



**POLY**  
**SÅ FUNKAR DET**



## Poly – kärlek till fler än en

Att vara polyamorös innebär att ha förmågan att känna romantisk kärlek till mer än en person åt gången. Språkrådet definierar polyamori som ”det att ha flera kärleksrelationer samtidigt”, men RFSU anser inte att det måste vara en praktik, utan ser det som en förmåga eller en identitet. Såväl homo-, bi- och heterosexuella kan beteckna sig själva som polyamorösa. Det är också fullt möjligt att vara asexuell och polyamorös. Ordet poly kommer från grekiskan och betyder ”många” eller ”mycket”.

## Tvåsamhetsnormen

Vårt samhälle är organiserat för att människor ska leva i tvåsamma förhållanden, företrädesvis bestående

av en man och en kvinna. Normen om att det ska vara så, tvåsamhetsnormen, drabbar i olika grad alla som lever på andra sätt. Det finns till exempel ett starkt socialt tryck på att inte leva som singel efter att man nått den ålder där man ska betraktas som ”vuxen”.

Tvåsamhetsnormen drabbar även polypersoner, på så sätt att det uppfattas som avvikande, konstigt och felaktigt att ha mer än en partner. Vidare förekommer upplevelser av att få sina känslor ifrågasatta av omgivningen. Det kan handla om föreställningar om att en person som vill leva med flera partner inte är riktigt kär, och att andra underkänner en polyamorös persons känslor, eftersom det bryter mot normen om tvåsamhet.

Tvåsamhetsnormen hänger nära samman med heteronormativitet och genussystem. Olika individer har olika möjlighet att röra sig utanför normen baserade på ett antal olika faktorer. Kvinnor förväntas exempelvis att vara monogama i högre utsträckning än män, eftersom kvinnors sexualitet förväntas vara mer passiv och återhållsam medan mäns sexualitet förutsätts vara starkare och i vissa fall okontrollerbar. Unga vuxna har lättare att bryta mot tvåsamhetsnormen, eftersom den perioden av livet betraktas som en övergångsfas mellan att vara barn och att ingå i en vuxenroll med en stabil och långvarig monogam relation, och när man ”lekt av sig” och ”träffat den rätta” förväntas traditionell monogami, det vill säga att man bara har en partner åt gången.

För att minska och motverka fördomar behövs upplysning och synliggörande. Det är bristen på kunskap som många polypersoner ser som det huvudsakliga problemet. Samhället måste uppmärksamma och erkänna även de typer av kärleksrelationer som inte uppfyller den heterosexuella tvåsamhetsnormen.

Den här broschyren riktar sig till personer som vill skaffa sig kunskaper kring polyfrågor.

### Vad är polyrelationer?

Polyrelationer är ett paraplybegrepp som omfattar en mängd olika relationsformer, som på olika sätt bryter mot normen om att kärleksrelationer ska bestå av två (helst heterosexuella) personer i en bestående re-

lation som utesluter andra kärleks- och sexpartners. ”Poly” används som förkortning för ”polyrelationer” och för att beskriva en identitet eller en livsstil. ”Att vara poly” innebär att man har en önskan eller upplever sig ha en förmåga att ha flera relationer samtidigt. ”Vi är poly” kan också användas för att beskriva att en relation innehåller en öppen överenskommelse om icke-monogami.

## Livet i flersamhet

I den traditionella tvåsamma heteronormativa relationen finns vissa allmänt spridda regler som förväntas gälla. Eftersom polyrelationen i sig bryter mot dessa är det vanliga att man tillsammans bestämmer vilka regler som ersätter dem. De kallas ofta för överens-

kommelser eller kontrakt och kan exempelvis gälla vilka krav man ställer på information, eller om någon av relationerna är ”primär”. Vi återkommer till dem.

Eftersom samhället är organiserat utifrån normen att människor ska leva i tvåsamma förhållanden upplever många polypersoner att deras sätt att leva möts av fördomar och misstänksamhet.

Kring polyrelationer förekommer vissa begrepp. Det är svårt att dra tydliga gränser mellan olika företeelser. Det som är poly för någon, behöver absolut inte vara det för någon annan.



## Polygami

I strikt mening betyder polygami flersamma äktenskap, alltså att vara gift med flera personer samtidigt. Eftersom detta saknar lagligt stöd i stora delen av världen, däribland Sverige, är det i en svensk kontext att betrakta som sällsynt. Det är däremot inte olagligt att ha flera kärleksrelationer eller att leva flera tillsammans.

Polygami kan globalt ha olika historiska, ekonomiska, kulturella och inte minst patriarkala grunder. Den här praktikan beskriver polyrörelsen i Sverige och därför går vi inte in närmare på vad poly kan vara i andra delar av världen.

Polygam används ibland i dagligt tal även som synonym för polyamorös eller poly.

## Öppna förhållanden

Öppna relationer är en relationsform där ett traditionellt par tillåter sexuella förbindelser utanför kärnrelationen. Det kan gälla alltifrån att det är okej att hängla med någon annan under en fest till att ha långvariga sexuella relationer med romantiska inslag.

Gränsen mellan öppna förhållanden och polyamörösa förhållanden är också väldigt suddig. En person beskriver sin överenskommelse inom ett öppet förhållande som ”det är okej att vara kär i någon annan än min pojkvän, bara det inte blir lika mycket”, vilket är

nära nog identiskt med hur vissa beskriver polyamörösa förhållanden med en primär partner.

Syftet med att ha ett öppet förhållande kan också variera, alltifrån en önskan om att ha en stor sexuell frihet till att se det som ett sätt att skydda en viktig relation från den påfrestning som det upplevs innebära att behöva säga nej till andra personer och känslomässiga upplevelser av kärlek eller sex. Att döma av de undersökningar som finns är det här troligtvis den vanligaste formen av polyrelationer, även om det inte är självklart att de personer som har den här typen av avtalad icke-monogami själva skulle uppleva sig som berörda av polybegreppet.

## Swingers

Swingers är (oftast heterosexuella) par som vid tillfällena väljer att delta i partnerbyten och det är uteslutande kopplat till sex. Swingersklubbar har ofta mycket rigorösa regler. I vissa fall krävs exempelvis bevis på att paret är skrivna på samma adress ifall parterna inte har samma efternamn och singlar är ofta inte tillåtna.

## Relationsanarki – odefinierade/obegränsade relationer

Relationsanarkin har en mycket stark teoretisk och ideologisk bas med tydliga rötter i queerrörelsen. Grundidéerna omfattar bland annat en vilja att i möjligaste mån undvika att definiera och ställa upp ramar och förväntningar på relationer. Gränsen mellan

en vänskapsrelation och en kärleksrelation ses som i huvudsak en social konstruktion som bör motarbetas och de regler som finns för relationer bör vara så få som möjligt.

## Kontrakt och förhandlingar

Inom polyrörelsen pratas det ofta om kontrakt eller överenskommelser. I traditionella relationer finns det ett normpaket som i hög utsträckning beskriver förväntningar och regler för relationen.

När ett par inleder ett förhållande finns det därför färdiga förväntningar på till exempel sexuell exklusivitet och andra gränser som inte får överträdas. När personer väljer att gå utanför tvåsamhetsnormen uppstår

ett behov av att definiera gemensamma ramar, vilket kallas överenskommelser eller kontrakt. Detta kan exempelvis röra om de inblandade förväntar sig att ha primära relationer, vilka kravs som ställs på att informera varandra, om sex eller kärleksrelationer med andra partners är inom ramarna för relationen med mera.

Istället för att förvänta sig att det finns ett färdigt paket behöver dessa överenskommelser förhandlas fram gemensamt, för att ge ett gemensamt ramverk för hur relationen ska se ut. För många polyamorösa är det ett mål att försöka hålla förhandlingarna öppna. En överenskommelse som passar vid relationens början behöver inte passa lika bra efter några år eller om förutsättningar förändras, till exempel vid gemensamma barn.

## Primära/sekundära relationer

För vissa polypersoner betraktas alla relationer som lika viktiga och tunga. För andra finns det primära och sekundära partners. Det tydligaste exemplet är öppna relationer, där det finns en kärleksrelation och övriga relationer har statusen av tillfälliga och begränsade till det sexuella. Andra former är när det finns en primär relation som framförallt blir primär därför att de ingående parterna delar vardagen, till exempel bor tillsammans, men känslorna och statusen på andra partners betraktas som lika stark.

## Seriell monogami

I sammanhanget är det även relevant att beröra begreppet ”seriell monogami”, som innebär att man en-

dast har en partner åt gången, men relationerna är inte livslånga. Ren monogami, det vill säga att leva med endast en partner under hela sin livstid, är ovanligt i Sverige idag och på så vis kan seriell monogami betraktas som den dominerande praktiken. En annan definition av seriell monogami är personer som har korta, monogama relationer och byter partner i väldigt högt tempo.



## Övriga definitioner

I texter om polyrelationer brukar det gå att läsa om en uppsjö av olika relationsformer. Några exempel är:

- ▶ triader – tre personer som är tillsammans med varandra
- ▶ nät – ett nät av människor som binds samman av olika relationer
- ▶ satelliter – en person i ett nät som bara har en relation till en annan person
- ▶ trapetser – ett nät bestående av tre personer varav två satelliter.

De här termerna används i begränsad omfattning inom den svenska polyrörelsen och är mer att betrakta som kuriosa.

## Jämställdhet

En ofta återkommande fråga som rör polyrelationer är frågan kring kvinnoförtryck. När det gäller de kvinnor som själva väljer att leva som poly är det oftast frågan om kvinnor som gjort tydliga egna ställningstaganden, har en stark ideologisk grund och har en livsstil som de valt för sin egen skull. För personer som själva definierar sig som poly är ojämställda relationsmönster snarare en motor för att leva i polyrelationer än en konsekvens av påtvingad flersamhet.

## Svartsjuka

Svartsjuka är ett ämne som ofta diskuteras i olika poly-sammanhang. Det råder nära nog konsensus kring att svartsjuka absolut existerar och är känslor som upplevs av många. Tolkningen av svartsjukan är däremot inte ett tecken på att man vill ha sin partner för sig själv, utan den hänförs ofta till andra faktorer, såsom rädslan att bli lämnad eller att inte vara älskad.

## Otrohet

Gemensamt för samtliga relationsformer som ingår under begreppet polyrelationer är en syn på otrohet som inte handlar om att alla former av sexuella handlingar med andra än en partner är otrohet. Många vill dock behålla begreppet, men göra om definitionen

till att innefatta sådant som bryter mot den ömsesidiga överenskommelsen.



RFSU är en medlemsorganisation. Vill du bli medlem?  
Anmäl dig på [www.rfsu.se/medlem](http://www.rfsu.se/medlem).  
Du kan läsa mer om RFSU:s verksamhet på [www.rfsu.se](http://www.rfsu.se).

Text Johanna Mannung & RFSU  
Layout och omslagsillustration Eva Fallström  
©RFSU 2012, 2015, 2017  
ISBN 978-91-85188-25-5

Att skapa förutsättningar för att förändra och förbättra människors liv har varit RFSU:s målsättning ända sedan starten 1933. RFSU är en politiskt och religiöst obunden ideell organisation med syfte att sprida en kunskapsbaserad och öppen syn på samlevnads- och sexualfrågor. Genom sexualupplysning, utbildning och opinionsbildning vill RFSU slå hål på fördomar, öka kunskapen och den sexuella hälsan, i Sverige såväl som internationellt. RFSU har ett frihetsperspektiv och rättighetsperspektiv på sexualiteten som utgår från allas frihet att vara, frihet att välja och frihet att njuta. När du köper en produkt, är medlem, samarbetar med eller stödjer RFSU:s arbete bidrar du till fortsatt förändring av människors liv.



RFSU, Box 4331, 102 67 STOCKHOLM  
info@rfsu.se | www.rfsu.se

