

Åpent forhold: Unngå denne tabben

Ønsker du flere sexpartnere? Her er sexologenes råd for å se om åpent forhold kan passe deg - og hva du for all del bør unngå dersom du vil ta det opp med partner.



FLERE PARTNERE: Å leve i polyamorøse forhold, gjør at Lynn Myrdal fra PolyNorge opplever stor lykke. Myrdal forteller at det som alle forhold også bringer med seg sjalusi og usikkerhet om man ikke jobber med det. Foto: Lars Eivind Bones

Silje Reistad

Lars Eivind Bones Foto

Publisert onsdag 13. juli 2022 - 06:00

Sist oppdatert onsdag 13. juli 2022 - 11:39

 **Dagbladet Plus**
Likt 15 k likerklikk



Kan man elske flere samtidig? Og ta det til å tungere?

For Lynn Myrdal (44) kommer dette helt naturlig. Å ligge med flere, og å la partneren kunne gjøre det. Dette gjør Lynn, som definerer seg selv som kjønnsnøytral, glad og trygg.

Myrdal husker knapt livet før hen ønsket å dele sin kjærlighet med andre, det man kaller [polyamorøs](#). Dette ordet beskriver en person som har et forhold til to eller flere seksualpartnere samtidig.

I et [intervju med Dagbladet pluss](#), forteller Myrdal om veien dit, om frustrasjon over at aksepten for åpne forhold har en lang vei å gå. Myrdal opplever det mer akseptert å være utro og lyve om det, enn å være åpen om at man er polyamorøs.

- Jeg har hatt forhold til menn som var utro. Det som plaget meg var ikke at de hadde sex med andre, men at de løy for meg. Det er tillitsbruddet som gjør vondt, sier hen.

Hva er utfordringene med å åpne forholdet? Fordelene når det fungerer? Og passer det for alle?

 Gift

og **LES OGSÅ**
sex
med
a **Gift og sex med andre**
e



Problematiske for noen

Det kan være lurt å være forberedt på sjalusi når man åpner forholdet, mener sexolog, par- og familierapeut Thomas Winther.

- Det er en helt naturlig del av det, og da blir nøkkelen åpenhet og aksept for følelsene, sier Winther.

Når det kommer til den økende interessen og omtalen om polyamørse forhold, følger dette kulturen vår, mener sexologen.



SEXOLOG: Parterapeut og sexolog Thomas Winther. Foto: Privat

- At vi mennesker vanligvis er monogame, ligger mye i biologi. Når man har sex produseres oksytocin som gjør at vi følger tilhørighet til den vi har sex med. Det monogame i kulturen vår har også kommet i nyere tid sterkt fra religion, forklarer han.

At noen kan oppleve at monogame forhold ikke passer dem, tror han på - og mener man skal lytte til for å se om det er noe man ønsker å følge eller ikke.

- Noen vil kanskje føle seg presset inn i en monogam ramme, og da kan det være greit å utfordre seg selv. Kan jeg leve med en person resten av livet? Det er flere som velger å åpne forholdet. For noen vil dette bli problematisk, for andre ikke.

Han råder til å kjenne godt etter hvordan det vil føles å dele partneren din med andre.

- Ta partneren din med i samtalen, og lytt til hva den andre tenker om det kan være en mulig livsform for dere.

Økende interesse

Winther opplever i samtaler at flere og velger å leve i åpne forhold.

- Det er mye fokus på det seksuelle, men samtidig er det forskjeller her også. Det handler ikke om å gå rundt å ligge med hvem som helst, men å bygge tillit og respekt, sier han og forklarer at noen har en de deler hus og hjem med, i tillegg til en kjæreste.

Sexologen forteller at temaet kommer opp oftere i timene enn før.

- Det flere som tar det opp i dag, tidligere hørte jeg nesten aldri om det. Mange kommer nettopp fordi de har de tankene.

ANNONSE

Han trekker fram at vi har fått et mer likestilt samfunn, hvor kvinnen tidligere måtte «ta til takke» med den mannen hun fikk og ikke hadde alternativer. I dag er kvinnene ute i arbeid, og samfunnet er mer stabilisert.

- Under pandemien var det også mindre skilsmisse, som ga trygghet i en usikker tid. Samfunnet vil regulere disse trendene.

Sjekkliste: Hvordan ta praten?

Dersom du vurderer å ta praten om å åpne forholdet til partner, kan det være flere punkter å tenke over.

- Hvordan vil jeg takle dette selv, å se partnere min med andre? Hvordan vil det påvirke meg? Kjenn etter om du tenker dette vil være et problem for deg.
- Hvordan man vil ha det, rent praktisk? Hvis begge kan tenke seg å åpne forholdet, hvordan vil vi løse det? For mange vil det fortsatt kunne bli sett på som utroskap, og gi en utrygghet. Tenk over dette.

- Hvis partner spør deg eller du spør partner, og en av partene ikke har lyst, skal dette respekteres. Ikke gå på tvers av dine eller andres følelser.

Kilde: Sexolog og parterapeut Thomas Winther

Gjorde forholdet trygt

Myrdal forteller at hen i ungdomsårene prøvde seg på monogami, men merket tidlig at det dukket opp følelser for flere menn enn partneren.

- Jeg kjente en sterk seksuell tiltrekning til andre og fikk følelser for mer enn en person parallelt, men det var bare det monogame forholdet jeg kjente til. Fasiten man fikk høre var at «hvis du får sånne følelser, er du ikke glad nok i partneren din», sier hen.

- Derfor gjorde jeg det slutt med folk, og det var en forvirrende tid med mye negative følelser.

I
s
-
f
d
M
d
-
o



STYR LEDEREN Myrdal i PolyNorge. Foto: Lars Eirik Dones



Myrdal har tidligere vært gift, hvor hverdagen var som hos folk flest. De hadde et åpent forhold, men var i praksis monogame likevel i lengre perioder. Det at muligheten og åpenheten var der, var det som gjorde den store forskjellen, forklarer hen.

- Det gjorde forholdet veldig trygt. På grunn av den måten jeg opplever kjærlighet på, opplever jeg åpne forhold som mye tryggere enn lukkede monogame forhold, forteller Myrdal.

- Det å være ærlig og åpen om følelser og tiltrekning ikke er farlig. Ærlighet og grunnstein, gjør forhold for meg veldig trygge.

Myrdal er ikke lenger gift med han hen oppdro barn med, men forteller at det fungerte i mange år og at de i dag er bestevenner selvom de er skilt.

Hen har i dag et par dype relasjoner, blant annet en ganske fersk kjæreste som Myrdal forteller at hen er stormende forelsket i.



Foto: Lars Eivind Bones

- - Hvis du føler at du ønsker å involvere andre i relasjonen din, enten det er seksuelt eller romantisk, er det aller viktigste å skape trygge rom til samtaler. Lytte og akseptere hva den andre sier. Kan man tenke seg en trekant? Og hvis den andre sier ja, er det forventet at man må gjøre det? Det er viktig at partneren din vet at man kan være ærlig, at det er trygt.
- - Hvordan skaper man så et trygt rom for samtalen? Fortell at du ikke blir mindre glad i personen ved at den åpner seg og deler. Det er ingen rette eller gale svar. Man kan si at «mine følelser for deg er like sterke uavhengig av hvordan denne samtalen går.» Den betryggelsen er kjempeviktig, at man fokuserer på at man har lyst til å vite hva den andre føler om dette.
- - Man kan kjenne at man er poly og velge å leve monogamt, og omvendt, men det viktigste er å være trygg i avgjørelsen og å være ærlig med seg selv. Så hva hvis du kjenner at «jeg er poly og partneren min er monogam»? Det at du er veldig glad i noen, er kanskje ikke nok, hvis ikke dere kan komme til ordninger som passer for alle.
- - Er du usikker? Ta kontakt med andre som lever som poly, som oss i PolyNorge. Du kan spørre andre som lever i åpne forhold og få flere svar. Vi har flere poly-treff hvor vi åpner opp for de som er nysgjerrige, og dette er en helt trygg arena, helt uten forpliktelser. Det kan være her du finner ut hvordan du vil leve, enten det er å leve i åpne forhold eller ikke. Vi ønsker at alle skal leve det livet de ønsker, og være tro mot seg selv.

Fokus på sikkerhet

Hen trekker også fram det viktige fokuset i foreningen på sikkerhet når det kommer til å ha sex med flere - uavhengig av om man er polyamorøs eller singel.

- Intimhelse er kjempeviktig, og vi har stort fokus på dette i foreningen, sier hen. Hen nevner grep som å bruke kondom og å teste seg for klamydia.

- Det snakkes mer om intimhelse innad i poly-miljøet, en del av oss kaller det «EU-kontroll». Det er viktig å normalisere god kontroll på intimhelse og kjønns sykdommer, for

elske seg selv og akseptere den de er.

- Det er mange måter å leve som poly på, og du finner din egen variant. Man kan oppleve både sjalusi og usikkerhet, som i alle forhold, men her er trygghet, åpenhet og kommunikasjon viktige elementer, sier Myrdal.

Avgjørelsen tas alene

Også i ungdomsmiljøene snakkes det mer om åpne forhold. Det erfarer Tore Holte Follestad, som er avdelingsleder for kommunikasjon og politikk ved Sex og Samfunn, og NACS-autorisert spesialist i sexologisk rådgiving.

- Ungdom er opptatt av dette temaet, og jeg tror det er en økende nysgjerrighet uavhengig av alder, sier Follestad.

- Det mange lurer på er hvordan man skal organisere livet sitt, det er alle opptatt av. Og når man går inn et forhold, enten det er monogamt eller poly, er det å tenke gjennom hva man selv ønsker.

Avgjørelsen for hvordan seksualiteten din skal være, skal tas helt fritt og alene.

- Ingen skal presse deg til en form å leve på, det er det viktigste når det gjelder seksualitet og relasjon. Man skal ikke «go with the flow», hvor man gjør det som man tror blir forventa av den, advarer han.



Sexolog Tore Holte Follestad. Foto: Sex og samfunn

Dette gjelder både de som ønsker å leve i åpne forhold og som ikke gjør det, det kan hindre deg i å leve som du vil, mener Follestad.

- *Hvem kan et åpent forhold passe for?*

- **Hvis du er trygghetssøkende og opptatt av bekreftelse, er mistenksom og har lett for å bli sjalu, så er kanskje ikke polyamorøst forhold noe for deg, sier han.**

- Hvis man er redd for å ikke få nok bekreftelse og har mye dårlig selvtillit, kan dette være en utfordring hvis man vil inn i et polyamorøst forhold.

Han nevner likevel en annen side, hvis du har dårlig selvtillit kan flere positive tilbakemeldinger også gjøre det motsatte: å styrke selvfølelsen.

Utfordring med tidsklemma

polyamorøse sine samtidig som du lever i en relasjon.

- Hvis du ønsker å åpne opp for flere partnere, er det to vanlige reaksjoner som kan komme. Den ene er at partneren reagerer negativt og ikke ønsker å være en del av en polyrelasjon. Den andre kan være positiv, partner kan bli nysgjerrig og ønske å være med på reisen din, sier Follestad.

Han mener at du skal være klar for begge reaksjonene og å forvente annen respons enn det du kanskje har tenkt.

- Det kan bety slutten på et forhold, men det kan også bety utvikling av en relasjon som har kjørt seg fast, som får en ny boost og en revitalisering.

En annen utfordring kan være kapasitet til å følge opp flere relasjoner, om du får deg flere kjærester eller sexpartnere.

- Hvordan kombinerer man relasjonene med jobb, utdanning og sosialt liv? Hvordan er det å ha tre partnere hvis alle vil på ferie med deg? Hvis du vil ha en relasjon til noen, romantisk og seksuell, kan det også være forvente at du skal stille opp.

Han trekker også fram PolyNorge som stedet å kontakte hvis du er usikker og ønsker samtaler om temaet.

- Da kan du høre hvordan det er å leve i en relasjon som dette, få noen råd og tips og konkrete eksempler. Det viktigste er igjen å være bevisst på egne ønsker og behov for eget liv, legger han til.

 Kollektivet avslører: Våre sex-leker