

Examensarbete



Polyamorösa relationer i förändring och förhandling: en kvalitativ studie om hur polyamorösa personer upplever, hanterar och förhandlar förändring.

Polyamorous relationships in change and negotiation: A qualitative study of how polyamorous people experience, cope and negotiate change.

Examensarbete för kandidatexamen med huvudområdet Socialpsykologi

Grundnivå 15 högskolepoäng

Vårtermin 2024

Keziah Rangvid & Pernilla Zimmerdahl

Handledare: Sakarias Bank

Examinator: Anette Lundin

Deklarering

Härmed intygar vi, Keziah Rangvid och Pernilla Zimmerdahl, att vi på egen hand och utan otillbörlig hjälp genomfört denna studie inom ramen för det Socialpsykologiska programmet vid Högskolan i Skövde under vårterminen 2024 för att erhålla en kandidatexamen i socialpsykologi. Vi intygar även att de källor som använts listats i referenshanteringen samt att denna studie inte tidigare lämnats in för examination eller publicering någon annanstans.

Datum, 2024-05-01

Sammanfattning

Polyamorösa personer blir ofta missförstådda och exkluderade på grund av samhällets monogama ideal. Det finns heller inte mycket forskning om ämnet och det som finns fokuserar främst på stigma. Polyamorösa relationer är i högre grad mer föränderliga och normbrytande i relation till monogama normer. Mot denna bakgrund har vi därför valt att genomföra en kvalitativ intervjustudie med en socialpsykologisk ansats. Syftet var att utforska självidentifierade polyamorösa personers upplevelser och hantering av förändringar i sina kärleksrelationer. Vi avsåg även att utforska hur polyamorösa personer förhåller sig till ett monogamt relationsideal vid förhandling om sin relationsstruktur. Tio semistrukturerade intervjuer genomfördes med personer över 18 år som varit polyamorösa i minst två år och befann sig i en eller flera relationer. Data analyserades med en tematisk analysmetod. Studiens resultat visar att respondenterna upplevt en variation av negativa och positiva känslor relaterat till förändring i en polyamorös kontext. De hanterar förändring främst genom kommunikation men även genom stöd, undvikande, självtröst, acceptans och fokus på relationen. Känslor och hantering vid förändring beror på hur individen tolkar kontexten. Ett fåtal respondenter beskrev även att de stundvis dolt sin polyamorösa identitet till följd av ett monogamt relationsideal. I övrigt upplever de sig inte styras av ett monogamt ideal i sina relationsförhandlingar. På vilket sätt som personerna blir styrda av idealet verkar bero på den tolkning individen gör av kontexten.

Nyckelord: Polyamori, relationer, förändring, förhandling, emotioner, kommunikation, den rena relationen, mononormativitet, queer, symbolisk interaktionism.

Abstract

Polyamorous people often become misunderstood and excluded due to society's monogamous ideal. Nor are there many studies on the subject and the studies that do exist focus mainly on stigma. Polyamorous relationships are, to a higher degree, more changeable and norm-breaking in relation to monogamous norms. Against this background we have therefore chosen to conduct a qualitative interview study with a social psychological approach. The purpose was to explore self identified polyamorous individuals experiences and management of changes in their romantic relationships. We also intended to explore how polyamorous people adjust to a monogamous relationship ideal during negotiation and how they negotiate relationship structure. Ten semi structured interviews were conducted with people over 18 who had been polyamorous for at least two years and were in at least one or several relationships. The data was analyzed with a thematic analysis method. The study's results show that the respondents had varied experiences of negative and positive emotions due to changes in their polyamorous context. They manage change mainly through communication but also through support, avoidance, self-comfort, acceptance and focus on the relationship. Feelings and management during change depend on how the individual interprets the context. A few respondents also described that they occasionally concealed their polyamorous identity because of a monogamous relationship ideal. Otherwise they did not feel affected by a monogamous relationship ideal in their relationship negotiations. In which way the people are guided by the ideal seems to depend on the interpretation the individual makes of the context.

Keywords: Polyamory, relationships, change, negotiation, emotions, communication, the pure relationship, mononormativity, queer, symbolic interactionism.

Förord

Tack till var och en av er respondenter för ert engagemang och deltagande. Det har varit ett privilegium att få ta del av era berikande beskrivningar och få spegla era berättelser.

Slutligen tack till Sakarias Bank för en god handledning. Ditt engagemang och feedback har hjälpt oss att utvecklas i vårt arbete. Din vägledning har varit ett stort stöd. Tack!

1. Introduktion	1
1.2 Disposition	3
1.2.1 Förklaring till forskningsfrågor	3
2. Teoretiskt ramverk	3
2.1 Symbolisk interaktionism	4
2.2 Emotioner	5
2.3 Den rena relationen och kommunikation	5
2.4. Mononormativitet och queer	6
3. Tidigare forskning	8
4. Avgränsning	13
5. Metod	14
5.1 Metodval	15
5.2 Urval	16
5.3 Empiriska instrument	17
5.4 Kvalitetskriterier	18
5.5 Etiska överväganden	19
5.6 Tillvägagångssätt	20
5.7 Transkriberingsprocessen	21
5.8 Val av analysmetod	21
6. Resultat & analys	22
6.1 Upplevelser vid förändring	23
6.1.1 Känslor vid förändring	23
6.1.2 Känslor kring relationen mellan respondent, partner och metamour.	24
6.1.3 Analys om känslor och upplevelser i förändring.	26
6.2 Hantering vid förändring	27
6.2.1 Kommunikation som hantering	27
6.2.2 Ytterligare sätt att hantera förändring	28
6.2.3 Analys om hantering vid förändring	29
6.3 Hur normer styr	30
6.3.1 Upplevelser av normer	30
6.3.2 Filosofi och identitet	32
6.3.3 Övrig tolkning kring förhandlingar efter ett monogamt relationsideal.	34
7. Diskussion	36
7.1 Styrkor och begränsningar	41
7.2 Rekommendationer till praktiker	43
7.3. Rekommendationer till forskare	44
7.4 Slutsatser	44
Referenser	45
Bilaga 1: Intervjuguide	
Bilaga 2: Informationsblad	
Bilaga 3: Utdrag ur kodningsprocessen	
Bilaga 4: Tematiseringsmatris	

1. Introduktion

Att vara polyamorös innebär att ha kärleksrelationer med fler än en person i taget, något som även kallas flersamhet (RFSU 2012). Polyamorösa relationer, även benämnt som polyrelationer, står utanför samhällets normer och de behöver ofta själva definiera egna ramar och regler för relationerna. Reglerna förhandlas gemensamt fram och kan omdefinieras och omförhandlas vid behov (RFSU 2012). Det kan till exempel handla om regler kring hur mycket tid de ska spendera med vardera partner.

Normbrytande, flersamma relationer är ett växande fenomen och det blir allt vanligare att människor formar sina relationer efter egna önskemål (RFSU 2022; Svt nyheter 2021). Chaves Perez (2021) belyser att trots att kulturen blivit allt mer inkluderande är polyamori långt ifrån accepterat i samhället. En undersökning som gjordes i tre europeiska länder visade att det inte var lika många som accepterade flersamma relationer som samkönade par i tvåsamhet (Chaves Perez 2021). Flersamma relationer är således mindre accepterade jämfört med andra normbrytande relationstyper. Det finns alltså en syn på tvåsamhet som något normalt där polyamori inte är inkluderat. Detta är även något som RFSU (2012) betonar och menar att monogama relationer är normen. Ur det tvåsamma perspektivet upphöjs relationell exklusivitet med tydliga gränser, regler och förväntningar (RFSU 2012). Utifrån det monogama och normativa perspektivet skulle en flersam relation kunna missförstås som otrohet trots att regler om öppenhet är överenskommet i polyamorösa relationer. Detta är bara ett av många missförstånd grundat i okunskap kring polyamorösa relationer (RFSU 2012).

Enligt Ferguson (2021) är polyrelationer särskilt föränderliga. Strukturer och regler kan skilja sig åt, omförhandlas och förändras beroende på personerna involverade i relationerna. Ferguson beskriver vidare att förändringar kan ske av olika anledningar såsom exempelvis övergripande förändringar i livet, känslorelaterade förändringar eller praktiska så som tidsmässiga. Vidare belyser Ferguson att bristen på en tydlig mall för polyamori kan resultera i att en del känner sig ensam eller förvirrade när de navigerar i sina flersamma relationer. Dessutom kan omförhandling av relationsstrukturer och regler väcka en mängd olika känslor (Ferguson 2021). Folkhälsomyndigheten (2023)

belyser att relationer är en central del av livet och har en stor påverkan på människors psykiska hälsa. Vidare menar Drake (2021) att relationer förändras kontinuerligt vilket kan medföra en mängd olika känslor för personerna i dem.

Enligt Svt Nyheter (2021) finns det inte tillräckligt mycket forskning om polyamori. Det är alltså relevant att öka kunskapen kring hur en så central del av livet som relationer och relationsförändring upplevs av polyamorösa personer i sin relationskontext. Som tidigare beskrivits är polyamorösa relationer i högre grad mer föränderliga (Ferguson 2021) samt normbrytande i relation till monogama normer (RFSU 2012) vilket gör det relevant att studera hur personerna upplever, hanterar och förhandlar vid förändringar i sina relationer. Det blir dessutom även relevant att utforska om och i så fall hur monogama normer styr polyamorösa personer vid förhandlingar i sina relationer. Denna studie avser därför att bidra till kunskapsbanken genom att utforska polyamorösas upplevelser och hantering vid förändring samt hur ett monogamt relationsideal styr deras egna relationsförhandlingar.

Vid analys kommer begrepp som emotioner, kommunikation, “den rena relationen”, mononormativitet och queer användas vilket i denna studie kopplas till symbolisk interaktionism. Studien är relevant för det socialpsykologiska området eftersom den belyser polyamorösa personers upplevelser, interaktioner mellan personer samt social och samhällelig påverkan. Till följd av den mängd underrepresentation, fördomar och brist på kunskap kring flersamma relationer kan det stigma som applicerats på polyamori och således polyamorösa personer, ses som ett socialt problem (RFSU 2012). Vår förhoppning är att resultatet ska bidra till att människor får en större förståelse för fenomenet vilket i sin tur kan bidra till att öka kunskap och jämlikhet samt minska stigmat kring polyamori i samhället. Resultaten kan även vara till nytta för praktiker, som exempelvis familjebehandlare och terapeuter, genom att öka deras kunskap och förståelse när de möter polyamorösa klienter i sitt arbete. Till följd av detta är studien även relevant utifrån Högskolan i Skövdes profilmråden, hälsa och social hållbarhet.

1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att utforska självidentifierade polyamorösa personers upplevelser och hantering av förändringar i sina kärleksrelationer. Vi vill även utforska hur polyamorösa personer förhåller sig till ett monogamt relationsideal vid förhandling om struktur i sina relationer:

F1: Hur beskriver polyamorösa personer sina upplevelser vid förändring i sin flersamhetskontext?

F2: Hur hanterar polyamorösa personer förändringar i sin flersamhetskontext?

F3: Hur upplever polyamorösa personer att ett monogamt relationsideal styr deras relationsförhandlingar?

1.2 Disposition

I avsnitt två presenteras studiens teoretiska ramverk och därefter följer avsnitt tre i vilket vår tidigare forskning sammanfattas. I avsnitt fyra framkommer en avgränsning. Vidare i avsnitt fem presenteras studiens metod där aspekter som metodval, urval, empiriska instrument, kvalitetskriterier, etiska överväganden, tillvägagångssätt, transkriberingsprocessen och val av analysmetod framkommer. Därefter, i avsnitt sex, följer vår resultatredovisning med analys och slutligen i avsnitt sju, diskussion samt egna reflektioner och till sist rekommendationer för framtiden.

1.2.1 Förklaring till forskningsfrågor

Till F1, med "upplever" avses deras känslor och emotioner.

Till F2, med "hanterar" avses alla sätt personerna både inom sig själv och med andra, hanterar förändring. Det kan exempelvis brytas ned i den kommunikation som sker vid en förändring.

Till F3, med monogamt relationsideal avses de samhälleliga normer som kategoriserar tvåsamhet i relationer som ett standardmått.

2. Teoretiskt ramverk

I följande avsnitt presenteras studiens teoretiska ramverk som bygger på fem begrepp kopplat till det symboliskt interaktionistiska perspektivet. Begreppen delas in i tre

teman utifrån våra tre forskningsfrågor. Vi valde dessa fem begrepp eftersom att de innefattar och förklarar de främsta aspekter som vi i denna studie har valt att fokusera på. Individens upplevelser kan analyseras med hjälp av begreppet *emotioner*. Hantering vid förändring i en flersamhetskontext kan analyseras med hjälp av *kommunikation*. Till detta resonemang kan även begreppet den "*rena relationen*" anknytas eftersom kommunikation är en central del i denna moderna relation (Giddens 1999, s. 120). Teorin om *mononormativitet* samt *queerteorin* kan bidra till en förklaring om hur monogama relationsideal kan styra polypersoners relationsförhandlingar.

2.1 Symbolisk interaktionism

Symbolisk interaktionism är ett relevant perspektiv när man studerar polyamorösa relationer eftersom det är lämpligt vid undersökning av hur polyamorösa individuellt och tillsammans med andra skapar mening och tolkning. Dessa påverkar hur de upplever, hanterar och förhåller sig vid en relationsförändring och relationsförhandling vilket gör det applicerbart på våra tre forskningsfrågor.

Symbolisk interaktionism är en term för en approach vid studiet av mänskliga grupper och mänskligt beteende (Blumer 1986, s. 1). Blumer (1986, s. 10) menar att de "världar" som existerar för olika människor innehåller objekt som är produkter av symboliska interaktioner. Objekt är saker som kan refereras till såsom fysiska, sociala och abstrakta samt har olika betydelser för olika människor. Betydelsen av ett objekt uppstår från den definition som tillskrivs av individen och de som individen interagerar med. Det är därför av vikt att förstå objekten i människans "värld" för att kunna förstå hur en person agerar och handlar (Blumer 1986, s. 11). Symbolisk interaktionism består av tre grundläggande utgångspunkter: (1) Att människor agerar och handlar gentemot ting utifrån den mening som tinget har för dem, (2) att meningen av olika ting uppstår i sociala interaktioner och (3) att individen i mötet med olika ting har en tolkande process som kan modifiera vilken mening tinget har (Blumer 1986, s. 2). Erving Goffman, en teoretiker influerad av den symboliska interaktionismen, beskriver det på ett liknande sätt (Nilsson 2015, s. 124). Han menar att människor genom den sociala interaktionens information, försöker definiera situationen som de befinner sig i för att avgöra mötets förväntningar (Goffman 1990, s. 13). De projicerar sin definition av situationen och

justerar även sina egna definitioner efter andras i den sociala interaktionen (Goffman 1990, s. 20). De försöker också styra definitionen av situationen genom att intrycksstyra, alltså projicera en fasad av att något är på ett visst sätt (Goffman 1990, s. 15, 34).

2.2 Emotioner

Goleman (1997, s. 357) beskriver att emotioner är känslor med tillhörande tankar, olika fysiska och psykiska tillstånd samt olika former av att vara benägen till handling. Emotioner kan framkallas av tankar från tidigare erfarenheter (Manstead & Fridja & Fischer 2004, s. 19, 20). En emotion kan även uppstå i kombination mellan tanke och omgivning. Tanke och emotion samspelar och speglar varandra. Emotioner bygger på den tolkning en människa gör av sin omgivning (Dittmar 2018, s. 26, 27). Tolkningen definierar hur vi bemöter en situation. Likt den symboliska interaktionismens grundprinciper, styr den individuella tolkningen samt den tolkning som uppstår i sociala interaktioner vilka emotioner som uppkommer (Blumer 1986, s. 2). Emotionen som skapas i den specifika situationen hjälper oss att representera ställningstagandet (Dittmar 2018, s. 30). Ett exempel som förklarar sambandet mellan tolkning och emotion är om en polyamorös persons får veta att sin partner har fått känslor för en till person. Om personen tolkar detta som något negativt, kan en emotion av svartsjuka skapas, vilket kan leda till olika typer av handlingskraft, som till exempel valet att lämna partnern. Om personen gjort en positiv tolkning hade handlingen sett annorlunda ut, till exempel glädje för den andres skull. Detta begrepp är främst relevant för vår första forskningsfråga då emotioner spelar en central roll för agerande och upplevelser (Manstead & Fridja & Fischer 2004, s. 1).

2.3 Den rena relationen och kommunikation

Anthony Giddens beskriver (2010, s. 67) att dagens moderna kärleksrelationer bygger på ömsesidig respekt, jämlikhet, förtroende och öppen kommunikation. Denna moderna, demokratiska relation kallas för den rena relationen (Giddens 2010, s. 69). Ur ett queerperspektiv är den rena relationen relevant eftersom det handlar om att skapa en

egen definition om vad en meningsfull relation kan vara oavsett kön eller sexuell läggning. Det kan specifikt appliceras på polyamorösa relationer eftersom polyamorösa själva måste skapa en definition för vad en ömsesidig och meningsfull relation handlar om för dem (RFSU 2022). Giddens menar vidare att när människor inte längre förlitar sig på äktenskapets traditionella normer kan de utforska relationers olika möjligheter. Basen i den rena relationen är kärlek i stället för yttre faktorer som ekonomisk trygghet. Till följd av detta kräver relationen en investering i form av engagemang. Investeringen förhandlas fram så att den upplevs som ömsesidig och att alla blir tillfredsställda. Detta kräver kommunikation, något som är en central aspekt i den rena relationen (Giddens 1999, s. 120).

Vikten av kommunikation kan även förstås utifrån det symboliskt interaktionistiska perspektivet där Blumer (1986, s. 11) beskriver att det krävs en förståelse för andras tolkningar för att förstå hur andra agerar. Kommunikation är således en viktig faktor vid hantering av förändringar i en relationskontext eftersom det behövs vid förhandling. I den här studien används kommunikationsbegreppet som ett sätt att analysera hantering av förändring. Likt vad Nilsson och Waldemarson (1994, s. 10-13) belyser, delar människor inte alltid samma bild av verkligheten. Detta beror på att de har egna sinnen och olika erfarenheter av världen. Det kan leda till att de inte kommer överens då de ofta pratar om hur verkligheten är och inte hur de tolkar den.

2.4. Mononormativitet och queer

Normer är kollektiva värderingar om hur en medlem ska bete sig och vad som ska göras i gruppen. I denna studies kontext relateras normer till samhället. Det är ett beteendemönster och tankemönster som blir det accepterade och det normala sättet att göra saker på (Wheelan 2005), s. 36). Normer skapar ordning, stabilitet och förutsägbarhet i en grupp eller ett samhälle och uppstår ur det beteende som medlemmarna anser vara viktiga. Dessutom är det ett sätt för gruppen att kontrollera medlemmarnas beteende och tankar. En gruppmedlem kan lyckas övertyga gruppen så att vissa avvikande beteenden blir en norm medan andra överträdelser av normer kan bestraffas till exempel genom drastiskt minskad kommunikation (Wheelan 2005, s. 37).

Mononormativitet är ett begrepp som beskriver normen om monogama relationer som en "naturlig" form av samexistens (Pieper & Bauer 2014, s. 1). Pieper och Bauer (2014, s. 1, 2, 4) menar att till följd av den mononormativitet som präglar ritualer, lagar och strukturer i samhället, marginaliserar och förringar normen allt som inte passar in i det monogama mönstret. Det leder till att icke-monogami patologiseras, det vill säga, ses som något avvikande, fel, sjukligt eller som en personlighetsbrist. Vidare leder mononormativitet till att icke-monogamas "avvikelse" tvingas att döljas, ignoreras eller kräver en förklaring. Detta går att koppla till symbolisk interaktionism då vi försöker avgöra mötets förväntningar och sedan även justera oss efter andras definitioner i sociala interaktioner (Goffman 1990, s. 13, 20). I den här studien används begreppet mononormativitet som en grund till vad vi i vår tredje forskningsfråga kallar för det monogama idealet då idealet bygger på en ansamling av dessa normer och blir ett slags standardmätt. Vidare kommer detta tankesätt hjälpa oss vid analys hur polyamorösa personer styrs av idealet vid förhandlingar i sina relationer. I motsats till mononormativitet finner vi det queera. I den här studien har vi valt att dra en parallell mellan queerteorin och polyamori eftersom det sistnämnda bygger på ett normkritiskt tankesätt. Vidare uppmärksammar queerteorin förhållanden i samhället som har att göra med genus, sexualitet, makt och normalitet. Queer fokuserar på det påstått normala fast med ett normkritiskt tankesätt i stället för att fokusera på de som står utanför normen. Det vill säga, i stället för att sätta heterosexualitet i motsatts till queer, uppmanar queer att tänka utanför uppdelningar där målet är att ta bort tanken om att det finns ett normalt och onormalt sätt att vara en sexuell person på. På så sätt kan queer användas för att ifrågasätta samhällets så kallade sanningar om genus, sexualitet eller annan form av normalitet (Ambjörnsson 2016, s. 15, 16, 176). Queerkritik kan även förekomma inom lhbt, idag benämnt som hbtqia+, då aktivister har osynliggjorts eller blivit utfrysade från rörelser för de inte passar in i de identitets mallarna. Ett exempel på det är polyamorösa personer som upplevt ett motstånd från hbtqia+ -communityt för att de älskar flera. Detta visar att även hbtqia+-samhället har en tvåsamhetsnorm (Ambjörnsson 2016, s. 176). Detta anser vi vara särskilt intressant relaterat till vår studie eftersom vi avser att studera hur polyamorösa beskriver att ett monogamt relationsideal styr deras relationsförhandlingar.

3. Tidigare forskning

I följande avsnitt kommer tio relevanta artiklar, alla peer reviewed, relaterat till vår studie att presenteras. Artiklarna hittades genom databaserna Libsearch och Google Scholar. Ledande sökord var *polyamory* eller *consensual non-monogamy* relaterat till begrepp som *stigma*, *mononormativity*, *monogamy ideal*, *relationship structure*, *change*, *negotiation*, *communication* och *emotions*. Avsnittet kommer belysa teman som polyamori och monogama ideal, känslor och hantering- faktorer och förändring samt polyamorösa relationsnät och dess påverkan.

Polyamori och monogama ideal

I en studie av Klesse (2006) undersöktes polyamorösas definition av polyamori i relation till olika former av icke-monogami. Studien använde en kombination av kvalitativa metoder. Han genomförde 44 intervjuer med icke-monogama kvinnor och män. Resultatet visade att de flesta ville definiera polyamori som kärleksrelationer med mer än en person och djupa intima relationer där sex inte alltid behöver vara aktuellt. Respondenterna betonade att begreppet polyamori är en etisk form av icke monogami där alla involverade har kommit överens (Klesse 2006). En del önskade dock bryta fördomen att polyamori endast handlar om sex och saknar känslomässiga aspekter. Andra ville bryta sig loss från alla monogama ideal. Några av deltagarna såg relationer som mer flytande och upplevde att det inte gick att skilja mellan vänskap, partnerskap och älskare och valde därför att identifiera sig som polyamorös (Klesse 2006). Artikeln är viktig för denna studie eftersom den definierar polyamori samtidigt som den belyser olika uppfattningar. Den splittrade diskursen i det polyamorösa communityt visar också hur de förhåller eller inte förhåller sig till monogama ideal.

Även Madsen, Sandbakken och Skrautvol (2022) har visat hur polyamorösa noggrant överväger avslöjande av sin relationsstruktur eller inte för att undvika negativa reaktioner. Madsen, Sandbakken och Skrautvol (2022) studerade hur det är att vara polyamorös i ett samhälle där monogami är normen. Semistrukturerade intervjuer genomfördes med elva deltagare mellan 28-41 år, där alla aktivt befann sig i polyamorösa relationer. Deltagarna betonade att deras relationer inte sågs som seriösa

vilket de kopplade till fördomar och missuppfattningar om deras relationsstruktur, något som även Klesse (2006) belyst där polyamorösa upplevde fördomar kring att deras relationsstruktur endast handlade om sex. Madsen, Sandbakken och Skrautvol (2022) visar vidare att deltagarna upplevde sina relationer som avvikande i relation till relationsidealet men var positiva till sin livsstil som polyamorösa och var nöjda med sina relationer. Det svåraste med att leva icke-monogamt var reaktioner från majoritetssamhället (Madsen, Sandbakken & Skrautvol 2022). Likt detta belyser även Füllgrabe och Smith (2023) att icke-monogama upplever strukturell stigmatisering genom osynliggörande i exempelvis bristande representation, ifrågasättande och okunskap.

I Füllgrabe och Smiths (2023) studie utforskades minoritetsstress och motståndskraft hos icke-monogama i relationer. Den syftade till att förstå hur de upplever, möter och hanterar stigma. Genom bekvämlighetsurval valdes elva deltagare ut till digitala djupintervjuer. Resultatet visade att rädsla för stigmatisering ledde till en ambivalens kring att komma ut eller inte. Att dölja sitt sätt att leva var ett sätt att hantera de eventuella konsekvenser som att "komma ut" kunde medföra. För en del kunde däremot att "komma ut" minska en emotionell börda och upplevas som att leva mer autentiskt. Slutligen ansåg icke-monogama även att det tog tid att göra sig av med tidigare monogama ideal (Füllgrabe & Smith 2023). Detta ger en tydligare bild av den stigmatiserade position som polyamorösa har i ett samhälle vars normer och ideal grundas på monogami. Resultatet att det tog tid att göra sig av med monogama ideal i Füllgrabe och Smiths (2023) studie kan relateras till den önskan om frigörelse från de monogama normerna som både Klesse (2006) och Madsen, Sandbakken och Skrautvol (2022) visar i sina studier. Å andra sidan belyser Roodsaz (2023) att icke-monogamas skapande av egna relationsmodeller gav dem en ökad agens och frihet. Roodsaz (2023) genomförde djupintervjuer med polyamorösa och polygama personer, något som presenterades i två narrativ. Resultatet belyser icke-monogama relationers föränderlighet och komplexitet. Olika strukturer, livsvillkor och agentskap medverkade till relationernas utveckling och föränderlighet. Icke-monogama distanseras från samhällsnormer vilket medförde större möjligheter till självbestämmande.

Studien är relevant för vårt syfte då den belyser relationernas föränderlighet och komplexitet samt hur samhället kan både påverka relationerna men också ge individerna större frihet bortom normer. I motsats till detta studerade Rodrigues, Brooks, Balzarini, Moors & Lopes (2024) ifall avhumanisering var associerat till mononormativa uppfattningar och stigma kring etiskt icke monogama relationer. De undersökte även om internaliserad negativitet gentemot etisk icke monogami var en underliggande orsak till de associationerna. 438 personer från 30 olika länder rekryterades genom grupper och forum online och fyllde därefter i ett frågeformulär. Resultatet visade att deltagare som stigmatiserade etisk icke monogami och hade mer mononormativa uppfattningar rapporterade en högre grad av internaliserad negativitet. De tillskrev även sina partners och sig själv mer negativa känslor som exempelvis att de var omogna, ofina, känslolösa och utnyttjande. Mononormativitet och internaliserad negativitet kan forma och vidare ha en negativ påverkan på etiskt icke monogama personers uppfattningar, attityder och beteende gentemot sig själva och sina partners (Rodrigues et al. 2024). Detta resultat stärker och breddar tidigare forskning (Klesse 2006; Madsen, Sandbakken & Skrautvol 2022; Füllgrabe & Smiths 2023) genom att återigen belysa hur icke-monogama ställs att förhålla sig till de normer och ideal kring monogami. Rodrigues et al. (2024) artikel belyser hur även internalisering av stigma och normer kan påverka polyamorösa negativt på flera plan. Dessa artiklar ger oss en grund att stå på vid vidare utforskande av hur polyamorösa förhåller sig till monogama ideal vid förhandling om struktur i sin flersamhet.

Känslor och hantering- faktorer och förändring.

Svartsjuka och kompersion kan beskrivas som två motsatta känslor. Flicker, Thouin-Savard och Vaughan (2022) beskriver kompersion som positiva känslor en person kan känna till följd av sin partners lycka. I Rubinskys (2018) studie definierade många däremot svartsjuka som en känsla av osäkerhet och något som täcker flera olika aspekter av känslor (Rubinsky 2018). Rubinskys (2018) undersökte hur personer involverade i polyamorösa relationer upplever svartsjuka. 141 deltagares svar på öppna webbenkät-frågor analyserades med kvalitativ analys. Respondenterna uttryckte inte att de såg svartsjuka som ett hot mot exklusivitet utan som ett behov som inte blivit

tillgodosett. Det kan innebära en känsla av att inte bli prioriterad, känna sig sedd eller en rädsla att bli ersatt. Det kan också handla om något internt, en låg självkänsla. Majoriteten av deltagarna diskuterade svartsjukan med sina partners för att bli bekräftad och sedd men inte med målet att ändra sin partners beteende. Många eftersträvade att känna glädje för sina partners förhållanden. Kommunikation var en nyckel för att undvika svartsjuka (Rubinsky 2018).

I en kvalitativ studie av Flicker, Thouin-Savard och Vaughan (2022) var syftet i stället att studera vilka faktorer som främjar och hämmar icke-monogamas upplevelser av *kompersion*. Deltagarna rekryterades från ett polyamori-fokuserat Reddit-forum och fyllde i ett öppet frågeformulär online. Därefter genomfördes en tematisk analys. Resultatet visade att faktorer som ansågs avgörande för kompersion: var “kommunikation”; “känslor gentemot sin partners partner”; “känslor kring sig själv”; “trygghet i relationen” och “behovstillfredsställelse” (Flicker, Thouin-Savard & Vaughan 2022). Detta resultat kan på sätt och vis ses spegla Rubinskys (2018) resultat genom att visa vad som främjar eller hämmar motsatserna kompersion och svartsjuka. Till exempel visar båda att behovstillfredsställelse är en viktig faktor för svartsjuka eller kompersion. Trygghet i relationen, jämfört med en känsla av att inte bli prioriterad, eller rädslan för att bli ersatt, står också som varsina ändrar av ett spektrum för vad som kan främja eller hämma svartsjuka eller kompersion. Likt detta belyser även Duplassie och Fairbrother (2018) att tydlig kommunikation partners emellan såsom att sätta ord på sina känslor kan främja polyamorösa relationer. Bristfällig kommunikation ledde i stället till lägre förtroende i förhållandet, något som står i likhet till Rubinskys (2018) och Flicker, Thouin-Savard och Vaughan (2022) resultat kring relationen mellan svartsjuka och dålig kommunikation.

Duplassie och Fairbrother (2018) undersökte polyamorösa individers erfarenheter av vad som främjar och hindrar upprätthållande och utveckling av polyamorösa relationer. Semistrukturerade intervjuer genomfördes med elva deltagare mellan 32-51 år. Resultatet visade att polyamorösa relationer kan underlättas genom flera aspekter: Ett bra stöd från både vänner, familj, partners och förebilder eller icke-monogama grupper online. Variation i relationerna. Att ha ett annat tankesätt bortom den normativa kulturen. balans i livet samt lika värderingar och intressen som

sina partners (Duplassie & Fairbrother 2018). Dessa artiklar är relevanta för vår studie eftersom de belyser hur polyamorösa emotioner kan påverkas av olika aspekter i en relation. Det ger oss en djupare förståelse vid analys av polyamorösa känslor och hantering när vi studerar dessa aspekter relaterat till förändringar.

Polyamorösa relationsnät och dess påverkan

Polyamorösa personer har inte endast en relation och en person att förhålla sig till. Förändringar i relationsnätet och partners relationer med andra kan påverka polyamorösa på flera sätt. I en artikel av Arter och Bunge (2024) studerades etiskt icke monogama personers upplevelser av positiv och negativ påverkan till följd av sina partners sexuella- och romantiska relationer med andra. 51 deltagare rekryterades via kontakt med lokala communities och vidare genom snöbollsmetod och bekvämlighetsurval. Semistrukturerade intervjuer med deltagarna transkriberades och kodades utifrån en reflexiv tematisk analys. Resultatet visade att icke monogama personer upplever en komplex variation av fördelar och nackdelar från sina partners andra relationer. Upplevda nackdelar var bland annat att deras egna relationer kunde begränsas, negativa känslor relaterat till partners partner och deras relation. Upplevda fördelar var däremot stärkta relationer, kompersion alltså medgläjde och direkta fördelar som partners partners, även kallade metamour (metas), kunde ge varandra som stöd och information (Arter & Bunge 2024). Resultatet visar en komplexitet i de individuellt upplevda mekanismer som kan påverka en person negativt eller positivt till följd av partners relationer med andra. Detta stärker Rubinskys (2018) och Flicker, Thouin-Savard och Vaughans (2022) resultat kring hämmande och främjande faktorer för svartsjuka eller kompersion. Vidare belyser även Duplassie och Fairbrother (2018) vikten av ett bra stöd. I sin artikel fann de att stöd från vänner, familj, partners och förebilder eller icke-monogama grupper online kunde agera som upprätthållande och utvecklande faktorer för polyamorösa relationer. Däremot visar Arter och Bunge (2024) att även polyamorösa metas kan tillhöra denna grupp av stödsystem.

Inte nog med att påverkan på individen kan ske utifrån deras partners relationer, Bartholomew, Cobb och Mitchell (2014) har även studerat hur polyamorösa individers behovstillfredsställelse i en kärleksrelation hade en påverkan på individens

tillfredsställande och engagemang i individens andra kärleksrelation. De genomförde en kvantitativ enkätstudie där 1207 respondenter deltog i åldrarna 19-86, från engelsktalande samhällen världen över. Resultatet visade att behovsuppfyllelse hos den ena partnern inte positivt påverkar den andra relationens tillfredsställande och engagemang. Däremot tenderar en högre behovsuppfyllelse i den ena relationen negativt påverka den andra relationen i form av lägre relations tillfredsställelse, detta för att personen jämför sina relationer. Låg tillfredsställelse i den ena relationen, kompenseras inte heller av personen i den andra relationen (Bartholomew, Cobb & Mitchell 2014). Det kan resoneras kring hur detta resultat kan ställas mot tidigare forskning (Rubinskys 2018; Thouin-Savard & Vaughans 2022; Duplassie & Fairbrother 2018) där främst Duplassie och Fairbrother (2018) betonar vikten av stöd för upprätthållande av en polyamorös relation. Det blir således en fråga om huruvida behovsuppfyllelsen för respondenterna i Bartholomew, Cobb och Mitchells (2014) studie grundas i behov av stöd eller inte. Arter och Bunge (2024) samt Bartholomew, Cobb och Mitchells (2014) belyser två särskilda men ändå liknande aspekter av polyamorösa relationer: individens relationer med andra och individens partners relationer med andra. Till följd av de mer komplexa nät som präglar polyamorösa relationer är det därför troligt att en förändring hos en nod har en efterföljande effekt på flera andra. Dessa två artiklar är särskilt intressanta för vår studies syfte eftersom de visar den komplexitet som polyamorösa nätverk innebär. Polyamorösa personer kan både påverkas av aspekter nära och längre ifrån dem.

4. Avgränsning

Vår ansamling av tidigare forskning har främst fokuserat på hur polyamorösa personer förhåller sig till normer och ideal som grundas på monogami. Tidigare studier visar till exempel att icke-monogama personer blir negativt påverkade av mononormen främst genom utomståendes fördomar, missuppfattningar och okunskap. Dessutom visar tidigare studier att bristande representation och okunskap kan leda till en ambivalens inför att ”komma ut”. Utöver detta belyser även tidigare forskning hur olika aspekter kan påverka polyamorösas känslor relaterat till sina relationer. Till exempel kan aspekter som trygghet och behovstillfredsställelse hämma eller främja känslor av

komperion, alltså medglädje, eller svartsjuka. Vad gäller hantering av känslor verkar kommunikation vara det mest framgångsrika sätt att hantera dessa. Utöver kommunikation kan ett bra stöd, ett icke-normativt tankesätt och lika värderingar med sina partners, påverka relationernas upprätthållande och utveckling. Slutligen har även tidigare studier visat att polyamorösa personer kan påverkas av aspekter som ligger nära och längre ifrån dem så som faktorer i deras relationsnät.

Till följd av studiens syfte har vårt fokus på tidigare forskning avgränsats till polyamorösa personers känslor och hantering samt även förhållningssätt gentemot ett monogamt relationsideal vid relationsförhandlingar. Studien hade kunnat genomföras med en kvantitativ ansats där polyamorösa i stället fyller i ett självskattningsformulär. På så vis skulle även en större mängd data kunna ge ett mer generaliserbart svar. I denna studie har vi däremot valt att utforska polyamorösas upplevelser och beskrivningar utifrån deras tolkning och livsvärld. Vår ambition har varit att få en djup data som kan belysa respondenternas unika upplevelser. Slutligen har tidigare forskning mestadels haft ett fokus på stigma och normer och definitioner relaterat till polyamori, något vi anser vara en viktig aspekt till följd av den stigmatiserade position och okunskap som finns kring polyamori. Däremot upplevde vi att det inte fanns särskilt mycket studier som hade ett mer ingående fokus på polyamorösa personers faktiska känslor och hantering. Vi upplevde inte heller att detta fokus fått ta plats i relation till förändring och förhandling, två relativt centrala delar i polyamorösa relationer.

5. Metod

I detta kapitel kommer vi att presentera våra metodologiska utgångspunkter. Kapitlet inleds med metodval följt av urval, empiriska instrument, kvalitetskriterier, etiska överväganden, tillvägagångssätt, transkriberingsprocessen samt avslutas med val av analysmetod.

5.1 Metodval

Studien utgår från en kvalitativ metodologi med en interpretativistisk epistemologi. Interpretativismen grundas i ett tolkande synsätt (Bryman 2018, s. 62). Ett tolkande

synsätt betonar förståelse och tolkning av den subjektiva uppfattningen av världen (Nilsson 2000, s. 92). Utifrån denna utgångspunkt eftersträvar vi en djup förståelse av respondenternas unika upplevelser. Det krävs då att vi ställer frågor som skapar en förståelse utifrån deras synvinkel då vi exempelvis vill veta hur de upplever förändring och hur de upplever ett monogamt relationsideal. Dessutom grundar våra teorier sig på att personer tolkar verkligheten olika, därav var kvalitativ metod det mest relevanta alternativet då den här metoden ger plats för den unika och detaljrika upplevelsen i en studie (Bryman 2018, s. 476, 477).

Vi valde att använda oss av en semistrukturerad enskild intervjumetod. Däremot kan en semistrukturerad intervjumetod eventuellt ha hindrat oss från att få ytterligare fördjupad förståelse för ämnet. Vi har till exempel hamnat i situationer där vi önskat djupdyka mer i ett ämne som en respondent tog upp. Med en semistrukturerad intervjumetod var vi tillslut tvungna att avrunda för att fortsätta på nästa tema (Bryman s. 562-563). Här skulle i stället en ännu öppnare intervjumetod kunnat ge oss tid att verkligen spegla det respondenten ansåg vara viktigt. Däremot har vi upplevt att en semistrukturerad metod har varit bra eftersom den har gett oss utrymme att ställa passande följdfrågor. Dessutom gav de förbestämda frågorna oss en tydlig struktur att följa så att vi kunde ställa de frågor vi ville ha svar på (Bryman s. 562-563).

Med ett induktivt synsätt har vi kunnat dra slutsatser från de resultat vi kom fram till. Det har gett oss en möjlighet att hålla oss öppna för unika svar (Bryman 2018, s. 49). Precis som Bryman (2018, s. 49) beskriver kan induktion innehålla inslag av deduktion och tvärtom. Vi har i denna studie, i likhet med det deduktiva angreppssättet, samlat tidigare forskning och teori kring det valda fokusområdet. Däremot har vi inte använt det insamlade materialet för att pröva en viss teori utan snarare använt oss av ett mer utforskande och förutsättningslöst fokus i vår kodning och tematiseringsprocess, något som kan härledas till det Bryman (2018, s. 49) beskriver som ett induktivt angreppssätt. Vidare hade vi ett induktivt synsätt när vi drog slutsatser utifrån vårt resultat vilket gjorde det möjligt att hålla oss öppna för unika svar (Bryman s. 49).

5.2 Urval

Vi har använt oss av ett stratifierat målstyrt urval, en lämplig urvalsmetod vid studier av individer som tillhör en viss subkategori. Deltagare väljs då strategiskt ut efter relevans för studiens forskningsfrågor (Bryman 2018, s. 497). Detta lämpar sig bra då studiens fokus är just polyamorösa personer. Vår målbild var att rekrytera tio intervjupersoner inom Västra Götalandsregionen. Till följd av de svårigheter att få in deltagare till studien utökades det geografiska området till att innefatta hela Sverige. De flesta deltagarna kom slutligen från mellersta till södra Sverige. Ett fåtal svenskar bodde vid tillfället utomlands. Urvalsramen grundades på följande grunder: (1) Polyamorösa personer som har haft erfarenhet av en polyamorös livsstil i minst två år, (2) att de var över 18 år och (3) att de befann sig i en eller flera relationer. Även om begreppen polyamori och icke-monogami tycks överlappa något, uttrycker många polyamorösa en önskan om distinktion mellan polyamori och andra sorters icke-monogami som exempelvis swinging (Klesse 2006). Klesse (2006) menar vidare att polyamori karaktäriseras av kärlek och intimitet med fokus på etiska relationer. Med denna bakgrund har vi valt att exkludera andra typer av icke-monogami för att på ett så nära sätt som möjligt förhålla oss till studiens syfte. Vid upprättad mailkontakt fick vi en kort information om varje deltagare för att säkerställa att personen passade våra urvalskriterier. Bortfall av respondenter skedde endast då vi uppnått tio intervjupersoner och därmed mättat vår datamängd. Deltagarna var i åldrarna 27-57 år med en medelålder på ungefär 39 år. Åtta av tio var kvinnor och de resterande två var män. De flesta, sju av tio, identifierade sig som bisexuell eller pansexuell, en del kallade sig både och. Två personer, männen, identifierade sig som heterosexuella. En person kategoriserade sin läggning som odefinierad.

5.3 Empiriska instrument

Det empiriska instrument som vi har använt oss av är en intervjuguide (Se bilaga 1) med fyra bakgrundsfrågor och 20 huvudfrågor. Till flera av huvudfrågorna följde det olika alternativa prompts. Prompts kan fördjupa ett samtal när ytliga svar ges vilket ger respondenten möjlighet att utveckla sina tankar och gör samtalet mer naturligt (Russell

Bernard & Ryan 2010, s. 31, 32, 33). Till några av våra intervjufrågor använde vi oss av *the long question probe* vilket är ett sätt att mjuka upp känsliga frågor (Bernard & Ryan 2010, s. 32). Följande mening är ett exempel på en fråga där vi använt oss av *the long question probe*: “*Eftersom vi lever i ett samhälle med normer kring hur en kärleksrelation “ska” se ut kan många både medvetet och omedvetet anpassa sig efter det. Hur upplever du att det är för dig?*”.

Intervjuguiden som användes bygger på studiens tre forskningsfrågor. Varje forskningsfråga är nedbruten i intervjufrågor som täcker in olika aspekter av den huvudsakliga frågan. Vissa följdfrågor ställdes i alla intervjuer eftersom vi ansåg att de var centrala för de huvudsakliga intervjufrågorna medan andra följdfrågor endast ställdes vid behov. Några exempel på följdfrågor vi ställde var sådant som “*Skulle du kunna utveckla det?*” “*Vad hände sen?*”. Detta gjordes för att få den komplexitet som speglar respondenternas upplevelser. Vår första forskningsfråga “*Hur beskriver polyamorösa personer sina upplevelser vid förändring i sin flersamhetskontext?*” var exempelvis nedbruten på följande sätt “*Hur känner du när en av dina partners går in i en till relation med en ny partner?*”. För att besvara vår andra forskningsfråga “*Hur hanterar polyamorösa personer förändringar i sin flersamhetskontext?*” inspirerades vi av en öppnare intervjumetod med färre och bredare frågor. Vi presenterade det nya temat och beskrev dess syfte genom att läsa upp en kortare bakgrundstext. På så vis underlättade vi för intervjupersonen att kunna förstå den bakomliggande kontexten. En fråga vi kom att ställa var till exempel “*Skulle du kunna beskriva ditt starkaste minne av förändring som du har upplevt i någon av dina kärleksrelationer i din flersamhet?*”. Vår tredje forskningsfråga “*Hur upplever polyamorösa personer att ett monogamt relationsideal styr deras relationsförhandlingar?*” bröts ned i intervjufrågor som exempelvis. “*Kan du beskriva hur ditt umgänge med dina partners ser ut för dig under cirka en vecka?*”.

5.4 Kvalitetskriterier

Det finns olika kriterier att säkerställa validitet och reliabilitet på. I kvalitativ forskning är den interna validiteten och reliabiliteten en styrka. Intern validitet innebär att forskarens observationer och analyser stämmer överens med deras teoretiska

utgångspunkter. Intern validitet kan stärkas genom att till exempel formulera intervjufrågor anpassade till forskningsfrågorna (Bryman 2018, s. 465, 466, 467). I den här studien har vi, för att i den mån möjligt kunnat trygga validitet, antagit ett reflexivt förhållningssätt genom hela studiens gång. Det betyder att vi har förhållit oss kritiska till våra egna personliga antaganden och kulturella kontext (Bryman 2018, s. 471). Eftersom vi inte delar deltagarens position var det särskilt viktigt att vi hade en metodologisk självmedvetenhet. Det innebär att forskaren inte ska bortse från relationen till dem de studerar. Genom detta har vi fått en tydligare koppling mellan våra teoretiska utgångspunkter och data. Detta tankesätt har hjälpt oss att undvika att våra egna antaganden färgar tolkning av data, vilket ytterligare stärker den interna validiteten (Bryman 2018, s. 471). Till sist bidrog detta tankesätt till reflexiva diskussioner vid formulering av intervjufrågor, något som också kan sägas trygga vår interna validitet.

Intern reliabilitet utgår däremot från tillförlitlighet i tolkning. När ett forskarlag är överens om hur de ska tolka sin data är den interna reliabiliteten stark (Bryman 2018, s. 465). Vi har, i den mån möjligt, tryggt intern reliabilitet genom att kontinuerligt diskutera vår tolkning av datan. När vi inte har varit överens har vi diskuterat och läst på mer tills vi till sist kommit fram till en gemensam tolkning. Vidare har vi även genomfört en dubbelkodning. Vi diskuterade först fram ett förhållningssätt i kodningsprocessen. Därefter kodade vi samma halva av en intervju på varsitt håll. Vidare jämförde vi likheter och skillnader för att se så vi var överens. Sedan fortsatte vi på varsitt håll och diskuterade kontinuerligt kodningen.

5.5 Etiska överväganden

Bryman (2018, s.170) beskriver att etiska principer gällande svensk forskning utgår från att inte skada, orsaka obehag eller inskränka på forskningsdeltagarnas privatliv. Till följd av studiens känsliga ämne var det därför särskilt viktigt att värna om etiska principer. Vi tog stöd av Brymans (2018, s. 170, 171) fyra etiska principer: samtyckeskravet; konfidentialitetskravet; informationskravet och nyttjandekravet. För att säkra dessa krav skickade vi ut ett informationsblad (Se bilaga 2) innan intervjuprocessen påbörjades. I informationsbladet informerades deltagarna om följande: Om studiens forskningsändamål; att personuppgifter anonymiseras och att vi

inte kommer använda deras data till något annat än vårt forskningsändamål; att samtycket är frivilligt och deltagaren har möjlighet att dra tillbaka sitt deltagande senast 14 dagar efter medverkan samt att insamlingen av data kommer att följa EU:s regler om GDPR utifrån ändamålsenligt användande utifrån Etikprövningsmyndighetens förmaningar (Etikprövningsmyndigheten 2023). Ljudinspelningar användes för att underlätta transkribering och tolkning. Samtycke till deltagande innebar även samtycke till ljudinspelning. Innan varje intervju gick vi igenom vårt forskningsändamål och återigen påminde om de fyra etiska principerna samt frågade muntligt om de godkände sitt deltagande och därmed ljudinspelning. Inspelningarna var skyddade för otillbörliga i enlighet med konfidentialitetskravet (Bryman 2018, s. 171). Eftersom polyamorösa redan är en stigmatiserad grupp som ofta osynliggörs och utstår negativa kommentarer (Füllgrabe & Smith 2023) ville vi utbilda oss själva om begrepp och ord i polyvärlden, detta för att inte vidare bidra med okunskap och fördomar. Innan intervjuerna läste vi därför på om olika begrepp relaterat till icke-monogami (RFSU 2012; RFSL 2023). Vi hade med oss denna kunskap in i intervjuerna men var även lyhörda och följsamma för att spegla de begrepp och uttryck som respondenten själv använde. Under hela studiens process och under intervjuernas gång hade vi ett kritiskt förhållningssätt till våra egna antaganden, något Bryman också betonar vara av vikt för etiken (2018, s. 471). För att ytterligare trygga intervjuerna använde vi oss av en intervjuteknik i linje med Studocus (2024). Där betonas det att ha ett empatiskt förhållningssätt, lyssna aktivt och att inte använda starka ord eller överdrifter. Med hjälp av Bernard och Ryan (2010, s. 32) använde oss av *the long question probe*, vilket är ett sätt att mjuka upp frågor som kan tänkas vara av känsligare karaktär.

5.6 Tillvägagångssätt

För att rekrytera intervjupersoner publicerade vi ett informationsblad (Se bilaga 1) om vår studie i sex Facebookgrupper, varav fyra fokuserade på ämnet icke-monogami och polyamori och resterande två var av mer allmänt slag. Bladet sändes även ut till fem andra relevanta nyckelpersoner. Vi använde oss även av ett snöbollsurval i samband med intervjuerna där vi bad respondenterna sprida vidare att vi sökte deltagare. Vi insåg redan första veckan i rekryteringsprocessen att vi behövde utöka vårt geografiska

sökområde från Västra Götaland till hela Sverige. De personer som var intresserade att delta upprättade kontakt med oss via mail och därefter bokades tid för intervju. Innan intervjuerna gjordes två enklare test av intervjuguiden på två olika personer. Även om testpersonerna inte passade urvalskriterierna gav de oss kritik på frågornas formuleringar. Mindre justeringar gjordes därefter. Intervjuerna gjordes kontinuerligt mellan vecka nio och elva, år 2024. Endast en av totalt tio intervjuer skedde ansikte mot ansikte och resten över Zoom. Vid upprättad mailkontakt fick alla respondenter frågan om de var okej med att båda författarna deltog i intervjun. En godkände inte det vilket då respekterades. Alla fick upprepade muntlig information om studiens syfte och etiska principer samt gav muntligt samtycke till både deltagande och inspelning av intervjun. Intervjuerna tog allt från ungefär 45-85 minuter. Intervjuaren använde sig av en semistrukturerad intervjuguide och ställde följdfrågor vid behov. Ingen gavs ersättning för sitt deltagande. Varje inspelning transkriberades ord för ord. Inför kodningen diskuterade vi fram ett gemensamt förhållningssätt samt kodade en halv intervju först på varsitt håll. Därefter jämförde vi likheter och såg att vi hade samma synsätt. Sedan fortsatte vi var för sig och diskuterade kontinuerligt vår tolkning så att vi var överens. Resultatet analyserades med hjälp av tematisk analys. Slutligen har vi reflekterat kring att några enstaka respondenter befann sig i närheten av andra människor under intervjun vilket kan ha påverkat deras vilja till öppenhet i sina svar.

5.7 Transkriberingsprocessen

Transkriberingen delades upp jämligt så att vi båda fick fem intervjuer var. Alla intervjuerna transkriberades manuellt ord för ord efter den ljudinspelning som deltagarna hade gett samtycke till vid intervjutillfället. Detta gjordes inom en relativt kort tid efter varje tillfälle. Vi valde även att koda sådant som skratt, pauser, tänkande utfyllnadsljud som "hmm" och "ehm" för att på ett så tydligt sätt som möjligt behålla det underförstådda vid senare analys. Bryman (2018, s. 580, 581) belyser vikten av att försäkra sig att transkriptionerna är av god kvalitet. Vi har därmed även varit noggranna att markera sådana ord vi upplevt otydliga vid uppspelning. Eventuella osäkerheter kring ord har sedan tagits i beaktning vid analys av datan. Vid presentationen av resultatet valde vi att ta bort dessa utfyllnadsord och ljud för att läsaren på ett enklare

sätt ska kunna ta till sig innebörden. Vi tog även bort övriga ord som inte, av olika anledningar, var relevanta för citatets innebörd. Detta markerades genom tecknet “(...)”.

5.8 Val av analysmetod

Inför kodningen diskuterade vi fram ett gemensamt förhållningssätt. Vi tog stöd i Braun och Clarkes (2006, s. 87) beskrivning av den tematiska analysen. De beskriver att den tematiska analysen kan delas upp i sex faser. Fas ett syftar till att bekanta sig med datan exempelvis genom att transkribera och göra noteringar. I fas två genereras koder som sedan i fas tre sammanställs till potentiella teman. I fas fyra kontrolleras temana mot datan som helhet. Därefter följer fas fem där temana definieras och får namn. I den sjätte fasen produceras ett resultat tillsammans med en slutlig analys av datan och hur den relaterar till teorier och studiens syfte (Braun & Clarke 2006, s. 87).

Vi kodade samma halva av en intervju på varsitt håll och jämförde sedan likheter för att se att vi hade samma synsätt. Därefter fortsatte vi var för sig och diskuterade kontinuerligt vår tolkning så att vi var överens. Vidare skrev vi sammanfattande kommentarer och noteringar i texten för att dela våra tankar och analyser. Känslig information som namn och städer doldes. Bryman belyser att det är vanligt att kontexten i datan går förlorad i en kodningsprocess (2018, s. 701). Mot bakgrund av detta och att våra intervjufrågor delvis innehöll narrativa inslag, beslöt vi att låta koderna bli längre. Våra koder blev därmed av ett mer beskrivande slag vilket minskade risken för fragmentisering och feltolkning av datan (Bryman 2018, s. 702). Varje intervjuperson fick även en egen färg som följde genom varje kod. Detta var för att lättare särskilja dem. Efter att alla intervjuer blivit kodade, samlades alla koderna i ett dokument. Därefter läste och resonerade vi kring koderna för att hitta mönster. En del koder sorterades även bort. Detta gällde koder som vi ansåg varken bidrog till att besvara våra forskningsfrågor eller kunde mynna ut i ett övrigt svar. Vårt funna kodningsmönster blev temporära subteman som koderna en efter en sorterades in i. ([Se bilaga 3](#) för utdrag ur kodningsprocessen). Varje subtema ställdes sedan mot våra forskningsfrågor och datan som helhet. Vi justerade en del subteman, bytte namn och skapade nya konfigurationer. Varje subtema fick en kort innehållsbeskrivning så att vi lätt fick en överblick. Slutligen sammansattes subteman innehållande liknande aspekter

och bildade huvudteman vilka namngavs och presenteras mer utförligt i resultatredovisningen.

6. Resultat & analys

I följande avsnitt presenteras studiens resultat med citat som framkommit ur empirisk data samt med en medföljande analys av resultatet. Vid de två första huvudtemana presenteras analysen under resultatet på vardera huvudtema medan analysen till det sista huvudtemat gjorde sig tydligast genom att följa hela resultatet av huvudtema tre. Resultatet presenteras genom tre huvudteman med totalt sju underteman. Varje huvudtema besvarar en forskningsfråga vardera. Den första forskningsfrågan är: (1) *“Hur beskriver polyamorösa personer sina upplevelser vid förändring i sin flersamhetskontext?”* med huvudtemat *“Upplevelser vid förändring”* som i sin tur är uppdelat i två subteman *“Känslor vid förändring”* och *“Känslor kring relationer mellan respondent, partner och metamour”*, (2) andra forskningsfrågan är *“Hur hanterar polyamorösa personer förändringar i sin flersamhetskontext?”* med ett huvudtema *“Hantering vid förändring”* som är uppdelat i två subteman *“Kommunikation som hantering”* och *“ytterligare sätt att hantera förändring”* och (3) sista forskningsfrågan heter *“Hur upplever polyamorösa personer att ett monogamt relationsideal styr deras relationsförhandlingar”* med huvudtemat *“Hur normerna styr”* som är uppdelat i tre subteman *“Upplevelser av normer”*, *“Filosofi och identitet”* och *“Övrig tolkning kring förhandlingar efter ett monogamt relationsideal”*. För en sammanställning av huvudteman och underteman se bilaga 4.

6.1 Upplevelser vid förändring

Detta huvudtema bygger på forskningsfråga ett: *Hur beskriver polyamorösa personer sina upplevelser vid förändring i sin flersamhetskontext?* Resultatet visar att de polyamorösa personerna beskrev en variation av både negativa och positiva känslor relaterat till förändring i en flersamhetskontext. De beskrev positiva känslor som spänning, glädje, kärlek och kompersion när personerna till exempel träffar en ny partner eller metamour (en partners andra partner). De beskrev även negativa känslor

som sorg, oro, rädsla, ilska och empati när de till exempel fick en ny metamour eller när en relation tog slut. Hur personerna upplevde förändring berodde på individ och kontext. De olika kontextbundna känslorna beskrivs i de följande två underteman.

6.1.1 Känslor vid förändring

Flera upplevde positiva känslor vid förändring där antingen de själva eller deras partner ingått i en ny relation. Till det medföljde känslor av glädje, spänning och kärlek. En annan positiv känsla som nämndes var tacksamhet och att de fått en djupare relation vid förändringar:

“Vi var ju tillsammans i ungefär sju år innan vi kom ut som polyamorösa [...] och då har jag sagt att vi pratade mer med varandra under det året än vad vi gjorde under de första sju åren totalt. Det var så otroligt stort och djupt och häftigt” (Respondent 5, s. 12)

Flera uttryckte att oönskade förändringar kunde leda till sorg och för några få, även till ilska. Flera personer berättade även om oro och rädsla relaterat till förändringar så som bland annat att bli bortprioriterad, förlora sin relation eller inför andra konsekvenser som exempelvis när en partner flyttat eller behöver lägga större fokus på något annat ett tag:

“Dels var det en oro över hur vi skulle lyckas ses och ifall han skulle få för sig att flytta dit helt och hållet kanske [...] men dels var det väl en oro över att [...] det skulle rinna ut i sanden mellan oss om han skulle vara borta jättemycket liksom“ (Respondent 9, s. 3)

Det var flera personer som berättade att de har upplevt starka negativa känslor som ledsamhet och sorg vid uppbrott, speciellt när relationen har varit lång eller djup eller när de känt att det fanns mer att vidareutveckla i relationen.

Å andra sidan var det även flera som upplevde att det var lättare att hantera känslor vid ett uppbrott utifrån särskilda aspekter. Aspekter som gjorde det lättare att hantera uppbrott var: “ifall relationerna inte hunnit bli för djupa”; “acceptans för att det inte funkade”; “en känsla av att i stället utvecklas på tu man hand och sätta sig själv i

fokus” eller “en glädje att partnern valde att lämna i stället för att anpassa sig till något som inte passade den personen”. Några uttryckte också att det var lättare med uppbrott som polyamorös eftersom de hade mer stöd hos andra partners och inte blev lämnad ensam. Det kunde också vara lättare som polyamorös eftersom de inte “hängt upp hela livet på en person”.

6.1.2 Känslor kring relationen mellan respondent, partner och metamour.

I intervjuerna beskrev respondenterna olika känslor vid förändring relaterat till relationen med sin partner, till partners relation med sin partner och till respondentens egen relation med metan (metamour). Flera av personerna beskrev både positiva och negativa känslor relaterade till sina metas medan andra uttryckte mer neutrala känslor kring dem. Känslorna berodde på kontext och vidare hur deras meta är som person. En person beskrev nära vänskapsband med sina metas medan en annan person såg sina metas som ytliga vänner. En person förklarade att hen kände sig jämlik med sin meta när personens relation med partnern var trygg och bestod av respekt och öppenhet. I intervjuerna uttryckte flera personer att de accepterade och respekterade sina partners andra relationer samt ansåg att det var viktigt för att kunna leva ett polyamoröst liv på lång sikt. Ett flertal personer uttryckte att partners nya relation kändes spännande. När personerna upplevde att deras partners relation med metan var bra för partnern, uttryckte personerna en genuint altruistisk medglädje för deras skull, något som även kallas kompersion. De kunde även känna en mer egoistisk kompersion eftersom de såg att partners kärlek med metan gynnade deras egen relation med partnern:

“...om jag tolkar det som att min partner mår bra och har en potentiellt positiv relation med den personen så blir jag väldigt glad, jag blir rörd, jag blir [...] ganska lycklig [...] både för dom två men också för som man vet att dom samtalen och dom känslorna som kommer även liksom spilla över på mig så jag kommer få ut någonting positivt av det också” (Respondent 8, s. 2)

Å andra sidan nämnde även flera personer att de känner någon form av oro när deras partner träffar en ny. Det kunde bland annat handla om en oro för att bli nedprioriterad. Oron kunde även grundas i att inte veta vem personen var, en känsla som släppte efter

att ha fått träffa partners nya partner, alltså den nya metan. En del nämnde att det var en jobbig känsla om det inte tyckte om sin partners nya partner. Några personer beskrev även att de ibland kunde känna sig nedprioriterade eller osäkra på grund av partners relationer med andra. Vidare uttryckte även några svartsjuka mot och jämförde sig med en ny meta och enstaka uttryckte att deras metas verkade ha större behov som ibland tog mycket fokus från deras partner. Detta upplevde de som jobbigt:

*“...första gången var jobbig [...] då upptäckte jag också saker som jag inte vetat om mig själv och på vilket sätt jag blir triggad och då hade jag inte så bra koll på såhär vad är svartsjuka egentligen. Så då lärde jag mig om det som paraplybegrepp kunde jag fråga mig själv, vad inom det här är det som jag känner nu? Och komma i kontakt med mycket såhär, ja men dömande kring mig själv och såhär, jämförande med den här andra personen”
(Respondent 3, s. 3)*

Ett flertal personer berättade att de umgicks med flera av sina partners samtidigt ibland. Vissa umgicks mer sällan och av praktiska skäl. Andra umgicks något oftare och tyckte att det var kul att umgås fler. Flera uppskattade och tyckte det var viktigt att deras partners hade träffats för att ha fått ett ansikte på varandra.

Ett flertal personer tyckte att det var tråkigt och kände empati när en partners relation tog slut. Enstaka tyckte även att det var tråkigt för sin egen skull på grund av sin vänskap med metan. Å andra sidan beskrev även ett flertal personer att de känt en lättnad vid uppbrott mellan deras partner och meta i de fall de inte tyckt om sin meta eller ansett att deras relation varit dålig. Andra personer var mer neutrala i sina känslor gällande partners uppbrott. Enstaka nämnde även att de blev emotionellt påverkade av att deras partner var ledsen. Flera personer kände att de ville vara ett stöd för sin partner och enstaka uttryckte att de särskilt gillade att få vara ett stöd.

6.1.3 Analys om känslor och upplevelser i förändring.

Resultatet visar en komplex variation av känslor som polyamorösa personer upplevt vid förändringar i en flersamhetskontext. Detta kopplar vi till emotioner och symbolisk interaktionism. Det kan förklaras med hjälp av Dittmars (2018, s. 26-27) beskrivning av hur individens emotioner bygger på den tolkning personen gjort av sin omgivning.

Polyamorösa personer beskrev en rad olika känslor och upplevelser vid förändring i sin flersamhetskontext. Resultatet visar en variation med allt från glädje till sorg, kompersion till svartsjuka, trygghet till oro beroende på individ och kontext (Dittmar 2018, s. 39). Hur en individ tolkat en förändring påverkar alltså känslan som uppstår kring den. Blumer (1986, s. 11) beskriver att definitionen och betydelsen av en situation tillskrivs av inte bara individen själv utan även de som den interagerar med. Genom denna tolkning kan de polyamorösa personernas känslor vid förändring påverkas av både något inre, inom dem själva och yttre faktorer som exempelvis deras partner eller partners relationer med sina partners. I likhet med detta menar även Manstead och Fridja och Fischer (2004, s.19, 20) att den individuella tolkningsprocessen som varje individ gör av olika ting grundas i en samling av tidigare erfarenheter, något som alltså är med och påverkar vilka känslor som en individ upplever i olika situationer.

6.2 Hantering vid förändring

Detta huvudtema bygger på forskningsfråga två: *Hur hanterar polyamorösa personer förändringar i sin flersamhetskontext?* Resultatet visar att polyamorösa personer beskrev att de hanterar förändringar i sin flersamhetskontext främst genom kommunikation. De beskrev vidare att de kommunicerar för att uttrycka känslor, få stöd och förståelse samt vid omförhandlingar. Även stöd i sig är en stor del av hantering. De hanterar även förändringar genom undvikande, självtröst, acceptans och att lägga fokus på relationen men dessa övriga sätt berodde mer på individ och kontext. Samtliga hanteringssätt beskrivs i de två följande teman nedan.

6.2.1 Kommunikation som hantering

Alla respondenter uttryckte att kommunikation är en viktig del i att hantera förändring. Flera nämnde även att det var viktigt att lyssna in både sin partner och sig själv. Ett flertal beskrev att de har god kommunikation med minst en av sina partners. De flesta uttryckte att de tycker om öppen och ärlig kommunikation för att både förekomma och att hantera känslor vid förändringar, förhandlingar och relationsproblem. Några respondenter beskrev även att de har kommit närmare sin partner och blivit tryggare när de pratat om polyamori-relaterade ämnen. Flera personer berättade att det är viktigt att

vara öppen med sina känslor. Några uttryckte att detta hjälpte dem att lätta på de svåra känslorna.

“...Vi har lite strategier vilket är [...] att vi pratar om de här känslorna utan att det ska vara något som ska lösas, utan bara att det finns en medvetenhet där” (Respondent 4, s. 3)

Även om kommunikation tydligt framställs som en central del i hantering beskrev flera personer att kommunikationen tidigare har brutit vid förändringar. Det har exempelvis handlat om kommunikationsbrister eller att de krockat i kommunikationen och haft “misslyckade diskussioner”.

“... varje försök till att lösa [...] trasslade till sakerna mer och så hade jag dåligt samvete för hur den diskussionen hade gått eller så sa (partnern) någonting som jag blev ledsn över [...] vi liksom klarade inte att ha relations diskussioner” (Respondent 10, s. 11)

6.2.2 Ytterligare sätt att hantera förändring

Utöver kommunikation med partnern som hantering, berättade personerna även att de kommunicerat med andra för att få stöd. Flertalet tog stöd av vänner, partners eller familj vid jobbiga förändringar. En del tog specifikt mer stöd av polyamorösa personer då de har erfarenhet av liknande situationer. Några berättade att de uppskattar stöd i form av att kunna ventilera tankar och känslor utan skuldbeläggning. Däremot berättade några enstaka andra att de i stället hade valt att dra sig undan vid svåra förändringar, till exempel när de känt sig övergivna. Enstaka berättade att de drog ner på tempot och minskade umgänget vid vissa förändringar. Då handlade det främst om att dra sig undan en eller flera partners och fokusera mer på sig själv ett tag och lyssna in sig själv samt arbeta med sina känslor. Å andra sidan uttryckte några i stället att det var lättare att hantera svåra känslor när de spenderade mer tid med sin partner. Detta visar att de hanterat förändring genom att omförhandla sin tid med varandra.

“Jag älskar honom jättemycket men han är väldigt intensiv som person och när vi inte mår bra så krockar vi ganska mycket så vi skar ner vår relation jättemycket för att kunna behålla den och sågs liksom ett tag mindre än en

*gång i månaden men det är fortfarande liksom en genuin kärleksrelation”
(Respondent 10, s. 2)*

Några personer berättade om ytterligare sätt att bearbeta känslor på, bland annat genom att skriva eller läsa. En person och hans partner listade för och nackdelar med sin relation som ett första steg till förhandling. Några enstaka uttryckte att det var viktigt med fysisk närhet för att hantera svåra situationer. Ett annat sätt att hantera förändring kring nya relationer var genom att ha en specifik inställning från början. För den personen innebar det att ha en flersam intuition och bara ingå i relationer där de var ömsesidiga och jämställda. En annan uttryckte att hen tydligt kunde be om sådant hen upplevde sig sakna, exempelvis bekräftelse, som ett sätt att hantera känslan av att bli förbisedd vid förändringar.

Några personer beskrev att de hanterar svåra förändringar genom att inte undvika sina känslor och i stället acceptera dem. Det kunde handla om acceptans kring förändringar i sig och de känslor som kan uppkomma i och med en förändring. Några beskrev även att de hanterar förändringar genom acceptans inför sina partners behov och relationsstruktur med andra även om det skulle innebära att respondenterna åsidosätts lite grann ett tag. En person berättade att det var extra viktigt att ha förhandlat ramar och regler för olika typer av situationer med sina partners då hen inte ville leva enligt den traditionella ramen. För att klara av förändring på ett bra sätt uttryckte en annan person att hen hade lättare att hantera det när hen satte egna ramar för sina relationer. Ytterligare en person berättade att hen var trött på att kämpa för mycket för sina relationer och att hen kommit till insikten att acceptera när det inte funkar i stället för att förändra beteendet.

*“..grejen är att [...] lära sig hantera [...] att va som händer det händer. Jag kan inte på något vis förändra mig eller anpassa mig eller liksom bli bättre för att någonting utan man ska liksom kunna känna sig trygg med att [...] man är jätte jätte glad med att det här fungerar och om det inte fungerar så fungerar det inte jag ska ju inte känna att jag måste [...] bli någon annan”
(Respondent 7, s. 7)*

6.2.3 Analys om hantering vid förändring

I intervjuerna framkom att den främsta sortens hantering vid förändring är kommunikation. De kommunicerade för att uttrycka sina känslor, få stöd, förståelse eller omförhandla. Detta kan kopplas till Giddens "rena relation" (2010, s. 67) som bygger på öppen kommunikation och förtroende. Genom att de satte ord på känslor och behov kunde de även skapa en relation som bygger på ömsesidigt utbyte av behovstillfredsställelse och respekt för parternas känslor, önskemål och autonomi. Således tolkar vi det som att polyamorösa relationer faktiskt är så kallade "rena relationer". Utifrån det symboliskt interaktionistiska perspektivet är det även möjligt att dra kopplingar mellan på förståelsen av andras tolkningar som grund för att förstå hur andra agerar. I den öppna kommunikationen kunde respondenterna med sina partners få syn på tolkningar och uppfattningar av olika ting och på så vis bygga en förståelse kring varför den andre upplever, reagerar eller hanterar något på ett visst sätt. På så vis liknar det vad Nilsson och Waldemarson (1994, s. 10, 11, 12, 13) belyser att människor genom samtalet kan dela och få en inblick i varandras bild av verkligheten.

De övriga sätt som respondenterna beskrev att de hanterar förändringar på förutom kommunikation var sådant som bland annat undvikande, självtröst, acceptans och fokus på relationen. Dessa ytterligare sätt är mer individuella och kontextbundna och är något som skulle kunna förklaras med hjälp av den första principen i den symboliska interaktionismen: att människor agerar och handlar gentemot ting, utifrån den mening som tinget har (Blumer 1986, s. 1). Med detta menas alltså att personerna hanterar förändringar utifrån hur de tolkar och ger mening till situationen.

6.3 Hur normer styr

Detta huvudtema bygger på forskningsfråga tre: *Hur upplever polyamorösa personer att ett monogamt relationsideal styr deras relationsförhandlingar?* Resultatet visar att endast ett fåtal respondenter uttryckligen beskrev att de upplever att monogama relationsideal styr deras relationsförhandlingar vid kontextbaserade tillfällen. Upplevda tillfällen där det monogama relationsidealet styrt beskrivs som tillfällen där de anpassat sig efter andra genom att till exempel dölja sin identitet eller tillfälligt inte leva

polyamoröst. Det första undertemat beskriver hur respondenterna upplever att de styrs av ett monogamt relationsideal medan de två sista underteman belyser hur vi själva tolkat att upplevelser av ett monogamt relationsideal eventuellt kan styra dem.

6.3.1 Upplevelser av normer

I resultatet framkom att ett flertal upplevt att monogama normer är starkt präglade i samhället och svåra att göra sig av med. En del beskrev att de upplever att andra har fördomar och missuppfattningar kring polyamori samt uttryckte att de har upplevt sexualiserande, exotifierande eller ignoranta kommentarer. Några beskrev även att monogama normer har fått dem att känna sig fel. En person beskrev att hen delvis håller sina flersamma relationer hemliga och några få uttryckte en lättare oro inför andras åsikter. Detta går i linje med hur mononormativitet förringar det som står utanför det monogama idealet (Pieper & Bauer 2014, s. 1-2). Det leder till att de som inte passar in i normen anses fel, en syn som individen även själv ibland övertar.

“...och det var väl det att låta sig känna kärleks känslorna till den andra [...] om jag gör det, betyder det att jag inte älskar min fru? den normen... min fru [...] hon har verkligen försäkrat mig om att så inte är fallet men [...] det har hållit mig tillbaka [...] någonstans så känns det som att man gör fel bara eller någonting gör att det har varit lite svårt att leva fullt ut avslappnat [...] våga ta de stegen” (Respondent 2, s. 9)

En person beskrev att hen lever i en monogam relation just nu på grund av att hens partner önskar det. Respondenten beskrev att det inte är hens egna önskemål men att det är en uppoffring hen är villig att göra just nu. Vidare uttryckte enstaka att de justerat sitt sätt att umgås på grund av att partners eller metas känt att de behövt anpassa sig i vissa sammanhang. En person beskrev att hen anpassat sitt sätt att umgås med sina partners framför äldre personer eftersom de kan ha svårt att förstå relationer utanför normen. Det går i linje med Pieper och Bauers (2014, s. 4) beskrivning om hur de som avviker från mononormativitet kan behöva döljas. Det kan även vidare kopplas till symbolisk interaktionism då människor försöker avgöra mötets förväntningar och sedan även justera sig efter andras definitioner i sociala interaktioner (Goffman 1990, s. 13, 20). Vidare kan detta relateras till en intrycksstyrning (Goffman 1990, s. 15, 34) där

respondenterna försöker påverka vilket intryck andra får av dem för att undvika obekväma situationer. Å andra sidan beskrev de flesta personer att de inte justerat sitt sätt att umgås med partners, offentligt.

“... jag tror inte att vi försöker [...] det är snarare att man försöker att inte anpassa sig [...] man försöker att bara, nej men vi håller handen ändå liksom. Det är liksom medvetna beslut” (Respondent 8, s. 16)

Några uttryckte att de är emot det monogama idealet och en anser att det inte stimulerar människor att utvecklas. Några beskrev även att det är viktigt för dem att vara normbrytande och en uttryckte att hen aldrig vill förändras på grund av omvärldens åsikter. Detta är i likhet med queerteorin ett normkritiskt tankesätt där personerna vill utmana det monogama idealet (Ambjörnsson 2016, s. 15, 16). Flertalet personer berättade att de förhandlade med sig själva och sina partners utifrån egna behov och önskemål om hur en relation ska se ut. Dessutom uttryckte några enstaka personer särskilt tydligt att de tyckte att det var skönt att forma relationer bortom ett monogamt script. Att forma sina relationer efter egna önskemål kan förstås utifrån Giddens rena relationer, som handlar om att utforska relationens olika möjligheter utifrån sina egna behov i stället för det traditionella äktenskapet (Giddens 1999, s. 120). Slutligen beskrev några få även att de upplevt att poly-communityt också innefattar normer där de polyamorösa relationer som närmar sig det monogama idealet och är mer traditionella, ses som bättre. Likt detta belyser Ambjörnsson (2016, s. 176) att även queer-communitys präglas av en tvåsamhetsnorm. Det verkar således även finnas inomgruppsliga normer för hur de på “bästa sätt” kan vara polyamorösa. Till exempel beskrev enstaka personer att de skulle uppleva sig dömda av andra polyamorösa personer ifall de skulle känna svartsjuka eller ifall de skulle vilja att leva monogamt under en period. Det är således möjligt att uppfatta att även inom det polyamorösa-communityt finns normer kring hur relationer bör se ut. Det går vidare att jämföras med hur Wheelan (2005, s. 36, 37) beskriver att olika normer blir accepterade i olika grupper och att de som avviker från gruppens normer blir utfrysade.

6.3.2 Filosofi och identitet

I resultatet framkom även data som indirekt, utifrån vår tolkning, kan bidra till att besvara vår tredje forskningsfråga. Detta är endast vår tolkning och inte nödvändigtvis deras och kan därför inte heller ses som ett faktiskt svar på vår tredje forskningsfråga.

Flertalet refererade till en slags självutforskning och att de upptäckt nya sidor hos sig själva som de tidigare inte varit medvetna om. Det handlade inte bara om att inse att de var polyamorösa utan även att de upptäckt mönster och reaktioner hos sig själva i samband med förändringar. Några använde liknelsen att de ingått i en primär relation med sig själv samt uttryckte en önskan att sätta sina egna behov främst. En person förknippade polyamori med självacceptans och autonomi:

“... för mig så var det också mycket om att [...] hur mycket ger jag av mig själv till en annan person? I den här typen av relationsmönster så prioriterar jag mig själv först [...] jag så här ser mig själv som en del av relationen [...] men vem är jag när jag är själv liksom [...] och tar hand om det också“ (Respondent 4, s. 4)

Samtidigt beskrev ett flertal att de inte bara värnar sin egen autonomi utan även värnar om sina partners och metas rätt till självbestämmande, frihet, känslor och värde. En person beskrev att hen önskar att vara sina partners möjliggörare för det som de önskar i livet. Detta visar att många har en syn på relationer som liknar den rena relationen, att dagens moderna kärleksrelationer bygger på ömsesidig respekt, jämlikhet, förtroende och öppen kommunikation (Giddens 2010, s. 67). Det går att uppfatta dessa tankar som en viss filosofisk ståndpunkt vilken personerna lutar sig mot i stället för att styras av det monogama relationsidealet när de förhandlar i sina relationer. Självbestämmande, frihet och ömsesidig respekt verkar i stället till stor del ligga till grund för de relationsförhandlingar som personerna gör.

Samtliga personer beskrev att de är stolta över och trygga i sin polyamorösa identitet samt att tryggheten ökar med åren. Flera andra uttryckte också att det kändes som de kom hem när de landade i sin polyamorösa identitet och livsstil. Å andra sidan beskrev även några att de stundvis har ifrågasatt sin identitet. I de fallen har det berott på negativa kommentarer om polyamori eller att en partner önskat ha ett monogamt

förhållande. En annan person beskrev att hen funderat över om det är lättare att vara monogam. Personerna har i slutändan alltid kommit fram till att de är flersamma:

“Poly är det här verkligen någonting jag ska sträva efter alltså vill jag verkligen leva det här livet ut och sen så inser jag det här [...] jag har levt såhär liksom rätt länge och jag vet att jag alltid har varit attraherad av flera människor och tycker om att leva liksom poly” (Respondent 6, s. 12)

I resultatet framkom det tydligt att personerna generellt känner en trygghet i sin flersamma identitet och att den, trots stundvis ifrågasättande, i slutändan behållits. Det är möjligt att relatera detta till Blumers tankar om att definitionen och betydelsen av olika ting avgör deras känslor och agerande (1986, s. 2) Vi tolkar detta som att personerna inte längre delar samhällets mononormativa bild av flersamhet som något onormalt. Deras definition av polyamori relateras till en positiv känsla. Vidare kan de i stället finna en trygg identitet i det normbrytande vilket vi kopplar till Ambjörnssons tankar (2016, s. 15, 16) om normkritik. Det är alltså inte en normbrytande person som är “konstig” utan normen i sig där något anses normalt.

6.3.3 Övrig tolkning kring förhandlingar efter ett monogamt relationsideal.

Några upplevde att det polyamorösa livet minskade pressen att behöva vara allt för sin partner. Till följd av den minskade pressen på relationerna finns det utrymme för olikhet och att olika partners kan uppfylla olika behov. Några beskrev vidare att de således lättare accepterar en persons brister. Å andra sidan uttryckte en person oro över att partners uppbrott med sin partner skulle leda till en större press på hen själv i form av fler förväntningar och behov att uppfylla. Detta kan relateras till mononormativa förväntningar som finns på rollen som partner i en monogam relation (Pieper & Bauer 2014, s. 1). I polyamorösa relationer verkar rollen snarare skilja sig från den monogama partnerrollen att vara allt för sin partner. Den minskade pressen skulle kunna påverka deras relationsförhandlingar. En respondent beskrev exempelvis att hen kunde ha djupare samtal med sin ena partner jämfört med sin andra partner. Detta ledde till en minskad press på den andre partnern och att hen kunde behålla båda relationerna. Vi tänker att detta skulle skilja sig åt i en monogam kontext.

Flera uttryckte att de aldrig upplevt att de har passat in i det monogama idealet. Däremot beskrev ett flertal diverse förhandlingar som kan uppfattas som justeringar efter det monogama relationsidealet. Några beskrev exempelvis en längtan till att bli sambo eller skaffa en familj och ha långvariga relationer. En person beskrev att hen ibland kan bli glad när hens partners relationer tar slut, något som hen själv ser som en monogamirest. Ett annat exempel som några personer beskrev är även att de ville hålla sina relationer isär. Enstaka ville exempelvis inte ha kontakt med sin ena partner när de umgicks med sin andra partner. Enstaka ville inte heller prata särskilt mycket om sin ena relation med den andre partnern:

“... å andra sidan så pratar inte vi så himla mycket om våra andra relationer med varandra för att det [...] känns inte riktigt schysst [...] ärligt eller liksom moraliskt korrekt [...] den respekten och integriteten tycker jag att man behöver behålla och det [...] kan ju göra att det ibland känns som att [...] man blir nästan lite mer ensam på något sätt” (Respondent 5, s. 11)

Detta skulle kunna relateras till att monogama normer och ideal fortfarande styr personerna i en mononormativ riktning vid förhandlingar i sina relationer. Trots att personerna lever normbrytande som polyamorösa verkar ändå rester kring mononormativitet finnas kvar, något som stämmer överens med Pieper och Bauers (2014, s. 1, 2, 4) tankar om hur normerna genomsyrar samhället och människorna i det.

Det fanns olika syn på önskemål kring tid, längd och antal relationer. Flera beskrev att de önskar att befinna sig i långa relationer så länge de är bra. Å andra sidan belyste även flera att längden på relationerna inte är ett mål i sig. Tid var tydligast uttryckt och till skillnad från det monogama idealet, en faktor till begränsningar i antalet relationer. Tiden kunde till exempel ses som en begränsning om det inte fanns tillräckligt för att kunna bygga en djup relation. Vidare beskrev några bland annat att de har hierarkiska relationer där den "högsta" och primära relationen framställdes som särskilt stark. En person beskrev att hen uppskattar att vara den sekundära partnern då det innebar mindre förväntningar på sig som partner. Enstaka andra ifrågasatte hierarkier och innebörden i primära relationer samt såg dem som något kontrollerande. Några få uttryckte att alla relationer är lika viktiga på olika sätt. Hierarkiska relationer kan kopplas till ett närmande mot det monogama idealet då strukturerna i dem påminner

om de som finns i monogama relationer (Pieper & Bauer 2014, s. 1). Det går därför att tolka att normer om monogami på olika sätt kan styra relationsförhandlingar åt ett monogamt håll, till exempel kring hur mycket tid de spenderade med primära jämfört med sekundära partners. Vidare kan vi tolka detta som att de som ogillar och gör motstånd mot hierarkier har ett mer normkritiskt tankesätt och kan tolkas ifrågasätta den sociala konstruktionen av relationer mer (Ambjörnsson 2016, s. 15, 16). Å andra sidan framkom det även att hierarkiska relationer och relationsstrukturer kunde skapas utifrån en egen mall. Det ledde till unika strukturer vilket kunde vara mer eller mindre normbrytande.

Slutligen visar resultatet även att polyamorösa såg relationer mer som flytande. Flera personer beskrev att deras kärleksrelationer omförhandlats från att ses ofta till mer sällan utan att ändra relationsstatus och ett flertal beskrev även att de fortfarande har en vänskapsrelation till sina före detta partners. Några har även partners på distans, så kallade "komet-relationer" som de umgås med mer sällan exempelvis en gång per halvår. Några personer beskrev vidare att de även uppskattar ytliga relationer och att dessa också uppfyller en funktion för dem:

"... så tycker jag att det är jättetrevligt att kunna ha ytliga relationer också [...] som mitt ex, vi som gled isär under pandemin [...] vi träffades en gång i månaden, åt sushi, pratade litteratur och hade jättebra sex och liksom det var inte så mycket mer [...] hade jag fortfarande varit monogam så hade det inte varit tillräckligt men nu hade jag dom behoven uppfyllda på andra håll [...] jag tycker inte att man ska använda poly som ett sätt att plocka ihop, frankensteina ihop, en relation av bitar däremot så tycker jag att det är fantastiskt att det kan finnas utrymme till relationer som inte skulle vara tillräckliga för en monorelation men som man kan liksom få ha ändå"
(Respondent 10, s. 17)

De flytande relationerna kan härledas till den slags filosofiska grund som personerna i intervjun lyft fram där den mononormativa glaskulan krossats och den egna tolkningen, autonomin och friheten får ta plats. Detta perspektiv kan härledas till queerteorin där samhällets "sanningar" om sexualitet, relationer och kärlek eller annan form av normalitet, ifrågasätts (Ambjörnsson 2016, s. 15, 16). Det går även hand i hand med Giddens "rena relation" (1999, s. 120) där relationer kan få formas och definieras av de

som ingår i dem. Till följd av den normkritiska syn på relationer som mer flytande kan vi tolka att det monogama idealet inte styr deras relationsförhandlingar relaterat till just kontexten att definiera och avsluta en relation.

7. Diskussion

Syftet med denna uppsats var att utforska självidentifierade polyamorösa personers upplevelser och hantering av förändringar i sina kärleksrelationer. Vi var även ute efter att utforska hur polyamorösa personer förhåller sig till ett monogamt relationsideal vid förhandling om struktur i sina relationer. Polyamorösa personer blir ofta missförstådda och exkluderade på grund av samhällets monogama ideal (RFSU 2012). Det finns heller inte mycket forskning om ämnet (Svt Nyheter 2021) och det som finns fokuserar främst på stigma. Polyamorösa relationer är i högre grad mer föränderliga (Ferguson 2021) och normbrytande i relation till monogama normer.

Utifrån vår första forskningsfråga: *hur beskriver polyamorösa personer sina upplevelser vid förändring i sin flersamhetskontext?* fann vi att polyamorösa personer upplever en komplex variation av både negativa och positiva känslor relaterat till förändring i en flersamhetskontext. De beskrev positiva känslor som spänning, glädje, kärlek och kompersion när de till exempel träffade en ny partner eller när deras partner träffade en ny. De beskrev även negativa känslor som sorg, oro, rädsla, ilska och empati när de till exempel fick en ny metamour eller när en relation tog slut. Hur personerna upplevde det berodde på individ och kontext vilket vi har valt att tolka med hjälp av Dittmars (2018, s. 26, 27) och Blumers (1986, s. 2) tankar om hur individens känslor och upplevelser av en situation påverkas av individens tolkning av den. Beroende på om individen uppfattat att en förändring är positiv eller negativ har individen upplevt speglade känslor. Tidigare forskning belyser, likt vårt resultat, en komplexitet och variation i de känslor som kan uppstå vid olika förändringar (Duplassie & Fairbrother 2018; Flicker, Thouin-Savard och Vaughan 2022; Rubinsky 2018). Till exempel beskrev respondenterna i vår studie att de upplevt oro, rädsla och stundvis svartsjuka när deras partner, till följd av en förändring, la mindre fokus på deras relation. Utifrån vår tolkning kan den oro som respondenterna beskriver grundas i en osäkerhet kring

förändringens konsekvenser på individen och hans relation. Detta står i likhet med Rubinskys (2018) forskningsresultat som visade att polyamorösa inte definierar svartsjuka som något som uppstår till följd av ett upplevt hot mot exklusiviteten utan som en slags osäkerhet, en känsla av att inte bli sedd eller prioriterad, inte få behov tillgodosedda eller en rädsla att bli ersatt.

I vårt resultat beskrev respondenterna även positiva känslor som kärlek, glädje och spänning inför att de själva träffat någon ny. De uttryckte även att de upplevde kompersion när deras partner träffat någon ny. Vi fann att känslor av kompersion kunde relateras till positiva känslor gentemot sin meta, upplevd behovstillfredsställelse, öppen kommunikation och trygghet i relationen. Detta står i likhet med Flicker, Thouin-Savard och Vaughans (2022) resultat där kommunikation, känslor gentemot sin meta, trygghet i relationen och behovstillfredsställelse beskrivs som främjande faktorer för upplevelsen av kompersion. Vi beskrev vidare i vår analys att de känslor respondenterna upplever beror på den tolkning som varje individ gör i en viss kontext till exempel ifall en förändring är positiv eller inte. Denna aspekt framgår i vårt resultat där liknande förändringar kan väcka olika känslor hos olika människor. Till exempel beskriver några respondenter känslor av glädje och kompersion när partnern träffar en ny medan andra beskriver svartsjuka, oro och ilska relaterat till en liknande situation. Den individuella och kontextuella variation av känslor som kan uppkomma relaterat till förändringar i det polyamorösa relationsnätet beskrivs likt de som framkom i vårt resultat, även i Arter och Bunges där polyamorösa uttryckte en mängd olika fördelar och nackdelar relaterat till partners relationer med andra (2024). De beskrev till exempel vad som stärkte vs begränsade relationer, kompersion vs svartsjuka och bra vs dålig relation till metamour (Arter & Bunge 2024). Slutligen upptäckte vi även en skillnad i vårt resultat relaterat till vår första forskningsfråga jämfört med tidigare forskning. Några respondenter i vårt resultat beskrev att även om de upplevt sorg vid uppbrott, hade dessa upplevts något lättare som polyamorös än monogam. Utifrån intervjuerna tolkade vi att några orsaker till detta var den filosofi som några respondenter, likt unika glasögon, såg världen genom där frihet, acceptans och en annorlunda syn på relationer gav tröst i situationen. Vidare uppfattar vi även att de utökade nätverk som respondenterna har också gav dem tröst och stöd i situationen. Denna aspekt har inte framgått lika tydligt i vår insamlade

tidigare forskning. Endast Roodsaz (2023) verkar nämna likt oss, en normkritisk filosofi i vilken individen får större frihet och agens.

Utifrån vår andra forskningsfråga: *hur hanterar polyamorösa personer förändringar i sin flersamhetskontext?* fann vi att polyamorösa personer hanterar förändringar i sin flersamhetskontext främst genom kommunikation. De kommunicerar för att uttrycka känslor, få stöd och förståelse samt vid omförhandlingar. Även stöd i sig är en stor del av hantering. De hanterar även förändringar genom undvikande, självtröst, acceptans och att lägga fokus på relationen men dessa övriga sätt berodde mer på individ och kontext. I vår analys beskrev vi hur vi tolkar de sätt som polyamorösa personer hanterar förändringar på med hjälp av Blumers tankar kring att människor agerar utifrån den tolkning de gör av en viss situation (Blumer 1986, s. 2, 11). Genom kommunikation kan de även få syn på varandras tolkningar och på så vis förstå den andres upplevelser och handlingar (Blumers 1986, s. 11). Slutligen visar resultatet att polyamorösa relationer i likhet med vad Giddens (2010, s. 67) kallar för rena relationer, bygger på öppen kommunikation, förtroende och jämlikhet.

Vi har sett att kommunikation där de öppet kan uttrycka sina känslor såsom svartsjuka, är en nyckel för dem att hantera problem. Detta går i linje med Rubinskys (2018) resultat om kommunikation som hantering vid svartsjuka, där respondenterna diskuterade svartsjukan med sina partners för att bli bekräftad men inte med målet att ändra sin partners beteende. Detta förklarar även Duplassie och Fairbrother (2018) och beskriver att tydlig kommunikation partners emellan såsom att sätta ord på sina känslor kan främja polyamorösa relationer. I samma studie framgår även att polyamorösa relationer kan underlättas genom ett bra stöd från både vänner, familj, partners och förebilder samt icke-monogama grupper online. Detta går i linje med våra resultat med stöd från nära och att några även tar stöd från andra polyamorösa personer. Vidare fann Duplassie och Fairbrothers (2018) att ha ett annat tankesätt bortom den normativa kulturens var främjande för polyamorösa relationer. Detta resultat har framkommit i vår studie och vi har fått ett flertal exempel på hur de hanterar förändringar genom olika tankesätt bortom normen. Det kunde bland annat innebära acceptans inför sina partners behov och relationsstruktur med andra. En annan person uttryckte ytterligare ett

icke-normativt tankesätt och beskrev att hen endast ville ingå i flersamma relationer som var ömsesidiga och jämställda.

I likhet med Duplassie och Fairbrothers (2018) fann vi även att enstaka personer hanterar svåra förändringar genom att dra sig undan, till exempel när de känt sig övergivna. Vidare fann vi även, i likhet med Duplassie och Fairbrothers (2018), att några respondenter hanterade förändringar genom att lyssna in sig själv och arbeta med sina känslor. Till sist framkom, i vår studie, ytterligare individuella hanteringssätt inom självtröst som att läsa och skriva, något som inte framkommer i tidigare forskning. Sammanfattningsvis visar vår andra forskningsfråga att kommunikation och stöd är de stora centrala delarna vid hantering för polyamorösa. Vilket stämmer överens med Duplassie och Fairbrothers (2018) och Rubinskys (2018) tidigare forskning.

Utifrån vår tredje forskningsfråga: *hur upplever polyamorösa personer att ett monogamt relationsideal styr deras relationsförhandlingar?* fann vi att endast ett fåtal respondenter uttryckligen beskrev att de upplevt att monogama relationsideal styr deras relationsförhandlingar. De tillfällen de upplevt sig styrda har de anpassat sig efter andra genom att till exempel dölja sin identitet eller tillfälligt inte leva polyamoröst. Denna aspekt kan ses i tidigare forskning där det framkommit att polyamorösa personer upplevt en osäkerhet kring att vara öppen med sin polyamorösa identitet på grund av en rädsla för negativa reaktioner (Madsen, Sandbakken & Skrautvol 2022; Füllgrabe & Smith 2023). De flesta respondenter upplevde däremot inte att de styrs av ett monogamt relationsideal. De beskrev i stället en önskan om att leva normbrytande och forma relationer efter egna behov. Detta resultat står i likhet med tidigare forskning som visar att polyamorösa personer har en önskan att frigöra sig från monogama normer och ideal (Füllgrabe & Smith 2023; Klesse 2006; Madsen, Sandbakken & Skrautvol 2022). I Madsen, Sandbakken och Skrautvols (2022) studie framkom att polyamorösa personer generellt är positiva till sin livsstil och nöjda med sina flersamma relationer. Även vi fann att samtliga respondenter var trygga i sin polyamorösa identitet. Utifrån det sätt som vi formulerat vår tredje forskningsfråga där vi avsett belysa polyamorösas egna upplevelser, kan endast detta anses vara ett svar på frågan. Utöver ovanstående beskrivning uttryckte inte respondenterna på ett medvetet sätt hur de upplevde att det

monogama relationsidealet styr deras relationsförhandlingar. Resten av resultatet tolkades då med det teoretiska ramverket för att vidare utforska innehållet i resultatet.

Utifrån vår tolkning har respondenterna uttryckt olika förhandlingar som kan uppfattas styras av ett monogamt relationsideal till exempel valet att ha hierarkiska relationer, bli sambo eller gifta sig. Ett flertal beskrev en önskan att uppleva djupa och långa relationer, en aspekt som liknar det sätt som polyamorösa främst velat definiera polyamori enligt Klesses resultat (2006). I denna studies resultat framkom vidare att några håller sina relationer isär och inte pratar om den ena relationen i den andra. Detta tolkar vi som ett exempel på olika relationsförhandlingar som möjligtvis kan ha styrts av ett monogamt relationsideal. Vidare upplevde även en person att det polyamorösa communityt också präglas av tvåsamhetsnormer, en aspekt vi inte funnit i tidigare forskning. Det kan eventuellt bero på att denna vinkel på mononormativ påverkan inte belysts tillräckligt mycket ännu. I motsats till detta fann vi däremot också att respondenterna, på andra sätt, inte verkar luta sig mot ett monogamt ideal utan snarare mot en filosofi relaterat till polyamori. Vi tolkar att filosofin bygger på respekt, frihet och autonomi. Detta perspektiv kan ses som hemmahörande i queerteorin där normer om relationer och kärlek ifrågasätts (Ambjörnsson 2016, s. 15, 16). Vi tolkar det även som att filosofin delar vissa likheter med Giddens "rena relationer" (1999, s. 120) där de kan formas och definieras på ett friare sätt av de som ingår i dem. Viljan att leva i enlighet med filosofin verkar starkare hos respondenterna än deras behov att följa monogama normer och ideal. Detta resultat framgick inte lika tydligt i vår insamlade tidigare forskning men står i likhet med Roodsaz (2023) resultat om att när icke-monogama distanseras från samhällsnormer får de större självbestämmande och frihet. Således tolkar vi det som att normbrytandet i sig kan bli en anledning till att följa filosofin relaterat till ökad frihet och agens.

Relaterat till Bartholomew, Cobb och Mitchells (2014) och Rodrigues et al. (2024) artiklar har vi inte funnit något som talar varken för eller emot deras resultat. Vi drar slutsatsen att dessa artiklars resultat egentligen inte har bidragit till förståelsen för vår egen och att vårt fokus har skilt sig för mycket för att jämföra våra resultat. Den slutsats vi gör av resultatet från vår tredje forskningsfråga är att endast några upplevt att det monogama relationsidealet har fått dem att dölja sin flersamhet eller tillfälligt inte

leva ut den. Hur idealet har styrkt verkar vidare vara individuellt och kontextberoende. Det kan därmed innebära att hur en individs relationsförhandlingar styrs beror på kontext och tolkning (Blumer 1986, s. 2, 11). Däremot verkar de flesta inte uppleva att det monogama relationsidealet styr förhandlingar i deras relationer.

7.1 Styrkor och begränsningar

Kvalitativ forskning är inte ute efter att generalisera till den större populationen (Bryman 2018, s. 488). Trots detta är det ändå möjligt att se urvalet i denna studie som en begränsning, dels på grund av dess ojämna könsfördelning och dels då medelåldern på personerna som deltagit är 38,8 år. Till följd av studiens utforskande karaktär tänker vi att ett mer varierat urval skulle kunna belysa fler aspekter och därmed bredda resultatet. Vi har även upplevt det som utmanande att särskilja en del teman då vi uppfattat det som att ett flertal aspekter överlappat med varandra. Den främsta begränsningen i denna studie har däremot varit vårt sätt att bryta ner den tredje forskningsfrågan till intervjufrågor. När vi formulerade intervjufrågorna ville vi göra dem breda för att utforska en mängd olika aspekter och perspektiv på hur ett relationsideal kunde upplevas styra respondenterna i deras relationsförhandlingar. Vi planerade därefter att själva tolka datan med hjälp av vårt teoretiska ramverk. Det skulle däremot blivit fel eftersom det inte var respondenternas egna upplevelser utan endast vår tolkning. Att presentera detta som ett resultat skulle kunna ha försvagat studiens trovärdighet, interna validitet (Bryman 2018, s. 467) och blivit en etisk brist (Vetenskapsrådet 2023). När vi i tematiseringsprocessen insåg vårt misstag, justerade vi i vår redovisning av den tredje forskningsfrågan. Vi har i stället gjort en tydlig åtskillnad i vad respondenterna faktiskt uttryckt (se 6.3.1) och vad som vi endast tolkat som ett förhållningssätt gentemot ett monogamt relationsideal (se 6.3.2 och 6.3.3).

Utöver nämnda begränsningar har studien också styrkor. Vi har till exempel kontinuerligt varit självkritiska genom hela arbetet genom att ofta stanna upp och fråga oss "har vi ett reflexivt förhållningssätt just nu?". Vidare har vi varit särskilt noggranna vid anonymisering av känsliga uppgifter som städer, namn och övrig unik data som kan härledas tillbaka till respondenterna. Vi har även genom att färgkoda varje unik respondents transkription, kunnat få en överblick kring vilka teman som framgått

främst. Detta har även lett till att vi upptäckt unika perspektiv som avviker från respondenternas generella synsätt. Vi har även minskat risken för fragmentisering där bakomliggande kontext uteblir genom att i stället ha med kontextuell information i koderna även om det lett till att de blev något längre.

Bryman (2018, s. 467) beskriver att de kvalitetskriterier som generellt gäller för kvantitativa studier inte är lika tillämpbara på kvalitativa studier. Vidare beskriver Bryman att tillförlitlighet och äkthet i stället kan ses som alternativa kvalitetskriterier vid kvalitativa studier. I enlighet med detta har vi, i den mån möjligt, tryggt att vi har speglat den sociala verklighet som beskrivs av studiens respondenter. Detta har vi gjort genom en så kallad respondentvalidering där vår uppsats sänts ut till respondenterna innan inlämning för att ge dem en chans att påpeka eventuella felaktigheter. Vidare har vi även under intervjuernas gång frågat ifall vi uppfattat respondenten rätt vid de tillfällen som vi känt oss osäkra, även detta för att öka tillförlitligheten. Dessutom har vi genom noggranna transkriberingar och kontextrika koder fått med en rik data vilket underlättat en tydlig och nyanserad beskrivning av den data som vi fått in.

För att i den mån möjligt, trygga att vi uppnått äkthet, har vi i enlighet med Brymans (2018, s. 470) äkthetskriterier gett en rättvis bild av vilka aspekter som framkom mer eller mindre utifrån vår data. Detta gjorde vi genom att exempelvis beskriva att “ett fåtal” eller “ett flertal” har upplevt eller beskrivit en viss aspekt. Vidare fick vi efteråt veta att en av våra respondenter efter intervjun valt att berätta för fler i hans närhet om sin polyamorösa identitet. Enligt vår tolkning kan detta härledas till två aspekter relaterat till äkthet, nämligen ontologisk och taktisk autenticitet (Bryman, s. 470). Ontologisk autenticitet innebär att en studie har hjälpt en respondent att få en bättre förståelse av sin egen sociala situation. Taktisk autenticitet innebär att individen vidtar de åtgärder som krävs, i detta fall för att må bättre (Bryman, s. 470).

Slutligen kan studiens resultat ses som en styrka i sig, särskilt det resultat som relateras till vår första och andra forskningsfråga där polyamorösas egna upplevelser och berättelser har fått lyftas. Studien bidrar på så vis med att belysa polyamorösa personers upplevelser och hantering vid olika typer av förändringar i sin flersamhet. Stigma och fördomar kan minskas genom ökad kunskap. I förlängningen bidrar detta till att normbrytande relationstyper som polyamori, normaliseras. På så vis kan personerna i

dessa relationstyper leva sitt autentiska jag, tryggt och öppet i samhället. I övrigt är det inte heller något okänt att polyamorösa personer, till följd av sin flersamhet, upplever andra typer av förändringar, ibland även oftare, i jämförelse med vad monogama gör. Detta är i sig är en faktor till varför studiens bidrag till kunskapsbanken är viktig.

7.2 Rekommendationer till praktiker

Till dig som jobbar inom socialt arbete som exempelvis familjebehandling eller parterapi eller till dig som bara generellt eftersträvar ett mer inkluderande och normkritiskt tankesätt kan ha i åtanke att förändring i polyamorösa relationer är kontextuellt och individuellt. Det är därför viktigt att ha ett mer öppet och normkritiskt tankesätt i arbetet med relationer och främst normbrytande relationer. Polyamorösa personers önskemål kring relationsstruktur kan variera stort. Var öppen och lyhörd för alla former av relationer och hur de vill skapa sin framtid utefter vad som passar dem och att det inte behöver betyda att de vill följa den traditionella ordningsföljden för hur en relation bör se ut. Samt var öppen för att alla reagerar med olika känslor och grad trots att personerna är med om liknande situationer, och att känslor varierar beroende på kontext.

7.3. Rekommendationer till forskare

Till följd av studiens explorativa karaktär har vi funnit en bred kunskap kring många intressanta aspekter relaterat till känslor och hantering vid förändringar. Vi skulle därför vilja rekommendera framtida forskare att studera dessa närmare fast med ett mer specifikt fokus. Det skulle exempelvis kunna handla om hur relationsnätet kan påverka polyamorösa personers upplevelser vid uppbrott eller polyamorösa personers upplevelser av inomgruppsliga normer. Mot bakgrund av de problem vi har haft relaterat till vår tredje forskningsfråga (se i avsnitt 7.1) rekommenderar vi att framtida studier undersöker ett liknande tema med hjälp av andra metoder såsom exempelvis en kvantitativ enkätstudie. Den tredje forskningsfrågan skulle kunna genomföras likt vår grundtanke. Däremot skulle forskningsfrågan kunna delas upp för att få ett tydligare fokus. Dessutom skulle även intervjufrågorna vidare behöva formuleras på ett sådant

sätt att de faktiskt ställer ett mer direkt fokus på respondenternas upplevelser. Intervjuerna skulle kunna göras i ett öppet intervjuformat för att spegla de aspekter respondenten främst anser vara relevant relaterat till ämnet.

7.4 Slutsatser

Vi har gjort en kvalitativ intervjustudie med syftet att utforska självidentifierade polyamorösa personers upplevelser och hantering av förändringar i sina kärleksrelationer. Vi syftade även till att utforska hur polyamorösa personer förhåller sig till ett monogamt relationsideal vid förhandling om struktur i sina relationer. Vi fann att respondenterna beskriver en variation av negativa och positiva känslor relaterat till förändring i en flersamhetskontext. De hanterar förändring främst genom kommunikation men även genom stöd, undvikande, självtröst, acceptans och att lägga fokus på relationen. Känslor och hantering vid förändring beror på hur individen tolkar kontexten. Ett fåtal respondenter beskrev även att de upplevde att det monogama relationsidealet har styrt deras relationsförhandlingar genom att de stundvis dolt eller inte levt ut sin polyamorösa identitet. I övrigt beskriver respondenterna inte att de gör anpassningar efter det monogama relationsidealet i sina relationsförhandlingar. Hur idealet har styrt verkar vidare vara individuellt och kontextberoende och således bero på den tolkning individen gör.

Referenser

- Ambjörnsson, F. (2016). *Vad är queer?*. 2 uppl. Natur & kultur.
- Arter, J. & Bunge, S. S. (2024) Perceived Impacts of Partners' Other Relationships on Oneself in Consensual Nonmonogamy. *Archives of Sexual Behavior*, 53, s.1415–1429.
- Bartholomew, K., Cobb, R.J & Mitchell, M.E (2014). Need Fulfillment in Polyamorous Relationships. *Routledge Taylor and Francis Group*, 51(3), s. 329-339.
- Bernard, R. H. & Ryan, G. W. (2010) *Analyzing qualitative data: systematic approaches*. SAGE
- Blumer, H. (1986[1969]). *Symbolic interactionism: Perspective and method*. University of California Press.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), s. 77-101. *Routledge Taylor and Francis Group*.
- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. 3 uppl. Liber.
- Chavez Perez, I. (2021) *Polyamori är det sista tabut*.
<https://www.gp.se/kultur/polyamori-ar-det-sista-tabut.2790025b-c206-4ba5-8fc-cf1ca688fdd0> [2024-01-05]
- Dittmar, V. (2018). *Gefühle & Emotionen: Eine Gebrauchsanweisung*. 5 uppl., Edition est.
- Drake, K. (2021) *How to Navigate and Embrace Change in Your Relationships*.
<https://psychcentral.com/blog/change-in-relationships-what-to-do-when-your-partner-changes> [2024-04-23]
- Duplassie, D & Fairbrother, N. (2018) Critical incidents that help and hinder the

development and maintenance of polyamorous relationships. *Routledge Taylor and Francis Group*, 33 (4), s. 421-439.

Etikprövningsmyndigheten (2023). *Hur ska stödmallar för forskningspersonsinformation och samtycke användas?*
<https://etikprovningmyndigheten.se/faq/hur-ska-stodmallar-for-forskningspersonsinformation-och-samtycke-anvandas/>[2024-02-05]

Ferguson, S. (2021). *Throuple, Quad, and Vee: All About Polyamorous Relationships*.
<https://psychcentral.com/health/polyamorous-relationship> [2024-02-05]

Flicker, S.M., Thouin-Savard, M.I. and Vaughan, M.D. (2022) 'Factors that Facilitate and Hinder the Experience of Compersion Among Individuals in Consensually Non-Monogamous Relationships', *Archives of Sexual Behavior*, 51(6), s. 3035–3048.

Folkhälsomyndigheten (2023) *Umgås med människor som får dig att må bra*.
<https://dinpsykiskahalsa.se/artiklar/tips-for-att-ma-battare/umgas-med-manniskor-som-far-dig-att-ma-bra/> [2024-04-01]

Füllgrabe, D. & Smith, D. S. (2023). "Monogamy? In this Economy?": Stigma and Resilience in Consensual Non-Monogamous Relationships. *Sexuality & Culture*, 27, s. 1955-1976.

Giddens, A. (2010). *En skenande värld: Hur globaliseringen är på väg att förändra våra liv*. 2 uppl., SNS

Giddens, A. (1999). *Modernitet och självidentitet: Självet och samhället i den senmoderna epoken*. Daidalos

Goffman, E. (1990[1959]). *The presentation of self in everyday life*. Penguin Books Ltd.

Goleman, D. (1997). *Känslans intelligens: om att utveckla vår emotionella kapacitet för ett tryggare och mänskligare samhälle*. Wahlström & Widstrand.

Klesse, C. (2006). Polyamory and its 'Others': Contesting the Terms of Non-Monogamy. *Sexualities* 9(5), s. 565-583.

- Madsen, O.J., Sandbakken, E.M. & Skrautvol, A. (2022). It's my definition of a relationship, even though it doesn't fit yours': living in polyamorous relationships in a mononormative culture. *Journal Of Constructivist Psychology* 18(1), s. 75-88.
- Manstead, A. S. R., Frijda, N. & Fischer, A. (2004). *Feelings and emotions: the Amsterdam symposium*. Cambridge University Press
- Nilsson, B. (2015). *Socialpsykologi: Bakgrund och utveckling*. Liber.
- Nilsson, B. (2000). *Socialpsykologi*. Studentlitteratur.
- Nilsson, B. & Waldemarson, A.K. (1994) *Kommunikation: samspel mellan människor*. 2 uppl., Studentlitteratur.
- Pieper, M. & Bauer, R. (2014) Polyamorie: Mono-Normativität- Dissidente Mikropolitik. Begehren als transformative Kraft? *Journal für Psychologie* (22)1.
- RFSL (2023). *Begreppsordslista*. <https://www.rfsl.se/hbtqi-fakta/begreppsordslista/> [2024-04-29]
- RFSU (2012). *Poly – så funkar det* [broschyr]. <https://www.rfsu.se/globalassets/praktikor/poly-sa-funkar-det.pdf> [30-11-23]
- RFSU (2022). *Tre år som RFSU:s familjerådgivare- det vill folk prata om*. <https://www.rfsu.se/om-rfsu/kontakt/rfsu-kliniken/familjeradgivning/tre-ar-som-rfsus-familjeradgivare-det-vill-folk-prata-om/> [2024-01-05]
- Rodrigues, D. L., Brooks, T. R., Balzarini, R. N, Moors, A. C. & Lopes, D. (2024) Examining the role of mononormative beliefs, stigma and internalized consensual non-monogamy negativity for dehumanization. *Archives of Sexual Behavior*, 53, s. 889–899.
- Roodsaz, R. (2023). (Un)usual suspects: Relational capacities and subjective transformations in polygynous and polyamorous practices in the Netherlands. *European Journal of Women's Studies* 30(2), s. 181-197.

Rubinsky, V. (2018). Bringing up the Green-Eyed Monster: Conceptualizing and Communicating Jealousy with a Partner Who Has Other Partners Rubinsky. *The qualitative report*, 23(6), s. 1441-1455.

Studocu (2024). *Intervjuteknik*.

<https://www.studocu.com/sv/document/mittuniversitetet/introduktion-till-journalistik/intervjuteknik/7304146> [2024-04-24]

Svt nyheter (2021). *Sexologen om polyamori: "Vi i branschen märker att det blir mer mainstream"*. <https://www.svt.se/nyheter/inrikes/sexologen-om-polyamori-vi-i-branschen-mar-att-det-blir-mer-mainstream?fbclid=IwAR1pjuDCzflDoGnS3TFiS9GnPpx2JL6Fpx8hT9IVCjd3-Y11f64An2GwKhgY> [2024-02-05]

Vetenskapsrådet (2023). *Etik i forskningen*.

<https://www.vr.se/uppdrag/etik/etik-i-forskningen.html> [2024-05-01]

Wheelan, S.A. (2005). *Group processes. A developmental perspective*, 2 uppl., Allyn and Bacon.

Bilaga 1: Intervjuguide

Bra att veta för din trygghet:

- Vi kommer inte att använda din data till annat än vårt forskningsändamål.
- Alla dina personuppgifter kommer att anonymiseras.
- Samtycke är frivilligt och du har möjlighet att återkalla ditt deltagande senast 14 dagar efter medverkan.
- Samtycke till deltagande innebär också ett samtycke till ljudinspelning av intervjun. (Denna inspelning kommer att raderas när studien är avslutad.)
- Vi kommer även att hantera dina personuppgifter i enlighet med EU:s förordning om GDPR.

Syftet med studien är att utforska polyamorösa personers upplevelser och hantering av förändringar i sina kärleksrelationer. Vi vill även utforska hur polyamorösa personer förhåller sig till ett monogamt relationsideal vid förhandling om struktur i sina relationer.

Bakgrundsfrågor:

1. Hur länge har du levt som polyamorös?
2. Kan du berätta om hur din relationsstatus ser ut just nu? (Berätta om konstalationen)
3. Vad innebär förändring för dig (i dina relationer?)
4. Hur ofta upplever du att din/dina relationer förändras?

F1: Hur beskriver polyamorösa personer sina känslor vid förändring i sin flersamhetskontext?

IF 1. Hur känner du när en av dina partners går in i en till relation med en ny partner?

— Har ej upplevt— Hur tror du att du skulle känna i en sådan situation?

1a) Har det funnits en situation som du har känt annorlunda?

– Kan du berätta om den?

IF 2. Ibland tar relationer slut av olika anledningar. Hur har du känt när en av dina kärleksrelationer har tagit slut?

— Har ej upplevt— Hur tror du att du skulle känna i en sådan situation?

IF 3. Hur har du känt när en relation din partner har haft tagit slut?

— Har ej upplevt— Hur tror du att du skulle känna i en sådan situation?

IF 4. Ibland vet man att en förändring närmar sig, som även kommer att påverka ens kärleksrelation. Har du upplevt det och - Kan du beskriva hur det kändes då? (inom en relation)

Exempel: du kommer behöva omdefiniera olika relationer, göra slut, blir med barn eller ska flytta.

1a) När det sker förändringar i dina partners relationer som indirekt påverkar dig, hur har du upplevt det?

Exempel: Ifall din partner mår dåligt /ifall din partners partner mår dåligt och behöver mycket extra tid

IF 5: Exempel: Du känner dig närmare eller längre ifrån din poly-identitet.

F2: Hur hanterar polyamorösa personer förändringar i sin flersamhetskontext?

Bakgrund till IF 1. *“**Nu skulle jag vilja byta tema lite.** Ibland kan man ställas inför situationer där man behöver omförhandla en eller flera av sina kärleksrelationer. Andra gånger möter man situationer utifrån som inte går att påverka. Det skulle exempelvis kunna handla om att en relation behöver omdefinieras, att man får nya behov, praktiska förändringar runt omkring en eller att någon av ens partners behöver lägga större fokus på något annat ett tag. Nu skulle jag vilja be dig att försöka tänka tillbaka på en situation eller förändring, liten eller stor, som du har mött i din flersamhet. Det måste inte vara något från exemplen vi har nämnt.”*

IF 1. (som redan nämnt).. Skulle du kunna beskriva ditt minne av förändring som du har upplevt i någon av dina kärleksrelationer i din flersamhet?/ Skulle du kunna beskriva ditt minne för mig?

Hur uppkom förändringen

Hur gick tankarna

Vad tänkte du då?

Vad gjorde du då?

Hur då?

Vad hände sen?

Hur hanterade du de?

1b) Vände du dig till någon för stöd? Om ja, vem då? om nej, varför inte?

1c) Vilken var den första känslan? Ändrades den sen? Hur då?

1d) Finns det förändringar som du möter oftare i dina kärleksrelationer? Hur har du hanterat dem?

F3: Hur upplever polyamorösa personer att ett monogamt relationsideal styr deras relationsförhandlingar?

IF 1. Kan du beskriva hur ditt umgänge med dina/din partner/partners ser ut för dig under cirka en vecka?

1a) Hur ofta träffar du dina partners?

1b) Umgås/kommunicerar du mer eller mindre mer någon/några av dina partners?

1c) Umgås ni alla partners tillsammans någon gång? (Ja- Vill du berätta mer om det?)

— (Det gör vi ej) — Varför väljer ni att ha era relationer isär? – Hur kom du fram till det?

— (Det gör vi) — Upplever du att ni anpassar eller ändrar sättet som ni umgås på bland folk? – Hur kom du fram till det?

IF 2. Eftersom vi lever i ett samhälle med normer kring hur en kärleksrelation “ska” se ut kan många både medvetet och omedvetet anpassa sig efter det. Hur upplever du att det är för dig?

IF 3. Vissa trivs med fler antal kärleksrelationer och andra med färre. Hur ser du på begränsningar i antal relationer?

— Till exempel vad är opraktiskt

— Är du öppen för att träffa fler nya partners? – (Ja/Nej/kanske)– Hur kom du fram till det?

IF 4. Det är vanligt att man tar olika roller eller ansvar i olika kärleksrelationer. Kan du beskriva vilka roller du kan se i dina olika kärleksrelationer?

— (Naturliga följdfrågor vid behov) Kan du utveckla det där? Hur menar du då? Kan du ge ett exempel?

IF 5. Ibland ställs man inför dilemmat, ska man kämpa för ett förhållande eller göra slut? Är långa relationer ett mål för dig?

— Svar: ja/ nej Fråga: Varför är de/inte det?

— I de situationer det är det / inte är det, kan du förklara hur du tänkt i de situationerna?

Slutfråga: Relaterat till de ämnen vi pratat om idag, är det något annat du vill ta upp som du känner att du inte fått sagt

Bilaga 2: Informationsblad

Informationsblad:

Hej! Vi är två studenter på Högskolan i Skövde som läser vår sista termin på det Socialpsykologiska programmet. Vi kommer att genomföra en mindre studie som examensarbete.

Vi söker dig som:

- är polyamorös
- som har erfarenhet av en polyamorös livsstil i minst två år
- är över 18 år och befinner dig i en eller flera relationer just nu.

Det tema vi avser att studera är förändring och förhandlingar i polyamorösa relationer. Vi vill gärna bjuda in dig till att delta i en intervju någon gång under vår intervjuperiod under veckorna 9-11 våren 2024. Vi ser helst att intervjuerna sker ansikte mot ansikte på en trygg plats även om Zoom också är möjligt. Intervjuerna kommer att ta cirka 45-60 minuter.

Vårt syfte med studien är: att utforska polyamorösa personers upplevelser och hantering av förändringar i sina kärleksrelationer. Vi vill även utforska hur polyamorösa personer förhåller sig till ett monogamt relationsideal vid förhandling om struktur i sina relationer.

Bra att veta för din trygghet:

- Vi kommer inte att använda din data till annat än vårt forskningsändamål.
- Alla dina personuppgifter kommer att anonymiseras.
- Samtycke är frivilligt och du har möjlighet att återkalla ditt deltagande senast 14 dagar efter medverkan.
- Samtycke till deltagande innebär också ett samtycke till ljudinspelning av intervjun. (Denna inspelning kommer att raderas när studien är avslutad.)
- Vi kommer även att hantera dina personuppgifter i enlighet med EU:s förordning om GDPR.

Övrig information: Om du vill delta har du möjlighet att ta del av de huvudsakliga teman som vi avser att beröra. Vid intervjun kan du avstå från frågor som du inte känner dig bekväm med att svara på.

Har du några frågor?

Du är välkommen att kontakta studiens ansvariga kontaktperson Keziah Rangvid på rangvid.keziah@gmail.com

Bilaga 3: Utdrag ur kodningsprocessen

Huvudtema	Subtema	Kod	Meningsenheter
Upplevelser vid förändring	Känslor kring relationen mellan respondent, partner och metamour.	Orolig om meta vill väl	“.. eller är liksom osäker på att ah men vad har den här personen egentligen för <u>agenda</u> ” (Respondent 8, s. 2)
Hur normer styr	övrig tolkning kring förhandlingar efter ett monogamt relationsideal	Önskan om långa relationer	“..så jag märker liksom att jag har en önskan om att ha långa relationer..”(Respondent 3, s. 15)

Bilaga 4: Tematieringsmatris

Forskningsfråga	Huvudtema	Undertema
Hur beskriver polyamorösa personer sina upplevelser vid förändring i sin <u>flersamhetskontext</u> ?	Upplevelser vid förändring	Känslor vid förändring
		Känslor kring relationen mellan respondent, partner och metamour
Hur hanterar polyamorösa personer förändringar i sin <u>flersamhetskontext</u> ?	Hantering vid förändring	Kommunikation som hantering
		Ytterligare sätt att hantera förändring
Hur upplever polyamorösa personer att ett monogamt relationsideal styr deras relationsförhandlingar?	Hur normerna styr	Upplevelser av normer
		Filosofi och identitet
		Övrig tolkning kring förhandlingar efter ett monogamt relationsideal

