

Frågor och svar om

# öppna relationer



Den här texten riktar sig till dig som vill få en första bild av vad öppna relationer är. Det är en sammanskrivning av tankar från många olika personer, med erfarenheter från olika sätt att ha öppna relationer.

**RFSU Stockholm, 2017**

Text: Fria Relationsgruppen

Formgivning: Annie Beckman grafisk design

# Vad är öppna relationer?

Det är relationer som på ett eller annat sätt är öppna för sex, förälskelser eller långsiktiga relationer med andra.

## Varför väljer människor öppna relationer?

»För oss handlade det en hel del om tanken att vi bara lever en gång. Det är ett sätt att förhålla sig till livet. Vi vill kunna sitta på ålderdomshemmet och veta att vi släppte varandra fria att följa upp den där spännande flirten. Ett litet ögonkast kan vara en så stor sak. Livet behöver kunna vara ett oskrivet blad.«

»Så länge jag kan minnas har jag till och från tyckt om flera människor samtidigt. Det kunde vara små förälskelser, men också handla om fasta känslor över flera år. Samtidigt var det uppenbart för mig att kärleken till de jag varit ihop med varit lika stark för det.

Till slut började jag läsa på om öppna relationer. Det visade sig att min partner mycket väl kunde prata om det. Vi diskuterade det från alla tänkbara vinklar och beslöt oss för att försöka. Idag känns det som en självklar del i vår relation.«

»Både sex och förälskelser är en del av kärnan i livet. Det är något fint som händer varje gång människor inser att de har nåt särskilt tillsammans. Vi vill leva i relationer som är öppna för det – ja, välkomnar det som en bra sak i livet.«



»Det betyder mycket för mig att ge min partner en frihet att uppleva mycket fler saker i sitt kärleksliv. Det är en person jag älskar och som jag vill allt väl. Att se sin livskamrat komma hem full av energi efter en kväll med en ny förälskelse är något stort.«

»Att kunna flirta med andra och veta att ens älskade är OK med det – det lilla steget var stort för mig i början. Det är ett sätt att omfamna varandras mänsklighet, att se varandra för de vi är och kunna älska det vi ser.

Hittills har det alltid uppstått små och stora förälskelser i mitt liv, och det är fantastiskt att kunna prata öppet och ärligt om det. Friheten att följa upp små och stora känslor är en stor sak i sig, också om det så aldrig skulle hända något.«

»Vi har flera sidor som fungerar fantastiskt bra tillsammans. Samtidigt har vi båda förstås andra sidor också. Friheten att söka fler relationer betyder att vi kan se det vi har för det fina det är. Det är upp till oss själva att hitta relationer där vi kan förverkliga de andra sidor vi har. Öppna relationer betyder att varje relation kan handla om de saker som fungerar bra i just den.«

»Att ha sex med nya personer är en del av det som gör livet stort. Den där bubbligheten som kan komma från att ha träffat en ny, spännande människa och haft en ny sexuell upplevelse är fantastisk. Vi tycker båda om det – och vi tycker om att se det hos varandra.«

# Hur kan det se ut?

»Vi har varit ihop i många år. Vi bor ihop och ser fram emot att leva tillsammans också som gamla. Samtidigt är vi öppna för alla slags kärleksrelationer med andra. Vi berättar för varandra hur det går, uppmuntrar och försöker ge goda råd.«

»Över åren har vi båda haft olika sorters öppna relationer. Just nu träffar vi bara andra för enkelt men kärleksfullt sex. Det är ingen absolut regel, utan handlar mer om att vi har haft fullt upp med föräldralivet och annat ett tag. Det är som alltid i relationer – de förändras över tid.«

»Jag lever i två dedikerade kärleksrelationer. Det har – av helt praktiska skäl – blivit så att vi växlar och ses varannan vecka. Det har visat sig fungera bra för relationerna också. De träffar båda två andra på egen hand.«

»För mig betyder öppna relationer att dejta flera personer samtidigt, på ett sätt som är juste för alla. Jag har en lite fastare relation. Vi träffar varandras vänner, reser tillsammans och dejtar då och då också andra tillsammans. Samtidigt träffar jag andra till och från. Flera av dem bor långt bort så det kan vara långa uppehåll mellan chanserna att träffas, men jag är glad att vi alltid kan fortsätta där vi slutade sist.«

»Vi började med en öppenhet för att ha sex med andra. Allt eftersom vi kände oss mer och mer trygga med det, kändes det också mer och mer självklart att det inte behövde stanna där. Vi träffade ju människor vi tyckte om och ville vara med!«

# Hur vanligt är det?

Det finns en del forskning från USA som visar att det sakta har blivit vanligare med öppna relationer. Siffrorna är förstås osäkra, men här är några uppskattningar därifrån:

- 4-5 procent är idag i ett öppet förhållande
- 11 procent har någon gång haft sex med andra med sin partners uttryckliga medgivande
- 24 procent är öppna för tanken att låta sin partner ha sex med någon annan, beroende på situationen
- 34 procent tänker att deras ideala relation inte skulle vara helt monogam

Yngre generationer har både mer erfarenheter av öppna relationer och en mer positiv syn på det. Drygt 20 procent av de som är singlar i USA har varit i någon form av uttryckligen öppen relation. Fler och fler söker information om öppna relationer på nätet och det har kommit en lång rad böcker på temat de senaste tjugo åren.



»Vi förväntar oss idag att människor har fler romantiska och sexuella relationer under sitt liv. Vi ser det som ett gott tecken att någon har en väl fungerande relation med sitt ex. Den som är singel kan dejta eller ha sex med flera personer utan att det väcker någon större uppmärksamhet. Att öppna relationer blivit vanligare på senare år är helt i linje med den utvecklingen.«

»Hela samhället fortsätter att gå mot en friare syn på sex och relationer. Vi tänker på sex som något viktigt och som något som går att prata om. Förståelsen i samhället för att människor är olika växer också. De flesta känner sig hemma i tanken att vi var och en behöver hitta det som fungerar för oss.«

»Överhuvudtaget tror jag att vi alla i samhället håller på att bli bättre och bättre på att ha relationer. Vi kommunicerar bättre och vi kan prata öppet om fler saker. Den där långsamt växande tryggheten är säkert en del i att fler känner sig fria att öppna sina relationer.«

**Källor:**

Yougov. Undersökning genomförd 23-25 sep 2016.

Rubin JD, Moors AC, Matsick JL, Ziegler A, Conley TD. On the margins: Considering diversity among consensually non-monogamous relationships. *Journal fur Psychologie*. 2014; 22:1-23, M.

L. Hauptert, Amanda N. Gesselman, Amy C. Moors, Helen E. Fisher & Justin R. Garcia. Prevalence of Experiences With Consensual Nonmonogamous Relationships: Findings From Two National Samples of Single Americans. *Journal of Sex & Marital Therapy* Vol. 43, Iss. 5, 2017.

Amy C. Moors. Has the American Public's Interest in Information Related to Relationships Beyond "The Couple" Increased Over Time? *The Journal of Sex Research* Vol. 54, Iss. 6, 2017.

# Fungerar det då?

Ja, den forskning som finns visar att de som är i öppna relationer har lika väl fungerande relationer som andra. Människor i öppna relationer har överlag starkare tillit till varandra och uppskattar sitt sexliv mer.

Vad som är orsak och verkan i det är förstås inte självklart. De par som litar starkt på varandra har till exempel säkert lättare att ha öppna relationer. Det är också vanligt att människor i öppna relationer jobbar aktivt på att bli bättre på att bygga nära relationer. Det kan till exempel handla om...

- Tillit – att bygga förtroende för att de som står dig nära tycker om dig, vill dig väl, förstår dig och förmår finnas där för dig.
- Självkännet och integritet – att hitta fram till vad du vill och inte vill i dina relationer.
- Hantera sina känslor – att tänka klart och göra kloka val också de ögonblick det dyker upp en stark känsla.
- Kommunikation – att vara bra på att lyssna, fråga och ge stöd, och samtidigt själv ha nära till att säga vad du känner, tänker och vill.





»Vi har länge kunnat skoja om sånt som att vi tänker på andra också, eller vilka den andra skulle kunna passa ihop med. Vi har också alltid sett till att ha mycket egen tid med egna projekt, samtidigt som vi bor tillsammans. Det är nog en del av varför det varit enkelt för oss med öppna relationer.«

»Öppna relationer fungerar helt enkelt mycket bättre för mig. Det gör det enklare för mig att bygga upp tilliten till den jag tycker om. Får en av oss upp ögonen för en annan person, kan vi vara trygga med att berätta det och fortsätta vår kärleksrelation. Det är ett synsätt som är både sympatiskt och pragmatiskt i mina ögon.«

»Själv är jag lite av en relationsnörd! Jag tycker om att bygga kloka relationer med människor, för vänskap, kärlek och sex. Att ha uttryckliga överenskommelser om öppna relationer från början gör det mycket enklare. Då är varje relation fri att utvecklas på sitt eget sätt.«

»En bit upp i tonåren började jag förstå att jag behövde bli bättre på att låta människor jag tyckte om – både vänner och kärlekar – vara fria att göra sina egna saker också utan mig. Det krävdes lite träning, för det handlade förstås om mina egna osäkerheter, men det gav så mycket tillbaka! För mig är öppna relationer en fortsättning av den tanken, att släppa de vi älskar fria. En bra relation försvinner inte hur som helst.«

»Personligen har jag utvecklats hur mycket som helst av den öppna relation vi har. Jag har blivit tryggare i mig själv och vad jag vill. Det är enklare för mig att sätta fingret på olika känslor som dyker upp och tänka fritt kring dem, för att min partner och jag pratar öppet om det.«

**Källa:**

Elisabeth Sheff. The Polyamorists Next Door: Inside Multiple-Partner Relationships and Families. ISBN-13: 978-1442253100.

# Dyker det inte upp knepiga känslor också?

»Jo, förstås! Som i alla relationer dyker det upp blandade känslor ibland. Hur det ser ut är förstås olika från person till person. En del hanterar det enkelt, andra har fått jobba på att bli bra på det. Den som är lugn som en filbunke, är det också i en öppen relation.«

»Jag var förvånad över hur enkelt det visade sig vara för oss. Vi hade pratat om det till och från under lång tid innan vi tog steget. När det sedan blev på riktigt, och min partner faktiskt kom hem nyförälskad, kändes det helt självklart. Det är ju en människa jag tycker om och bara vill väl.«

»Vi såg medvetet till att höja ribban för hur vi lyssnade och pratade med varandra, för att det skulle fungera bra med en öppen relation. Vi började anförtra oss mycket mer öppet för varandra om hur vi kände och vad vi egentligen ville, om allt möjligt. Vi pratar ofta om att skilja på känslor, tankar och handlingar. Själv har jag blivit bättre på att tänka att "nu dök den här känslan upp" och hitta ett sätt att hantera den klokt.«

»Ett stort steg för mig var att försöka se vilka känslor som faktiskt fanns där, inte vad jag förväntades känna. Det visade sig vara en mix av allt från värme och spänning till gamla osäkerheter. Det gav mycket mer distans och öppnade för olika sätt att gå vidare med dem, på egen hand och tillsammans med min partner. En princip jag försöker hålla mig till är att hela tiden fatta beslut som är kärleksdrivna och inte rädslostyrda.»

# Kan kärleken räcka till flera relationer?

»Ja, kärleken växer ju fram i relationerna. Ofta spiller den till och med över på andra relationer. Tiden, däremot, är i slutänden begränsad! Veckan har sju dagar, varken mer eller mindre. En del brukar skoja om att almanackan är det viktigaste verktyget i varje öppen relation.«

»Att se sin partner komma hem piggt och full av ny energi från ett möte med en ny person kan vara fantastiskt. Då syns det att kärlek kan flöda över. Det är egentligen inte konstigare än att kärleken som förälder till sina barn räcker till alla.«

»Vi peppar varandra att faktiskt ta steget. Där och då syns det att det här är något som fungerar bra för oss. Att kunna komma hem, visa hur förälskad jag är och se att min partner är glad för min skull, det betyder mycket. Det finns en stor tacksamhet i det, en känsla av att vi haft tur som hittat varandra.»

»Jo, det tar tid! För mig är det ett genomtänkt val att prioritera relationer framför andra saker i livet. Vänskap, kärlek och sex spelar helt enkelt större roll för mig.«

»I två av de relationer jag har ses vi ganska sällan. Det blir en särskild sorts relationer, eftersom de utvecklas så sakta. Hade en av dem varit min enda relation hade det aldrig hållit. Samtidigt är det fint på sitt eget sätt att det går så långsamt och att det kan få ta den tiden.«

# Kan öppna relationer vara långa och djupa?

»Ja, absolut. Det är vanligt att välja en större öppenhet just för att bygga en nära relation som håller livet ut.«

»Det finns gott om situationer där öppenhet kan ge relationen större stabilitet. En ny förälskelse går till exempel att förena med att fortsätta vara tillsammans. Relationen kan få bygga på sina styrkor utan att annat kommer i vägen för det. Samtidigt kan förstås kärlek och sex vara fantastiskt utan att det tar formen av vare sig långa eller djupa relationer. När jag tänker tillbaka på mina starkaste kärleksminnen är flera av dem korta möten med människor – till och med sådana som aldrig var mer än flirtar.«

»Det är just för att vi vill dela hela livet med varandra som vi tycker om att ha en öppen relation. Vi vill vara öppna för att livet ibland förändras och förälskelser dyker upp på vägen. Vi vill kunna dela våra känslor och tankar med varandra, också de gånger de handlar om andra. Det för oss närmare varandra.«

»Öppna relationer gör att flera personer kan vara viktiga för mig på ett bra sätt. De gånger jag bara är knuten till en person har det dykt upp ett ganska knepigt behov av att äga den personen. Med flera personer i mitt liv kan jag vila mer i att varje relation kan få vara på sitt eget sätt.«

# Är det inte ett stort steg att öppna en relation som hittills varit stängd?

»Jo, för de flesta är det ett stort steg. De flesta har tänkt och diskuterat ordentligt kring det innan. Att ta första steget i den diskussionen är också ett stort steg. Det är inte en fråga vilken som helst kan ställa! Den handlar trots allt om en nerv i livet tillsammans. Det är inte alltid så enkelt att öppna sig om hur vi helst av allt skulle vilja leva.

Samtidigt är det vanligare än de flesta tror att andra är öppna för tanken. Det händer också ofta mycket i diskussionen, eftersom det är få som egentligen tänkt igenom om någon sorts öppen relation skulle kunna vara något för dem.«

»Vi hade levt ihop länge innan vi stötte på idén med öppna relationer. Det var jag som öppnade den diskussionen. Det var förstås lite pirrigt och jag såg till att veta precis hur jag ville diskutera det. Min partner var öppen för idén. Vi tog god tid på oss, tänkte och kände efter innan vi satte ner foten. Det hängde mycket på att vi sedan tidigare känner oss väldigt trygga med varandra.«

»De flesta kan väl känna igen sig i att dras till nya människor du träffar, trots att du är i en välfungerande relation. Vi upptäckte att det fanns en stor befrielse i att börja prata om det med varandra. Vi hittade ett sätt att vara trygga i det.«

# Hur hänger jämställdhet och öppna relationer ihop?

»Det finns mycket feministiska tankegångar i det som skrivits om öppna relationer. Min erfarenhet är att det är lika vanligt med kvinnor som män som söker sig till en större öppenhet i sina relationer.«

»Tanken om hur vi alltid ska vara precis två innehåller i praktiken en hel del förlegade könsroller. Ett exempel är det där med att vara "någons", snarare än självständiga personer. Det kan vara en bra sak för jämställdheten att ha flera människor i sitt kärleksliv. Jag vill ha nära, starka relationer där vi samtidigt är fria att utvecklas också i nya sammanhang.«

»Det här passar mig. Mitt liv blir större och bättre av att kunna ha sex med nya människor. Att följa den insikten, trots att det finns en och annan förväntning som det krockar med, är ett feministiskt val för mig.«

»För mig är det en feministisk handling att försöka tänka så självständigt det går kring sina relationer, snarare än att ta över gamla idéer. Det är en del av en lång, god historia av att problematisera kärnfamiljen och de förväntningar som kommer med den.

Det finns många sätt att tycka om andra människor. Jämställda relationer kan inte bygga på en mall, utan behöver vara fria att formas utifrån de personer som är i den. Ju fler sätt att tänka kring relationer vi har desto bättre.«

# Hur är det att vara föräldrar i en öppen relation?

»Det brukar fungera bra. Precis som för dejtande singelföräldrar, eller föräldrar som blivit ihop med nya, kan det förstås behövas lite eftertanke ibland. För en del är det självklart att berätta för barnen och att andra långa relationer har en roll i familjelivet. För andra är den öppna relationen en del av de vuxnas liv, som barnen inte märker särskilt mycket av. Däremellan finns det gott om andra vägar.

Det händer att människor i öppna relationer också delar föräldraskap, så att barnen har fler än två personer som fungerar som föräldrar. Det är en situation som uppstår av många andra skäl också, men det finns fortfarande en del juridiska problem som skulle behöva lösas kring det.«

»Barnen träffar ju de vi har långa relationer med då och då. Hittills är de ju inte så gamla så det där med hur vuxnas liv ser ut är fortfarande lite luddigt. De kommer säkert ha olika åsikter om det när de blir äldre, som med allt annat!«

»Vi har inte sett någon riktig anledning att berätta för barnen. Vi har en öppen relation som inte märks och det verkar enklast att fortsätta så. Det skulle inte vara hela världen om de visste – de är ju uppväxta med en öppen syn på sex och relationer.«

»Femåringen märker förstås att vi inte alltid sover hemma. Hittills har vi pratat om det på ett grundläggande sätt, som att det går att tycka om flera personer samtidigt. Vi kommer berätta ordentligt en dag, men det är fortfarande lite nytt för oss.«

# Vilka brukar veta om det?

»Jag har levt i öppna förhållanden i många år och alltid sett till att vara öppen med det. Alla har faktiskt alltid varit förstående. Den vanligaste frågan är om det fungerar, följt av frågor om hur det fungerar. De flesta är förstås lite nyfikna och det känns helt OK.

Det har varit enklast att se till att säga som det är från början, i alla sammanhang där det dyker upp. Öppenheten med sig själv är också en del av det jag tycker om med öppna relationer. Det är ett bra sätt att förhålla sig till världen.«

»Jag brukar hålla mig till att tala om det i de situationer där det går att sätta sig ner och förklara ordentligt. Det brukar alltid dyka upp en del frågor.

Det är ett ämne som leder till bra diskussioner! Har jag tagit steget och delat med mig av hur vi tänker, känner sig många fria att berätta öppen hjärtigt om sina egna tankar och erfarenheter.«

»Vi försöker vara öppna med hur vi lever i de flesta sammanhang. Att vi en gång i tiden kunde se att det fanns människor som levde i väl fungerande, öppna relationer var ett av skälen till att vi började fundera på det. Kanske kan vi spela samma roll för någon annan en dag.«



# Hur brukar folk reagera?

»Förvåning och nyfikenhet är det absolut vanligaste. Överlag finns det en ganska öppen syn på relationer i Sverige idag. Många känner också igen sig i det positiva med att ta sig friheten att följa sin egen väg med sitt liv.«

»Vi har en öppen relation som är ganska enkel att förklara. Det märks nog på oss att vi är trygga med varandra och trygga med de andra relationer vi har också. Vi som kan säga att det har fungerat för oss länge har det nog enklast.«

»Mina föräldrar var förstående men behövde samtidigt lite tid att landa. Det är OK, jag förstår dem. Det tog tid för mig också.«

»Vi har en enkel, positiv syn på sex som en glädjekälla i livet. De flesta tycker det är lite roligt med vår öppna relation, men visst har det hänt att äldre människor haft en och annan invändning. Egentligen är det nog framförallt synen på sex som spelar roll.

Samtidigt brukar de också gå att tala med. Idag lever ju HBTQ-personer öppet utan att himlen fallit ner och det tror jag har betytt mycket. Vi kan få vara olika och det är OK.«

RFSU Stockholm är en bred sexualpolitisk organisation som arbetar för allas rätt till sin kropp och sexualitet. Den här texten är framtagen av Fria Relationsgruppen, som är en medlemsgrupp inom RFSU Stockholm. Hör gärna av dig till oss i RFSU Stockholm med frågor!

Varje år anordnar RFSU Stockholm och våra medlemsgrupper hundratals aktiviteter, som du kan delta i genom att bli medlem. Välkommen med i RFSU Stockholm du också!

Bli medlem via [www.rfsu.se/medlem](http://www.rfsu.se/medlem)

Besök oss på [rfsu.se/stockholm](http://rfsu.se/stockholm)

Kontakta oss på mail: [stockholm@rfsu.se](mailto:stockholm@rfsu.se)

**För allas frihet att vara,  
välja och njuta!**