

ULIKE TYPER POLY

Poly er et samlebegrep for ulike ikke-monogame relasjoner hvor alle parter samtykker og er informerte om hverandre.

KITCHEN TABLE POLY:

Alle parter kjenner hverandre og tilbringer tid sammen som venner eller familie. Du og din partners kjæreste/elskerinne er venninner.

PARALLELLPOLY:

To forhold foregår samtidig, uten at man møter hverandre. Du vet at kjæresten din har en annen, men du kjenner ikke personen.

Deg, meg ... og han og henne?

Kunne du delt kjæresten din med en annen jente, hvis du og fikk ha flere kjærestest? Ifølge de som er «poly» er ikke monogami den eneste rette formen for kjærlighet.

TEKST: MICHELINA GARCES. ILLUSTRASJON: XXXXXX

Er det mulig å elske flere personer samtidig, uten drama, jalousi og vonde følelser? Polyamorøse mener at kjærlighet fint kan fordeles på flere.

«Poly» er et samlebegrep for relasjoner hvor du har mer enn ett forhold, og hvor alle de involverte ønsker det og vet om hverandre. Det kan være polygami, swinging, trekantforhold eller parallelle forhold. Noen bor sammen som en stor, lykkelig familie, mens andre har kjærestest eller elskere på hver sin kant. Poly begrenser seg verken til kjønn eller antall partnere, og kan inkludere både sex, dating og romantikk.

– Å være poly vil si at man ikke føler seg hjemme i den «boksen» som heter tosomhet og monogami. Det er et samlebegrep for ansvarlig ikke-monogami som forutsetter åpenhet, tillit og samtykke mellom alle de involverte. Dette har altså ingenting med utroskap å gjøre, forklarer Lynn Myrdal.

Myrdal er leder for foreningen PolyNorge, og lever selv i et polyamorøst ekteskap.

– Hvis man ønsker og klarer å sjonglere det å være glad i flere samtidig, og alle involverte er enige, hvorfor skal vi blande oss i hvordan folk velger å leve?

Et polyamorøst eksempel fra TV-skjermen er den amerikanske serien «You Me Her», som blant annet vises på Netflix. Serien fra 2016 handler om Emma og Jack som prøver å redde et vaklende ekteskap. Da Jack bekjenner at han har møtt en eskortepike, bestemmer Emma seg for å møte henne. Til alles store overraskelse ender de opp i et trekantforhold, hvor alle får følelser for hverandre. Men trekantforholdet forløper ikke uten komplikasjoner, og ifølge IMDB.com er det nettopp dette spørsmålet

serieskaperne ønsker å stille seerne:

«Hva hvis den beste, mest ekte og lykkelige utgaven av livet ditt så helt annerledes ut enn du hadde forestilt deg? Ville du vært modig nok til å leve det?»

IDENTITET ELLER VALG?

Myrdal tror noen er født poly, mens andre velger det senere i livet. Hun oppfordrer alle til å snakke mer åpent om hva vi ønsker, trenger og er nysgjerrige på tidlig i forholdet.

– Vi er ikke født inn i en liten boks og må bli der resten av livet. Identiteten vår utvikler seg og forandrer seg. Noen er helt mono, andre veldig poly, og det er en stor gråskala imellom. Det viktigste er at alle tar et blikk på sin identitet, og at vi våger å utforske oss selv utenfor den lille esken vi blir plassert i av samfunnet.

Coach, sexolog og parterapeut, Bianca Schmidt, mener det er normalt å ha følelser for flere samtidig, men at vi selv velger om vi vil utvikle disse følelsene.

– Vi har alle evnen til å bli glad i flere mennesker, hvis ikke hadde vi ikke orket å få flere barn. Vi kan selvfølgelig også få romantiske følelser og tenne på flere enn én. De fleste har jo hatt flere forhold, selv om det var med en om gangen, sier hun.

– Men man velger om man vil utforske dette med flere samtidig. For noen er det utenkelig å ha et forhold til flere om gangen, mens andre har et sterkt ønske om det.

Ifølge Schmidt opplever mange et polyamorøst eller åpent forhold som morsomt og spennende i starten. Men som på TV dukker det gjerne opp bakdelar og utfordringer man ikke hadde regnet med.

– Vi har få rollemodeller som har gått foran og fått det til i lengden, så vi famler litt i blinde. Det betyr ikke



ULIKE DEFINISJONER PÅ POLYAMORI

POLYGAMI: En person er gift med to eller flere samtidig, eller flere personer er gift med hverandre. I Islam kan en mann ha opptil fire koner, og før var det vanlig blant mormonene. I noen asiatiske og afrikanske landsbyer kan kvinner ha flere ektemenn (polyandri).

ÅPENT FORHOLD: Man er først og fremst forpliktet til hverandre, men kan ha elskere på hver sin kant. Handler ofte om skeivheter i seksuelle preferanser og behov.

Triader: Trekantforhold hvor en av partene er biseksuell. Alle er seksuelt og følelsesmessig involverte med hverandre. **Swingers:** Man oppsøker andre sexpartnere sammen som et par, ofte via swingersklubber eller nettsider.

CUCKOLDRY/COMPERSION: Den ene (ofte mannen) tenner på å se den andre ha sex med andre. «Compersion» beskriver også en følelse av «medlykke» man kan kjenne når partneren opplever forelskelse eller lykke, i motsetning til sjalusi.

Flere typer og definisjoner finner du på:
Morethantwo.com/polyglossary.html

at det aldri kan fungere. Det kan være lettere å prøve ut dette som ung når man har mindre satte relasjoner. Mange har enda ikke opplevd den dype tilknytningen til én person, og som regel er det ikke barn med i bildet. Da er det ikke like komplisert å teste ut dette som noe spennende og lekent, sier hun.

STOLTHET OG FORDOMMER

Polygami var normen i gamle nomade- og jakt-samfunn, og er fortsatt både lovlig og normalt flere steder i verden. På 60- og 70-tallet var «fri kjærlighet» et populært konsept, og swingers-kulturen blomstrer opp med jevne mellomrom. Selv om polyamori har eksistert i hundrevis av år, opplever Myrdal at mange fortsatt møter fordommer og skepsis når de står fram.

– Polyamori er egentlig ikke noe nytt, men det er fortsatt ikke noe vi snakker naturlig om i samfunnet vårt. Mange som står fram som polyamorøse får beskjed om at de må slutte å tulle, og unge mennesker får ofte høre at dette bare er en fase. Flere er også engstelige for å miste jobben, sier hun.

Myrdal anbefaler å føle seg fram når det gjelder hvem man forteller det til, og å snakke med noen man er trygg på først. Selv har hun valgt å være helt åpen. Etter at hun sto fram for noen år siden startet hun PolyNorge i 2016 for å skape et nettverk hvor polyamorøse kan dele informasjon, støtte og erfaringer.

– Hvis folk rundt meg ikke respekterer meg for den jeg er, har jeg ikke behov for å tilpasse meg den de vil jeg skal være. Om jeg får barnebarn skal de vite at det er mange måter å leve på. Man kan være homofil, bifil eller heterofil, og noen er monogame og andre poly. Alt er ok, sier hun.

EKSTREMSPORT FOR FØLELSSELIVET

Orker du tanken på at kjæresten din har det godt med noen andre, kanskje til og med bedre enn med deg? Klarer du å se han gå glad og nybarbert ut døren lørdag kveld for å møte henne? Ifølge Schmidt er det vanskelig for de fleste å gi helt slipp på sjalusi og eierskap.

– Polyamorøse og åpne forhold er en ekstrem-sport for følelseslivet. Du må tåle å se den du elsker være lykkelig med noen andre, og komme hjem fra en elsker med et smil rundt munnen og røde roser i kinnene.

Hun advarer mot å åpne opp et forhold hvor hensikten er å redde forholdet.

– Dette er ingen enkel løsning. Selv om begge sier at de samtykker, betyr ikke det bestandig at begge virkelig ønsker det. Vi kan gå med på mye i frykt for å miste den vi elsker. Da blir polyamori en ekstrem løsning for å redde forholdet, som sjeldent fungerer i lengden, sier hun.

BARE SEX, KJÆRESTER ELLER BEGGE DELER

Noen par lager regler om at det bare er lov å ha sex med andre, mens andre tillater både dating, romantiske følelser og etablerte kjæresteforhold. Ifølge Schmidt kan alle alternativene fungere, men

også være like kompliserte.

– Om man møter en elsker flere ganger er det jo en fare for at det utvikler seg følelser. Det kan oppstå sjalusi og spørsmål om hvem som får mest. Hvor ligger lojaliteten, og hvor ligger den mest intime relasjonen? Hva er greit å gjøre med den andre?

Hun framhever hvor viktig det er å lage klare grenser, og bruke god tid på å diskutere problemstillinger som kan oppstå. Hun anbefaler også å gå næye gjennom hvordan dere skal håndtere det hvis noen blir fristet til å krysse en grense.

– Snakk om hva som skjer hvis noen bryter en regel, eller hvis den ene vil ut av opplegget. Jeg har vært med på å lukke igjen åpne forhold, og selv om begge i utgangspunktet var med på det kan legingsprosessen være nesten den samme som når noen har vært utro. Tilliten og tryggheten må bygges opp igjen, sier hun.

NØKKELEN ER KOMMUNIKASJON

Myrdal er enig i at tillit og kommunikasjon er to viktige forutsetninger for at et forhold skal fungere, enten det er monogam eller polyamorøst.

– Når et åpent forhold tar slutt går folk automatisk ut fra at det tok slutt fordi det var åpent. Men hvor mange monogame forhold fungerer, egentlig? Da skylder man ikke på monogamiet, men at man «vokste fra hverandre».

Hun tror årsaken til mange utroskap og brudd ligger i at par ikke snakker nok om hva de trenger for å ha det bra.

– Mennesker utvikler seg, og det er jo ikke så vanlig at man møter én eneste person som man lever lykkelig sammen med resten av livet. Man må våge å snakke mer om behov for både nærhet og sex. Den som ikke har så stort behov må selvfølgelig respekteres, men også den som ønsker mer intimitet må bli sett og hørt, sier hun.

SPØRSMÅL DERE BØR STILLE OM DERE VURDERER ET POLYAMORØST FORHOLD:

Hvorfor vil dere dette, og hva ønsker dere å få ut av det?

Vil begge parter det like mye?

Har dere tid og energi til mer enn ett forhold?

Hva slags type poly relasjon ønsker dere?

Hvor mye vil dere vite om den andres elskere/kjærestester?

Hvilke utfordringer kan dere møte, og hvordan løser dere dem?

Hva skjer hvis en av dere bryter, eller ønsker å bryte en regel?

Hva skjer hvis en av dere vil ut av opplegget?

Snakk om sikker sex!

Snakk om behov.

Fokuser på ærlig kommunikasjon og behov framfor rigide regler. I

stedet for å si «Du får ikke ta henne med på vår restaurant» kan du si

«Jeg trenger å ha noe som er bare vårt».