

M | RELATIONER



MARTINA



MINNA

VI ÄLSKAR FLERA

Det är svårt att få relationen med EN människa att fungera. Att då tänka sig att ha flera partner – vilket trassel! Men 50-plussarna Martina och Minna tycker att livet som polyamorösa har gjort dem lyckligare.

Även om det ännu är lite tabu.

Text och foto Marianne Westerlund

MARTINA, 53:

– Visst har jag varit rädd för hur folk ska reagera

Martina har haft relationer med två män, på ett rullande veckoschema.

– Jag väljer att leva flersamt för det får mig att känna mig levande, säger hon.

● Att hitta en kvinna 50-plus som lever polyamoröst och som vill ställa upp på intervju, visar sig vara lite som att leta efter en nål i en höstack. Kan man få vara anonym? Måste man vara med på bild? Inte ens Polyföreningen kan på rak arm föreslå någon. Till slut hittar jag en som vill berätt-

ta, men kort därefter får hon kalla fötter. Tänk om någon på jobbet läser ...

Lösningen blir **Martina Hallin** som sitter i RFSU:s styrelse, och som sedan 30 år tillbaka valt att leva icke-mono-gamt på olika sätt.

VÄND

- Män ses som virila, medan kvinnor som har parallella relationer ses som slampor, säger Martina Hallin. Men det kommer att förändras!



M RELATIONER

MARTINA



Martina Hallin

Gör: Egenföretagare, coach på deltid via Existentiella rummet och Modiga relationer.
Bor: Stockholm.
Familj: Stor.
Intressen: Yoga, meditation, relationer, sexualupplysning.
Ålder: 53.

– Tänk så mycket mindre mitt liv varit om jag inte vågat leva med både män och kvinnor

Dagen vi träffas har fortfarande kvar något av sensommarens värme. Martina har just cyklat hem från jobbet, och medan hon byter om och gör i ordning en kanna grönt te, frågar jag varför det är ett så starkt tabu att leva i öppna relationer.

– Jag brukar jämföra med hur vi förr såg på homosexualitet, svarar hon. Synen på flersamhet kommer att förändras, men just nu är det lika jobbigt att vara polyamorös som det förr var att komma ut som homosexuell.

Ytterligare en annan aspekt, som gör det ännu svårare som kvinna, är att det inte finns några positiva ord för kvinnor som har flera parallella relationer. För män däremot finns massor. De är virila, vivörer, kraftkarlar, de har kvinnotycke och så vidare. Att flera av maktens män haft kvinnoaffärer lyfts i historiekrivningar närmast fram som något beundransvärt. Kvinnor med samma livsstil kallas däremot slampor, lösaktiga, lättfotade eller något annat nedsättande.



Linus och Martina trivs med att leva öppet.

Du är ju helt transparent med att du lever flersamt, det kräver ett visst mod...

– Ja, men visst har jag många gånger varit rädd för hur människor ska reagera. Den första kommentar jag brukar få är nästan alltid nedsättande: "Det vore inget för mig!" Eller: "Fungerar det verkligen?" Men då brukar jag ställa motfrågan om tvåsamhet verkligen fungerar.

Vi stannar en stund vid temat mod. Martina funderar inte så mycket på hur människor uppfattar henne, förmodligen för att hon har en inneboende styrka. Men också för att hon, och här stockar sig rösten lite, känner en sådan tacksamhet mot dem som har gått före, mot människor som vågade visa att de älskade någon av samma kön, och som påverkade samhället att ändra sin syn på homosexualitet.

– Tänk så mycket mindre mitt liv varit om jag inte vågat leva med både män och kvinnor. Att vara öppen med hur jag lever är ett sätt för mig att betala tillbaka. Nu är det jag som går före så att andra också ska våga stå upp för flersamhet.

Innan vi går vidare med din historia, vad är det för skillnad på att vara flersam och polyamorös? För egen del väljer du ordet flersam.

– Polyamori används ofta som ord för någons läggning eller sexualitet, eller om man upplever att man är född polyamorös. Att leva flersamt är ett val för mig, inte min identitet. Tidigare levde jag monogamt – kanske gör jag det igen en dag – men just nu, sedan många år tillbaka och troligtvis många år framöver, väljer jag att leva flersamt.

Det var efter 15 års äktenskap med en man som Martina blev upp över öronen förälskad i en annan kvinna. Hon hade haft några sexuella erfarenheter med kvinnor, men aldrig hade hon kunnat tänka sig att hon skulle bli kär i någon av samma kön. Utåt sett hade hon allt man kunde önska: en trevlig man, en karriär i reklambranschen, ett drömhush och

inte minst tre fina barn. Att lämna deras pappa för en kvinna – så gör man bara inte. Men den inre rösten segrade.

– Jag kände så starkt att jag skulle dö rent själsligen om jag stannade kvar i äktenskapet. Jag hade bara ett liv och ingen annan än jag kunde svara för det. Om jag valde bort det som fick mig att känna mig levande, så valde jag ju också bort livet.

De tankarna, och andra i liknande banor, puttade henne över kanten och fick henne att våga ta steget. Hon fick frågan om var hon lesbisk nu? Hon kände sig inte som det. Efter några fina år separerade hon och kvinnan och Martina började dejta båda könen. Var hon kanske bisexuell? Men när är det egentligen så viktigt att sätta de där etiketterna? Sexuell läggning, kom hon fram till, låg på en flytande skala som det gick att röra sig ganska fritt på. Steget till flersamhet var kort. Det största tabut hade hon ju redan brutit när hon lämnade sin normativa livsstil.

– Ska man vänga sig med ord så valde jag att leva som solopoly.

Vad sade du?

– Det betyder att man relaterar med flera partner som också är fria att ha andra relationer.

Varför valde du bort tvåsamhet?

– Det fanns flera anledningar, svarar Martina och tystnar en stund. Dels var jag bränd efter min skilsmässa och separationen, jag ville helt enkelt inte investera i en ny relation. Dels var jag nyfiken och hade aptit på livet. Jag gifte mig och fick barn väldigt ung och hade ett uppdämt behov av att ta igen ett sexuellt och relationellt utforskande.

Medan Martina fyller på te ställer hon ett par retoriska frågor: Finns verkligen den där idealbilden man har av en partner i verkligheten? Och är det inte så, att det ofta gnisslar i parrelationer när man inte får det man längtar efter av varandra? En av fördelarna med en flersam livsstil är, att pressen på att försöka vara allt för den man är tillsammans med faller bort. Likaså försvinner förväntningarna på att han eller hon ska kunna uppfylla alla ens behov och önskningar. Ingen i relationen behöver tyngas av krav eller upp-

fylld längtan, och eventuella tankar på om gräset är grönnare på andra sidan försvinner.

Och vilka är nackdelarna?

– Att det är lätt att fastna i att jaga kalendertimmar för att få ihop relationslivet. Jag brukar säga att jag förmodligen ligger med färre än många som kallar sig monogama gör. Det kräver för mycket energi att sätta igång relationer för mig.

Precis som för de flesta andra är svartsjuka i flersamma relationer ett tema som inte helt går att undvika. Martina brukar försöka titta på vad den talar om för henne. Vad i situationen skulle hon behöva som hon inte har? När hon hittat svaret, ber hon sin partner om det, och respekterar sedan ett ja eller ett nej.

– Sedan är det lite spännande att fundera över, fortsätter hon, att vi är präglade att tro att risken ökar att bli lämnad om man låter sin partner träffa andra. Men varför ska vi lämna varandra för någon annan? Det är tvåsamsamheten som tvingar fram valen, och som gör att man måste välja en människa före en annan.

Det händer att personer som ger sig in i flersamma relationer blir sårade. Martina tar som exempel kvinnor som dejtar flersamma män. Initialt accepterar de mannens öppna livsstil, men bär ändå en förhoppning om att han ska börja leva monogamt. Hon själv har också råkat ut för det, trots att hon är helt öppen med hur hon har valt att leva sitt liv.

Är det inte svårt att hitta flersamma partner?

– Jag letar inte aktivt, jag går aldrig på krogen, men jag finns med på alla dejtingappar. Absolut alla. Dels för att de är mitt öra mot marken och mitt sätt att hålla mig ajour med den värld som de människor jag tar emot som klienter befinner sig i, dels för att jag exponerar mig för möjligheten att något händer som annars inte hade hänt. Att möta andra människor är det mest meningsfulla i min tillvaro, sedan får

man se hur det utvecklas. Allt fler personer skriver att de kan tänka sig en öppen relation, man ser oftare och oftare bokstäverna ENM, som står för Etichal Non-Monogamy.

Att sätta igång relationsrulltrappan har Martina dock inget behov av. Sedan sex år tillbaka har hon en dedikerad relation med **Linus**, men bara tills för något år sedan fanns vid sidan av honom även **Andreas**. Martina och Andreas hade varit tillsammans i fem år när hon träffade Linus och blev starkt förälskad. Ändå fanns det inte på kartan att göra slut med Andreas. De båda männen var inte utbytbara.

– Man slänger ju inte sin favorittröja bara för att man köper en ny, fin klänning.

Martina hade redan ett relationskontrakt med Andreas, och skrev ett till med Linus. Kontrakten gör tillvaron trygg och tydlig. Ett rättvist avtal förhandlades fram om kärn-

resurserna i tillvaron – tid, pengar och uppmärksamhet. Säker sex var också en viktig punkt. Ingen fick ha sex utan kondom med partner de bara träffade sporadiskt, och de skulle testa sig regelbundet. Rent praktiskt hade man var sitt boende, betalade var för sig och Andreas och Linus fick en tredjedel

var av Martinas tid. Varannan vecka tillbringade hon tre dagar tillsammans med Linus och varannan tre med Andreas. Under de dagarna hade de helt fokus på varandra och sin relation. Tredjedelen som blev över disponerades Martina fritt. Ibland tog hon med sig Linus på sociala tillställningar, ibland Andreas. Semestrar planerades i förväg.

Ditt råd till andra som funderar på att leva flersamt?

– Sätt dig och skriv ner alla dina föreställningar om tvåsamhet, och vad det är som hindrar dig att pröva. Fråga dig sedan, är det här mina föreställningar, eller har jag blivit präglad? Vad vill jag innerst inne? ●

”Jag fick barn väldigt ung och hade ett uppdämt behov av att utforska det sexuella”

VÄND

M RELATIONER

– Något jag verkligen kan längta efter är att ha en deltidssambo, säger Minna Janusson.



MINNA, 50:

– Min man och jag har fått det bättre sexuellt sedan vi blev poly

Hon älskar sin man och de har varit ihop i många år, men hon längtar efter flera nära relationer.

Också sexuella. Så, att leva flersamt blev lösningen.

● Det var i grunden ett dödsfall som utlöste tanken på att det kanske gick att leva flersamt. **Minna Janusson** kisar mot höstsolen som lyser in genom fönstret, medan hon skildrar hur livet såg ut för tioåret sedan. Egentligen hade de det ganska bra, hon, hennes man **Ulrik** och de båda sönerna. Livet flöt på som för de flesta. I närmare femton år hade de varit ett par "i en lycklig men tidvis

trasslig relation" då hennes mamma gick bort alldeles för tidigt. Händelsen utlöste en djup existentiell kris hos Minna. Som att skynket mellan henne själv och döden drogs åt sidan.

– Allt blev så tydligt. Man kan inte gå omkring och vänta på saker, för en dag kommer döden och ingen vet när. Vad ville jag med mitt liv? Frågorna hopade sig, samtidigt som tillvaron framstod som fullständigt meningslös. Allt skulle ju ändå ta slut en dag.

Sorgearbetet förlamade. Vad var poängen med allt? Hon tänkte på sitt äktenskap, på **Ulrik** som hon älskade, men ... var han verkligen den ende hon ville dela sin tid med?

– Jag fick inte ihop det. För mig hisnade tanken att jag aldrig skulle

få uppleva livskamratskap med någon annan. Och om, skulle jag då verkligen behöva klippa banden till min man?

Hon kände sig trängd. Inom den monogama normen fanns begränsningar, fanns oskrivna regler hur man skulle förhålla sig till andra människor. Dem ville hon göra sig fri från. Hon längtade efter fler nära relationer – också sexuella. Det fanns människor, hade hon hört, som valt att öppna upp sina äktenskap. Idén tilltalade henne och hon pratade lite vagt om själva fenomenet med **Ulrik**. En tid senare bad hon honom om ett samtal där alla tärningar skulle kastas upp: boen-

VÄND

M RELATIONER

MINNA

det, fritiden, barnen och så vidare. Den om polyamori sparade hon till sist, men hon kände sin man så väl att hon anade att tanken skulle falla i god jord.

– Det gjorde den, och för mig blev det en enorm lättnad. I samma minut som vi hade pratat igenom allt och bestämt oss för att testa poly, kunde jag sluta vara min mans perfekta match. Men en sak var viktig för oss båda; vi skulle fortsätta leva ihop och ville ta hand om vårt äktenskap.

Beslutet blev en vändpunkt. Deras relation förbättrades, de blev nästan nyförälskade i varandra. Ulrik började bekanta sig med polyvärlden på ett rent teoretiskt plan genom att läsa böcker, medan Minna valde att ta kontakt med en polycommunity. Där mötte hon jämnåriga i samma

livsfas som hon själv. Många hade erfarenhet av polyamori, icke-monomami eller flersamhet. I början fundrade hon mycket på de olika begreppens betydelse, men med tiden blev de mindre viktiga

– På träffarna pratade vi om allt. En sak jag aldrig reflekterat över var att ha sexuella relationer med kvinnor. Nu började jag tänka friare på kärlek och märkte att könet fick allt mindre betydelse. Det primära var vad jag förälskade mig i. Genom åren har jag haft relationer med både kvinnor och män, men mestadels med män.

Ett halvår efter att de börjat leva flersamt, berättade de för barnen eftersom sönerna märkt att något var annorlunda. Äldste sonen som då var i en känslig ålder tyckte det var konstigt, men med tiden har

pojarna vant sig och pratar idag gärna om relationsfrågor. Till vännerna droppade de sitt beslut långsamt, för att idag vara helt öppna.

Vad kände du när Ulrik inledde sin första relation?

–Egentligen mest nyfikenhet. Vad var det han attraherades av hos den andra kvinnan? Några år senare blev det dock slitsamt när han började dejta en kvinna som ville ha väldigt mycket av hans tid. Vårt familjeliv kom i kläm och vi fick förhandla om timmarna alla tre.

Vi kommer in på frågan om svartsjuka. Minna säger, att när den slår till gäller det att försöka hålla huvudet kallt och bena ut känslorna.

– Jag har varit så där kladdigt svartsjuk. Det har känts som att jag fallit ner i en avgrund. Som att jag inte kan hantera känslorna över huvudet taget, utan bara står där och skakar och gråter. Och svartsjukan har inte bara riktats mot min man, utan även mot andra som jag haft relationer med.

Oftast triggas den av två saker: dålig kommunikation och att känna sig bortvald. Som när hon längtat efter att göra något särskilt med en partner, kanske att tillbringa en helg på ett mysigt hotell, och han sedan väljer att göra det med någon annan istället. För det mesta har sådana situationer berott på att man inte

pratad igenom sina önskemål och förväntningar tillräckligt.

– Har jag däremot en god kommunikation med mina partners och även deras partner är det som att svartsjukan inte får fäste. Jag får mer förståelse för vad de behöver, och vad de längtar efter och triggas av.

Brukar ni träffa varandras partner?

– Både ja och nej. Men ju mer relationserfaren jag blir, desto mer inser jag värdet av att ha kontakt. Framför allt om relationen fördjupas. Träffar en partner någon som han älskar och som

– Jag har varit så där kladdigt svartsjuk. Det har känts som att jag fallit ned i en avgrund.



Som polyamorös lättar bördan att vara "den perfekta partnern", menar Minna.

Minna Janusson

Gör: Arbetar som affärschef och driver podden *Polyprat* som handlar om relationer utanför normen.

Bor: I Stockholm.

Familj: Maken Ulrik, ingenjör, sönerna Edgar och Nelson, 15 och 20.

Intressen: Längdskidåkning, grönsaksodling och segling.

Ålder: 50.

VÄND

M RELATIONER

MINNA



Ulrik och Minna har två tonårsbarn ihop, och gillar att hänga med varandra. Och med andra.



vidden har ökat. Sedan hör det till saken att jag gillar sex och gärna utvecklas sexuellt.

Det Minna värdesätter mer och mer i sina relationer är starka vänskapsband. Gränsen mellan vänskap och kärlek har alltmer suddats ut. Det är inte längre de heta mötena som drar i henne, utan den innerliga känslan av närvaro med en annan människa. Manliga vän-

ner möter hon idag på ett helt annat sätt än hon gjorde förut.

– Vi kan träffas och ha sex, vi utforskar varandra, och sedan fortsätter vi att umgås som vänner igen. Sedan kanske det händer att vi har sex fler gånger.

Alltmer har Minna vidgat sina cirklar i möten med andra. Hon har exempelvis varit på tantrakurser.

– Drivkraften för mig med tantra har varit att få närhet till andra människor i en vidare mening. Inte en nyfikenhet på trekanter eller att ha sex i grupp. Jag har provat det, och kan tycka att det är trevligt, men det är människan som intresserar mig.

Den meningslöshet du pratade om i början, är den borta nu?

– Ja, den har försvunnit. Jag tar tillvara min tid bättre och skjuter inte upp saker på samma sätt som tidigare. Då tänkte jag ofta att "det kan jag göra när jag blir pensionär". Men om jag inte blir pensionär då? Mamma blev aldrig det.

Ordet närvaro har blivit något av en nyckel i Minnas liv, inte minst i relationen med Ulrik. Ingen av dem tar sin relation för given, en kväll i veckan avsätter de helt för varandra. Då kommer de hem samtidigt, lagar mat och äter tillsammans och umgås sedan hela kvällen.

– För mig är vårt sätt att leva väldigt bra. Vi är goda livskamrater, och jag känner mig mer älskad nu än vad jag gjorde förr. Vi har blivit mer autentiska i vårt förhållningssätt till varandra, och ingen av oss behöver längre vara den där hundra procentigt perfekta partnern.●

– I en lång relation som vår blir det ju lite mer stagnerat, man vet vilka knappar man ska trycka på

älskar honom, ja, då har vi ju något gemensamt, och då vill jag åtminstone ses över en kaffe.

Just nu, medan vi sitter här i soffan och pratar, är Ulrik iväg på en fyra-dagarsträff med en flickvän som han är tillsammans med. Egentligen, säger Minna och sippar på sitt kaffe, passar de två nästan bättre ihop än hon själv och Ulrik. De har mer liknande kommunikationsstil och gemensamma intressen. Kvinnan är också gift och har barn, och Minna känner henne väl.

Att leva flersamt innebär givetvis en risk att livet kan komma att förändras. Men vore inte faran lika stor i en stängd relation? Och ju längre tiden går, desto osannolikare ter sig tanken på en skilsmässa. I dagsläget har Minna själv ingen stadig partner, men det finns några hon träffar.

– Det jag verkligen kan längta efter är att ha en deltidssambo. Någon att tillbringa mer tid med regelbundet. Men det är inte bråttom, och den största vinsten är ju att jag kan vara

öppen för allt som händer.

Med Ulriks flickvän har hon en god vänskapsrelation, och de pratar regelbundet. Ibland träffas alla tre här hemma i lägenheten.

– Men att sova här tillsammans skulle inte fungera. Tanken på att de skulle vara i sovrummet och jag här på soffan känns jättekonstig. På vårt lantställe däremot går det bra, då är jag i sommarstugan och de i gästhuset.

Vad är det som gör att du stannar kvar hos din man?

– Vårt livskamratskap som jag älskar. Det har blivit än varmare sedan vi öppnade upp. Ulrik är far till mina barn, vi har gått igenom mycket tillsammans och vi gillar verkligen att hänga med varandra.

Hur fungerar ert samliv när ni har andra partner?

– I en lång relation som vår blir det ju lite mer stagnerat, man vet vilka knappar man ska trycka på. Samtidigt upplever jag att vårt sexliv blivit bättre sedan vi öppnade upp. Vi har lärt oss mer om oss själva, och spänn-