda vissa par från att träffa varandra, har det fungerat som modell för många av dagens polyamorösa (Anapol, 2010). Medan andra icke-monogama grupper, exempelvis mormonerna, haft en patriarkal struktur med traditionella könsroller och konservativa värderingar, så rådde i Oneidasamhället på många sätt jämlikhet.

Ett annat utopiskt samfund som kommit att inspirera polyamorösa är Brook Farm. 1841 startade Harvard-utbildade Georg Ripley och hans fru Sophia, tillsammans med författaren Nathaniel Hawthorne, Brook Farm, ett jordbrukskooperativ vars syfte var att ge medlemmarna en mer naturlig och sund livsstil (Francis, 1997). Brook Farm inspirerades av filosofen Charles Fouriers tankar om att ett harmoniskt samhälle kräver medvetenhet kring "attraktionslagarna" (Beecher & Bienvenu, 1971). Fourier ansåg att varje person har en begränsad kapacitet att parallellt vara tillsammans med ett visst antal partners, mellan noll och åtta stycken och där de flesta ansågs ligga ungefär i mitten av skalan. Fouriers filosofiska tankar är av de flesta idag bortglömda, men på många sätt var han före sin tid då han tog ställning för vikten att få njuta av sex och förespråkade såväl kvinnors som homosexuellas rättigheter långt före den andra sexuella revolutionen fick sitt inträde under 1960-talet (Anapol, 2010).

Första vågen av den sexuella revolutionen. Historiker brukar dela in den sexuella revolutionen i två perioder, där den senare mellan 1964 och 1984 blivit den mest uppmärksammade och ihågkomna (Escoffier, 2003). Den första vågen inleddes omkring 1870 och pågick några decennier in på 1900-talet. Framträdande personer var bland andra feministerna Emma Goldman och Victoria Woodhull (Anapol, 2010).

Emma Goldman var en feministisk anarkist, som ägnade sitt liv åt att kämpa för kvinnors frigörelse, och dessutom en passionerad anhängare av fri kärlek (Falk, 1994). Termen fri kärlek hade under 1800-talet och första hälften av 1900-talet en annan betydelse än den idag gängse (Anapol, 2010). Noyes, skaparen av Oneidasamfundet, syftade vid användning av termen på kvinnans frihet att inte ägas av mannen hon var gift med. Goldman trodde emellertid inte på att belägga termen fri kärlek med vissa regler. Hennes kritik av de patriarkala värderingarna är mer än 110 år senare fortfarande utmärkande och illustrativa:

I demand the independence of woman, her right to support herself; to live for herself; to love whomever she pleases, or as many as she pleases. I demand freedom for both sexes, freedom of action, freedom in love and freedom in motherhood. (Goldman, 1897, s. 2)

Under den första vågen av sexuella revolutionen förlorade den viktorianska moralen sitt universella värde, men revolutionen medförde inte att samhället som helhet blev mer öppet och tolerant i frågor gällande fri kärlek (Anapol, 2010). Enligt Falk (1994) hade Goldman en inverkan på västvärlden som inte värdesattes förrän långt efter hennes död 1940.

En annan tidig feminist och förespråkare av fri kärlek var Victoria Woodhull (Lefkowitz Horowitz, 2000). Både Goldman och Woodhull praktiserade djärvt rätten att få älska vem och hur många man vill. Politiskt stod Woodhull och Goldman dock extremt långt ifrån varandra. Medan Goldman ville avskaffa statsmakten och kapitalismen var Woodhull den första kvinnan att 1872

kandidera till USA:s president. Trots sina vitt skilda politiska uppfattningar har båda dessa kvinnor spelat en betydande roll för utvecklingen av dagens polyamori (Anapol, 2010).

Den andra sexuella revolutionen. *Time Magazine* utsåg åren 1964-1984 till ”den andra sexuella revolutionen”, en period som medförde ökad acceptans för ömsesidig icke-monogami, öppna äktenskap och experimenterande i sex och kärlek (Escoffier, 2003). 1960- och 70-talens kollektiva boenden fungerade även som ett bidrag till den polyamorösa kulturen (Anapol, 2010). Kollektiven varierade stort beträffande graden av sexuell icke-exklusivitet, där vissa personer öppet praktiserade och förespråkade icke-exklusiviteten som ett politiskt ställningstagande. Andra övergav kollektiven just på grund av att de upplevde en alltför stor sexuell öppenhet (Fleckenstein, 2003). Den kultur som rådde i kollektiven gällande icke-äga, utökad intimitet och refusering av sociala normer skapade emellertid en miljö där ett ideal om sexuell icke-exklusivitet, om än inte alltid praktiserandet av den, befestades.

Vissa icke-monogama nätverk inspirerades så till den grad av både den sexuella revolutionen och de utopiska samhällena att de skapade sina egna samfund (Anapol, 2010). Det kanske mest långlivade och omskrivna är Kerista Village, som var baserat i San Francisco mellan 1971 och 1991 (Bullet, 2005). Genom ett roterande sovschema undveks att vissa personer uteslutande umgicks med varandra. Männen genomgick ofta en vasektomi för att slippa behöva hålla tillbaka sin utlösning och oroa sig för oönskade graviditeter. Egendomar ägdes gemensamt och Kerista Village skapade dessutom sin egen religion där begreppet polytrohet (polyfidelity), en form av sexuellt exklusiv polyamori, både myntades och predikades (Anapol, 2010; Miller, 1999).

Den sexuella revolutionen dog ut på grund av orsaker såsom aids och ekonomisk nedgång samt genom påtryckningar från högerextrema grupper (Allyn, 2001). Aids-krisen bidrog till en kraftig tillbakagång för icke-exklusiva relationsformer och föreställningen om det traditionella äktenskapet förstärktes. Under Ronald Reagan- och G.W. Bush-administrationerna rådde i västvärlden en socialpolitisk konservatism och den politiska rörelsen för bi- och homosexuella samt transpersoner galvaniserades samtidigt som andra former av icke-traditionella relationer drevs underjord (Fleckenstein, 2003).

Genom både den första och andra sexuella revolutionen skapades dock ett klimat där beteenden som påminde om polyamori kunde upplevas av många människor i västvärlden för första gången sedan den katolska kyrkan grundades (Anapol, 2010).

Litterära verk och Church of All Worlds. Skönlitterära böcker har haft stort inflytande för den polyamorösa rörelsen i USA, där verk som *Stranger in a Strange Land* av Robert Heinlein (1961) och *The Harrad Experiment* av Robert Rimmer (1966) kanske haft störst påverkan (Fleckenstein, 2003). Även mer populärvetenskapliga verk uppmärksammades och ackrediterades tidigt av den polyamorösa rörelsen, däribland *Open Marriage* av Nena och George O'Neill (1973).

Heinleins roman *Stranger in a Strange Land* handlar om en mänsklig hjälte född på Mars, som anser att konceptet sexuell äganderätt är ytterst egendomligt och därför startar en religion baserad på tankar om att dela med sig. Polyamori har förekommit som tema i många andra science fiction-romaner, men icke-monogami har även berörts i böcker av litterära giganter, såsom Doris Lessing och Alice Walker (Anapol, 2010; Fleckenstein, 2003). Anapol frågar sig varför en bok som *Stranger in a Strange Land*, som enligt henne är full av sexistisk dialog och som litterärt verk inte är särskilt banbrytande, har kommit att få en så stor inverkan bland polyamorösa. En förklaring är enligt henne att paret Zell, som myntade begreppet polyamori, inspirerats av just Heinleins idéer.

1960 grundade Oberon Zell den neopaganistiska rörelsen Church of All Worlds (CAW), där sättet att forma relationer var uttalat inspirerat av Heinleins bok (Anapol, 2010). Det var emellertid först 1990 som Zell, tillsammans med sin fru Morning Glory, myntade begreppet polyamori (Easton & Hardy, 2009). Zell menar att det idag snarare är regel än undantag att ha flera parallella kärleksrelationer inom den neopaganistiska rörelsen (Anapol, 2010), en rörelse som enligt York (2005) är en av de snabbast växande religionerna i västvärlden.

Den senaste generationen. Efter aids-krisen fick icke-monogama relationsformer under 90-talet i USA en renässans, vilket till stor del kan tillskrivas utvecklingen av internet men även ett mer socialliberalt klimat i form av Clinton-administrationen (Fleckenstein, 2003). Inom den polyamorösa teoribildningen frigjorde man sig från andra former av icke-monogami, såsom swinging och öppna relationer, och utvecklade sina egna normer, vilka fokuserade på bland annat individens vilja att utvecklas, jämlikhet mellan könen, öppenhet för olika sexuella inriktningar, uttalad vilja till tydlig kommunikation och stor acceptans för och vilja att prova på olika relationella konstellationer. Enligt Fleckenstein (2003) växte två frontfigurer fram för den polyamorösa rörelsen, Deborah Anapol och Ryam Nearing.

I mitten av 1980-talet träffades Deborah Anapol och Ryam Nearing. Anapol, som har en PhD i psykologi, hade till stor del inspirerats av Stan Dales arbete med Human Awareness Institute (HAI) (Anapol, 2010). HAI syftade till att bedriva workshops kring kärlek, sex och intimitet och 2010 hade mer än 75 000 personer tagit del av dessa workshops (Anapol, 2010; Easton & Hardy, 2009). Utan kännedom om varandra arbetade Anapol under den här tiden med att starta upp sin nationella organisation för ömsesidigt icke-monogama, IntiNet, medan Nearing startade en närmast identisk grupp, Polyfidelitous Educational Productions (PEP). Ryam och Deborah blev goda vänner och under flera år arbetade de gemensamt med att starta en tidsskrift om polyamori samt anordna konferenser i ämnet (Anapol, 2010).

1995 släpptes det första numret av *Loving More* och årliga polykonferenser har sedan dess ägt rum (Loving More, 2012). Redan efter tidningens första år tog Nearing över hela ägandet, men Anapol fortsatte under flera år att skriva artiklar för tidningen (Anapol, 2010). *Loving*

More är idag en icke-vinstdrivande organisation som är helt beroende av donationer från medlemmar och sympatisörer. I takt med att intresset för polyamori har ökat runtom i världen har dock den finansiella situationen för Loving More förbättrats. På senare år har organisationen sponsrat flera årliga polykonferenser och idag finns ett tätt samarbete med Polyamory Leadership Network (PLN), en organisation vars målsättning är att nå ut till allmänheten med vad polyamori är för något och vad det innebär att leva polyamoröst (Loving More, 2012; Polyamory Leadership Network, 2012).

Anapol (2010) påminner om att många minoriteter har varit med om att skapa dagens polyamorösa rörelse, där bisexuella kvinnor och transpersoner varit de mest tongivande. Bisexuella och lesbiska kvinnor var några av de tidigaste polyamorösa aktivisterna och har fortsatt att hålla hög profil inom polygrupper. Celeste West, författare till boken *Lesbian Polyfidelity* (1996), var bland de första att under 90-talet ta ställning för polyamorösa och enligt Anapol finns en stor medvetenhet kring polyamori bland flera minoritetsgrupper. Under 90-talet fick många människor upp ögonen för polyamori, men enligt Cloud (1999) framställdes rörelsen av media fortfarande relativt stereotypt och enahanda.

Under 2000-talet har polyamorösa porträtterats i flera stora TV-program i USA på ett sätt som enligt Fleckenstein (2003) varit mindre sensationsartat än under tidigare decennier. 2002 inkluderades ordet polyamori i *Oxford English Dictionary*. Fokus låg på utövandet av flera icke-exklusiva sexuella relationer istället för på den emotionella aspekten, men två år senare kom definitionen att ändras till den idag gängse, inkluderande såväl den emotionella som den sexuella komponenten (Polyinthemedia, 2007). Under 2000-talet har också en stor mängd självhjälpsböcker publicerats om ömsesidiga icke-monogama relationer, däribland *Redefining our Relationship* av Matik (2002), *Polyamory: Roadmaps for the Clueless and Hopeful* av Ravenscroft (2004) och *The Ethical Slut* av Easton och Hardy (2009). Rubin (2001) menar att forskning kring ömsesidig icke-monogami utesluts inom den akademiska socialvetenskapliga forskningen, då det ansetts ligga inom fältet för otrohet. Därmed var icke-monogami ett i princip exkluderat forskningsområde och på många sätt var Duncombes *The State of Affairs* (2004) banbrytande, då den inkluderade två kapitel om polyamori och öppna homosexuella relationer (Barker & Langdridge, 2010). Boken följdes upp av den första internationella vetenskapliga konferensen som fokuserade på polyamori och andra ömsesidiga icke-monogama relationsformer (Pieper & Bauer, 2005) samt en specialutgåva om icke-monogami av den akademiska tidsskriften *Sexualities* (Haritaworn, Lin & Klesse, 2006). De senaste åren har det i USA skett en närmast explosionsartad ökning av forskning kring ömsesidig icke-monogami, dock ytterst lite ur ett psykologiskt perspektiv. Kinseyinstitutet (2008) refererar till hundratals vetenskapliga uppsatser, böcker och artiklar som berör polyamori. 2006 bildades på Yahoo en grupp kring akademisk polyforskning som idag har närmare 350

medlemmar (PolyResearchers, 2012). Fleckenstein (2003) menar att den roll internet har haft för framväxten av polyamori inte nog kan betonas.

Forskning kring icke-monogami har enligt Barker och Langdridge (2010) tenderat att vara relativt polariserad på så sätt att den antingen varit överväldigande positiv alternativt kritisk. Många av självhjälpsböckerna framställer polyamori som ett överlägset bättre sätt att leva, vilket medför större personlig utveckling, självmedvetenhet och jämlikhet (e.g., Benson, 2008; Chapman, 2010; Easton & Hardy, 2009). Flera artiklar om svartsjuka i icke-monogama relationer har lovprisat det sätt på vilket icke-monogama både kan förstå och reagera på sådana känslor (e.g., Mint 2010; Ritchie & Barker, 2006). På liknande sätt har De Visser och McDonald (2007) samt Phillips (2010) hyllat swinging, trots att det är den icke-monogama relationsform som ofta anses vara den mest heteronormativa och som betraktas ligga närmast den konventionella tvåsamheten (Barker & Langdridge, 2010).

Haritaworn et al. (2006) framhåller att man i polyamorösa texter försummat att beakta intersektionalitet, det vill säga hur makt och ojämlikhet vävs in i uppfattningen om identitets-kategorier som etnicitet, klass och kön (Cole, 2009; De Los Reys & Mulinari, 2005). Haritaworn et al. menar att polyamori många gånger framhävs som en universell modell, applicerbar oberoende av klass, etnicitet, kön/genus, ålder, kultur, religion och sexualitet. I Noëls (2006) analys av polyamorösa texter framkommer att författarna utgår från den vita, välutbildade medelklass-amerikanen och att ett intersektionellt perspektiv sällan eller aldrig tillämpas.

Polyamori i Sverige och världen. Som tidigare nämnts finns det, så vitt vi vet, knappt någon forskning om polyamori i Sverige. Vår uppfattning är att polyrörelsen fortfarande förhåller sig relativt anonym. På internet går att finna ett fåtal hemsidor och diskussionsforum för poly-personer och uppskattningsvis ett tjugotal bloggar som berör ämnet. Ett litet antal polygrupper finns på Facebook. Polyamori förefaller dock beröras mer och mer i offentliga sammanhang, då polyamorösa intervjuats av media (e.g., Carlbaum, 2012; Nordgren, 2010; Wireus, 2007) och paneldiskussioner kring polyamori ägt rum på bland annat Pridefestivalen i Stockholm (Stockholm Pride, 2007, 2010, 2011). Hur polyrörelsen ser ut i andra länder är svårt att veta, men enligt Barker och Langdridge (2010) finns ytterst lite forskning om ömsesidiga icke-monogama relationer utanför Europa, Australien, Kanada och USA. Med undantag för Hos (2006) analys av personer med flera partners i Hong Kong har deltagarna i studierna varit västerlänningar (Hammers & Sheff, 2011). Barker och Langdridge (2010) efterfrågar betydligt mer forskning på området, dels gällande den mångfald som finns under det icke-monogama paraplyet, men också beträffande den diversitet som förekommer inom varje grupp.

Teori

Inledningsvis presenteras teori om polyamori och därefter beskrivs känslomässiga utmaningar polyamorösa ställs inför. Vidare redogörs för andra icke-monogama relationsformer och i teorins avslutande del redovisas övriga relevanta begrepp som används i uppsatsen.

Polyamori

Ingen enhetlig definition av begreppet polyamori förekommer i den litteratur och forskning som finns tillgänglig. Svenska Akademiens ordlista (2006) definierar polyamori som ”att ha flera kärleksrelationer samtidigt”. Ordet polyamori är ett hybridord som härstammar från grekiska (poly) och latin (amori) (Easton & Hardy, 2009). Översatt till svenska innebär det således ”kärlek till flera”. Enligt Klesse (2006) pågår en omfattande debatt om hur begreppet polyamori bör definieras, där den sexuella aspekten ofta fått för stort utrymme.

Flera författare och forskare (e.g., Anapol, 2010; Benson, 2008; Klesse 2006) framhäver just kärlekskomponenten i sina definitioner av polyamori. För Anapol handlar den polyamorösa kärleksideologin mindre om hur många man har sex med eller känner kärlek för och mer om att tillåta kärlek att anta den form den vill. Vidare menar hon att den form relationen tar är mindre betydelsefull än de underliggande värderingarna om att tillåta all slags kärlek, såväl sexuell som religiös, emotionell och social; att poly ”hedrar” de olika relationsformer som kärlek kan ge upphov till. Klesse sammanfattar tankarna bakom polyamori genom att framhålla ”kärlek och intimitet som relationella ideologier”. Easton och Hardy (2009) poängterar att den mänskliga kapaciteten för sex, kärlek, intimitet och relationsskapande är betydligt större än vad de flesta tror, möjligen oändlig. Polyamorin vänder sig mot den, enligt Easton och Hardy, felaktiga och begränsande föreställningen om att man för att kunna ge kärlek till en person måste utesluta kärlek till någon annan. När kärlek får utrymme att expandera, tenderar den ofta att växa till att inkludera fler personer (Anapol, 2010).

Taormino (2008) radar upp olika komponenter som ingår i polyamori och menar att polyamori både kan vara själva önskan att ha flera intima relationer och själva polyutövandet. De komponenter hon nämner är bland annat kärlek, vänskap, närhet, emotionell intimitet, ömhet, engagemang, romantik, önskningar, erotiskt samspel, sex och spirituell kontakt. Taormino poängterar att det inte finns *ett* sätt att vara poly på och att styrkan med poly just är att frigöra sig från godtyckliga gränser i relationer. Det är därför av vikt att inte skapa alltför många nya åtskillnader beträffande vad en relation får vara och inte vara. Taormino exemplifierar med att två personer kan definiera sina relationer väldigt lika, men där den ena kallar sig icke-monogam och den andra polyamorös. Benson (2008) lyfter fram polyamori som en jämlik relationsform, där alla inblandade känner till varandra samt är öppna med sina känslor gentemot varandra, och Chapman

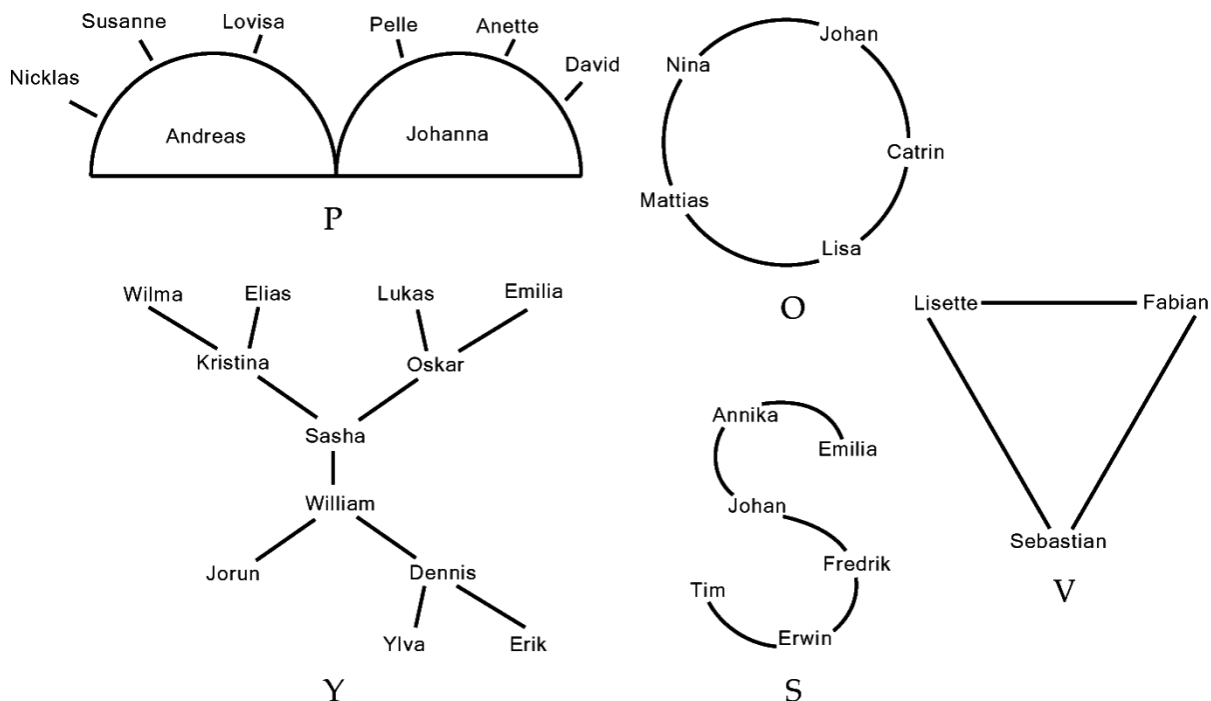
(2010) menar att det enda som egentligen är radikalt med polyamori är ärlighetskomponenten, att alla inblandade är öppna med att de har flera parallella kärleksrelationer. Ett stort antal författare (e.g., Anapol, 2010; Ritchie & Barker, 2006; Taormino, 2008) menar att definitioner och etiketter kan vara viktiga att använda för att förstå ett fenomen, men framhåller samtidigt faran med att byta ut ett befintligt rigitt system av definitioner mot ett annat.

Hierarkisk polyamori kontra icke-hierarkisk. Polyamorösa definierar sig oftast i enlighet med en hierarkisk eller icke-hierarkisk struktur (Taormino, 2008). Hierarkisk innebär att relationerna är ordnade enligt en prioriteringslista, vilket inte gäller för icke-hierarkisk (Ritchie & Barker, 2006). Taormino lyfter fram att fördelen med en hierarkisk struktur är att det blir tydligt vilken relation som har högst prioritet.

För att inom den hierarkiska polyamorin särskilja huvudsakliga partners från mer tillfälliga partners och vänner används begreppen *primär-* och *sekundärpartner* (Chapman, 2010). En relation kan ses som primär av flera anledningar: man bor tillsammans, delar ekonomi, uppfostrar barn, är gifta etc. (Taormino, 2008). Utöver primärpartnern kan en sekundär, tertiär eller icke-primär partner förekomma. Dessa partners kan i sin tur ha andra partners. Primär- och sekundärpartners behöver inte vara reciproka; Alice kan alltså ha Zackarias som sin primära partner, men det omvända behöver inte gälla. Benson (2008) betonar emellertid att en sekundär relation inte på något sätt behöver vara mindre betydelsefull eller mindre värd. Chapman skriver att alla partners oavsett om de är primära eller sekundära har samma värde, men att det däremot kan vara så att man lägger olika mycket tid, ansvar och engagemang på sina respektive partners.

Ritchie och Barker (2008) har i sin forskning funnit att primär-/sekundäruppdelning är långtifrån det enda sättet att forma polyrelationer, men att många polyamorösa applicerar en sådan indelning. De menar vidare att det är oerhört svårt att komma bort från den konventionella föreställningen om att en person är viktigare än en annan. Easton och Hardy (2009) framhåller vikten av att förstärka den primära relationen och att dedicera vissa aktiviteter endast åt den relationen. Inom den icke-hierarkiska polyamorin försöker man dock komma bort från primär-/sekundärtänkandet genom att rent språkligt prata om "sin inre cirkel", "signifikanta andra" eller dylikt (Klesse, 2006).

Polyamorösa konstellationer. Det finns en uppsjö av polyamorösa konstellationer. Som polyamorös är det dessutom fullt möjligt att röra sig mellan olika konstellationer, då dessa är formbara och dessutom kan existera i olika varianter (Chapman, 2010). På nästa sida beskrivs kortfattat, utifrån Chapmans (2010) och Taorminos (2008) teorier, de vanligaste konstellationerna (figur 1).



Figur 1. Polykonstellationer. Fritt efter Chapman (2010).

P-konstellationen innefattar en huvudsaklig relation där båda parter även har andra kärleksrelationer. Chapman (2010) menar att P-konstellationen är ett vanligt sätt för monogama par att ta steget att börja leva poly. En *O-konstellation* är en sluten storgruppskonstellation där man bor tillsammans i en polyfamilj. En O-modell kan betraktas som ett litet samhälle där medlemmarna kan bidra med sina respektive unika färdigheter. O- och P-konstellationerna är de äldsta formerna av polyamori. *V-konstellationen* finns i två varianter: triadisk och icke-triadisk. En triadisk V-konstellation är en triangelrelation där tre personer har starka emotionella, sociala, sensuella och ofta även sexuella band till varandra. En icke-triadisk V-konstellation innebär att en person har två partners, men att dessa två partners inte har någon intim relation med varandra. *Y-konstellationen* är en nätverkskonstellation i ständig förändring och Chapman anser att det är den mest flexibla formen av polyamori. Nätverket förändras när vissa personer kommer till medan andra hoppar av. Chapman skriver att Y-konstellationen kan "become nearly as far-reaching as the internet, and is impossible to limit or control" (s. 75). *S-konstellationen* är en mindre vanlig form av polyamori och kan ses som en förlängning av en V-konstellation. Det är alltså en form av kedjeliknande polyrelation, som består av minst fyra personer och där varje relation är en parrelationen mellan de två personer som befinner sig efter varandra i kedjan.

Utöver de i figuren presenterade konstellationerna finns även formerna *solo-polyamori* och *icke-sexuell polyamori*. Solo-polyamorösa är dedikerade till polyamori men har inte någon fast partner. I likhet med de andra polykonstellationerna kan solo-polyamori vara temporärt, tids-

begränsat eller långsiktigt. Solo-polyamorösa är enligt Taormino (2008) många gånger starkt oberoende individer som ofta ägnar mycket tid åt exempelvis karriär, utbildning, föräldraskap eller resande. En icke-sexuell polyrelation innebär att man är emotionellt intim men väljer att inte ha sex. I icke-sexuella polyrelationer existerar ofta viss tillgivenhet, romantik och sexuell spänning och eftersom sex definieras olika av olika personer kan det vara svårt att göra distinkta gränsdragningar mellan vad som anses som sex och vad som inte gör det. Taormino menar att denna polyform negligerats i forskning kring polyamori.

Uppdelningen vänskap/kärlek. Vissa polyamorösa gör en tydlig uppdelning mellan vänskapsrelationer och polyamorösa relationer, medan andra anser att en sådan skillnad är svår att göra (Anapol, 2010; Klesse, 2006). Den klassiska indelningen i vänskap och kärlek är enligt Barker och Ritchie (2008) en kulturell kategorisering som implicit inbegriper att allt som inte är en kärleksrelation går under benämningen vänskap, något som i vardagligt tal ofta uttrycks med att man "bara är vänner". I polyamorösa relationer blir uppdelningen emellertid lätt suddig, inte minst i former som icke-sexuell polyamori. Rothblum (1999) argumenterar för att vänskap är just icke-sexuell polyamori och flera av deltagarna i Klesses (2006) studie menar att polyamori är ett slags kontinuum mellan vänskap och partnerskap. Klesse betonar att polyamorösa vänskapsrelationer ofta inbegriper lika mycket affektiva ansträngningar och omtänksamhet som de sexuella polyrelationerna.

Medglädje (Compersion). Inom polyamori ses medglädje som motsatsen till svartsjuka (e.g., Chapman, 2010; Ritchie & Barker, 2006). Anapol (2010) definierar begreppet som att känna glädje och förtjusning över att ens partner älskar någon annan eller blir älskad av någon annan. För vissa är medglädje lika naturligt och oundvikligt som svartsjuka är för andra och enligt Anapol upplever en del polyamorösa spontant medglädje, trots att de tidigare känt svartsjuka. Klesse (2006) menar att medglädje tillsammans med begrepp som kommunikation, emotionalitet och intimitet är centralt för polyamori.

Trohet och otrohet i polyamorösa relationer. I litteraturen om polyamori berörs återkommande den etiska och ansvarsfulla aspekten av att leva polyamoröst. Trohet framhålls som en essentiell del av polyamori, men handlar inte om sexuell exklusivitet utan om att hålla överenskommelser samt agera respektfullt och ärligt (e.g., Anapol, 2010; Easton & Hardy, 2009). Överenskommelserna handlar ofta om att vara öppen med att dela sina känslor om intimt samröre med andra, både emotionellt och sexuellt. "Att ha en affär" innebär således att man brutit mot en uppsatt överenskommelse och kanske även hemlighållit detta för sin partner eller ljugit därom (Benson, 2008). Anapol framhåller med skepsis det faktum att moral stundtals likställs med sexuell måttlighet samt att åtaganden och trohet ofta antas innefatta exklusivitet. Ärlig och tydlig kommunikation, gemensamt utformande av överenskommelser, gränssättning och jämställdhet

parter emellan lyfts fram som eftertraktansvärda komponenter i polyamorösa relationer (Anapol, 2010; Taormino, 2008).

Mint (2004, 2010) ser monogami och den vedertagna synen på otrohet som ömsesidigt beroende av varandra, i likhet med monogami och svartsjuka; otrohet konstrueras som en del av det monogama maktsystemet och monogami behöver otrohet för att behålla sin dominerande ställning. Samhällets fördömande av den otrogne verkar som ett hot för att hålla kvar individer i monogami. Samtidigt som vår kultur förkastar otrohet och förknippar det med moralisk svaghet, ses det som något förväntat och samhället förser oss med information och rollmodeller som inbjuder till otrohet. Mint (2004) framhåller att föreställningen att otrohet är något tillfälligt och övergående hjälper den otrogne att upprätthålla en monogam identitet istället för att tvingas konfronteras med innebörden av det egna icke-monogama agerandet.

En falsk dualitet mellan två motpoler skapas: antingen är man monogam eller otrogen, i likhet med andra falska dualiteter, såsom hetero-/homosexuell och man/kvinna (Mint, 2004). Allt beteende som inte faller in under monogami klassas som otrohet. Samtliga konstellationer inkluderande fler personer än två ses vidare som ofrånkomligen präglade av inre destabiliserande spänningar. Polyamorin försöker bryta ner den uppdelning detta system bygger på. Även om polyamorösa inte identifierar sig enligt den beskrivna dualitetskonstruktionen kan det kulturella trycket enligt Mint (2004) bidra till att de internaliserar den maktdynamik som präglar otrohetssituationer. Sett till polykulturen i stort kan monogama spår skönjas genom dyadbildningar i form av primära relationer, som sätts framför sekundära (Finn & Malson, 2008; Mint, 2004).

Ritchie och Barker (2006) berör att det rådande språkbruket kring otrohet, äktenskapsbrott och affärer antyder att det är fel att ha mer än en romantisk eller sexuell relation och att detta bara kan ske under oärliga och hemlighetsfulla förhållanden, något som kan upplevas som begränsande av polyamorösa.

Läggning kontra val. På bloggar och internetsidor diskuteras huruvida polyamori kan betraktas som en läggning eller ett val, gjort på ideologiska grunder eller för att relationsformen av andra orsaker synes tilltalande (e.g., Nomono, 2010; Nordgren, 2008). Sällan ges dock några entydiga svar. Trots det intresse frågan uppenbarligen väcker är den akademiska forskningen på området begränsad. Efter att begreppet läggning har redogjorts för kommer forskningsfynd från olika discipliner, såsom psykologi, sociologi och juridik, att presenteras.

Begreppet läggning är omdebatterat, dels vad läggning innebär, dels vad som kan klassas som läggning. Mest vedertaget är att tala om sexuell läggning i form av vilket kön de personer har som man attraheras av och blir förälskad i (Jackson, 2003). Vid resonemang kring huruvida poly kan ses som en läggning, jämförbart med hetero-, homo- och bisexualitet, synes det således rimligt att utgå från den syn på läggning som gäller för dessa.

American Psychological Association (APA) beskriver sexuell läggning som ett varaktigt mönster av emotionell, romantisk och/eller sexuell attraktion till män, kvinnor eller personer av båda könen. Applicerat på mono/poly skulle det således handla om varaktig attraktion till en eller flera personer. Sexuell läggning kan också referera till en persons känsla av identitet, baserat på ovan beskrivna attraktion, relaterade beteenden och delaktighet i en grupp med likasinnade (American Psychological Association, 2012b). Reiter (1989) framhåller att sexuell identitet och sexuellt beteende är kopplat till läggningen, men att begreppen skiljer sig åt; identitet handlar om personens bild av sig själv, beteende om faktiska handlingar och läggning om önsksningar och tillgivenhet. Forskning ger inget entydigt svar på vilka orsakerna är till en viss sexuell läggning. En kombination av genetiska, hormonella, sociala och kulturella faktorer synes spela in, men ingen specifik avgörande faktor har kunnat identifieras. Den dominerande synen är dock att läggning är biologiskt grundad, framförallt bestämd i samspel mellan gener och miljö i livmodern, och att läggning således inte är något man kan välja (e.g., American Psychological Association, 2012a; Bearman & Brückner, 2002).

Medan det i allmänhetens ögon är accepterat att identifiera sig som hetero- eller homo-sexuell, gäller denna acceptans inte för identifikation enligt andra typer av sexuella preferenser eller hur man föredrar att forma sina relationer (Barker, 2005; Jackson, 2003). De försök till uppdelning av olika aspekter av sexualiteten i valt beteende eller del av en "naturlig identitet" som ofta görs, och ofta väcker debatt, synes gälla även för polyamorösa själva då de talar om polyamori (Barker, 2005).

Barker (2005) lyfter fram den tydliga distinktion i synen på polyamori som hon i sin forskning funnit bland polyamorösa: 1) som en del av identiteten, vanligen sett som något naturligt som finns hos den egna personen, 2) som ett beteende man väljer att utöva. Många av dessa personer talade om tidiga känslor av att inte ha passat in och ha känt sig "fel", men i ett senare skede ha insett att det fanns en möjlighet att på ärligt sätt ha många relationer, att leva poly. Ett mindre antal deltagare såg polyamori som något man väljer och kan arbeta med, som ett sätt att leva. Barker menar att synen på polyamori som något medfött, något man "är" och inte kan hjälpa, möjliggör för den polyamoröse att stå emot påhopp om att uppträda annorlunda, medan synen på polyamori som ett fritt val framställer den polyamoröse som ansvarsfull och i kontroll över livet.

Polyamorösa framhöll dels att de antligen kunde "vara sig själva" då de levde poly, men även att polyamori var ett sätt att få uttryck för olika delar av sig själv med olika partners (Barker, 2005). Barker relaterar detta till såväl den mer traditionella, kulturellt dominerande synen om sökande efter ett kärnsjäl, vem man egentligen är, som till konstruktivistiska tankar om självet som bestående av multipla själv, skapade i samspel med kulturen och omgivningen.

Även Kolesar (2010) menar att polyamori kan ses som såväl en läggning som en preferens. Läggning handlar då om polyamori som något biologiskt fastställt, en varaktig och svårföränderlig inriktning. Polyamori som preferens relateras till något flytande, ett mer tillfälligt val som kan ses som ett beteende, en livsstil som kan förändras, till stor del socialt och erfarenhetsmässigt formad. Kolesar lyfter även fram att poly kan förstås som en "relationell läggning" (relational orientation), liksom monogami, och då som del av den sexuella identiteten. Hennes undersökning (Kolesar, 2010) visar på att drygt hälften av de 484 polyamorösa deltagarna såg polyamori som något som alltid varit en del av deras sexuella och romantiska identitet och exempel finns på personer som säger sig vara födda poly. Cirka 40 procent av deltagarna beskrev att polyamori för dem uppkommit under ungdomsåren.

Ann Tweedy, amerikansk universitetslektor i juridik, anser att den nuvarande definitionen av sexuell läggning är oerhört smal, då den begränsar sig till kön på de personer man attraheras av (Tweedy, 2011). Hon diskuterar möjligheten att utvidga innebörden av begreppet sexuell läggning till att inkludera många fler aspekter av sexuellt relaterade preferenser, däribland önskan om polyamoröst relationsskapande. Hon lägger en juridisk aspekt på frågan då en mer inkluderande innebörd för polyamorösa skulle kunna medföra ett ökat lagligt stöd gällande sexuell diskriminering och fokuserar framförallt på diskriminering vid anställningsförfarande, då detta beskrivs som ett av de vanligaste områdena som skyddas genom antidiskrimineringslagar. Tweedy redogör för hur polyamorösa, utöver ett allmänt fördömande från samhällets sida och ofta även från vänner och familj, riskerar att förlora vårdnaden om sina barn samt utsättas för diskriminering på arbetsplatser. Vidare framhålls av Emens (2004) omöjligheten i att ingå äktenskap med mer än en person eller äktenskap mellan flera parter som lagstiftad diskriminering mot polyamorösa.

Tweedys (2011) tanke är att ju mer förankrat ett sätt att vara är hos en person, desto mer rättfärdigat är det att se det som en identitet och ju mer konsistent och stark identiteten betraktas, desto mer rimligt att använda benämningen sexuell läggning. Tweedy presenterar utifrån tidigare forskning (e.g., Emens, 2004; Lau, 2006; Weitzman, 2006) en diversitet rörande synen på polyamori bland polypraktiserande och konstaterar att en generalisering är omöjlig att göra. Enligt Tweedys sammanställning ser vissa polyamorösa polyamori som en identitet, antingen biologiskt grundad eller konstruerad, där den konstruerade inte ses som vald och därmed inte som möjlig att ändra. Det faktum att en identitet ses som konstruerad bedöms inte vara ett hinder för att den ska kunna klassas som en läggning, enligt Tweedy. Svårigheten att argumentera för att yttre omständigheter inte alltid påverkar, exempelvis beträffande praktiserandet av hetero-/homosexualitet, nämns. Andra polyamorösa beskriver enligt Tweedy poly som ett sätt att uttrycka värderingar som är viktiga för identiteten eller som en mer flytande preferens, påverkad av

omständigheter. Det finns polyamorösa som inte alls är intresserade av att kalla polyamori en identitet, utan poängterar att det handlar om rätt till frihet och individualism.

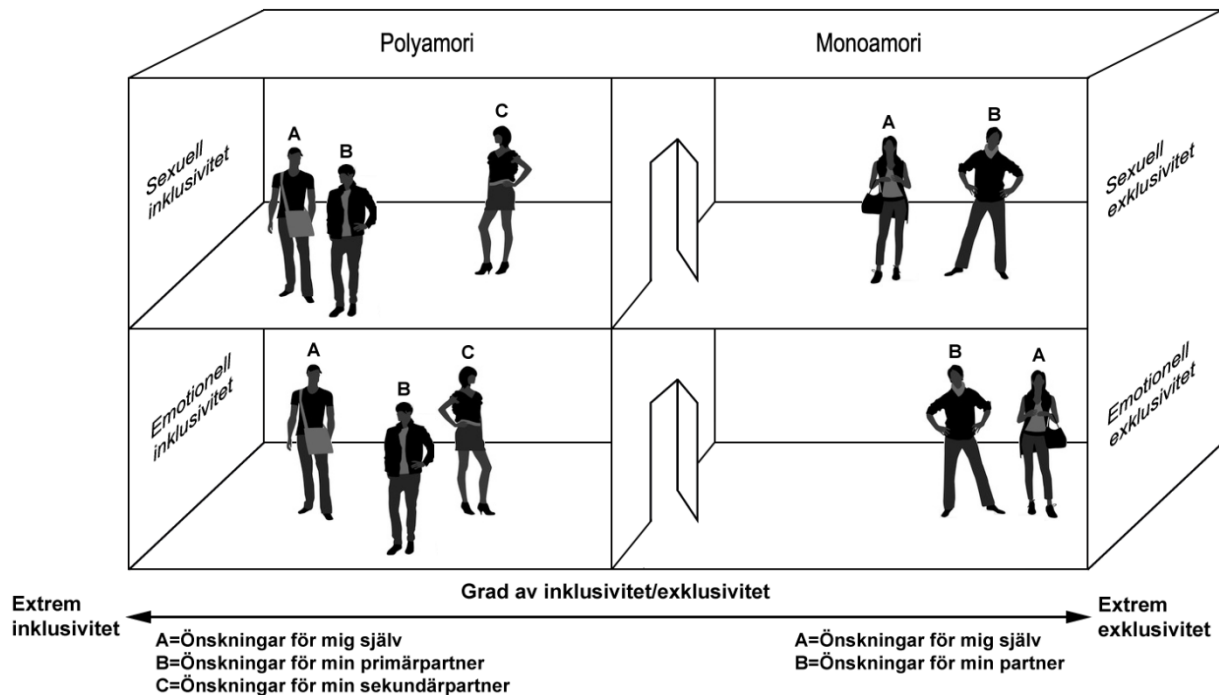
Tweedys (2011) teoretiskt grundade motivering för att polyamori ska betraktas som en identitet och att även fog finns för att se det som en sexuell läggning bygger på fem, av henne sammanställda, teoretiska påståenden. För det första nämns många polyamorösas egen syn på polyamori som en identitet, grundad bland annat på tidiga önskningar om polyamoröst relationsskapande. För det andra anses de värderingar som starkt relateras till polyamori bidra till att det inte bör betraktas som något ytligt och ovidkommande för den polyamoröse. Exempelvis nämns självkännedom, radikal ärlighet, samtycke samt privilegierande av kärlek och sex framför känslor såsom svartsjuka. För det tredje berörs de risker polyamorösa tar för att leva poly, med tanke på möjliga allvarliga konsekvenser. För det fjärde tas den betydelse som läggs i romantiska och sexuella relationer i vår kultur och den grad till vilken individen tenderar att bygga sin identitet utifrån sådana relationer upp. Som femte orsak nämns slutligen att rättslig och psykologisk forskning visar på tydliga paralleller mellan den polyamorösa och den homosexuella identiteten och att det följaktligen vore lika berättigat att benämna polyamori en identitet som homosexualitet.

Psykologen Weitzman (2006) menar att individer varierar gällande preferens för antal intima relationer på samma sätt som de varierar i sexuell läggning i form av attraktion till personer av visst kön. Vidare lyfter Weitzman fram komma-ut-processen för polyamorösa som liknande den för homosexuella och ser sammantaget poly som en identitet som skapas genom personlig utveckling. Vad som talar emot synen på polyamori som en identitet och läggning är att icke-monogama önskningar, i alla fall av sexuell karaktär, kan ses som universella, något som finns hos många fler än de som agerar på dem och egentligen inte är unikt för gruppen polyamorösa (Emens, 2004; Tweedy, 2011).

Emens (2004) presenterar tankar kring kategorisering av polyamorös/monogam disposition och vissa paralleller dras till den för hetero- och homosexualitet skapade Kinseyskalan. Med disposition åsyftas en identitet formad av olika grader av polyamorös/monogama önskningar och teorin grundar sig således inte på de polyamorösas erfarenheter. På ett teoretiskt plan menar Emens att få människor är helt monogamt alternativt polyamoröst orienterade. Full polyamorös disposition involverar inte bara en egen önskan om flera sexuella och romantiska partners, utan även en önskan att ens partners ska ha flera partners. Emens menar att de flesta har polyamorösa önskningar på det sexuella planet för egen del, men inte önskar att detta ska gälla för den egna partnern. Däremot föredrar de flesta bara en romantisk partner, såväl för sig själva som för partnern.

Sammanfattningsvis är forskarna överens om att poly kan beskrivas som ett val, en läggning samt en identitet. Synen på polyamori som en identitet eller läggning är dock något vanligare förekommande än synen på poly som ett beteende man väljer.

Polymonomodellen. Inspirerade av Barkers (2005), Emens (2004) och Tweedys (2011) tankar har författarna till denna uppsats skapat Polymonomodellen (figur 2).



Figur 2. Polymonomodellen (Egelstig & Gustafsson, 2012).

Modellen syftar till att åskådliggöra relationsskapande. Med relationsskapande åsyftas formandet av relationer, innefattandes kärleksmässiga och/eller vänskapliga band till andra människor. I modellen definieras polyamori som att ha flera parallella kärleksrelationer och monoamori som att ha endast en kärleksrelation. Båda begreppen består av två komponenter - emotionalitet och sexualitet, vilket i modellen resulterar i fyra kategorier: sexuellt inklusiv (poly), sexuellt exklusiv (mono), emotionellt inklusiv (poly) och emotionellt exklusiv (mono). Polyamori och monoamori ses i modellen som diametralt motsatta begrepp.

Modellen tydliggör att önskan att leva polyamoröst respektive monoamoröst inte bara handlar om vad man själv föredrar, utan delas in i preferenser för den egna personen och preferenser för hur man vill att ens partner(s) ska ha det. I modellen förekommer flera personer. Personerna i polyrummen symboliserar emellertid en och samma människas syn på sig själv - vilka önsknningar har jag för mig själv och vilka önsknningar har jag för mina partners? A är alltså personens egna önsknningar och B och C de preferenser personen har för sina partners. Det kan i modellen förekomma fler personer än primär- och sekundärpartners, inget övre antal finns (dock

kan det bli trångt i rummen). Genom att personerna har olika position i rummen (befinner sig olika långt ifrån "extrem inklusivitet") belyses att det inte är nödvändigt att preferenserna för en själv är samma som de preferenser man har för sina partners. I monorummen är det alltså en annan persons önskningar det handlar om, dels för personen själv (A), dels för personens partner (B).

Modellen visar hur en utpräglad önskan att leva poly kan se ut och hur en genuin önskan att leva mono kan beskrivas. En person kan befinna sig olika långt ifrån ytterligheterna "extrem inklusivitet" respektive "extrem exklusivitet", vilket innebär att önskningarna är olika starka. Personerna i den illustrerade modellen tydliggör detta, då de befinner sig på olika avstånd från extrempunkterna. En person som är extremt poly önskar följaktligen hög sexuell och emotionell inklusivitet för såväl sig själv som för sin partner, det vill säga önskar själv ha flera partners samt att dessa partners i sin tur har andra partners, såväl sexuellt som emotionellt. Denna utpräglade polyperson befinner sig nära den vänstra väggen på båda våningsplanen i modellens polydel. En person som är extremt mono önskar däremot hög sexuell och emotionell exklusivitet för såväl sig själv som för sin partner, det vill säga vill att varken den egna personen eller partnern ska ha någon partner utöver varandra, varken sexuellt eller emotionellt. Denna utpräglade monoperson befinner sig nära den högra väggen i modellens monodel. Vid en första anblick kan det te sig märkligt att i en monoamorisk relation vara helt emotionellt exklusiv, men detta avser alltså kärleksrelationen och inte eventuella vänskapliga relationer. Då de ovan beskrivna ytterligheterna av poly och mono torde vara mindre vanliga i praktiken, bör de betraktas som teoretiska hållpunkter. Uppdelningen av det monoamoriska konstruktet kan emellertid problematiseras, vilket görs i *Diskussion av Polymonomodellen*.

Vad har då den illustrerade polypersonen i modellen för önskningar? Som synes har personen en relativt stark önskan om flera sexuella partners både för sig själv (A) och för sin primärpartner (B). Däremot önskar personen att sekundärpartnern (C) är betydligt mindre sexuellt inklusiv, vilket illustreras av att C befinner sig långt ifrån den vänstra väggen på det övre våningsplanet. Det finns hos polypersonen även en stark önskan om många emotionella partners, vilket illustreras av att A på bottenvåningen befinner sig nära den vänstra väggen. Vidare önskar polypersonen att både primär- och sekundärpartnern (B och C) på bottenvåningen är mindre emotionellt inklusiva än vad polypersonen själv är.

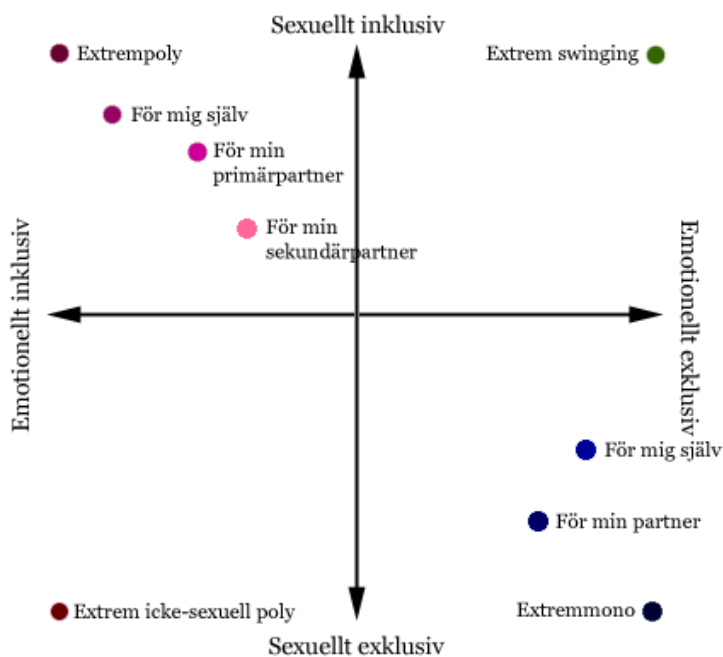
Då de flesta personer inte är extremt poly eller mono, visar modellen på att många olika kombinationer av önskningar är tänkbara. En individ kan exempelvis ha en förhållandevis stark önskan om flera sexuella partners och en ännu mer intensiv önskan om flera partners emotionellt. Vidare kan denna individ föredra att partnern bara har en partner, såväl sexuellt som emotionellt. Denna person uppvisar alltså polypreferenser för sig själv men monopreferenser för partnern. Oändligt antal preferenskombinationer är möjliga. Modellen kan även illustrera att olika

önskningar kan gälla för olika partners. Kanske vill man att en partner ska vara mer sexuellt inklusiv men mindre emotionellt inklusiv, medan det omvända förhållandet kan gälla för en annan partner.

Som angivet i modellen och beskrivet i texten kan modellen handla om önskningar, men den kan även appliceras på hur man i praktiken lever - hur önskar jag leva och hur lever jag idag? Modellen kan alltså dels ses som en modell av önskan att leva poly/mono, dels av praktiserandet av poly/mono. Vare sig man ser poly/mono som ett medvetet val eller som en ofrånkomlig läggning är modellen applicerbar.

Polymonomodellen avser även att skildra rörelser, det vill säga förändringar i preferenser eller i praktiskt leverne. Exempelvis kan ens preferenser gällande hur många partners man vill ha sexuellt och emotionellt variera och hur många partners man de facto har kan också skifta. Hur långt ifrån "extrem inklusivitet" och "extrem exklusivitet" man befinner sig är föränderligt och det går således även att röra sig från poly- till monosidan på antingen ett av våningsplanen eller på båda. Sålunda är det fullt möjligt att röra sig från ett utpräglat polyamoröst leverne till ett monoamoriskt, genom att helt enkelt vandra in i monorummen.

Figur 3 nedan avser att i punktdiagramform förtydliga modellen genom att belysa hur man kan placera in sig själv och sin(a) partner(s), antingen avseende önskningar eller faktiskt leverne, efter poly/mono. Ytterlighetsvarianterna blir således extrempoly, extrem icke-sexuell poly, extrem swinging, extremmono och extrem swinging, vilket i diagrammet illustreras av punkterna i respektive hörn.



Figur 3. Polymonomodellen som punktdiagram (Egelstig & Gustafsson, 2012).

Figur 2 och figur 3 illustrerar alltså samma exempel, i bildlig form samt som diagram. Modellen tar även fasta på två andra relationsformer, swinging och icke-sexuell poly. I den bildliga versionen (figur 2) kan en person placera sig i polydelens bottenvåning samt i monodelens övervåning, vilket innebär att personen befinner sig i diagrammets (figur 3) nedre vänstra kvadrant, "icke-sexuell poly". Vidare kan en swinger i den bildliga versionen placera sig i polydelens övervåning respektive monodelens bottenvåning och hamnar då i diagrammets swinging-kvadrant.

Figur 3 består av fyra kvadranter, där poly och mono (dock ej icke-sexuell) innefattar kvadranterna uppe till vänster respektive nere till höger. Det är alltså dessa två kvadranter som Polymonomodellen främst är tänkt att klargöra. Då uppsatsens fokus är poly, vilket vanligtvis kontrasteras mot mono, tänker vi att det är dessa två relationsformer som är mest angelägna att belysa.

Polyamori och bisexualitet. Forskning visar samstämmigt på samband mellan bisexualitet och polyamori (e.g., Klesse, 2006; Kolesar, 2010; Weitzman, 2006). Mint (2004) och Kolesar presenterar siffror på omkring 50 procent beträffande förekomst av bisexualitet bland polyamorösa. Sheff (2005) beskriver bisexualitet som allmänt förekommande, som en norm, i den grupp bestående av polyamorösa kvinnor hon studerat, där nästintill samtliga identifierade sig som bisexuella eller var inspirerade av bisexuella tankegångar. Högre förekomst av bisexualitet hos polyamorösa kvinnor än män har rapporterats (Kolesar, 2010). Sett ur ett omvänt perspektiv, rapporterar Page (2004) att drygt hälften av de bisexuella i en genomförd studie hade polyamorösa preferenser, medan en tredjedel av dem för tillfället var involverade i polyamorösa relationer.

Mint (2004) framhåller att såväl polyamori som bisexualitet har sina rötter i lesbiska rörelser samt gayrörelser och handlar om frihet, öppenhet och tillvaratagande av möjligheter. Individer ur båda grupperna vägrar att acceptera begränsningar gällande intimitet på så sätt att de bryter mot reglerna om attraktion till personer av endast ett kön respektive reglerna rörande sexuell och emotionell exklusivitet. Har man tagit ett av stegen är det lättare att ta även det andra (Mint, 2004). Att man som både polyamorös och bisexuell öppnar dörrar till fler potentiella relationer framhålls som positivt, liksom möjligheten att bilda slutna triader eller flerpartsförhållanden med än fler involverade (Weitzman, 2006).

Weitzman (2006) vänder sig mot den stereotypa uppfattningen att bisexuella alltid vill ha relationer med en man och en kvinna parallellt. Weitzman visar att majoriteten av bisexuella polyamorösa (70 procent) inte bryr sig om huruvida deras parallella partners är av samma eller olika kön och att deras polyamorösa preferens inte i första hand handlar om en önskan att parallellt träffa män och kvinnor (50 procent). Dock finns en minoritet vars önskningar stämmer väl in på den stereotypa föreställningen, det vill säga där intima relationer med män och kvinnor samtidigt

är det huvudsakliga motivet till att leva poly (12 procent). Medan vissa bisexuella polyamorösa finner glädje i den variation intima relationer med personer av olika kön innebär, handlar det för andra bisexuella polyamorösa om att överskrida och lägga mindre vikt vid könsgränser. I studien, som bygger på en webbaserad enkät, ingick 2169 bisexuella och polyamorösa (Weitzman, 2006).

Demografi. Ytterst lite demografisk forskning på gruppen polyamorösa synes finnas tillgänglig. De data som finns insamlade grundar sig på självskattningar hos personer som identifierar sig som polyamorösa och det går därför att ifrågasätta huruvida dessa är representativa för gruppen som helhet. Vidare har vissa studier kritiserats för att sakna både intern och extern validitet (Emberger, 2009). I Sverige finns, så vitt vi vet, inga demografiska data för gruppen polyamorösa.

Ett par större enkätstudier har genomförts i USA (Nearing, 2000; Weitzman, 2006). Studierna kom fram till liknande resultat och visade på att polyamorösa var bättre utbildade än det allmänna genomsnittet och att en stor andel betraktade sig som bisexuella. Knappt hälften av de polyamorösa i Nearings studie var gifta och nästan 80 procent tjänade betydligt över det amerikanska genomsnittet. 80 procent uppgav att de upplevt svartsjuka. Så gott som samtliga deltagare oroade sig för att bli utsatta för diskriminering, men endast knappt hälften hade själva upplevt fördomar. Omkring 20 procent hade erfarit negativt bemötande då de kommit ut inför sina partners, vilket nästintill samtliga deltagare gjort. De som var föräldrar hade berättat för barnen om sitt levnadssätt, men många var försiktiga med att berätta för föräldrar, arbetsgivare och grannar om hur de levde.

Flera författare betonar den heterogenitet som finns representerad bland polyamorösa och därmed svårigheterna förknippade med att uttala sig om gruppen som helhet (e.g., Benson, 2008; Taormino, 2008). Anapol (2010) spekulerar i huruvida polyamorösa på gruppnivå uppvisar vissa utmärkande personlighetsdrag, såsom goda färdigheter i kommunikation, hög intelligens och en positiv inställning till sex. Det bör inte desto mindre påpekas att forskning gällande samband mellan personlighet och polyamori ännu är i sin linda (Anapol, 2010; Taormino, 2008).

Flera uppskattningar har gjorts beträffande hur många som lever polyamoröst, men tillförlitliga undersökningar förefaller saknas. Nearing (2000) uppskattar att 0,2 procent av USA:s befolkning är poly, medan Anapol (2010) tror att siffran ligger på över 3,5 procent.

Känslomässiga utmaningar hos polyamorösa

Litteraturen rörande polyamori fokuserar framförallt på polyrelaterade glädjeämnen, men även vissa avigsidor berörs. Polyamorösa relationsformer anses öka kravet på ansträngning från de involverades sida, på grund av att flera personer är inblandade. Självmedvetenhet samt villighet att arbeta med svårigheter ses som en förutsättning för att få till stånd välfungerande polyrelationer

(Taormino, 2008). I detta avsnitt berörs utmaningar som i forskning och litteratur beskrivs förekomma i polyamorösa relationer.

Komplexitet och oklarheter. Den emotionella komplexitet det innebär att intimt interagera med många personer parallellt tas upp som en ofrånkomlig del av den polyamorösa relationsformen (Anapol, 2010). Polyamori anses potentiellt sett kunna öka upplevelsen av stress. Otydlig kommunikation beskrivs få större konsekvenser än i tvåsamma förhållanden och ligga till grund för meningsskiljaktigheter, exempelvis gällande regler för andra relationer än den gemensamma (Taormino, 2008). "The challenge of the gray area" benämner Taormino det tillfälle när man står inför en situation som inte direkt täcks av de överenskommelser som skapats.

Hantering av förändringar. Polyamoröst relationsskapande ställer höga krav på hantering av förändringar av olika slag, då detta kan antas bli aktuellt oftare än i monogama förhållanden (Taormino, 2008). Det kan handla om nya potentiella partners, vilket medför omställningar i existerande relationer. Även om en ny förälskelse i polyrelationer inte behöver innebära förlust av en älskad, kan det på grund av den monogama myten fortfarande uppfattas som en sådan; förlust av trygghet, tillgivenhet, tid och status.

Att öppna upp en tidigare monogam relation till att involvera fler parter kan upplevas som slitsamt, i synnerhet om båda parter inte har samma önskan eller tankar kring hur det ska se ut, vilket vanligen är fallet (Easton & Hardy, 2009; Taormino, 2008). Easton och Hardy beskriver svårigheten för olika parter; den som vill öppna upp (känslor av skuld), den som är tveksam (känslor av oro, ilska och otillräcklighet) och den som vill bli insläppt (tvekan kring roll och rättigheter). Det kan även röra sig om saknad eller upplevelse av misslyckande vid övergång från polyamoröst leverne till monogamt, vilket kan ske permanent eller temporärt, exempelvis för att energi behöver läggas på annat än relationsskapande eller på en primär relation (Taormino, 2008). Utöver de alternativ monogamin vanligen presenterar då svårigheter i en relation uppstår, det vill säga att göra slut eller hålla ihop enligt samma traditionella regler, kan relationen i poly fortsätta men i en annan form. En primärrelation kan exempelvis övergå till en sekundärrelation, vilket kan upplevas som en form av uppbrott. Taormino lyfter fram vikten av att försöka se förändringar som något positivt, som en chans till lärande och tillväxt.

New Relationship Energy (NRE). New Relationship Energy är den entusiasm som ofta upplevs initialt i en romantisk eller sexuell relation, som medför större förtjusning och upphetsning och där man är förblindad för ens partners mindre bra egenskaper (Anapol, 2010; Benson, 2008). NRE kan vara smärtsamt för partnern till den som erfar NRE, som känner sig försummad då allt fokus från partnerns sida ligger på den nya personen. Taormino (2008) poängterar vikten av att inte ta några stora relationella beslut under NRE-fasen samt påminna sig om värdet av sina andra relationer och bejaka även dessa.

Bemötande från omgivningen och öppenhet. I samhället osynliggörs polyamori ofta och när det uppmärksammas är det vanligen som något ont eller i bästa fall konstigt, många gånger likställt med otrohet (Barker, 2005). De som rör sig utanför den heterosexuella, monogama och patriarkala normen riskerar att bli demoniserade i samhällets ögon och betraktade som onormala. Polyamori upplevs enligt Barker av monogama som ett hot då det representerar ett ärligt sätt att ha flera älskade, något många kanske önskar men inte kan tillåta sig på grund av mononormen och synen på vad otrohet innebär.

Rädsla för eller upplevelse av negativt bemötande och diskriminering är ett återkommande tema i litteratur och forskning om polyamori (e.g., Anapol, 2010; Barker & Langdridge, 2010; Benson, 2008). Risken för avvisande från familj, vänner och medarbetare hindrar många polyamorösa från att vara ärliga med sitt val av levnadsform. Anapol beskriver att komma-ut-processen handlar om att dels själv inse och acceptera sin önskan att bryta mot den monogama normen och komma fram till hur man istället vill leva, dels inför omgivningen (eller väl valda delar av denna) vara öppen med sitt sätt att forma relationer. Båda aspekterna av processen kan vara svårhanterliga och att komma ut kan ha ett högt pris; exempel ges på föräldrar som förlorat vårdnaden om sina barn eller personer som blivit avskedade (Anapol, 2010; Easton & Hardy, 2009). Anapol berör vidare att det kan finnas en ovilja att identifiera sig som poly på grund av erfarenhet av andra personers oetiska och ansvarslösa icke-monogama leverne. Avsaknad av lagstiftade rättigheter för individer som väljer att leva i flersamhet drabbar många polyamorösa (Emens, 2004; Tweedy, 2011).

Barn. Öppenhet gentemot egna barn lyfts fram som komplicerat att förhålla sig till (Anapol, 2010; Taormino, 2008). Ärlighet gällande ens polyamorösa relationsskapande kan bidra till en större generell öppenhet i relationen till barnen och signalera att valet av relationsform är acceptabelt, inte något som behöver döljas (Taormino, 2008). Samtidigt riskerar man genom öppenhet gentemot omgivningen beträffande sitt levnadssätt att utsätta barnet för samhällets fördömande. Anapol, som betonar den begränsade forskning som finns gällande hur polyamori påverkar barn, menar att själva relationsformen inte innebär problem för barnen. Istället handlar det om utifrån kommande förutfattade meningar och negativa attityder samt om barnets oro att uppfattas som annorlunda.

Sedan starten av akademiska studier av polyamori har personer med barn emellertid blivit ett spirande forskningsområde. Palotta-Chiarolli inledde studier i Australien 2002 och ämnet har sedan kommit att vidarebeforskas i USA av framförallt Sheff (2010). Sheff framhåller fördelar och fallgropar som polyföräldrar kan hamna i. Fördelarna inkluderar möjlighet till stort emotionellt stöd, högre grad av kommunikation, förekomst av fler rollmodeller samt praktiska vinningar med

att vara flera. Fallgroparna handlar om socialt stigma på grund av det polyamorösa levernet och potentiell separationsproblematik hos barnet om någon i nätverket försvinner.

Språkbruk. Ytterligare en svårighet för polyamorösa ligger i att uttrycka sig, då språket omöjliggör beskrivningar av upplevelser som ligger utanför det dominerande sättet att förstå relationer, vilket inte tillåter mer än en betydelsefull relation åt gången eller relationer mellan mer än två personer (Ritchie & Barker, 2006). Enligt socialkonstruktivismen formar kulturen, inklusive språket, vår identitet och vår förståelse av sexuell identitet är avhängig av det språk gällande sexualitet som finns tillgängligt (Burr, 2003). Språket kan bidra till att skapa olika sorters relationer och verkligheter samt möjliggöra nya upplevelser och roller (Fredman, 2004). Barker och Ritchie menar att det befintliga språket för att tala om icke-monogami rör sig inom otrohets- och promiskuitetssfären, vilket av polyamorösa upplevs begränsande, och betonar nödvändigheten av att konstruera ett nytt språk som ger polyamorösa möjlighet att komma till uttryck, något som i viss mån har skett.

Ritchie och Barker (2006) ger exempel på ord som vuxit fram inom polyamorösa kretsar. För att beskriva relationer används "metamour" i betydelsen partners partner (för att komma ifrån monogamins icke-rättvisande benämningar "älskarinna" eller "den andra kvinnan") och det mindre vedertagna "paramour" för en ogift partner till en gift polyamorös partner. För att skildra känslor förekommer "wibbly" när en person känner sig osäker eller obekväm på grund av en partners andra relationer, som ett alternativ till svartsjukebegreppet men utan svartsjukans negativa konnotationer. Vidare existerar ordet "frubbly", med liknande betydelse som det tidigare berörda begreppet "compersion". Easton och Hardy ger i boken *The Ethical Slut* (2009) ordet "slut" en mer positiv innebörd än den vanligen förkommande; en person, oavsett kön, som med stolthet hyllar och bejakar sin sexualitet och ser sex som på många sätt positivt, som välgörande för den egna personen och med potential att stärka intima band.

Tid. Vid sidan av de direkt känslomässiga utmaningarna är den begränsade tid som finns till förfogande en utmaning polyamorösa tvingas acceptera, vilket ställer höga krav på planering och ett realistiskt förhållningssätt till vad som kan hinnas med, men även flexibilitet (e.g., Anapol, 2010; Chapman, 2010).

Svartsjuka. Statistik från FBI indikerar att svartsjuka är det huvudsakliga motivet i en tredjedel av alla lösta mord och svartsjuka relateras vidare till depression, självmordsförsök, våldsamma handlingar och minskad självkänsla hos den svartsjuka (Pines, 1992). I detta avsnitt definieras inledningsvis svartsjuka och några av de mest framträdande teoribildningarnas syn på svartsjuka presenteras. Därefter berörs könsskillnader beträffande upplevelse av svartsjuka och olika typer av svartsjuka. Slutligen tas svartsjuka som maktmekanism och svartsjuka i relation till polyamori upp.

Definition. Svartsjuka brukar beskrivas som en komplex reaktion på en situation som uppfattas som ett hot mot en högt värderad relation eller kvaliteten av denna relation (Pfeiffer & Wong, 1989; Pines, 1992). Det uppfattade hotet kan vara såväl verkligt som imaginärt och kretsar ofta kring misstankar om otrohet (Pines, 1992). I första hand beskrivs svartsjuka som en inre, emotionell reaktion, men även tankar, fysiologiska reaktioner och beteende kan inkluderas i begreppet (Pfeiffer & Wong, 1989; Pines, 1992). Många forskare framhåller att svartsjuka inte är en specifik känsla, utan en kombination av olika negativa emotioner (e.g., Hupka, 1981; Pfeiffer & Wong, 1989; Taormino, 2008). Taormino menar att svartsjuka kan ses som en paraplyterm innefattandes känslor av ilska, avund, osäkerhet, otillräcklighet, konkurrens, övergivenhetsrädsla och utanförskap. Easton och Hardy (2009) framhåller att det exempelvis kan handla om rädsla för sexuell oduglighet. ”A powerful blend of all emotions at once” är Anapols (2010) beskrivning av svartsjuka (s. 108). Pfeiffer och Wong lyfter fram den begreppsmässiga förvirring som råder kring svartsjukebegreppet.

Psykodynamisk teori. Freud (1922/1955) ser den oidipala konflikten, vilken innebär den lille pojkens narcissistiska önskan att konkurrera med fadern om modern, som källan till svartsjuka. Tre nivåer av svartsjuka, vars komplexitet ökar och där de två sistnämnda betraktas som patologiska tillstånd, beskrivs: *normal svartsjuka* (sorg vid tanken på att förlora någon man älskar), *projicerad svartsjuka* (grundar sig i egen otrohet eller bortträngda impulser att vara otrogen) och *svartsjuka av vanföreställningskaraktär* (grundar sig i bortträngda otrohetsimpulser av homosexuell karaktär). Freud såg svartsjuka som djupt rotad i det undermedvetna och som universell, då den bottnar i traumatiska barndomsupplevelser, något alla erfarit. Återupplevandet av traumatiska barndomskonflikter kan medföra att svartsjuka i vuxen ålder aktualiseras. Medan svartsjuka enligt Freud har sitt ursprung i traumatiska upplevelser i den oidipala fasen (3-6 år), anser andra psykodynamiskt inspirerade teoribildningar att även upplevelser under det lilla barnets första dagar och senare under ungdomstiden kan vara grundläggande (Pines, 1992).

Anknytningsteori. Inom anknytningsteorin, vilken beskrivs utförligt under *Övriga relevanta begrepp och teorier*, betraktas kärleksrelationer som en form av anknytningssystem. Även i vuxen ålder formas anknytningsband till andra personer och ens kärlekspartner tenderar att vara den primära anknytningspersonen (Sharpsteen & Kirkpatrick, 1997). Denna vuxna version av anknytningssystemet verkar för att upprätthålla psykisk närhet och trygghet i kärleksrelationen. Samma funktion anses svartsjuka ha, då denna motiverar till ansträngning att arbeta med problem i relationen. Följaktligen synes både svartsjuka och anknytningsbeteende kunna triggas av händelser som hotar relationen eller ens förmåga att upprätthålla denna. Den svartsjuka som aktiveras vid hot om separation från eller förlust av en partner är jämförbar med den oro barnet visar vid separation från eller rädsla för förlust av en anknytningsperson (Sharpsteen & Kirkpatrick, 1997).

Samband har påvisats mellan olika anknytningsmönster och upplevelse av svartsjuka (Buunk, 1997). Personer med trygg anknytning uppvisar lägre grad av svartsjuka än personer med undvikande-otrygg anknytning och mest intensiv svartsjuka uppvisar ambivalent-otrygga personer. Tänkbara förklaringar till detta är att otryggt anknutna dels har en mer rigid önskan om kontroll över relationen, dels en rädsla att förlora partnern då man inte tror sig kunna uppfylla dennes behov.

Socialkonstruktivism. Enligt det socialkonstruktivistiska synsättet konstrueras svartsjuka av sociala och kulturella faktorer, då kulturen avgör vad som värderas och måste skyddas och således i vilka situationer svartsjuka bör triggas (Pines, 1992). Enligt Hupke (1981) formar kulturen fenomenet svartsjuka, dels genom att påverka vilka händelser som utgör ett hot mot en högt värderad relation, dels genom att inverka på hur svartsjukeresponsen kan ta sig uttryck. Antropologiska studier visar på att svartsjukan är universell, då den förekommer i alla kända kulturer (Hupke, 1981). Däremot skiljer sig kulturer åt gällande till vilken grad de predisponerar individer till att vara svartsjuka. Ju större hotet mot överlevnad är och ju större beroendet av en partner är för att kunna klara sig, desto större potential för svartsjuka.

Evolutionpsykologi. Grundtanken i evolutionpsykologi är att det mänskliga beteendet kan förstås som en följd av genetiska anpassningar under lång tid, för att kunna möta återkommande hot och följaktligen öka chansen till överlevnad. Evolutionpsykologen Buss (2000) ser svartsjuka som en ur evolutionen sprungen emotion som aktiveras vid hot mot en högt värderad relation, vid förekomsten av intresserade rivaler som uppfattas som mer attraktiva än man själv. Individen motiveras till beteenden typiska för svartsjuka, såsom förhöjd vaksamhet och kontrollbeteenden, vilka syftar till att avvärja otrohet. Såväl sexuell som emotionell otrohet anses väcka svartsjuka, då båda utgör hot mot möjligheten till reproduktion. Vid diskrepans gällande hur attraktiv man anser sig vara i ett par, tenderar den som ser sig som minst attraktiv att vara mer svartsjuk. Buss ser alltså svartsjuka som ett ändamålsenligt sätt att försäkra sig om att ens egna gener förs vidare (Buss, 2000; Buss & Haselton, 2005).

Kategorisering av svartsjuka. Mazur (2000) distingerar mellan olika sorters svartsjuka, av vilka ett urval redogörs för här. *Ägandesvartsjuka* triggas av ett uppfattat hot mot den ensamrätt till sin partner som man önskar. *Rädslosvartsjuka* handlar om rädsla att förlora sin partner till någon annan och förknippas med känslor av avvisande och ledsnad. Andra personer ses inte som ett hot om inte risk att bli ersatt föreligger. *Konkurrenssvartsjuka* kan också ha inslag av rädsla för förlust, men det primära problemet är en ständig jämförelse med den person svartsjukan riktas mot, med känslor av otillräcklighet till följd. *Exkluderingsvartsjuka* rör sig om känslor av att bli exkluderad eller berövad uppmärksamhet/tid, vilket beskrivs som vanligt förekommande i polyamorösa relationer, vid upplevelse av att hamna i skymundan av en partners partner.

Könsskillnader. Forskning visar samstämmigt på könsskillnader, i den bemärkelsen att kvinnor reagerar med högre grad av svartsjuka på misstankar om emotionell otrohet, medan signaler på sexuell otrohet väcker mer intensiv svartsjuka hos män (e.g., Buss, Larsen, Westen & Semmelroth, 1992; Pietrzak, Laird, Stevens & Thompson, 2002). Forskning utförd i Sverige följer samma linje (Wiedermann & Kendall, 1999). Förklaringen som ges är att kvinnans sexuella otrohet för mannen innebär osäkerhet kring faderskap och således ökad risk att de egna generna inte förs vidare. För kvinnor däremot innebär en mans emotionella otrohet hot om övergivenhet och förlust av resurser som krävs för att kunna ta hand om barnet. Svartsjuka hos kvinnor synes framförallt väckas av attraktiva rivaler, medan män reagerar starkare på resursstarka rivaler (Buss, 2000).

Kulturellt betonade förklaringsmodeller kritiserar tanken på genetiska grunder till de könsmässiga skillnaderna och ser istället dessa som inlärd. Utifrån ett socialkonstruktivistiskt perspektiv framhåller Hupka och Bank (1996) att det handlar om könsnormer, att män och kvinnor agerar enligt de föreställningar om maskulinitet och feminitet som är rådande i kulturen. Kvinnor förväntas vara mer emotionella och kärleksfulla än män, medan män i sin tur ska leva upp till bilden av "en riktig man" som kontrollerar kvinnans sexualitet, är orädd, aggressiv samt sexuellt potent och där promiskuitet är acceptabelt.

Harris och Christenfeld (1996) motsätter sig också att könsskillnader gällande svartsjuka skulle vara evolutionärt betingade och tänker sig att det handlar om mäns och kvinnors olika tolkningar på signaler om otrohet - till vilken grad de ser den ena typen av otrohet som tecken på förekomst av även den andra. Grunden är uppfattningen att män i högre grad än kvinnor tenderar att ha sex utan emotionellt engagemang. En kvinnas sexuella otrohet kopplas av mannen ihop med att hon är förälskad i en annan man, medan en mans sexuella otrohet för kvinnan inte på samma sätt behöver innebära hot om känslor för en annan kvinna. Harris och Christenfeld lyfter även fram att en mans emotionella otrohet antas innebära sexuell otrohet, medan en kvinnas emotionella otrohet inte nödvändigtvis associeras med sexuell otrohet. Vid upplevelse av svartsjuka tenderar kvinnor att i högre grad att klandra sig själva, medan män har större benägenhet att skuldbelägga andra (Mint, 2010).

Svartsjuka som monogam maktmekanism. Mint (2010) ser svartsjuka som en socialt grundad maktmekanism inom monogamin, en strategi för att utöva makt inom relationer. Såväl källan till som lösningen på svartsjukan placeras i första hand i en annan person; en icke-svartsjuk person anses bära ansvaret för svartsjukan och förväntas ändra sitt beteende, ofta partnern men ibland den tredje parten. Det komplexa maktspel som därmed skapas beskrivs potentiellt sett kunna innehålla tre komponenter (Mint, 2010). För det första utövas genom svartsjukan kontroll över partnern och dennes kontakter med andra människor. För det andra kan förhållandet vara det

motsatta, att en partner anklagas för att vara svartsjuk utan grund och för att svartsjukan kanske är för egen vinnings skull. En fram-och-tillbaka-maktkamp uppstår. För det tredje kan svartsjuka även avsiktligt induceras i en partner.

Svartsjuka ses som skapad av den obligatoriska monogamin, som en rationell strategi i den tävlingsinriktade tvåsamheten (Mint, 2010). Dock gäller även det omvända förhållandet; svartsjuka uppmuntrar konformitet i form av monogami och det är svårt att vara något annat än monogam när svartsjuka är närvarande. Resultatet blir en feedback-loop mellan kulturell ideologi och personligt agerande; den hegemoniska monogamin möjliggör svartsjukemaktspel, men på samma gång förstärker svartsjukan monogamins ställning.

Robinson (1997) beskriver hur monogamins makt upprätthålls genom att svartsjuka konstrueras som en negativt laddad emotion samtidigt som den ses som en naturlig respons på otrohet. På så sätt fungerar svartsjuka som en form av social kontrollmekanism.

Svartsjuka i polyrelationer. Trots att svartsjuka egentligen inte har någon plats inom det icke-monogama tänkandet på grund av avsaknad av den monogama rivalitetssynen, överförs den ändå ofta på icke-monogama förhållanden, av den anledningen att vi av kulturen är betingade att känna svartsjuka (Mint, 2010). Inom populärkulturen förmedlas enligt Mint bilden av svartsjuka som något ofrånkomligt, ett oöverkomligt hinder som omöjliggör välfungerande icke-monogama relationer - en föreställning den polyamorösa litteraturen vill ändra på.

Svartsjuka beskrivs i litteraturen kring polyamori som den största utmaningen för många som lever polyamoröst (e.g., Anapol, 2010; Benson, 2008; Easton & Hardy, 2009). Enligt Anapol finns en stor skillnad mellan svartsjuka i monogama och polyamorösa relationer. I monogama relationer kan svartsjuka ses som en rimlig strategi för att hålla andra borta från ens partner eller avskräcka denne från att träffa andra, då ett realistiskt hot mot förhållandet faktiskt existerar. I polyamorösa relationer behöver andra personer däremot inte nödvändigtvis betraktas som hot mot relationen. Emellertid beskrivs samhället legitimera förekomst av svartsjuka och stundtals även se det som ett bevis på att man verkligen älskar någon, som något direkt aktningsvärt (Anapol, 2010; Chapman, 2010; Mint, 2010). Svartsjuka beskrivs dock parallellt som associerat med svaghet och skam (Anapol, 2010). Anapol ser med skepticism på det enligt henne rådande synsättet att vi är betingade att tro att vi kommer bli ersatta om vår älskade är intresserad av någon annan och menar att vi lär oss att se våra älskade som ägodelar, något polyamorin vill komma ifrån. Genom att välja att se svartsjuka som en ofrånkomlig del av den mänskliga naturen låter man svartsjukan ta kontroll över den egna personen, men genom att istället betrakta svartsjuka som något inlärt öppnar man upp för att befria sig från den (Anapol, 2010).

Hantering av svartsjuka i polyrelationer. Genomgående i litteraturen kring polyamori framkommer det fruktbara i att se svartsjuka som något man kan arbeta med och lära sig hantera

(Anapol, 2010; Easton & Hardy, 2009; Taormino, 2008). Easton och Hardy påpekar att de flesta tar svartsjukans destruktiva makt för given och ger svartsjukan mer utrymme än den förtjänar och menar att det handlar om att minska den makt man låter svartsjukan ha över en. Vidare anser de att den huvudsakliga utmaningen ligger i att etablera en stark grund av inre säkerhet som inte är beroende av sexuell exklusivitet eller äganderätt till en partner. Anapol ser det som eftersträvningsvärt att finna balans mellan att bli skicklig på att finna vägar att komma runt svartsjukan, för att undvika turbulens, och att välkomna svartsjukan samt lära sig av den. Ett första nödvändigt steg är att erkänna och acceptera svartsjukans förekomst, för att sedan försöka utforska vad som ligger bakom svartsjukan och identifiera utlösande faktorer (Anapol, 2010; Taormino, 2008). Vidare rekommenderas sökande av stöd och att gärna se svartsjukan som ett gemensamt projekt som delas med partnern. Vikten av att själv ta ansvar för vad man känner betonas emellertid, att inte projicera på partnern, och att aldrig klandra någon (Easton & Hardy, 2009; Taormino, 2008). Easton och Hardy berör också distraktion som en strategi för att hantera svartsjuka, genom att till exempel planera in en egen dejt eller på andra sätt underhålla sig då ens partner träffar andra. Slutligen tas betydelsen av validering av såväl de egna svartsjukekänslorna som en partners svartsjuka upp.

Andra icke-monogama relationsformer

Det råder viss oenighet bland forskare och författare beträffande vilka relationsformer som bör inkluderas bland ömsesidiga icke-monogama relationsformer, men de flesta förefaller överens om att polyamori, swinging, öppna relationer och relationsanarki tillhör kategorin (e.g., Anapol, 2010; Barker & Langdridge, 2010).

Polygami. Benson (2008) skriver att polygami ibland felaktigt sammankopplas med polyamori och andra jämlika och ömsesidiga icke-monogama relationsformer. Polygami är ett grekiskt ord som innebär praktiserandet av multipla äktenskap (Zeitzen, 2008). Varianter finns av polygami, där polygyni är den kanske mest omtalade och innebär att en man är gift med två eller flera kvinnor. Polyandri innebär att en kvinna är gift med två eller flera män och polygynandri betyder att två eller flera kvinnor är gifta med två eller flera män i ett gruppäktenskap.

Hamdan, Auerbach och Apte (2009) menar att ingen uppdaterad statistik finns tillgänglig gällande förekomsten av polygami inom olika kulturer. Polygami är dock utbredd på många platser i världen och juridiskt tillåtet i flera afrikanska länder, runtom i Mellanöstern, Asien, Oceanien och bland mormoner. Många forskare argumenterar för att religiösa skäl finns djupt inbäddade i det polygama levnadssättet och flertalet forskare menar att relationsformen oftast betraktas som ojämlik (e.g., Al-Krenawi, 2012; Zeitzen, 2008). I vissa kulturer är polygami en markör för ekonomiskt välstånd - ju fler fruar en man har, desto mer framgångsrik framstår han (Hamdan, Auerbach & Apte, 2009).

Flera studier har jämfört psykosocialt mående hos kvinnor i polygyna och monogama äktenskap och visat på lägre självförtroende, sämre upplevd livskvalitet och högre grad av depression och ångest hos kvinnor i polygyna äktenskap (e.g., Al Gharaibeh, Al-Krenawi & Graham, 2006; Al-Krenawi, 2012; Chaleby, 1987). Liknande psykosociala problem har även upplevts av män i polyandriskäktenskap (Al-Krenawi, Graham & Slonim-Nevo, 2006). Apter, Auerbach och Hamdan (2009) kunde emellertid inte visa på några signifikanta skillnader hos barn till polygama föräldrar jämfört med barn till monogama föräldrar rörande psykisk ohälsa.

Missnöje, ensamhet, svartsjuka, brist på närhet och upplevelser av konkurrens lyfts fram som nackdelar med polygami, medan fördelar kan vara att gemensamt dela hushållsbestyr och ansvara för barnuppföstran (Al-Krenawi, 2012; Cheney, Doster & Tabi, 2010).

Swinging. Swinging innebär att ha sexuella (men vanligtvis inte emotionellt nära) relationer med andra personer - antingen var för sig eller som par med andra par (Jenks, 1998). Benson (2008) menar att den största skillnaden mellan polyamori och swinging är att polyamori lägger tyngdpunkten vid den emotionella kopplingen till flera personer, medan swinging betonar den sexuella aspekten. Andra författare är mer försiktiga beträffande detta antagande (Anapol, 2010; Barker & Langdridge, 2010; Klesse, 2006).

Enligt Barker och Langdridge (2010) är ett tydligt tema i forskning kring icke-monogami att en uppdelning görs mellan olika former av icke-monogami, i synnerhet swinging och polyamori. Författarna spekulerar i orsaker bakom uppdelningen swinging/polyamori och stipulerar en tänkbar förklaring om att dessa relationsformer är de två vanligast förekommande alternativen av icke-monogami för heterosexuella och att de därför, i större utsträckning än homosexuella icke-monogama, "tävlar" med varandra om vilken relationsform som är den mest eftertraktansvärda. DeLamater och Frank (2010) har i sin forskning påvisat att swingers och polyamorösa är snabba på att avfärda varandra. Polyamorösa kritiserar swingers för deras stereotypa könsuppdelning och för att ha sex för förströelsens skull, medan swingers i sin tur kritiserar polyamorösa för den konservativa synen på sex och idén om kärlek till flera personer samtidigt. Ritchie (2010) utforskade hur icke-monogama framställs i media och kom fram till att polyamorösa ofta framställde polyamori som mer meningsfullt än swinging av den anledningen att polyamori fokuserar mer på kärlek än på tillfälligt sex. Medias framställning av swingers har ofta varit stereotyp och fokuserad på swinging som ett slags "sexfester" (Ritchie, 2010).

Många polyamorösa föredrar benämningen "ansvarsfull icke-monogami" för att särskilja sig från andra, som de upplever mindre ansvarstagande, relationsformer, såsom swinging. Enligt Klesse (2006) positionerar sig vissa polyamorösa inom en mer sexradikal diskurs, vilket följaktligen försvårar uppdelningen mellan swinging och polyamori. Anapol (2010) menar att swinging då det myntades under 1970-talet hade en närmast snarlik betydelse som dagens

polyamori. Benson (2008) framhåller att den främsta likheten är att både swinging och polyamori förespråkar multipla sexuella kontakter, där alla är öppna och ärliga om denna överenskommelse och där den primära relationen inte riskerar att förgöras; snarare kan den stärkas och berikas.

Öppna relationer. Öppna relationer innebär en överenskommelse om att ett par kan ha andra sexuella partners (Anapol, 2010). Otaliga varianter kan förekomma av denna relationsform, alltifrån att i detalj diskutera varje potentiell ny partner innan godkännande ges till att överhuvudtaget inte berätta något om andra sexuella partners. En öppen relation kan för vissa således handla om en överenskommelse om att det är acceptabelt att hängla med någon annan under en fest, medan det för andra innebär långvariga sexuella relationer som inte behöver utesluta, om än sällan betonar, mer romantiska inslag (Anapol, 2010; RFSU, 2009).

Relationsanarki. Relationsanarkin har en stark teoretisk och ideologisk bas med tydliga rötter i queerrörelsen (RFSU, 2009). Grundtankarna innefattar bland annat en vilja att i möjligaste mån undvika att definiera och ställa upp ramar och förväntningar på relationer. Begreppet myntades och populariserades av Andie Nordgren. Nordgren ställde sig frågande till varför det ska finnas plats för många vänskapsrelationer men bara en kärlekspartner (Nordgren, 2009). Definitionen av relationsanarki påminner i mångt och mycket om Anapols (2010) begrepps-förklaring av polyamori, där kärleken får utrymme att utvecklas utan förväntningar eller krav på vad kärlek ska vara. Nordgrens invändning mot polyamori handlar emellertid om att den fokuserar på antal partners och därmed upprätthåller idén om att "normal" kärlek endast är mellan två (eller möjligtvis några stycken) människor. Nordgren menar vidare att polyamori handlar om kärleksfulla relationer till mer än en person, men att det fortfarande är viss skillnad mellan de som är partners och de som inte är det. Relationsanarkister ser därmed polyamori som normerande, då den utgår från att skapa exklusiva kärleksrelationer där viss slags kärlek och viss slags intimitet urskiljs från annan. Inom relationsanarkin värderas inte vissa relationer som viktigare än andra, utan varje relation får utvecklas på sitt unika sätt. Gränsen mellan en vänskapsrelation och en kärleksrelation ses i huvudsak som en social konstruktion som bör bekämpas (RFSU, 2009). Gråskalan mellan vänskap och kärlek är enligt relationsanarkin så grå att det inte går att dra något tydligt streck däremellan och därför är det av vikt att inte upprätthålla skillnader mellan partners och icke-partners (Anapol, 2010).

En del personer som vill förhålla sig till relationsanarkin anser att anarki är ett politiskt laddat ord och föredrar att istället använda begreppet relationsholarki (Filosofia, 2009). Holarki kan ses som motsatsen till hierarki och inom relationsholarkin försöker man se till varje individs unikheter och komma bort från att bedöma varandra utifrån position, rang och hur länge man känt varandra (Almstedt, 2009; Filosofia, 2009).

Övriga relevanta begrepp och teorier

Nedan beskrivs kortfattat övriga i uppsatsen förekommande begrepp. Avsnittet avslutas med något längre beskrivningar av BDSM, Aspergers syndrom och anknytningsteori.

Monoamori. Ingen vedertagen definition av begreppet förefaller existera. I bloggvärlden och på internet i övrigt används det med skilda betydelser (e.g., Arsinoe, 2011; Phydeau, 2008). Benson (2008) definierar monoamori som teorin om och/eller utövandet av att vara sexuellt exklusiv med en person.

I *Polymonomodellen* innefattar monoamori emotionell kärlek till endast en person och sexuell exklusivitet med denna person, antingen som praktiskt utövande eller som preferens. Monoamori ses alltså som en motpol till polyamori och inkluderar såväl den sexuella som den emotionella aspekten. Detta tankesätt förutsätter att skillnad görs mellan den emotionella komponenten i kärleks- och vänskapsrelationer, då monamori inbegriper en kärleksrelation emotionellt, vilket emellertid inte utesluter förekomsten av många vänskapsrelationer. Kärleksrelationer anses innehålla en speciell form av emotionalitet som vänskapsrelationer saknar (jämför icke-sexuella polyrelationer). Denna emotionalitetsuppdelning har i forskning problematiserats (Klesse, 2006).

Seriell monogami. Innebär att det inte är acceptabelt att ha mer än en partner åt gången, men däremot flera partners under sin livstid (Anapol, 2010; Benson, 2008). Anapol menar att seriell monogami är en världsomspännande trend. Vissa antropologer anser att seriell monogami bör betraktas som en form av polygyni/polyandri (Mulder, 2009).

Mononormativitet. Begreppet används för att relatera till den dominerande föreställningen om monogami som naturligt och normalt (Barker & Langdridge, 2010).

Queer. Ett kritiskt förhållningssätt till det normala, där ifrågasättande av sexuella normer, strukturer och identiteter står i fokus (Armbjörnsson, 2006; Rosenberg, 2002). Queer handlar om att upplösa normerande kategorier, vilket exempelvis kan innebära att tänka bortom uppdelningar som homo- och heterosexualitet eller man och kvinna. Queerbegreppet kan enligt Armbjörnsson (2006) inte ges en exakt definition, då dess uppgift är att bryta upp befintliga kategoriseringar och inte att själv förvandlas till en.

Poly. En kortform av polyamori eller polyamorös (Benson, 2008). Anapol (2010) använder poly för personer som är öppna för att älska och vara sexuellt intima med mer än en person. I Sverige har poly kommit att användas även som ett paraplybegrepp för icke-monogami och alltså även innefatta relationsanarki och andra icke-monogama relationsformer (e.g., Orangia, 2009; Strandell, 2011).

Metamour. I polyamorisk teori synonymt med partners partner. Istället för att säga ”min partners partner” kan man således använda ”min metamour” (Ritchie & Barker, 2006).

Polytrohet. Sexuell exklusivitet inom en grupp bestående av fler än två personer. Inom gruppen är det således tillåtet att ha sex med vem man vill (Easton & Hardy, 2009).

Polysensualitet. Refererar till någon som agerar eller kan agera sensuellt, intimt och kramigt gentemot flera personer. Står i kontrast mot att en del monopersoner tycker att man ska reservera sin intimitet till sin (enda) partner (Olsson, 2010).

Polysexualitet. Refererar till personer som är attraherade av personer av mer än ett kön, men inte vill identifiera sig som bis sexuella eftersom det förutsätter förekomst av bara två kön (Wasshede, 2010). Det handlar i första hand om att sexuellt vilja relatera till flera personer, medan den emotionella aspekten är underordnad (Sex Gender Body, 2011b).

Pansexualitet. Begreppet ligger nära polysexualitet. Pansexualitet innebär att sexualiteten och det biologiska könet ges en underordnad betydelse (Firestone, 1979). Pansexualitet handlar om potential för sexuell attraktion, sexuell önskan, romantisk kärlek eller emotionell attraktion gentemot alla könsidentiteter och biologiska kön. Medan den pansexuelle rent teoretiskt beskrivs kunna attraheras av "alla", attraheras den polysexuelle av "många" (Sex Gender Body, 2011a).

Androsexualitet. Innebär att sexuellt föredra män/det manliga. Androsexualitet är ett alternativ till den klassiska uppdelningen i homo- och heterosexuellitet, som ger möjlighet att definiera/uttrycka sexuell läggning utan att först ha definierat könsidentitet, det vill säga en persons subjektiva upplevelse av att tillhöra en viss könskategori (Kön Identitet Mångfald, 2007).

Kinseyskalan. Mått för att gradera en persons sexuella läggning. Skalan löper från 0 (strikt heterosexuell) till 6 (strikt homosexuell) (Kinsey, Pomeroy & Martin, 1948).

BDSM. Samlingsterm för Bondage och disciplin (B&D), Dominans och undergivenhet (D&S), Sadism (S) och Masochism (M) (Ahnstedt & Persson, 2009). Termen inkluderar sexuella tillämpningar och identiteter som involverar smärtelek, bondage (binda eller bli bunden av sin partner), dominans, undergivenhet och erotisk maktförskjutning. "Sadomasochism" utgick 2009 ur den svenska versionen av diagnossystemet ICD-10 (Socialstyrelsen, 2011). Viss forskning finns kring utforskandet av kopplingar mellan BDSM och polyamori, där likheter funnits beträffande värderingar om ömsesidighet, kommunikation, säkert sex samt öppenhet att gå bortom det normativa sättet att relatera (Bauer, 2010; Hammers & Sheff, 2011). Weitzman (2006) fann i en webbaserad undersökning med 2169 bis sexuella och polyamorösa att drygt 50 procent utövade BDSM. Weitzman jämför sina resultat med Kinseyrapporten från 2001, där uppskattningarna av BDSM-utövare i den allmänna populationen låg på mellan 5 och 10 procent.

Aspergers syndrom. Funktionsnedsättning som bland annat medför svårigheter i den sociala kontakten med andra människor (Riksförbundet Attention, 2011). Många med Aspergers syndrom har specialintressen som kan uppta stor del av deras uppmärksamhet samt tid och har lätt att hamna i tvingande rutiner eller handlingar. Ungefär fyra promille av befolkningen har

Asperger, ofta i kombination med andra neuropsykiatriska funktionshinder. Anapol (2010) spekulerar i att personer med drag av Asperger är överrepresenterade bland polyamorösa och presenterar plausibla förklaringar till varför. Kanske är det så att Aspergerpersoner dras till polyamori på grund av möjligheten att genom relationsformen få uttrycka tydliga regler och ömsesidiga överenskommelser samt definiera sin precisa roll i relationen. Genom att personer med Asperger ofta har bristande medvetenhet om sociala normer och viss benägenhet att bortse från omgivningens negativa reaktioner gällande sociala avvikelser, så förkastar de antagligen inte heller polyamori som socialt oacceptabelt.

Anknytning. Bandet som skapas mellan barnet och dess primära vårdnadshavare, vanligtvis föräldrarna (Broberg, Granqvist, Ivarsson & Risholm Mothander, 2006). Mot slutet av barnets första levnadsår fungerar normalt sett anknytningspersonen (föräldern) som en *trygg bas*, utifrån vilken barnet kan utforska världen, och en *säker hamn*, till vilken barnet kan återvända om fara hotar. Barnets anknytningsmönster till föräldern bygger på deras gemensamma interaktionshistoria och aktiveras som tydligast i situationer då föräldern förväntas fungera som trygg bas. Anknytningsmönstret som barnet förvärvar kan sedan sätta prägel på kärleksrelationer i vuxen ålder (Broberg et al., 2006). De flesta tillägnar sig ett anknytningsmönster som tillhör antingen *trygg*, *otrygg-undvikande* eller *otrygg-ambivalent* anknytning.

Trygg. Innebär att barnet kan förlita sig på att föräldern är tillgänglig och beskyddande. När barnet litar på att föräldern är lyhörd och förutsägbar får det också en större tilltro till sin egen förmåga att samspela med andra (Broberg et al., 2006). Som vuxna har tryggt anknutna ofta lätt att komma nära andra människor och fungera väl i långvariga relationer, men de trivs även bra i sitt eget sällskap (Utterbäck, 2010).

Otrygg-undvikande. Barn med otrygg-undvikande anknytning förväntar sig att bli avvisade och bortstötta när de behöver hjälp (Broberg et al., 2006). De lär sig tidigt i livet att klara sig själva och söker varken närhet eller stöd av andra. Som vuxna är de ofta omtyckta och fungerar bra i mer ytliga relationer och många gånger tänker de sig fram till svar snarare än känner efter (Utterbäck, 2010). Personer med otrygg-undvikande anknytning kan vara svåra att komma in på livet, då de i nära relationer håller distans och drar sig undan om de upplever för stora krav på närhet.

Otrygg-ambivalent. Innebär att barnet bär med sig erfarenheter av att ibland bli avvisad och ibland omhändertagen då det söker hjälp och tröst, något som skapar osäkerhet, rädsla och separationsångest (Broberg et al., 2006). Som vuxna uppfattas dessa personer många gånger som känslostyrda och den starka önskan som finns om närhet kan understundom skrämja bort människor. Vissa otrygg-ambivalenta har emellertid en så stark rädsla för att bli övergivna att de istället helt undviker nära relationer (Utterbäck, 2010). Eftersom otrygg anknytning stör balansen

mellan trygghetssökande och utforskande kan den anses som mindre optimal än trygg anknytning (Broberg et al., 2006). Main och Hesse (1990) menar ändå att otrygg anknytning kan betraktas som funktionell, då den utgör den bästa kompromissen mellan barnets behov och föräldrarnas möjlighet/villighet att tillgodose dessa behov.

Syfte

Det övergripande syftet med studien är att uppnå en fördjupad förståelse för polyamori utifrån en psykologisk infallsvinkel. Studien syftar till att utforska olika aspekter av denna relationsform, där huvudsakligt fokus ligger på att undersöka vilka känslomässiga utmaningar polyamorösa ställs inför samt hur dessa påfrestningar hanteras. I synnerhet kommer polyamorösas syn på samt erfarenhet av svartsjuka att utforskas. Vid sidan av dessa uppsatsfokus är vår ansats explorativ, för att på så sätt kunna omfamna teman som ligger utanför intervjuguidens ramar. De frågeställningar studien ämnar besvara är:

- Varför lever man polyamoröst?
- Vilka känslomässiga utmaningar ställs man inför som polyamorös?
- Finns kännetecknande psykologiska mönster för gruppen polyamorösa?

Metod

I metodavsnittet presenteras studiens design och vår vetenskapsteoretiska positionering. Vidare tas inklusionskriterier, rekryteringsprocess, genomförande av studien och val av intervjufrågor upp. Därefter beskrivs och motiveras val av bearbetnings- och analysmetod. Avslutningsvis redogörs för vår förförståelse.

Studiens design

Utifrån studiens syfte att ur en psykologisk infallsvinkel utforska olika aspekter av och uppnå en fördjupad förståelse för polyamori, valdes en kvalitativ ansats. Willig (2008) menar att kvalitativ metod är lämplig för att undersöka människors meningsskapande och upplevelser. Kvale och Brinkmann (2009) framhåller att den kvalitativa forskningsintervjun syftar till att förstå världen från undersökningspersonernas synvinkel samt utveckla mening ur deras erfarenheter, vilket stämmer väl överens med uppsatsens syfte. Willig betonar vikten av att intervjuaren hittar rätt balans mellan att styra intervjun och att tillåta intervjupersonen att uttrycka sig öppet, för att därmed skapa förutsättningar för nya insikter inom det berörda forskningsfältet. Den semi-

strukturerade intervjun kombinerar karaktärsdrag hos den formella intervjun, som en tydlig rolluppdelning mellan intervjuare och intervjuperson samt vissa förutbestämda frågor, med karaktärsdrag hos en informell konversation, såsom öppna frågor och betoning på upplevelser (Willig, 2008).

Vi valde som datainsamlingsmetod semistrukturerade intervjuer, för att i viss mån kunna styra in intervjuerna på ämnesområden relevanta för våra frågeställningar. Samtidigt var vi måna om att genom intervjufrågorna ge deltagarna utrymme att förmedla en uttömmande och rättvisande bild av sin syn på och erfarenhet av polyamori. En intervjuguide bör enligt Willig (2008) användas för att intervjuaren lättare ska kunna hålla sig till forskningsfrågan och med detta i åtanke skapades en intervjuguide som tog sin utgångspunkt i studiens syfte och frågeställningar (bilaga 1). Samtidigt som vi ser en risk att med förutbestämda frågor leda samtalet i en bestämd riktning, och därmed minska möjligheten att fånga in individens upplevelser, menar vi att en alltför öppen intervjustruktur hade kunnat styra in på ämnen av mer sociologisk karaktär med följden att den psykologiska kärnan delvis skulle gå förlorad. Denna farhåga grundar sig i det faktum att polyamori är en normbrytande levnadsform som väcker reaktioner i omgivningen och förefaller relevant att utforska utifrån ett sociologiskt perspektiv. Även om vi ser det som betydelsefullt att belysa polyamori ur ett samhällsperspektiv har detta redan gjorts i flera uppsatser (Gellerstedt & Petersson, 2009; Grissler & Sandström, 2010; Lindblom, 2011; Smoczynski, 2006).

Positionering

Då vi är intresserade av att skildra och förstå deltagarnas upplevelser bör studien betraktas som deskriptiv och tolkande. Utöver att förmedla deltagarnas upplevelser har vi alltså för avsikt att gå bortom orden och ge en psykologisk tolkning relaterad till teoretiska antaganden om polyamori. Eftersom den psykologiska forskningen om polyamori är nästintill obefintlig har vi valt en explorativ ansats. Studien syftar följaktligen till att öppna upp för ett utforskat område.

Vår vetenskapsteoretiska positionering är kritisk realism, vilket innebär ett post-positivistiskt förhållningssätt där förekomsten av en sann verklighet accepteras, men uppfattningen är att denna verklighet varken kan mätas eller bli greppbar på ett fullkomligt sätt; en insikt i våra sinnens begränsningar att nå den objektiva verkligheten (Ponterotto, 2005; Willig, 2008). Individer har i hög grad tillgång till sina upplevelser, men dessa är inte tillgängliga för omvärlden då alla förnimmelser filteras genom en lins av språk, kön, klass och etnicitet (Polkinghorne, 2005). Som intervjuare kan vi aldrig vara säkra på att vi har uppfattat deltagarnas verklighet såsom de avser att förmedla den till oss. Utifrån vår vetenskapsteoretiska ansats sätter vi vår tilltro till den bild av sina upplevelser som intervjupersonerna förmedlar och vi tror oss, utifrån de begränsningar som

nämnts ovan, kunna få en någorlunda sann bild av deras syn på och erfarenheter av att leva polyamoröst.

Avgränsning

Inklusionskriterierna för studien var att deltagarna själva skulle definiera sig som polyamorösa. Då flera andra relationsformer ligger nära polyamori, såsom relationsanarki och öppna relationer, diskuterades av författarna de olika begreppsdefinitionerna och vad olika inklusionskriterier skulle kunna tänkas medföra. En dialog kring inklusionskriterierna fördes även med potentiella intervju-personer som i inledande mailkontakt beskrivit sig som både polyamorösa och relationsanarkister, av den anledningen att vi var måna om att studien skulle handla om polyamorösa personer. Efter att dessa personer mer i detalj fått beskriva sin syn på relationer valde vi att inkludera dem som stämde in på den definition av polyamori vi bestämt oss för, det vill säga polyamori som utövandet av flera parallella och jämlika kärleksrelationer (Anapol, 2010). Emellertid valde vi att inkludera två personer som för tillfället inte levde i polyamorösa konstellationer, men hade ett polyamoröst förhållningssätt.

Medan relationsanarkister inte avser att kategorisera sina relationer i exempelvis vänskap och kärlek (Nordgren, 2009) är detta något som i teorin görs inom polyamori (e.g., Benson, 2008; Taormino, 2008). I öppna relationer är den emotionella aspekten ofta nedtonad, medan fokus ligger på öppenhet att ha flera sexuella partners (Taormino, 2008). Vårt intresse rör individers val att utforma parallella kärleksrelationer (polyamori) och inte i valet att ej definiera sina relationer (relationsanarki) eller att ha icke-monogama, i första hand sexuella relationer (öppna relationer). Grunden till valet att inrikta oss på just polyamori hänger samman med denna uppdelning; vi ser det bland annat som tänkbart att upplevelsen av olika känslomässiga utmaningar kan skilja sig åt beroende på om kärleksrelationer ses som avgränsade från andra typer av relationer. Exempelvis har det spekulerats i om svartsjuka blir mindre framträdande för relationsanarkister än för polyamorösa, då ingen uppdelning görs mellan vänner och kärlekspartners (Anapol, 2010). Om detta egentligen får en praktisk betydelse, på så sätt att polyamorösa upplever högre grad av svartsjuka, är emellertid svårt att avgöra.

Procedur

Under intervjuerna framkom att de medverkande på många olika vägar funnit information om studien. Rekrytering av intervjupersoner skedde på internet genom ett rikstäckande forum för polyamorösa samt via två Facebookgrupper inriktade på polyamori; en där vi själva publicerat information och en där redan funna deltagare enligt önskemål från oss postat vår informationstext. Vidare söktes deltagare genom anslag på olika universitetsinstitutioner (bilaga 2). Personer som i

offentliga sammanhang framträtt som polyamorösa kontaktades, liksom representanter för RFSU (Riksförbundet för sexuell upplysning), vilka vidarebefordrade information om vår studie till medlemmar i organisationen. Information om studien förmedlades via mail (bilaga 3). Rekrytering av intervjupersoner skedde även genom vänner. Deltagare som bekräftat sin medverkan ombads att sprida information om studien till bekanta som eventuellt kunde tänkas betrakta sig som polyamorösa, ett så kallat snöbollsurval (Svartdal, 2001). Vi såg inget hinder i att individer involverade i samma polykonstellation deltog i studien, utan valde att även inkludera personer som hade relationer med varandra. Det faktum att deltagarna känner varandra skulle kunna ses som ett potentiellt hot mot anonymiteten. Genomgående för polyamori tycks vara en stor öppenhet i relationerna och vår tro är att de intervjupersoner som valde att sprida information om studien vidare till sina partners redan med dessa diskuterat de tankar de valde att delge oss. För att minimera risken har vi ändå varit måna om att enskilda personer inte ska kunna identifieras, se *Fingering av namn och användning av termer*. Det enligt oss stora deltagarantalet för en kvalitativ studie bidrar vidare till en minskad risk att de medverkande ska kunna identifieras.

Intervjuerna genomfördes på psykologiska institutioner och i andra universitetslokaler i Stockholm, Uppsala, Göteborg, Malmö, Lund samt en mindre stad i Götaland. En intervju genomfördes hemma hos personen. Av praktiska och personliga skäl hoppade tre personer av studien strax innan intervjuerna skulle äga rum. Samtliga intervjuer bortsett från två gjordes av författarna gemensamt. Intervjuerna pågick mellan 45 och 90 minuter och spelades in på diktafon. Innan intervjuerna påbörjades fick deltagarna läsa igenom ett dokument om informerat samtycke (bilaga 4) angående studiens etiska riktlinjer, varefter samtliga intervjupersoner valde att underteckna detta. Utöver den information som framgick av samtycket upplystes deltagarna om möjligheten att under intervjuens gång avstå från att besvara frågor.

I studien deltog 22 personer i åldern 18-50 ($M = 29,7$ år; $MD = 28,5$ år; $SD = 6,1$ år), varav tretton kvinnor, sju män och två personer som inte vill definiera sig enligt könskategorierna man/kvinna. Vår urvalsprocess kan betraktas som icke-slumpmässig, då de medverkande frivilligt fick anmäla intresse att delta och ingen randomisering skedde. Detta innebar att de personer som ingick i studien redan i förväg var selekterade (Svartdal, 2001). Vi var måna om ett förhållandevis stort deltagarantal och valde därför att i studien inkludera alla personer som uppfyllde inklusionskriterierna. Deltagarna är därmed utvalda på ett sätt som inte säkerställer att de är representativa för gruppen polyamorösa. Ryen (2004) framhåller betydelsen av att uppnå en viss variation i undersökningsgruppen genom att söka efter urval som täcker den heterogenitet som kan finnas i en population som kännetecknas av en viss homogenitet, i detta fall polyamori. Trots dessa urvalsbias är vår förhoppning att genom intervjuer med många personer kunna fånga den bredd som finns i gruppen polyamorösa och samtidigt få en djup förståelse för polyamori. Genom att intervjua på

många platser runtom i Sverige, och på olika vägar söka deltagare, är vår övertygelse att undersökningsgruppen blir något mer heterogen och därmed mer representativ än om vi valt att söka deltagare inom ett mer avgränsat geografiskt område eller haft en mer begränsad rekryteringsprocess.

Val av intervjufrågor

Efter genomgång av tidigare forskning och litteratur funderade vi över vilka aspekter av polyamori vi ville fördjupa oss i. Utifrån de valda intresseområdena formulerades frågeställningarna, som sedan fick ligga till grund för intervjuguiden (bilaga 1). I demografiskt syfte frågade vi inledningsvis om ålder, sysselsättning och hur de medverkande tagit del av information om studien. För att få en bild av vad polyamori betyder för deltagarna och vad som ledde fram till att de började leva polyamoröst ställdes frågor därom. Interesse fanns också för att ta reda på om intervjupersonerna valde att särskilja polyamori från vänskap, dels i rent explorativt syfte, dels för att undersöka om de föll in under den teoretiska definitionen av polyamori.

Vidare utforskade vi hur deltagarnas kärleksrelationer såg ut, i syfte att relatera deras val av relationskonstellationer till de teoretiska modeller vi studerat. Vi frågade om personernas sexuella läggning, dels för demografisk sammanställning, men också för att undersöka huruvida deltagarna fann det relevant att definiera sin sexualitet inom ramen för de kategorier samhället legitimerar. Stort fokus i uppsatsen ligger på de känslomässiga utmaningar polyamorösa upplever och vi frågade därför öppet kring detta, men hade även som avsikt att specifikt beröra svartsjuka. Vi frågade också om vad som upplevs som givande med att leva polyamoröst. En intervjufråga berörde möjligheten till känslomässig närhet till flera personer parallellt. Mot slutet av intervjuerna samtalades kring polyamori ur ett framtidsperspektiv, för att få en uppfattning om huruvida polyamori betraktas som ett permanent val. Avslutningsvis fick intervjupersonerna möjlighet att utveckla tidigare svar och dela med sig av tankar om ämnesområden som inte berörts.

Under intervjuerna hade vi med oss ett kontrasterande förhållningssätt gentemot monogami genom att vissa av frågorna handlade om att sätta polyamori i relation till monogami. Då mononormen är dominerande i västvärlden ser vi det som ofrånkomligt att en mer eller mindre omedveten jämförelse med normen ständigt görs.

Utöver intervjuerna som ingår i studien genomfördes två provintervjuer med personer öppna för det polyamorösa förhållningssättet; den första i ett tidigt skede av forskningsprocessen, med avsikt att få uppslag till intervjufrågor, och den andra efter att författarna preliminärt färdigställt intervjuguiden, med avsikt att i realiteten testa denna. Smärre justeringar i intervjuguiden gjordes efter den andra provintervjun.

Efter att knappt hälften av intervjuerna genomförts valde vi att i de resterande intervjuerna mer uttalat undersöka om polyamori möjliggör större sexuell öppenhet, beträffande både det praktiska utforskandet av olika delar av sexualiteten och hur man ser på sex i allmänhet, eftersom detta ämnesområde var något som flera deltagare spontant berört. Frågan som handlar om närhet till flera personer parallellt kompletterades till att även fokusera på vad som kännetecknar nära relationer och inte bara på huruvida det är möjligt att uppleva samma närhetskvalitet i parallella kärleksrelationer. Vi var alltså intresserade av hur deltagarna definierar närhet och deras tankar om att emotionellt komma flera personer nära. Vi tog oss friheten att inte slaviskt följa intervjuguiden, utan ställde frågorna i den ordning som föll sig naturligt samt följde deltagarna i deras berättelser genom att stundtals gå utanför frågemallen.

Under arbetet med resultatsammanställningen tyckte sig författarna se tendenser till könsskillnader gällande upplevelsen av bland annat svartsjuka. Frågan om könsidentifikation berördes spontant i ett par av intervjuerna och det blev då uppenbart att det fanns deltagare som inte ville definiera sig enligt de gängse könskategorierna man/kvinna. Författarna insåg att det skulle finnas ett värde i att undersöka om det för de intervjuade är relevant att binda sig vid köns kategorier. Vi såg det även som givande att ha möjlighet att undersöka om vissa aspekter av polyamori på grupp nivå kan upplevas olika beroende på hur man väljer att könsdefiniera sig. Redan i förberedelsefasen inför intervjuerna hade vi tankar kring att beakta eventuell förekomst av könsskillnader, men insåg i efterhand att vår kategorisering av intervju personernas kön inte nödvändigtvis behövde överensstämma med deras egen. Därför ville vi att deltagarna själva skulle få möjlighet att könsetikettera sig och ge sin syn på köns kategorisering. Då frågan om könsidentifikation emellertid inte hade ställts till studiens samtliga deltagare skickades ett kompletterande mail (svarsfrekvens: 100 procent) till intervju personerna med följande frågor: *Definierar du dig enligt köns kategorierna man/kvinna och i så fall vilken av kategorierna? Om du inte ser dig som man/kvinna, föredrar du någon annan definition och i så fall vilken?*

Motivering av bearbetnings- och analysmetod

När intervjuerna var genomförda gjorde vi noggranna genomlyssningar av samtliga intervjuer och använde oss i ett första skede av meningskoncentrering och transkribering, för att senare under analysarbetet tematisera det sammanfattade materialet genom tematisk analys.

Meningskoncentrering. Meningskoncentrering innebär sammanfattande av intervju personernas uttalanden till kortare formuleringar, vilket användes under de intervju passager som inte transkriberades ordagrant. Enligt Kvale och Brinkmanns (2009) beskrivning utgår meningskoncentrering från ordagrant transkriberat material, men vi har valt att utgå från det inspelade materialet och efter noggranna genomlyssningar därifrån utförligt sammanfatta meningsinnehållet

i intervjupersonernas uttalanden; en variant av meningskoncentrering. Vårt nedtecknade analysmaterial består således av både transkriberingar och meningskoncentreringar (för exempel se bilaga 5).

Transkribering. Forskare lyfter fram att transkribering av intervjumaterial är av betydelse för att kunna utföra en fullgod analys (Willig, 2008). Kvale och Brinkmann (2009) framhåller dock faran i att sätta alltför stor tilltro till den ordagranna transkriberingen och betonar vikten av medvetenhet om att en sådan aldrig kan spegla det muntliga samtalet fullt ut. Även Polkinghorne (2005) eftersträvar ett kritiskt förhållningssätt till transkribering, då en transkriberad text aldrig kan likställas med en persons idéer och tankar. Då vi i studien värdesatt ett stort deltagarantal tänker vi att ordagrann transkribering av samtliga intervjuer skulle ha medfört ett oöverskådligt material på över 500 sidor, vilket skulle ha gjort analysarbetet ohanterligt. Kvale och Brinkmann framhåller att ett omfattande utskrivet intervjumaterial generellt inte kan hanteras på ett meningsfullt sätt och lyfter fram vikten av att som forskare själv ställa sig frågan hur man ska bära sig åt för att finna mening i de intressanta och komplexa historier som intervjupersonerna förmedlar.

Vi har alltså vägt den förväntade vinsten av att ordagrann transkribera ett färre antal intervjuer gentemot behållningen av att använda ovan beskrivna analysmetod (en kombination av transkribering och meningskoncentrering), som följaktligen förenklar förekomsten av ett större deltagarantal. Eftersom forskningen kring polyamori är bristfällig är det av intresse att resultaten från studien i en explorativ anda ska kunna belysa många aspekter av polyamori, vilket vi i högre grad anser oss kunna uppnå genom fler intervjupersoner.

Tematisk analys. Tematisk analys, såsom beskriven av Braun och Clarke (2006), är en metod för att identifiera och sammanställa meningsbärande teman i insamlat datamaterial. Analysmetoden förutsätter inte någon specifik teoretisk ansats utan kan användas inom flera epistemologiska paradig, såsom realism och konstruktivism. Genom metoden kan omfattande och komplexa intervjuer analyseras genom sökande efter meningen i det sagda. Därifrån kan teman sedan skapas och utifrån dessa djupgående tolkningar och teoretiska analyser göras. Tematisk analys utgår i första hand från öppna samtal, där man förutsättningslöst finner relevanta meningsbärande enheter, vilka ligger till grund för den tematiska analysen. Braun och Clarke skiljer på teoretisk och induktiv tematisk analys, där teoretisk analys innebär att man söker svar på en specifik forskningsfråga medan induktiv analys innebär att forskningsfrågan uppstår under analysarbetet av texten. Eftersom vårt intervjumaterial växte fram utifrån specifika frågeställningar, rörande exempelvis känslomässiga utmaningar och varför man lever polyamoröst, valde vi att applicera en teoretisk tematisk analys på intervjumaterialet. Genom transkriberingar och detaljrika, meningsbärande sammanfattningar, i stor utsträckning skrivna i jag-form utifrån

intervjupersonens perspektiv, är vi sålunda övertygade om att intervjuerna kan göras rättvisa på såväl ett deskriptivt som ett tolkande plan.

Bearbetning och analys av intervjumaterial

I syfte att öka interbedömarreliabiliteten lyssnade författarna i inledningsskedet av bearbetningsfasen, var för sig, på samma intervju varpå denna diskuterades. Vi jämförde våra anteckningar från den genomlyssnade intervjun samt utvärderade vårt tillvägagångssätt under genomlyssningsarbetet och kunde konstatera att vi arbetade på liknande sätt, då de två versionerna av nedtecknat material från intervjun i hög grad överensstämde med varandra. Resterande intervjuer delades upp så att vardera författare lyssnade igenom och sammanfattade intervjumaterialet på egen hand. Under lyssnandet gick vi fram och tillbaka i inspelningarna, för att försäkra oss om att vi uppfattat deltagarna rätt och för att förstå den övergripande meningen. Intervjuerna tog vardera mellan två och sju timmar att nedteckna.

Passager där varje ord upplevdes som relevant, oavsett om de var relaterade till de förutbestämda intervjufrågorna eller ej, transkriberades ordagrant. Intervjupassager där vi redan under lyssnandet ansåg oss kunna avgöra att meningsbärande sammanfattningar kunde göras, utan risk att information av värde förlorades, valde vi att meningskoncentrera (bilaga 5).

Då en intervjuguide legat till grund för intervjuerna hade vi innan analysfasen påbörjades en föreställning om vilka teman som skulle vara relevanta, vilken bekräftades under bearbetningen av texterna. Samtidigt letade vi i det utskrivna intervjumaterialet efter andra teman, som inte utgick från intervjuguiden. Med färgglada överstrykningspennor färglade vi passager kopplade till respektive tema. Efter att ett tema tydligt hade identifierats sammanfördes till temat relevant tillhörande material. I resultatpresentationen lyftes dels återkommande mönster, men också exemplifieringar och direkta citat, fram. Den tematiska analysen har i uppsatsen genomförts på flera nivåer, dels på en övergripande nivå, dels inom respektive huvudtema och undertema. Den övergripande nivån genererade således uppsatsens huvudtema, medan analysen inom varje huvudtema genererade underteman (1a-nivå). Vidare analyserades 1a-nivån av underteman, vilket frambringande underteman till denna (2a-nivå). Bilaga 6 illustrerar uppsatsens huvudtema samt tillhörande underteman (i de fall där det är aktuellt). Utöver dessa teman presenteras i resultatdelen även bakgrundsfakta om deltagarna under rubrikerna *Ålder och könskategorisering*, *Sysselsättning*, *Sexuell läggning* och *Konstellationer*.

Fingering av namn och användning av termer

I syfte att tillgodose anonymitetskravet fingerades samtliga namn på intervjupersonerna. De kvinnliga namnen fingerades med kvinnliga namn och de manliga namnen ersattes med manliga

namn, för att därigenom skapa förutsättningar för att kunna belysa eventuella könsskillnader. Även om en sådan jämförelse inte utgör huvudsakligt fokus för uppsatsen, vill vi i rent explorativt syfte ha möjlighet att se till potentiella könsrelaterade olikheter. De deltagare som inte ville definiera sig enligt tvåkönssystemet presenteras i uppsatsen med namn som överensstämmer men den köns-tillhörighet som förknippas med deras reella namn.

Valet att genomgående i uppsatsen benämna varje person med ett och samma fingerade namn grundar sig i vår övertygelse om att detta skapar en mer sammanhängande bild av den enskilde deltagarens unika berättelse. Samtidigt har vi diskuterat faran med att mycket information kan kopplas till en och samma person. Beträffande uttalanden som kan upplevas utlämnande har därför begrepp som "deltagare", "medverkande", "en av de intervjuade" och "intervjuperson" använts. Ett alternativt upplägg hade kunnat vara att låta flera fingerade namn representera en intervjuperson. Då heterogeniteten i urvalet är påfallande ser vi dock ett stort värde i att belysa den polyamorösa mångfalden och inte låta en röst tala för gruppen som helhet, vilket lätt blir fallet om den unika deltagarens berättelse splittras upp. Genom att använda flera fingerade namn för samma intervjuperson tänker vi att deltagarnas berättelser skulle riskerara att bli opersonliga och motsägelsefulla.

I uppsatsen använder vi "poly" och "polyamori" synonymt, men i de fall då poly syftar på paraplybegreppet anges detta uttryckligt. För att öka den språkliga tydligheten och undvika oklarheter gällande hur många partners det rör sig om har vi genomgående i uppsatsen använt pluralformen "partners" istället för Språkrådets (2012a) rekommenderade pluralform "partner".

Författarna diskuterade möjligheten att genomgående i uppsatsen använda ett könsneutralt språk med beteckningen "hen" istället för "han"/"hon" och "en" istället för "man". Språkrådet (2012b) menar att pronomenet hen har fått viss spridning, men i allmänspråket ännu inte är vedertaget. Av den anledningen valde vi att inte använda pronomenet i uppsatsen. Vidare gör författarna anspråk på att se till könsskillnader beträffande svartsjuka och ett könsneutralt språk hade försvårat redovisningen av ett sådant resultat.

Förförståelse

Ingen av uppsatsens författare har levt eller lever polyamoröst. Detta faktum kan tänkas ha viss betydelse för studien. Flera av författarna till de böcker om polyamori som använts i denna uppsats lever polyamoröst eller i andra icke-monogama relationsformer (e.g., Anapol, 2010; Benson, 2008; Chapman, 2010; Easton & Hardy, 2009). Vår avsaknad av praktisk erfarenhet inom polyamorins värld kan betraktas som såväl en tillgång som en nackdel. Vi tänker att vårt monoheteronormativa förhållningssätt medför att vi går in i studien med en entusiasm som grundar sig i dels ett intresse för dem som vågar bryta mot den på ett outtalat sätt genomsyrande tvåsamhetsnormen, dels en

fascination för den polyamoröse som en exotisk och revolutionerande varelse, symboliserande modet att genuint följa sina inre önskningar. Trots att vi betraktar oss själva som öppensinnade och ser det polyamorösa förhållningssättet som inspirerande och aktningsvärt, går det inte att förbise det faktum att vi har en form av vi-och-dom-tänkande gentemot gruppen polyamorösa (Forsyth, 2009). Möjligtvis kan detta, på ett hos oss omedvetet plan, få till följd att vi upprätthåller och förstärker bilden av polyamorösa som något avvikande och utstickande. Den positiva sidan av vår tidigare begränsade kontakt med polyamori är att vi tror oss kunna ge ett utifrånperspektiv som kan vara svårt att ge om man som forskare är personligt involverad i det man undersöker. Ritchie och Barker (2006) menar att många forskare inom det polyamorösa fältet kommer från en uttalad "outsider"-position, men att detta inte bör hindra dem från att fullt ut dra slutsatser av sin forskning.

Resultat

Resultatdelen presenteras i sju huvudavsnitt utifrån de huvudsakliga teman som valts ut med utgångspunkt i deltagarnas berättelser: *Polyamorins innebörd*, *Den polyamorösa processen*, *Fördelar*, *Känslomässiga utmaningar*, *Medglädje*, *Övriga polyaspekter* samt *Framtid*. Under avsnittet *Känslomässiga utmaningar* läggs stor betoning på svartsjuka. Resultatet inleds emellertid med bakgrundsinformation om de medverkande.

Bakgrundsfakta om deltagarna

Under denna rubrik presenteras information om intervjupersonerna gällande ålder och köns-kategorisering, sysselsättning, sexuell läggning och vilka konstellationer de lever i.

Ålder och könskategorisering. 22 personer i åldern 18-50 år deltog i studien, varav tretton kvinnor, sju män och två personer som inte vill definiera sig enligt könskategorierna man/kvinna. Viss etnisk mångfald finns representerad bland deltagarna, då fyra personer inte har sitt ursprung i Sverige. Samtliga talade emellertid god svenska och synes ha levt polyamoröst i framförallt Sverige. För en av de två intervjupersoner som inte vill könsdefiniera sig är begreppet kvinna alltför förknippat med heterosexualitet och då personen upplever sig bli osynlig i benämningen kvinna undviks denna helst; istället lyfts "transflata" fram som en beteckning som föredras. Ett annat synsätt gällande kön som en deltagare redogör för är i form av en cirkel där ingen absolut punkt i cirkeln innebär man eller kvinna, alltså inga dikotoma könsmotpoler, men där man kan vara placerad närmare den ena eller den andra sidan. Även andra deltagare lyfter fram det problematiska i könskategorisering och ser en sådan uppdelning som irrelevant. En av de medverkande talar om att hon inte gillar definitioner, speciellt inte sådana som delvis är sprungna

ur normer, och därför ser sig själv som i första hand människa och i andra hand kvinna. En annan intervjuperson betraktar sig som "en könsfri själ i en kvinnlig kropp" och klargör att hon i brist på bättre definition, och då det blir enklast utifrån samhällets förväntningar, generellt brukar kalla sig kvinna. En utförlig beskrivning av syn på kön ur ett socialt, biologiskt, mentalt och juridiskt perspektiv presenteras av en deltagare som, trots skepticism gentemot tvåkönssystemet och viss flexibilitet gällande tilltalspronomen/angivelse av könstillhörighet, finner det acceptabelt att benämnas kvinna i enlighet med hur hon vanligen uppfattas av omgivningen. Benämningen queer förekommer under ett par intervjuer, som möjligt komplement till eller istället för kategorisering enligt tvåkönssystemet. Ett par intervjupersoner använder begreppet "cis-kvinna", vilket innebär att man är född, identifierar sig som samt blir sedd och behandlad som kvinna.

De personer som väljer att problematisera den egna könskategoriseringen men ändå, mer eller mindre motvilligt, accepterar att definiera sig utifrån tvåkönssystemet är nästintill uteslutande kvinnor. Deltagare som betraktar sig som män ger mer raka och entydiga svar på frågan angående könsdefiniering och nöjer sig med att beteckna sig som "man", eller som i ett fall, "androgyn man". Undantaget är dock en person som definierar sig som man, men framhåller att han inte tillskriver en sådan definition något värde och likställer könskategorisering med att definiera hårfärg. Han framhåller att det finns andra kategoriseringar som är viktigare för honom, kopplade till exempelvis religion och politik.

Sysselsättning. Bland intervjupersonerna är det ungefär lika många som studerar som arbetar och vissa kombinerar studier med jobb. Några doktorander finns representerade i deltagargruppen. En klar majoritet av de medverkande har akademisk utbildning. Såväl de yrkesverksamma som de studerande är sysselsatta inom många olika ämnesområden, bland annat humaniora, genusvetenskap, journalistik samt inom vård- och läroverksamhet. En person innehar en chefsposition. En förhållandevis stor del av de medverkande utbildar sig eller arbetar inom beteendevetenskapens område, exempelvis psykologins och sociologins fält. Två personer i studien är arbetslösa.

Sexuell läggning. Definierande av sexuell läggning är för många deltagare av mindre betydelse. Några beskriver sin sexuella läggning som flytande och vissa som är skeptiska till tvåkönskategorisering menar att försök till definierande av sexuell läggning därmed mister sin betydelse. Ungefär hälften av deltagarna beskriver sig som bisexuella, varav vissa dock anser sig ha en större dragning åt det motsatta könet. "Jag beskriver mig som bisexuell, med en starkare lutning åt heterosexualitet än homosexualitet och skulle på Kinseyskalan placera mig på 1,5-2 av 6", säger en manlig deltagare och berättar vidare att han är mer selektiv med män han träffar än med kvinnor. En kvinnlig deltagare säger att hon tror sig vara bisexuell, men för tillfället är inne i

en period präglad av ointresse för tjejer. En annan av de medverkande, som betecknar sig som bisexuell, säger att kategoriseringen ibland kan vara relevant men oftast inte:

Jag bryr mig inte så mycket, personen bakom som är intressant. (...) Vissa gånger känner jag att jag vill ha sex med en kvinna och då spelar det roll att det är en kvinna.

En kvinnlig deltagare som brukar beskriva sig som bisexuell känner en betydligt större sexuell dragning till män, medan den känslomässiga attraktionen är lika stor till män som till kvinnor. Hon problematiserar begreppet bisexualitet och vilken betydelse som läggs i det; huruvida enbart sexuellt intresse åsyftas eller om även den emotionella aspekten tas i beaktande. Hon talar om biemotionalitet som något som skulle passa in på henne själv, det vill säga att man på ett emotionellt plan dras till och blir kär i både män och kvinnor, men sexuellt attraheras av ett specifikt kön.

Ungefär en tredjedel av deltagarna ser sig som heterosexuella, även om tankar kring det oväsentliga med definierande av sexuell läggning återkommer. I princip samtliga av dessa talar om en öppenhet inför att i framtiden eventuellt bli intresserad av personer av det egna könet, fastän de aldrig känt dragning åt det hållet. Ytterligare en deltagare refererar till Kinseyskalan och placerar sig i ena extremen av skalan, den heterosexuella. En av de intervjuade ser det som att han hittills bara haft heterosexuella relationer, men att det handlar om att man etablerar exempelvis hetero- eller bisexuella relationer snarare än att man har en viss läggning. En av de medverkande säger att hon skulle svara både ja och nej på en fråga om heterosexualitet. Samtidigt som hon generellt sexuellt attraheras av män, ser hon benämningen heterosexuell som begränsande och framhåller att man ska få vara vad man vill i vilken kropp man vill och att det relevanta är att se till personen, inte könet, ”jag kanske inte är en kvinna och en man kanske inte är en man”.

Ett par deltagare föredrar att beteckna sin sexuella läggning som queer, ”jag vill helst inte definiera, men om jag ska kanske jag skulle säga queer då det är det mest icke-definierande begreppet”. En medverkande säger att ”min läggning är flata” och talar om sin tillvaro i lesbiska miljöer där inte alla skulle definiera sig som kvinnor. Några av deltagarna använder begrepp som pansexualitet och androsexualitet för att beskriva sin sexuella läggning, men berättar att de i vardagen oftast brukar benämna sig som bi då detta är mest lättförståeligt. En deltagare beskriver sin androsexualitet som att hon sexuellt attraheras av manlighet, men framförallt blir förälskad och har närmare kärleksliknande relationer till kvinnor.

Konstellationer. Att placera in deltagarna i de polykonstellationer som beskrivs i teorin kring polyamori visade sig i vissa fall komplicerat, dels för att de presenterade relationsmönstren inte exakt överensstämde med de teoretiska beskrivningarna, dels för att uttömmande information

ibland saknades om hur partners andra relationer såg ut. Utifrån den information intervju-personerna delat med sig av har emellertid en översiktlig sammanställning gjorts.

Tabell 1

Schematisk översikt av relationskonstellationer

Konstellation	Antal
P-konstellation	8
Y-konstellation	6
S-konstellation	3
V-konstellation/Utvidgad V-konstellation	3
Temporär tvåsamhet	2

Generellt har de intervjuade ett begränsat antal nära relationer, oftast två till fyra stycken, som de lyfter fram framför eventuella andra relationer. I många fall är det dock svårt att tala om ett visst antal partners, då icke-väldefinierade relationer som gränsar mellan vänskap och kärlek är vanligt förekommande. Skillnad i upplevt behov av att definiera relationer eller istället i större utsträckning låta dem vara fritt flytande blir tydlig då deltagarna beskriver de relationskonstellationer de ingår i. Benämningar som pojk-/flickvän, primärpartner, huvudsaklig partner och älsklingar förekommer hos vissa, medan andra nöjer sig med att konstatera att de omkring sig har människor som står dem nära utan att benämna dem något särskilt.

Fyra deltagare är gifta och betraktar sin make/maka som huvudsaklig partner och tre av dessa har andra relationer parallellt, medan den fjärde för tillfället inte har andra partners än sin man. Ytterligare två av de medverkande har varit gifta i polyrelationer, men är numera skilda. Dock finns de tidigare makarna fortfarande kvar i deras liv, men relationerna har omformulerats.

Vanligast bland intervjupersonerna är P-konstellationen, vilket innebär att man är involverad i en huvudsaklig relation där båda parterna har andra kärleksrelationer. Även om endast ett fåtal använder begreppen primär- och sekundärpartner och många inte vill tänka i termer av hierarki, talas det återkommande om relationer av mer huvudsaklig/primär karaktär, inte minst sett ur ett praktiskt perspektiv. Hur relationerna utöver den huvudsakliga utformas varierar; medan många talar om stabil pojk-/flickvän, handlar det för vissa om nära kärleksfulla vänskapsrelationer där sex ibland förekommer. Mer kortvariga relationer och sexuella kontakter nämns också som komplement till en eller flera mer stabila relationer. En intervjuperson redogör exempelvis för sina relationer enligt följande: en primärpartner, en flytande relation, ett antal flyktiga förhållanden samt nära icke-sexuella vänskapsrelationer. En annan deltagare beskriver sina kärleksrelationer i termer av en pojkvän och en halv flickvän, där den sistnämnda relationen aldrig fått tid och utrymme att utvecklas till något helt, men för den sakens skull inte på något sätt bara innebär ett

halvt åtagande. Något som framgår utifrån en deltagares berättelse är att ena parten i en relation kan uppfatta den andre som huvudsaklig partner, men att det omvända förhållandet inte nödvändigtvis behöver råda.

En deltagare kan kategoriseras in i något som kan liknas vid en V-konstellation, det vill säga där en person har kärleksrelationer till två personer medan dessa två är monoamorösa med den förstnämnda personen. En något vanligare förekommande konstellation är att en person har två relationer, där den ena partnern har ytterligare en eller flera partners medan den andra är monoamorös, vilket enligt författarna kan betraktas som en form av utvidgad V-konstellation alternativt del av en Y-konstellation. Generellt synes emellertid de flesta deltagare forma relationer med andra personer som också är polyamorösa.

Även om vi inte i samtliga fall har en fullständig bild av hur de utvidgade relationsmönstren kring intervjupersonerna ser ut, synes det klart att en förhållandevis stor del av dem ingår i större eller mindre förändringsbara polynätverk och därmed kan anses gå in under Y-konstellationer. En deltagare beskriver de polykretsar han rör sig i som att ”vi är en egen gröt” och påpekar att ”det finns rätt många korsvisa relationer där”. En intervjuperson använder ordet nätverk för att beskriva att hon omger sig med människor som står henne nära, varav inte särskilt många relationer är definierade och vissa är av sexuell karaktär, andra inte och där gränsen mellan kärlek och vänskap är otydlig. Även en annan av de medverkande talar om sitt nätverk eller sina inre cirklar av människor hon relaterar till på olika sätt och som hon vill lägga mycket tid på, innefattande såväl kärleksrelationer som vänner. En deltagare som också kan placeras in i denna kategori talar om avsaknaden av förhållandeaktiga relationer, men förekomsten av relationer till en person hon träffar frekvent, en ganska frekvent, en mindre frekvent och en som gränsar mellan vänskap och kärlek. En person berättar om hur många i hans umgängeskrets lever poly och beskriver sina relationer i termer av en flickvän, ett par mindre väldefinierade relationer där man dock inte är tillsammans och en handfull sporadiska kontakter. De intervjupersoner som inspireras av relationsanarkistiska tankegångar återfinns framförallt under denna Y-kategori, dock vid sidan av ”relationsdefinierare”.

Några deltagare lever i relationer som bär drag av S-konstellationer eller polykedjor, vilka karakteriseras av kedjeliknande relationer bestående av minst fyra parter, där varje relation är en parrelation mellan de två personer som kommer efter varandra i kedjan. Dessa personer kan även anses passa in under Y-konstellationer, präglade av kedjeliknande drag. Ingen av intervjupersonerna lever i O-konstellationer, det vill säga slutna storgruppskonstellationer. De flesta bor ensamma eller tillsammans med sin huvudsakliga partner.

Två deltagare har för tillfället endast en partner, men ser sig som polyamorösa då de har ett polyamoröst förhållningssätt. En av dem talar om att varken han eller hans partner för tillfället har

andra egentliga partners, men att öppenheten för att inleda fler relationer finns där och att han önskar att så ska ske. Den andra deltagarens val att leva i en monogam relation med sin man efter att tidigare ha levt poly handlar om en anpassning till samhället. Hon framhåller att hennes sätt att forma relationer har ändrats i praktiken, men inte i teorin och uppvisar en öppenhet inför och tro på att det kan komma att se annorlunda ut i framtiden.

Sammanfattning av bakgrundsfakta. Inom deltagargruppen finns en heterogenitet representerad på många plan; ålders- och könsmässigt, gällande sexuell läggning och sysselsättning samt i viss mån även etniskt sett. Många av studiens deltagare problematiserar såväl könskategorisering som definierande av sexuell läggning och ifrågasätter värdet av att göra uppdelningar av detta slag. En stor öppenhet gällande synen på den egna sexualiteten och mot vem denna kan riktas framkommer. Svårigheten att i färdiga modeller fånga in deltagarnas sätt att forma relationer blir tydlig. Genomgående har intervjupersonerna ett mindre antal nära relationer som de lyfter fram framför eventuella andra. Förhållandevis många har en huvudsaklig relation. Skilda preferenser gällande att tydligt definiera relationer eller ej presenteras av de medverkande.

Polyamorins innebörd

I denna del presenteras intervjupersonernas syn på polyamori, vad definitionen innebär för dem, hur de ser på primär- och sekundärpartner samt uppdelningen i vänskaps- och kärleksrelationer. Vidare redogörs för deltagarnas syn på otrohet, överenskommelser, sex och sexuell öppenhet samt närhet.

Så gott som samtliga intervjupersoner menar att polyamori handlar om en öppenhet inför andra människor, inför kärlek, sex och som Agnes uttrycker det, "mitemellan-grejer". Många av de intervjuade framhåller att polyamori kan vara väldigt många olika saker och att det finns otaliga sätt att leva ut det, "100 sätt att känna på, 100 sätt att göra det på". De flesta ser vikten av att relationen ständigt är öppen för förändring, en ansvarstagande frihet där relationen kan anpassas efter dess förutsättningar. Några deltagare menar att begreppet ger en tillhörighet och identifikation, medan andra betonar vikten av att kunna förhålla sig fri till den polyamorösa teorin. För vissa i studien är ifrågasättandet av mononormen en viktig aspekt av valet att leva poly och man ser då poly som ett slags verktyg för att peka mot saker som är inkonsekventa i det monogama tänkandet, såsom äganderätten till en annan människa. Det kan även handla om att ta avstånd från rådande norm och inte skapa nya inomgruppsnormer, "genom att kalla sig varken det ena eller det andra". Polyamorin har för många av intervjupersonerna bidragit till deras sätt att förstå andra relationer, såsom vänskapsrelationer och relationer till föräldrar, och för många har det blivit ett närmast revolutionerande sätt att tänka och leva. Under många intervjuer framkommer det logiska och rationella med att leva polyamoröst. Nils förklarar:

Det är inte så att när man är kär i en så slår det automatiskt av kärlek till den andra, jag tror inte att det är så i nästan någon människa, därför att det inte är så kärlek fungerar psykologiskt.

Flera menar att poly är logiskt då det luckrar upp skillnaden mellan vad vänskap och kärlek får vara och innehålla, från djupa samtal nätterna igenom till att ha sexuella relationer. Sara drar paralleller mellan vänskap och kärlek och frågar sig varför det skulle vara märkligt att ha flera kärleksrelationer när man utan problem kan ha flera nära varaktiga vänskapsrelationer. En deltagare förtydligar:

Inkonsekvensen menar jag handlar om logiken bakom monogamiresonemanget. Är man bara kär nog blir man inte kär i andra, är man kär nog behöver man inte kommunicera.

Polyamori beskrivs av de medverkande som logiskt också av den anledningen att man inte i lika stor utsträckning som i monogama relationer gör sig beroende av en person. En majoritet av intervjupersonerna pratar även om det omöjliga i att få utlopp för alla delar av sig själv tillsammans med enbart en människa och tänker att en person kanske är perfekt att ha familjebildning med, men inte ger allt annat man behöver rent emotionellt och sexuellt.

Definitionen. Vissa av intervjupersonerna resonerar kring innebörden av och de konnotationer som finns kopplade till polyamori och några anser att begreppet är stigmatiserat och oberättigat förknippas med promiskuitet. Nils tycker att ordet polyamori är inkonsekvent, då det består både av grekiska (poly) och latin (amori) och därför rent konsekvensmässigt borde heta polyfili eller multiamori.

Någon distinkt gränsdragning mellan polyamori och närliggande begrepp som relationsanarki verkar inte föreligga. Den betydelse deltagarna lägger i begreppen skiljer sig emellertid åt. Sara säger att det finns två läger inom polyrörelsen, där det ena "älskar att teoretisera, prata definitioner, vända och vrida" och det andra anser att det är helt onödigt, "vad sysslar ni med, kan vi inte bara leva istället?" Tova menar att begreppet polyamori inte har någon känslomässig innebörd för henne, att det bara är ett ord. Flera intervjupersoner pratar om poly som ett paraplybegrepp innefattandes icke-monogama relationsformer, däribland relationsanarki och polyamori, och använder gärna ordet icke-monogam för att på så sätt inte stänga några dörrar. Vissa verkar inte göra någon större skillnad mellan innebörden av begreppen poly och polyamori. Andra betraktar sig som både polyamorösa och relationsanarkister och ser ingen motsättning i det.

Relationsanarki ses av några deltagare som ett bredare begrepp än polyamori och innebär enligt intervjupersonerna ett tydligare teoretiskt och ideologiskt ställningstagande. De personer som är positivt inställda till relationsanarki menar att man som relationsanarkist i större utsträckning än som polyamorös kan välja att forma sina relationer utan hänsyn tagen till

samhällets normer. Flera av deltagarna problematiserar emellertid försöket att distingera mellan relationsanarki och polyamori och menar att gränsen begreppen emellan är suddig. Irma har inspirerats av det relationsanarkistiska tänkandet om att våga ifrågasätta och inte placera folk i fack, men är ändå skeptisk då hon fått en bild av att man inom relationsanarki inte lägger värderingar i relationer och inte tänker hierarkiskt. Hon menar att man ofrånkomligen gör detta med personer som står en nära och funnits där länge och att dessa människor betyder mer än nyare bekanskap. Irma anser dessutom att det är "lite pretentiöst att kalla det anarki". Flera deltagare är inne på samma linje och menar att det alltid kommer finnas strukturer i relationer och Felix tycker av den anledningen att det är svårt att leva upp till den bild av relationsanarki som teorin förespråkar. Ulrika betecknar sig som både polyamorös och relationsanarkist och säger att hon försöker låta bli att sätta etiketter och rangordna relationerna, men att det är "jättesvårt eftersom vissa personer ibland är viktigare".

För vissa av deltagarna är begreppsdefinitioner tämligen ointressanta och inget de överhuvudtaget finner relevant att fokusera på. Ingrid har en bred definition av polyamori och tänker att den till viss del även inkluderar personer som byter partner ofta, men enbart är tillsammans med en i taget:

Jag är inte så teoretisk, har gått på min känsla om vad som känns bra. Om det jag känner passar in på definitionen av poly så är det okej att jag kallar mig det. Inte varit så att 'det här är poly', då kan jag inte göra vissa saker som inte hör till poly för att jag då inte längre skulle vara det.

För andra är definitionen högst central och en uppdelning görs ofta utifrån både ett teoretiskt och ett praktiskt plan. Magnus pratar om "inre" och "yttre" aspekter, där de inre handlar om känslan eller kapaciteten att älska och ha förhållanden med flera och de yttre mer berör sättet att leva poly och graden av öppenhet inför andra. Båda komponenterna är dock inte nödvändiga för att betrakta sig som poly, då vissa lever monogamt men accepterar att partnern kan ha flera andra relationer; ett slags polyliv där man själv inte har den inre känslan. Det kan också vara så att man lever monogamt men har ett polyamoröst förhållningssätt, kanske på grund av svårigheter att hitta likasinnade. Av de intervjuade finns det ett fåtal som står inför detta bekymmer.

En annan teoretisk uppdelning gör Hampus som pratar om förmågan att kunna samt intresset för att bilda nära, kärleksfulla relationer med mer än en person. Han menar att intresset inte räcker utan att förmågan måste finnas där och att det även kan vara tvärtom, det vill säga att förmågan finns men intresset saknas. Förmågan kan alltså förekomma utan att intresset gör det, vilket i praktiken skulle leda till att personen i fråga inte lever polyamoröst.

Hierarkisk ordning. En explicit uppdelning utifrån begreppen primär- och sekundärpartner görs av enbart ett fåtal deltagare. Flera pratar emellertid om en rent praktisk uppdelning där den man bor ihop med får en "primär karaktär" beträffande vardagssysslorna, utan att man för den sakens skull gör en hierarkisk åtskillnad mellan sina partners. Julia säger att hon skulle använda termen primärpartner om sin man, men att hon aldrig skulle säga sekundärpartner om sin pojkvän eftersom det "låter så taskigt". Adrian menar att vissa saker utifrån sett kan ses som "starka", som att bo tillsammans, dela ekonomi och framtid. Dessa betydelsefulla saker kan då göra att relationen ses som primär, trots att man själv inte tänker så. Ens relationer kan således vara lika viktiga såväl mentalt som känslomässigt, men en uppdelning görs på en rent praktisk nivå. En av intervjupersonerna använder begreppet "relationshierarkist" för en person som lägger stor vikt vid rangordning av partners.

Vänskaps- och kärleksrelationer. Nästintill alla intervjupersoner menar att gränsen mellan vänskap och kärlek är flytande, suddig och odefinierad. Flera tycker det är skönt att det får vara odefinierat och finner det befriande att komma ifrån den skarpa gränsen mellan kärlek och vänskap. Sara menar att uppdelningen i vänskaps- och kärleksrelationer är arbiträr och att vår kultur automatiskt uppvärderar kärleksrelationer, något hon menar inte behöver tas för sanning, "dels kan det finnas vänskapsrelationer som är lika nära och viktiga som kärleksrelationer någonsin kan vara, dels förekommer vänskapsförälskelser som liknar kärleksförälskelser intill förblandning".

Vissa menar dock att det finns en åtskillnad och poängterar vikten av att reda ut hur relationen ser ut och vilka förväntningar och skyldigheter man har gentemot varandra. Elsa ser ett värde i en tydlig uppdelning och säger att hon har andra känslor gentemot de personer hon är romantiskt involverad med. Den sexuella komponenten är något många nämner som en särskiljare mellan vän och partner, men gränserna är oftast flytande och man vill låta relationen vara det den är. Flera intervjupersoner betonar emellertid att det sexuella inte är det betydelsefulla i poly utan att det handlar om hur relationer kan växa i mötet med en annan människa, men att det däri även förekommer en sexuell komponent:

Kärleksrelationer med fler än en person i taget är sprängstoffet, det som skiljer det från normen om monogami. Är inte så himla mycket sprängstoff att ha kärleksrelationer utan sex med fler än en i taget, för att vår kultur inte erkänner det som kärleksrelationer.

Otrohet och överenskommelser. Innebörden av begreppet otrohet inom polyamorösa relationer berörs under ett flertal intervjuer. Genomgående framkommer att otrohet handlar om att bryta de överenskommelser man satt upp för relationen, till skillnad från i monogama relationer där det ofta uttalat är kopplat till sexuell exklusivitet. "Relationer kan se ut hur som helst, vilka

överenskommelser som helst, så länge alla inblandade är okej med det”, säger Sara. En överenskommelse kan exempelvis bestå i att man i en polyrelation ska informera varandra ifall starka känslor för en ny person börjar uppstå. En deltagare tar upp en rent praktisk regel, ”om du haft sex med en annan person i vår säng vill jag att du byter lakan innan vi sover där”. Hon talar också om en möjlig överenskommelse om att gå hem tillsammans då man varit på en fest ihop. Olivia nämner vikten av att diskutera praktiska frågor som vem som sover med vem vilken natt och gränsdragningar av olika slag. Irma förklarar sina tankar kring avtal:

Man kan ha olika avtal för att saker ska fungera och genom att det är avtal man skapar i relationen och ständigt tar upp och kollar på blir det också lättare att skapa avtal man trivs med istället för att köpa ett paket, ’så här ser relationen ut’.

Önskan om att istället för att komma fram till att ”nu är vi nog tillsammans” sitta ner och prata igenom precis vad man vill och hur man ska förhålla sig till saker framkommer också under intervjuerna. En deltagare talar om möjligheten till vetorätt inom relationer som ett problematiskt begrepp att förhålla sig till, då detta kan upplevas som en oönskad begränsning men också fylla en funktion. Exempelvis kan det röra sig om en överenskommelse om att ens partner inte ska ha en relation till en person man känner sig obekväm med eller om att inte återuppta en relation med en tidigare partner som gjort en illa. Många är nog med att poängtera att poly inte innebär att vad som helst är acceptabelt, att det inte är så extremt att man gör vad man vill med vem man vill.

Vikten av ärlighet och öppenhet inom relationer berörs återkommande, ”annars är det inte poly”. Samtidigt framhålls att detta inte nödvändigtvis behöver innebära att alla ska känna till allt, utan handlar om att alla involverade bör ha vetskap om den relationsform som gäller och att man diskuterar och kommer överens om rådande regler och rapporteringskrav. Majoriteten av intervjupersonerna synes emellertid förespråka hög grad av öppenhet partners emellan gällande andra relationer. Det förekommer att partners partners känner varandra och även är goda vänner och i princip i samtliga fall vet deltagarna vilka de andra är. Tova säger:

Vi vill helst ha kommunikation mellan alla, att alla har någon form av relation för att undvika bredvid-grejen som inte känns lika tryggt, blir mer som ett separat bihang.

Ingrid är inne på samma linje:

Självklart att de vet om varandra. Annars skulle det inte vara polyamori utan någon sorts otrohet. Det är en förutsättning, inte bara att de vet om varandra utan också att man är ärlig med hur man känner för de andra och är öppen med hur allt ser ut och att man lägger alla korten på borden.

Respekt för önskan om integritet hos en partner gällande dennes andra relationer klargörs också, liksom förståelse om en partner inte vill veta; att det finns en gräns för vad som berättas, exempelvis gällande intima detaljer av sexuell karaktär. Julia talar om att hon inte har med sin huvudsakliga partners andra relationer att göra, då en tanke i poly är att det han har med andra inte påverkar deras relation. Hon finner den begränsade insyn hon har tillräcklig och känner inte behov av att veta allt. Rebecka berättar att hon alltid i ett tidigt skede är noga med att ta reda på hur bekväma personer hon träffar är med att hon talar om sina andra relationer och är anpassningsbar efter preferenser. Ärlighet som grund för poly, inte bara inom relationer utan även gentemot sig själv genom att man lever på det sätt man vill, återkommer. Hampus förklarar att det krävs mycket kommunikation, ”i alla fall om man gör det på detta sätt”:

Somliga andra kanske inte pratar så mycket men ändå lever poly, ’gör vad du vill men berätta inget, så länge jag inte vet gör det inget’. Eftersom ökad ärlighet var en drivkraft för mig för att leva poly är kommunikation jätteviktigt.

Tankar framkommer kring att olika förväntningar existerar inom normmonogamin gällande vad det medför att ”vara ihop” och vad som läggs i begreppet otrohet. En medverkande tar ett annat perspektiv genom att tala om otrohet som ett enklare begrepp inom monogamins värld då det där handlar om sexuell exklusivitet, medan innebörden är mer komplex inom poly. Flera deltagare berör att de i tidigare monogama relationer känt sig otrogna för att känslor väckts för andra, något de idag slipper våndas med.

Nils kontrasterar den polyamorösa relationsformen mot den enligt honom vanligt förekommande företeelsen att vara otrogen i monogama relationer:

Att ha flera kärleksrelationer är ovanligare än att ha flera sexförhållanden vid sidan om. Det beror antagligen mycket på att ett kärleksförhållande kräver mycket mer insats, mer omtanke. Det är svårare att ha det framförallt om man ska smyga inför den andre.

Syn på sex och sexuell öppenhet. I princip i samtliga intervjuer berörs sex som en naturlig och ofta betydelsefull aspekt av deltagarnas tillvaro, samtidigt som det av många betonas att polyamori inte i första hand handlar om sex. Som tidigare beskrivet nämns den sexuella komponenten av vissa intervjupersoner som det som eventuellt kan anses skilja vänskap från kärlek, även om det betonas att gränserna inte är så skarpa som samhällsnormen förmedlar. Andra är mer skeptiska till att överhuvudtaget relatera det sexuella till en specifik kategori av relationer och en deltagare poängterar exempelvis att han inte delar den symboliska synen på sex som är allmänt rådande. Att sexuella och starkare emotionella komponenter kan förekomma oavhängigt av varandra, även om de tenderar att sammanfalla, berörs av några deltagare. Magnus pratar

emellertid om svårigheten att tala om sex utan känslor involverade och att man bör fråga sig vilka känslor man syftar till, då även sexualitet enligt honom är en form av känsla. Erland kommenterar den enligt honom märkliga uppdelningen i vänskap och kärlek:

Det är inte okej att ha sex [med vänner] men okej att umgås nära, det är ju då tycke och kärlek uppstår, när man umgås mycket med någon. Det är paradoxalt.

Alltför stort fokus på sex relaterat till polyamori, att det förknippas med promiskuitet och förväxlas med uteslutande sexuella förbindelser som i öppna relationer, tas upp:

Det är inte det att jag nödvändigtvis vill hängla eller ha sex med alla jag träffar, utan just möjligheten till närmare både emotionell och fysisk kontakt.

En önskan att inte begränsa sig i förväg genom att bestämma om en relation får innehålla sex eller inte framkommer. Irma pratar om att hon ofta är fysisk med en person hon står nära, men att det inte behöver vara sexuellt; intimiteten manifesteras kroppsligt, sexuellt eller icke-sexuellt. Andra berättar om ursprungligen rent sexuella förbindelser där känslor väckts och kärlek vuxit fram. Att det sexuella inledningsvis varit av större vikt beskrivs flera gånger. Hopp om avdramatisering av sex verbaliseras också:

Sex är nåt som händer, när det händer, i de situationer det händer med de personer som det händer med och när det känns bra. Och det är väl det som är viktigast.

Polyamori kontrasteras i ett par intervjuer mot polysexualitet, där det sistnämnda för deltagarna handlar om att sexuellt relatera till flera, oavhängigt av den mer emotionella aspekten. En deltagare ser polysexualitet som en del av det övergripande begreppet poly. Att polyamori kan innefatta icke-sexuella kärleksrelationer berörs och exemplifieras med att asexuella personer kan återfinnas bland polyamorösa. Det faktum att kärleksrelationer utan sexuella inslag inte erkänns som kärleksrelationer problematiseras och frågan vad som egentligen skiljer djupa vänskapsrelationer från icke-sexuella kärleksrelationer väcks, om det ens går eller är av intresse att klargöra en sådan skillnad.

Att poly skapar förutsättningar för större sexuell öppenhet och variation tydliggörs under ett antal intervjuer. Poly synes ha gjort andra sexuella uttryck tillgängliga och inneburit ett utforskande av nya sätt att vara sexuell på, sådant som inte tidigare setts som möjligheter. En av de intervjuade förklarar:

Det handlar om att vidga sina perspektiv gällande vad man kan dela med vem och hur [sexuellt]. Det är kulturellt inlärda mönster man börjar bryta och när man inser att det är

kulturellt inlärda mönster och inga naturlagar, utan saker man kan hantera, så blir plötsligt allt möjligt, tänkbart, och så får man prova sig fram vad som är rätt för en.

Även Matilda berör möjligheten att bryta mot vad som förväntas och anser att det sexuellt kan bli tråkigt om man ska leva upp till en mans-/kvinnobild och hur dessa ska förhålla sig till varandra, att det då är det lätt missa att lyssna till vad man faktiskt själv gillar.

Laura talar om att få utlopp för olika delar av sexualiteten med olika partners och att det känns ärligare och tryggare, då hon menar att man faktiskt dras till fler människor än en och nu inte behöver skämmas för det. Nu finns det enligt henne möjlighet att komma många personer nära sexuellt; en närhet svår att finna genom mer ytliga sexuella förbindelser, vilket generellt ses som enda alternativet till monogami. Erland reflekterar kring att det om han inte kan få utlopp för en viss del av sexualiteten med en enda person riskerar att bli en "long term deal breaker" - han tänker att det kanske fungerar ett kort tag men ser risken som stor att man i längden kommer vara otrogen, då missnöjet gror. Irma talar om att hon blivit "jätteopepp" på sex när hon varit i monogama relationer, då det känts förutsägbart och formaliserat. Hon menar att det blir som en plikt om hon är den enda en person har sex med, vilket inte upplevs som särskilt attraktivt, "känns inte lika lekfullt och roligt".

BDSM. En påfallande stor andel av deltagarna, cirka en tredjedel, nämner spontant att de utövar BDSM. Då vi inte specifikt frågat därom går det inte att utesluta att än fler av de medverkande ägnar sig åt detta. En av de intervjuade berättar om hur hennes polyamorösa känslor växte fram genom BDSM-aktiviteter. Sambandet mellan polyamori och BDSM är enligt deltagarna inte lättförklarat, men spekulationer finns kring att det i såväl BDSM som poly förekommer tydliga förhandlingar kring relationer, uttalade överenskommelser om sådant man inte brukar tala om och att man sätter ord på saker och ting.

Närhet som oändlig resurs. Intervjufrågan som handlade om närhet kom att tolkas relativt olika av intervjupersonerna, där vissa pratade om närhet i form av vikten av att skydda sig sexuellt och inte leva promiskuöst medan andra tänkte på närhet i mer emotionell form. Nedan presenteras deltagarnas syn på och tankar kring att vara emotionellt intim med flera personer samtidigt.

Gemensamt för samtliga deltagare i studien är uppfattningen att det inte finns något problematiskt i att komma nära flera människor parallellt och att det rent teoretiskt går att komma nära hur många som helst, "en av få saker som inte tar slut ju mer man öser ur det, utan tvärtom blir mer av, är just närhet och känslor av närhet". Närhet behöver alltså inte innebära att man ses intensivt och ofta eller att man bor tillsammans. Irma påpekar dock att intimitet även kan handla om att dela en vardag, vilket kan bli svårt om man inte har möjlighet att ses frekvent. I praktiken

menar emellertid de flesta att det finns en övre gräns på mellan två till fem signifikanta partners och det anses svårt att tillfredsställa behoven av fler än så.

Agnes talar om en annan sorts närhet, en andlig form där det kan finnas stor närhet till personer hon sällan träffar. Andra deltagare lägger i begreppet närhet att man engagerar sig, kan lita på varandra samt vill berätta och dela saker. Ofta finns i deltagarnas definitioner en fysisk aspekt av närhet, dock inte nödvändigtvis sexuell. Intervjupersonerna pratar också om olika former av närhet och hur dessa kan skilja sig åt. Dock har de flesta svårt att sätta ord på huruvida det finns en skillnad, och hur denna i så fall ser ut, mellan den typ av närhet som finns till en kärlekspartner jämfört med föräldrar och vänner. En person säger att det är en ”likvärdig emotionell kontakt men inte samma” och att det är ”ungefär som skillnad i olika sätt att älska”.

Rebecka beskriver närhet i termer av ”känslomässigt kapital”, vilket innebär den tid och ork hon kan göra av med i sina relationer. Hon säger att det är av betydelse att noggrant disponera den tid hon har för varje relation och sedan lägga ribban efter dessa förutsättningar. Vidare för hon ett rationellt resonemang där hon framhåller vikten av balans genom att se på relationerna som ekvationer:

Hur mycket ger den här personen och hur mycket tar den, hur mycket får jag ut av att umgås med den, till exempel om jag tycker mycket om en person som bor långt bort? Får jag ut så mycket att det är värt att åka tre timmar tåg och betala? Ofta prioriteras de som bor nära och är lätta att ta sig till.

Elsa önskar att hon arbetade mindre så att hon skulle ha mer tid och kraft till sina relationer. Tid tar samtliga deltagare i studien upp som en ändlig resurs, men få ser det som att den innebär en begränsning gällande att komma nära flera. Hanna säger dock att närhet kräver tid för att byggas upp och att det därför blir ett val som måste göras beträffande hur mycket tid som kan avsättas för relationerna:

Är väl inte så de som vill att samhället ska ha evig tillväxt vill att man ska ägna sina dagar, åt att bara upptäcka sig själv i relationer.

Ingrid betonar vikten av att reglera och känna efter hur mycket man mår med samt vill ses och säger att det om relationen ”kraschar” oftast handlar om att man inte lyssnat på sig själv, utan har träffat någon fastän man inte orkar.

Några deltagare talar om att närheten till en person inte behöver vara konstant, utan kan fluktuera och upplevas starkare under vissa perioder då man delar något. Flera personer betonar att det inte finns någon skillnad mellan den kvalitet av närhet man har till en person som till flera

parallellt. Hampus menar att det är härligt att inse att man inte förlorar något på att ens partner har andra nära relationer och att "det inte har ett dugg att göra med hur mycket hon tycker om mig".

Magnus menar att tankegången om svårigheten att vara emotionellt nära flera personer om de tidsmässiga förutsättningarna saknas är grundad i synen att tid i sig är en kvalitet. Han säger emellertid att han inte mäter kvalitet på ett sådant sätt, utan att det handlar mer om vad man gör under den tid man har snarare än hur mycket tid som finns till förfogande. Många andra i studien tänker i liknande banor och poängterar att det är av stor vikt att tillvarata den tid man har med sina partners. Olivia anser att det bör ses som ett privilegium att umgås med sina partners och betonar vikten av att vara närvarande då man träffas. Laura tror att det finns en skillnad i att leva monogamt och polyamoröst på så sätt att två personer kan leva nära i en monogam relation, men inte behöver vara nära varandra rent mentalt. Hon säger att det är lätt att glida ifrån varandra och att det "i verkligheten kanske blir mer av att man harvar på och därmed inte är så nära varandra".

Sammanfattning av polyamorins innebörd. Polyamori handlar för deltagarna om öppenhet inför andra människor, vad kärlek kan vara och hur relationer kan formas och förändras. Många ser polyamori som ett på många vis logiskt sätt att forma relationer och talar om möjligheten att få utlopp för olika delar av sig själv med olika partners. Poly innebär ett ställningstagande mot mononormen och äganderättstänkandet i relationer. De betydelser som läggs i begreppen poly och polyamori skiljer sig åt och begreppet relationsanarki problematiseras i förhållande till polyamori. Medan det finns deltagare som finner ett stort värde i begreppsdefinitioner, ser andra detta som ointressant. Ett fåtal av de medverkande gör en explicit uppdelning i primär- och sekundärpartner, medan vissa talar om att en relation kan ha primär karaktär av mer praktiska skäl. Genomgående betraktas gränsen mellan vänskap och kärlek som suddig, även om några framhåller att det sexuella kan vara en form av särskiljare. Begreppet otrohet inom polykretsar beskrivs samstämmigt handla om att bryta de överenskommelser som satts upp för relationen. Att poly skapar förutsättningar för såväl större sexuell öppenhet som sexuell variation återkommer under intervjuerna, dock betonas att poly inte i första hand handlar om sex. Deltagarna har en högst samstämmig bild av att vara emotionellt intim med flera personer parallellt och ser inga svårigheter därmed. Intervjupersonerna är överens om att relationens kvalitet inte avgörs av hur mycket tid som spenderas ihop; snarare handlar det om att på ett bra sätt disponera den tid man de facto har tillsammans.

Den polyamorösa processen

I detta avsnitt redovisas intervjupersonernas syn på hur det gick till när de började leva polyamoröst och huruvida poly ses som en läggning eller ett val.

När kom polytankarna? För ungefär en fjärdedel av deltagarna har polyamorösa tankar funnits med långt tillbaka i tiden och vissa berättar att de redan som barn funderade kring att leva med flera partners. Hanna hade som liten drömmar om äktenskap med mer än en person och Ingrid säger att hon i tonåren hade feministiska tankar om att ”ta sig en massa män”. Både Noor och Matilda tycker det är svårt att avgöra när de polyamorösa tankarna egentligen uppstod och resonerar kring att det lätt blir en efterkonstruktion. Agnes minns inte hur funderingarna började, men säger att det hos henne länge har funnits en känsla av att monogama relationer inte är förnuftiga. Adrian tänkte som ung på det märkliga i att grunden för samhället var just tvåsamhet och frågade sig varför det inte kunde vara tre eller fem eller varför det ens överhuvudtaget var bestämt hur många det skulle vara. Han beskriver att samtal kring exklusivitet aldrig fördes i hans tidigare monogama relationer. Då samhället är uppbyggt kring en viss norm är det enligt Adrian emellertid naturligt att rätta sig efter denna, vilket han under många år också gjorde.

Magnus kände sig direkt hemma då han hörde talas om polyamori. Han hade tidigare varit kär i flera men inte vetat hur han skulle hantera det, ”tidigare frågor fick svar när poly introducerades”. Nu gick det att vara kär i flera samtidigt och plötsligt fick han svar på vad känslan som funnits där tidigare faktiskt handlade om. Rebecka beskriver upptäckandet av polyamori som en fantastisk lättnad och som ”identitetsbyggande”, då hon insåg att det inte var något fel på henne. Julia upptäckte polyamori då hon var tillsammans med en kille men samtidigt blev kär i en annan och insåg att det faktiskt gick, ”jag kunde inte välja och tänkte att man kanske inte behöver välja”.

Nästintill samtliga deltagare har levt monogamt och ungefär hälften av dem reflekterade under den perioden inte så mycket över det, ”inget som störde mig då”. Irma berättar att hon under de tidiga tonåren fann den romantiska myten om tvåsamhet vacker. För många intervjupersoner har den monogama livsstilen upplevts begränsande och för vissa varit rent av ”klaustrofobisk”. Laura kände sig efter en lång monogam relation cyniskt inställd till kärlek och förknippade relationer med tvång och föreställningar om hur saker och ting ska vara. När hon träffade en person som levde poly frågade hon sig om man verkligen ”får göra så här”. Hon började läsa, tänka efter och insåg att det stämde överens både med hur hon kände och hur hon ville leva, men framhåller att hon tidigare ”överhuvudtaget inte tänkt att det gick att göra så”, en uppfattning som delas av många andra personer i studien. Erland beskriver en händelse då han var tillsammans med en tjej och träffade en annan person som han blev förälskad i, men där det enda tänkbara alternativet var ”att sluta älska min första och bli ihop med den nya”. Matilda beskriver sin upplevelse av tidigare monogamt leverne:

När jag levde monogamt försökte jag leva upp till normer och det gjorde mig besviken. Jag tror vi var två personer som hade kunnat ha en fin relation, men att vi försökte leva upp till

det här [monogama normen] gjorde att det inte blev äkta. Vi levde mer i ett försök att leva upp till den perfekta relationen än att vi levde med varandra, som människor.

Noor blev hela tiden kär i och sexuellt intresserad av andra, vilket gjorde att hon kände mycket skam. Hon började fundera över varför och huruvida det var fel på henne eller på relationen och hade en farhåga om att det inte kunde vara äkta kärlek om hon kontinuerligt blev intresserad av andra. Hon kände något som inte förekom som begrepp och levde på ett sätt som inte passade in under de vedertagna relationsformerna och trots att hon hade flera kärleksrelationer såg hon sig själv som singel. Greta kom till en punkt då hon kände att hon var tvungen att ta ställning, vilket resulterade i att hon ställde ett ultimatum till sin pojkvän där han fick välja mellan att behålla henne med förutsättningen att hon fick leva polyamoröst eller avsluta relationen.

Matilda hade svårt att som tonåring förhålla sig till otrohet och tänkte ”om man älskar någon, varför kan man inte då få kyssa någon annan?” Denna tanke eller oförståelse inför den monogama normen delas av flera andra intervjupersoner. Många kände sig instängda och som att det var något fel eller avvikande med dem innan de upptäckte polyamorin och flera jämför det med den homosexuella komma-ut-processen. Några deltagare funderar över om det kan vara lättare att bryta den monogama normen om man redan på andra sätt sticker ut och betraktas som normbrytande, till exempel genom sin sexuella läggning.

En stor del av de medverkande blev introducerade till polyamori av en partner eller bekant. För Felix uppstod de polyamorösa tankarna då han träffade en tjej som hade en ”okonventionell syn på relationer”. Då han var förälskad i henne ville han ge det en chans och fastnade för hur lätt han hade att ta det till sig. För andra har polyamorin tagit sitt avstamp i litteraturen. När en deltagare läste Stieg Larssons romanserie *Millenium* fick hon upp ögonen för det polyamorösa levnadssättet, då några av karaktärerna i boken lever polyinspirerat. Intervjupersonen började på allvar fundera kring att leva poly och då hon alltid känt att hon inte passat in i den ”vanliga kärleksrelationen”, men utan att egentligen veta varför, vågade hon nu ta steget att undersöka det djupare. En annan deltagare hittade fram till polyamorin genom att läsa en bok av den danska författarinnan Suzanne Brøgger och tänkte ”wow, jaa, det är det här”.

Vissa intervjupersoner berättar att polyamorin uppstod hos dem själva, medan andra beskriver att de presenterats för polyamorin genom internet, böcker eller att ha träffat någon som levt poly eller haft polyamorösa tankar. En röd tråd i intervjuerna är att deltagarna känt att de inte passat in i den vanliga kärleksrelationen, många gånger dock utan att veta varför.

Andra relationsformer som några intervjupersoner provat på är öppna relationer och swinging. I vissa fall har de öppna relationerna övergått till polyamorösa. För Elsas del var det hennes intresse för BDSM som gjorde att hon intresserade sig för att ha öppna förhållanden och rent sexuella förbindelser med andra. Till en början låg fokus på det sexuella, men med tiden

utvecklades det till mer romantisk kärlek. Hon upplever att omvandlingen från ett öppet förhållande till ett polyamoröst "inte varit helt enkel", då förälskelsekänslor uppstått för någon hon tidigare enbart haft sex med.

Uppväxtens påverkan. Några av deltagarna berättar om hur den familj de växte upp i såg ut samt vilka värderingar som var rådande och talar om hur de tänker att detta kan ha påverkat dem i val av relationsform. Ingrid tror att hennes önskan om att vara del av en stor familj har sin grund i att hon själv vuxit upp i en stor familj med många syskon, där grannar och vänner alltid varit välkomna. Hanna berättar om hur hennes mamma alltid ifrågasatt normer och uppmuntrat till en friare syn på sex och relationer än många andra föräldrar, en "kvinnosakskvinna", något hon tror har påverkat henne till att våga bryta normer och generellt visa en öppenhet, innefattande synen på hur relationer kan formas. Ingrid och Hanna tillhör de deltagare som talar om att de redan i tidig ålder hade tankar om att så småningom ha flera partners. Ytterligare ett par av de intervjuade talar om föräldrar med öppen syn på relationer och sexualitet.

Medan vissa deltagare verkar ha inspirerats av och tagit efter föräldrarnas förhållningssätt, synes andras val att leva poly snarare vara en reaktion på föräldrarnas normativa sätt att leva. En intervjuperson delger sina tankar kring hur hon tror att hemmiljön influerat henne, vilket framförallt relateras till synen på svartsjuka:

Hur jag är nu och vem jag är i relationer tror jag är väldigt påverkat av hur mina föräldrar är. Jag har inte sett föräldrarna som någon förebild, utan alltid uppfattat dem som dit jag inte vill nå.

Greta pratar om sin uppväxt i en heteronormativ kärnfamilj, att hon inte haft någon person i sin omgivning som varit direkt normbrytande, något som verkar gälla för flera av de medverkande.

Beträffande relationsskapande synes uppväxtmiljön sammantaget för vissa av intervjupersonerna ha haft en inspirerande inverkan, medan den för andra verkar ha haft mer av en avskräckande karaktär. Dock talar många om poly som något som presenterades för dem senare eller om att polytankar väcktes i äldre ålder - inte som något som på medvetet plan har direkt koppling till barndomsåren.

Läggning kontra val. För flera av deltagarna har det varit en aha-upplevelse att upptäcka polyamori och bland dessa är det många som verkar se poly som en form av läggning. Hanna säger att det kan liknas vid personer som får diagnoser och då känner en stor lättnad, "finns ett ord för det jag är". Det framkom att andra levde som hon själv gjorde och en ny begreppsvärld öppnades med otaliga möjligheter, "inte så att jag blev något annat men det var kul att få ett namn". Sara betraktar polyamori som en läggning och säger att det är en väldigt tydlig del av hur hon fungerar, "mitt sätt att älska är polyamoröst". Rebecka hade en känsla av att det var något fel på henne men

kunde inte sätta fingret på vad det var, ”ju mer jag läste på om det och pratade med folk insåg jag att det här är min grej, var som en dörr som öppnade sig”. För Erland var det ett närmast ofrånkomligt steg att komma ut som poly, då han under lång tid försökt hålla tillbaka samt stänga inne sina känslor och fortsätta leva monogamt, men där det till slut blev ohållbart. En av de medverkande hade i en tidigare relation varit otrogen, men kände inte inom sig att han gjort något fel. Han analyserade sina känslor och hur han fungerade och insåg att ”det här jag trott inte alls är rimligt egentligen, att man bara kan älska en åt gången, det visste jag, att så är det inte”. Han kom då fram till att det kändes onaturligt och påtvingat och det blev uppenbart att han inte passade in i den klassiska relationen.

Andra deltagare ser poly mer som ett val. Hampus valde att leva polyamoröst genom en form av uteslutningsmetod efter att ha varit i en lång monogam relation, ”ett målmedvetet beslut”. Han hade aldrig hört ordet och visste inte heller att andra tänkte som han gjorde - det handlade mer om att bygga en relation utan att för den skull begränsa varandra. Hampus menar att det intellektuellt sett var ett litet steg att ta, men att ”det praktiska genomförandet är ett berg att bestiga”. Han blev dock förvånad över sin egen förmåga att på ett djupt sätt tycka om flera personer samtidigt. Hampus är långtifrån ensam om att se rationellt på polyamorin och en annan intervjuperson berättar att han satte sig ner och ”analyserade rent logiskt hur det hängde ihop, hur funkade relationer”, innan han tog steget att leva polyamoröst. Julia anser att poly är ett teoretiskt och intellektuellt ställningstagande, att man bestämmer sig för att leva på det sättet och att alla har kapaciteten men inte nödvändigtvis är intresserade.

För en deltagare uppstod polyamorin av en slump, men hon påpekar att det är ett val att fortsätta leva så. Hon hade tidigare en traditionell syn på relationer men när hon i övre tonåren träffade sin första kille visade han sig vara poly, vilket fick henne att bli detsamma, ”visste inte vad jag skulle utgå från då jag aldrig haft ett förhållande, kunde lika gärna ha träffat en man som var monogam, då hade jag inte varit här”. Hon beskriver det polyamorösa levnadssättet som något hon trivs med, men ser det som till viss del konstruerat och inte något självklart och naturligt som hon tror att det kan vara för vissa andra.

Delade meningar råder alltså bland de intervjuade huruvida polyamori ses som en läggning eller ett medvetet val. Laura säger att det är ett intellektuellt val, men att det samtidigt är ”ett sätt att förklara något som jag känner känns ganska naturligt”. Nils menar att det varken är en läggning eller en livsstil, utan något som finns i alla människor:

Det är så jag är känslomässigt, så jag är egentligen, sen kan jag leva polyamoröst och det föredrar jag eftersom jag är polyamorös. (...) Tror det är någonting som finns i alla, inte så att man kan slå på och av kärlek, ungefär som att bisexualitet säkert finns i alla också. Sen formas det då av samhället och uppväxten, föräldrar och vänner.

Sammanfattning av processen. Medan tankar om att leva polyamoröst funnits hos vissa deltagare redan i tidig ålder, är andra mer osäkra om när polyamorösa funderingar dykt upp mer exakt. Nästintill samtliga intervjupersoner har tidigare levt i monogama relationer och då känt sig begränsade och instängda. Många beskriver att de tidigt haft tankar om att monogami egentligen inte är förnuftigt och om det ologiska i att bara få älska en person. Dock var det naturligt att rätta sig efter mononormen och under lång tid reflekterade de inte kring möjligheten att leva poly. Några deltagare berör den påverkan de menar att uppväxtmiljön haft på deras val av relationsform. Skillnad föreligger gällande huruvida de medverkande beskriver poly som något som uppstod inom dem själva eller något de presenterats för, av en partner/bekant/bok. Upptäckten av att det fanns ett ord på det man tidigare känt skildras under många intervjuer som en lättnad, då deltagarna tidigare känt att det var något fel på dem. Medan vissa ser poly som en läggning, som något de "är", ser andra det som ett intellektuellt, medvetet och logiskt grundat val. Även slumpen nämns som anledning till polylevernet och beskrivning av polyamori som något som finns i alla människor förekommer också.

Fördelar

Detta avsnitt berör de aspekter av det polyamorösa levnadssättet som intervjupersonerna lyfter fram som särskilt givande. Ett par av studiens deltagare är kritiska till eller har inget behov av att stolpa upp polyamori i fördelar, då de anser att det lätt blir en dikotom kontrastering gentemot polyamorins nackdelar. Magnus säger sig ha svårt för en sådan indelning då det känns som en girig tävlan om vad man kan få mest av, vilket han menar inte hör hemma i relationer utan blir mer en form av "relationskapitalism".

Samtliga intervjupersoner berör direkt eller indirekt den frihet polyamori innebär. Frihet att inte behöva hymla med att man har känslor för andra. Frihet och tillåtelse att bli kär och få vara kär i flera personer parallellt, utan känslor av skuld eller skam. Frihet att inte behöva vara allt för sin partner. Frihet att forma sina relationer utifrån de förväntningar man har istället för att acceptera ett "paketpris" om pojk-/flickvän. Adrian, som förefaller vara en riktig bokslukare, beskriver natten då hans polyamorösa liv inleddes och den frihet han kände när hans flickvän var iväg och träffade en annan kille:

Helena sa att hon ville vara med Simon och första natten hon stannade där började jag en ny tjock roman på 1100 sidor och jag satt på soffan och tänkte 'wow, det här är polyamori'
[skratt].

Hampus och Erland pratar om polyamori som det klassiska fallet av att både ha kakan och äta den, "det är jättehäftigt att det går att leva på det här sättet". Vissa av intervjupersonerna har en

nästantill odelat positiv syn på polyamori och ser påfrestningar som något allmänt förekommande i relationer och inte något som enbart rör polyamorösa förhållanden. För många av de intervjuande har det polyamorösa levnet bidragit till ökad kommunikation och färdigheter att prata om saker på ett annat sätt än i monogama relationer, vilket inneburit att få eller inga ämnen blivit tabubelagda. Flera av intervjupersonerna menar att poly är personligt utvecklande och att svartsjuka och otrohet kan beröras och kommuniceras kring helt öppet, vilket ibland kan leda till att vardagliga bråk om vem som ska diska och dylikt kan kännas ganska futtiga. En av de medverkande menar att relationen blir tryggare av att den kontinuerligt diskuteras och utvärderas; levnadssättet bidrar därmed till att man kommer varandra närmare i relationerna och inte gömmer sig bakom "hittepå saker". Ingrid lyfter fram det positiva med att i relationen bli avlastad av andra personer, vilket hon menar bidrar till att göra relationerna mer levande. Många av deltagarna framhåller det relationella skyddsnätet som en fördel med polyamori och Greta pratar om trygghet genom ett socialt polynätverk där många "significant others", det vill säga betydelsefulla närstående, finns tillgängliga då hon är stressad eller mår dåligt. En intervjuperson framhåller de positiva rent fysiologiska konsekvenserna av att leva poly i form av att hormoner som serotonin och oxytocin utsöndras vid intima kontakter med andra människor och bidrar till ökat välmående.

När deltagarna berättar om styrkor med polyamori kontrasteras det ofta mot hur de upplevt tidigare monogama relationer. Några talar om att ha relationer för att man vill det och inte på grund av att relationen blivit rutin. En deltagare säger att umgänget som monogam lätt kunde bli slentrianmässigt, "man sågs men man sågs inte". Noor poängterar att polyrelationer bidrar till självständighet, då det inte går att av lathet välja den enkla vägen där man blir helt beroende av en person. Ett par av intervjupersonerna lyfter fram att de i polyamorösa relationer hela tiden, och inte bara en gång, känner sig valda av sina partners. Magnus pratar om hur han i tidigare monogama relationer upplevde det som otillbörligt att uttrycka känslor gentemot fler än partnern och då stängde av sina känslor rent generellt. Följaktligen kyldes han ner mot sin partner, något han aldrig upplevt i polyrelationer. Han talar om hur de negativa känslorna smittade av sig, att det monogama förhållandet blev "kallare" och att hans känslor trycktes ner och dog ut.

Flera personer nämner också äganderätten som ett problem i monogama relationer. Inom polyamori finns inte heller samma förväntningar på vad olika typer av relationer ska innehålla. En deltagare berättar att hon ser en fördel i att inte behöva tänka på osynliga gränser eller huruvida man rör sig inom "otrohetssfären" då man exempelvis tittar på film tillsammans med en vän och samtidigt håller om varandra. Hampus pratar om den så kallade "förlorade tiden", vilket är den tid som kan vara svår att hantera efter att en monogam relation tagit slut, känslan av "allt jag kunde gjort med de där fem åren". Om en polyrelation tar slut har man ändå gjort de sakerna och det behöver då inte kännas som att man förlorat någonting. På detta sätt blir relationerna mindre binära

och det fina innehåll som funnits kan bättre värdesättas även om relationen tar slut. Hampus berättar också att polyamori ”spillt över” på andra delar av livet som inte har med intimitet och kärlek att göra och gjort honom mer modig att vara ärlig överlag, exempelvis i relationer gentemot arbetskamrater. Hampus är inte ensam om denna åsikt och flera andra lyfter fram att polyamori innebär synergieffekter som sprider sig till olika delar av ens liv. För vissa har polyamori också gett dem ett språk kring saker som varit förbjudna att tala om i tidigare monogama relationer, ”saker som man inte kunde prata om för att det då blev en natt på soffan”, något en deltagare anser kunde leda till att vissa delar av språket och känslolivet skalades bort, så att det till slut varken gick att sätta ord på eller uppleva vissa känslor.

En fördel som egentligen ligger i själva begreppet polyamori handlar om att inte behöva välja bort andra om man träffar någon ny, givetvis inom rimliga ramar för hur många man mäktar med att umgås med parallellt. Även om en polyamorös relation övergår i en annan konstellation eller tar slut så finns personerna ofta kvar i nätverket, vilket flera intervjupersoner påpekar är positivt. Laura berättar att hon i polyrelationer fått en ny tidsuppfattning, att det blivit mycket roligare att umgås utan att det för den sakens skull blivit stressigt och hon framhåller den harmoniska känslan av att inte behöva försöka ändra på sina partners. Hon har som polyamorös haft mycket lättare att acceptera andras brister:

Han vill inte gå och dansa, då tar jag med en annan person. Så kan man tänka om vänner, men nu får man även tänka så om allt också i kärleksrelationer. Jag går in i relationer och accepterar partners som de är. Om jag märker att något inte fungerar behöver man inte förkasta en hel relation. Förra sambon fungerade inte ekonomiskt och socialt, men vi är fortfarande goda vänner och kan undvika att umgås med vissa personer och prata pengar.

En insikt Laura fått är att man inte behöver leta efter bättre människor än de man har omkring sig, utan istället skapa sin lycka här och nu. Flera av de intervjuade lyfter fram att de man är tillsammans med inte behöver vara perfekta. En positivt framträdande aspekt av polyamori som Laura och ett par andra deltagare understryker är att poly bidrar till att på ett djupare sätt lära känna sig själv. Det blir också svårare att komma undan med oönskade beteenden:

Polyamori gör en till bättre människa, just för att det finns flera personer som ser en ur olika synvinklar. Så det går inte att komma undan med vad som helst, som det går att göra i en monogam relation. Om man har flera partners blir det snabbt uppenbart om man har någon stor brist.

Avslutningsvis är det av stor betydelse att framhäva de rent sexuella fördelarna med att leva poly. Irma berättar att hon i monogama relationer kunde tröttna på sex, då det blev andefattigt och

formaliserat. När hon upplevde sex som en plikt försvann lusten, vilket inte hänt sedan hon började leva polyamoröst med många partners. Den sexuella variationen och möjligheten att få utrymme för olika sexuella preferenser med olika partners är något de intervjuade upplever som välgörande, ”vissa saker vill man göra med vissa men inte med andra, rätt person för rätt sysselsättning”.

Sammanfattning av fördelar. Bland fördelar med att leva polyamoröst nämns den frihet relationsformen skänker, exempelvis gällande att vara ärlig med att känslor existerar för flera personer, att forma relationer utifrån valda preferenser och att inte behöva vara allt för en partner. Insikter förs fram om att man inte behöver leta efter ”den enda rätta”. Genom poly kommer man bort från äganderättstänkande i relationer. Vidare nämns att poly skapar förutsättningar för ökad kommunikation och möjlighet att tala om saker som i monogama förhållanden ofta ses som tabubelagda, vilket kan skapa ökad trygghet och bidra till större närhet i relationerna. Det relationella skyddsnät man har omkring sig lyfts fram, liksom det faktum att man inte behöver vara allt för en person eller gräma sig över ”förlorad tid” om en relation tar slut. I jämförelse med i tidigare monogama relationer beskriver ett par deltagare minskad upplevelse av slentrianmässigt umgänge. Poly upplevs som självutvecklande och anses tvinga fram självständighet hos individen. Att inte behöva välja bort en person om man träffar en ny lyfts fram som en självklar styrka med poly, som en grundtanke med levnadssättet. Den positiva inverkan poly har på andra delar av livet och relationer till andra människor berörs. Även de rent sexuella fördelarna poängteras. Medglädje kan ses som en av fördelarna med att leva poly, men berörs i ett separat avsnitt efter *Svartsjuka*.

Känslomässiga utmaningar

Resultatdelen som berör känslomässiga utmaningar innefattar kategorierna komplexitet, otrygghet, bemötande från omgivningen och öppenhet, barn, utanförskap i den egna gruppen, komplikationer med partners, tidsmässiga begränsningar och krav på prioritering samt kultur och språkbruk. Dessa utmaningar sammanfattas sedan, varpå en mer omfattande del om svartsjuka följer.

Komplexitet. Flera av deltagarna framhåller att relationer generellt ofrånkomligen medför många känslomässiga utmaningar; att komma nära människor, oavsett det handlar om en eller flera, beskrivs som något väldigt fint men även potentiellt påfrestande. Emellertid synes polyamori av flertalet betraktas som en relationsform där förekomsten av utmaningar kan upplevas som större än i monogama relationer, vilket en deltagare reflekterar kring enligt följande:

Att ha en relation liknar alltid alla andra relationer man har med allt som det innebär med hur komplicerat det är, om man har känslomässiga mönster, trauman, dåliga bekräftelsebehov, positiva saker. Det är alltid svårt att ha relationer. Man kan sitta hur länge som helst och räkna upp vad som är svårt i relationer och när man har ett nät, flera relationer samtidigt, kan det såklart bli jobbigare. Och när det är jobbigt kan det bli tre gånger jobbigare om man har

tre relationer, men det är också ett skyddsnät. Jag är konfliktkänslig och blir lätt påverkad av [konflikter], så skulle jag bara ha en relation skulle jag bli väldigt påverkad av den och hela min värld rasa.

Olivia är inne på samma spår:

Genom poly får man dubbelt så mycket av allt, både positiva och negativa saker som en relation kan erbjuda. Dubbelt så mycket kärlek men också dubbelt så mycket bekymmer.

Även Tova talar om att hon ser monogama relationer som enklare, då det bara handlar om två människor och därmed är färre faktorer inblandade. Den polyamorösa relationsformen innebär enligt henne en större komplexitet och även om det i stor utsträckning rör samma utmaningar upplever hon att det är på en annan nivå; fler dimensioner, någon form av metametanivå då man måste tänka i fler steg. Det handlar inte bara om vad hon och hennes partner vill utan hänsyn måste tas till många parter, vilket upplevs som krävande. Fler personers preferenser att ta i beaktande innebär också en större risk att någon hamnar i kläm, vilket skapar en oro då viljan att alla ska må bra finns. ”När det blir jobbigt kan det bli jåkligt jobbigt”, säger en deltagare och berättar att relationer tar ofantligt mycket mer plats i hennes liv men att det ger så mycket, mer liv och mening. Vidare nämns det faktum att turbulens i en relation påverkar ens andra relationer och att man blir starkt påverkad när ens partner har det tufft i en annan relation, även om detta även kan ses som lärorikt och stärkande. Agnes synes dock betrakta svårigheter som uppstår i polyrelationer som mer naturliga och mindre konstruerade än i monogama relationer:

När jag tänker på komplikationer för poly tänker jag ibland att ’life’s a bitch’, ibland blir det tufft. När jag tänker på komplikationer i monogama förhållanden tänker jag ’varför komplicerar folk livet i onödan?’ För mig är det bara så konstruerade komplikationer. När jag ser på film och tjejen tänker ’ska jag välja den farliga eller den snälla killen?’ tänker jag ’vafan sluta mjäka, välj båda’. Som att man hittat på regler som känns påhittade.

Även om de flesta av deltagarna berör påfrestningar då de talar om utmaningar, väljer vissa att lägga en positiv innebörd i begreppet utmaning och talar om det roliga och givande med att leva poly, vilket främst berörs i resultatdelen om fördelar.

Otrygghet. Ett under ett antal intervjuer återkommande tema är känslan av underliggande otrygghet och osäkerhet som relateras till polyrelationsformen. Tova associerar detta till den ovan nämnda komplexiteten:

Känslorna går upp och ner. I monogami slipper man tänka lika mycket, allt går mer på automatik och det dyker inte upp en massa saker som måste reflekteras kring, allt är mer

rutiniserat. Det kan ge en trygghet jag ibland känner inte finns i icke-monogama förhållanden, här är det något man hela tiden måste prata om och uppdatera.

Hon tar upp det faktum att man aldrig vet vart man är på väg och hur ens liv kommer se ut ett år senare samt betonar den otrygghet som ligger i att inte veta när förändringen kommer, även om den ofta leder till något bättre. Hon kan sakna att ha det mer strukturerat och planerat och upplever det som krävande att man här mer följer vad man känner för just nu. ”Vi har också våra regler men de kan ändras lite när vi känner för det och man måste kompromissa”, säger Tova. Vidare framhåller hon att det blir svårare att göra val ju fler alternativ man har, ”här kan jag fråga mig om jag vill vara med fler än en”. Ibland när hon ser monogama vänner som verkar ha det så trevligt och inte behöver tänka så mycket tvivlar hon på om hon verkligen vill det här. De svartsjukeskänslor som stundtals uppstår och tvivel ”om han verkligen vill vara med mig” bidrar också till otryggheten, berättar Tova. Hon menar att folk verkar ha en förskönande, vacker hippiebild av hur det är att leva poly, innefattandes att alla älskar alla och att osäkerhetskänslor inte förekommer, men anser att relationsformen i själva verket innebär stora påfrestningar.

Hampus betraktar sig själv som en notorisk relationsdefinierare, då det för honom är oerhört viktigt att klargöra förväntningar och veta vem som gör vad och varför, och hur det påverkar människor i omgivningen. Han ser trygghet som ett grundläggande mänskligt behov och eftersom gränserna mellan vänskap och kärlek är flytande och det är svårt att kontrollera hur andra rör sig längs dessa gränser är en trygghetsskapande strategi för honom att definiera och vilja veta. Han försöker skapa sig den trygghet som, i likhet med självkänslan, utmanas när svartsjukeskänslor gör sig påminda. Den stora vikt han lägger vid hierarkisk ordning bland partners och primär-partnerdefinierande beskriver han som ett sätt att få ordning i kaoset:

Jag har släppt dig men det är ändå du och jag. För annars skulle allt vara möjligt och flytande och man skulle inte ha möjlighet att ha förväntningar på henne som inte hon har på någon annan. ’Hela havet stormar’ har jag inte lust med, jag vill veta vad vi håller på med, ha struktur, inte minst då jag gärna vill leva i ett hushåll med någon och inte tänkt att det ska vara flera, två är lagom.

Det faktum att relationer tillåts befinna sig i gränslandet vänskap/kärlek beskrivs av ytterligare ett par deltagare skapa förutsättningar för känslor av otrygghet. Angränsande till svartsjuka nämns att man stundtals känner sig mindre viktig, älskad och oumbärlig, såväl emotionellt som sexuellt. Svårigheter att känna trygghet hanteras genom kommunikation med partners om dessa känslor och försök till tydliggörande, definierande och planerande. Ett par deltagare medger dock att allt pratande som krävs ibland kan bli tröttsamt, även om det framförallt lyfts fram som något positivt.

Emellertid framkommer även tankar om att detta kontinuerliga omprovande inte alls behöver medföra otrygghet. Magnus framhåller:

Det finns fortfarande en grundbult, om man vill ändra på något så pratar man om det. Det är definitivt en grundbult, om något står skrivet i sten så är det den.

Vetskapen att det finns tillåtelse att prata och ifrågasätta om man kan ”göra om” i relationen ser Magnus tvärtom som en trygghet. Vidare talar han om att förändringar inte sker plötsligt, utan att man under samtalens gång kontinuerligt upptäcker vad som kan ändras för att uppnå det som fungerar bäst. Tanken att poly innebär en trygghet då man genom att ha många partners inte förlitar sig på att en människa ska vara allt för en själv återkommer under intervjuerna.

Sammantaget medför den polyamorösa relationsformen för vissa intervjupersoner känslor av otrygghet och osäkerhet, medan andra framhåller att de möjligheter som finns till samtal och omprovande snarare innebär en trygghet.

Bemötande från omgivningen och öppenhet. Deltagarna presenterar oerhört skilda bilder av hur öppna de är med sitt val av sätt att forma relationer och hur reaktionerna från omgivningen upplevs och hanteras. Medan detta för vissa överhuvudtaget inte upplevs som svårt, synes det för många vara den största påfrestningen med att leva poly och den icke-acceptans de upplever från samhällets sida något de dagligen brottas med och anpassar sig efter. En deltagare menar att alla utmaningar relaterade till polylivet är kopplade till den sociala sfären.

För många deltagare förverkligas den önskan de har om total öppenhet i alla sammanhang i praktiken inte. Upplevelse av oförstående reaktioner till följd av den rådande tvåsamhetsnormen och föreställningar om polyamorösa som promiskuösa och sexfixerade, utan intresse för känslomässigt djup i relationer, hindrar dem från att vara helt öppna. Andra fördomar handlar om att det är mannen som styr och har obegränsat antal förhållanden. Nils säger att han aldrig trott att folk skulle reagera så starkt, men att han på ett sätt kan förstå det - är man uppväxt med vissa väldigt starka normer är det klart man blir väldigt arg om någon utmanar dem, menar han. Trots att Tova inte är särskilt rädd för negativa reaktioner talar hon om att hon fortfarande har samhälls-normerna i sig, att känslor dyker upp och säger att det här inte är okej, inte enormt starka men som ett irritationsmoment i bakhuvudet. Ett par deltagare nämner att de känner sig sårade av den vanligt förekommande tanken att många lever poly under studentåren men sedan måste sluta, växa upp och hitta den rätte - att det är en övergående fas. Upplevelser av att poly i mångas ögon förknippas med anknytningsproblematik och avsaknad av kärlek till partners berörs.

I princip alla beskriver inom den närmsta vänkretsen en total öppenhet, något som är ovanligare i relation till föräldrar och släktingar, av rädsla att mötas av oförstående. Matilda beskriver hur hon är försiktig med släktingar, då de förmodligen skulle ”vackla i sin existens” och

att hon inte tar den striden nu. Rädsla att bli bortstött av föräldrar framkommer, parallellt med uttalanden om att intervjupersonerna själva lever sina liv avskilt från föräldrarna, att samtal dem emellan inte rör relationer eller andra känslomässiga ämnen och att förståelse från det hållet inte känns nödvändigt. Samtidigt som det finns deltagare som inte synes ha någon nära relation till sina föräldrar, talar vissa om hur lyckligt lottade de är då de därifrån får stöd och upplever acceptans. Laura har erfarenhet av att framförallt äldre personer finner det obehagligt att man kan leva poly och nästintill blir arga. Olivia upplever att hon tappat bort vänner som inte förstår konceptet poly och att vänskapen försämrats för att de ifrågasätter eller inte vill begripa. Vidare beskrivs hur vänner uttryckt sitt ogillande med fördömande tystnad. Julia talar om att hon blivit sårad av vänner som inte tar hennes val av relationsform på allvar samt vill diagnostisera och hur detta präglat henne till att vara försiktig med vem hon berättar för.

Öppenhet på arbetsplatser upplevs av många som besvärligt. Flera deltagare talar om ledsnad över att arbetskolligor egentligen inte känner dem och uttrycker en önskan om att kunna prata om sin vardag som alla andra, men att de inte vågar ta risken. Olivia spekulerar i att det kanske hade varit lättast att berätta direkt:

'Hej, jag uppfattar relationer så här och om ni träffar mig med olika partners så behöver ni inte ifrågasätta mig som person.'

Ett par av de medverkande beskriver en oro för att folk ska se dem som bedragare och tro att de är otrogna om de ses ihop med olika personer på stan och kanske kramas och pussas. "Vad tror grannen?", frågar sig en intervjuperson. Sara menar att folk kan tänkas reagera "jag vill inte veta om ditt sexliv" om hon berättar om sitt polyamorösa levnadssätt, medan hon ser det som att hon bara berättar om sin vardag. Fler deltagare lyfter fram att många direkt och enbart associerar poly till sex och kan uppleva det som alltför intim information att få reda på att någon lever poly. Ett flertal intervjupersoner berättar om fördömande bemötande från terapeuters sida gällande valet att leva polyamoröst, "du har svårt att bestämma dig [för en person]". En deltagare ger uttryck för en rädsla att psykologer har en snäv bild av familjerelationer och tror att andra sätt att leva än det monogama i för låg grad diskuteras. En annan person berättar:

Terapeuten började ifrågasätta, inte direkt negativt, men hintade om dålig anknytning. Jag fick försvara mig. Det var tråkigt att se ett sådant stereotyp handlande från en terapeut.

Många talar om att de inte vill fara med osanning om hur de lever och att de berättar om någon frågar, men inte känner en önskan att själva ta upp det. "Jag vill inte dölja det, men inte heller berätta det, jag ljugar sällan aktivt, men talar inte heller om det", uttrycker en deltagare. Adrian säger att han känner behov av att berätta för personer som står honom nära, men inte

nödvändigtvis i övrigt. Rebecka berättar om hur hon brukar göra en form av riskbedömning när någon frågar om hon har pojkvän, ”hur intresserad är personen, hur mycket ork har jag att förklara, var vill jag lägga nivån på den eventuella förklaringen?” En deltagare talar om att det rent socialt blir suddigt när man som polyperson förväntas svara på frågor om eventuell pojk-/flickvän.

Svårigheter att agera enligt utifrån tvåsamhetsnormen utformade sociala konventioner återkommer. Sara framhäver att inga sociala protokoll eller etikettsregler finns för poly. Oklarheter beskrivs kunna uppstå i mer formella sammanhang, exempelvis bjudningar där man förväntas närvara med partner, underförstått en. Per är kritisk till att få parförhållanden att fungera och saknar allmänhetens sympatier gällande att testa något annat:

Om jag inte lyckas bygga en storfamilj är ju statistiken [för att lyckas] med ett vanligt äktenskap emot en så lika bra att testa något annat. Galenskap betecknas av att om något inte fungerar så fortsätter man ändå med det. (...) Att försöka få till parförhållanden är bevisligen galenskap. Det trista är att om man testat ett [monogamt] förhållande och det inte funkar så har man allas sympatier och får höra ’synd att det inte funkar’. Testar man något annat [poly] som inte funkar kommer alla att säga ’vad var det vi sa’. Men jag är beredd att ta den chansen.

Hanna ger uttryck för en stor sorg över avsaknad av acceptans, från samhällets och i viss mån inblandade partners sida, vilket för hennes del föranlett valet att i praktiken inte fortsätta leva poly. Numera kan hon känna känslor för andra än sin man men låta det vara där, bara observera men inte agera på dem:

Det jag led mest av när jag [tidigare] försökte att bara ha en man var känslan att jag helt och hållet gick emot det jag trodde på och då kunde jag lika gärna dö imorgon, för när jag gick emot det jag trodde på var det som att leva som en zombie resten av livet.

För Hanna tog det lång tid innan hon berättade för någon om sina kval och hon talar om att hon fått ta hela den emotionella resan ensam. Hon beskriver hur hon, trots motstånd, under många år kämpat för sitt sätt att leva och för en öppenhet och ärlighet däromkring, men blivit tillsagd att hemlighålla eller helst sluta:

För mig har det varit oerhört påfrestande att stå i den här kampen och känna att det inte är något fel på det jag känner, att det är sant och ärligt, och samtidigt veta att om alla visste skulle alla tycka att det var någonting förkastligt.

Känslan av att förneka sig själv och riskera att ta död på den egna identiteten ser Hanna som det värsta. Hon menar dock att identiteten inte har tagits död på helt, att hon inte känner samma

bitterhet som tidigare, trots att hon för tillfället inte lever polyamoröst. Julia upplever det som påfrestande att stundtals bli sedd som märklig, men menar att det också finns en möjlighet att låtsas vara normal, att på bekvämt vis gömma sig bakom en yta av normativ, vit medelklass där man ägnar sig åt vanliga vardagliga aktiviteter. Hon lägger dock till:

Samtidigt är det ganska sorgligt att man ska känna så, ibland känner jag ansvar att vara mer öppen och visa för andra att det går att leva på andra sätt och att man inte behöver låtsas vara normal om man inte är det.

Vid sidan av ifrågasättande nämns även positiva reaktioner som förekommer, i form av nyfikenhet och tolerans. Magnus beskriver att reaktioner kan vara allt från ”jaha så kan man ju leva, vill du leva så kan du ju göra det [nedvärderande]” till uppriktig nyfikenhet, följt av riktigt intressanta samtal. Dessa positiva reaktioner kommer dock oftast från folk som redan lever poly.

Som kontrast till ovan beskrivna öppenhetskval är vissa av deltagarna helt öppna med sitt polyamorösa levnadssätt. Några har framträtt i offentliga sammanhang och arbetar aktivt på ett politiskt plan för att polyamori ska synliggöras och accepteras. ”Om du inte vet att jag vill leva poly, då har du ännu inte pratat med mig”, säger en av de medverkande och framhåller att han i alla situationer är vidöppen med sitt sätt att leva och ser till att folk vet tidigt. Han ser även en praktisk nytta med detta då alla involverade vet vad som gäller om ”intresse vaknar människor emellan”. Medan många upplever de socialt obekväma situationer som kan uppstå som påfrestande, verkar andra kunna se på det med humor och som ett tillfälle att sprida ”polyordet”.

Barn. Bland de deltagare som har barn eller planerar att skaffa barn framkommer funderingar kring öppenhet inför dessa och för vissa personer visar sig detta i högsta grad vara aktuellt som en känslomässig utmaning. Polyamorösas tankar kring att skaffa och uppfostra barn lyfts fram som något folk brukar fråga om, ofta med skepsis. Under intervjuerna framkommer en stor kluvenhet inför att berätta för de egna barnen eller eventuellt framtida barn om valet av relationsform och en osäkerhet kring när och hur detta i så fall ska ske. Frågan huruvida barn ska få träffa alla ens partners aktualiseras. En vilja att egentligen vara helt öppen och kunna stå för sina kärleksrelationer, men samtidigt en osäkerhet kring vad som egentligen är bäst för barnen, blir tydlig. De inre kval ett par av de intervjuade lider på grund av denna fråga illustreras av följande:

Jag har inte definierat hur jag ska förhålla mig till min son och det är jättesvårt (...) kris i hur jag ska vara mot honom.

Bland deltagarna finns såväl personer vars barn är medvetna om att en av eller båda föräldrarna lever polyamoröst som de som inte är det. En deltagare som tagit steget att berätta talar om hur hon tidigare ständigt blivit tillsagd av människor i omgivningen att hemlighålla. Samhällets dömande

förhållningssätt beskrivs genomgående som den enda svårigheten att som polyamorös ha barn; för övrigt nämns endast fördelar, såsom att barnet får fler förebilder samt att många personer kan dela på ansvaret och ha tid för barnet, vilket kan skänka trygghet. ”Jättekonstigt att inte fler vill ha en stor familj där man delar på allting”, säger en intervjuperson. En deltagare talar om att oron inte gäller barnets reaktioner, då detta kommer finna det fullkomligt normalt, ”när man var liten var det normalt att vara kär i hälften av killarna i klassen men efterhand fick man lära sig att det var fel”. Rädslan handlar istället om reaktioner från i synnerhet kompisars föräldrar och dagispersonal, då folk synes ha uppfattningen att man som förälder skadar sitt barn genom att leva poly. En av de medverkande diskuterar sin rädsla:

Jag skulle inte säga [till mitt barn]: ’Ja, Kim nu är jag tillsammans med båda de här, det kan du säga på dagis.’ Då skulle Kim bli mobbad.

En deltagare tar upp att det finns strikta föreställningar om hur en bra förälder ska vara, där det inte finns utrymme för poly, och vidare inte anses acceptabelt att som förälder ha och bejaka behov som handlar om en själv. ”Frågan är hur mycket barnet skulle få lida”, säger en av de intervjuade. Ett argument som tas upp för att berätta, utöver önskan om ärlighet, handlar om det positiva i att kunna visa barn att det finns olika sätt att leva på, att det är möjligt att ha många kärleksfulla relationer i sitt liv och presentera en realistisk och nyanserad bild av hur kärlek kan se ut.

Den rent tidsmässiga aspekten berörs, att man som förälder kan komma att nedprioritera annat än barnet, vilket kan innebära mindre tid att underhålla och forma nya relationer och därmed påverka hur man i praktiken lever. Ett flertal av de medverkande talar om att inte vilja ha barn i framtiden. Juridiska svårigheter och avsaknad av lagstiftat stöd i barnfrågan för polyamorösa nämns under ett par intervjuer. Önskan om att utöka kontaktnätet med andra polypersoner som har barn framkommer. Svårigheter att leva könsmässigt jämställt i en polyrelation när man som kvinna är gravid berörs, av den anledningen att man onekligen ser upptagen ut och därmed kan ha svårigheter att träffa nya potentiella partners.

Utanförskap i den egna gruppen. En deltagare talar om förekomsten av två läger inom polyrörelsen; en grupp som ser ett stort värde i att teoretisera och prata definitioner och en som tycker detta är helt ointressant. Hon framhåller betydelsen av att båda falangerna ska få finnas samtidigt och menar att man annars lätt hamnar i en antingen-eller-dikotomi och, i och med att det är en relativt ny rörelse, riskerar att skapa normer inom gruppen, i synnerhet bestående av åsikter och beteenden hos dem som varit med länge och hörts mycket. Hon ser det som viktigt att tydliggöra att det räcker att bara känna, att det inte finns några krav på att veta och tänka en massa kring poly.

Några deltagare ger uttryck för en viss ovilja att identifiera sig som poly och upplever det som jobbigt att det, enligt dem, börjar bli mer av en ideologi än hur man råkar vilja leva. Att stå emot att tvingas in i ett specifikt, ideologiskt grundat polyfack kan uppfattas som en utmaning. Tova talar om att det blivit värdeladdat och att hon inte känner behov av att sätta någon värdeladdad stämpel på sig själv och sina förhållanden. Hon har uppfattningen att det gått från ”hej, vi är människor som lever så här” till politiska ställningstaganden, polyfikor etc. ”Jag vill bara leva mitt liv på det sätt jag vill utan att ingå i den politiska grejen”, framhåller hon. Tova betonar dock att denna rörelse kan vara viktig, men att hon personligen avsäger sig den. Vidare talar hon om poly som ett stigmatiserat begrepp som väcker förutfattade meningar hos folk och försöker av denna anledning undvika det. För Ingrid handlar polyamori om att gå på sin känsla, inte teoretisera och analysera, och inte behöva tro på monogami som livskonstellation. Några av deltagarna berör att de i första hand väljer att beskriva sitt levnadssätt som att de inte lever monogamt. En deltagare beskriver ett visst motstånd mot att kalla sig poly på grund av upplevelse av att de fördomar som finns inte är helt ogrundade och att det inom polykretsar förekommer ansvarslösa och destruktiva individer:

Ibland känner jag att jag inte vill säga att jag är poly då det finns så många som inte tar ansvar för sina känslor och inte alls erkänner hur mycket svartsjuka det kan vara och inte har djup erfarenhet av djupa, långvariga, seriösa relationer, men som säger att de är poly. Folk som vill knulla runt men inte ta ansvar. När jag hör om ett polysällskap är jag tveksam att gå in i de grupperna då mina fördomar om dem inte är enbart positiva. Varför kan det vara så [frågar sig deltagaren]? För att det i allmänhet är svårt att hitta jordade, ansvarstagande, mogna människor och att dessutom hitta dem i polysvängen är nog svårt. Hade hoppats att det skulle vara en överrepresentation av buddhistiskt lagda, meditativa människor, men inte sett det. Poly kan nog vara lockande för människor som inte vill ha en lång och ansvarsfull relation. För mig är poly mycket frihet, men också extremt mycket krav på att ge. Vissa kanske tänker, ’aha, ett öppet förhållande, då behöver jag inte trösta min flickvän utan kan gå ut och knulla runt när hon är ledsen’. Man blir lockad av friheten utan att ta ansvar.

Komplikationer med partners. Ett par deltagare har tvingats hantera det faktum att deras partner vill leva monogamt medan de själva vill öppna upp förhållandet och leva polyamoröst samt de slitningar detta medför, ”mycket gråt och tandagnisslan”. Elsa beskriver hur hon då hon upptäckte polyamori kände att detta gav hennes liv så mycket mening och hur hemskt det var att det som gav henne så mycket var samma sak som fick hennes man att lida och att det inte fanns någon bra lösning på det. I efterhand framkom att han upplevt sig bli instängd i något han inte ville vara en del av. Hanna talar om hur hennes man mot sin vilja blev indragen i att leva poly och övervägde att göra slut med henne, men ändå beslutade att han ville hålla ihop. Hon beskriver en

ständig balansgång och nötningar beroende på hur han känt angående hennes polyambitioner och egna kval kring ”hur mycket plats ens egen väg ska ta när andra har andra vägar som de också vill ska få plats”. Olivia framhåller:

Så fort någon i konstellationen inte är poly eller tror på detta till 100 procent kommer problemen. (...) Jag vill inte träffa icke-polypersoner. Det finns alltid en potentiell dåligt samvete-situation eller ifrågasättande-situation, att de inte fattar mitt sätt att leva samt ser det som något som inte funkar i längden eller att man vill leka med dem.

Vid sidan av den i uppsatsen senare berörda svartsjukan och avundsjukan kan svårigheter i relation till metamours helt enkelt handla om att man inte trivs ihop. Vikten av att känna sig trygg med varandra då man blir som en stor familj tas upp av en deltagare, samtidigt som hon nämner det orealistiska i att tro att alla partners partners ska bli jättenära vänner och konstaterar att man får vara realistisk och glad för det som fungerar. Vidare berörs det problematiska i att kunna ha åsikter om partners andra relationer, till exempel genom att ifrågasätta om partnern har den tid som krävs för att underhålla alla relationer. Rebecka påpekar:

Det kan vara problematiskt, ibland kan jag finna det svårt att ha åsikter om min primärpartners relationer. Jag vill inte verka som om det är av själviska skäl jag har åsikter, utan det är för att jag vill hans bästa. Jag är hans reality-check.

Hon talar om att hon har sina relationer och han sina, att man inte ska lägga sig i men måste ha rätt att säga till om något inte är bra.

En deltagare berättar om ett långt polyförhållande där varken hon eller hennes partner haft någon väldefinierad relation utöver den gemensamma och där deras olika syn på saken blev tydlig när det för en av dem blev aktuellt med ytterligare en relation. Medan en av dem var bekväm med hur det blivit och ville fortsätta bara de två, såg den andra att deras dyad bildats mer av en tillfällighet. Hon beskriver svårigheterna i att försöka jämka och kompromissa och förtydligar att saker man varit okej med i teorin kan kännas annorlunda när de dyker upp i praktiken:

Från en monogam synvinkel kan det tyckas hemskt att hon ska behöva acceptera att jag har en partner till, men om man tar av mononormglasögonen kan det tyckas hemskt att inte hon ska unna mig en partner till. Det handlar inte om rätt eller fel, utan om olika viljor.

En annan utmaning handlar om balansgång och klargörande gällande hur mycket en partner vill veta om ens andra relationer. Deltagare berättar om missuppfattningar i denna fråga, vilka kunnat röra sig om att den ena inte velat pracka på och försökt känna av var gränsen går, medan detta hos den andre väckt tankar om försök att dölja något.

Att hitta personer som vill leva poly uppfattas av många som svårt. Tova talar om det sorgliga i att träffa personer man tycker mycket om men där relationsskapande inte är möjligt då de är monogama, vilket hon nästan ser som ett större problem än något som har med henne och hennes huvudsakliga partner att göra, utan med deras val av levnadssätt. ”Den krångligaste delen av polylivet”, säger en av de medverkande och påpekar att hon träffat personer som när det börjat bli seriöst funnit det för utmanande att leva poly och velat återgå till monogama relationer. Hon har också hos personer hon träffat upplevt en rädsla att hon ska försvinna, vilket kan skapa otrygghet i relationen. Medan många synes röra sig i polykretsar finns det även deltagare som knappt har kontakt med någon annan som lever på detta sätt.

Ärlighet alla inblandade emellan, speciellt gentemot sig själv, nämns som något som tär känslomässigt. En deltagare tar ett exempel:

Om jag träffat en person jag tycker mycket om och personen tycker om mig men är obekvämt med mitt sätt att leva måste jag vara ärlig mot alla inblandade och bryta kontakten, för jag mår inte bra om personen mår dåligt, vilket denne gör på grund av hur jag lever.

Tidsmässiga begränsningar och krav på prioritering. Rent praktiska svårigheter med att leva poly, ofta relaterade till begränsade tidsmässiga förutsättningar, tas upp av nästintill samtliga intervjupersoner och kan vidare få känslomässiga utmaningar till följd. ”Kärlek kan man alltid skapa mer av men inte tid”, framhåller en deltagare. Det handlar om att hinna bejaka alla relationer samt planera in när man ska träffa vem och även hinna med annat vid sidan av relationerna. En av de intervjuade använder begreppet ”polyschemaläggning” och nämner att det kan handla om att för egen del i förväg göra planer exempelvis om ens partner ska ha besök av en av sina andra partners. Stort beroende av kalender nämns, där alla berörda kan dela sina planer med varandra och synka ihop sig, som ett sätt att försöka hantera det dagliga livet. Olivia berättar att hon och hennes partners en gång i veckan bestämmer vem som träffar vem vilken dag och tycker allt det logistiska arbete som krävs för planering är ganska tråkigt. Hon upplever svårigheter att hinna träffa andra och ha tid för sig själv och beskriver, i likhet med många andra av de medverkande, polylivet som tids- och energikrävande och att man ibland känner sig sliten. Betydelsen av att hinna ha en vettig relation med sig själv återkommer:

Klart det finns begränsningar, men de gäller tid och energi. De är jättetråkiga men urviktiga och svåra att se i vitögat och ha ett realistiskt förhållningssätt till. Man måste fråga sig ’hur många människor orkar och hinner jag ha en relation till?’

En annan deltagare nöjer sig med att konstatera att bristvaran tid alltid begränsar oss, oavsett om det gäller relationer eller annat. Andra personer lyfter fram att den tidsrelaterade problematiken i

stor utsträckning har med otydligt definierade förväntningar att göra och betonar vikten av att inte förespegla någon att man har mer tid än vad som är praktiskt rimligt, att det inte finns någon möjlighet till samma dagliga kvantitativa utbyte som i många monogama relationer. Värdet måste finnas i kvaliteten och inte i frekvensen.

Som en utmaning framhåller några deltagare det faktum att förekomsten av flera partners, i kombination med de ändliga tidsresurserna, ofrånkomligen medför behov av prioritering, vare sig man väljer att rangordna relationer hierarkiskt eller inte. Rebecka talar om en prioriteringshierarki, att hon måste fördela sin tid på dem hon tycker om och att det kan kännas känslomässigt jobbigt att inte kunna ge personer den tid hon skulle önska. Hon pratar vidare om rädsla att i relationer lova för mycket och inte ha tid och ork att hålla dessa löften samt att missförstånd kan uppstå när relationer av denna orsak behöver omdefinieras. Att önskan att agera rättvist mot partners stundtals gör sig påmind nämns, exempelvis i form av känslor av krav att göra något roligt med båda, inte bara den ena. I synnerhet konstruktivt tänkande men även ignorerande är strategier som tas upp för att hantera detta. Adrian berättar att han då han inledde en ny relation kände sig skyldig att känna lika starkt för en redan befintlig partner och upplevde en form av obalans, då han hellre ville ägna tid åt sin nya flickvän. Han begränsade sig emellertid för att även ha tid för sin partner sedan tidigare, vilket upplevdes som frustrerande.

Känslor av otillräcklighet gentemot partners är något ett flertal av de medverkande ger uttryck för. Dels kan det handla om tidsaspekten, men också om att en partner kan ha en annan syn än man själv på vad relationen ska innehålla och exempelvis ha större behov av att träffas oftare. En deltagare skiljer dock ut sig från övriga, då hon anser att polylivet ger henne mer tid eftersom hon får möjlighet att forma relationer som hon vill, inte enligt en bestämd pojkväs-/flickvänsnorm. För hennes del innebär detta väl inplanerade möten, inget slentrianmässigt samboumgänge eller spontanbesök mitt i veckan.

Kultur och språkbruk. Att som polyamorös knappt ha möjlighet att spegla sig i samhällets kultur, i form av litteratur, film och musik, nämns som en potentiell svårighet. Sara talar om att detta i synnerhet gäller ungdomar, för vilka denna process kan verka identitets-skapande. Även om polyteman börjar förekomma presenteras poly enligt henne oftast som något märkligt och sektliknande, vilket snarare förstärker fördomar och bidrar till att öka känslan av att vara konstig hos tonåringar med polyamorösa tankar/känslor.

Deltagarna använder flera olika ord för att benämna de personer de har nära relationer till. Många föredrar "partners" och vissa använder "älsklisar". Även om det finns intervjupersoner som pratar om pojk-/flickvänner vill många helst undvika dessa begrepp, då de enligt dem är förknippade med den monogama normen. Svårigheter framkommer rörande att i ord uttrycka sig kring polyamori, till följd av avsaknad av vokabulär anpassad därefter. Felix talar om det som

givande, men utmanande, att kommunicera utanför kartan och om vikten av att hitta gemensamma sätt att se på uttryck. Adrian, som finner användandet av språket krångligt i en normbrytande praktik som polyamori och menar att språket kan medföra en påtvingad hierarkisk uppdelning, säger:

Jag kan säga min ena flickvän, då har jag öppnat dörren för att det finns en andra. Men om jag har en flickvän i en icke-exklusiv relation så finns det inget enkelt sätt att uttrycka det på utan att behöva förklara. Vore coolt om man en dag kommer så långt att om jag säger min flickvän tänker andra att det kan finnas flera och att man skulle säga exklusiv flickvän om man menar så, tvärtom från nu.

Även Laura tycker sig sakna ord för att förmedla vad hon upplever och pratar om att ta sig förbi sträckan om ”knallkompisar”.

Ett par deltagare uttrycker en rädsla för att deras polyideologi inte ska hålla och i praktiken fungera för dem. ”Det jag är mest rädd för är att min grundhypotes att relationer kan bli hållbara längre för att man inte stänger in den andra människan ska spricka”, säger Hampus och fortsätter tala om att det värsta som kan hända är om någon skulle ta primärplatsen, vilket skulle punktera hans polyfilosofi och för hans del leda till ett katastrofalt ifrågasättande av poly. Matilda pratar om en rädsla att hon och hennes huvudsaklige partner i slutändan ska sitta där och i praktiken vara ganska monogama och att det vore trist att hamna där, att de nöjer sig, när de har så fina visioner. ”På samma sätt som jag inte trodde det skulle vara så jobbigt trodde jag inte heller att det skulle vara så bra”, konstaterar en av de intervjuade.

Sammanfattning av känslomässiga utmaningar utöver svartsjuka. Den polyamorösa relationsformen innebär för majoriteten av deltagarna upplevelse av känslomässiga, men även praktiska, utmaningar av olika slag. Ökad komplexitet till följd av att fler personer är involverade samt otrygghet och osäkerhet som en konsekvens av exempelvis de mer flytande gränserna och möjligheterna till omformulerande nämns. Icke-acceptans från samhällets sida och oförstående eller fördömande reaktioner har lett till att många inte vågar vara så öppna med sitt polyleverne som de skulle önska. Frågor kring öppenhet inför existerande eller eventuellt kommande barn väcker oro. Vidare framkommer hos ett par deltagare ett visst motstånd mot att identifiera sig med en starkt ideologiskt och teoretiskt förankrad polyrörelse alternativt med det, enligt dem, stigmatiserade polybegreppet. Kampen för att inte tvingas in i ett polyfack kan upplevas som påfrestande. I relationen till såväl partners som till metamours synes svårigheter på många sätt kunna uppstå, bland annat gällande insyn och engagemang i varandras relationer och utformande av hur relationsformen ska se ut. Det faktum att poly under lång tid varit i princip osynligt i kulturella sammanhang och avsaknaden av anpassad vokabulär nämns som bekymmersamt, då det

försvårar för den polyamorösa att spegla sig i kulturen respektive att uttrycka sig. Slutligen berörs de ofrånkomligen tidsmässigt begränsade förutsättningarna som något som ställer krav på god planering, klargörande av förväntningar och prioritering av relationer. Trots att polylivet beskrivs som utmanande och ofta i hög grad påfrestande är intervjupersonerna överens om att det är väl värt det.

Svartsjuka. Svartsjuka är ett av de mest diskuterade begreppen i litteratur som rör polyamori och är också något i princip samtliga intervjupersoner självmant berör, innan vi specifikt frågar därom. Deltagarnas reflektioner kring svartsjuka presenteras inledningsvis utifrån syn på svartsjuka och vilken innebörd som läggs i begreppet samt upplevelse av svartsjuka, vidare kontrastering av svartsjuka i polyrelationer mot monogama relationer, därefter hanterande av svartsjuka och slutligen görs en distinktion gentemot avundsjuka.

Majoriteten av deltagarna betraktar svartsjuka som en känslomässig utmaning, har i olika stor utsträckning upplevt svartsjuka och arbetar med att hantera det i sina relationer, medan ett fåtal personer beskriver en total avsaknad av svartsjukekänslor. Även hos dessa från svartsjukekänslor befriade personer har tankar kring svartsjuka dock ofta aktualiserats, då detta av många beskrivs som en av samhället legitimerad känsla som förväntas uppkomma i relationer som bryter mot den monogama normen. Vidare berättar några av deltagarna att behov funnits av att hantera svartsjukekänslor hos partners, vilket upplevts som utmanande.

Innebörd/synsätt. Genomgående för de medverkande är synen att svartsjuka i hög grad handlar om osäkerhet gällande det egna värdet och otrygghet hos den egna personen och är något man själv bär ansvaret för, snarare än att det ska relateras till en annan persons handlingar. För några få av de medverkande kretsar betydelsen av svartsjuka, relaterat till dem själva, i synnerhet kring att känna sig direkt hotad av en annan partner, upplevelse av konkurrens och följaktligen oro att förlora sin partner eller bli bortglömd. De allra flesta talar emellertid om svartsjuka i termer av osäkerhetskänslor till följd av att man inte får det man anser sig behöva i en relation och inte känner sig prioriterad i den mån man önskar, oavsett vad andra partners får; det kretsar alltså inte i första hand kring den tredje parten. En av deltagarna beskriver just detta att svartsjukan inte bottnar i att partnern har känslor för andra utan i osäkerhet kring dennes känslor för den egna personen, men betonar att denna osäkerhet kan förstärkas av att andra är inblandade.

Felix är en av de deltagare som talar om att han inte tror att svartsjuka i första hand orsakas av att ens partner blir kär i eller har sex med andra. Han tänker sig att problemen är mer grundläggande på så sätt att det istället handlar om att det finns behov som ens partner förväntar sig att man ska kunna uppfylla och att andra personer bättre kan uppfylla dessa än man själv. Ett flertal av de intervjuade lyfter fram svartsjuka som ett känslokluster som kan innefatta många olika känslor, däribland osäkerhet, otillräcklighet, mindervärdeskomplex, rädsla att bli bortprioriterad

och otrygghet. Ett återkommande tema är upplevelse av mindervärdeskänslor och följaktligen önskan om mer bekräftelse.

När en partner är nykär nämns som ett tillfälle som tenderar att framkalla svartsjuka-reaktioner. Även om svartsjuka beskrivs kunna grunda sig i reella händelser synes oro inför något som kan komma att hända vara en vanligare orsak. Känslor av utanförskap och att det inte finns plats för den egna personen berörs som nära associerat till svartsjuka, i likhet med lögnar och oklarheter, exempelvis gällande andra potentiella relationer. Definierande och tydliggörande av olika relationer är för flertalet deltagare av stor betydelse och den osäkerhet som ger upphov till svartsjuka kan ha sin grund i oklart definierade relationer. En intervjuperson framhåller:

Det finns nästan någon rituell kraft i att säga vi är tillsammans, som för mig signalerar att här finns commitment [åtagande], finns en vilja att kämpa när det är dåligt, finns en långsiktig vilja. Därför är det rätt knepigt för mig att relatera till någon som är relationsanarkistiskt lagd och inte vill sätta etiketter, då märker att jag då blir mer svartsjuk, mer osäker, även om jag vet att han tycker att jag är jätteviktig.

Ett par deltagare talar om svartsjuka som bestående av olika delar eller om olika typer av svartsjuka. Nils gör en uppdelning i komponenterna "osäkerhet, rädsla att bli lämnad", som man får lära sig att hantera gemensamt, och en mer skadlig "ägenderättstanke", som man bör försöka göra sig av med då ägande enligt honom inte har något i ett förhållande att göra. Han ser ingen logik i att vilja förhindra en person man älskar att ha det underbart tillsammans med någon annan genom att begränsa denne med någon form av ägandeanspråk. Hampus kontrasterar en mer rationell och sund typ av svartsjuka mot en så kallad egocentrerad svartsjuka. Den förstnämnda handlar om rädsla att en person man älskar ska tycka om någon annan mer och därmed försvinna, medan den sistnämnda består i ett självdestruktivt vältrande i hur förskräckligt det känns när ens partner gör och delar saker med en annan person.

De som känner mycket/lider. Bland de personer som upplever svartsjuka som mest påfrestande framträder en acceptans gällande de egna reaktionerna parallellt med en önskan om att arbeta för att lära sig hantera svartsjukan på ett mer konstruktivt sätt. Vissa av de medverkande beskriver upplevelsen av svartsjuka som stundtals oerhört smärtsam. Hos flera framkommer tankar om det, utifrån den polyamorösa ideologin, ologiska i svartsjukereaktionerna. Julia talar om svartsjukan som grundad i en önskan om ensamrätt till den kärlek en annan person känner, vilket hör samman med mindervärdeskomplex då hon själv känner sig sämre när hennes huvudsaklige partner träffar andra. Detta anser hon grunda sig i "en konstig föreställning om att jag ska kunna vara allt för en annan människa och att han inte ska behöva träffa någon annan".

Agnes beskriver sin upplevelse av svartsjuka som att det gör ont att se dem tillsammans, att ”hon har fri tillgång till honom som hon förvägrar mig”. Hampus berättar om hur svartsjukan välde över honom när hans partner började träffa en annan person. Inledningsvis betraktade han svartsjuka som en destruktiv känsla som skulle utrotas, medan han numera ser det som något positivt då det är en signal på att något måste lyssnas på och arbetas med. Tova beskriver svartsjuka som en irrationell känsla som är förödande, inte produktiv alls och på ett rationellt plan inte befogad. Ingrid betonar att man om man släpper sin partner fri måste känna att man klarar av det. Hon beskriver sig själv som en känslomänniska vars svartsjukekänslor bottnar i sorg över att inte ha sin partners odelade uppmärksamhet, vilket i sin tur väcker ilska, smärta, avundsjuka och övergivenhetskänslor. Hon uttrycker att hon egentligen måste ha sin partner för sig själv för att överleva dagen, men insett att hon inte får det och förklarar vidare:

Jag har en bild av hur det ska vara, hur alla ska klara av att bära sin egen smärta när ens partner är med någon annan, men jag är bara människa.

Tanken att svartsjuka kan betraktas som något man genom sitt val av levnadssätt ofrånkomligen väljer att utsätta sig för återkommer hos fler deltagare. En person påpekar att ”man kan inte låsa in andra människor om man inte själv vill bli inlåst”.

De som inte/knappt upplever. Ett par av intervjupersonerna tvingas då vi ber dem beskriva den innebörd de själva lägger i begreppet svartsjuka att utgå från vad de läst sig till eller hört andra redogöra för, då de inte kan få grepp om företeelsen svartsjuka av den orsaken att det är något de aldrig upplevt och vidare inte ser någon rationell grund för. Nils försöker begripa vad svartsjuka är och drar en parallell till att fråga en ateist hur det är att känna Gud inom sig, en känsla personen förmodligen aldrig haft. Adrian, som förmedlar en nästintill uteslutande positiv bild av polyamori och aldrig någonsin upplevt svartsjuka, berättar om hur han som tonåring var ledsen över att en tjej inte var tillsammans med honom och i ett kort ögonblick trodde det rörde sig om svartsjukekänslor, tills han insåg att grunden till hans ledsnad var att tjejen inte var med honom, inte att hon var med någon annan. Han resonerar kring att samma negativa känslor väckts hos honom om den andre killen inte funnits med i bilden men tjejen ändå inte velat vara med honom och att han hade varit helt nöjd om hon varit tillsammans med båda parallellt. I likhet med andra deltagare som inte brottas med svartsjuka förknippar Adrian denna med äganderättsanspråk, något som för honom ter sig totalt främmande i en relation.

Olivia berättar att hon aldrig skulle orka leva polyamoröst om hon haft stor benägenhet att känna svartsjuka, av den anledningen att hon tänker att man då ständigt skulle tvingas vara ledsen och osäker, och ser det som nödvändigt att svartsjuka inte ska få utrymme i en relation.

Beträffande orsaken till att hon knappt känner svartsjuka säger Olivia:

Jag tror det beror på att mina föräldrar alltid varit jättesvartsjuka, så jag har upplevt den svartsjukan extremt mycket hemma och det har sårat mig. Under många år har jag inte förstått varför två personer som är svartsjuka, inte litar på varandra och sårar varandra vill behålla en relation.

Sedan sin första relation i tonåren har Olivia haft som mål att inte vara svartsjuk. Det enda tillfälle då hon upplevt svartsjuka rörde det sig om osäkerhet kring hur den egna relationen till en partner skulle utvecklas, i samband med att denne inledde ytterligare en relation.

Relaterat till den egna avsaknaden av svartsjukekänslor talar Greta om att hon inte är rädd att relationer ska förändras, "livet är sånt". Matilda, som inte levt poly särskilt länge, är förvånad över att varken hon eller hennes huvudsaklige partner upplevt särskilt mycket svartsjuka. Hon talar om att deras kärlek till varandra är unik, men reflekterar också enligt följande:

Jag vill på ett sätt säga att den inte kan störas av något men det kan den såklart och det vore inte så rationellt att inte tro det, men det viktiga är ändå att kärleken finns här just nu och att den andra personen inte kommer svika mig och försvinna hux flux.

Svartsjuka i polyamorösa relationer jämfört med tidigare monogama relationer.

Gällande eventuell förändring i syn på svartsjuka berättar många intervjupersoner att svartsjuka inte var något de grubblade särskilt mycket över i tidigare monogama relationer, då detta inte var något man låtsades om eller berörde. Mindre stark upplevelse av svartsjuka i polyamorösa relationer jämfört med tidigare monogama relationer lyfts fram av ett antal deltagare. Att det i kärleksrelationer alltid kan finnas grund för svartsjuka och att det kan vara en utmaning oavsett hur man väljer att leva konstateras emellertid också. Ett återkommande tema i intervjuerna är att man i polyamorösa relationer tvingas förhålla sig till och konfrontera svartsjukan på ett helt annat sätt än i monogama relationer och att det i denna relationsform är mindre tabubelagt att prata om förälskelser och svartsjuka. Polystrukturen anses förenkla att tidigare ta diskussioner därom, vilket ses som positivt. Medan problem i monorelationer skjuts undan tills de inte går att dölja tar man i polyrelationer tag i det faktum att kärleksfulla känslor existerar för flera personer. Tendensen att i tidigare monogama relationer ha förnekat kärleksimpulser och sexuella intressen riktade mot någon annan än partnern och inte ha talat om detta, på grund av föreställningen att man i monorelationer ska kunna vara allt för varandra, beskrivs under många intervjuer. Svartsjuka inom tvåsamma relationer liknas av en deltagare vid ett rött skynke eller en stoppskylt. En av de intervjuade uppger sig inte ha upplevt samma rädsla att partnern ska ljuga sedan hon började leva poly tack vare den beskrivna öppenheten, vilket bidragit till mindre svartsjuka.

Sara framhåller att den rådande synen på svartsjuka har sin grund i det mononormativa tankesättet, då risken att bli bortvald är bunden i den monogama matrisen; känner man något för

någon annan är det enligt normen fel i relationen. Hon beskriver att hon upplevde mer svartsjuka i monogama relationer, då man där riskerar att bli bortvald om känslor för andra finns medan man i polyamorösa kontexter bara riskerar att bli bortvald för det som händer i relationen, inte på grund av någon annan. Detta är en uppfattning många av intervjupersonerna delar. Samtidigt nämner några att det faktiskt är en sanning med modifikation, till stor del på grund av den begränsade tiden. En deltagare frågar sig exempelvis vad som skulle hända om ens partner träffar en person som han eller hon klickar oerhört bra med och vill lägga mer tid på.

Greta menar att den rädsla att bli lämnad och förlora en älskad person som svartsjuka för henne innebär är förståelig utifrån ett monogamt synsätt, då man där på ett helt annat sätt än i polyrelationer riskerar att mista någon och inte ha fortsatt kontakt. Sett ur Gretas perspektiv är relationer föränderliga och dynamiska, mer eller mindre starka, men man förlorar i princip aldrig någon. Irma talar om att förutsättningar för de känslor av "diss och svek" och följaktligen svartsjuka som skapas då en partner i en monogam relation träffar någon annan inte finns i en polyrelation.

Magnus beskriver hur han i samband med att han började leva polyamoröst funderat över vad som skulle kunna tänkas trigga svartsjukekänslor och då insett hur fast han var i det monogama tänkandet; att man i ett polyförhållande inte försöker ta ifrån någon en person, utan att problem som uppstår i förhållandet kommer begränsa sig till den faktiska relationen. Samtidigt framhåller han att svartsjukekänslor förmodligen lär triggas lite snabbare och oftare i polyamorösa relationer än i monogama hos personer som har benägenhet att känna svartsjuka och betonar att poly inte innebär frånvaro av svartsjuka, men att det däremot talas mer om det. Julia är inne på samma spår då hon konstaterar att "känslorna inte försvinner på grund av polyleverne, men man kan gräva upp och prata om dem och se om det finns bäring i dem". Beträffande ändrat synsätt gällande svartsjuka säger hon:

Bara för att man är svartsjuk betyder inte det att den andra människan gjort något fel, vilket jag upplever är det förhärskande synsättet i monogama relationer, att om jag blir svartsjuk måste du ändra på dig, för då har du gjort något fel. Man har en helt annan syn i en polyrelation, att jag är svartsjuk, det kan bero på det här eller det här och sen kan man diskutera om den här personen gjort något fel.

Julia är av uppfattningen att man kan ha rätt att vara svartsjuk om en person exempelvis lovat att göra något kul men sedan ställer in, men att det ibland bara handlar om ren otrygghet kopplad till den egna personen. Noor, som brottas med svartsjuka, berättar att hon var lika svartsjuk i tidigare monogama relationer, men att svartsjukan då kunde få växa fritt och inte hanterades i samma utsträckning som nu och därmed upplevdes som mer påfrestande.

Ulrika finner det lättare att hantera svartsjuka nu än när hon levde monogamt då hon fått en mer alldaglig syn på kärlek, i kontrast till den enligt hennes vanligt förekommande förskönande bilden av förälskelsebegreppet, och inte längre har orimliga förväntningar på personer i sin närhet. Tova spekulerar i att svartsjuka i monogama relationer är mer förknippad med ägande och handlar om rädsla att bli lämnad för någon annan, medan den i polyrelationer i större utsträckning är inriktad på rädsla att bli lämnad mer generellt. Ingrid berättar hur hennes svartsjukereaktioner och äganderättsbehov tidigare fick styra relationen men att hon numera ser svartsjukan som en fiende, något hon inte vill stå för eller låta sig styras av utan istället ska bearbetas. En handfull personer, däribland de från svartsjukekänslor befriade, uppger sig inte ha ändrat sitt synsätt gällande svartsjuka.

Hanterande. Den betoning deltagarna lägger på vikten av ärlighet och kommunikation i relationer speglas i den syn de presenterar på hanterande av svartsjuka. Betydelsen av acceptans och utforskande lyfts fram, att istället för att skrämmas av svartsjukan erkänna dess förekomst, våga gräva i den samt fråga sig vad den egentligen handlar om och triggas igång av. Liknande förhållningssätt gentemot partners som är svartsjuka förespråkas. Att våga konfrontera sin osäkerhet och rädsla att bli lämnad återkommer under intervjuerna. Arbete med den upplevda svartsjukan poängteras vara nödvändigt både för egen del och för partners skull. Att analysera känslorna och dess ursprung på egen hand och ha detta som bas för ett med partnern konstruktivt samtal, präglad av öppenhet, där det finns en trygghet i att det är okej att känna som man känner beskrivs som en möjlig strategi. Ett par deltagare anser att risken att svartsjukekänslor uppstår minskar om möjlighet finns att träffa metamours, för att få dementerat eventuella föreställningar om den andre som en perfekt övermänsklig individ. Sara beskriver sitt hanterande av svartsjuka enligt följande:

När jag känner något som rör sig i svartsjukeområdet frågar jag mig 'vad är det jag känner, vad beror det på, är det något som har med situationen idag att göra eller är det gamla osäkerheter som triggas', vilket inte är helt ovanligt, 'vill jag att den här människan ska bete sig annorlunda', vilket inte är självklart, 'eller behöver jag kanske bara prata om mina känslor, att jag inte vill begränsa det du gör, att jag bara vill att du hör min känsla, att den finns här', och jag kanske behöver lite mer bekräftelse.

Genom att arbeta med svartsjukan på detta sätt lär man känna sig själv bättre, menar hon, men betonar att det inte är lätt. Varje gång man blottar sig och visar sig svag inför sin partner är en känslomässig ansträngning, som dock lättar när man märker att den andre tar ens känslor på allvar och bekräftar. Felix konstaterar att det kan vara svårt att ta upp ämnet svartsjuka då risken

föreligger att man tvingas konfronteras med att ens farhågor faktiskt är sanna och att relationen blivit nedprioriterad, men är övertygad om att det trots allt är bättre att veta än att leva i ovisshet.

Majoriteten av de intervjuade anser att svartsjukekänslor absolut behöver verbaliseras och diskuteras, företräddelsevis med partnern, dock utan att problemen projiceras på denna person. Ett par deltagare lyfter fram att man kan be om hjälp men aldrig kräva att få hjälp eller belasta andra. Hanna ser svartsjuka som ett tecken på bristande kärlek till sig själv och som något man inte ska tynga andra med, då det handlar om att på egen hand arbeta med sitt självförtroende. Elsa betonar det essentiella i att kommunicera öppet, men ger samtidigt uttryck för en rädsla att efterfråga mer bekräftelse av partnern i syfte att minska de egna känslorna av svartsjuka. Farhågan är att hos partnern väcka känslor av otillräcklighet. Av denna anledning försöker hon alltid att utgå från sig själv och sina behov då hon samtalar med sina partners om detta.

Strategin att genom logiskt resonerande utifrån den polyamorösa ideologin komma fram till det irrationella i svartsjukereaktionerna, ensam eller tillsammans med partnern, är grunden i flertalet strategier som beskrivs. Tova berättar att hon brukar kunna "tänka sig ur" svartsjukan men att det är enklare att prata med partnern och helt enkelt få bekräftelse, få höra att "bara för att jag älskar någon annan betyder det inte att jag skulle älska dig mindre". Följden blir att hon kan påminna sig om att känslorna på ett rationellt plan inte är befogade, att hennes partner inte ger henne någon anledning att vara svartsjuk, och hon kan på så sätt undvika att agera på känslorna utan istället distansera sig från dem. Nils beskriver hur hans rationella tankegångar kan se ut då känslan att hans partner kanske älskar en annan person mer än honom kommer smygande; han drar sig till minnes att man inte kan mäta hur mycket man älskar, att det så fort det handlar om två olika personer rör sig om två skilda relationer och att det vidare inte finns något som hindrar hans partner från att ha relationer med flera och därmed ingen direkt anledning till oro över att partnern ska lämna honom. Vidare funderar han över sannolikheten att partnern faktiskt ska lämna honom och huruvida det finns något som tyder på att så ska ske, vilket resulterar i ett konstaterade att hans oro är obefogad. En av de medverkande talar om att "KBT:a sig själv" rörande den svartsjuka man upplever.

För Hampus krävs för att kunna hantera svartsjukan ett stort arbete med sig själv, vilket tar oerhört mycket tid och kraft. Svartsjukan utgör för honom en del av all den oförutsägbarhet som relationsformen innebär. En medveten strategi han använder sig av är distraktion, exempelvis genom att åka iväg på en resa, något som synes förhållandevis ovanligt bland deltagarna. En annan av de intervjuade talar dock om att försöka boka in en dejt eller på annat sätt underhålla sig kvällar när den huvudsaklige partnern umgås med en annan partner. Hampus poängterar att distraktion endast används i akuta situationer, såsom när en partner åker iväg för att träffa någon annan, och alltså fungerar som del av en mer övergripande strategi som även innebär mycket för- och

efterarbete. Att enbart förlita sig på flyktbeteende ser han inte som något konstruktivt tillvägagångssätt. Vidare synes Hampus fundera över vad i svartsjukan som är osunt respektive acceptabelt att känna och vad som ska arbetas med. Han talar om hur han försöker finna vad i de negativt upplevda känslorna som är rent självdestruktivt och tror att det finns delar av honom som vill få bekräftat någon slags förutspådd självuppfyllande profetia om att hans partner kommer träffa någon annan bättre. Varje tecken som kan tolkas i denna riktning ses som belägg för detta och får honom att må dåligt.

Julia talar om vikten av att ge extra mycket kärlek till den som varit hemma om man själv varit iväg och underhållit en annan kärleksrelation, i syfte att förebygga svartsjukedramer, en strategi som vuxit fram omedvetet. Hon talar också om vana, att lära sig stå ut med att svartsjuket känslor ofrånkomligen existerar, och att saker som i tidigare monogama förhållanden väckt svartsjuka numera inte gör så då man blir härdad. Även konkreta strategier, inkluderande minneslappar, avreagerande genom författande av arga blogginlägg samt deltagande i samtalsgrupper, förekommer i syfte att bemästra svartsjukan.

Deltagarna presenterar skilda bilder av huruvida svartsjuka kan ses som uteslutande negativ eller kan anses tillföra relationen något, där den vanligast förekommande uppfattningen är att erkännande och hanterande av svåra ämnen som svartsjuka kan bidra till en fördjupad relation. Att man tvingas hantera sin svartsjuka beskrivs som förvisso påfrestande men framförallt utvecklande, inte bara som stärkande för relationen utan även genom att man lär sig mycket om sig själv. Insikt i att man inte behöver vara så rädd för känslor som upplevs som negativa berörs och en intervjuperson kommenterar att svartsjuka riskerar att bli uppförstorad om den till varje pris försöker undvikas, istället för att man accepterar dess förekomst och tänker att det är tråkigt att känna så men inte farligt. Ett fåtal av de medverkande verkar emellertid inte se att svartsjuka har potential att föra något positivt med sig och fokuserar enbart på att den bör utrotas.

Distinktion mot avundsjuka. Flera deltagare anser sig snarare ha benägenhet att känna avundsjuka än svartsjuka. Rebecka beskriver hur hon kan känna avundsjuka gentemot sin primärpartners andra relationer, speciellt om hennes partner tillbringar tid med någon annan, inte för att han har andra utan för att hon själv inte får ha honom hos sig just då. Medan avundsjuka för Rebecka bottnar i en vilja att ha något man inte kan få just nu, har svartsjuka en komponent av själviskhet som innebär en önskan att ha något för sig själv. Magnus poängterar att avundsjukan som kan väckas handlar om att vilja umgås mer med sin partner, inte att andra inte får göra det. Han vill förtydliga att de två begreppen är helt skilda saker och beskriver svartsjuka som en avundsjuka som är påtagligt uppförstorad och kombinerad med missunnsamhet.

Av deltagarnas beskrivningar framgår att avundsjuka hanteras på liknande sätt som svartsjuka, det vill säga genom analys av vad avundsjukan bottnar i, samtal med berörda parter och eventuellt efterfrågan av bekräftelse från partners sida.

Sammanfattning av svartsjuka. Utifrån intervjuerna framkommer att svartsjuka kan betraktas som en känslomässig utmaning som polyamorösa ställs inför. Majoriteten av deltagarna beskriver att de upplever svartsjuka, medan ett fåtal dock synes befriade från känslor av detta slag. Återkommande är synen att svartsjuka framförallt handlar om osäkerhet hos den egna personen, och är något man själv bär ansvaret för, snarare än att den direkt förknippas med en tredje part. De som kämpar med svartsjuka har olika strategier för att lära sig hantera denna bättre, vilka ofta handlar om att genom konstruktivt tänkande komma fram till det icke-rationella i svartsjuka-reaktionerna, eventuellt i samspråk med partnern. Tankar om att synen på svartsjuka har sin grund i det monogama förhållningssättet berörs och ett flertal upplever mindre svartsjuka nu än när de tidigare levit monogamt, då man i polyrelationer inte i samma utsträckning riskerar att bli bortvald. Att acceptera och utforska svartsjukan och inte gömma undan den, vilket ofta görs i monogama förhållanden, lyfts fram. Tro på att arbete med svartsjuka kan vara berikande för såväl relationen som den egna personen är vanligt förekommande.

Medglädje

Majoriteten av deltagarna beskriver sig ha upplevt känslor av medglädje, det vill säga att kunna glädja sig åt att ens partner älskar eller blir älskad av en annan person. Ett antal av intervju-personerna känner till begreppet, medan många beskriver erfarenhet av medglädje men inte varit medvetna om att det finns en benämning på vad de känt eller medvetet reflekterat därom. Några få av de medverkande berättar om svårigheter att känna medglädje eller hur de tvingas kämpa hårt för att göra detta. Dessa personer är också de som har störst benägenhet att känna svartsjuka.

Emellertid synes medglädje för de flesta kunna existera parallellt med svartsjuka, ”man kan känna motstridiga känslor samtidigt, det ena behöver inte utesluta det andra, både svartsjuka och medglädje på en gång”. Många av de medverkande ser förmågan att känna medglädje som en förutsättning för att kunna leva polyamoröst - förekomsten av medglädje beskrivs som ett måste för att komma bort från ägandeperspektivet. En deltagare talar om sin erfarenhet av att de som inte känner medglädje så småningom brukar överge denna relationsform och ha öppna förhållanden, då de inte fixar att deras partners blir kära i andra. Denna iakttagelse är emellertid något hon är ensam om att framhålla och andra intervjupersoner tänker att medglädje inte alls är en förutsättning för att kunna leva poly, men däremot en i hög grad förenklande faktor.

De som njuter. Flertalet deltagare skildrar med stor entusiasm hur de kan njuta av en partners behållning av och glädje med andra partners och betraktar detta som ett av de stora

glädjeämnen med att leva poly. Sara ser det som jättehäftigt att kunna dela förälskelseglädjen och bli glad över att en person hon tycker om är glad, oavsett om det har med henne själv att göra eller inte, och beskriver hur detta exempelvis kan aktualiseras när en partner berättar att denne vill vara tillsammans med ytterligare en person och är lycklig däröver. Nils är inne på samma spår:

Om man älskar en person vill man att det ska vara så bra som möjligt för denne, varför skulle man vilja förhindra den personen att ha det underbart och trevligt? Det är underbart att se Carolina när hon är förälskad.

Rebecka menar att man måste kunna vara glad för partners skull oavsett om det handlar om en ny vän, en ny partner eller något annat och att det handlar om samma slags glädje. Hon beskriver medglädje som en central del av att leva poly:

Om Vincent kommer hem och är nyförälskad kan jag inte låta bli att bli glad för att han är glad, han har ju varit borta och gjort något roligt och är väldigt lycklig för det. Det smittar och jag blir fantastiskt glad för hans skull, om han är lycklig blir jag lycklig.

Irma talar om det fruktbara i att inte se andra människor som hot, utan som delaktiga i skapandet av någonting fint och våga vara glad för detta. En person som inte är särskilt intresserad av att skaffa barn berättar att han skulle bli glad och gärna unna sin primära partner att bli förälder tillsammans med en annan person. En annan deltagare förmedlar följande bild av medglädje:

Med risk för att låta frälst, men jag har känt mig väldigt glad. Alla andra känslor delar jag ju med min partner, 'vad kul att det gick bra för dig på ett prov', 'vad kul att du träffar de här vännerna du tycker om', 'vad kul att du var på en bra fest', på samma sätt känner jag 'vad kul att du fick hängla lite, gött'. Så känner jag. Känns nästan lite förmätet. Hade nog blivit mycket mer slitningar om man inte känt så.

Greta beskriver känslan och innebörden av medglädje då hon berör frånvaron av svartsjuka för egen del när hennes sambo tillsammans med en annan partner tittade på film i ett rum bredvid:

Jag låg i soffan och tänkte 'fan va fint, åh vad de är kära och vad härligt de har det'. Kärleken smittade av sig in till mig. Jag satte på klassisk musik och lyssnade till dem och tyckte det var jättemysigt.

Greta betonar att kärlek inte är en ändlig resurs och talar om en form av synergieffekt; när sambon träffar andra blir han ännu lyckligare och pussar mer på henne. Vidare pratar hon om en glädje i att han delar med sig av sina goda egenskaper till fler än henne och att hon inte vill missunna dem att ha det fint tillsammans. Hon har svårt att svara på om känslan alltid finns där, ibland känns det

enligt henne i alla fall extra mycket. Adrian, som fullt ut känner igen sig i beskrivningen av medglädje, menar att hans värld blir mycket större då hans partners har andra relationer, dels för att han blir glad över att höra vad de gjort tillsammans och för att de är lyckliga, dels för att han själv får tid att ägna sig åt andra aktiviteter och träffa andra människor.

Trygghetsaspekten av medglädjebegreppet omnämns under några intervjuer. Nils berör det lugn det skänker honom att veta att någon annan har möjlighet att finnas där för hans partner när han själv inte kan, att en annan person kan ge henne kärlek och trygghet. Han menar att alla delar av honom faktiskt inte är oersättliga. Per är inne på samma spår, ”jag vill inte vara den enda för en person, jag räcker inte till för det”. En annan deltagare poängterar att man sällan är varandras idealpartner i samtliga avseenden och finner det märkligt att det är okej att ha många vänner för olika syften och inte göra allt med alla, men att det skulle vara konstigt att ha flera partners. Avståndstagande mot att i relationer göra anspråk på att äga varandra återkommer under intervjuerna och betraktas som en logisk bakomliggande grund för känslor av medglädje.

De bilder några av deltagarna presenterar av huruvida medglädje är något de alltid haft inom sig eller snarare kan betraktas som ett förhållningssätt de tillägnat sig skiljer sig åt. Sara beskriver hur känslor av medglädje spontant väcktes hos henne i hennes första polyrelation. Hon är tveksam till huruvida det fanns hos henne tidigare och säger:

Jag vet inte om jag hade tillfälle att testa då, svårt just i och med att det var den monogama överenskommelsen att känslor för någon annan innebär att jag kan bli bortvald. Då är det inte så jävla lätt att känna compersion [medglädje], då är faran överskuggande.

Irma, som numera i hög grad upplever medglädje, beskriver det som en process att lära sig känna detta och fann det svårare i tidiga polyrelationer där samtal kring andra partners knappast fördes. I relation till medglädje säger hon att ”hela den här mononormen är så stark, man har lärt in hur man ska känna” och att hon fortfarande ibland kan förnimma en form av inledande skuld även om hon vet att folk inte känner sig svikna. För Laura, som upplever medglädje oerhört starkt, är det en känsla hon alltid haft med sig, även innan polylivet. Denna uppstår generellt när hon ser människor som delar glädje med varandra och är lyckliga, även inkluderat vänskapsrelationer, något som nämns av fler deltagare.

De som kämpar. Några intervjupersoner ger uttryck för en önskan att lättare kunna känna medglädje och beskriver strategier för att försöka uppnå detta. Ingrid berättar att medglädje är något hon måste arbeta fram varje gång hennes partners träffar andra, vilket hon skäms över. I hennes utopiska värld skulle det bara vara hon som har flera relationer, inte hennes partners. Att släppa sina partners och låta dem vara med andra ser hon som det bästa sättet att öva sin ödmjukhet på. Hon säger sig ha jobbat oerhört mycket för att kunna känna medglädje och är stolt

över de framsteg hon gjort, men samtidigt medveten om att hon har en lång väg kvar. Genom ett slags meditation, en icke-intellektuell, känslomässig, kroppslig bearbetning av vad som händer i henne, försöker hon vända negativa känslor till medglädje. Vidare har hon upplevt det som stärkande att läsa berättelser om andra som haft samma önskan om att i polyamorösa relationer ha sin partner för sig själv och nämner också vanans inverkan, att smärtan att vilja ha för sig själv släpper efter ett tag. Hon berättar att det när det fungerat känts fint och belönande att kunna umgås ihop med en partners partner alla tre och låta det som är fint vara fint samt bara släppa taget om de negativa känslorna. Vidare finner hon det lättare att känna medglädje när det rör långvariga relationer än kortare affärer. Andra deltagare berättar om erfarenheter av att det är svårare att uppleva medglädje i nyare relationer, då osäkerheten upplevs som större.

En deltagare berättar hur hon genom rationellt tänkande om att det är ”jättebra att han har det fint med henne” kan vända svartsjuketendenser till känslor av medglädje, men att känslorna ibland kommer spontant utan att hon behöver arbeta fram dem. Att man vänjer sig vid metamours existens, även om det inledningsvis kan kännas jobbigt, berörs av en intervjuperson som vidare påpekar att man har ett eget ansvar för sin medglädje, att man inte kan lita på att någon annan ska göra en glad under tiden som ens partner inte finns där för en. Även Hampus framhåller en strävan efter att erfara medglädje och säger angående sin upplevelse av det:

På ett intellektuellt plan absolut, men min kamp med mig själv överskuggar tyvärr min förmåga att känna medglädjen. Jag vet intellektuellt att det är bra men jag känner det inte.

Han talar om hur han fortsätter att träna för att i praktiken känna medglädje och hoppas på att nå dit, men ännu inte är framme. Då hans partner hade en partner som bodde i samma stad och hon följaktligen inte behövde resa bort och umgås med honom flera dagar i sträck, var det lättare för Hampus att känna medglädje än då det handlade om längre tidsperioder. Även Julia pratar om medglädje som något i teorin fint och generöst men i praktiken svåruppnåeligt, som hon absolut kan känna men skulle vilja uppleva än mer. Hon finner det lättare att glädjas åt en partners andra relationer om hon själv har en egen relation och därmed något att fylla ut tiden med.

Noor berättar att hon kan vara tacksam för att metamours finns och glad för deras och den egna partners skull men att hon inte kan känna någon riktig lyckokänsla, inget hon själv skulle definiera som medglädje. Medan hennes partners brukar bli glada och fnittriga då hon själv är nykär är det inget hon själv har erfarenhet av. Hon förtydligar:

Det känns inte som någon jätteviktig del och inte som något som behöver tillföras. Det är inte så att jag har svårt att acceptera andra partners. Jag känner så mycket ändå.

Bland de deltagare som har svårigheter att känna medglädje är Noor ensam om att inte ge uttryck för en önskan att öka sin förmåga att uppleva detta.

Relationen till metamours. Tankar kring att det är lättare att känna medglädje om man har träffat en partners partner återkommer. Felix säger:

Det kanske hänger samman med att det okända är mer skrämmande, då har jag sett att de kan ha en relation som faktiskt fungerar och där jag fortfarande kan få plats. Kan jag se att båda kan existera samtidigt blir det någon slags trygghet för mig.

Irma menar att det är det svårare att glädja sig över något när man inte får veta något om det och lättare om det finns en öppenhet kring relationer och möjligheter till konkreta möten. Olivia beskriver att hon tycker det är spännande att träffa personer som betyder mycket för en person hon själv älskar och ser ingen anledning att känna sig hotad:

De gånger man träffats och det funkade bra blir jag så glad, det är en väldigt fin känsla när det funkar, när det finns klick mellan mig och en partners partner. Jätteskönt.

En annan deltagare talar om att det är en bonus även för henne om hennes primärpartner träffar någon annan och blir trevligare utifrån det, men att en förutsättning för att medglädje ska väckas är att personen i fråga är ärlig.

Ett par av de medverkande framhåller det fina i att känna medglädje från metamours håll och att man kan ge varandra stöd om svårigheter uppstår i relationen eller på andra plan. Relaterat till detta betonar Sara vikten av att när man går in i en ny relation tydligt visa att man ser och respekterar den relation som redan finns. Självt har hon upplevt mycket värme, generositet och bekräftelse från metamours. Laura tycker om tanken på att metamours accepterar henne och menar att det är en fantastisk inställning från deras sida att de vill dela partner med henne. En deltagare ger uttryck för en saknad över att en partner till henne inledningsvis inte hade någon annan partner, då hon saknade den biten ur ett medglädjeperspektiv.

Sammanfattning av medglädje. Medglädje skildras som en oerhört berikande aspekt av att leva poly. Majoriteten av de intervjuade känner spontant medglädje, medan ett mindre antal finner det svårt och arbetar för att i högre grad göra detta, exempelvis genom rationellt resonande, och någon enstaka inte upplever medglädje. Delade meningar framkommer kring huruvida medglädje är en förutsättning för att leva poly, liksom huruvida det är något man har inom sig eller snarare kan betraktas som ett förhållningssätt man genom övning tillägnar sig. Önskan om att träffa metamours återkommer.

Övriga polyaspekter

De infallsvinklar på polyamori som berörs i detta avsnitt är sådant som återkommande under intervjuerna spontant tagits upp av deltagare och som vi, utifrån uppsatsens explorativa ansats, finner relevant att i resultatdelen beröra och längre fram i uppsatsen i begränsad omfattning diskutera. Emellertid ligger dessa aspekter utanför de huvudsakliga ramarna för denna uppsats och är således något vi överlämnar åt framtida forskning att närmare studera.

Aspergers syndrom. Det tänkbara sambandet mellan Aspergers syndrom och polyamori tas spontant upp av några deltagare som har personlig erfarenhet av Asperger i relation till poly, eller av andra orsaker har funderingar därom. En av de medverkande säger sig ha ”en lätt Aspergerdiagnos” och enligt den information som framkommer finns Aspergerpersoner i ett fåtal av de intervjuades polynätverk. En person delar med sig av sina tankar kring att den plausibla överrepresentationen av Aspergerpersoner inom polykretsar kan hänga samman med att dessa i större uträkning än andra har logiken som grund för resonering samt närmar sig känslor utifrån ett logiskt perspektiv och följaktligen inte finner några rationella anledningar till att leva monogamt. Att forma och tydliggöra relationer på det sätt som fungerar för just den specifika relationen, vilket i hög grad sker i polykontexter, och därmed komma bort från underförstådda normalitetsantaganden om hur relationer ska vara stämmer väl överens med hur Aspergerpersonligheten fungerar.

Vidare lyfts fram att Aspergerpersoner tenderar att ”vara rationella kring sådant som annars har ett romantiskt skimmer kring sig”. En intervjuperson spekulerar i att Aspergerpersoner uppskattar den frihet som poly ger gällande att kunna definiera de preferenser och regler man är bekväm med samt verbalisera förväntningar på varandra, ”i polykontexter kan det finnas större öppenhet att säga ’jag orkar inte umgås så länge’”. Hon relaterar detta till deras begränsade förmåga att läsa av andra personer samt deras önskan om att sätta etikett på saker. Aspergerpersoners svårigheter att förstå uttalade normer och deras tendens att bryta mot vad som förväntas kan enligt ett par deltagare medföra komplikationer i monogama relationer.

Att det skulle vara lättare att ifrågasätta normer om man, liksom Aspergerpersoner, redan är avvikande på ett sätt lyfts också fram som en möjlig bidragande orsak till denna överrepresentation och ett exempel om att personer inom autismspektrat inte nödvändigtvis gör en lika strikt könsuppdelning som vad som är vedertaget nämns.

Anknytning. Under några intervjuer berörs upplevelsen av att människor i allmänhet relaterar polyamori till otrygg anknytning och följaktligen tänker att polyamorösa väljer att forma många kärleksliknande relationer av rädsla/oförmåga att komma en person nära. För en deltagare är rädslan att folk ska tänka att polyamorösa har anknytningssvårigheter en aspekt av en mer generell rädsla att betraktas som en del av något som är fel och att polyamori ses som en form av

störning. Hon tror dock att det i stor utsträckning handlar om att monogama känner sig hotade; en rädsla för det som är annorlunda och en ovilja att behöva konfronteras med att det finns andra sätt att leva.

Tankar kring huruvida det överhuvudtaget är av intresse att undersöka om samband föreligger mellan poly och anknytningsmönster framkommer hos en annan intervjuperson. Även om valet att leva polyamoröst skulle ha sin grund i otrygg-ambivalent anknytning, ser hon ingen mening med att ifrågasätta levnadssättet om involverade personer mår bra av det. Diskussion kring hur relationerna faktiskt fungerar finner hon mer givande. En öppenhet inför att det i vissa fall kan vara så att de som väljer att leva poly har svårt att knyta an, vill ha alla vägar öppna av rädsla att bli lämnade och att poly kan bli ett destruktivt beteende i form av att man aldrig vågar komma någon nära och inte lyckas skapa välfungerande relationer framkommer.

Att det skulle kunna handla om tryggare anknytning berörs också. En deltagare menar att det krävs en trygghet för att ha mod att i hög grad öppna sig och visa sig sårbar, vilket ses som karakteristiskt för poly, och tror att man ofta kan komma varandra närmare i polyförhållanden än i andra relationer.

Psykisk ohälsa. Under intervjuernas gång uppmärksammas av författarna att det i många av deltagarnas liv har funnits eller finns inslag av någon form av psykisk ohälsa. Mer eller mindre ingående nämns under ett förhållandevis stort antal intervjuer upplevelse av vad som av författarna betraktas som psykiska svårigheter, vilket dels gäller deltagarna själva men även personer som befinner sig i deras polynätverk. Det handlar dels om mer diffus problematik, exemplifierad av beskriven självdestruktivitet och instabilitet samt av att ”må dåligt”, men också mer specifika psykiska sjukdomstillstånd, vissa av allvarlig karaktär.

Samtidigt som vi vill framhålla att många av de intervjuade ter sig välfungerande, välmående och trygga i sig själva är vår upplevelse att psykisk ohälsa är ett återkommande ämne hos de polyamorösa vi träffat, en slutsats dragen utifrån deras egna berättelser.

Romantik. Funderingar kring begreppen romantik och romantisk relation tas upp i några intervjuer. En deltagare talar om den stora skillnaden mellan att älska någon genom att ha romantiska känslor för personen och att älska någon på annat sätt, vilket kan innefatta vänskapskärlek och attraktion. Polyamori handlar för henne om denna mer romantiska kärlek. En annan av de intervjuade beskriver romantiska känslor som ett annat varande eller ett annat ”varamodus” jämfört med övriga känslor.

Felix frågar sig vad romantisk kärlek egentligen är och ser begreppet som kopplat till extrema monogama stereotyper, exemplifierat i romantiska komedier. Han relaterar romantik till föreställningar om att allt ska fungera automatiskt bara man är kär och menar att han själv inte är ute efter den typen av romantik och aldrig saknat ”det där lilla extra” i sina relationer:

I påståendet ligger att i riktig romantik fungerar allting utan att man kommunicerar, men jag anser att det är en typiskt dålig vanföreställning som har smackat till många människor i ansiktet halvvägs in i en seriöst menad relation för jag tror inte att det stämmer. Jag kanske tar udden av romantiken men då är jag beredd att göra det.

Ulrika pratar om att hon numera har en mer vardaglig syn på kärleksbegreppet än tidigare och sällan blir ”tokkär” i någon, vilket hon uppskattar. Hon förtydligar:

Förut tänkte jag på kärlek som något mycket större, ’här uppe’, att allt skulle bli bra när den rätte kom. Idag har jag inte samma förväntningar på vad relationen ska vara, jag förväntar mig inte att personerna jag träffar ska vara helt perfekta. Det finns fel och brister hos alla.

En intervjuperson, som har valt att leva i en monogam relation men fortfarande betraktar sig som polyamorös egentligen, talar om att hon aldrig tidigare lockats av den romantiska parbilden men nu för första gången tycker det är lite häftigt att bara ha en man, att det är de två och att de växer sig starka.

Sammanfattning av övriga polyaspekter. Möjligheten att personlighetsdrag karakteristiska för Aspergerpersoner skulle kunna stämma väl överens med logiken bakom och praktiserandet av poly nämns som möjliga orsaker till samband mellan Aspergers syndrom och poly. Vidare berörs den psykiska ohälsa som författarna tyckt sig skönja bland vissa av de intervjuade. Tankar kring huruvida poly kan relateras till specifika anknytningsmönster, såsom trygg anknytning eller otrygg-ambivalent anknytning, reflekteras kring och slutligen tas synen på romantik upp. Vissa deltagare menar att polyamori handlar om romantisk kärlek medan andra är skeptiska till det, enligt dem, förskönande romantikbegreppet.

Framtid

I resultatdelens avslutande avsnitt presenteras deltagarnas syn på den polyamoriska framtiden, dels ur ett individuellt perspektiv, dels ur ett samhällsperspektiv.

Individuellt perspektiv. Majoriteten av deltagarna synes betrakta polyamori som ett permanent val, men många uppvisar en stor öppenhet kring hur relationskonstellationerna mer exakt kan komma att se ut. Flera av de medverkande betonar med säkerhet att de alltid kommer vara polyamorösa och ser det som totalt främmande att gå tillbaka till monogamt relationsskapande. Vissa lämnar dock en öppning för att det i framtiden kan komma att se helt annorlunda ut, även om de inte ser det som troligt. Intervjupersonerna talar om att fortsätta möta människor förutsättningslöst samt vara öppna för nya relationer och förändringar. Önskan om att ha många nära relationer, även om en övre gräns rent praktiskt nämns, framkommer hos flera. ”Finns inget steg bak, går inte att komma tillbaka till exklusivitet när det icke-exklusiva uttryckts och normen

brutits”, framhåller Adrian. Julia talar om hur svårt det skulle vara att sluta vara poly och införa hämmande regler om man vet att de inte funkar och förtydligar att hon nog inte skulle kunna gå tillbaka till en relation där man inte fick älska andra människor och där det betydde otrohet, att det skulle vara konstigt rent teoretiskt. ”Jag ser ingen poäng med att återgå till att leva monogamt, varför ska jag ändra mig tillbaka till något jag inte är?”, frågar sig Erland. Magnus reflekterar om framtiden enligt följande:

Står skrivet i stjärnorna, jag tänker inte förutsäga framtiden. Idag skulle jag inte vilja leva på annat sätt. Men finns ändå en öppenhet för att det skulle kunna se annorlunda ut än det gör nu.

Rebecka delar hans syn och talar om att det kan ändras men att hon just nu ser polyamori som ett permanent val över tid, att det känns så permanent det kan bli. En av de medverkande framhåller att hon är öppen för alla sätt att leva på som hon skulle må bra av, men att polyamori känns som ett naturligt val.

Övertygelse om att fortsätta leva poly men oklarhet kring hur constellationerna kommer att utformas uttrycks av många. Sara berättar att hon vill ha ett nätverk/en vald familj omkring sig bestående av människor som hon relaterar till på olika sätt, med eller utan sex involverat, där det finns långsiktiga tankar kring att vilja finnas i varandras liv. Hur relationerna ser ut är underordnat och kan förändras, men att leva i slutna relationer ser hon som uteslutet. Ett par deltagare reflekterar kring att det kan bli så att de enbart har en kärleksrelation under en längre period, men att det inte skulle betraktas som monogami då en öppning för fler skulle finnas. Ingrid säger:

Jag har funderat på om jag skulle kunna välja bort polyamori om jag träffade en person som jag verkligen, verkligen älskade. Men det känns så onaturligt att jag skulle bli så kär i någon som vägrar låta mig ha min frihet.

Felix menar att poly för honom fungerar bättre än andra alternativ och att han kör på detta tills det slutar funka eller han hittar något bättre, att han inte är ute efter den utopiska relationsformen utan att hitta något som passar för honom. Felix förklarar sina tankegångar:

Finns en idé om kärnfamilj och monogam relation som det finaste, bästa och någonstans är det tankemässigt ett bättre alternativ, bara det att jag inte tror det fungerar, att jag kan klara av det. Jag vet inte om någon kan klara av det eller om det är en kulturell konstruktion.

Ambivalens återfinns emellertid hos några enstaka deltagare. En av de medverkande talar om att det ändras från vecka till vecka hur hon vill leva angående om hon överhuvudtaget vill ha relationer och hur dessa i så fall ska utformas och en annan nämner att viljan att leva poly för

henne är något som går i vågor. Greta ger uttryck för en önskan att prioritera relationen till sig själv högre.

Tankar kring framtida familjebildande och praktiska lösningar framkommer. Flera av de intervjuade talar om öppenhet för olika boendeformer, tillsammans med en eller flera partners. Några uttrycker en önskan om att bygga en stor familj. Per lyfter fram fördelarna med att då kunna komplettera varandra och att sårbarheten blir mindre om någon försvinner. Ingrid berättar om sin dröm att bo med flera vuxna som är föräldrar tillsammans och sköter hemmet gemensamt; att hon slipper vara den ensamma projektledaren, utan kan ha en stor fallskärm som tar hand om familjen, och att hon vägrar ta på sig konsekvenserna av att vara kvinna i ett sådant sammanhang. För några deltagare är det en självklarhet att deras primärpartner alltid kommer finnas där och sedan återstår att se vilka andra relationer som kommer att formas. Nils talar om ett trepartsförhållande som en lockande och praktiskt sett tilltalande lösning eller att i alla fall bo tre personer i samma hushåll oavsett inbördes relationer, en lockelse som delas av fler. En intervjuperson uttrycker en önskan om att ha fler lekkamrater rent sexuellt och partners som kan komplettera redan existerande.

Hampus framhåller att han vill fortsätta leva poly trots att det är jobbigt, att han vill bli bättre på att leva på detta sätt och lägger till att ”det känns som att man hittat en bakdörr som de flesta missar men som alla skulle vilja hitta”.

Samhällsperspektiv. Många deltagare uttrycker förhoppningar om och tro på en större framtida acceptans från samhällets sida beträffande normbrytande relationsformer, något det emellertid redan beskrivs finnas tendenser till. Uppfattningen att kritiken mot mononormen generellt verkar växa presenteras av ett flertal intervjupersoner, liksom att poly i allmänhetens ögon börjar bli mer accepterat, ”ett sätt som en frisk människa kan leva på”. Tova talar om upplevelse av att folk är mer öppensinnade nu än för några år sedan och i högre grad ser polyamorösa som ”mänskliga människor som verkar ingå i förhållanden där de mår bra”. Även Irma poängterar att hon möts av något mindre ifrågasättande nu än tidigare och har upplevt stigma kring kvinnor som har flera sexuella kontakter minska. Ett ökat intresse för poly hos media lyfts fram som något som kan ha bidragit till ett steg i rätt riktning gällande normalisering. Olivia uttrycker en önskan om att ämnesområdet i större utsträckning ska väcka intresse i forskarvärlden, där det enligt henne fortfarande förekommer mycket fördomar.

Sara hoppas på framtida förbättringar i den rådande begränsande sambolagstiftningen genom att den ska bli inkluderande för olika konstellationer. Hon välkomnar också en lagstiftning som möjliggör fler vårdnadshavare än två och möjligheten att genom äktenskap/samboskap kunna reglera relationer juridiskt oavsett antal involverade parter.

Ökad individcentrering och minskat behov av traditionella familjekonstellationer, bland annat på grund av att giftermål inte längre är en nödvändighet för en tryggad ekonomi, förenklar

enligt Felix ingående i alternativa relationsformer och ger därmed individen förutsättningar att reflektera över att leva poly. Förhoppningar om att fler ska våga utmana normen och ifrågasätta om de vill leva i tvåsamhet återkommer. Adrian tror att färre än idag skulle leva i exklusivitet för att de verkligen vill - folk skulle välja enligt sina känslor och normen bli att det finns fler alternativ samt att man gör ett aktivt val.

Sammanfattning av framtid. Polyamori ses av merparten av deltagarna som ett permanent val. Öppenhet framkommer kring hur relationskonstellationerna mer exakt utformas. Återgång till ett monogamt leverne beskrivs av de flesta som främmande, även om vissa inte vill stänga dörren för att det framtida relationskapandet kan komma att se ut på helt annat sätt än idag. Önskan om och tro på en större samhällelig acceptans uttrycks, något många redan tycker sig märka av, och följaktligen skapandet av en norm som innebär frihet att välja hur man vill forma sina relationer. Även förhoppningar om ett ökat lagstiftat stöd för icke-monogama relationsformer berörs.

Resultatdiskussion

Resultatdiskussionen som följer är den första av de tre diskussionsdelarna, där de övriga är *Diskussion av Polymonomodellen* och *Metodologisk diskussion*. Efter resultatdiskussionen besvaras studiens frågeställningar. I resultatdiskussionen belyses sådant som varit framträdande i intervjuerna och sådant som författarna finner av betydelse att särskilt lyfta fram. Vi ser det som värdefullt att beröra såväl det som synes förena polyamorösa som grupp som den heterogenitet som inryms inom gruppen. I vissa fall diskuteras teman separat, i andra fall är diskussionsavsnitten temaöverskridande.

Problematisering och normbrytande

En röd tråd, som spänner över många av de teman som presenterats, är de polyamorösa deltagarnas benägenhet att problematisera och ifrågasätta. Med tanke på att de medverkande formar relationer på ett normbrytande sätt, vilket innebär ett ställningstagande mot det genomsyrande tvåsamhets-idealet, är det inte oväntat att deras tendens att reflektera kring och inte okritiskt godta vanligt förekommande föreställningar visar sig på många plan. Denna höga grad av problematisering kan betraktas som tecken på mod att motsätta sig det traditionellt sett vedertagna samt öppenhet inför nya synsätt, men möjligen även som ett mer generellt intresse för att analysera och diskutera.

Intervjupersonernas förhållningssätt till kategorisering av kön och sexuell läggning speglar tydligt detta. På samma sätt som man idag förväntas leva i tvåsamhet, förväntas man se sig som man eller kvinna. Man förväntas även definiera sin sexuella läggning. Tidigare var det enda

alternativet i samhällets ögon att vara heterosexuell, nu börjar det, åtminstone i vissa kretsar, bli något mer acceptabelt att vara homo- och bisexuell. Men något förväntas man i alla fall vara, annars skapar man en anstötlig förvirring. Ett par deltagare definierar sig inte enligt de traditionella könskategorierna och än fler är skeptiska till värdet av en sådan uppdelning, även om de något motvilligt kan tänka sig att benämna sig man eller kvinna, för enkelhetens skull. Att det i första hand är kvinnor som uppvisar motvilja mot könskategorisering är rimligt utifrån att det ur jämställdhetssynvinkel oftast är kvinnor som förlorar på att anpassa sig därefter. Att många ser sig som bisexuella visar på en öppenhet inför attraktion till personer av mer än ett kön och även bland dem som ser sig som heterosexuella lämnas dörren öppen för framtida attraktion till personer av samma kön. Att det vidare finns deltagare som överhuvudtaget inte vill definiera sin läggning, bland annat genom att relatera till begreppet queer, visar på öppenhet inför att inte bara bryta mot heteronormen utan gå ett steg längre och fördöma hela systemet gällande sexuell läggning, på samma sätt som könssystemets relevans av flera avfärdas. Kritiken mot de två typerna av kategorisering hänger samman, då innebörden av sexuell läggning förutsätter könskategorisering.

En önskan att inte tvingas in i förutbestämda fack, utan istället låta saker vara "flytande" (i betydelsen tillåtna att vara som de är och tillåtna att ändras) blir alltså uppenbar. Ovilja att begränsa och anpassa sig genomsyrar de polyamorösa tillvaro och visar sig framförallt i relationsskapandet; man vill komma ifrån förutbestämda antaganden om vad vissa typer av relationer ska innehålla och öppna upp för nya möjligheter, sådana möjligheter de flesta inte ser. Uppnå frihet genom att komma ifrån skarpa gränser mellan vän och kärlekspartner, tillåta föränderlighet och omformulerande av relationer och framförallt komma ifrån tanken om starka kärleksband till endast en person. Tidigare upplevelser av monogama relationer som påtvingat begränsande framkommer hos många, just på grund av en avsaknad av att kunna få utlopp för känslor gentemot flera och kunna forma relationer på det sätt som passar en, oavsett vad som är brukligt. Samtidigt finns det deltagare som trivs bra i monogama relationer så länge det varade, då andra alternativ ej reflekterades kring, vilket kan förstås som att man ofta inte saknar det man inte vet något om. Även gällande framtida relationskapande blir denna öppenhet tydlig då ett flertal av intervjupersonerna, samtidigt som de presenterar bilden av poly som ett permanent val, ändå lämnar dörren öppen för hur de i framtiden kan komma att forma sina relationer. Svårigheten att placera in deltagarna i teoretiska konstellationer är påtaglig; de låter sig inte fångas in på ett enkelt sätt utan skapar relationsmönster som många gånger inte går att koppla ihop med de i litteraturen förekommande, allt i en gränsöverskridande anda.

Huruvida många av deltagarna ser sig som bisexuella för att de tillåter sig att bejaka denna sida, eller om de till följd av att sin bisexualitet även visar öppenhet på andra plan, går att fråga sig. I linje med detta kan man fundera över om det snarare är så att man är villig att ifrågasätta

saker om man är poly, än att man är poly för att man vågar ifrågasätta; att poly öppnar upp för ett ”friare förhållningssätt”. Man kan även fundera över om det ens är meningsfullt att försöka finna generaliserande orsak-/verkansamband av detta slag. Det kritiska förhållningssättet gentemot tvåsamheten synes för många vara del av en mer övergripande kritik mot en, enligt dem, inskränkt syn gällande vad som anses acceptabelt. Normbrytande praktiker på ett plan tycks gå hand i hand med ifrågasättande på andra plan och det beskrivs som lättare att bryta mot ytterligare en norm om man redan på annat vis avviker från det förväntade. Samtidigt ska det förtydligas att polylevnet för vissa inte alls handlar om ett uttalat kritiskt ställningstagande av ideologiskt slag, utan helt enkelt om att få leva på det sätt som känns rätt för en själv. Oavsett om man relaterar sitt levnadssätt till ideologiska övertygelser eller beskriver det i mer anspråkslösa termer av att följa en inre känsla, är grundtanken om att få göra ett medvetet val huruvida man vill leva i tvåsamhet eller flersamhet gemensam.

Parallellt med betoningen på frihet finns hos de flesta en stark önskan om struktur i relationsskapandet, vilket vid en första anblick möjligen kan te sig självmotsägande. Att inte vilja inrätta sig i leden behöver dock inte innebära att kaos eftersträvas. Struktur verkar för majoriteten av de intervjuade vara en förutsättning för att få polylivet att gå ihop. Hur man skapar sig struktur varierar, liksom till vilken grad man känner behov av detta. För en del personer är tydligt definierande, i vissa fall i form av primär- och sekundärpartneruppdelning och uttalade gränsdragningar gällande vad man gör med olika partners, av största vikt. Andra är mer inne på i högre grad flytande relationsstrukturer, i viss mån relationsanarkistiskt inspirerade. I litteraturen kring polyamori betonas betydelsen av planering, överenskommelser och kommunikation (e.g., Anapol, 2010; Taormino, 2008), något de flesta deltagarna också tar upp. Även de som är mer ”flytande” lagda, och exempelvis talar om nätverk av människor omkring sig och försök att komma bort från ”förhållandeaktiga” relationer, berör vikten av regler och inte minst organisering, då många är inblandade.

Det synes hos polyamorösa inte handla om ovilja att definiera, utan om ovilja att på förhand begränsa, för att på ett ansvarsfullt sätt kunna följa sin övertygelse. Tvärtom rör det sig i många fall om att just definiera. Tydliggörande och definierande motsäger alltså inte friheten, utan är snarare strategier för att få ordning i den komplexitet ett polyamoröst leverne innebär. Definierande ska inte likställas med kategoriserande, där det sistnämnda ofta är av påtvingande karaktär. Flytande gränser handlar om att vara öppen för föränderlighet, snarare än om att vad som helst kan hända hur som helst. Kärnan i relationsskapande är alla inblandades samtycke till hur formandet av relationer ska ske, vilket kan ta sig oändliga uttryck, samt samtal kring förväntningar. Detta är inte avhängigt av en specifik relationsform, antal inblandade parter eller en hierarkisk struktur.

Den polyamoriska begreppsförvirringen - fördelaktigt eller försvårande? Deltagarna i studien menar att polyamori kan gestalta sig på många olika sätt, exemplifierat av en intervju-persons ord om att det finns ”100 sätt att göra det på”. Antalet nära relationer varierar, regler kan utformas på otaliga sätt och vissa föredrar att definiera sina relationer hierarkiskt, medan andra är teoretiskt ointresserade av begreppsbestämningar. Bland de medverkande förekommer även personer som samtidigt ser sig som polyamorösa och relationsanarkistiska, vilket kan betraktas som en teoretisk själv motsägelse. Finns det en fara med att olika personer definierar poly på vitt skilda sätt och att andra inte alls vill definiera sig? Rent begreppsteoretiskt kanske den enda gemensamma nämnaren är den ömsesidigt icke-monogama komponenten.

Författarna tänker att det främst handlar om forskningsmässiga svårigheter att på gruppnivå bedriva forskning kring ett så spretigt begrepp som polyamori. Dessa svårigheter blir än mer uppförstorade om hela polyparaplyet inkluderas. Kan det faktum att olika betydelser läggs i polybegreppet även tänkas skapa splittringar inom gruppen polyamorösa? Emellertid är det också möjligt att det för polyamorösa finns fördelar med de många synsätten gällande definitionen, då risken minskas för att nya inomgruppsnormer skapas. Trots denna mångfald beträffande de uttryck polyamori kan ta samt rörande synen på innebörden och vikten av begreppsdefinitioner, tycks kärnan i det polyamorösa levernet ändå kretsa kring samma saker för de medverkande: öppenhet, frihet och att inte tvingas rätta sig efter mononormen.

Vissa deltagare betecknar sig som andro- eller pansexuella, men använder inte begreppen i sin vardag. Det förefaller för dessa personer enklare att använda vedertagna begrepp som bisexuell, trots att benämningen inte helt överensstämmer med hur de ser på sig själva. Kanske kan det vara samma sak med paraplybegreppet poly - det är enklare att bara tillskriva sig paraplyet, även om det inte exakt stämmer in på den relationsform som utövas. Genom att beteckna sig som poly undkommer man etiketterandet av en specifik polyform.

De medverkande lyfter i en tonig stämma fram den felaktiga föreställningen att poly bara handlar om att ”ligga runt”. Även om det hos deltagarna framkommer att såväl den emotionella som den sexuella aspekten av poly är av vikt för dem själva, framhävs emotionalitet som den mest centrala delen, väl överensstämmande med den betoning som i nutida litteratur och forskning görs av kärlekskomponenten framför den sexuella (e.g., Anapol, 2010; Benson, 2008; Klesse 2006). I media har polyamori fram tills nyligen varit undangömt och fortfarande belyses relationsformen stereotyp (i varje fall i USA - hur det ser ut i Sverige saknas forskning om). Den historiska kvarlevan av att begreppet först infördes i Oxford English Dictionary med betoning på den sexuella komponenten har säkert bidragit till detta. Även sammanblandningen med begreppet polygami har varit framträdande. Kanske kunde detta ha undvikits genom att begreppet från början fått ett helt annat namn, fritt från ordet poly. Ett svenskt förslag som ”ömsesidigt flerkärlek” kan

tänkas vara ett alternativ. Samtidigt är poly kort, koncist och idag närmast vedertaget. Det går att spekulera i att den för polyamori karakteristiska sexuella öppenheten och avdramatiseringen av sex, som flera av deltagarna ger uttryck för, av icke-insatta utomstående vänds till sexfixering istället för att betraktas som bejakande av den egna sexualiteten.

Under intervjuerna framkommer tankar om att man kan ha ett polyamoröst förhållningssätt som dock inte i praktiken aktualiseras och exempel finns även på deltagare som för tillfället lever så. Detta kan tänkas belysa svårigheterna att hitta likasinnade eller snarare handla om anpassning till omgivningen. Kan man rent definitionsmässigt anses vara polyamorös om man är det på ett teoretiskt plan, men inte praktiserar poly? Ser man poly som en läggning kan man tänkas ha en polyamorös läggning men inte bejaka denna. Ser man poly som ett val kan man resonera i termer av att man inte är polyamorös om man inte gjort det aktiva valet att faktiskt leva poly. I avsnittet *Poly - något man är eller gör?* diskuteras mer ingående kring polyamori som läggning eller val.

Var går gränsen mellan kärlek och vänskap? En variant av polyamori som både i forskning och bland deltagarna får lite utrymme är den icke-sexuella. Är begreppet undangoemt även inom polykretsar? Beror det i så fall på att praktiserandet av icke-sexuell polyamori i praktiken är ovanligt förekommande, snarare en teoretisk möjlighet, eller hänger det samman med att samhället inte erkänner kärleksrelationer utan sexuella inslag som riktiga kärleksrelationer? Vidare kan man fråga sig vad skillnaden mellan en icke-sexuell polyrelation och en djup vänskapsrelation består i, om en sådan divergens ens existerar. Att denna skillnad kan ses som suddig belyses av att många av intervjupersonerna betonar att gränsen mellan vänskap och kärlek inte är så skarp som samhället förmedlar, i likhet med deltagarna i Klesses studie (2006) som såg polyamori som ett kontinuum mellan vänskap och partnerskap. Rothblum (1999) går så långt att hon till och med hävdar att vänskap är just icke-sexuell polyamori. En parallell kan dras till begreppet biemotionalitet, vilket innebär emotionell attraktion till båda könen. Vad skiljer denna emotionalitet från vänskap?

Säkerligen finns det par som inte har sex frekvent, som av någon anledning inte längre känner samma starka fysiska attraktion till varandra som i inledande skedet av relationen, men fortfarande skulle säga att de känner djup kärlek. Kan det möjligen ses som en annan situation då den fysiska intimiteten en gång funnits, än när en icke-sexuell kärleksrelation inleds? Antagandet om skillnad mellan icke-sexuell poly och vänskap bygger på att det emotionella bandet till kärlekspartners kvalitetsmässigt anses skilja sig från det i vänskapsrelationer. Hur är oklart - finns där större känslomässig intimitet, oavsett förekomsten av sexuell intimitet och attraktion? Vidare kan man reflektera kring huruvida fysisk intimitet behöver likställas med sexuella handlingar.

Teoretiskt sett skiljer sig polyamorösa från relationsanarkister genom att skillnad mellan kärlekspartners och vänner görs. Emellertid är gränserna ofta flytande även för polyamorösa och

ovilja att binda specifika handlingar till särskilda typer av relationer framkommer hos en del av de medverkande. På samma sätt som många menar att sex med vänner kan vara okej och att sex inte behöver vara så laddat, kan det tänkas att icke-sexuella kärleksrelationer handlar om ett ställningstagande om att sex inte nödvändigtvis behöver förknippas med partnerkärlek. Detta kan alltså till viss del röra sig om att komma ifrån den symboliska synen på sex och att inte utesluta olika möjliga varianter av relationsskapande, såsom kärleksrelationer utan sex och vänskapsrelationer med sex. Enligt samhället ska ju kärleksrelationer vara sexuella, men inte vänskapsrelationer, även om denna strikta syn börjar luckras upp. Kanske kan icke-sexuell polyamori även handla om att komma bort från det sexfokus som ofta finns gällande polyamorösa. En annan aspekt på frågan, som också berörs under intervjuerna, är att även asexuella kan vara polyamorösa (och generellt forma kärleksrelationer).

Frågan om vad som karakteriserar en kärleksrelation väcks. Är det en kombination av fysisk attraktion, som kanske inte behöver ta sig uttryck sexuellt, och en önskan om och känsla av emotionell intimitet? Eller ska den emotionella aspekten ha företräde? Man kan fråga sig hur asexuella annars skulle kunna uppleva kärlekskänslor. Är det av vikt att kunna definiera vad en kärleksrelation består av? Att sexuell attraktion kan förekomma utan att emotionell attraktion existerar skulle nog de flesta hålla med om, men att även det motsatta förhållandet kan gälla är inte lika vedertaget. Eller är man emotionellt attraherad av sina vänner? Kanske kan vänskap och kärlek bäst beskrivas som ett kontinuum, där ens nära relationer kan placeras in och där förekomst av det ena inte utesluter förekomst av det andra.

Poly - något man är eller gör?

Något entydigt svar på frågan huruvida polyamori kan ses som en läggning eller ett val, eller om annan benämning föredras, är svårt att finna. I första hand handlar det om att se till de skilda bilder deltagarna presenterar av hur de uppfattar poly. Forskningsfynd visar på att poly av polyamorösa själva betraktas som såväl en läggning, i betydelsen något man naturligt "är", som ett medvetet val (Barker, 2005; Kolesar, 2010; Tweedy, 2011), vilket berättelserna från deltagarna i vår studie också speglar. Det går emellertid att fråga sig vad som är kännetecknande för personer vars syn på poly kan beskrivas som en läggning alternativt ett val och om det är möjligt att, utifrån deras berättelser, uttala sig om vilken beskrivning som är mest representativ.

Beskrivningar av tidiga känslor av att ha känt sig "fel" och inte ha passat in i monogama relationer, uppfattning om monogami som onaturligt samt upplevelse av att ha fått svar på frågan vad känslan som funnits där länge handlat om när man introducerats för poly, tyder på poly som något som funnits hos personen under lång tid och kan anses tala för läggning. Uttalanden om att ens sätt att älska är polyamoröst och är en tydlig del av hur man fungerar belyser den

polyamoröses egen syn på poly som en läggning. Även avsaknad av svartsjukekänslor, spontan förekomst av medglädje och hög grad av upplevelse av trygghet i relationsformen kan tänkas tala för poly som något man naturligt har i sig - sammantaget upplevelse av polylevernet som mindre påfrestande än individer som i större utsträckning ser det som ett val. Det finns deltagare som redan under barndomen haft tankar om att leva flersamt, vilket också för tankarna till läggning, inte något man bestämt sig för. Flera av dessa personer har haft öppensinnade föräldrar, vilket kan ha påverkat deras syn på relationsskapande och följaktligen kan det vara svårt att skilja ut vad som är medfött från vad som är influerat av den tidiga omgivningen. Synen på poly som en läggning utesluter emellertid inte omgivningens inverkan och troligen handlar det om en kombination.

Att ha insett sin polyamorösa önskan senare i livet behöver dock inte utesluta uppfattningen om poly som en läggning, då det möjligen kan handla om en försvarsmekanism för att polyleverne inte är acceptabelt och att man därför initialt lever monogamt. Detta kan jämföras med att många homosexuella kommer ut sent. Jämförelse med den homosexuella komma-ut-processen och även identitetsskapandeprocessen görs av både intervjupersonerna och forskare (Emens, 2004; Weitzman, 2006). Begreppet "relationell läggning", vilket Kolesar (2010) använder i sin beskrivning av hur man kan se på poly, är ett möjligt alternativ för att tala om önskan om monogamt eller polyamoröst leverne istället för att inkludera poly/mono i begreppet sexuell läggning. Kanske skulle det kunna bli ett vedertaget begrepp för att benämna poly?

Bland dem som ser poly som ett medvetet val, exemplifierat av uttalanden om poly som "ett teoretiskt och intellektuellt ställningstagande", "ett målmedvetet beslut" och "en livsstil", återfinns flertalet av de personer som kämpar med att hantera svartsjuka och otrygghetskänslor samt svårigheter att erfara medglädje. Om man bestämmer sig för att leva poly kan det synas rimligt att man inte känslomässigt har den polyamoriska övertygelsen i samma utsträckning som om man upplever poly som en naturlig självklarhet, även om den finns där teoretiskt sett. Ett rationellt tänkande gällande hur kärlek och relationer fungerar och det ologiska med monogami kan då tänkas krävas för att övertyga sig om att poly är det rätta, då man inte bara kan gå på känslan. Det handlar om vilket sätt man föredrar att leva på och man måste kämpa mer, även om viljan ofta är oerhört stark. Valet grundar sig många gånger på att monogama relationer upplevts begränsande och ett par intervjupersoner talar om att uteslutningsmetoden fick dem att välja det polyamorösa levnadssättet. Skildrar man poly som del av ett normbrytande förhållningssätt kan det ses som ett aktivt ställningstagande att på flera plan bryta mot det förväntade.

Tankar förekommer om polyamori som något som finns i samtliga individer men som inte alla väljer att bejaka, vilket leder in på den ständigt pågående debatten huruvida människan är disponerad för monogami eller flersamhet. Det faktum att människor gärna knyter starka vänskapsband till flera personer kan väcka frågan varför detta inte skulle vara möjligt i mer

kärleksbetonade relationer, om det inte vore för den dominerande tvåsamhetsnormen. En syn på poly som presenteras i intervjuerna är att såväl intresse som kapacitet krävs och att de flesta har kapaciteten, men inte intresset. Dessa tankar talar emot poly som en specifik läggning och snarare för att det är ett val alla, rent teoretiskt, har förutsättningarna att göra men bara vissa gör. I forskning lyfts fram att en polyamorös längtan rent sexuellt kan anses finnas hos de flesta, vilket kan ses som en anledning till att polyamori inte är en läggning (Emens, 2004; Tweedy 2011). Detta är dock inte ett heltäckande argument, då man genom att enbart fokusera på den sexuella aspekten bortser från den emotionella aspekten av polyamori.

Emellertid behöver val och läggning inte ses som motsatta poler som utesluter varandra. Man gör alltid ett val att leva på visst sätt, även om man har en läggning; genom att välja att bejaka sin polyamorösa läggning och således välja att leva poly. Vidare handlar poly som val inte bara om en logisk övertygelse, utan där finns förstås också en bakomliggande känslomässig önskan om att leva polyamoröst. En intervjuperson illustrerar att val och läggning inte behöver vara en antingen-eller-fråga i sitt uttalande om att poly är ett intellektuellt val, men också ett sätt att förklara något som för henne känns naturligt. Det faktum att man ser poly som något permanent skulle kunna kopplas till synen på poly som en läggning, snarare än en mer föränderlig livsstil. Emellertid skulle det även kunna handla om ett permanent val. Övertygelsen att man vill fortsätta leva poly hela livet kan alltså relateras till såväl läggning som val.

Synen på vad som ska inkluderas i begreppet sexuell läggning kan uppfattas som inskränkt, något Tweedy (2011) berör. Gränsdragning mellan läggning och preferens diskuteras inte bara i samband med polyamori, utan även gällande exempelvis BDSM och olika sexuella fetischer, där den vedertagna synen är att det är beteendepreferenser eller störningar, inte läggningar. Handlar det i första hand om att det inte finns fog för att klassa dessa som läggningar eller rör det sig snarare om samhällets fördömande syn på subgrupper och smala syn på vad som är ”normalt”? I den svenska psykologexamensuppsatsen *Så mycket mer än vanligt sex: En studie av meningsskapande kring BDSM* av Ahnstedt och Persson (2009) benämns BDSM emellertid som en läggning.

I definitionen av sexuell läggning berörs identitetsbegreppet och i forskning nämns polyamori även som identitet, vilken enligt Tweedy (2011) kan ses som såväl biologiskt grundad som konstruerad. Båda typerna av identitet anses kunna vara tillräckligt starka för att berättiga klassning som läggning, vilket belyser åsikten att läggning inte uteslutande behöver likställas med biologisk disposition. Under intervjuerna framkommer tankar kring svårigheterna att skapa sig en polyamorös identitet på grund av den bristfälliga förekomsten av poly i kulturen och att det därmed är svårt att spegla sig i och identifiera sig med polyamorösa, vilket kan ses som extra viktigt för unga personer. På samma sätt kan upptäckten av begreppet polyamori ses som en del av

uppbyggandet av en polyamorös identitet. Många talar om upptäckten av polyamori, genom internet, partners eller böcker, som en lättnad och en deltagare använder just ordet identitetsbyggande. Det växande mediala intresset för poly, i kombination med den ökande acceptens flera av de medverkande säger sig ha upplevt, kan tänkas förenkla konstruerandet av en polyamorös identitet.

En möjlighet är att polyamorösa föredrar att se poly som en läggning för att det skapar ökad legitimitet och ger skydd från påhopp om att man bör ändra sig, eftersom man inte kan rå för hur man "är" (Barker, 2005). Vår tanke är att synen som läggning även skulle kunna vara en försvårande omständighet, då det kan tänkas leda till ökad utsatthet just på grund av att det i omgivningens ögon är något definitivt, inte bara något övergående.

Går det att uttala sig om huruvida polyamori huvudsakligen betraktas och bör betraktas som en läggning eller ett val? Är det överhuvudtaget av intresse? I samhällets ögon förefaller polyamori inte vara någon läggning. Enligt forskningsstudier går åsikterna hos de polyamorösa själva isär, men synen som läggning tycks dominera något. I vår studie framträder en liten övervikt för synen som läggning, även om det utifrån flera berättelser är svårt att kategorisera poly som uttalad läggning eller definitivt val. Tweedy (2011) presenterar teoretiska belägg för att polyamori kan betraktas som en läggning. Vi menar att de polyamorösas egen uppfattning är av större intresse än huruvida någon annan finner stöd för synen som läggning. Dock går det inte att bortse från att det kan vara fördelaktigt med en juridisk klassning av polyamori som sexuell läggning, då detta skulle bidra till ökat lagstiftat skydd för polyamorösa mot diskriminering (Tweedy, 2011).

Det berikande polylivet - en inspirationskälla även för monogama?

Glädjeämnen med polyamori är många och mycket av det som beskrivs som berikande med det polyamorösa levernet kretsar kring frihet och ärlighet. Vår tanke är att man i monogama relationer kan inspireras och dra lärdom av ett ansvarsfullt polyleverne. Med detta avses den vikt som läggs vid öppenhet, hög grad av kommunikation och uttalade överenskommelser som synes vara karakteristiskt för polyrelationer och som alla former av relationer kan tänkas gynnas av, exempelvis att våga tala om förekomst av svartsjuka och vilka förväntningar man har på varandra. Mönstret att polyrelationer tenderar att tvinga fram kommunikation är tydligt, medan en monogam relation kan tänkas överleva längre utan utpräglat välfungerande kommunikation. Vidare kan man i monorelationer dra nytta av det polyamoriska resonerandet kring att inte förvänta sig att en partner ska vara en idealpartner i samtliga avseenden, utan istället njuta av alla goda sidor hos den aktuella personen.

Den sexuella variationen och möjligheten att få utlopp för olika sexuella preferenser som poly kan medföra kan sättas i relation till tankar om att de flesta anses ha polyamorösa önskningar

på det sexuella planet för egen del (Emens, 2004). Detta skulle kunna tolkas som att polyamorösa bejakar sin sexualitet på sätt som monogama inte tillåter sig, alternativt gör i hemlighet - att poly skapar optimala sexuella förutsättningar som skulle kunna bidra till att relationerna blir mer hållbara. Det går att spekulera i att många monogama finner en trygghet i att enbart ha en sexpartner, men att detta till stor del också är socialt betingat. Den ärlighet kring sexuell attraktion till mer än en individ som finns inom poly skulle kunna inspirera till lägre grad av undanskymdhet rörande sådana frågor i monogama relationer, även om olika önskemål gällande grad av öppenhet givetvis ska tas i beaktande.

Känsla av bortkastad tid efter att en relation tagit slut beskrivs inte förkomma i polyamorösa relationer på samma sätt som i monogama, mot bakgrund av att man inte behöver välja bort en redan existerande partner om man träffar en ny person och således kan underhålla flera kärleksrelationer parallellt. Detta tankesätt tänker vi i viss mån kan inspirera även monogama och appliceras på monorelationer, på så sätt att man inte låter allt annat nedprioriteras radikalt för att man går in i en tvåsam kärleksrelation, även om det inte gäller en annan partner utan exempelvis handlar om familj, vänner eller aktiviteter. Kärnan är att komma ifrån föreställningen om att allt måste göras ihop i paret för att det ska räknas som stark kärlek, inte för att man nödvändigtvis vill. Därmed kan känsla av förlorad tid tänkas minska vid ett eventuellt uppbrott.

Mindre stark upplevelse av förlorad tid inom poly kan även anses hänga samman med det faktum att relationer ofta omformuleras snarare än tar slut - något som också är möjligt att överföra till monogama relationer. Ett avslut med en kärlekspartner behöver inte innebära att man försvinner ur varandras liv totalt, vilket förmodligen är relativt vanligt inom monovärlden. Att komma ifrån det binära tänkandet kring att vara tillsammans kontra att inte existera i varandras liv tänker vi är något även monogama kan ha i åtanke, då detta kan berika ens sociala liv och möjliggöra nära relationer av olika karaktär.

Enhetligt framhålls av de medverkande att det inte är svårare att emotionellt komma flera personer nära samtidigt än en, att ingen kvalitetsmässig skillnad i närhet föreligger och att grad av närhet inte nödvändigtvis är beroende av frekventa träffar. Polyrelationer nämns till och med kunna skapa förutsättningar för större närhet än monogama relationer, till följd av den öppna kommunikationen kring relationen. Man skulle emellertid kunna tänka sig att betrakta tid som en förutsättning för att skapa och underhålla närhet och därmed hävda att det skulle vara svårare att få till stånd samma höga grad av närhet i flera parallella relationer. De flesta av deltagarna menar att det finns en övre gräns på mellan två till fem signifikanta partners och det anses svårt att tillfredsställa behoven för fler än så. Detta överensstämmer med filosofen Fouriers tankar om ”attraktionslagarna”, där varje person har en begränsad kapacitet att parallellt vara tillsammans med ett visst antal partners, mellan noll och åtta stycken, och där de flesta anses ligga ungefär i

mitten av skalan (Beecher & Bienvenu, 1971). Vidare skulle man kunna fråga sig om man alltid har den emotionella energi som krävs för att engagera sig i många relationer på ett djupt sätt. Emellertid är svårigheter relaterade till närhet inget som intervjupersonerna själva ger uttryck för. Vare sig man helt och håller tror på den polyamoriska synen på närhet som en oändlig resurs eller är skeptisk till tankesättet, kan den vilja och det intresse som polyamorösa uppvisar beträffande att skapa starka emotionella band vara inspirerande. Detta kan gälla för personer som inte alls är inne på flersamt leverne och alltså appliceras på relationer i allmänt.

Vi tänker att vetenskapen om att man kan leva poly kan öppna upp för monogama att fundera över hur de egentligen vill leva. Det kan handla om att överväga om monogami är det rätta levnadsvalet, men man behöver inte gå så långt utan det kan även röra sig om hur man vill ha det inom den monogama relationen; att frigöra sig från förutbestämda förväntningar.

Mycket av det som ses som fördelar med det polyamorösa levernet är just sådant som också har potential att upplevas utmanande. Större socialt nätverk innebär ökat krav på hänsynstagande, att kunna bli avlastad i relationer hänger samman med större ansvar att finnas där för fler, att inte behöva "skala bort" delar av den egna personen kan få till följd att man blir ifrågasatt samt tvingas förklara sig för sin omvärld och att komma ifrån slentrianmässighet kan innebära oförutsägbarhet och lägre grad av rutinisering. Samtidigt som det polyamorösa levernet kan uppfattas utmanande i betydelsen påfrestande, kan det också upplevas som utmanande med en mer positiv självutvecklande innebörd och, med en deltagares ord, "riktigt roligt".

Känslomässiga utmaningar

Att leva poly är utmanande, för att kort och koncist sammanfatta deltagarnas berättelser, även om polytillvaron i undantagsfall beskrivs förflyta i princip smärtfritt. Utmaningar i polyrelationer rör i mångt och mycket samma områden som i monorelationer. En uppdelning är svår att göra mellan utmaningar specifika för relationsformen poly och de som "bara" blir uppförstorade då fler personer är involverade, då det sistnämnda kan ses som karakteristiskt för just poly. En indelning kan istället göras mellan utmaningar som bottnar i att fler personer är involverade och utmaningar till följd av den icke-acceptans och det fördömande polyamorösa möter, en uppdelning texten som följer i stort utgår från.

Den ofrånkomliga komplexiteten. Taormino (2008) betonar att polyrelationer ökar kravet på ansträngning från alla inblandades sida då fler är involverade, något som även framhålls under intervjuerna. Konsekvenser kan bli upplevelse av vad som i resultatet sammanfattats med komplexitet och otrygghet. En deltagare talar om att man genom att leva poly får dubbelt så mycket kärlek men också dubbelt så mycket bekymmer, ett uttalande som synes spegla polylevernet på ett rättvisande sätt. Författarnas generella upplevelse utifrån de medverkandes

berättelser är att ytterligheterna framträder extra tydligt i polyrelationer, att det när det är bra är riktigt bra, men att det när det är dåligt kan bli förödande dåligt. Potentialen är stor, men det brister lätt då många strängar finns som brista kan.

Anapol (2010) berör den komplexitet det innebär att interagera intimt med många personer parallellt, vilket även framkommer under intervjuerna och beskrivs i termer av flera relationsdimensioner, att det som händer i en relation påverkar andra och att hänsyn måste tas till metamours. Avvägningen mellan att bry sig om en partners andra relationer och att inte lägga sig i måste hanteras, liksom avvägningen mellan hur mycket man för en partner ska berätta om sina andra relationer och hur mycket som lämpligen ska hemlighållas. Var går gränsen mellan ärlighet och påprackande information? Har man liknande preferenser? Handlar det om att kompromissa eller fungerar det med olika regler angående öppenhet för olika parter i samma relation, om så önskas?

Upplevelse av komplexitet kan ses som den kanske mest karakteristiska utmaningen för poly, men knappast en oväntad och överraskande sådan; snarare i första hand som en naturlig del av praktiserandet av poly. Ett ansvarsfullt vårdande av ett flertal kärleksrelationer innebär komplexitet. Det som skiljer sig åt för olika personer är hur påfrestande denna komplexitet upplevs och hur den hanteras.

Trygghet eller otrygghet? Den upplevda otryggheten och osäkerheten kan betraktas som en respons på komplexiteten. Anmärkningsvärt är de vitt skilda tankar som framkommer gällande poly som associerat med otrygghet eller trygghet. Att polyrelationsformen är mindre rutiniserad än den monogama, det stora behovet av samtal, förekomsten av frekventa förändringar och otydliga gränser lyfts fram som utlösande känslor av otrygghet. Detta kan relateras till de ökade krav på hanterande av förändringar som polyrelationer enligt Taormino (2008) medför. Å andra sidan framkommer synen att tryggheten ligger i de möjligheter som ges till samtal ifall förändring önskas samt i det kontinuerliga omprövandet. Även det faktum att man inte behöver förlita sig på enbart en person betonas. Precis samma sak som för vissa individer är trygghetsskapande väcker hos andra otrygghet.

En trygghetsskapande strategi är definierandet av relationer, exempelvis i primär- och sekundärpartners. Tydliggöranden av detta slag har dels ett praktiskt syfte, för att strukturera tillvaron och hinna med, men kan även förstås som ett sätt att hantera den otrygghet relationsformen kan skapa. Finn och Malson (2008) menar att dyader tenderar att kvarstå i icke-monogama relationer. Det går att tänka sig att ett hierarkiskt synsätt innefattandes en prioriterad dyad i flersamheten är en kvarleva av tvåsamheten, dels för enkelhetens skull, för att få till ett välfungerande vardagsliv där man förväntas vara två, men också som ett sätt att skapa en inre trygghet där man är nummer ett för någon - precis som i monogama relationer. En intervjupersons

uttalande om det som ”ett sätt att få ordning i kaoset” illustrerar väl vad det handlar om. ”Primärtänket” förefaller vara en nödvändig strategi för dem med ett stort trygghets- och strukturbehov.

En positiv följd av det, av vissa till trygghet relaterade, kontinuerliga omprövandet beskrivs vara att man hela tiden känner sig vald, inte bara en gång, och således inte fortsätter vara tillsammans av bekvämlighetsskäl. Att känna sig vald hela tiden borde dock även innebära att en risk att väljas bort alltid föreligger, kanske inte i form av att bli utbytt men nedprioriterad. Att partnern kontinuerligt gör en form av utvärdering av den egna personen borde rimligen innebära en ständigt rådande press och göra det svårt att finna kontinuitet, då man inte kan förutsäga konsekvenserna av den närmaste omprövningen. Det går emellertid att resonera kring att allt handlar om hur trygghet definieras. Om i begreppet trygghet läggs betydelsen att försöka skapa en förutsägbarhet genom att förenas i en dyad där man gör sig beroende av varandra, då stämmer polylevernet bristfälligt överens med trygghet. Om man med trygghet snarare åsyftar vetenskapen att många finns där för en och att stor öppenhet existerar, då kan man i poly förmodligen finna hög grad av trygghet. Vissa finner sin trygghet i en monogamiinspirerad dyadkvarleva, andra genom ett stort nät av personer som finns nära och för vissa är trygghetskapande förmodligen inte högsta prioritet. Ett samband framträder på så sätt att de individer som betonar upplevelsen av komplexitet och följaktligen otrygghet och osäkerhet upplever intensiv svartsjuka, vilket eventuellt kan förstås utifrån skapande av trygghet i form av dyadbildning. Man kan tänka sig att vissa personlighetsdrag korrelerar med såväl upplevelse av otrygghet i polyrelationer som benägenhet att erfara svartsjuka, vilket närmare berörs i diskussionsavsnittet om svartsjuka.

Rädsla att inte kunna leva upp till de egna polyidealen utkristalliseras i ett par intervjuer, genom uttalanden om farhågor om att hypotesen att relationer ska vara mer varaktiga om partners inte stängs in ska spricka och att man i en primärrelation i slutändan ska hamna i monogami. För det första visar detta på en ideologisk önskan att leva poly, ett ställningstagande om att detta är sättet man vill leva på även om man skulle hamna i en annan relationsform. För det andra illustreras det faktum att det är krävande att leva poly, i och med att man ser dessa risker föreligga.

Den ofrånkomligen begränsade tiden. Tillvarons begränsade tidsmässiga resurser berörs i såväl litteratur (e.g., Anapol, 2010; Chapman, 2010) som intervjuer. Även om detta i första hand kan ses som en praktisk utmaning kan det i ett nästa steg även betraktas som en känslomässig sådan, med tanke på den potentiella stress och det krav på prioritering som skapas. Vi tänker att den knappa tiden, liksom komplexiteten, är något man ofrånkomligen får räkna med och att svårigheter av dessa slag nästintill finns inbyggda i begreppet poly. Oavsett grad av kommunikation och organisering kvarstår de tidsmässiga förutsättningarna och riskerar att orsaka svårigheter.

Då tiden inte är en oändlig resurs ställs krav på prioritering och även om man motsätter sig ett explicit hierarkiskt tänkande, går det inte att komma ifrån att ett visst antal timmar som ska fördelas på umgänge med olika partners finns till förfogande. Går detta ofrånkomliga prioriteringskrav ihop med avståndstagande mot rangordning? Tillvaron består av prioriteringar - skulle polylivet vara ett undantag? Det går att tänka sig att polyamorösa även i denna fråga skulle återknyta till att kvalitet inte mäts i tid och att en relation inte är mindre värd för att den ges mindre tid. Å andra sidan kan man argumentera för att man genom att tidsmässigt lyfta fram en relation signalerar att denna är av extra stort värde. Den önskan som under intervjuerna framkommer om att agera rättvist mot partners tyder på att det finns tankar om att partners inte ska känna sig mindre prioriterade.

Den sociala sfären och inre kval. Vår intention i denna uppsats är inte att belysa polyamori ur ett samhällsperspektiv, utan koncentrera oss på de psykologiska mekanismerna inom individen. Emellertid har vi blivit alltmer medvetna om att omgivningens syn på polyamori inte går att bortse från, vilket förekomst av sociologiskt grundad forskning rörande ämnet indikerar (Gellerstedt & Petersson, 2009; Grissler & Sandström, 2010; Lindblom, 2011; Smoczynski, 2006) och bekräftas genom vissa deltagares åsikter om att i princip alla utmaningar i poly är kopplade till den sociala sfären. Den icke-acceptans polyamorösa på många håll möter kan skapa dels känslor av att det är något fel på en, dels en kluvenhet inför hur öppen man kan vara med sitt levnadssätt, taget i beaktande risken för stigmatisering och diskriminering. Dessa två infallsvinklar överensstämmer väl med de två steg Anapol (2010) anser behöver bemästras i en komma-ut-process; att själv inse och acceptera sin önskan att bryta mot mononormen och leva poly samt att inför omgivningen vara öppen med sitt sätt att forma relationer. Dessa inre kval kan således betraktas som känslomässiga utmaningar.

Djup sorg och bedrövelse över att inte kunna vara den man är eller vill vara kan vara konsekvenser av negativa förutfattade meningar om poly, exemplifierat av gripande berättelser om att förneka sig själv och riskera att ta död på den egna identiteten. Lidande orsakat av att inte fritt kunna leva ut sin polyönskan blir stundtals ytterst påtaglig och en inre konflikt mellan att vara sitt rätta jag och att anpassa sig till dels andra i sin omgivning, dels samhället i stort, växer fram. Vad ska få väga tyngst, vad är viktigast att ta hänsyn till? Kanske väcks frågor om vad man själv mår bäst av, att bejaka sin polylängtan och ta konsekvenserna därav eller hålla tillbaka, men bli mer respektfullt bemött? En försiktighet beträffande öppenhet och en skarp åtskillnad mellan privata kretsar och jobb gäller för många, vilket skulle kunna ses som en undvikandestrategi. Att tvingas leva i två världar kan tänkas skapa en personlig splittring. Även om många inte verkar ha behov av att i mer perifera kretsar predika om hur de lever synes flertalet önska att förutsättningarna fanns, som en bekräftelse på att man är accepterad.

Upplevelse av orättvist grundade, förutfattade meningar från omgivningens sida visar sig inte vara den enda anledningen till valet att inte öppet kalla sig poly. Det handlar även om att inte vilja identifiera sig med polyamorösa som grupp, dels för att man inte är intresserad av den ideologiska biten utan bara vill leva som man känner för, dels för att man tycker sig finna visst belägg för föreställningar om polyamorösa som ansvarslösa samt destruktiva och därmed vill undvika dessa negativa konnotationer. Detta visar på att hänsynstaganden på olika plan kan bli aktuella innan man väljer att berätta. Under resan mot ett öppet polyleverne är det inte bara den individuella komma-ut-processen som kan vara slitsam utan även omförhandlandet av relationer i ett tidigt skede, exempelvis om ena parten i en monogam relation vill öppna upp förhållandet och leva polyamoröst, vilket berörs i både intervjuerna och litteraturen (Easton & Hardy, 2009; Taormino, 2008).

Intervjupersonerna presenterar tankar kring att poly av monogama kan betraktas som ett hot, vilket även Barker (2005) berör. Varför är reaktionerna så starka? Handlar det helt enkelt om att allt okänt upplevs som skrämmande och att poly stör samhällsordningen? Att poly upplevs som anstötligt och oseriöst? Eller rör det sig om någonting djupare, om att komma i kontakt med och tvingas konfronteras med egna önskningar som förnekats då de upplevts som förbjudna? Att poly väcker en längtan som man tidigare inte tillåtit sig att kännas vid? Att betrakta poly som något individen i sitt inre suktar efter kan dock kritiserars. Har de flesta verkligen en längtan efter flersamt leverne? Inte bara med tanke på normerade förväntningar, utan även de potentiella påfrestningar ansvarsfullt polyleverne medför, kan det vara farligt att alltför lättvindigt dra denna slutsats, oavsett vad forskare har att säga om vad människan naturligt är disponerad för. Kanske är det inte heller denna fråga som i första hand förtjänar att stå i centrum, utan själva kärnan är att det ska finnas utrymme för reflektion och att troligen fler då skulle överväga polyamori som en möjlighet.

Den bild ett par av deltagarna presenterar av sina möten med psykologer, präglade av negativt och trångsynt bemötande, är beklaglig att ta del av och är något psykologkåren nödvändigtvis bör ta lärdom av. Psykologer, i synnerhet, borde förmedla öppenhet gentemot personer med olika normbrytande preferenser och levnadssätt. Ett första steg tänker vi kan vara att öka kunskapen om polyamori inom psykologkretsar, men även andra vårdande sektorer. Ett empatiskt bemötande mot just polyamorösa kan ses som extra viktigt med tanke på de utmaningar de ställs inför.

Finns poly? Är språket en förutsättning för våra upplevelser på så sätt att något existerar genom att vi kan tala om det? Oavsett åsikt i denna något tillspetsade fråga är det svårt att förneka att språket ger legitimitet och vidare skapar förutsättningar för ökad förståelse. I några av intervjuerna beskrivs det som en utmaning att uttrycka sig kring polyamori på grund av avsaknad

av vissa ord. Genom att en vokabulär kring polyamori håller på att konstrueras (Ritchie & Barker, 2006), kommer förbättrad möjlighet ges för polyamorösa att uttrycka sig om poly utan krångliga, utsvävande förklaringar. Antagligen kommer även en ökad känsla av att poly tas på allvar att infinna sig hos polyamorösa. I boken *The Ethical Slut* ger Easton och Hardy (2009) ordet "slut" en ny, polyanpassad, mer positiv innebörd än den vedertagna, beskrivet i uppsatsens teoriavsnitt. Genom att skapa nya ord menar vi att man kommer ifrån den degraderande associationen som i detta fall riskerar att göras av många. Således är det föredömligt att skapa nya, obefläckade uttryck istället för att försöka lägga sin egen innebörd i redan existerande.

Svartsjuka. Tankar kring svartsjuka är för många personer det första som väcks då de kommer i kontakt med polyamori som begrepp. I litteratur om polyamori är svartsjuka en av de mest uppmärksammande företeelserna. Forskningsartiklar beskriver svartsjuka som en till monogamin knuten maktmekanism, som dock är svår att göra sig fri från även om man väljer ett icke-monogamt leverne. Genomgående under intervjuerna tas svartsjuka spontant upp, antingen som något man kämpar med eller något man inte upplever, kanske som något en partner i hög grad brottas med eller som något folk brukar ha frågor om. Oavsett vilken relation man personligen har till svartsjuka, tvingas man i en polyrelation förhålla sig till den.

Hur gestaltas och förklaras svartsjuka? Den ibland presenterade myten om att polyleverne skulle innebära en uteslutande fröjdefull och fridfull tillvaro utan svartsjuka slås i intervjuerna hål på, liksom föreställningen om polypraktiserande som automatiskt likställt med svartsjukedrama. Det är rimligt att tänka sig att de individer som upplever intensiv svartsjuka i polyrelationer även skulle gjort så i monorelationer, något berättelser om tidigare monogama relationer i viss mån bekräftar. Den bredd som visar sig i reaktionerna kan i så fall jämföras med den varians som går att finna hos befolkningen i allmänhet. Med andra ord kan benägenheten att känna mycket eller lite antas finnas hos individen men att polylevernet påverkar hur svartsjukan aktualiseras, exempelvis genom att den lättare triggas alternativt inte får så stort utrymme, då den anses mindre befogad, eller i större utsträckning tillåts visa sig.

Sett ur ett nutidsperspektiv är det av intresse att se till socialkonstruktivistiska teoriers syn på uppkomsten av svartsjuka. Även om en evolutionärt grundad disposition för svartsjuka finns hos det mänskliga släktet, kan den anses samverka med och förstärkas av kulturella faktorer. Detta stämmer väl överens med studier som visar på svartsjukan som universell, men att den grad till vilken kulturer formar individer till att vara svartsjuka skiljer sig åt (Hupke, 1981). Evolutions-teoretikernas syn på svartsjuka som ett sätt att försäkra sig om de egna genernas överlevnad och följaktligen utpräglade fokus på reproduktionsaspekten bortser från den aktuella omgivningens inverkan.

I en tid då tvåsamhetsidealet i vår del, och de flesta andra delar, av världen står sig starkt och vi genom media matas med bilden av svartsjuka som något naturligt lär vi oss att vara svartsjuka, något den socialkonstruktivistiska teorin tar i beaktande. Mot bakgrund av detta kan man fråga sig hur det är möjligt att, liksom några av de medverkande, aldrig ha upplevt svartsjuka. Den socialkonstruktivistiska teorin har svårt att förklara denna avsaknad av svartsjukeresponser. Kan det trots allt förklaras genom olika uppväxtmiljöer, där skilda förhållningssätt förekommit gällande äganderätt i relationer och svartsjuka? Kan det vara så att vissa individer saknar en genetisk, evolutionärt grundad faktor för svartsjuka? Möjligt är att evolutionsteoretiker skulle argumentera för att detta är den enda hållbara förklaringen. Eller finns det individer som besitter förmågan att genom viljestyrka bestämma sig för att inte vara svartsjuka och klarar av att frigöra sig från svartsjuketänket? Hos de flesta av de från svartsjuka befriade personerna synes svartsjuka dock aldrig, eller ytterst sällan, ha väckts.

Det går att spekulera i att avsaknad av svartsjuka kan tänkas ha sin grund i starka försvarsmekanismer, där förekomsten av svartsjuka förnekas eller trängs bort, exempelvis för att man skäms för dessa känslor eller för att de upplevs outhärdliga. Enligt psykodynamiska tankegångar kan svartsjuka spåras tillbaka till barndomen på så sätt att traumatiska barndoms- eller ungdomsupplevelser, såsom konkurrenssituationer och svek, kan tänkas ligga till grund för reaktionerna (Freud, 1922/1955). Detta kan rimligen ha bidragit till tillitssvårigheter och inre osäkerhet, vilket eventuellt kan vara kopplat till intensiva svartsjukereaktioner. Emellertid är detta inte något vi kan uttala oss närmare om i relation till intervjupersonerna. Ett uppdaterat synsätt skulle kunna tänkas kombinera inslag från den psykodynamiska och den socialkonstruktivistiska skolan, med den betydelse som läggs i uppväxtfarenheter som sammanförande grund.

Utifrån tankarna om att svartsjuka kan jämföras med anknytningsbeteende (Sharpsteen & Kirkpatrick, 1997) skulle man kunna tänka sig att de personer som är mer svartsjuka i högre grad är måna om att vårda relationerna och motiverade att arbeta för att få till stånd välfungerande relationer. Emellertid är detta inte något vi tyckt oss kunna se tecken på under intervjuförandet. Huruvida svartsjuka korrelerar med anknytningsmönster hos deltagarna, på så sätt att de som uppvisar låg grad av svartsjuka är tryggt anknutna och de som uppvisar hög grad är otryggt anknutna (Buunk, 1997), är inget vi kan uttala oss om. Emellertid är vår iakttagelse att de som synes vara från svartsjuka befriade på gruppnivå är lugna personer som tycks ha funnit en trygghet i tillvaron och i sig själva. En möjlighet skulle kunna vara att frånvaro av svartsjuka-känslor korrelerar med vissa personlighetsdrag, förslagsvis god självkänsla, ett inneboende lugn och givmildhet.

Relaterat till Mazurs (2000) kategorisering i olika typer av svartsjuka är exkluderings-svartsjuka representerad i deltagarnas berättelser. Ofta rör det sig om att inte få så mycket tid man

önskar från en partner till följd av att metamours upplevs få stort utrymme i partners tillvaro, alltså känslor av utanförskap, och till följd av rent tidsmässiga begränsningar. Rädslorsvartsjuka existerar i viss mån, i form av tankar om att ens partners kan träffa någon annan och att man själv inte längre får plats då, men att det inte är förekomsten av metamours i sig som triggar svartsjukan. Äganderättssvartsjuka är mindre aktuell, då önskan om ensamrätt till en partner går emot själva polyideologin. Trots det verkar vissa deltagare ibland ha tankar som rör sig i dessa banor. Konkurrenssvartsjuka är, liksom ägandesvartsjuka, inte förenlig med poly och är inte särskilt framträdande, men finns ändå spår av genom att deltagare talar om lätnaden av att träffa metamours, inte bara för att det är trevligt utan även för att slå hål på föreställningen om en utopiskt perfekt person. Ett par intervjupersoner tänker i termer av olika sorters svartsjuka, exempelvis presenteras tankar om att ägandesvartsjuka inte alls hör hemma i förhållanden, medan rädslorsvartsjuka är något befogat som går att lära sig hantera. "Fin" och "ful" svartsjuka synes således existera.

Svartsjuk eller avundsjuk? Under intervjuerna framhålls att svartsjuka i första hand handlar om osäkerhet och otrygghet hos den egna personen snarare än att fokus ligger på den tredje parten, även om förekomsten av en sådan kan bidra till att trigga eller förstärka känslorna. Den innebörd majoriteten av deltagarna lägger i svartsjuka kan tänkas skilja sig från den generellt vedertagna rivalitetspräglade bilden, ofta med betoning på sex. Ett par personer reflekterar kring att de snarare känner avundsjuka än svartsjuka, då svartsjuka är av ett mer själviskt slag och det för dem snarare handlar om att vilja ha det partners partner har i stunden, men inte ensamrätt. Den mening flera lägger i begreppet svartsjuka kan vidare anses gränsa till avundsjuka, då det vanligen inte rör sig om en önskan att ha för sig själv gentemot metamours. Mot bakgrund av att man valt den polyamorösa relationsformen kan det ses som rimligt att svartsjuka ligger nära avundsjuka, då svartsjuka i sin renaste form går emot de grundläggande polytankarna om att komma ifrån äganderättsanspråk i högre grad än avundsjuka. Relevant är således att fundera över om det egentligen är avundsjuka eller svartsjuka de känner. Samtidigt bör poängteras att vissa av de intervjuade stämmer in på den vedertagna svartsjukebilden, där andra parter ses som ett hot mot en högt värderad relation (Pfeiffer & Wong, 1989; Pines, 1992).

Vidare kan man fundera över om det överhuvudtaget är av värde att försöka distingera mellan begreppen då alla ändå lägger sin egen betydelse i dem, vilket kan relateras till den i forskning beskrivna rådande begreppsförvirringen kring svartsjuka (Pfeiffer & Wong, 1989). Den i teorin skildrade synen på svartsjuka som ett kluster av negativa känslor, vilket även kommer upp under intervjuerna, försvårar begreppsdefinierandet ytterligare. Stundtals kan man fråga sig om en känsla av till exempel otrygghet är otrygghet i sig eller del av en mer övergripande svartsjuka eller både och.

Svartsjuka oförenligt med poly? Mint (2010) berör svartsjuka som en monogam maktmekanism och som egentligen inte hemmahörande i det icke-monogama synsättet. Samtidigt tas upp att den bild samhället presenterar av svartsjuka, som något man förväntas känna, gör att svartsjuka aktualiseras även i polyrelationer. I litteratur redogörs för de grundläggande fina polytankarna om att kunna älska flera parallellt och att andra personer inte behöver ses som hot. Samtidigt beskrivs svartsjuka som en av de potentiellt sett mest påfrestande aspekterna av polylevernet. Resultatet speglar väl denna tudelade syn på svartsjuka inom polyrelationer, dels som rent logiskt sett inte hemmahörande där, dels som något som verkligen riskerar att förstöras upp. En deltagare fångar denna dubbelhet då han beskriver hur man i ett polyförhållande inte försöker ta ifrån någon en person, utan att problem som uppstår i en relation kommer begränsa sig till den faktiska relationen, men samtidigt lyfter fram att svartsjuka hos personer som har benägenhet att känna detta riskerar att triggas oftare och snabbare än i monogama förhållanden och att poly inte innebär frånvaro av svartsjuka. Detta uttalande belyser till viss del ytterligare en återkommande dubbelhet av motstridig karaktär; att man samtidigt som man tvingas ta hänsyn till många parter och påföljande komplexitet talar om att problem som uppkommer rör den egna relationen, då andra inte är direkta hot.

Att svartsjuka egentligen inte borde vara ett problem i polyrelationer nyanseras genom uttalanden om att det är en modifierad sanning att man aldrig riskerar att förlora någon, inte minst med tanke på föreliggande tidsmässiga begränsningar. Deltagarnas berättelser är ett bevis på detta; de flesta kan inte slita sig loss från svartsjukans grepp och att andra relationer inte är ett hot mot den egna relationen ger alltså en förskönad bild av poly. Under intervjuerna nämns tillfällen då partners är nyförälskade som stundom triggandes svartsjukekänslor, vilket kan relateras till det teoretiska begreppet New Relationship Energy.

Trots att många har en rationell övertygelse om att svartsjuka inte är befogad, tar den emotionella sidan överhanden. Vi tänker att förekomsten av svartsjuka inte enbart ska ses som en obefogad kvarleva från monogama relationer. Svartsjuka kan upplevas som befogad i polyamorösa relationer likväl som i monogama, då risken att bli lämnad som berörts alltid finns, oavsett teoretiska ställningstaganden om att inte behöva begränsa sin kärlek. De upplevelser av osäkerhet och mindervärdeskänslor som riskerar att triggas kan ses som allmänmänskliga psykologiska reaktioner. Även behovet av att känna sig behövd kan betraktas som allmänmänskligt och det går att fråga sig om detta blir mindre tillfredsställt i polyrelationer, då man delar sin partner med andra. Detta kan ställas i kontrast till den positiva upplevelsen av att inte vara lika behövd av en person, då det är mindre kravfullt. Vidare kan man tänkas känna sig behövd av många om man lever poly, men i lägre grad av varje individ.

Många talar om att relationer snarare omformuleras än tar slut och att man sällan förlorar personer, men även en omformulering kan uppfattas som en form av förlust om den innebär en nedprioritering av relationen som man själv inte önskat. Vidare borde det även i polyrelationer finnas risk att relationen slutar illa, exempelvis om överenskommelser bryts. Att polyrelationer skulle vara förskonade från smärtsamma uppbrott synes inte realistiskt. Det ska dock lyftas fram att den öppna kommunikation och den öppenhet inför föränderlighet som tycks prägla många polyrelationer ökar sannolikheten att relationer kan omformas till att bli mer välfungerande på sätt som vederbörande parter trivs med. Synen på ”vara tillsammans” kontra ”uppbrott” är inte så binär som inom monogamin, vilket öppnar upp för fler möjligheter. Sammantaget går det att tänka sig att det i alla typer av kärleksrelationer kan finnas en reell grund för svartsjuka och att det således är en möjlig utmaning oavsett hur man väljer att leva.

En splittrad syn framträder också gällande svartsjuka som uteslutande förödande eller som något med potential att fördjupa relationen och stärka den egna personen. Den sistnämnda, påfallande vanligare, varianten framstår som en mer hoppfull och framåtblickande inställning. Att arbeta med sin svartsjuka förefaller krävande och man kan fråga sig om utrotande skulle vara en mer effektiv väg egentligen, men att den för de flesta inte är nåbar, inte ett realistiskt alternativ. Eller skulle det innebära ett förnekande av svartsjukans existens? Kanske kan de beskrivna motstridigheterna anses spegla den övergripande motstridighet som råder kring begreppet, där svartsjuka ses som såväl ett tecken på stark kärlek som på svaghet och skam, som en naturlig respons och som negativt laddat på samma gång (e.g., Anapol, 2010; Robinson, 1997).

Vad gäller förändrad syn på svartsjuka sedan polytillvaron tog sin start utkristalliseras två aspekter, dels svartsjuka som något man tidigare knappt reflekterat över då dess förekomst inte låtsades om, dels upplevelse av mer intensiv svartsjuka i tidigare monoförhållanden. Att man i polyrelationer i högre grad tvingas förhålla sig till och konfrontera svartsjukan och att öppenheten kring vad som är okej att tala om är större än i monorelationer återkommer. Emellertid vore det orimligt att tro att det inte skulle finnas monorelationer präglade av den beskrivna öppenheten och polyrelationer där så inte är fallet. En tydlig distinktion gällande öppenhet i poly- och monorelationer kan ses som en förenkling.

Det öppna hanterandet. Avsaknad av svartsjuka är alltså inte någon förutsättning för att leva poly, men däremot måste svartsjukan hanteras. Den bild som under intervjuerna växer fram kring detta hanterande, med betoning på acceptans, utforskande och ärlig kommunikation med partners, stämmer väl överens med vad som i litteraturen presenteras kring bemästrande av svartsjuka. Logiskt tänkande återkommer under intervjuerna och i samband med hanterande av svartsjuka handlar det om att genom resonerande komma fram till det ologiska i svartsjukesresponsen, genom bland annat lugnande sannolikhetsberäkningar för att man ska bli lämnad och

logiska analyskedjor för att komma fram till det irrationella i reaktionerna. Många arbetar på ett medvetet plan med att hantera svartsjuka, något som förmodligen vanligen inte görs i monogama förhållanden, vilket berättelser om tidigare monorelationer skildrar. En realistisk och rationell syn genomsyrar för många svartsjuketänket i stort. Detta framträder i uttalanden om att man inte kan låsa in andra om man inte själv vill bli inlåst och att man i och med valet av levnadssätt väljer att utsätta sig för svartsjuka. Således synes resonemang i enlighet med att ”om man ger sig in i leken får man leken tåla” förekomma.

Balansgång återkommer i samtalen kring svartsjuka. Balansgång mellan att acceptera känslorna och att arbeta för förändring. Balansgång mellan att fördjupa sig i svartsjukearbetet och att för tillfället distrahera sig med annat, som en tillfällig förnekelse. Balansgång emellan att ”bära sin egen smärta” och att inför partnern verbalisera hur man känner. Majoriteten av intervjupersonerna är överens om att hög grad av öppenhet partners emellan gällande övriga relationer är eftersträvänsvärt. Man kan gå emot den dominerande polyståndpunkten och fråga sig om det faktiskt alltid är bättre att veta när ens partner är med andra än att leva i ovisshet. För flertalet synes ärlighet och öppenhet vara en förutsättning och att träffa metamours nämns som något som kan minska svartsjukekänslorna. Samtidigt är det tänkbart att vetskapen och exponeringen också kan ha en svartsjukeutlösande verkan för de svartsjukebenägna. Mot bakgrund av detta kan man emellertid fråga sig om det anses ”finare” att klara av total öppenhet.

Könsskillnader. På gruppnivå ser vi en skillnad på så sätt att de kvinnliga deltagarna upplever svartsjuka mer intensivt än de manliga. Majoriteten av dem som i hög grad upplever svartsjuka är kvinnor och bland dem som synes därifrån befriade är männen mer framträdande. Resultatet är inte helt entydigt och undantag föreligger i form av kvinnor som inte alls är särskilt svartsjuka och män som kämpar med att hantera sin svartsjuka. Antalet intervjupersoner, i synnerhet manliga, kan anses vara i minsta laget för att långtgående slutsatser ska kunna dras. Emellertid framkommer ett mönster som är motiverat att diskutera ytterligare.

De presenterade teorierna om könsskillnader beträffande svartsjuka (e.g., Buss, 2000; Harris & Christenfeld, 1996; Pietrzak, Laird, Stevens & Thompson, 2002) finner vi inte särskilt applicerbara på deltagargruppen. För det första utgår teorierna från misstanke om otrohet och en uppdelning i misstanke om emotionell och sexuell otrohet görs. Rädsla för otrohet från partnerns sida är knappast något som orsakar svartsjukekänslor, varken sett till den monogamt vedertagna innebörden av otrohet (som mister sin betydelse för polyamorösa) eller polybetydelsen att bryta mot överenskommelser. Istället rör det sig snarare om osäkerhet och mindervärdighetskänslor hos den egna personen. Inte heller för de fåtal intervjupersoner som talar om svartsjuka i termer av den mer ”klassiska betydelsen” om att känna hot från en tredje part är det tanken på sexuell konkurrens som triggar, utan snarare att emotionellt sett inte vinna samma uppskattning. Även om otrohet inte

har samma innebörd för polyamorösa skulle det ändå kunna vara så att tanken på att ens partner har sex med andra triggas svartsjuka, men så verkar det inte vara enligt vad de medverkande berättar. Sexuellt relaterad svartsjuka är alltså inte aktuell.

För det andra grundar sig teorierna i heteronormativt tänkande, då de förutsätter att relationer formas mellan man och kvinna, vid sidan av det mononormativa tänkandet om betydelsen av trohet som sexuell exklusivitet två individer emellan. Teorierna kan kritiseras för att vara ålderdomliga och heteromononormativa, men man kan även välja att ta ett annat perspektiv och konstatera att polyamorösa, som tenderar att vara normbrytande, är en högst olämplig grupp att applicera dessa teorier på.

Resultatet skulle i vissa avseenden kunna relateras till den socialkonstruktivistiskt grundade teori Hupka och Bank (1996) presenterar om att vi agerar enligt de av kulturen konstruerade normerna om vad som ses som karakteristiskt manligt och kvinnligt, där kvinnlighet associeras med hög grad av emotionalitet. Om man väljer att göra en uppdelning i emotionellt och sexuellt grundad svartsjuka, kan den svartsjuka deltagarna erfar beskrivas som av det förstnämnda slaget. Att kvinnors svartsjukaupplevelse är mer intensiv skulle då kunna förklaras med att kvinnor formas till att uppträda mer emotionellt än män. Dock faller resterande del av teorin, då männen i sina svartsjukeresponser inte alls stämmer in på den manliga stereotypen Hupka och Bank (1996) redogör för utan snarare synes rakt igenom befriade från svartsjuka, inte mer inriktade på den sexuella komponenten. Även om polyamorösa i högre grad än människor i allmänhet eftersträvar att komma ifrån de traditionella könsrollerna och i viss mån synes ha gjort detta, vore det orimligt att tro att de av denna anledning skulle ha lyckats lösgöra sig från könsstereotypiteten. Dessa teorier kan alltså inte fullt ut förklara den funna könsdivergensen. Även om den sexuella svartsjukan inte är särskilt aktuell i polyrelationer, går det dock att tänka sig att den emotionella finns kvar och i stor utsträckning representeras av kvinnor.

Sammantaget belyser många av deltagarnas berättelser svårigheten att övervinna svartsjuka, oavsett vilken teoretisk syn man har på kopplingen mellan poly och svartsjuka-begreppet. Även om ingen jämförelsegrupp förekommer menar författarna, mot bakgrund av deltagarnas berättelser om tidigare monogamt leverne, att svartsjuka kan tänkas vara något mindre frekvent förekommande bland polyamorösa än bland monogama och framförallt att det är något som arbetas med mer. Samtidigt tror vi att en oerhört svartsjukaobenägen person kan värja sig mot tanken att leva poly och måste ha en ytterst stark polyönskan för att mäkta med att inte vara den ende för sin partner. Den för polyamorin karakteristiska heterogeniteten gör sig bland de intervjuade emellertid påmind beträffande såväl upplevelse av som syn på svartsjuka.

Medglädje - polylivets största glädjeämne?

Det obeforskade fenomenet medglädje kan ses som karakteristiskt för polyamori och det bakomliggande tankesättet tycks knappt förekomma utanför icke-monogama kretsar. Trots det starka förknippandet med det grundläggande polyamoriska synsättet är upplevelse av medglädje emellertid långt ifrån en självklarhet för alla deltagare; tvärtom finns det individer som finner det svårt att erfara medglädje och kämpar för att göra så. Andra förmedlar glädjefulla berättelser om positiva känslor när en partner älskar eller blir älskad av en annan, väl överensstämmande med den betydelse som teoretiskt läggs i begreppet (Anapol, 2010).

Den polyamoriska logiken genomsyrar även synen på förekomsten av medglädje, exemplifierat av tankar om kärlek som en oändlig resurs, önskan om att en person man älskar ska ha det bra samt att komma bort från missunnsamhet, och medglädje anses inte skilja ut sig från annan typ av glädje. Vinningarna av medglädje synes gå utöver de rena glädjekänslorna. Medglädje relateras till lättnad över att inte behöva vara allt för en partner och följaktligen till minskade känslor av press att leva upp till den svåruppnåeliga bilden av en i alla avseenden perfekt partner. Det beskrivs även kunna handla om trygghet, att veta att någon annan kan finnas där för ens älskade. Även praktiska vinningar, i form av att utrymme ges för aktiviteter utöver den gemensamma relationen, associeras till förekomsten av metamours och medglädje. Vidare skildras det som härligt att känna medglädje från metamours håll.

Medglädje beskrivs ofta som motsatsen till svartsjuka (e.g., Chapman, 2010; Ritchie & Barker, 2006) och parallellerna som kan dras till svartsjuka är många, bland annat gällande spridningen huruvida man upplever det eller inte och det rationella tänkandet i syfte att erfara medglädje respektive inte erfara svartsjuka. Det samband som framträder på så sätt att de som mest intensivt upplever svartsjuka finner svårigheter att känna medglädje kan ses som rimligt, då såväl medglädje som svartsjuka kan kopplas till ägandeperspektivet - medan avsaknad av tanke på ägande i relationer lägger grunden för medglädje, kan förekomsten av detta snarare anses rättfärdiga svartsjukeresponser.

Under intervjuerna framkommer att svartsjuka och medglädje kan upplevas samtidigt, vilket inte behöver vara märkligare än att andra typer av motstridiga känslor kan upplevas på samma gång, såsom glädje och ledsnad. Det beskrivs vara möjligt att vända svartsjuka till medglädje genom logiskt resonemang, alltså att gå från en ytterlighet till en annan, vilket visar på att medglädje kan arbetas fram. Skildringar av medglädje som intellektuellt sett lockande, men oerhört svårt att i praktiken känna ges dock. Tankar framkommer kring svårigheter att känna medglädje i monorelationer, då faran är överskuggande. På samma sätt som svartsjuka relateras till monoamori, relateras medglädje till polyamori.

Är medglädje något som naturligt finns i en person eller något man lär sig känna, ett tillägnat förhållningssätt? Olika bilder presenteras, då deltagarna skiljer sig åt gällande huruvida medglädje beskrivs som något de alltid haft i sig eller något de arbetar fram genom en form av process. Det faktum att vissa har erfarenhet av medglädje, men inte varit medvetna om förekomsten av begreppet kan tyda på att medglädje spontant uppkommer och inte är något man försökt anamma efter att ha hört talas om det. Vidare belyser det begreppets bristfälliga spridning. Att medglädje skulle vara en förutsättning för att leva poly motbevisas i intervjuerna, även om det synes vara en förenklande faktor.

För vissa uppkommer medglädje ibland spontant, ibland inte. Det faktum att det är svårare att känna medglädje i nya relationer och kortare affärer kan relateras till behovet av trygghet och att det okända är mer skrämmande, vilket även belyses av önskan att träffa metamours. Det går att fundera över huruvida medglädje ses som "fint" inom polykretsar, medan svartsjuka är "fult" och att det sålunda är eftersträvansvärt med medglädje för att leva upp till en bild av hur fint det är att leva poly. Beskriven skam över problem att erfara medglädje ger belägg för att så skulle kunna vara fallet. Oklart är hur man ser på medglädje i monokretsar - som något icke-eftersträvansvärt och märkligt eller som något aktningsvärt, om än svåruppnåeligt.

Med utgångspunkt i teorier om svartsjuka får det socialkonstruktivistiska perspektivet svårt att förklara förekomsten av medglädje, på grund av det rådande rivalitetspräglade tvåsamhetsidealet. Emellertid kan detta synsätt förklara varför medglädje är en i hög grad undanskymd företeelse. Förekomsten av medglädje kan anses gå emot den evolutionära tanken om att föra vidare de egna generna, men det går istället att spekulera i att individer som känner medglädje är osjälviska personer som är lätta att tycka om och att medglädje på så sätt är en eftertraktansvärd egenskap som lever vidare.

Övriga polyaspekter

I relation till polyamori diskuteras i detta avsnitt BDSM, Aspergers syndrom, anknytning, psykisk ohälsa och synen på romantik.

BDSM. Kopplingen mellan BDSM och polyamori förefaller inte vara helt lättförklarad. I denna studie nämnde cirka en tredjedel av deltagarna spontant att de ägnar sig åt BDSM och hade vi uttryckligen frågat samtliga medverkande är det möjligt att siffran legat ännu högre. I Weitzmans (2006) studie med polyamorösa utövade drygt 50 procent BDSM, en siffra som förefaller rimlig även utifrån våra resultat. Vilka samband kan tänkas finnas mellan BDSM och poly? Bauers (2010) samt Hammers och Sheffs (2011) förklaringar handlar om ömsesidighet beträffande värderingar och öppenhet att gå bortom det normativa sättet att relatera i relationer. Vidare kan en större sexuell öppenhet, mer varierat sex och tydlig kommunikation ses som

relevanta faktorer. Det går även att spekulera i huruvida polylevernet skapar förutsättningar för större sexuell öppenhet, innefattande att våga leva ut drifter och fantasier på flera plan, exempelvis genom utövande av BDSM. Eller finns det någon gemensam faktor hos de individer som söker sig till såväl poly som BDSM? Hur maktskillnaden, den dominanta/underlägsna rollen, och njutningen i tillfogandet/mottagandet av smärta kan relateras till poly verkar emellertid i dagsläget vara mer svårförklarat.

Aspergers syndrom. Huruvida Aspergers syndrom är överrepresenterat bland polyamorösa synes högst oklart och författarna till studien är därför av åsikten att betydligt mer forskning behövs för att slutsatser om ett eventuellt sådant samband ska kunna dras. Ett par deltagare berörde emellertid spontant att samband skulle kunna finnas mellan poly och Asperger och framhöll förklaringar om att poly innebär tydliga och logiska relationella regler samt möjligheter att komma bort från underförstådda antaganden om hur relationer bör vara, vilket även Anapol (2010) tar upp som plausibla förklaringar. Å andra sidan tänker vi att Aspergerpersoner möjligen kan finna det bekymmersamt att hantera polyamoröst relationsskapande, då höga krav ställs på socialt samspel och emotionell närvaro.

Anknytning hos polyamorösa. Anknytningsmönster hos polyamorösa är till synes helt obeforskat. På grund av uppsatsens upplägg att i huvudsak fokusera på känslomässiga utmaningar, gjordes bedömningen att under intervjuerna inte specifikt fråga om uppväxtförhållanden. Frågor som berör uppväxten kan tänkas generera vidsträckta svar och det är tveksamt om möjlighet hade funnits att uttala sig vetenskapligt om anknytningsmönster utifrån ett sådant material. Då frågan om anknytning kom upp skilde sig åsikterna åt och vi menar att det utifrån intervjumaterialet är svårt att finna några egentliga mönster för att uttala sig om anknytningsmönster hos polyamorösa. Argument för att polyamorösa i hög grad skulle vara tryggt anknutna kan tänkas handla om att polyamorösa både verkar ha förmåga och vilja att skapa nära relationer till många personer. Förvisso kan det vara fullt möjligt att komma flera människor emotionellt nära även utan trygg anknytning, men kanske är det då svårt att få relationerna att fungera i längden. En fördom som tycks florera kring polyamori är att polyamorösa skapar många, mer ytliga relationer, som en flykt från nära relationsskapande. Enligt en sådan hypotes skulle det vara möjligt att se polyamorösa som otryggt anknutna. Detta är dock inte något vi under intervjuerna funnit belägg för. Samtidigt går det inte att utesluta att det finns polyamorösa som väljer relationsformen av just den anledningen.

Man kan även fundera över huruvida skillnaden inom gruppen kan tänkas vara större än mellan gruppen polyamorösa och vald jämförelsegrupp. Den heterogenitet som på många sätt präglar gruppen polyamorösa kan tänkas återspegla sig även i anknytningsmönster, såsom trygg, otrygg-undvikande och otrygg-ambivalent.

Författarna uppfattade att frågan om anknytning var svår att närmare beröra och av ett par deltagare upplevdes infekterad. Bland de medverkande förekom ståndpunkter om att det inte är av intresse att undersöka anknytningsmönster och att det, även om forskningsresultat skulle indikera att polyamorösa är mer otryggt anknutna än monoamorösa, inte är meningsfullt att ifrågasätta levnadssättet så länge alla involverade mår bra av det. Vi är dock av en annan uppfattning och menar att anknytning hos polyamorösa är relevant att vidarebeforska, då olika anknytningsmönster i vuxen ålder visar sig just i relationsskapande, vilket är vad poly faktiskt handlar om. Oavsett vilka svar som framkommer kan ökad förståelse ges till varför man lever polyamoröst.

Anknytning hos barn till polyamorösa. Såväl i litteratur och forskning (e.g., Anapol, 2010; Taormino, 2008) som i intervjuerna betonas omgivningens reaktioner och förutfattade meningar som det i första hand problematiska beträffande att som polyamorös ha barn och öppenhet gentemot barn framhålls som invecklat att förhålla sig till. De positiva aspekter som Sheff (2010) fann i sin forskning om exempelvis ökad möjlighet till emotionellt stöd, förekomst av fler rollmodeller och praktiska vinningar överensstämmer väl med deltagarnas tankar om fördelarna med att som barn växa upp med polyamorösa föräldrar. Något Sheff berör, vilket emellertid inte tas upp under intervjuerna, är risken för utvecklandet av anknytningssvårigheter hos barnet om en person i nätverket försvinner, vilket synes betraktas som en större risk i polykonstellationer. Detta kan tänkas bli aktuellt främst i O-konstellationer eller när flera vuxna delar hushåll, vilket inte gäller för någon av deltagarna. För det första kan man tänka sig att antagandet om större risk för anknytningsproblematik bygger på föreställningen att polyrelationer inte kan vara stabila och att folk kommer och går hur som helst, vilket inte verkar vara den mest representativa bilden av hur polyrelationer ser ut. För det andra går det att fråga sig om eventuella förändringar för barnet i den närmaste vuxna kretsen specifikt skiljer ut sig beträffande poly. Antalet skilsmässor ökar och följaktligen försvinner anknytningspersoner i och med det seriemonogama relationsskapandet, släktingar kan vara mer eller mindre närvarande under olika perioder av ett barns uppväxt - med andra ord utsätts många barn idag för förändringar gällande vilka personer som finns i deras närmaste omgivning. För det tredje kan polyamorösa konstellationer se ut på otaliga sätt, vilket gör det svårt att generellt uttala sig om påverkan på barn.

Det går att spekulera i att det inte är antalet personer som tar på sig en form av föräldraroll som är avgörande, utan att det snarare handlar om kvaliteten i de nära relationerna. Även om många delar på föräldrarollerna är det vidare rimligt att anta att det lilla barnet finner vissa som det knyter an närmare till och att en "anknytningsförvirring" därmed är mindre trolig. Det som är mest relevant för ett barns välbefinnande är att anknytningspersonerna inte försvinner, vilket inte behöver betraktas som mer troligt om man lever polyamoröst än monogamt.

Psykisk ohälsa. Huruvida det bland polyamorösa finns en överrepresentation av psykisk ohälsa är oklart. Om så skulle vara fallet, beror det på den polyamorösa relationsformen eller på att personer som mår dåligt väljer att leva poly? En potentiell förklaring till ett eventuellt samband mellan poly och psykisk ohälsa kan vara att de påfrestningar polylivet innebär tär på det psykiska välbefinnandet. Några deltagare delar med sig av gripande berättelser om den kamp poly inneburit för dem, dels en inre kamp rörande de egna känslorna, dels en yttre rörande acceptans från omgivningen. En annan möjlighet är att individer som mår dåligt kan tänkas ha benägenhet att söka sig till polyrelationsformen, vilket i sin tur väcker frågor kring varför det skulle vara så. Riskerar polyamorösa att må dåligt på grund av att de i stor utsträckning bejakar sitt inre? Är ”grubblande” personer överrepresenterade bland polyamorösa? Många deltagare för på flera plan ett normbrytande levnadssätt. Följaktligen skulle man kunna tänka sig att detta har fått till följd att de tvingats utstå kritik och blivit dömda, vilket i sin tur medfört psykiska svårigheter.

Författarna uppmanar till försiktighet beträffande att dra slutsatser om psykisk ohälsa hos polyamorösa - dels kan studiens urval inte betraktas som representativt, dels har ingen jämförelse gjorts med befolkningen i allmänhet, där psykisk ohälsa också förekommer.

Romantik. Olika tankar framkommer kring innebörden av romantik, där vissa talar om att polyamori handlar om just romantisk kärlek, till skillnad från mer vänskaplig kärlek eller sexuell attraktion, och andra ger uttryck för en form av avståndstagande mot en stereotyp romantisk tvåsamhetsbild där svårigheter slätas över. Detta väcker frågor om huruvida poly faktiskt kan betraktas som oromantiskt, men också om vad romantik egentligen handlar om. Riskerar allt planerande och allt definierande som krävs att ta udden av romantiken? Om så är fallet, kan det ses som tråkigt eller ändamålsenligt? De av intervjupersonerna presenterade åsikterna om det positiva med en mer realistisk och vardaglig syn på kärleken talar för det sistnämnda. Den romantiska drömmen om att som par leva tvåsamt i all evighet synes i många fall fallera - seriell monogami och otrohet kan ses som tecken på detta. Är denna typ av tvåsamhetsromantik i många fall bara en idealiserad vision? Handlar graden av romantik snarare om vad man gör när man väl träffas? Man kan även fråga sig varför det per automatik skulle vara mindre romantiskt att vara fler. Ligger det någon sanning däri, exempelvis på grund av att man i tvåsamheten anser sig vara ”allt” för varandra och gör sig mer outhärliga för varandra, eller är det en konstruerad föreställning?

Svar på frågeställningar

Varför lever man polyamoröst?

Orsakerna till att man lever polyamoröst kan ses ur två infallsvinklar, dels huruvida poly betraktas som något man är eller gör, dels vad som upplevs lockande med polylevernet. Något entydigt svar på frågan huruvida polyamori kan ses som en läggning eller ett val går inte att finna, men en liten överblick för synen på poly som en läggning förefaller existera. Om poly är en läggning kanske det är så enkelt att man lever poly för att ens sätt att älska är polyamoröst. Om man däremot medvetet valt den polyamorösa relationsformen grundar sig valet mer på logisk och ideologisk övertygelse än på en inneboende känsla av att man är på ett visst sätt. Polyamori som val eller läggning behöver dock inte ses som diametrala poler som utesluter varandra.

För många polyamorösa är tanken på att begränsa sin kärlek till en person oförståelig och monogamt leverne har upplevts påtvingat och instängt. En viktig aspekt är ifrågasättandet av mononormen och många vill komma ifrån tankar om äganderättsanspråk och förutbestämda förväntningar om hur en kärleksrelation ska se ut. Som polyamorös har man frihet att tillsammans med flera personer bejaka sig själv, såväl emotionellt som sexuellt. Att inte behöva vara allt för en person och komma bort från tanken att en partner ska vara ens idealpartner i alla avseenden ses som lockande med relationsformen. Det sociala nätverket av många nära relationer upplevs av flertalet deltagare som en stor trygghet. Medglädje beskrivs som något av det mest berikande med polylivet och synes vara en anledning att fortsätta leva polyamoröst, trots de potentiella påfrestningar relationsformen kan medföra.

Vilka känslomässiga utmaningar ställs man inför som polyamorös?

De utmaningar polyamorösa ställs inför handlar dels om utmaningar som grundar sig i att många personer är involverade, dels om utmaningar till följd av den icke-acceptansen de möter. Svartsjuka ses som den mest centrala utmaningen och oavsett vilken syn man har på svartsjuka tvingas man i polyrelationer förhålla sig till den. Vid sidan av svartsjukebefriade personer finns de som kämpar hårt för att kontrollera och minska svartsjukans makt. Vidare kan den komplexitet det innebär att ha många nära relationer betraktas som en ofrånkomlig del av polylivet och kan få till följd upplevelser av otrygghet och osäkerhet. Tidsmässiga begränsningar med efterföljande krav på prioritering bland partners är en framträdande utmaning.

De utmaningar som relateras till reaktioner från omgivningen handlar om rädsla att bli fördömd och följaktligen inte kunna vara så öppen med sitt levnadssätt som man skulle önska. Farhågor om att ens barn ska bli dåligt bemötta på grund av att man är polyamorös lyfts fram. Den upplevda icke-acceptansen kan hos polyamorösa frambringa känslor av inre kval huruvida det är något fel på en. Ovilja att förknippas med en ideologisk polyrörelse eller med det i viss mån

stigmatiserade polybegreppet kan för vissa upplevas påfrestande. Avsaknaden av ord och kulturella rollmodeller ses vidare som utmanande.

Hanterande av utmaningarna präglas av kommunikation, ärlighet, öppenhet, acceptans, utforskande samt eget ansvarstagande, och beskrivs av många som självutvecklande. Att inte vara öppen med sitt levnadssätt kan ses som en undvikandestrategi för att slippa konfrontation. Strategin att genom logiskt resonerande komma fram till det irrationella i exempelvis upplevelser av svartsjuka och otrygghet tillämpas.

Polylivet synes på många plan kunna beskrivas som en kamp; kamp för acceptans och respekt, kamp för inte behöva förneka sig själv, kamp för att övervinna svartsjuka, kamp för att få tiden att gå ihop, kamp för att finna ord att beskriva sin tillvaro, kamp för att hantera den emotionella komplexiteten etc. Det ska betonas att detta gäller för merparten, men att det även finns enstaka personer för vilka polylivet ter sig nästintill smärtfritt. Polylivets glädjeämnen väger tyngre än påfrestningarna och således förefaller kampen väl värd att ta.

Finns kännetecknande psykologiska mönster för gruppen polyamorösa?

En påtaglig heterogenitet präglar på många sätt den polyamorösa gruppen, bland annat gällande hur ansträngande relationsformen upplevs, vilket visar sig i skilda upplevelser av medglädje, svartsjuka och andra utmaningar. Olika bilder framträder också gällande öppenhet med hur man lever, behov av definierande, relationskonstellationer samt synen på polyamori som en läggning eller ett val. Samtidigt utkristalliserar sig på gruppnivå vissa homogena mönster i form av hög grad av problematisering och ifrågasättande av polybegreppets innebörd, kategorisering av kön och sexuell läggning, uppdelningen vänskap/kärlek samt förutbestämda förväntningar om vad en relation får innehålla.

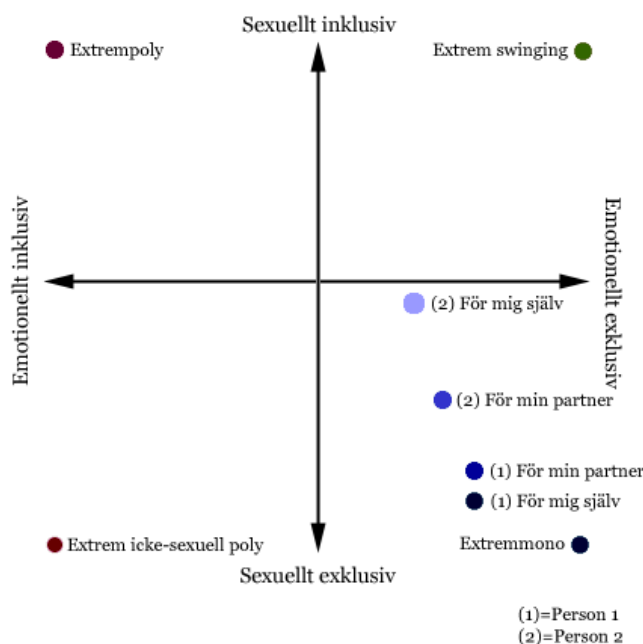
Logik genomsyrar de polyamorösas resonemang och kan betraktas som polykarakteristiskt; det är logiskt att inte vilja begränsa sin kärlek och att leva poly, logiskt att inte göra skarp skillnad mellan vänskap och kärlek, logiskt att inte känna svartsjuka respektive erfara medglädje. Vidare hanteras utmaningar genom logiskt resonerande.

Gemensamma värderingar och förhållningssätt finns i polygruppen kring kärlek som en oändlig resurs och vikten av frihet. Även den betydelse som läggs vid kommunikation och överenskommelser tycks sammanföra polyamorösa, liksom oviljan att okritiskt anpassa sig. Slutligen framträder en närmast outtröttlig energi och en häpnadsväckande vilja att kämpa för det man tror på.

Diskussion av Polymonomodellen

Uppsatsarbetet har utmynnat i skapandet av Polymonomodellen, som ett sätt att åskådliggöra relationsskapande. Vår målsättning är att den ska ha ett rent pedagogiskt och informativt värde samt öppna upp för en diskussion kring vilka komponenter som inkluderas i begreppen polyamori och monoamori. Flera tänkbara användningsområden är aktuella, såväl kliniska som forskningsmässiga. Modellen är inte enbart utvecklad för att användas i partnerkonstellationer, utan tanken är att den även kan medvetandegöra varje individs unika preferenser, oavsett om man har en eller flera partners eller om man lever som singel. Genom att placera in sig själv i modellen tänker vi att man kan få en fördjupad förståelse för sig själv och hur man vill leva. Hur sexuellt inklusiv är just jag? Hur mycket emotionell exklusivitet vill jag ha i mina relationer?

Ett annat tänkbart användningsområde är i terapier med monogama par. Modellen kan då fungera som ett verktyg för terapeuten när denne vill belysa parets olika upplevelser av orsaker till exempelvis otrohet. Genom att paret får placera in sig själva och varandra, tror vi att en ökad förståelse för varandras önskningsar kan uppnås och medföra förståelse för partnerns agerande. Terapeuten kan således använda modellen som utgångspunkt för resonemang kring hur paret bäst kan tänkas fungera ihop framöver. Ett fiktivt praktiskt exempel belyses i figuren nedan.



Figur 4. Praktisk exemplifiering av Polymonomodellen i punktdiagramform (Egelstig & Gustafsson, 2012).

Person (1) har placerat sig själv samt sin partner som i hög grad sexuellt exklusiva medan partnern till denne, Person (2), har placerat sig själv som betydligt mindre sexuellt exklusiv, dock befinner sig personen fortfarande i den exklusiva rutan. Person (2) antyder en preferens för en mer strikt

sexuell exklusivitet för sin partner och dessutom en marginellt mer emotionellt exklusiv tillvaro än för sig själv. Kanske kan ett sådant åskådliggörande ge upphov till en diskussion om hur de båda kan hitta en bättre balans i relationen. Det kan ses som ett uttryck för dubbelmoral och kännas stötande att placera in sin partner på en annan punkt än den man själv befinner sig på, något vi emellertid tror är verklighet för många par. Antagligen finns bland vissa par tankar om att tillåta partnern att vara mer sexuellt och/eller emotionellt inklusiv/exklusiv än vad man själv föredrar. En person kan i en relation tänkas vilja leva monoamoröst, men tillåta sin partner att ha andra kärleksrelationer. En annan person kanske förvägrar sin partner att ha flera sexuella relationer. Vilka konsekvenser kan det i så fall tänkas få för relationen?

Som nämnts i teorin är antal preferenskombinationer i modellen oändliga. Antagligen har många, men långtifrån alla, liknande preferenser för sig själv som för sin(a) partner(s). Modellen kan även belysa att det är möjligt att ha olika preferenser för olika partners och vidare öppna upp för reflektion kring anledningen till detta. Vid en första anblick kan modellen verka harmlös och lekfull men vi vill poängtera att den, särskilt i parterapi, bör användas med stor psykologisk medvetenhet och viss försiktighet. Antagligen upplever långtifrån alla det som naturligt och enkelt att skatta och prata om sina sexuella och emotionella preferenser ihop med en terapeut och sin(a) partner(s). Vidare är idén med modellen att de olika parterna skattar sig själva, var för sig, för att undvika påverkan av sin(a) partner(s). Reaktionen kan förmodligen vara ytterst individuell i hur man hanterar resultatet av skattningen. Hur upplevs det till exempel att skatta sig själv väldigt långt ifrån den plats där ens partner vill att man ska vara? Ett sådant resultat tror vi bör förmedlas med stor psykologisk kunskap för att det ska förstås på rätt sätt och leda till en konstruktiv dialog parterna emellan.

Polymonomodellen bör ses som ett verktyg för framtida forskare att evaluera och vår förhoppning är att modellen utvecklas och byggs på. Den diskrepans som kan förekomma mellan personers olika upplevelser av att befinna sig på olika platser i modellen torde vara av särskilt intresse för vidare forskning. Frågor som kan ställas är till exempel:

- Vad kan det medföra för relationen/relationerna att i modellen befinna sig olika långt ifrån varandra?
- Vad innebär det för relationen/relationerna att placera in sin(a) partner(s) på en punkt som inte överensstämmer med den punkt personen/personerna själv(a) valt?

Vår avsikt med modellen är att den ska kunna användas i många relationsformer utöver de poly- och monoamorösa. Swinging och icke-sexuella polyrelationer ingår redan i modellen, men öppna relationer och relationsanarki är fullt applicerbara. Troligtvis kan även andra former vara aktuella. Oavsett om man lever tvåsamt eller flersamt tror vi det är av vikt att ha förståelse för ens partners

bild av hur relationen ser ut, önskningar kring hur den bör se ut samt vilka preferenser de olika parterna har. Lever man som singel kan liknande resonemang appliceras på en själv om vilka önskningar man har på en/flera presumtiv(a) partner(s).

Polymonomodellen bygger idag på självskattning och är i sin nuvarande form utvecklad för att användas som diskussionsunderlag i terapier eller för att förmedla förståelse för egna relationella preferenser. Vi är övertygade om att det är fullt möjligt att också använda modellen som ett rent kvantitativt instrument, där skalorna emotionellt exklusiv/inklusiv och sexuellt exklusiv/inklusiv kan tilldelas värden mellan förslagsvis 0-10. Genom en kvantitativ utvärdering skulle det vara möjligt att titta på en mängd variabler och jämföra skattningar mellan par-konstellationer och andra relationsformer. Frågor kan ställas kring detta såsom:

- Skiljer sig poly- och monoamorösa åt beträffande preferenser för en själv respektive ens partner(s)?
- Har man i monoamorösa relationer mer likartade önskningar än i icke-monogama relationer?

Modellen skulle vidare kunna byggas på med en nöjdhetsfaktor, där kvantitativa jämförelser mellan olika relationsformer är möjliga och där variabler som kan tänkas predicera nöjdhet kan föras in i modellen, såsom ”beredvillighet hos min partner att anpassa sig efter mina önskningar”, eller liknande.

Kritik av modellen. Monoamori förefaller inte ha någon gängse innebörd och i modellen definierades begreppet därför som en motpol till polyamori. Ett alternativ hade varit att mynta ett helt nytt ord för motsatsen till polyamori, som då varit (mer) fritt från ambiguiteter. Eftersom monoamori är ett undangömt begrepp i både det engelska och det svenska språket, och dessutom sett till själva ordet bör betraktas som polyamorins motsats, beslutade vi oss likväl för att hålla fast vid det. Genom att definiera begreppet monoamori som motsatsen till polyamori kan en viss begreppsförvirring emellertid tänkas uppstå och för full förståelse av Polymonomodellen är det därför av vikt att läsaren, redan i ett inledande skede, blir varse om den betydelse vi lägger i de till modellen tillhörande begreppen.

Polymonomodellen bygger på en tanke om polyamori och monoamori som diametralt motsatta. En sådan tanke förutsätter att det i konceptet monoamori finns en uppdelning i en emotionell och en sexuell komponent. Det torde dock vara mer eller mindre praktiskt omöjligt att leva monoemotionellt exklusivt, det vill säga att inte vara det minsta emotionellt med andra utöver sin partner. Motsatsen - polyemotionellt inklusiv - förefaller dock mer rimlig och förekommer antagligen bland många polyamorösa. På så sätt blir den diametrala åtskillnaden mellan monoemotionellt exklusiv och polyemotionellt inklusiv intetsägande. Modellen försöker lösa

problemet genom en uppdelning av det emotionella konstruktet i vänskaps- samt kärleks-emotionalitet. Huruvida en sådan uppdelning faktiskt existerar, och var gränsen i så fall går, är dock svårt för att inte säga omöjligt att avgöra. Samma svårighet brottas emellertid flera forskare med beträffande uppdelningen mellan icke-sexuell polyamori och vänskap (Klesse, 2006; Ritchie & Barker, 2006). Detta problematiseras mer utförligt i avsnittet *Var går gränsen mellan kärlek och vänskap?*

Metodologisk diskussion

I detta avsnitt diskuteras inledningsvis uppsatsens inklusionskriterier, varpå diskussion följer om intervjufrågorna, etiska överväganden, kvalitetsbedömning av studien samt styrkor och svagheter. Avslutningsvis ges förslag på teman för framtida forskning om polyamori.

Inklusionskriterier

Tanken med studien har varit att den ska handla om polyamorösa och inte om personer som lever relationsanarkistiskt eller i öppna relationer. Det blev så småningom uppenbart för oss att poly även används som paraplybegrepp för personer som lever i ömsesidiga icke-monogama relationsformer. Alla deltagare i studien benämnde sig som poly och en klar majoritet var uttalat polyamorösa. Ett fåtal ansåg sig dock ligga närmare relationsanarki än polyamori. Möjligen borde vi ha varit ännu tydligare med att betona inklusionskriteriet av att se sig som just polyamorös. Å andra sidan kanske vi då utesluter personer som inte lägger någon större vikt vid definitionen, men ändå känner sig hemmahörande i relationsformen polyamori. De svårigheter vi upplevde angående innebörden av inklusionskriterierna kan tänkas spegla den begreppsförvirring som faktiskt råder och kan ses som en framträdande aspekt av poly.

I uppsatsen inkluderades flera personer som hade kärleksrelationer med varandra. Vi gjorde bedömningen att man om man med vetskap om att ens partner(s) deltar ändå väljer att vara med, faktiskt känner sig bekväm med att själv vara det. Under intervjuförfarandet fanns heller inga indikationer på att detta upplevdes som ett problem. Vidare inkluderade vi två personer som inte för tillfället levde i polyrelationer. Båda betraktade sig som poly och vi ansåg därför inte att de särskilde sig från de resterande intervjupersonerna, något vi under intervjuerna med dem tyckte oss få bekräftat.

Intervjufrågor

Som beskrivet i *Metod* korrigerade vi intervjuguiden efter att knappt hälften av intervjuerna genomförts. Dels valde vi att mer uttalat undersöka om polyamori bidrar till en större sexuell

öppenhet, dels omformulerade vi frågan som berörde närhet till flera personer parallellt. Anledningen var att sexuell öppenhet tagits upp spontant av flera intervjupersoner och därför föreföll relevant att beröra i samtliga kvarvarande intervjuer. Frågan om närhet justerades då vi insåg att formuleringen hos flertalet deltagare endast genererade kortfattade svar. Vår ambition med samtliga frågor var att de skulle öppna upp för vidare resonemang och således skiljde frågan om närhet ut sig på ett icke-konstruktivt sätt. I samband med korrigeringarna av intervjuguiden fördes diskussioner kring vilka följder det kunde tänkas få och huruvida vi riskerade studiens tillförlitlighet, men då ändringarna bedömdes som små beslutade vi oss för att genomföra dem. I efterhand är vi nöjda med att vi korrigerade intervjuguiden, vilket vi anser kan motiveras av att i sann explorativ anda följa intervjupersonerna i deras fotsår, men också av att det på förhand är omöjligt att veta vad deltagarna upplever relevant och specifikt kommer att lyfta fram. Vår ambition var att samtliga medverkande skulle få ge sin unika bild av poly och att varje berättelse av oss skulle förmedlas på ett korrekt och sanningsenligt sätt. Samtidigt är det en svår balansgång, då vissa berättelser kan betraktas som mer illustrativa och därför betonats mer än andra.

Det mail vi under resultatsammanställningen skickade till samtliga deltagare gällande könskategorisering kan tänkas ha frambringat mindre utförliga svar än om frågan berörts under intervjuerna. Med tanke på att de personer som var skeptiska till den traditionella könskategoriseringen i mailformat utförligt beskrev sina tankar kring detta, i ibland sideslänga svar, ser vi dock inget problem med det sätt på vilket vi i efterhand valde att beröra frågan. Funderingar fanns under utformningen av intervjuguiden kring att uttryckligen fråga hur deltagarna valde att könsidentifiera sig. Vi tänkte att frågan skulle kunna upplevas löjväckande, leda in på tankegångar bortom uppsatsens fokus samt vara betydligt mer laddad än den sedermera visade sig vara och valde därför att avstå från denna fråga.

Eftersom uppsatsen är av psykologisk karaktär ville vi aktivt inrikta intervjuerna på psykologiska faktorer, något som möjligen kan ha bidragit till en mindre representativ bild av polyamori. Mycket av det som kan ses som utmanande med polylevernet, såsom reaktioner från omgivningen, angränsar till sociologins område men kan också av individen upplevas påfrestande och därmed falla in under känslomässiga utmaningar. Således tycker vi oss beakta vissa av de faktorer som ligger inom det sociologiska fältet, men otaliga andra infallsvinklar av polyamori, däribland juridiska, kulturella och politiska, har i princip utelämnats på grund av uppsatsens begränsade omfång samt psykologiska fokus.

Etiska överväganden

Kvale och Brinkmann (2009) menar att etiska överväganden bör äga rum i varje fas av forskningsprocessen. Redan i det inledande skedet av uppsatsarbetet diskuterade vi etiska

spörsmål, vilket kontinuerligt fortlöpt fram till publicering. Under intervjuerna var vi noga med att påpeka att man kunde avstå från att svara på frågor och vi försökte känna av stämningen i rummet, för att kunna upptäcka om något kändes obekvämt för intervjupersonerna. I anslutning till intervjuerna ställde vi även öppna frågor om själva intervjuupplevelsen. Det går inte att helt utesluta att de personer vars partner(s) också deltog gav en förskönande eller mindre personlig bild av rädsla att identifieras. Förvisso varken tror eller märkte vi av att så skulle ha varit fallet, men det går likväl inte att utesluta.

Kravet om anonymitet har vi varit oerhört måna om att upprätthålla och vår absoluta målsättning är att endast individerna själva känner igen sig i uppsatsen. Vid uttalanden som kunde tänkas upplevas allra minsta utlämnande användes begrepp som "deltagare" och "intervjuperson". Alla namn i uppsatsen är fingerade och platser och sammanhang som kan betraktas som identifierbara har ersatts med fiktiva. För att texten skulle bli levande ville vi emellertid ha med namn i så stor utsträckning som vi ansåg var etiskt försvarbart. Direkt efter att intervjuerna genomförts fingerades samtliga namn och användes genomgående under arbetsprocessen, såväl i skriftlig som i verbal konversation mellan författarna. Under arbetet hanterades allt arbetsmaterial, däribland inspelningar och anteckningar, med största varsamhet.

Under några intervjuer hamnade vi som intervjuare i prekära situationer genom att den information som presenterades redan var bekant för oss, då vi tidigare intervjuat deltagarens partner(s). På samma gång som det var fascinerande att höra en och samma berättelse ur olika synvinklar, var vi stringent på vår vakt för att inte delge någon "otillåten" information som kom från andra delar av polynätverket. Som tidigare nämnts såg vi inget problem med att intervjua personer från samma nätverk, inte minst då en öppenhet mellan partners ses som en förutsättning för att leva polyamoröst (e.g., Anapol, 2010; Benson, 2008). Denna öppenhet skulle dock inte under några omständigheter rättfärdiga för oss att med en medverkande beröra sådant som kommit fram i samtal med dennes partner(s).

I det skriftliga samtycket (bilaga 4) framgår att vi utgick från Psykologförbundets etiska principer, såsom ansvar för att vårt arbete bygger på en vetenskaplig grund och respekt för individuella gränser avseende vad intervjupersonerna vill dela med sig av (Psykologförbundet, 1998). Deltagarna fick före publiceringen skett inte möjlighet att ta del av texten, varken transkriberingarna eller uppsatsdokumentet i sin helhet, vilket kan ses som en brist. I det skriftliga informerade samtycket framgick emellertid att uppsatsen skulle vara tillgänglig för dem först efter publicerandet och de var därmed informerade om denna omständighet.

Kvale och Brinkmann (2009) tar upp att hänsyn bör tas inte bara till det vetenskapliga värdet av den eftersträlvade kunskapen, utan också till i vad mån den förbättrar situationen för de deltagande och den grupp de representerar. Øvreeide (2003) betonar att användningen av

forskningsresultat kan medföra risker och att den kunskap som genereras kan få stort inflytande på ett sätt som forskaren inte förutsett. Eftersom det finns så lite forskning kring polyamori är vi medvetna om att de resultat vi lyfter fram kan komma att bli medialt uppmärksammade och vinklade på ett sätt som vi inte tänkt oss, inte minst med tanke på de fördomar som florerar kring polyamori. Vi är måna om att ge en rättvisande och nyanserad bild av poly och även om vårt fokus ligger på känslomässiga utmaningar, har vi varit noga att låta mer positiva aspekter av polyamori ges utrymme.

Kvalitetsbedömning av studien

Inom den kvalitativa forskningen har kriterier utvecklats för att bedöma kvaliteten av en studie (Morrow, 2005; Willig, 2008). Kriterierna trovärdighet, överförbarhet, pålitlighet och konfirmerbarhet ses som förhållandevis jämförbara med de, inom den kvantitativa forskningen, vedertagna termerna inre och yttre validitet, reliabilitet och objektivitet. I förhållande till föreliggande studie diskuteras nedan de kvalitativa kriterierna, utifrån Morrows och Willigs tankar.

Trovärdighet (credibility). Kriteriet berör frågan hur man försäkras om att forskningen är välgjord. För att möjliggöra ett brett perspektiv och bidra till att studien blir mer omfångsrik betonar Morrow (2005) vikten av att söka efter sådana resultat som talar emot den övergripande bilden, exempelvis genom att framföra åsikter hos de personer som sticker ut från majoriteten. Vi har i uppsatsens resultatdel strävat efter att förmedla såväl enskilda betraktelsesätt som uppfattningar hos majoriteten och har i diskussionsdelen gett utrymme även för individuella åsikter.

Morrow (2005) anser att trovärdighet främst uppnås genom reflexivitet hos forskaren, genom att tala med intervjupersonerna vid flera tillfällen samt genom noggranna, fylliga och detaljerade beskrivningar. Morrow menar vidare att det är av vikt att få fram tillräckligt med god data och att hänsyn i en studie bör tas till antal deltagare, men också till kvalitet, längd och djup i insamlad data. Beträffande det reflexiva förhållningssättet har vi frågat oss själva hur vi, genom våra roller som psykologer, kan ha påverkat intervjupersonerna. Vissa av deltagarna har haft negativa erfarenheter av att gå hos psykolog - kan det ha påverkat relationen till oss och i så fall på vilket sätt? Vidare har vi kontinuerligt utvärderat våra egna fördomar, reflekterat kring dessa samt diskuterat huruvida de kan ha påverkat våra tolkningar, analyser och urval av data. Genom 22 intervjupersoner, från flera olika delar av landet, anser vi oss ha uppfyllt kravet om ett stort deltagarantal. Vi ser en uppenbar kvalitetsvinst med att vi genomförde alla utom två intervjuer gemensamt. Under databearbetningen kalibrerade vi vår analysmetod genom att inledningsvis var för sig lyssna på samma intervju och på så sätt tror vi oss ha arbetat på ett likartat sätt under både databearbetningen och analysfasen, vilket kan anses stärka studiens trovärdighet.

Under arbetets gång har vi inte uppfyllt kriteriet om att återvända till intervjupersonerna för att ge dem möjlighet att läsa igenom och kommentera de transkriberade intervjuerna, vilket bör betraktas som en begränsning. Det kan också anses problematiskt att ingen av författarna tidigare genomfört forskningsstudier. Därmed har vi inte haft någon större insyn i hur forskning praktiskt genomförs. De sista åren av psykologprogrammet innehåller emellertid många moment inriktade på forskning, men en större erfarenhet av att bedriva detta tror vi hade kunnat medföra en än högre trovärdighet. Samtidigt kan man tänka sig att just det faktum att vi tidigare inte bedrivit forskning hos oss medfört en närmast rigorös noggrannhet, i syfte att undvika eventuella felsteg. Sammantaget gör vi bedömningen att studien har god trovärdighet.

Överförbarhet (transferability). Kriteriet berör frågan i vilken utsträckning läsaren ges möjlighet att reflektera kring huruvida resultaten kan generaliseras till att gälla andra individer eller sammanhang. Genom att forskaren delger information om sig själv, deltagarna, studiens kontext samt vilken relation forskaren har till deltagarna kan god överförbarhet uppnås (Willig, 2008). Morrow (2005) betonar att kvalitativ forskning inte är generaliserbar på samma sätt som kvantitativ och att forskaren därför bör vara medveten om att en generalisering till andra populationer eller sammanhang är svåruppnåelig, då statistiska analyser vanligtvis saknas och deltagarantalet ofta är förhållandevis små.

Av hänsyn till anonymitetskravet har viss information om deltagarna utelämnats, däribland konkreta upplysningar om arbete och studier. Vi tror oss emellertid ändå ha kunnat ge en både bred och detaljerad bild av intervjupersonerna och deras berättelser. Antagligen finns det en mängd andra sätt att leva polyamoröst på än de i uppsatsen beskrivna och det är en omöjlighet att känna till alla skepnader denna relationsform kan ta. Det är möjligt att de personer som väljer att ställa upp på intervjuer är mer extroverta, mer öppna med sitt levnadssätt och har en mer positiv syn på polyamori än den "genomsnittlige polyamoröse". Samtidigt finns det i studien flera personer som utåt sett är mindre öppna med sitt leverne, vilket visar på att vi lyckats nå en del av den heterogenitet som finns representerad i gruppen polyamorösa. Som konstaterat i *Metod* har vi använt oss av ett bekvämlighetsurval och ingen randomisering har skett. Det finns hos oss en medvetenhet om att resultaten är bundna till just denna studies kontext, men vi har ändå uppfattningen att resultaten kan ses som mer generaliserbara än om vi genomfört ett fåtal intervjuer i enbart en stad, något som går i linje med Morrows (2005) tankar om att generalisering lättare uppnås om deltagarantalet är stort, vilket vi anser är fallet i föreliggande studie. Sammantaget gör vi bedömningen att studien har god överförbarhet, då läsaren får en tydlig bild av den kontext i vilken studien är genomförd.

Pålitlighet (dependability). Kriteriet berör frågan huruvida studien kan upprepas. Upprepning i det här sammanhanget avser inte nödvändigtvis att komma fram till samma resultat;

om intervjuerna genomförs vid ett senare tillfälle är det nämligen fullt möjligt att svaren skulle bli annorlunda. Pålitlighet innebär att dokumentera den process som ägt rum för att komma fram till resultaten. Framtida forskare ska ges möjlighet att genomföra liknande studier och använda samma analysmetod och därför bör alla delar av processen dokumenteras, gärna steg för steg (Morrow, 2005). Föreliggande studie bör därmed betraktas ha mycket god pålitlighet, då samtliga steg i processen är utförligt beskrivna, från rekrytering och insamling, genom databearbetning och analys fram till den slutliga resultatpresentationen. Genom det utförligt beskrivna exemplet av transkribering och meningskoncentrering kan framtida forskare tänkas arbeta på ett närmast identiskt sätt.

Konfirmerbarhet (confirmability). Kriteriet bygger på antagandet att forskning aldrig kan vara objektiv. Forskning bör i så stor utsträckning som möjligt representera deltagarnas upplevelser snarare än forskarens uppfattning eller favoritteori. Många av de krav som ställs för kriteriet om pålitlighet gäller även för konfirmerbarhet, bland annat att forskaren redovisar sina resultat och sitt tillvägagångssätt utförligt för att andra ska kunna utvärdera hur processen gått till (Morrow, 2005).

Troligtvis blev vi båda färgade av den bok som förde oss in på vårt val av uppsatsämne, *Polyamory in the 21st Century* av Anapol (2010). Även om vi redan i ett tidigt skede av arbetsprocessen började hämta källor från vitt skilda områden är det svårt att förneka den förkärlek vi båda haft för Anapols teorier och reflektioner. Genom vår vetenskap och dialog om detta kan vi nu i efterhand ironiskt nog konstatera att vi blivit särskilt källkritiska till just henne. Vidare har vi under studiens gång fört samtal kring vad som väcker våra fördomar, hur vi uppfattar varandra i intervjusituationen och hur vi bearbetar datamaterial, vilket sammantaget borde bidra till en mycket god konfirmerbarhet.

Styrkor och svagheter

I denna uppsats belyser vi ett obeforskat område, vilket kan gynna många olika parter. Genom att kunskap om polyamori sprids kan både allmänheten och personer som möter polyamorösa i sin yrkesutövning få en större förståelse för polyamorösa och vidare kan forskning kring ämnet även anses ge ökad legitimitet åt gruppen polyamorösa. Vi menar att studien från början till slut bör betraktas som gediget utförd - från inledande litteraturstudier och noggranna diskussioner om metodologiskt upplägg, genom enträget sökande efter intervjupersoner på geografiskt spridda platser och slutligen en minutiös sammanställning och analys av intervjumaterial. Vidare är vår förhoppning och tro att Polymonomodellen ska kunna bidra till att skapa en integrerad klarhet och förståelse för såväl ömsesidiga icke-monogama relationsformer som monogama.

Upplägget med en kvalitativ metod innefattandes en explorativ ansats och semistrukturerade intervjuer bör ses som en styrka för studien, då detta möjliggör en djuplodande förståelse för polyamori och beaktandet av sådant som faller utanför svaren på smalt ställda frågeställningar. Det stora antalet intervjuer bör vidare anses skapa goda förutsättningar för en mer rättvisande bild och därmed en ökad förståelse för den polyamoriska heterogeniteten. På många plan tycker vi oss ha nått en heterogen grupp, då en mångfald finns representerad bland deltagarna beträffande ålder, kön, öppenhet gällande det polyamorösa levernet och förhållningssätt till uppsatsens berörda teman.

Vi funderade i det inledande skedet av arbetet på att intervjua personer ingående i samma konstellation samtidigt eller använda oss av fokusgruppformat, men tänkte att detta möjligen skulle kunna generera mer restriktiva berättelser samt att vissa antagligen skulle vara betydligt mer aktiva än andra och valde därför ett upplägg med individuella intervjuer. I det inledande skedet genomfördes två provintervjuer för att testa och kalibrera intervjuguiden, vilket vi anser har varit en stor tillgång. I efterhand hade vi önskat att intervjuguiden från början fungerat ännu bättre och att inga ändringar behövt utföras under intervjuernas gång. För att så skulle ha skett hade antagligen ytterligare provintervjuer behövt genomföras, till vilket utrymme emellertid inte fanns.

Visst bortfall förekom i studien, då tre personer valde att hoppa av strax innan intervjuerna skulle äga rum. Eftersom vi inte närmare känner till orsakerna till avhoppen är det svårt att spekulera i vilken betydelse de haft. Hade dessa personer en annan syn på polyamori? Var de kanske mindre positivt inställda än resterande intervjupersoner? Ingen bortfallsanalys har genomförts, vilket kan ses som en svaghet.

De ofrånkomliga begränsningarna i intervjun som metod generellt innebär gällande att nå bortom det sagda ordet och finna mer fördolda bevekelsegrunder kan ses som en svaghet med studien. Vi tänker att det kan finnas en mängd mer eller mindre omedvetna känslor eller föreställningar som är svåra att komma åt i en intervju. Vi har valt att ta deltagarnas beskrivningar för sanningar, men för den sakens skull inte avstått från att problematisera vissa av de presenterade tankarna.

Ingen tidigare psykologisk forskning om polyamori finns i Sverige, enligt vår kännedom. Intervjuguiden har därför utformats utan underlag från tidigare studier, vilket kan ses som en begränsning. Vi har inte heller haft tillgång till intervjuguiden från studier i andra länder, något som hade kunnat underlätta vårt arbete och gjort studien ännu bättre. Det faktum att inga andra studier direkt fokuserat på känslomässiga utmaningar kan också ses som begränsande, då inget jämförande underlag funnits tillgängligt. Således är det oklart om vissa känslomässiga utmaningar är specifika för polyamorösa eller om samma utmaningar förekommer hos monogama.

Beträffande studiens kulturella aspekter kan konstateras att teorierna kring polyamori är utformade av och för västerlänningar. I vår studie fanns en viss etnisk mångfald representerad, då fyra deltagare inte hade sitt ursprung i Sverige. Några skillnader mellan dessa personer och de övriga medverkande kunde vi emellertid inte utröna, vilket tyder på att inga vitala åtskillnader fanns. Som nämnts i *Inledning* är det högst oklart hur den polyamorösa rörelsen ser ut utanför Europa, Australien, Kanada och USA (Barker & Langdridge, 2010). Med undantag för en undersökning (Ho, 2006) förefaller samtliga studier inkludera enbart västerlänningar. Det kan ses som både missvisande och som en stor brist att applicera teorier utformade i andra länder, framförallt USA, på polyamorösa i Sverige. De normer som råder i USA är inte nödvändigtvis tillämpliga på svenskar, men då forskningen både inletts och för nuvarande frodas i USA ser vi svårigheter att göra på annat sätt. Förhoppningsvis kan medvetenhet kring detta sakförhållande åtminstone bidra till ett kritiskt förhållningssätt till teorierna.

Framtida forskning

Förhoppningsvis kan vår studie medföra att fler forskare i framförallt Sverige och övriga Norden intresserar sig för polyamori och andra former av ömsesidig icke-monogami. Kunskapen om polyamori kan därmed öka och hål slås på många av de ogrundade föreställningar som florerar. Polyamori bör betraktas som ett utmärkt ämne för fler psykologexamensuppsatser, med en såväl kvalitativ som kvantitativ utgångspunkt. I syfte att skapa en bakgrundsbild av polyamori, som forskning kan vila på oavsett vilken infallsvinkel på poly som berörs, ser vi ett stort behov av ren demografisk forskning, exempelvis gällande hur utbrett det polyamorösa levnadssättet är och hur polypraktiserandet kan skilja sig åt mellan olika geografiska platser. Forskning behövs på både grupp- och individnivå och otaliga infallsvinklar är möjliga, där alltifrån personlighetsstruktur till betydelse av uppväxtmiljö och anknytning hos både de polyamorösa själva och barn till polyamorösa kan undersökas långt vidare. Särskilt intressant vore att med Adult Attachment Interview (AAI) vidarebeforska anknytningsmönster. Har uppväxt med polyföräldrar någon betydelse för formandet av anknytningsmönster och i så fall hur? Är polyamorösa mer eller mindre tryggt/otryggt anknutna än monogama? Kan trygg/otrygg anknytning tänkas vara en orsak till att leva poly? Förekommer särskilda personlighetsegenskaper bland polyamorösa? Är polyamorösa exempelvis mer extroverta och kreativa än monogama? Hur ser självförtroendet ut hos polyamorösa?

Vidare kan forskningen tänkas fokusera på kommunikationsförmåga, konflikthantering, medglädje, ansvar, psykisk ohälsa och inställning till sex. Bråkas det i samma utsträckning i polyamorösa relationer som i monogama och skiljer sig kommunikationsförmågan åt mellan grupperna? Hur kommer det sig att vissa upplever medglädje medan andra inte gör det? Vilken

inställning har man till ansvar i relationerna? Hur utbrett är psykisk ohälsa bland polyamorösa, skiljer det sig på gruppnivå jämfört med monogama? Har poly- och monoamorösa olika inställning till och samma behov av sex? Med tanke på de tendenser vi ser till överrepresentation av BDSM-utövare bland polyamorösa vore det även av intresse att närmare undersöka detta potentiella samband och se till bakomliggande förklaringar. Även kopplingar till Aspergers syndrom förefaller relevant att forska vidare kring. Ett fokus föreliggande studie utelämnat är terapier med polyamorösa klienter. Hur ser psykologer och terapeuter på klienter som lever polyamoröst eller på andra sätt icke-monogamt? Vilken acceptans finns inom psykologkåren för dessa normbrytande sätt att leva?

Slutligen har vi med Polymonomodellen bidragit med ett underlag och en mängd frågeställningar som vi hoppas ska komma att utvärderas och utvecklas inom en snar framtid. Eftersträvansvärt vore att fler intresserar sig för de rent psykologiska mekanismerna hos polyamorösa, såsom de i denna uppsats berörda känslomässiga utmaningarna och synen på polyamori som val eller läggning. Då den polyamoriska heterogeniteten tydligt utkristalliserat sig i föreliggande studie vore det önskvärt med mer polyforskning, för att på så sätt skapa möjligheter att upptäcka aspekter som denna uppsats inte lyckats fånga.

Referenser

- Ahnstedt, C. & Persson, R. (2009). *Så mycket mer än vanligt sex: En studie av meningsskapande kring BDSM*. Psykologexamensarbete, Lunds universitet, Institutionen för psykologi.
- Al Gharaibeh, F., Al-Krenawi, A., & Graham, J. R. (2011). A comparison study of psychological, family function marital and life satisfactions of polygamous and monogamous women in Jordan. *Community Mental Health Journal*, 47(5), 594-602.
- Al-Krenawi, A. (2012). A study of psychological symptoms, family function, marital and life satisfactions of polygamous and monogamous women: The Palestinian case. *International Journal of Social Psychiatry*, 58(1), 79-86.
- Al-Krenawi, A., Graham, J. R., & Slonim-Nevo, V. (2006). Polygyny and it's impact on the psychosocial well-being of husbands. *Journal of Comparative Family Studies*, 37(2), 173-189.
- Allen, L. L., Bridges, P. S., Evon, D. L., Rosenberg, K. R., Russell, M. D., Schepartz, L. A., et al. (1982). Demography and human origins. *American Anthropologist*, 84(4), 888-896.
- Allyn, D. (2001). *Make love not war: The sexual revolution: An unfettered history*. New York: Little, Brown and Company.
- Almstedt, B. (2009, 31 mars). Holarki i motsats till hierarki [Blogginlägg]. Hämtad från <http://bengtoalmstedts.blogg.se/2009/march/holarki-i-motsats-till-hierarki.html>
- Ambjörnsson, F. (2006). *Vad är queer?* Stockholm: Natur och Kultur.
- American Psychological Association. (2012a). *What causes a person to have a particular sexual orientation?* Hämtad från <http://www.apa.org/topics/sexuality/orientation.aspx>
- American Psychological Association. (2012b). *What is sexual orientation?* Hämtad från <http://www.apa.org/topics/sexuality/orientation.aspx>
- Anapol, D. (2010). *Polyamory in the 21st century*. Lanham, Maryland: Rowman and Littlefield Publishers.
- Anderson, E. (2010). "At least with cheating there is an attempt at monogamy": Cheating and monogamism among undergraduate heterosexual men. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(7), 851-872.
- Apter, A., Auerbach, J., & Hamdan, S. (2009). Polygamy and mental health of adolescents. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 18(12), 755-760.
- Arsinoe. (2011, 25 november). Monogami/monoamori [Blogginlägg]. Hämtad från <http://www.arsinoe.se/?p=14089>
- Attwood, F. (Ed.). (2007). *Mainstreaming sex: The sexualization of culture*. London: I. B. Tauris.
- Barash, D. P., & Lipton, J. E. (2001). *The myth of monogamy: Fidelity and infidelity in animals and people*. New York: W. H. Freeman and Co.

- Barker, M. (2005). This is my partner, and this is my... partner's partner: Constructing a polyamorous identity in a monogamous world. *Journal of Constructivist Psychology*, 18(1), 75-88.
- Barker, M., & Langdridge, D. (2010). Whatever happened to non-monogamies? Critical reflections on recent research and theory. *Sexualities*, 13(6), 748-772.
- Barnard, B. Q. (2007, 3 augusti). The utopia of sharing in Oneida. *New York Times*. Hämtad från <http://travel.nytimes.com/2007/08/03/travel/escapes/03Oneida.html?pagewanted=all>
- Bauer, R. (2010). Non-monogamy in queer BDSM communities: Putting the sex back into alternative relationship practices and discourse. In M. Barker & D. Langdridge (Eds.), *Understanding non-monogamies* (pp. 142-153). New York: Routledge.
- Bearman, P., & Brückner, H. (2002). Opposite-sex twins and adolescent same-sex attraction. *American Journal of Sociology*, 107(5), 1179-1205.
- Beck, U., & Beck-Gernsheim, E. (1995). *The normal chaos of love*. Cambridge: Polity Press.
- Beecher, J., & Bienvenu, R. (1971). *The utopian vision of Charles Fourier*. Boston: Beacon Press.
- Bell, D. (2006). Bodies, technologies, spaces: On 'dogging'. *Sexualities*, 9(4), 387-407.
- Benson, P. J. (2008). *The polyamory handbook*. Bloomington, Indiana: AuthorHouse.
- Betzig, L. (1995). Medieval monogamy. *Journal of Family History*, 20(2), 181-216.
- Birkhead, T. R., & Møller, A. P. (1995). Extra-pair copulation and extra-pair paternity in birds. *Animal Behaviour*, 49(3), 843-848.
- Bizumic, B., Dru, V., Duckitt, J., Krauss, S., & Popadic, D. (2009). A cross-cultural investigation into a reconceptualization of ethnocentrism. *European Journal of Social Psychology*, 39(6), 871-899.
- Borries, C., Savini, T., & Koenig, A. (2011). Social monogamy and the threat of infanticide in larger mammals. *Behavioral Ecology and Sociobiology*, 65(4), 685-693.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Briffault, R. (1927). *The mothers: A study of the origins of sentiments and institutions*. New York: The Macmillan Company.
- Broberg, A., Granqvist, P., Ivarsson, T. & Risholm Mothander, P. (2006). *Anknytningsteori: Betydelsen av nära känslomässiga relationer*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Bullet, R. K. (2005). *My brief encounter with Kerista: An outsider's account*. Hämtad från <http://www.kerista.com/nonspeak/rio.html>
- Burr, V. (2003). *Social constructionism* (2nd ed.). London: Routledge.
- Bushnell, C. (1998). *Sex and the city*. Darren Star Production.

- Buss, D. M. (2000). *The dangerous passion: Why jealousy is as necessary as love or sex*. New York: Free Press.
- Buss, D. M., & Haselton, M. (2005). The evolution of jealousy. *Trends in Cognitive Sciences*, 9, 506-507.
- Buss, D. M., Larsen, R., Westen, D., & Semmelroth, J. (1992). Sex differences in jealousy: Evolution, physiology, and psychology. *Psychological Science*, 3, 251-255.
- Buunk, B. (1997). Personality, birth order and attachment styles as related to various types of jealousy. *Personality and Individual Differences*, 23, 997-1006.
- Carlbaum, J. (2012, 20 mars). När flera kärleksrelationer är bättre än en. *Uppsala Nya Tidning*. Hämtad från <http://www.unt.se/leva/nar-flera-karleksrelationer-ar-battre-an-en-1698328-default.aspx>
- Chaleby, K. (1987). Women of polygamous marriages in outpatient psychiatric services in Kuwait. *International Journal of Family Psychiatry*, 8(1), 25-34.
- Chapman, M. (2010). *What does polyamory look like? Polydiverse patterns of loving and living in modern polyamorous relationships*. Bloomington, Indiana: iUniverse.
- Cheney, T., Doster, C., & Tabi, M. (2010). A qualitative study of women in polygynous marriages. *International Nursing Review*, 57(1), 121-127.
- Cloud, J. (1999, 7 november). Henry & Mary & Janet &... *Time Magazine*. Hämtad från <http://www.time.com/time/magazine/article/0,9171,33866,00.html>
- Cole, E. R. (2009). Intersectionality and research in psychology. *American Psychologist*, 64(3), 170-180.
- DeLamater, J., & Frank, K. (2010). Deconstructing monogamy: Boundaries, identities, and fluidities across relationships. In M. Barker & D. Langdridge (Eds.), *Understanding non-monogamies* (pp. 9-22). New York: Routledge.
- De los Reyes, P. & Mulinari, D. (2005). *Intersektionalitet: Kritiska reflektioner över (o)jämlikhetens landskap*. Malmö: Liber.
- De Visser, R., & McDonald, D. (2007). Swings and roundabouts: Management of jealousy in heterosexual 'swinging' couples. *British Journal of Social Psychology* 46(2), 459-476.
- Duncombe, J., Harrison, K., Allan, G., & Marsden, D. (Eds.). (2004). *The state of affairs: Explorations in infidelity and commitment*. New York: Lawrence Erlbaum Associates.
- Easton, D., & Hardy, J. W. (2009). *The ethical slut: A practical guide to polyamory, open relationships, and other adventures* (2nd ed.). Berkeley: Celestial Arts.
- Emberger, R. A. (2009). *Considering polyamorous clients' needs and evaluating clinicians' attitudes toward polyamorous clients*. Hämtad från <http://www.rebeccaemberger.com/polyamorousclientneeds.htm>

- Emens, E. F. (2004). Monogamy's law: Compulsory monogamy and polyamorous existence. *New York University Review of Law & Social Change*, 29(2), 277-376.
- Escoffier, J. (Ed.). (2003). *Sexual revolution*. Philadelphia: Running Press.
- Falk, C. (1994). *Editor's introductory essay: Reconstructing the documentary history of a vibrant life*. Hämtad från <http://sunsite.berkeley.edu/Goldman/Guide/introduction.html>
- Fein, E., & Schneider, S. (2007). *All the rules*. New York: Warner Books.
- Fernandez-Duque, E., Valeggia, C. R., & Mendoza, S. P. (2009). The biology of paternal care in human and nonhuman primates. *Annual Review of Anthropology*, 38, 115-130.
- Fielding, H. (1997). *Bridget Jones's diary*. London: Picador.
- Filosofia. (2009, 23 mars). Relationsholarki [Blogginlägg]. Hämtad från <http://filosofiasandrablogg.blogspot.com/2009/03/relationsholarki.html>
- Finn, M., & Malson, H. (2008). Speaking of home truth: (Re)productions of dyadic commitment in non-monogamous relationships. *British Journal of Social Psychology*, 47(3), 519-533.
- Firestone, S. (1979). *The dialectic of sex*. London: The Women's Press.
- Fleckenstein, J. R. (2003). *Polyamory and alternative non-monogamy*. Hämtad från <http://www.kinseyinstitute.org/ccies/us.php#polyamory>
- Forsyth, D. (2009). *Group dynamics* (5th ed.). Belmont, California: Thomson/Wadsworth.
- Francis, R. (1997). *Transcendental utopias: Individual and community at Brook Farm, Fruitlands, and Walden*. New York: Cornell University Press.
- Fredman, G. (2004). *Transforming emotion: Conversations in counselling and psychotherapy*. London: Whurr Publishers.
- Freud, S. (1955). Some neurotic mechanisms in jealousy, paranoia and homosexuality. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 18, pp. 221-232). (Originalarbete publicerat 1922).
- Foucault, M. (1981). *The history of sexuality 1: An introduction*. Harmondsworth: Penguin.
- Förenta Nationerna. (2009). *World fertility report 2009*. Hämtad från http://www.un.org/esa/population/publications/WFR2009_Web/Data/WFR2009_Report.pdf
- Gellerstedt, Y. & Petersson, L. (2009). *Kärlekens konstruktion: En intervjustudie om att leva polyamoröst, relationsanarkistiskt eller icke-monogamt i ett samhälle med monogami som norm*. C-uppsats, Göteborgs Universitet, Institutionen för socialt arbete. Hämtad från <http://gupea.ub.gu.se/handle/2077/19586>
- Giddens, A. (1992). *The transformation of intimacy: Sexuality, love and eroticism in modern societies*. Cambridge: Polity Press.

- Goldman, E. (1897). *Firebrand*. Hämtad från http://jwa.org/exhibits/jsp/article.jsp?&imgfile=exhibits//images/exhban15.gif&media_id=aegfire3
- Goossens, B., Graziani, L., Waits, L. P., Farand, E., Magnolon, S., Coulon, J., et al. (1998). Extra-pair paternity in the monogamous Alpine marmot revealed by nuclear DNA microsatellite analysis. *Behavioral Ecology and Sociobiology*, 43(4-5), 281-288.
- Gordon, A. D., Green, D. J., & Richmond, B. G. (2008). Strong postcranial size dimorphism in *Australopithecus afarensis*: Results from two new resampling methods for multivariate data sets with missing data. *American Journal of Physical Anthropology*, 135(3), 311-328.
- Gray, J. (2000). *Män är från Mars, kvinnor är från Venus*. Stockholm: Brombergs.
- Grissler, K. W. & Sandström, S. (2010). *Att välja att inte välja: En studie i polyamori*. C-uppsats, Göteborgs Universitet, Institutionen för socialt arbete. Hämtad från <http://gupea.ub.gu.se/handle/2077/23115>
- Hammers, C., & Sheff, E. (2011). The privilege of perversities: Race, class and education among polyamorists and kinksters. *Psychology & Sexuality*, (2)3, 198-223.
- Haritaworn, J., Lin, C-J., & Klesse, C. (2006). Poly/logue: A critical introduction to polyamory. *Sexualities*, 9(5), 515-529.
- Harris, C. R., & Christenfeld, N. (1996). Gender, jealousy, and reason. *Psychological Science*, 7, 364-366.
- Heaven, P., Rajab, D., & Ray, J. (1985). Patriotism, racism, and the disutility of the ethnocentrism concept. *The Journal of Social Psychology*, 125(2), 181-185.
- Heckert, J. (2010). Listening, caring, becoming: Anarchism and an ethics of relationships. In B. Franks & M. Wilson (Eds.), *Anarchism and moral philosophy* (pp. 185-207). Basingstoke, Hampshire: Palgrave Macmillan.
- Heinlein, R. (1961). *Stranger in a strange land*. London: Hodder Paperback.
- Herndon, P. N. (1989). *Utopian communities, 1800-1890*. Hämtad från <http://www.cis.yale.edu/ynhti/curriculum/units/1989/1/89.01.04.x.html>
- Ho, P. S. Y. (2006). The (charmed) circle game: Reflections on sexual hierarchy through multiple sexual relationships. *Sexualities* 9(5), 547-564.
- Hupka, R. B. (1981). Cultural determinants of jealousy. *Alternative Lifestyles*, 4, 310-356.
- Hupka, R. B., & Bank, A. L. (1996). Sex differences in jealousy: Evolution or social construction? *Cross-Cultural Research*, 30, 24-59.
- Jackson, S. (2003). Heterosexuality, heteronormativity and gender hierarchy: Some reflections on recent debates. In J. Weeks, J. Holland, & M. Waites (Eds.), *Sexualities and society: A reader* (pp. 69-83). Cambridge: Polite Press.

- Jenks, R. J. (1998). Swinging: A review of the literature. *Archives of Sexual Behavior*, 27, 507-521.
- Kinsey, A. C., Pomeroy, W. B., & Martin, C. E. (1948). *Sexual behavior in the human male*. Philadelphia: W. B. Saunders Company.
- Kinseyinstitutet. (2008). *Polyamory*. Hämtad från <http://www.kinseyinstitute.org/library/Pdf/Polyamory%20Bibliography.pdf>
- Klesse, C. (2006). Polyamory and its 'others': Contesting the terms of non-monogamy. *Sexualities*, 9(5), 565-583.
- Kolesar, A. E. (2010). *Identity development at the intersections of bisexuality and polyamory*. Presenterad vid American Psychological Association 2011 Convention, Washington. Hämtad från <http://psycnet.apa.org.ludwig.lub.lu.se/psycextra/656562011-001.pdf>
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun* (2. uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Kön Identitet Mångfald. (2007). *Androsexuell*. Hämtad från http://www.kim.nu/index.php?option=com_content&task=view&id=62&Itemid=67
- Lau, H. (2006). Transcending the individualist paradigm in sexual orientation law. *California Law Review*, 94, 1271-1286.
- Lefkowitz Horowitz, H. (2000). Victoria Woodhull, Anthony Comstock, and conflict over sex in the United States in the 1870s. *The Journal of American History*, 87(2), 403-434.
- Lehr, V. (1999). *Queer family values: Debunking the myth of the nuclear family*. Philadelphia: Temple University Press.
- Ley, D. (2009). *Insatiable wives: Women who stray and the men who love them*. Lanham, Maryland: Rowman and Littlefield Publishers.
- Lindblom, C. (2011). *Kärleksrelationer som både och istället för antingen eller: En kvalitativ studie om polyamori i ett samhälle präglad av tvåsamhet*. C-uppsats, Mittuniversitetet, Institutionen för socialt arbete. Hämtad från <http://miun.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:390070>
- Lovejoy, C. O. (1981). The origin of man. *Science*, 211(4480), 341-350.
- Loving More. (2012). *A history of Loving More*. Hämtad från <http://www.lovemore.com/history.php>
- Low, B. S. (2003). Ecological and social complexities in human monogamy. In U. H. Reichard & C. Boesch (Eds.), *Monogamy: Mating strategies and partnerships in birds, humans, and other mammals* (pp. 161-176). Cambridge: Cambridge University Press.
- Main, M., & Hesse, E. (1990). Parents' unresolved traumatic experiences are related to infant disorganised attachment status. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings

- (Eds.), *Attachment in the preschool years* (pp.121-160). Chicago: University of Chicago Press.
- Marlowe, F. (2000). Paternal investment and the human mating system. *Behavioural Processes*, 51(1-3), 45-61.
- Matik, W. O. (2002). *Redefining our relationships: Guidelines for responsible open relationships*. California: Defiant Times Press.
- Mazur, R. (2000). *The new intimacy: Open-ended marriage and alternative lifestyles*. Boston: Beacon Press.
- Miller, T. (1999). *The 60's communes: Hippies and beyond*. New York: Syracuse University Press.
- Mint, P. (2004). The power dynamics of cheating: Effects on polyamory and bisexuality. *The Journal of Bisexuality*, 4(3), 55-76.
- Mint, P. (2010). *Jealousy, monogamy and power*. Opublicerat manuskript. Hämtad från <http://www.pepperminty.com/writing/jealousy-power.pdf>
- Mitchell, G. D. (Ed.). (1997). *A new dictionary of the social sciences* (2nd ed.). New York: Routledge.
- Morell, V. (1998). A new look at monogamy. *Science*, 281(5385), 1982-1983.
- Morgan, L. H. (1871). *Systems of consanguinity and affinity of the human family*. Washington: Smithsonian Institution.
- Morgan, L. H. (1877). *Ancient society*. New York: Henry Holt and Company.
- Morrow, S. L. (2005). Quality and trustworthiness in qualitative research in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 250-260.
- Mulder, M. B. (2009). Serial monogamy as polygyny or polyandry? Marriage in the Tanzanian Pimbwe. *Human Nature*, 20(2), 130-150.
- Murdock, G. P. (1949). *Social structure*. New York: The Macmillan Company.
- Murdock, G. P. (1981). *Atlas of world cultures*. Pittsburgh: University of Pittsburgh Press.
- Nationalencyklopedin. (2009). *Monogami*. I NE.se. Hämtad från <http://www.ne.se/monogami/>
- Nearing, R. (2000). *The "Loving More magazine" study*. Hämtad från <http://www.iub.edu/~kinsey/resources/Nearing.html>
- Noël, M. J. (2006). Progressive polyamory: Considering issues of diversity. *Sexualities*, 9(5), 602-620.
- Nomono. (2010, 2 april). Är poly en läggning? [Blogginlägg]. Hämtad från <http://nomono.wordpress.com/2010/04/02/ar-poly-en-laggning/>

- Nordgren, A. (2008). *Poly - bara en bieffekt*. Hämtad från http://www.andie.se/index.php?title=poly_bar_en_bieffekt_1&more=1&c=1&tb=1&pb=1
- Nordgren, A. (2009). *8 points on relationship anarchy*. Hämtad från http://www.polyamory.org.uk/relationship_anarchy.html
- Nordgren, M. (2010, 8 januari). "Jag vill inte vara den enda". *Dagens Nyheter*. Hämtad från <http://www.dn.se/insidan/insidan-hem/jag-vill-inte-vara-den-enda->
- Noyes, G. R., & Lawrence, F. (2001). *Free love in utopia: John Humphrey Noyes and the origin of the Oneida community*. Baltimore, Maryland: University of Illinois Press.
- Olsson, M. (2010, 28 juli). Polysensuell [Blogginlägg]. Hämtad från <http://www.bluehearts.se/polysensuell/>
- O'Neill, N., & O'Neill, G. (1973). *Open marriage*. New York: M. Evans and Company.
- Orangia. (2009, 24 februari). Rätten att inte vilja [Blogginlägg]. Hämtad från <http://orangia.wordpress.com/2009/02/24/ratten-att-inte-vilja/>
- Page, E. H. (2004). Mental health services experiences of bisexual women and men: An empirical study. *The Journal of Bisexuality*, 3(3-4), 137-160.
- Pallotta-Chiarolli, M. (2002). Polyparents having children, raising children, schooling children. *Loving More*, 31, 8-12.
- Pfeiffer, S. M., & Wong, P. T. P. (1989). Multidimensional jealousy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6, 181-196.
- Phillips, S. (2010). There were three in the bed: Discursive desire and the sex lives of swingers. In M. Barker & D. Langdridge (Eds.), *Understanding non-monogamies* (pp. 82-86). New York: Routledge.
- Phydeau. (2008, 4 mars). Monoamory vs. Polygamy [Blogginlägg]. Hämtad från <http://phydeau.livejournal.com/3934.html>
- Pieper, M., & Bauer, R. (2005). *International conference on polyamory and mono-normativity*. Hämtad från <http://www.wiso.uni-hamburg.de/professuren/institut-fuer-soziologie/personal/professorinnen/marianne-pieper/vortraege-und-veranstaltungen/>
- Pietrzak, R. H., Laird, J. D., Stevens, D. A., & Thompson, N. S. (2002). Sex differences in human jealousy: A coordinated study of forced-choice, continuous rating-scale, and physiological responses on the same subjects. *Evolution and Human Behavior*, 23, 83-94.
- Pines, A. M. (1992). Romantic jealousy: Five perspectives and an integrative approach. *Psychotherapy*, 29(4), 675-683.
- Plummer, K. (2003). *Intimate citizenship*. Seattle: University of Washington Press.

- Polkinghorne, D. E. (2005). Language and meaning: Data collection in qualitative research. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 137-145.
- Polyamory Leadership Network. (2012). *About us*. Hämtad från <http://www.polyamoryleadershipnetwork.org/>
- Polyinthemedia. (2007, 6 jan). "Polyamory" enters the Oxford English Dictionary, and tracking the word's origins [Blogginlägg]. Hämtad från <http://polyinthemedia.blogspot.com/2007/01/polyamory-enters-oxford-english.html>
- Polyresearchers. (2012). *Polyamory Researchers*. Hämtad från <http://groups.yahoo.com/group/PolyResearchers/>
- Ponterotto, J. G. (2005). Qualitative research in counseling psychology: A primer on research paradigms and philosophy of science. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 126-136.
- Psykologförbundet. (1998). *Yrkesetiska principer för psykologer i Norden*. Hämtad från <http://www.psykologforbundet.se/SiteCollectionDocuments/Yrket/yrkesetiska.pdf>
- Ravenscroft, T. (2004). *Polyamory: Roadmaps for the clueless and hopeful*. Santa Fe, New Mexico: Crossquarter Publishing Group.
- Reichard, U. H. (2002). Monogamy - A variable relationship. *Max Planck Research*, 3, 62-67.
- Reichard, U. H. (2003). Monogamy: Past and present. In U. H. Reichard & C. Boesch (Eds.), *Monogamy: Mating strategies and partnerships in birds, humans, and other mammals* (pp. 3-25). Cambridge: Cambridge University Press.
- Reichard, U. H., & Boesch, C. (Eds.). (2003). *Monogamy: Mating strategies and partnerships in birds, humans, and other mammals*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Reiter, L. (1989). Sexual orientation, sexual identity, and the question of choice. *Clinical Social Work Journal*, 17, 138-150.
- Reklamombudsmannen. (2011). *Reklam för Victoria Milan friad av Reklamombudsmannens opinionsnämnd*. Hämtad från http://www.reklamombudsmannen.org/press/pressmeddelanden/reklam_for_victoria_milan_friad_av_reklamombudsmannens_opini.aspx
- Reno, P. L., Meindl, R. S., McCollum, M. A., & Lovejoy, C. O. (2003). Sexual dimorphism in *Australopithecus afarensis* was similar to that of modern humans. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 100(16), 9404-9409.
- RFSU. (2009). *Poly - Så funkar det* [Broschyr]. Stockholm: RFSU.
- Riksförbundet Attention. (2011). *Aspergers syndrom*. Hämtad från <http://www.attention-riks.se/index.php/aspergers-syndrom.html>
- Rimmer, R. (1966). *The Harrad Experiment*. Massachusetts: Prometheus Books.

- Ritchie, A. (2010). Discursive constructions of polyamory in mono-normative media culture. In M. Barker & D. Langdrige (Eds.), *Understanding non-monogamies* (pp. 46-54). New York: Routledge.
- Ritchie, A., & Barker, M. (2006). There aren't words for what we do or how we feel so we have to make them up: Constructing polyamorous languages in a culture of compulsory monogamy. *Sexualities*, 9(5), 584-601.
- Robinson, V. (1997). My baby just cares for me: Feminism, heterosexuality and non-monogamy. *Journal of Gender Studies*, 6(4), 143-158.
- Rosa, B. (1994). Anti-monogamy: A radical challenge to compulsory heterosexuality. In C. Griffin (Ed.), *Stirring it: Challenges for feminism* (pp. 107-120). London: Taylor and Francis.
- Rosenberg, T. (2002). *Queerfeministisk agenda*. Stockholm: Atlas.
- Rothblum, E. (1999). Poly-Friendships. In M. Munson & J. P. Stelboun (Eds.), *The lesbian polyamory reader* (pp. 71-84). London: Harrington Park Press.
- Rubin, R. (2001). Alternative family lifestyles revisited, or whatever happened to swingers, group marriages and communes? *Journal of Family Issues*, 7(6), 711-726.
- Ryan, C., & Jetha, C. (2011). *Sex at dawn: How we mate, why we stray, and what it means for modern relationships*. New York: Harper Perennial.
- Ryen, A. (2004). *Kvalitativ intervju: Från vetenskapsteori till fältstudier* (S-E. Torhäll, Övers.). Malmö: Liber. (Originalarbete publicerat 2004).
- Sex Gender Body. (2011a, 18 november). Pansexuality [Blogginlägg]. Hämtad från <http://sexgenderbody.tumblr.com/tagged/pansexuality>
- Sex Gender Body. (2011b, 18 november). Polysexuality [Blogginlägg]. Hämtad från <http://sexgenderbody.tumblr.com/tagged/polysexuality>
- Sharpsteen, D. J., & Kirkpatrick, L. A. (1997). Romantic jealousy and adult romantic attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 627-640.
- Sheff, E. (2005). Polyamorous women, sexual subjectivity, and power. *Journal of Contemporary Ethnography*, 34(3), 251-283.
- Sheff, E. (2010). Strategies in polyamorous parenting. In M. Barker & D. Langdrige (Eds.), *Understanding non-monogamies* (pp. 169-181). New York: Routledge.
- Smoczynski, E. (2006). *Poly - Bejakandet av samtidigt begär och samtidig förälskelse. En genusvetenskaplig intervjustudie om att (vilja) ha flera kärleksfulla intima relationer samtidigt*. C-uppsats, Södertörns högskola, Institutionen för genus, kultur och historia. Hämtad från: <http://sh.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:16553>
- Socialstyrelsen. (2011). *Ändringar i och tillägg till Internationell statistisk klassifikation av sjukdomar och relaterade hälsoproblem (ICD-10-SE) (ändringar 1997-2012)*. Hämtad

- från <http://www.socialstyrelsen.se/klassificeringochkoder/laddaner/Documents/ICD-10-SE-kumulativ-andringslista-2012.pdf>
- Språkrådet. (2012a). *Frågelådan: Partners*. Hämtad från http://www.sprakradet.se/GetDoc?meta_id=1950
- Språkrådet. (2012b). *Hur använder man hen?* Hämtad från <http://www.spraknamnden.se/sprakladan/ShowSearch.aspx?id=id=76815;objekttyp=lan>
- Statistiska Centralbyrån. (2011). *Giftermål och skilsmässor*. Hämtad från http://www.scb.se/Statistik/BE/BE0101/2011M05/Giftermål_skilsmässor.pdf
- Statistiska Centralbyrån. (2012). *Hushållens ekonomi (HEK)*. Hämtad från http://www.scb.se/Pages/TableAndChart____146283.aspx
- Stockholm Pride. (2007). *Om man har två kakor kan man äta båda*. Hämtad från <http://www.stockholmpride.org/Journal/Arkiv-2007/Artiklar/Om-man-har-tva-kakor-kan-man-ata-bada/>
- Stockholm Pride. (2010). *“Det kan väl aldrig hålla i längden”*. Hämtad från <http://www.stockholmpride.org/2010/Program/Polyforeningen/Det-kan-val-aldrig-halla-i-langden/>
- Stockholm Pride. (2011). *Låna poly*. Hämtad från <http://www.stockholmpride.org/20111/Gor-ditt-eget-program/Poly---Foreningen-for-flersamma-relationer/Lana-poly/>
- Strandell, J. (2011). *Det fria subjektets diskurs: En analys av de diskurser som möjliggör relationsanarkins diskurs och praktik*. C-uppsats, Lunds universitet, Sociologiska institutionen. Hämtad från <http://www.lu.se/o.o.i.s?id=19464&postid=1976250>
- Sumner, W. G. (1906). *Folkways*. Boston: Ginn and Company.
- Svartdal, F. (2001). *Psykologins forskningsmetoder: En introduktion* (P. Svensson, Övers.). Stockholm: Liber. (Originalarbete publicerat 1998).
- Svenska akademien. (2006). *Polyamori*. I Svenska akademiens ordlista över svenska språket (13. uppl.). Hämtad från http://www.svenskaakademien.se/svenska_spraket/svenska_akademiens_ordlista/saol_p_a_natet/ordlista
- Taormino, T. (2008). *Opening up: A guide to creating and sustaining open relationships*. San Francisco: Cleis Press.
- Tiefer, L. (1995). *Sex is not a natural act*. Boulder, Colorado: Westview Press.
- Tulane, S., Skogrand, L., & Defrain, J. (2011). Couples in great marriages who considered divorcing. *Marriage & Family Review*, 47(5), 289-310.
- Tweedy, A. E. (2011). Polyamory as a sexual orientation. *University of Cincinnati Law Review*, 79(4), 1461-1515.

- Utterbäck, A. (2010). *Anknytning*. Hämtad från <http://www.psykologiguiden.se/www/pages/?ID=261&Anknytning>
- Vangelisti, A. L., & Gerstenberger, M. (2004). Communication and marital infidelity. In J. Duncombe, K. Harrison, G. Allan, & D. Marsden (Eds.), *The state of affairs: Explorations in infidelity and commitment* (pp. 59-78). New York: Lawrence Erlbaum Associates.
- Vedder, O., Komdeur, J., Van der Velde, M., Schut, E., & Magrath, M. J. L. (2011). Polygyny and extra-pair paternity enhance the opportunity for sexual selection in blue tits. *Behavioral Ecology and Sociobiology*, 65(4), 741-752.
- Wasshede, C. (2010). *Passionerad politik. Om motstånd mot heteronormativ könsmakt*. Doktorsavhandling, Göteborgs universitet, Sociologiska institutionen.
- Weeks, J. (2007). *The world we have won*. London: Routledge.
- Weitzman, G. D. (1999). *What psychology professionals should know about polyamory*. Hämtad från <http://polysavvy.com/columns/guest-shouldknow/>
- Weitzman, G. (2006). Therapy with clients who are bisexual and polyamorous. *Journal of Bisexuality*, 6(1-2), 137-164.
- West, C. (1996). *Lesbian polyfidelity*. San Francisco: Booklegger Pr.
- Westermarck, E. (1921). *The history of human marriage*. New York: Allerton Book Co.
- Wiederman, M. W., & Kendall, E. (1999). Evolution, sex, and jealousy: Investigation with a sample from Sweden. *Evolution and Human Behavior*, 20(2), 121-128.
- Wilkinson, E. (2010). What's queer about non-monogamy now? In M. Barker & D. Langdrige (Eds.), *Understanding non-monogamies* (pp. 243-254). New York: Routledge.
- Willig, C. (2008). *Introducing qualitative research in psychology: Adventures in theory and method* (2nd ed.). Buckingham: Open University Express.
- Wiraeus, J. (2007, 13 november). "Jag är kär i båda mina män". *Svenska Dagbladet*. Hämtad från http://www.svd.se/nyheter/idagsidan/sex-och-relationer/jag-ar-kar-i-bada-mina-man_587569.svd
- York, M. (2005). *Pagan theology: Paganism as a world religion*. New York: New York University Press.
- Zeitzen, M. K. (2008). *Polygamy: A cross-cultural analysis*. Oxford: A & C Black Publishers Ltd.
- Øvreeide, H. (2003). *Yrkesetik i psykologiskt arbete* (A. Erlandsson, Övers.). Lund: Studentlitteratur. (Originalarbete publicerat 2002).

Bilaga 1

Intervjuguide

- Tack
 - Semistrukturerad intervju, mot slutet ta upp egna aspekter som ej berörts
 - Informerat samtycke
 - Sätta på diktafon
 - Tidsåtgång – 1-1,5 h
 - Upplysning om att alla frågor ej behöver besvaras
 - Ålder?
 - Sysselsättning?
 - Information om studien?
- 1) Vad betyder polyamori för dig? (*Definition och distinktion*)
 - Hur skiljer sig polyamori från vänskap? (*Sexuell/emotionell uppdelning?*)
 - 2) Vad var det som ledde fram till att du började leva polyamoröst? (*Emotionellt/rationellt val, uppstod valet ur en tanke eller en känsla?*)
 - Har du levt i någon annan relationsform (ex monogamt, relationsanarkistiskt)?
 - Hur upplevde du det?
 - 3) Vad ser du för fördelar med att leva polyamoröst? (*Vad ger det just dig?*)
 - 4) Vad har du idag för kärleksrelationer? (*Konstellationer, sexuell läggning*)
 - Upplever du som polyamorös en möjlighet till större sexuell öppenhet?
 - 5) Upplever du några känslomässiga utmaningar med att leva polyamoröst? (*Utanförskap, otillräcklighet, omgivningens reaktioner*)
 - Hur hanterar du dessa?
 - 6) Vad kännetecknar en nära relation? (*Hur ser du på närhet till flera personer samtidigt? Ändlig mängd närhet?*)
 - Är det så dina relationer ser ut?
 - 7) Har du någon gång upplevt svartsjuka? *Alternativ ingång: I vilka situationer kan svartsjuka uppkomma i polyamorösa relationer?*
 - Vad är svartsjuka för dig?
 - Om svartsjuka förekommer: Hur hanterar du den?
 - Känner du till begreppet medglädje/compersion? Hur ser du på det?
 - Har du ändrat ditt synsätt beträffande svartsjuka i och med valet att leva polyamoröst?
 - 8) Hur ser du för egen del på polyamori i ett framtidsperspektiv? (*Hur permanent är valet?*)
 - Hur tror du att du kommer att leva om exempelvis 30 år?
 - 9) Avslutningsvis, är det något du skulle vilja tillägga?

ÄR DU POLY?

...och intresserad av att berätta om Dina erfarenheter av att leva polyamoröst och om Din syn på polyamori?

Vi är två snart färdiga psykologer vid Lunds Universitet som skriver examensuppsats om polyamorösa relationer. Vi är intresserade av att undersöka olika aspekter av polyamori, såsom varför man valt denna relationsform och hur det är att leva i polyamorösa förhållanden. Av denna anledning vill vi gärna komma i kontakt med Dig som lever polyamoröst och som skulle vilja ställa upp på att bli intervjuad. Bakgrunden till att vi har valt att skriva uppsats om polyamori är att vi är nyfikna på att få en större inblick i detta sätt att leva samt att området är relativt obeforskat, framförallt i Sverige.

Intervjuer kommer att genomföras under oktober månad och kommer att äga rum på en plats som passar Dig. Som deltagare är Du i uppsatsen helt anonym.

Om Du är intresserad av att delta kan Du kontakta oss via mail. Du kan också kontakta oss om Du vill ha mer information om studien eller om det är något annat Du undrar över. Vi hoppas att Du tycker att denna idé verkar intresseväckande och att Du vill bidra till att polyamori i större utsträckning uppmärksammas i psykologisk forskning.

Med vänliga hälsningar

Louise Egelstig & Daniel Gustafsson

louise.egelstig.018@student.lu.se

daniel.gustafsson.631@student.lu.se

Gunnel Ingesson, handledare, leg. psykolog och lektor vid Lunds Universitet

gunnel.ingesson@psychology.lu.se

Bilaga 3

#####

Hej!

Är Du intresserad av att berätta om Dina erfarenheter av att leva polyamoröst och om Din syn på polyamori?

Vi är två snart färdiga psykologer vid Lunds Universitet som skall skriva examensuppsats om polyamorösa relationer. Vi är intresserade av att undersöka olika aspekter av polyamori, såsom varför man valt denna relationsform och hur det är att leva i polyamorösa förhållanden. Av denna anledning vill vi gärna komma i kontakt med Dig som lever polyamoröst och som skulle vilja ställa upp på att bli intervjuad. Bakgrunden till att vi har valt att skriva uppsats om polyamori är att vi är nyfikna på att få en större inblick i detta sätt att leva samt att området är relativt obeforskat, framförallt i Sverige.

Intervjuer kommer att genomföras under oktober månad och kommer att äga rum på en plats som passar Dig. Som deltagare är Du i uppsatsen helt anonym.

Om Du är intresserad av att delta kan Du kontakta oss via mail. Du kan också kontakta oss om Du vill ha mer information om studien eller om det är något annat Du undrar över. Vi hoppas att Du tycker att denna idé verkar intresseväckande och att Du vill bidra till att polyamori i större utsträckning uppmärksammas i psykologisk forskning.

Med vänliga hälsningar

Daniel Gustafsson & Louise Egelstig
daniel.gustafsson.631@student.lu.se
louise.egelstig.018@student.lu.se

Gunnel Ingesson, handledare, leg. psykolog och lektor vid Lunds Universitet
gunnel.ingesson@psychology.lu.se

#####



Informerat samtycke

Intervjumaterialet kommer att ligga till grund för en psykologuppsats vid Institutionen för Psykologi vid Lunds Universitet. Medverkan i studien är frivillig och som intervjuperson har du rätt att under projektets gång dra dig ur. Intervjuerna spelas in på diktafon och enbart författarna kommer att ha tillgång till inspelningarna. I uppsatsen kommer allt intervjumaterial att avidentifieras och följaktligen kommer det inte vara möjligt att identifiera dig som deltagare. Vidare behandlas den information som framkommer i enlighet med Psykologförbundets yrkesetiska riktlinjer.

Det övergripande syftet med studien är att undersöka polyamori utifrån en psykologisk infallsvinkel och därmed bidra till att polyamori i större utsträckning uppmärksammas i psykologisk forskning. Uppsatsen beräknas vara färdigställd under våren 2012 och kommer att finnas tillgänglig för allmänheten i Lunds Universitets databas.

Författarna och handledaren förbinder sig att genomföra uppsatsarbetet enligt ovanstående. Med underskrift intygar du som intervjuperson att du tagit del av det informerade samtycket.

Datum:

Deltagare:

.....
Signatur

Författare:

.....
Louise Egelstig

Handledare:

.....
Gunnel Ingesson

.....
Namnförtydligande

.....
Daniel Gustafsson

Bilaga 5

Utdrag från intervjuerna följer. Först presenteras ett exempel på transkribering (1), sedan ett exempel på meningskoncentrering (2) och hur det textavsnitt meningskoncentreringen utgick från hade sett ut om det transkriberats ordagrant (3).

(1) Exempel på transkribering:

Jag associerar svartsjuka ganska mycket med osäkerhet, antingen för att man har dåligt självförtroende eller för att man behöver gissa vad den andra personen vill. Man känner sig hotad, att det finns konkurrens. Känner det inte alls när mina partners träffar andra, vilket är jätteskönt. Jag ser ingen anledning att vara svartsjuk, efter ett tag vill jag jättegärna träffa mina partners partner. Mina partners delar mycket tid med dessa personer som jag inte känner och då vill jag träffa dem, lika mycket som om min partner har en nära vän. Vill träffa nån som betyder mycket för en person jag älskar.

(2) Exempel på meningskoncentrering:

Poly förknippat med aktivism och identitet, personligen inte behövt stöd av communitys. När jag var på polykonferens blev det tydligt för mig att det finns mycket normer inom polysamhället, t.ex. gällande hur man ska klä sig, inte okej vara "normalt" klädd som jag. Har svårt att säga att jag är poly (pga. alla normer), vill inte förknippas med politisk rörelse, säger att jag inte vill leva monogamt. På forum upplevelse av ovilja att erkänna ex. klädnormer inom polyrörelsen, dock inte så många "kostymnissar" enligt dem.

(3) Transkribering av meningskoncentreringsavsnittet:

Sen finns det en community kring det, nån sorts aktivism och identitet, och jag har väldigt svårt för det. Är med i forum och diskuterar ibland men har aldrig riktigt behövt stöd av polycommunitys i mina val. Var en gång på polykonferens, vi bodde i fjällstugor. Jag var klädd väldigt normalt som jag klär mig, hade kammat mig en extra gång, den nivån. Alla såg ut som BDSM-folk med oklara preferenser för kläder de inte riktigt anpassar efter sin kroppsform. Det blev tydligt hur mycket normer det finns i det samhället. Förstår att det är ytligt med kläder, men samtidigt tydligt, där klär man sig inte som jag gör. Sen lyfte jag det nån gång på forum, då sa nån att 'jag tycker inte vi har såna normer, men det är klart att det inte är så många kostymnissar som är poly' och man tänker att 'vaa faan, vad i helvete pratar ni om'. Så jag har väldigt svårt för att säga att jag är poly, vill inte förknippas med den politiska rörelsen, brukar säga att jag inte vill leva monogamt.

I exempel 1 tänker vi att samtlig information var betydelsefull för det fortsatta analyseringsarbetet. Exempel 3 ansåg vi emellertid innehålla passager som vi redan under genomlyssnandet bedömde var av mindre vikt för den tematiska analysen och därmed resulterade denna passage i en meningskoncentrering (exempel 2).

Bilaga 6

Huvudteman och underteman

Huvudtema	1a-nivå av undertema	2a-nivå av undertema
Polyamorins innebörd	Definitionen Hierarkisk ordning Vänskaps- och kärleksrelationer Otrohet och överenskommelser Syn på sex och sexuell öppenhet Närhet som oändlig resurs	BDSM
Den polyamorösa processen	När kom polytankarna? Läggning kontra val	
Fördelar		
Känslomässiga utmaningar	Komplexitet Otrygghet Bemötande från omgivningen och öppenhet Barn Utanförskap i den egna gruppen Komplikationer med partners Tidsmässiga utmaningar och krav på prioritering Kultur och språkbruk Svartsjuka	Innebörd/synsätt De som känner mycket/lider De som inte/knappt upplever Svartsjuka i polyamorösa relationer jämfört med tidigare monogama relationer Hanterande Distinktion mot avundsjuka
Medglädje	De som njuter De som kämpar Relationen till metamours	
Framtid	Individuellt perspektiv Samhällsperspektiv	
Övriga polyaspekter	Aspergers syndrom Anknytning Psykisk ohälsa Uppväxtens påverkan Romantik	