

SEMMELWEIS EGYETEM
EGÉSZSÉGÜGYI KÖZSZOLGÁLATI KAR
MENTÁLHIGIÉNÉ INTÉZET

MENTÁLHIGIÉNÉS CSALÁDTUDOMÁNYI ÉS CSALÁDTERÁPIÁS
MESTERKÉPZÉSI SZAK

FISCHER GABRIELLA:
„AKI KETTŐT, HÁRMAT SZERET, SOSINCS ARRA JÓ VILÁG”?
Kvalitatív kutatás a poliamoria jelenségéről

Intézetigazgató:
Dr. Pethesné Dávid Beáta
egyetemi tanár

BUDAPEST
2020

Konzulens: Szabó Tünde egyetemi tanársegéd
Semmelweis Egyetem

Absztrakt

Kulcsszavak: etikus non-monogámia, monogámia, poliamoria, kvalitatív kutatás, párkapcsolatok

Szakedolgozatomban a poliamoriát, mint az etikus non-monogám kapcsolati formák egyikét szeretném bemutatni. Egyrészt néhány hazai és külföldi szakirodalom segítségével körülhatárolom ennek a kapcsolati alternatívának a jelenségét, bemutatom a főbb definíciókat és jellemzőket. A második részben saját kvalitatív (félleg strukturált interjú) kutatásom eredményeit mutatom be: kik vallják ma Magyarországon poliamornak magukat, milyen értékrendet követnek, mik a nehézségeik és örömforrásaik, és mit gondolnak ők maguk a poliamoriáról.

Tartalomjegyzék

1.	Bevezető.....	3
2.	Elméleti bevezető.....	5
2.1.	A párkapcsolatok rövid története.....	5
2.2.	Etikus non-monogámia, poliamoria.....	8
2.2.1.	Definíciók.....	8
2.2.2.	A poliamoria jellemzői.....	10
2.2.3.	Kapcsolati típusok.....	11
2.2.4.	Kik a poliamor emberek?.....	12
3.	A vizsgálat.....	13
3.1.	Módszer.....	13
3.2.	Interjúalanyok bemutatása.....	14
3.3.	Kutatási eredmények.....	15
3.3.1.	(Ön)definíciók, értékek.....	15
3.3.2.	Kik a poliamorok - és kik nem?.....	18
3.3.3.	Mikor? Miért? Hogyan? - utak a poliamoriához.....	20
3.3.4.	Csillag-lánc-háromszög - kapcsolati formák.....	26
3.3.5.	Végy egy nagy kanál őszinteséget - egy jó poliamor „képességei”.....	29
3.3.6.	A mérleg két serpenyője - megtapasztalt örömforrások és nehézségek.....	30
3.3.7.	Féltékenység.....	32
3.3.8.	Szabályrendszerek.....	35
3.3.9.	Választás vagy orientáció?.....	36
4.	Összefoglalás.....	38
	Irodalomjegyzék.....	41

1. Bevezető

Vajon igaz a címben szereplő népdal idézet? Valóban „nincs arra jó világ”, aki több partnert szeret egyszerre? Többek között erre a kérdésre keresem a választ dolgozatomban. Ma poliamoriának nevezzük azt a kapcsolódási formát, amikor valakinek nyíltan és felvállaltan egyszerre több szerelmi partnere van, de ez nem a 21. század társadalmi változásainak terméke csupán. A nyugati civilizációban élve évszázadok-évezredek óta a monogám kapcsolatot tartjuk elfogadhatónak és követendőnek, mégis azt látjuk, hogy mindig voltak (nem is csekély arányban) ettől eltérő utak.

Azt gondolom, hogy dolgozatom, mely egy olyan alternatív kapcsolati formáról szól, amelyet egyelőre még csak kevesen ismernek, nem nélkülözheti a párkapcsolatok több évezredes történetének rövid bemutatását. Egy gyors időutazás keretében megmutatom, hogy őskori elődeinktől kezdve a 21. század (már nem is leg)elejéig milyen formáit találták adaptívnek a férfi-nő együttműködésnek, együttélésnek, társulásnak, kapcsolódásnak. Mik voltak, és mik ma a motivációk, mozgatórugók. Ezt követően részletesebben bemutatom a poliamor kapcsolatokat a maguk sokszínűségében.

Dolgozatom második felében megkísérlem feldolgozni azon interjúk anyagát, melyet olyan nőkkel és férfiakkal készítettem, akik vagy poliamornak vallják magukat, vagy - ha nem is képezi identitásuk szerves részét - van tapasztalatuk sokszerelmű kapcsolatokból. Látni fogjuk, hogy milyen különböző utakon juthatnak el oda, hogy ezt a kapcsolati formát válasszák (vagy ne válasszák, mert ez nem döntés kérdése - erre a kérdéskörre még részletesen ki szeretnék térni), milyen sokféle élményt, személyes tapasztalatot ad(hat) a monogámia abszolút létjogosultságának megkérdőjelezése, és ugyanakkor mik lehetnek a nehézségek, buktatók, akadályok.

Növekvő átlagéletkorunk, az információs technológia fejlődése által egyre kitáruló világunk, a lehetőségek megsokszorozódása, az individualizáció terjedése mind-mind olyan trendek, melyek alapján úgy hiszem, hogy a közeljövőben egyre több férfi és nő fogja a poliamorikus életformát választani. Ez a családokkal foglalkozó szakemberek számára feladatként jelöli ki, hogy ismerjük, és értsük meg ezt az alternatív kapcsolati- és családi formát, valamint folyamatos önismereti munkánk során tudatosítsuk magunkban a monogámiával,

monoamoriával, vagy éppen a sokszerelműséggel kapcsolatos érzéseinket, értékrendünket, viszonyulásainkat.

2. Elméleti bevezető

2.1. A párkapcsolatok rövid története

Ahhoz, hogy a poliamoriát (többszerelműséget) megértsük, érdemes nagyobb idői és földrajzi távlatból ránézni az emberi párválasztási viselkedésre. Fontos látnunk, hogy az emberi természetet (és benne a szaporodást és az utódok sikeres túlélését biztosító családformákat) csak úgy tudjuk megérteni, ha megvizsgáljuk annak evolúciós jelentőségét. Mi az stratégia, ami a legjobban biztosítja génjeink túlélését? Az évezredek alatt változó körülmények változatos megoldási formákat, változatos társadalmakat és értékrendeket hoztak létre, de a ma embere is ott őrzi génjeiben az 50 000 évvel ezelőtt megjelent Homo Sapiens örökségét, és ez akarva-akaratlan befolyásol minket párkapcsolati döntéseinkben.

Ha megvizsgáljuk legközelebbi rokonaink, az emberszabású majmok szaporodási és csoportképzési stratégiáit, szexuális viselkedésüket, és a kapcsolódó fiziológiai jellemzőket (a nemi dimorfizmus, a herék mérete, a férfiak nagyobb arányban való születése), azt találhatjuk, hogy az ember evolúciós eredetét tekintve **mérsékelt poligín** (többnejű) faj, vagyis mind a háremek kialakítása (egy férfi több nővel kötött szövetsége) mind a monogámia (egy férfi és egy nő szövetsége) megtalálható örökségünkben. (Berezkei, 2003) Egyes elméletek szerint a Homo Sapiens evolúciója során fokozatosan leépülőben volt a poligámia, és a faj elindult a monogámia irányába, amit a párok közti kötődési mechanizmusok kialakulása tett lehetővé (például a termékenységi időszakon kívüli szexuális aktivitás). (Csányi, 2003)

A poligín-monogám együttes gyökerekre további bizonyíték, hogy Peter Murdock etnográfiai atlaszában megjelenő 849 vizsgált társadalom mintegy egyhatoda (137) monogám, a többi öthatod részt kitevő 712 társadalom nagy része poligín (708), vagyis többnejű, és csupán 4 esetben találtak a kutatók többférjű társadalmi berendezkedést. (Berezkei, 2003) Azt gondolom, hogy ha számos társadalom, kultúra a mai nyugati civilizációhoz képest eltérő értékek és stratégiák mentén alakítja, alakította ki a (pár)kapcsolatokra vonatkozó normarendszerét (mert a társadalom, vagy annak uralkodó rétegének túlélése szempontjából az volt a legokosabb út), ez azt jelenti, hogy az emberek nagyon sokféleképpen képesek kapcsolódni. Az, hogy számunkra (jelenleg) az élethosszig tartó monogámia egy alapérték, ez leginkább a történelmünk és kultúránk terméke, nem a

globálisan leírható „emberi alaptermészeté”. Egyetlen érdekes példával szeretném illusztrálni, hogy a miénktől milyen nagymértékben eltérő szemlélettel is lehet a férfi-nő kapcsolatokat szervezni: a venezuelai bari nép körében elterjedt gyakorlat volt még a 20. században is, hogy az asszonyok a férjük mellett más férfiakkal is folytathattak szexuális viszonyt, és minden férfi a magáénak ismerte el a születendő gyermeket, és gondoskodott róla. (Coontz, 2006)

A monogám társadalmak két fő ok miatt jöttek létre: az ökológiai típusú monogámia (pl. busmanok), melynek oka az erőforrások különösen szegényes volta, illetve a **szociális típusú monogámia**, amely az európai civilizáció nyomán alakult ki (Bereczkei, 2003) - jelen dolgozat szempontjából ez utóbbit szükséges a továbbiakban közelebbről megvizsgálni.

A jelenlegi fejlett nyugati társadalmak alapjául szolgáló szociális típusú monogám társadalomszerkezet kialakulásában egyes feltételezések szerint az játszott döntő szerepet, hogy a letelepedett, mezőgazdaságra berendezkedett, erősen hierarchikus szerveződésű társadalmakban a vezető réteg csak úgy tudta megtartani gazdasági és politikai hatalmát, ha korlátozta a rokoni-vérségi szerkezetek befolyását. (Alexander, 1987, idézi Bereczki, 2003) És, mivel a gazdasági és politikai hatalom alapvetően a férfiak kezében összpontosult, alapvetően nekik állt érdekükben a nőket monogámiára kényszeríteni, ezzel is biztosítottá tenni a megszerzett magántulajdon és hatalom fennmaradását a családon belül. (Szilágyi 2010) Mondhatjuk, hogy a civilizáció kezdete a nők számára kötelező monogámia kezdetét is jelentette: azoknak a férfiaknak, akik ezt gazdaságilag megengedhették maguknak, egy jelentős hányada valójában nyílt vagy rejtett többnejűségben éltek/élnek évszázadok óta - gondoljunk csak a mai napig hivatalosan is engedélyezett többnejűségre egyes arab kultúrájú országban, vagy a prostitúcióra, mely Szilágyi Vilmost idézve „a patriarchális monogámia kiegészítő intézménye”. (Szilágyi, 2010: 37)

E **patriarchális monogámia** az időszámításunk kezdete körül vált általánossá a zsidóság körében, és a kereszténység államvallássá válása folytán a házasság felbonthatatlan életközösséggé vált, melyben a nő örök hűséggel és engedelmességgel tartozott urának. Ezekben az időkben a házasság nem elsősorban a két félről, hanem családi kapcsolatok megszerzéséről, javak biztosításáról, termelési bázis kialakításáról szólt. (Szilágyi, 2010) Egészen a 17. századig a szerelem, a vonzódás, a házasulandó felek egyéni vágyai nem játszottak szerepet a házasságkötési döntésekben, és a 19 század közepe-végéig nem is vált

kulturális normává az érzelmeken alapuló házasság, ráadásul ez akkoriban is csak Nyugat-Európára és Észak-Amerikára volt jellemző. (Coontz, 2006)

Miközben az 1950-es évekre széleskörben elterjedtté vált az élethosszig tartó hűségen alapuló szerelmi házasság ideája, a való élet gyakorlata egészen mást mutatott: a válások számának emelkedését, titkos szeretői kapcsolatok (hallgatólagos) általánossá válását mindkét nemnél. (Coontz, 2006) A KSH 2017-es adatai szerint 100 házasságkötésre 40 válás jut Magyarországon. (KSH, 2019) Egy 2004-es kutatásban a meginterjúvolt férfiak 60%-a , a nők 50%-a számolt be arról, hogy már csalta meg a párját. (Vangelisti és Gersenberger, 2004, idézi Barker, 2011).

Vagyis, hiába volt évszázadokon keresztül társadalmi norma, sőt törvény a(z élethosszig tartó) monogámia nyugati civilizációban, párhuzamos kapcsolódások mindig is léteztek - hol nyíltan, hol titkoltan. A 20. század második felében már megjelentek olyan törekvések, elsősorban az Egyesült Államokban, hogy az emberi szexualitást övező, valláserkölcsön alapuló etikai kereteket némileg lazítsák: az amerikai humanisták társulatának folyóirata 1976-ban publikálta a nemi erkölcsről szóló Nyilatkozatot, melyben többek között az addigi határok, keretek kitágítása, a szexualitás tárgyilagosabb, rugalmasabb szemlélete, az emberi igények racionálisabb figyelembevétele mellett álltak ki. (Szilágyi, 2016) Azok mellett az emberi igények mellett, amelyekről Esther Perel Szeretkezés fogságban című könyvében úgy ír, hogy mindenki van jelen a biztonság és az újdonság iránti igény, vagyis egyszerre szeretnénk stabilitást és szenvedélyt, nyugalmat és vágyat. És ezen egymásnak ellentmondó igényeink kielégülését egyre inkább egyetlen személytől, a partnerünktől várjuk, akár hosszú évtizedeken keresztül is. (Perel, 2015) Talán nem meglepő, hogy ilyen várákosoknak rendkívül kevés kapcsolat képes megfelelni, és míg azokban az időkben, amikor evolúciós örökségünk elhelyezte lenyomatát a párválasztási viselkedésünkben, a szaporodási sikerek maximalizálása miatt választott egyszerre több partnert magának az ember, a 21. század elején az individuális igények mind teljesebb kielégítése miatt teszi mindezt.

2.2. Etikus non-monogámia, poliamoria

2.2.1. Definíciók

A válási statisztikák, hűtlenségi viselkedést kutató kérdőívek adatai alapján kijelenthetjük, hogy a hosszú távú (5 évet meghaladó) monogámia, az egy szerelmi partnerhez való elköteleződés hiába alapeszméje és építőköve társadalmunknak, a valóságban nagyon gyakran nem működik. A (látszat) monogámiák mellékhatásaiként kialakuló szeretői viszonyok, hűtlenségi drámák, vagy a **szeriális monogámia** (egymást követően fenntartott monogám kapcsolatok sorozata (Mulder, 2009) alternatívájaként egyre inkább terjedni látszik az etikus non-monogámia. Az **etikus non-monogámia** olyan romantikus kapcsolati formák gyűjtőfogalma, ahol a kapcsolatban résztvevő felek egyetértenek abban, hogy más partnerekkel folytatott szexuális és/vagy érzelmi elköteleződés, kapcsolat megengedett, és része a kapcsolati megállapodásuknak. (Rubin és mtsai, 2014)

Ide tartoznak többek között a **szexuálisan nyitott kapcsolatok** vagy házasságok, a **swinger-kapcsolatokok** (érzelmileg zárt, de szexuálisan nyitott kapcsolat, amely jellemzően ilyen céllal működtetett klubokban vagy csoportos szex célú házibulikban valósul meg. A szexuális kapcsolaton kívül más kapcsolatot nem tartanak fenn egymással. (Rekvényi, 2018)) és a poliamorikus kapcsolatok. Míg az előző kettő elsősorban csak a szexuális nyitottságról szól, de az érzelmi elköteleződést elvárja, hogy megmaradjon a kapcsolaton (házasságon) belül, a poliamoria fogalma ennél nyitottabb.

A **poliamoria**, magyarul többszerelműség (a görög πολύ [poly, jelentése sok vagy több] és a latin amor [szerelem] szóösszetételből) kettőnél több személy közötti intim kapcsolat egyidejű gyakorlata, kívánsága vagy elfogadása, melyről minden szereplőjének tudomása van és amelyhez hozzájárul. (Wikipédia, 2019. 08. 13). A Morning Glory és Zell Ravenheart által 1990-ben megalkotott szó 2007-ben került be az Oxford Dictionarybe. (Rekvényi, 2018)

Ha alapos vizsgálatnak vetjük alá ezt a tömör meghatározást, a következőket láthatjuk:

- **kettőnél több személy:** vagyis olyan kapcsolati formáról beszélünk, amely kívül esik a jelenlegi nyugati civilizáció alapvető értékrendjén, mely szerint (szerelmi

típusú) párkapcsolat csak két ember között állhat fenn - ezt a legtöbb országban (a házasságkötések kapcsán) törvényileg is szabályozzák

- **intim kapcsolat:** ez a definíció nem bontja ki részletesen, mit érthetünk „intim” szó alatt, de az „amoria” szóból kiindulva ez nem csupán szexuális kapcsolódást, hanem érzelmi, szerelmi kapcsolatot is jelent
- **egyidejű:** vagyis ellentétben például a szeriális (sorozatos) monogámiával, itt egymás mellett, egyidejűleg, egyszerre van több partnere a poliamor identitású férfinak vagy nőnek
- **gyakorlat, kívánság:** aki poliamorként definiálja önmagát, akkor is így tekint magára, ha éppen egyetlen partnere sincsen, ezért nem csupán a létrejött többes kapcsolatú embereket lehet poliamornak nevezni
- **minden szereplőnek tudomása van:** a poliamoriát, mint az etikus non-monogámia egyik alfaját, éppen ez különbözteti meg a „megcsalástól” titkos szerelmi viszonyoktól, hogy a benne résztvevő szereplők tudtával és elfogadásával alakul ki a kapcsolati háló
- **hozzájárul:** a hozzájárulás abból a szempontból fontos kitétel, hogy míg egyes társadalmakban a nőknek nincs hozzájárulási lehetősége ahhoz, hogy poligin kapcsolatban éljenek férjükkel és a többi feleséggel, ebben a kapcsolati formában az (elméleti alapelvek szerint) minden szereplő hozzájárul a többes kapcsolódáshoz.

Idekívánkozik még egy fogalom, amit a kutatási anyag tapasztalatai miatt fontosnak tartok definiálni: a **kapcsolati anarchia**. Akik kapcsolati anarchistaként határozzák meg magukat, minden új kapcsolódásukat a maga teljességében és az itt és mostban szeretnék megélni, függetlenül a többi, már meglévő kapcsolatuktól, azok mélységétől vagy hosszúságától. Nem kötik őket a kapcsolatokra jellemző társadalmi konvenciók, nem törekszenek arra, hogy megéljék a kapcsolati érés általánosan elfogadott állomásait, ami általában a monogám házasság felé vezet. Fontos számukra a személyes autonómia, a személyes felelősség és hozzájárulás, és elutasítják a kapcsolatokban megjelenő hierarchiát. (Sheff, 2018)

2.2.2. A poliamoria jellemzői

Dossie Easton és Janet W. Hardy először 1997-ben megjelent *The Ethical Slut* (a magyar fordítás *Szexbolondok illemtana* címen jelent meg 2010-ben) című könyvében a következő értékeket emelik ki, ami szerintük a poliamor emberekre jellemző:

Becsületesség önmagukkal és másokkal szemben, azaz őszintén megosztják érzelmeiket, félelmeiket, vágyaikat mindenkivel akikkel kapcsolatot szeretnének létesíteni, vagy már kapcsolatban állnak. Felismerik és felmérik döntéseik súlyát, vagyis tudják, hogy egyes döntéseik beleütköznek a széleskörben elfogadott társadalmi normákba, ezért konfliktusokhoz vezethetnek. Ezeket a konfliktusokat komolyan veszik, és az érintettek érzéseit és szükségleteit figyelembevéve foglalkoznak velük. **Tisztelettel** viseltetnek mások érzéseire, vagyis döntéseik előtt mérlegelnek és figyelembe veszik azokat. Energiát fordítanak arra, hogy a saját (negatív) érzéseiket, például féltékenységet, jobban megértsék, és feldolgozzák, hogy azok ne veszélyeztessék kapcsolataikat, illetve az abban szereplők jóllétét, autonómiáját. (Easton és Hardy, 2010)

Rekvényi Katalin poliamoria témáját felölelő dolgozatában a következő jellemzőket, értékeket, alapelveket sorolja fel. Forrása az azóta megszűnt poliamoriamaagyarorszag.hu internetes portál volt:

- **„Többpartnerűség.** (A poliamor ember egynél többet szeret.)
- **Szerelem.** (Ez az érzelem van fókuszban.)
- **Szabadság.** (Minden partner szabad, és szabadon élhet a poliamoriával.)
- **Önkéntesség.** (Mindenki önként, saját akaratából dönt a többszerelmű kapcsolat mellett.)
- **Egyenlőség.** (A partnerek egyenlőek és egymás mellé rendelve, senki nem rendelkezik hatalommal a többiek fölött.)
- **Kölcsönösség.** (Mindenkinek kölcsönösen biztosítottak a jogok, és ugyanígy vonatkoznak rájuk a kötelezettségek is.)
- **Őszinte kommunikáció.** (A többszerelműségről és a kapcsolatokat érintő információkról őszintén kommunikálnak egymással.)
- **Etikus eljárás.** (A partnerek törekszenek arra, hogy jól, szeretettel bánjanak egymással, és betartsák azt, amiben közösen megállapodtak.)

- **Együttműködés.** (A párkapcsolatok egymást támogatva igyekeznek működni, illetve egymásra épülnek a párkapcsolat-rendszerben.)
- **Erőszakmentesség.** (A konfliktusokat nyer-nyer helyzetekre törekedve, asszertíven igyekeznek megoldani, és konszenzusra törekszenek.)

Ezen kívül a poliamoria az alternatív családmodellek körébe tartozó családforma is, támogatja a partnerek iránti elkötelezettséget, a párkapcsolatok melletti kitartást, a hűséget, a gondoskodást és a gyermekek szerető családi környezetben való nevelését.” (poliamoriamagyarorszag.hu, idézi Rekvényi 2018: 6)

2.2.3. Kapcsolati típusok

Mint láthattuk a poliamoria egyik legfontosabb alapelve a (felelősségteljesen megélt) szabadság. A poliamor kapcsolati típusok ezért, kilépve a jelenleg uralkodó normarendszer keretein kívülre, számos formában jelenhetnek meg. Elisabeth Sheff a *The Poliamorist Next Door* című könyvében összefoglalja a kapcsolattípusokat a benne szereplők száma és a kapcsolatok egymáshoz képesti viszonya alapján.

- **V –formáció:** Ebben a formációban egy ember két partnerhez kötődik szerelmemmel és szexuálisan is, de e partnerek nincsenek egymással szerelmi/szexuális kapcsolatban, de viszonyuk jellemzően baráti lehet.
- **Triád, vagyis háromszög-kapcsolat:** ahol mindenki kapcsolódik mindenkivel szerelmi és szexuális szinten is. Következésképpen jelen van a biszexualitás.
- **Négyes kapcsolat:** itt általában két korábbi pár formál egy négyszöget. A kapcsolatok számának emelkedése miatt ez a forma az előzőkhöz képest már kevésbé stabil
- **Szerelmi többszögek, csoport-kapcsolatok:** nagyon bonyolult, ritka és törékeny kapcsolatok. A szerző kutatásai alapján arra a következtetésre jutott, hogy általánosságban elmondható, hogy minél többen vannak egy kapcsolati hálóban, az annál bonyolultabb, és annál nehezebben fenntartható

Egy másik dimenzió mentén, az egyenlőség vagy kiemeltség szempontjából meg lehet különböztetni a hierarchikus illetve az egalitáriánus poliamor kapcsolatokat. Az előbbieket

deklaráltan megkülönböztetik az elsődleges (primer vagy bázis) kapcsolatukat a többi szerelmi partnerüktől, akivel jellemzően együtt élnek, gazdasági közösséget alkotnak. E kapcsolatokban a primer partnereknek más előjogai lehetnek a (jellemzően később kapcsolódott) szekunder, tercier partnerekhez képest. Ezzel szemben az egalitáriánus kapcsolati rendszerekben minden partner egyenrangú, a benne résztvevő felek igyekeznek mindenkivel hasonló mennyiségű időt tölteni, egymásnak hasonló figyelmet és jogokat biztosítani. (Sheff, 2014, idézi Rekvényi, 2018)

2.2.4. Kik a poliamor emberek?

Többek között éppen erre a kérdésre kerestem a választ a kutatásomban is (legalábbis ami a mai magyar poliamor közösséget illeti), de érdemes megnézni, hogy mi a helyzet az Egyesült Államokban ebből a szempontból. Sheff már említett könyvében leírja, hogy kérdőíves kutatása alapján a poliamorok jellemzően nagyvárosban élő, fehér, diplomás, felső-középosztálybeli emberek, akik általában nem munkaviszonyban dolgoznak, hanem szabadúszók. Általában liberális eszméket vallanak, és kevésbé kötődnek a társadalmi intézményrendszerekhez. (Sheff, 2014)

Deborah Anapol *Poliamory in the 21. Century* című könyvében egy egész fejezetet szentel annak, hogy vajon milyen a poliamorikus emberek személyisége, karaktere. Megfigyelései alapján vannak olyan személyiségjegyek, tulajdonságok, amelyek birtokában nagyobb valószínűséggel választják a poliamoriát: a konvenciók elutasítása, rugalmasság, az átlagnál magasabb intelligencia. Leírja, hogy a felelősségvállalás képessége kiemelkedően fontos a többes kapcsolatokat vállalók esetében: azok az éretlen és „szabadlelkű” polik, akik a poliamoria történetének legkezdetibb szakaszában felelőtlenül vágtak bele ebbe az életmódba, felelőtlenségükkel olyan sok kárt tettek, hogy a poliamoria teljes megítélésére negatív hatást gyakoroltak. A poliamoria csak akkor válhat működő életstílussá, ha azt felelősségvállalásra képes emberek gyakorolják. (Anapol, 2010) Ez a megállapítás az általam készített interjúkban is sokszor visszaköszönt.

3. A vizsgálat

3.1. Módszer

Mivel a témában jelenleg nagyon kevés a magyar nyelven hozzáférhető szakirodalom és kutatás, jelen dolgozatban egy feltáró kutatás eredményeiről szeretnék beszámolni. Kvalitatív kutatási módszert választottam, félig strukturált mérőeszközzel, interjúvázlattal dolgoztam. A Facebookon megtalálható „Szabadon szeretni”, az etikus non-monogámiában élők, illetve a téma iránt érdeklődők számára létrehozott nyitott csoportban közzétett poszt segítségével kerestem interjúalanyokat dolgozatomhoz. Összesen 13 fő jelentkezett, 5 nő és 8 férfi. Közülük 7 fővel sikerült végül interjút készítenem, és az egyik találkozóra interjúalanyom meginvitálta az egyik kedvesét, így bővült 8 főre (4 férfi és 4 nő) az interjúalanyok tábora. Arra kértem beszélgetőtársaimat, hogy meséljenek arról, hogy jelenleg hogyan élik meg a többszerelműséget, milyen pozitív és negatív tapasztalataik vannak, illetve hogyan jutottak el ahhoz a ponthoz (választáshoz? öndefinícióhoz?), hogy poliamorikusan éljenek.

Az interjúk közül hatra egy terápiás térré átalakított pesti lakás egyik hangulatosan berendezett kishálószobájában került sor (a saját terápiás munkahelyem, vagyis hozzám érkeztek vendégségbe azok, akik vállalták a beszélgetést), az utolsó beszélgetés pedig egy budai kávéházban zajlott. Alaptapasztalatom volt, hogy mindenki, aki vállalkozott az interjúra (azok is, akikkel végül nem sikerült időpontot egyeztetnem) nagyon nyitottan álltak ahhoz, hogy részt vegyenek a kutatásban, megosszák velem a tapasztalataikat - a beszélgetések sokszor már a Messengeren történő kapcsolatfelvétel alkalmával elkezdődtek. Olyan érzésem volt, hogy örömmel veszik, hogy előítéletmentes, tudományos szintű érdeklődéssel fordultak feléjük, és szívesen fektettek energiát abba, hogy segítsenek a nagyobb közönséggel is megismertetni azt az értékrendet, életformát, kapcsolati rendszert, amelyet ők sajátjuknak érznek, de mind ismertségét, mind társadalmi elfogadottságát alacsony szintűnek élik meg.

3.2. Interjúalanyok bemutatása

Az alábbiakban vázlatosan bemutatom az interjúban résztvevőket. Nevüket az anonimitás fenntartása miatt megváltoztattam, a demográfiai jellemzők viszont a valóságot tükrözik.

1. Ákos, 42 éves, budapesti lakos, felsőfokú végzettséggel rendelkezik. Jelenleg nincsen partnerkapcsolata. 15 éve többszerelmű.
2. Beáta, 40 éves, az agglomerációban él, felsőfokú végzettségű. 14 éve él házasságban, 3 gyermeke van. Jelenleg a férjén kívül van egy másik kapcsolata is egy férfival. Körülbelül 2,5 éve tudja önmagáról, hogy az egyszerre megélt többféle kapcsolódás a hiteles számára. Kapcsolati anarchistának vallja magát.
3. Csaba, 30 éves, középfokú végzettségű budapesti férfi, Beáta külső kapcsolata. Néhány hónapja találkozott először a poliamoriával.
4. Dénes, 55 éves, Budapesten él, felsőfokú végzettségű. Közel 30 éve él házasságban, 2 gyermekük van. Amióta szerződészerűen poliamorikus kapcsolatban élnek a feleségével (8 hónapja), azóta neki magának még nem volt másik kapcsolata, csak a feleségének.
5. Erika, 44 éves, budapesti lakos, felsőfokú végzettségű. Elvált, 2 gyermeke van. Jelenleg nincsen kapcsolata. 12 éve ismerte fel, hogy a poliamoria az ő működésmódja.
6. Fruzsina, 46 éves, budapesti lakos, felsőfokú végzettséggel. 18 éve él házasságban, 2 gyermekük van. Hozzávetőleg 10 éve használja önmagára a poliamor kifejezést, de ennek megélése már jóval korábban elkezdődött.
7. György, 38 éves, budapesti lakos, felsőfokú végzettségű. 20 éve él együtt a feleségével, 1 gyermekük van. Egy éve nyitották ki a kapcsolatukat, azóta mindkettejüknek volt(ak) külső kapcsolata(i).
8. Henrik, 42 éves, budapesti lakos, felsőfokú végzettségű. Elvált, 2 gyermeke van. Jelenleg nyitott kapcsolatban van egy partnerével, de nem élnek együtt. 2,5 éve találkozott először a poliamoria fogalommal, de már annak előtte is eszerint élt.

Számomra nagyon érdekes volt, hogy ebben a 8 fős mintában mindenki vagy fővárosi, vagy az agglomerációban él (igaz, egy vidéki nagyvárosban élő hölgygel és egy külföldön élő férfival is levelezem interjúkészítés ügyben - velük sajnos a földrajzi akadályok miatt nem

jött létre a beszélgetés), egy kivétellel mindenkinek felsőfokú végzettsége van, és a korcsoport is igencsak homogén: nagyrészt a 40-es éveik elején járnak (hasonlóan az amerikai poliamor közösséghez). Ezt a tapasztalásomat megerősíti, amit egyik beszélgetőtársam, Erika mondott:

„ Azt figyeltem meg, hogy leginkább 35-40 éves kor körül jelentkezik (a poliamoria), lehet, hogy a mono-normatív nevelés ez idő alatt veszíti el az egyeduralmát. (...) Meg van ez a házasság-kinyitós, azt az élményt szeretnék újra megélni, hogy lángoljanak valaki iránt. ”

Ugyanakkor, elletétben a demográfiai adatokkal, már ebből a kis mintából is látszik, milyen sokféle élethelyzetben, kapcsolati hálóban lehetnek azok az emberek, akik a többszerelmű kapcsolati formában képzelik el az életüket. Erről bővebben a következő részben lesz szó.

3.3. Kutatási eredmények

3.3.1. (Ön)definíciók, értékek

Nagyon értékesnek és tanulságosnak éltem meg, hogy hányféle módon közelítik meg interjúalanyaim a poliamoriát, mint jelenséget, és benne önmagukat. Hogyan **definiálják**, mit jelent számukra a szó, mit jelent ez a minőség saját identitásukhoz kapcsolódóan. Dénes és felesége a monogámia alternatívájaként fogalmazták ezt meg írásos kapcsolati szerződésükben:

„Felismertük, hogy az etikus monogámia nem felelt meg az igényeinknek, nem volt tartható, és átcsapott a nem etikus típusba, amit nem szeretnénk követni, így szeretnénk az etikus nemmonogámiát választani. Fennáll a többpartnerűség lehetősége, minden partner tud róla, beleértve a harmadik partnereket és azok esetleges állandó kapcsolatát.(...) Poliamor kapcsolatban kívánunk élni: megadjuk egymásnak azt a szabadságot, hogy más embereket akár szerelemmel is szerethessen. ” (Dénes)

Beáta és György számára a szabadságot jelenti, de míg Beáta a saját szabadságát tekinti hangsúlyosnak, és a jelenben való létezését emeli ki, addig György a partnere szabadságára (is) fókuszál, és legmélyebb szeretettel azonosítja azt:

„Szabadság arra, hogy több emberrel is kapcsolódhassak egyszerre szerelmi szinten. (...) Az a lényeg, hogy kapcsolódhassak mindenkire úgy, ahogyan az önmagától létezik, és nem csak a saját projekcióimat akarjam kiélni. Meg szabadságot minden résztvevőnek. Nem is poliamorként identifikálom magamat, hanem kapcsolati anarchistaként. Ez az a szabad tér, ami nekem elég tágas. Nekem a minden, az, ami elég. A poliamor számomra azt jelenti, hogy szerelmi kapcsolatban vagyok több emberrel. A kapcsolati anarchiát meg úgy értem, hogy engem az érdekel, és azt szeretném minden kapcsolatomban minden egyes pillanatában megélni, ahová az önmagától tart. Ne valami külső keretek irányítsák és szabályozzák, hogy mit kell gondolnom a kapcsolatokról. Akkor vagyok elememben, otthon, amikor azt élem, hogy tényleg minden egyes pillanat egyedi és minden pillanat egyedi, én is egyedi lehetek.” (Beáta)

„Nem tudom a hivatalos definíciókat, de ez áll a szívemhez a legközelebb: annak az embernek, aki a legfontosabb számomra, annak a feltétel nélküli szeretetet és a teljes szabadságot adom. Ez a legmélyebb szeretet. Azért van mellettem, mert neki mellettem a legjobb lenni. És ez egy sokkal őszintébb dolog, mint hogy egy mono kapcsolatban az ezerféle módon kivetem a hálomat és magamhoz láncolom a társamat.” (György)

Henriknek már régebb óta kiérlelődött e válasza a saját identitásával kapcsolatban, és szívesen megosztotta velem írásban, még a találkozásunk előtt:

„Nyitott (poli) szexualitású és poliamor vagyok. Ez azt jelenti, hogy több partnerű vagyok, számomra a szexualitás nem egy emberre korlátozódik egy időben. Ez teljesen független attól, hogy aktuálisan hány partnerem van. Van, hogy egy van, van, hogy csak egyre vágyom. Lehetne olyan is, hogy egy sincsen. (...) Nem hajtom a kalandokat, ha játszom, ismerkedek, tisztán teszem. Nem hazudok magamról, nem tagadom el identitásom, kapcsolataimat. Ha valaki emiatt hátralép, elfogadom. Poliamor vagyok, tudok és merek egyszerre több embert szeretni. A szerelemet, a mély, intim kötődést megbecsülöm, ápolom. Aki bent van egyszer „a körben”, arról gondoskodom, képes vagyok felvállalni. A gondja az én gondom, az öröme az én örömöm. Figyelek rá, figyelek magamra, egy poli rendszer egy érzékeny konstrukció. Ha egy új szereplő megborítaná a már meglévő szeretetkapcsolatot, akkor azt inkább elengedem. Nem rohanok, nincs hova sietnem. Elfogadom, ha más másképp él, máshol tart, legfeljebb a hazugságoktól viszolygok.” (Henrik)

Amellett, hogy kész (vagy kevésbé kiérlelt) definíciókat hallhattam a poliamorságról, saját poliamor identitásról, nagyon fontos volt megtapasztalnom, milyen **értékeket** társítanak ehhez a kapcsolódási formához beszélgetőtársaim.

„Azt gondolom, hogy akkor érdemes ilyen kapcsolati modellt fenntartani, ha (az alapkapcsolatban) egymás között minden oké. **Ha nem oké bármi, van bármilyen feszültség, akkor nem szabad, nem érdemes fenntartani.** Akkor kommunikálni kell azt, hogy most tartsunk egy kis szünetet. Amint megjelenik egy hiány a fő kapcsolatomban, és azt máshonnan próbálom pótolni, azzal a fő kapcsolatomat rombolom. Mert ahol a figyelem, ott az energia.” (György)

„Az **őszinteség, az egyenesség, az elfogadás** nagyon fontos. Hogy fogadjuk el, hogy tényleg milyen világban élünk, mik dominálnak, mik alakulnak, és ne tagadjuk le azt, ami tény: a változás.” (Csaba)

„Semmiféle emberi kapcsolatot nem tartok elképzelhetőnek **önismereti munka** nélkül. (...) Nem találok alternatívát az őszinteségre egy intim kapcsolatban. Az **őszinteséggel** egy közelebbi viszonyt ajánlok fel.” (Ákos)

„Figyelünk **kommunikációs képességünk** fejlesztésére, a féltékenységről minden esetben erőszakmentes és asszertív kommunikációt szeretnénk folytatni.” (Dénes)

„De ha valaki elég erősnek érzi magát, amikor nem a másik biztosítja a boldogságunkat, hanem **az ember saját maga vállalja a felelősséget a saját boldogságáért**, akkor van lehetőség igazán szabadnak lenni. „ (Erika)

„Az **őszinteség** mindig nagyon fontos volt, alapban benne volt, és rosszul éreztem magamat azokban a szituációkban, amikor valamilyen szinten úgy éreztem, hogy nem mondhatok el valamit, mert abból robbanás vagy ilyen instabil dolog lehet.(...) Nekem nagyon nagy igényem van arra, hogy az intim emberi kapcsolataimban, abban nagyon egyenesen tudjak kommunikálni, ne kelljen taktikázni, hogy mit mondhatok el és mit nem. Ha egy kapcsolat teljesen tiszta, mindent tudsz, ott van a 100%-os bizalom, annál nagyobb erő nincsen, nem tudsz fogást találni rajta.” (Henrik)

Fontos visszatérő elem tehát az őszinteség, az önismeret, a jó kommunikáció, a felelősségvállalás saját magamért és a társaimért is.

3.3.2. Kik a poliamorok - és kik nem?

Tanulságosnak gondolom megmutatni, hogy azok, akik maguk is poliamorként élnek, így identifikálják magukat, mit gondolnak szélesebb perspektívából, kik nevezhetőek (vagy kik tartják magukat) ma Magyarországon többszerelműnek. Ezekben a gondolatokban már erőteljesen megjelenik egy kritikai vonulat is: hogyan lehet visszaélni egy fogalommal, hogyan lehet elbújni egy címke mögé.

*„Nagyon egyéni, ahogyan ez az egyes emberek életében megjelenik. A fogalom használata is nagyon egyéni. **A kifejezés keresgeti önmagát**, akik így élnek vagy foglalkoznak ezzel a témával, keresgetik a kifejezés jelentéstartományát. Az egyes emberek kapcsolatrendszerében nagyon másképp tud ez megjelenni. **Ahány ember - annyiféle poliság van.**” (Fruzsina)*

*„Akiiket megismertem, akikkel beszélgettem, azt tapasztaltam, hogy a poli csoport jelentős része nem is poli, csak nyitott és kíváncsi, hogy milyen lenne polinak lenni, de nem él poli kapcsolatban. Tapasztaltam azt is, hogy **ez egy menekülés, mert az alapkapsolatában vannak problémák**, amiket nem tud megoldani, és emiatt szívesebben tölt időt másokkal. És mindenhova figyel, csak oda nem, ahova kéne, és elmenekül a probléma elől. Tapasztaltam azt is, hogy tele van önértékelési problémával, félelmekkel, fájdalmakkal, és emiatt nem tud igazán kapcsolódni senkihez mélyen, ezért mivel **fél, hogy egyvalakihez kapcsolódjon, inkább ötvalakihez kapcsolódik felületesen.** És polinak hívjuk ezt is.” (György)*

*„Azt gondolom, hogy nagyon **sokszor poliamornak próbálják a megborult, vagy hiányállapotokat tartalmazó kapcsolatokat még fenntartani**, amikkel addig nincsen baj, amíg a báziskapcsolatban van egy szeretet-elköteleződés, viszont van, hogy azok olyan szinten kiürültek már, hogy csak ilyen héjakat próbálnak fenntartani. Néha ennek nevezik, pedig az alapkapsolat már régen nincsen.” (Henrik)*

„Én már azért látom, hogy ez a poliamor közösség, mint az LMBTQ közösségek is gyűjtőhelyei a nagyon érdekes pszichés zavarokkal, sajátos működésekkel lévő embereknek. Van ennek tök logikus magyarázata. A nárcisztikus személyiség eléggé elterjedt dolog. Nagyon jól igazolja a nárcizmust, hogy nem kell mással törődnöm, törődjön ő azzal, hogy mi jól kötődünk.” (Fruzsina)

Már ezekből az idézetekből is kiolvasható, hogy akik ezzel a témával foglalkoznak, így élnek, sok, a téma iránt nyitott ismerősük van, számukra is megkérdőjelezhető, hogy mennyire járható ez az út sokak számára. Sok kritikus gondolatot és valós negatív tapasztalatot fogalmaztak meg arról, hogy milyen esetekben nem működik (vagy egyáltalán nem is nevezhető etikusnak) a többes kapcsolódás: ha egy nem működő, kiüresedett monogám kapcsolat megmentésére használják az életmódváltást (esetleg úgy, hogy ez a döntést nem is kíséri a pár mindkét tagjának egyetértése), vagy ha valaki felelőtlenül, a partnereire nem odafigyelve, az ő igényeikkel nem törődve él.

Érdekes lehet emellé odailleszteni azokat a gondolatokat, hogy mit tapasztaltak a társadalomban jelenlévő előítéletekről a poliamoriával, nyitott párkapcsolatokkal kapcsolatosan (melyek alapját akár éppen a fenti, valóban nem etikusan folytatott többszerelmű kapcsolatok adhatják):

A csoport szervezőinek egyike vagyok, igyekszünk, hogy növekedjen a társadalmi elfogadottság, meg hogy oszoljanak a tévhitek, és hogy ezt az alternatívát megismerjék az emberek. Hogy milyen tévhitek vannak? A leggyakoribb, hogy: „ja, akkor ti így együtt dugtok sokan?” De ha nem ennyire vulgárisan, vagy nem ebből az aspektusból, akkor a másik megközelítés az, hogy biztosan nem mindenki azért van benne, mert ő azt akarja. Vagy biztosan nem mondja el azt, amit el kellene mondani. Rólam is feltételezték már társkereső oldalon, hogy én nem mondom el a partneremnek, hogy fent vagyok ezen az oldalon, és aktívan keresek.” (Erika)

„Nehéz az embernek önmaga előtt és a társadalom előtt is felvállalni. A nőknek azzal kell megküzdeniük, hogy ők kurvák, a férfiaknak meg azzal, hogy ha megengeded, hogy dugják a nődet, akkor te nem vagy normális. Nem elég férfias a többi férfi szemében, gyengének tűnik, pedig ez a legnagyobb erősség, hogy annyira biztosak vagyunk önmagunkban, hogy nem félünk attól, hogy a másik elveszíti a szeretetet irányunkban.” (Erika)

„Persze sokaktól az előítéleteket kaptam meg. Próbáltam ismerkedni lányokkal, és leggyakrabban az volt a megítélés, hogy tuti, hogy van egy rossz házasságom, és akkor titokban szeretőt keresek. Mondtam, hogy ez nem titkos, találkozhatasz a feleségemmel, mindig tudni fog mindenki mindenről. És így egy-egy olyannal találkoztam, aki nyitottá vált arra, hogy kapcsolódjunk, de egyébként nagyon erősek az előítéletek. A hazugság oké, az őszinteség nehezebben jön.” (György)

Ezekből a gondolatokból számomra egy olyan kép bontakozik ki, **hogyan létezik egy nagyon erős értékrend**, ami a poliamoriához köthető: őszinteség, nyílt kommunikáció, elköteleződés az önismeret felé, a partnerek igényeinek tiszteletben tartása, stb. **De a gyakorlat valójában azt mutatja** (és itt nem feltétlenül azoknak a gyakorlatára gondolok, akik részt vettek a kutatásban, hanem amiről a környezetükben tapasztaltak alapján beszámoltak), hogy számosan vannak, akik kevésbé kötelezik el magukat emellett az értékrend mellett, és úgy folytatnak nem-monogám életvitelt. Ezt, ha jól érzékelttem határozottan nehezményezik azok, akik számára viszont fontos a fenti értékek, hiszen az ő társadalmi megítélésükre is negatívan hat, és alátámaszthatja azokat az előítéleteket, amelyekkel szembesülnek.

3.3.3. Mikor? Miért? Hogyan? - utak a poliamoriához

Az egyik legfontosabb kérdés, ami miatt ezt a kutatási témát választottam e dolgozat tárgyául az volt számomra, hogy vajon hogyan, miként jön el az a pillanat, amikor valaki ráébred, hogy számára nem szimplán szűkösek a monogámia társadalmilag elfogadott és meghatározott keretei, hanem ő ezt fel is szeretné vállalni (legalábbis önmaga és a partnere(i) előtt), és, hogy hiteles legyen, eszerint szeretné az életét berendezni. Nagyon érdekes volt látni, hogy amellett, hogy milyen hasonló társadalmi rétegből, korosztályból kerültek ki az interjúalanyaim, és mennyire sok hasonlóság van abban, hogy milyen értékeket vallanak, az, ahogyan a poliamoriáig eljutottak, mennyire különböző. A 8 beszélgetés során 8 különféle utat bontakozott ki, ahogyan a megkérdezettekben kialakult a poliamor identitás vagy ennek a kapcsolódási formának a választása. Voltak, akik először „csinálták” és csak később kapcsolódott hozzá elnevezés fogalom:

„Abba a csoportba tartozom, aki nem eldöntötte, hanem benne voltam a közepében, csináltam, mire rájöttem, hogy mi is az, amit csinálok. 24-26 évesen volt egy állandó kapcsolatam, és megszerettem valaki mást, és ugyanolyan fokú érzés volt mindkettő. Viszonylag simán működött a baráti kör szorossága, meghittsége miatt. Egyik taggal éltem együtt és egy másik tagjával alakult ki a kapcsolat. A barátom felé nyitottan volt kommunikálva. Még bonyolultabbá tette a kérdést, amikor felvállaltam a biszexualitásomat. (...) A házasság után kezdett nagyon nem jól menni a dolog. Viszonylag hamar lett gyerekünk, ehhez fel kellett nőni, össze kellett volna dolgozni, ami nekünk nagyon zavarosan ment. Őrá ez a felelősség olyan hatással volt, hogy beszüntette a szexuális életet. Akkor úgy éreztem, hogy nekem ez nagyon szűk, amibe belekényszerítettem magam, nem találtam a helyem. Akkor volt egy pont, amikor kérdeztem a férjemtől, hogy mi lesz, keressek valaki mást, aki szexel velem, mire mondta, hogy nem hibáztat érte, ha lesz valaki más. Lett egy bizonytalan nyitottsági megállapodásunk, amivel szerintem csak én éltem. Utána kezdődött a kapcsolatam a másik társammal. A férjem nem igazán élt ezzel az egészszel. Aztán, egy barátnőm hívott egy poli házibuliba, és mondta, hogy szerinte én az vagyok, mire mondtam, hogy ne hívjon ilyen flancos szavakkal, én büszkén vállalom, hogy deviáns vagyok. Akkor ismertem meg ennek a szellemiségét, és nagyon tetszett. Amikor elmondtam a férjemnek ezt a poliamoriát, mondta, hogy ez neki mindig is tetszett, miért ne lehetnének többen, akik szeretik egymást. Akkor csináljuk így! ” (Fruzsina)

„Több, mint 15 éve találtam magamnak, akkor még a nevet sem tudtam. Az önismereti utamon keresztül, folyamatosan figyelve magamat, felismertem azokat a jelenségeket, érzéseket, amik ellentmondtak az akkori értékrendemnek meg normáimnak, amiket tanultam, hogy ezt hogyan kell, meg hogyan lehet kapcsolódni, meg megélni a szerelmet. A húszas éveim elején tapasztaltam élményeimre vezetem vissza. Az úgy jött, hogy szeretőként egy teljesen klasszikus monogám kapcsolatba léptem be. Életem első igazi nagy szerelme volt ez a lány, elképesztő kapcsolódás volt azonnal. Egy évig mélyült, el is jutottunk oda, hogy össze is kellene költözni. Összeköltöztünk, és egy hónap alatt vége lett. És ott álltam leforrázva, hogy ez most mi volt. És akkor nagyon erősen elkezdtem keresni a válaszokat, megérteni a világot, megérteni önmagamat. Felismertem, beazonosítottam a kapcsolatokkal kapcsolatos elvárásainkat, képeinket, ideáinkat, aminek próbáljuk megfeleltetni egymást, próbálunk megfelelni magunk is. Akár a kizárólagos hűségnek az eszménye, meg a féltékenység. Utána volt olyan, hogy elkezdtem megtapasztalni, hogy hasonló minőséget érzek én belül egyszerre két kapcsolatam iránt is. És a régi paradigma szerint az jött, hogy Úristen, akkor

most választanom kell, meg hogy ez nem normális. Akkor kezdett el ez foglalkoztatni, hogy ez hogyan is van, és lehetne-e máshogyan, mint ahogyan ezt normaként megörököltük. És akkor bejött Osho, meg egyéb ilyen irodalom, meg a hippikultúra, meg a kommuna, ami nagyon közel állt hozzám. (...) Ez a közösségi együttélés fogott meg először, nem is tudtam még akkor ezt a poliamoria kifejezést. **A nukleáris családmódelebből egy komplexebb családi közösségről álmodoztam, és kerestem ennek a megvalósítási alapjait.** És ebbe jött be a szexuális meg érzelmi kizárólagossággal kapcsolatos belső értékrend felismerése, meg annak a felismerése, hogy ez nem egy mindenható, univerzális törvény, hanem egy választható norma.” (Ákos)

„12 éve kezdődött, amikor **önmagam számára elismertem, hogy így működöm**, hogy több embert vagyok képes egyszerre szeretni. De ezt megelőzően 10 évvel, két emberbe voltam egyszerre szerelmes, de ahhoz, hogy ezt felismerjem és elfogadjam, tíz év kellett. És onnantól kezdve is 5 év, hogy fel is vállaljam. Ez egy út. Mert nem könnyű.” (Erika)

„Szeretem magamat szabdgondolkodónak tudni, de a monogámián való gondolkozás nem is jött fel eleinte, mert hogy ez az alap. Így nőtem fel, ez épült be, eszembe sem jutott, hogy normális lenne, hogy egyszerre többbe... **Volt, amikor megtapasztaltam azért, a húszas éveim elején. Ez egy érdekes, kavalkádós időszak volt.** Nagy bulikban vettem részt, színes társasággal. Akkor indult ez az élet, hogy emberek... hogy pasik... Akkor volt az, hogy magamban megtapasztaltam, hogy valakibe teljesen bele voltam zúgva, ő egy alap volt, akihez kapcsolódtam, de közben más dolgok is történtek, és akkor feljött bennem, hogy választani kell, és ennek a feszültsége megvolt. Emlékszem arra a pillanatra, amikor kirángattam magamból azt az igazságot, hogy mindkettőt akarom. Éreztem, hogy milyen felszabadító ez a tény, hogy kikerült ez az igazság a felszínre, hogy én ezt meg tudtam magamnak fogalmazni, hogyha ez rajtam múlna, akkor én ezt akarnám. (...) Most együtt élek a férjemmel. **Amíg nem jött be ez a fogalom, hogy poliamoria, addig mi is monogám keretekben gondolkodtunk, de azért előtte is beszélgettünk olyanról, hogy jó ez a holtomiglan-holtodiglan dolog, de lehet, hogy szakaszokra kellene szerződni.** Mert az viszont szerintem fontos, hogy ha van három gyerekünk, akiket ketten vállaltunk, ahhoz legyen egy biztos bázis, erre szövetkeztünk, és ez nem veszíti érvényét. A poliamoria erre lehetőség, hogy ezt a szövetséget ne kelljen felbontani, ha jól működik, csak beemeljük azt az igazságot, hogy a dolgok változnak, és a férjemmel már nem úgy kapcsolódom, mint régen, a kezdeti kapcsolati energia átforgalmódott.” (Beáta)

„Nekem az elköteleződéseem még gyermekkoromból az anyag megismerése. Az motivált, hogy anyagszerűen éljek, azzal összhangban. Az anyag fő tulajdonsága a változás, és minden ami anyagból van, az változik. Ha ettől a törvénytől elszakadunk (például a biztonságra való törekvés, ami ellentétes a változással), akkor az pusztulásra van ítélve. Kapcsolatokban is sok esetben megnyilvánul, ha nincsen összhang a változással, az egy tévút. A poliamoriához ezután úgy kerültem közel, hogy életem első párja elvitt egy ilyen poli-rendezvényre, még évekkel ezelőtt, és itt jól éreztem magam. Aztán ez így kialakult bennem. Közben tanultam az anyag törvényeit, figyeltem a társadalom dinamikáját. Vagyis régebben kapcsolatba kerültem a gondolatisággal, de nem vágtam bele. Hagytam, hogy menjen a változás a maga útján. Kicsit el volt ásva mint egy búvópatak, de aztán felszínre került, amikor találkoztunk Beátával.” (Csaba)

Mások egy meglévő élethelyzethez kerestek megoldásokat, és a kutatásaik alapján bukkantak rá a poliamoriára:

„Közel 30 éve vagyunk együtt a feleségemmel. Tavaly karácsony előtt megtudtam, hogy már 4 hónapja tart egy viszonya egy úriemberrel. Karácsony után kiraktam az asztalra, hogy én ezt tudom, és beszéljük meg. És akkor jött sok-sok beszélgetés. Három dologban egyeztünk meg. Az első és legfontosabb: együtt szeretnénk maradni. A második az az volt, hogy beépült az ő gondolkodásmódjába, hogy amit a másik nem tud, az nem fáj, és akkor megbeszéltük, hogy ez marhaság. Mert az a baj ezzel a gondolkodásmóddal, hogy attól, hogy valaki nem tud valamit, az igazság az az, ami. Előbb-utóbb úgyis kiderül. Amikor kiderül, akkor fáj, és aláássa a bizalmat, kapcsolatot. Ha mi azt gondoljuk, hogy a kapcsolatunk erős, és szeretjük egymást, akkor megegyeztünk, hogy ezt nem csináljuk egymással, ennél jobban tiszteljük egymást. És jött a harmadik, hogy ha belebuktunk a monogámiának nevezett szabályrendszerbe, akkor most mit csináljunk? **Arról beszélgettünk, hogy ha a monogámia egy szabályrendszer, akkor írjunk le egy olyan szabályrendszert, ami nekünk működik.** Merthogy nincsenek fekete-fehér dolgok, ha két ember meg tud egyezni valamiben, ami nekik működik, az úgy jó. Közben elkezdtem olvasni a témában. **Volt egy pont, ahol ezt a szót, hogy poliamoria bedobtam a feleségemnek, hogy beszélgessünk erről.** Ő nem tudta, hogy ez létezik, a nyitott kapcsolatokról tudott, és arra gondolt, hogy úgy változtassunk, hogy mindenkinek lehetne egy kis privát ideje, amivel nem kell elszámolnia. De mondtam, hogy nem arról van szó, hogy el kellene bármivel számolni, hanem arról, hogy lehessünk őszinték

egymással. Most egy nagy tanulási helyzetben vagyok. Nagyon meglepődtem, hogy sok év után párkapcsolati identitást fogunk váltani.” (Dénes)

„20 és fél éve vagyok együtt a feleségemmel, ebből 19 és fél monogámiában telt. **Az utolsó egy évben kísérletezünk a poliamoriával.** Mindketten foglalkozunk önismerettel elég rég óta. Másfél éve indultam el a tudatos szexualitás útján, abban is szerettem volna fejlődni. Azt éreztem, hogy a szexualitás sokkal több kell legyen ennél. Az önismeret a spiritualitás irányába vitt el, azt éreztem, hogy a spiritualitás meg a szexualitás valahol találkozni fog. Találkoztam egy vezetővel, aki pont úgy élt, ahogyan azt kommunikálta, és ő poliamor volt, és tartott előadásokat, workshopokat. Beleláthattam abba a világba, amiről csak képzeltem, hogy létezik, az a gyönyörteli szexualitás. És hogy ezt meg lehet tanulni, és lehet ezen az úton járni. Elindultam a tudatos szexualitás útján, csomó mindent tanultam, csomó mintát, félelmet sikerült levetkőzni. És akkor ott álltam, hogy akkor most mi lesz. A feleségem eleinte elhatárolódott ettől a gondolattól, mert azt gondolta, hogy ebben nem lehet fejlődni, de aztán megtetszett neki, és ő is elkezdett workshopokon részt venni, és sokkal gyorsabban fejlődött. Körülbelül egyszerre fogalmazódott meg bennünk az, hogy tök jó, h ennyi mindent megtanultunk, de mi ketten vagyunk csak egymásnak, és ez gátja a fejlődésnek. Ha mindig ugyanazt a tükröt nézzük, az mindig ugyanazt fogja mutatni, pici változásokkal. **Jó lenne, ha tudnánk nyitottak lenni, mert akkor megnézhetnénk magunkat többféle tükröben.** Ez az egyik legnehezebb, hogy van egy régi kapcsolat, és eldöntjük, hogy eddig ilyen volt, és most legyen másfajta. De nem volt egyértelmű, hogy hogyan tovább. Mi úgy indultunk, hogy a szexuális fejlődés útján hasznos lenne mással is kapcsolódni, mert mindketten elsők vagyunk egymásnak, végig hűségben voltunk, nem voltunk soha senki mással. Kéne valami más visszajelzés is. Azt döntöttük el, hogy érzélem nem lehet, az teljesen kizárt, de kapcsolódhatunk mással. De akkor mondtam, hogy ez nem lesz oké, mert szerintem ez hazugságra készítené. Önmagamnak is hazudni fogok és neked is. Pont az érzelmeimet nem tudom kontroll alatt tartani, az vagy van, vagy nincs, jön-megy mittudomén, hogy mi történik a szívemben. És ha valakivel szeretkezek, és elkezdek érezni valamit az ő irányába, akkor mondjam azt, hogy itt a vége? Ez tök furcsa. De így indultunk el, és mondtam, hogy hosszútávon ez nem lesz működőképes. És nála alakult ki először az érzélem. És akkor leültünk, megbeszéltük, hogy nem is annyira félelmetes.” (György)

„Nálam ez az öndefiníció teljes mértékben a szexualitásból indult el. nyolc éve váltam el, és úgy építettem fel az életemet, hogy 100%-osan apaként is funkcionálok. Az életem egyik felében egyedülálló apaként nevelem a gyerekeimet, a másik felében meg volt egy nagy szabad terem, szabadidőm. Az identitásban ez okozott némi nehézséget ez a kettősség. Igazából egy hosszútávú, monogám párkapcsolatban volt az, ahol **hamar felfedeztük, hogy a fantáziáinkban ottvannak a többesek, a lehetőségek**, nagyon szeretnénk mindenféle szexuális játékokat megélni, de sokkal inkább a swinger irányába ment volna ez a dolog. Amikor annak a kapcsolatnak vége lett, akkor volt olyan időszakom, hogy egyértelműen megmondtam, akikkel találkoztam, hogy én most nem vagyok alkalmas monogám kapcsolatra. És volt egy olyan nyaram, amikor két nagyon jó minőségű, értékes emberrel találkoztam párhuzamosan, abszolút felvállaltam ezt a dolgot.” (Henrik)

Mintha két, **valamelyest elkülöníthető út** bontakozni ki a kiemelt részletekből: van, aki már a húszas évei elején is megéli, hogy számára nem testhezálló a monogámia (csak esetleg még nem tud hozzá rendszert, fogalmakat társítani), és későbbi életszakaszokban visszavisszatér ez a vágy, ez az állapot, majd felvállalja önmaga és a társai előtt ezt az orientációját. Mások pedig hosszabb monogám együttélés után jutnak el a kapcsolati vagy a személyiségfejlődésben arra a pontra, hogy szükségét érzik annak a lépésnek, hogy szerelmi és szexuális életük nyitottá válják.

Az egyéni és egyedi történetekhez idekíváncozik egy gondolat Erikától, hogy szerinte manapság milyen általános lehetőség, mód van arra, hogy azok, akiknek a monogámia nem hozza, hozta meg az elégedettséget, boldogságot, találkozhatnak ezzel a kapcsolati alternatívával:

„Az önismerettel foglalkozó rétegben exponenciálisan nő az ismertsége a polinak. A választók száma nem hiszem, hogy ilyen gyorsan nőne, de egyre többen találnak ránk kívülről. Cikk, filmek alapján. Elkezdenek beszélni róla, elkezd a gondolatok szintjére beszüremelni, és ha valakivel megtörténik, hogy egyszerre vonzódik több emberhez, ott lesz a fejében az alternatíva, hogy ezt is lehet. Nekünk ez nem volt adott. **Abban bízom, hogy harminc év alatt eljutunk oda, hogy ha valakivel ez megtörténik, nem azt fogja átélni, hogy nem vagyok normális**, ezt nem lenne szabad éreznem, nem ezt ígértem, nem jó, hülye vagyok. Ha ezt elérjük, akkor akivel ez megtörténik, lesz lehetősége választani. (Erika)

3.3.4. Csillag-lánc-háromszög - kapcsolati formák

Nem csak az egyéni életutak, de a kapcsolódási formák is rendkívül sokszínűek lehetnek a poliamor közösségen belül. Akár egy-egy személy esetében is előfordulhat, hogy élete során többféle kapcsolati rendszerben is él - ez függhet a benne megjelenő szereplők számától, a köztük lévő kapcsolat szorosságától, attól, hogy van-e elsődleges kapcsolódás, vagy teljesen egyenrangúak-e a felek a hálóban, illetve attól, hogy egy-egy szereplő hány partnerhez kapcsolódik a hálón belül (ld. az elméleti részben). Először szeretnék arra kiragadni néhány idézetet, hogy a kutatásban résztvevők milyen kapcsolati formákat tapasztaltak meg, mit tartanak saját maguk számára ideálisnak:

*„Nekem általában **csillag alakú** kapcsolati hálóim voltak. Azért létezik prioritás ebben a rendszerben, mert az egész hullámzik, állandóan változik, kivel mit szeretek vagy nem szeretek megélni éppen, abból, amit ő kínál.”* (Erika)

*„Legvalószínűbbnek a **lánc-jellegű formát** tartjuk, ahol mindenkinek lehet egy külső kapcsolata. Hierarchikus poliamoriát építünk. De ez nem jelenti azt, hogy a másodlagos partnereinket ne szerethetnénk szerelemmel, de a csak testi szerelem is elképzelhető.”* (Dénes)

*„Első évben klasszikus monoamor kapcsolatunk volt, annyira erős volt a kapcsolat, nem tudott senki belelépni. 1-1,5 év múlva jött egy új lány. Sosem volt az az idea, hogy párhuzamos kapcsolataim legyenek, hanem a lányok között is legyen barátság-szerelem. Általában 2-3 hónapokra sikerült ilyen **mély hármasszövetségeket** fenntartani, a lányok között is volt biszexuális kapcsolódás. Volt négyes kapcsolódás, de a férfiakat nehezebb bevonni, a nők nyitottabbak egymásra, a nők között több a biszexuális, a férfiak között jobban megvan az alfaságra való törekvés, jobban benne van a pakliban az alfa harc.”*(Ákos)

*„Én személyesen a **hierarchikus rendszerekben** hiszek, ahol van egy jól felvállalt alapkapcsolat, és ahhoz tudnak emberek életszakaszokban megjeleni, adni hozzá. De ez csak akkor működhet jól, ha minden irányba megvan a tisztelet, rivalizálás-mentesség. Az egy nagyon nehéz kérdés, hogy hol találják meg a helyüket azok, akik becsatlakoznak egy alapkapcsolatba, és itt van az etikusságnak egy érdekes aspektusa.”* (Henrik)

„Harmincas éveim végefelé úgy döntöttem hogy felvállalom a biszexualitásomat, elkezdődött, hogy tényleg randiztam nőkkel, és elkezdődött, hogy lett párkapcsolatom, a másik két kapcsolat mellett: **nekem általában 3 kapcsolatom van.**” (Fruzsina)

A beszélgetések során természetesen nem csak a saját közvetlen tapasztalások kerültek szóba, hanem az ismeretségi körben, a poliamor csoportban látott-hallott történetek is:

„**Létezik a csillag vagy szóló típus, aki külön kezeli a kapcsolatait. Informálja őket, de nem engedi őket találkozni. Ebből azt lehet nyerni, hogy ő úgy érzi, hogy megvédte az autonómiáját. Szerintem ezek olyan emberek, akik nehezen védik meg a határaikat, és szoronganak az összetett helyzetektől.**” (Fruzsina)

„Nagyon-nagyon ritka az, hogy úgy alakul ki egy kapcsolat, hogy a beleszeretéstől kezdve hárman vannak benne. Három ilyen esetet ismerek, és mindig az van, hogy **van egy középkorú házaspár meg egy húszas éveiben lévő fiatal, és hárman szeretik meg egymást. Kicsit olyan érzésem volt, mintha lenne egy szülői, családbafogadó aspektus benne.**” (Fruzsina)

„**Én egy házaspárt ismerek, akik négyen lettek egy rendszerré. A férfiak között nincs kapcsolat, hetero alapon vannak, ők csinálnak így rendszeresen programokat, 2-3 éve stabilan vannak. Az egyik srácnak néha vannak külső kapcsolatai, de úgy tudom, hogy alapvetően zárt a rendszerük.**” (Henrik)

„Olyan mintázatokból sokat láttam az elmúlt 2-3 évben, amik **elgondolkodtattak, hogy tényleg létezik-e stabil, hosszútávon fenntartható, rendszerként olyan verzió, amire valóban azt lehet mondani, hogy poliamor. Olyan igen, ami fél évig, egy évig van, de olyan, ahol 5-6-8 éve folyamatosan tartó stabil rendszer, amiben a szereplők nagyjából konstansak, ilyet keveset láttam.**” (Henrik)

Ebből a néhány idézetből számomra az a kép rajzolódott ki, hogy egyrészt igencsak személyiségfüggő, hogy kinek milyen kapcsolódási rendszer az ideális (csillag, amikor egy központi szereplőhöz kapcsolódnak többen, vagy hierarchikus lánc, amikor az alapkapcsolat mellé lépnek be ideiglenes külső szereplők, vagy háromszög, amikor minden szereplőnek

van egymással kapcsolódása), de **nagyon ritkának tetszik az olyan rendszer, ami több éven keresztül stabilan fennáll.**

Visszatérő témakör a hierarchia kérdése a kapcsolatrendszereken belül. Vagyis úgy tekintenek-e egyik vagy másik kapcsolatra, hogy az fontosabb, előbbrevaló a többihez képest, vagy minden kapcsolat egyenrangúságot élvez. Érdekes tapasztalatom volt, hogy több esetben ezt a kérdést nehéz volt megválaszolniuk a beszélgetőtársaimnak: mást-mást mondtak, ha az elvekről és az értékrendről beszélgettünk, és másképp nyilatkoztak, ha a saját működésükről került szó. Mintha bizonyos értékrend szerint az elsődlegesség elismerése nem lenne összeegyeztethető a poliamoria szellemiségével, ugyanakkor a gyakorlat sokszor mégis így testhezálló.

*„Kicsit olyan ez, hogy ha van két gyerekem, akkor nem szeretem jobban vagy kevésbé, vagy nem méricskélem, csak szeretem őket. Egyébként meg előre kommunikálunk, hogy ne essenek egyidőre a programok. De ez nem feltétlenül hierarchia, hanem egyértelmű kommunikáció. **Nyilván van olyan értelemben hierarchia,** hogy a szívemben az a nő, aki 20 éve mellettem van, aki a szerelmem, a társam, a legjobb barátom, a gyerekeim anyja, az nyilván mindig százszor fontosabb lesz nekem, mint egy fél éve tartó külső kapcsolódás, még akkor is, ha az csodás minden tekintetben. lehet így is hívni, hogy hierarchikus. Nyilván van egy ilyen, hogy tők máshogy viszonyulok hozzá, máshol van a szívemben.” (György)*

*„Nem igaz, hogy csak az az etikus non-monogámia vagy poliamoria, amikor van egy pár, akik kinyitják a kapcsolatukat, de mégis ez a leggyakoribb. Ha innen indulunk ki, akkor mindenképpen van egy elsődleges kapcsolat, még akkor is, ha azt mondják, hogy nem így van. **Általában a legtöbben természetesnek veszik, felvállalják, hogy van hierarchia, ezzel biztosítják az eredetileg mono partner felé a biztonságot.** Megváltoztatják az eredeti szerződést. Vannak akik meg is állapodnak ebben, de szerintem ez ugyanúgy egy ígéret, mint a monóban, hogy sosem fogok mást szeretni, amit megszeg ha beleszeret valakibe. Mások szerint nem lehet összehasonlítani a különböző érzelmeket.” (Erika)*

*„**Nálam teljes az egyenrangú kapcsolatokra való törekvés.** Persze organikus módon, akivel együtt élsz, akivel régebbi a szövetség, azt ilyen szinten lehetne elsődlegesnek definiálni, de hogy nem tudatosan, szándékkal, gondolattal van ez így fenntartva, meg nincs ehhez előjog társítva. Arra törekedtünk, hogy egyenrangú félként kapcsolódjunk.” (Ákos)*

*„**Én nem hierarchikus rendszerben gondolkodom**, a nő nem lesz második vagy harmadik a rendszerben, egyformán kezelem a partnereimet, bár van egy nesting partnerem. Az angol terminológiában már elválasztják a nesting partnert (az a partner, akivel együtt él) az elsődleges partnertől. Az határozza meg a hierarchiát, hogy mennyit tudsz rászáni. De különböző terei vannak egy kapcsolatnak. Érzelmi, egzisztenciális, szexuális. Ezeknek kombinációi tudnak létrejönni. **Azt gondolom, hogy komplexebb a dolog**, ezért nem is használom az elsődleges partner kifejezést. De vannak, akik használják, csak nekem idegen. Például a férjem tudatosan hierarchikus kapcsolatot kommunikál.” (Fruzsina)*

Talán Dénes volt az egyetlen, aki nyíltan a hierarchikus poliamor kapcsolati rendszer mellett tette le a voksát:

*„**Elsődleges célunk a saját párkapcsolatunk építése, ami tiszteletre, őszinteségre épül.** Házasságunkat minden körülmények között meg kívánjuk őrizni. Fő szabály. Mi komolyan gondoljuk, hogy mi vagyunk egymásnak az elsődleges pár, ezt a kapcsolatot mindenképpen fenn akarjuk tartani.” (Dénes)*

3.3.5. Végy egy nagy kanál őszinteséget - egy jó poliamor „képeségei”

Szinte mindenki kitért arra, hogy milyen képességek, tulajdonságok, beállítottság szükségesek ahhoz, hogy valaki komfortosan (és etikusan) tudja működtetni a többszerelmű kapcsolatrendszerét:

*„Az egyik rész az **empátia**. Az ember képes legyen a másik érzéseit érteni, elfogadni, átérezni. A másik, hogy nagyon kell ehhez egyfajta **önismeret**. Hogy hol vannak az embernek a határai. Folyamatosan merjél és **képes legyél adaptálódni** a helyzetekhez, és adott esetben meghúzni a határaidat. Mondani, hogy ez most nekem nem jó.” (Henrik)*

*„Azt gondolom, hogy ez akkor működik jól, ha a **pár mindkét tagja kellően intelligens**, hogy sokat és **őszintén tudjanak kommunikálni**, kell hozzá egy erős alapkapcsolat.” (Dénes)*

*„Semmilyen emberi kapcsolatot nem tartok elképzelhetőnek **önismereti munka** nélkül.” (Ákos)*

„Arra döbbsentem rá a közelmúltban, hogy a hosszútávú poliamor kapcsolatoknál sokkal kritikusabb tényező a **figyelemmegosztási képesség**, mint az, hogy ki féltékeny, mert a féltékenységet fel lehet dolgozni. De ha nem képes arra valaki, hogy a figyelmét egyenlően ossza meg, akkor ez egy stressz, és lehet, hogy nem is boldogul vele. Ez a tapasztalat. A figyelemmegosztás mellett nagyon fontos a **bizalmi tőke**. Ez idővel alakul ki. A harmadik dolog, ami nagyon fontos, hogy az illető **szeressen kommunikálni**, mert akik nem szeretnek kommunikálni, valószínűleg egy idő után megöriúlnék attól a rengeteg kommunikációtól, amit folytatniuk kell. Fokozott jelentősége van a jelzéseknek. Mert egy hagyományos kapcsolatban vannak kész forogatókönyvek, amik egy csomó mindent megadnak, és kevesebb jelzés is elég, hogy működtess. Ezek meg nagyon szabad stílusú kapcsolatok, ahol bármi lehet jelzés. vagy több jelzést kell adni, vagy jobban kell figyelni.” (Fruzsina)

„**Őszinteség meg az önismeret**. Anélkül ez lehetetlen. Ahhoz, hogy ez jól működjön, és mindenki jól érezze magát benne, ahhoz elengedhetetlen az önismeret, meg hogy folyamatosan foglalkozzák önmagammal.” (György)

Érdekes látni, hogy az önismeretet és a jó kommunikációs képességeket szinte mindenki kiemelten fontosnak tartja. Ugyanakkor, ha jobban belegondolunk, egy tartalmas monogám kapcsolathoz is elengedhetetlen (lenne) e két tényező. Ami számomra új felvetés volt, az a figyelem-megosztási képesség, amit Fruzsina említett. Ez már jóval inkább a gyakorlat és nem az alapelvek oldaláról mutatja meg, hogy mire is van szükség.

3.3.6. A mérleg két serpenyője - megtapasztalt örömforrások és nehézségek

Különösen izgalmas volt összeszedni a 8 interjúból, hogy kinek milyen pluszt ad a poliamoria ahhoz képest, mintha monogám kapcsolatban élne, illetve megfigyelni a másik oldalt: milyen nehézségekkel kell megküzdenniük, ha több, egyidejű párkapcsolat az ideális számukra. Nézzük előbb **az örömforrásokat, a plusz tényezőket**:

„**Csomó tapasztalat ér**, annyi, mint egy monogám kapcsolatban élő embert 5 év alatt. Nekem két lánnyal volt kapcsolatam. Mindkettő tök jó volt bizonyos szempontból, és tök más oldalamat tapasztaltam meg, mint a feleségemmel. Nagyon másképp működtem

mindkettőben. Először csak figyeltem magam, hogy miért vagyok annyira más azzal a lánnyal, mintha egy másik ember lennék. Ez egy **önismereti gyorsvonat.**” (György)

„Pozitívum a **színesség.** Bármilyen színes is a másik, ha együttélés is van, egy idő után mindent tudunk róla, ha több partner van, azok többfélék. Ez igaz a szexualitásra is. Ha valaki mélyebben vágyik megismerni másokat, ez egy csodálatos lehetőség.” (Erika)

„Hosszabb távon törekszünk arra, hogy **egymás külső kapcsolataitól tanuljunk, párkapcsolatilag, szexuálisan is, a jó dolgokat az elsődleges kapcsolatban is felhasználjuk.**” (Dénes)

„Mennyire más minőségű ha az energia három ember között árad, könnyebb elveszíteni a hétköznapi énéllapotot.” (Ákos)

„Azok a kapcsolati hálózatok tudnak megmaradni, ahol van az a törődés és felelősség egymás iránt, egy gyengéd háló, ahol, ha az ember megzuhan, akkor **nem egy, hanem több ember segít.** Ha megvan, hogy az együttműködés, a barátságosság, a bizalom érték, akkor tudják egymást támogatni a kapcsolatok. Ha többen együttműködünk, akkor az könnyebb, mintha valaki egymaga küzd” (Fruzsina)

Talán úgy lehetne összegezni a fenti idézeteket, hogy a színességben, a többféle tapasztalatban, az élmények gazdagságában és a terhek megosztásában rejlik a fő ereje a poliamorikus kapcsolatoknak, valamint felfogható egy különleges önismereti utazásnak is. De mi áll ezekkel szemben, mik a **nehézségek?**

„Nekem most az egy kemény lecke, amit sokaktól hallottam poli körökben, hogy a szeretet végtelen, nem fogy el, de az **idő** meg de.” (Beáta)

„Az **ismerkedésben nagy nehézséget jelent.** Ezt képviselni, úgy, hogy valaki más mindsettel van. 99%-os az elzárkózás, hiába indult el valami vonzalom. Volt nekem is olyan korszakom, hogy mindegy, csak ne monogám legyen, sokmindent feladtam az elvárásaimból. De ezek nem voltak hosszú kapcsolatok. Most eljutottam odáig szingliként, hogy nyitott vagyok egy monoamor ígéretet megtenni az elején, ha minden más stimmel. De attól még ez az értékrendem.” (Ákos)

„Nekem az a nehézség ebben a dologban, hogy a nők alapvetően olyan férfit szeretnének, akiknek ők az első. És ott a veszély, hogyha lesz egy másodlagos partnerem, és megjelennek az érzelmek, akkor ő majd előbb-utóbb azt fogja mondani, hogy én csak övele foglalkozzak. Az az előrejelzésem, hogy **egy másodlagos kapcsolatot nálam sosem fog 6-8 hónapnál tovább tartani**. Mert minél jobb az a kapcsolat, annál kisebb a valószínűsége, hogy ő nem fog többet akarni. ” (Dénes)

„Sokkal nagyobb önismereti munka, de persze a monogám kapcsolatokban is fontos. **Time-menedzsment. Az ismerkedés.** Mikor mondjam el, amikor ismerkedek. Hogy ne kezdjünk el kiépíteni olyan kapcsolatokat, amiknek nincs értelme. **A társadalmi megítélés.** A szeretetkapcsolatok elvesztése” (Erika)

„Az, hogy mi benne a nyereség és nehézség, csak akkor merül fel, ha ez egy választható szendvics lenne a menüből. Vannak ilyen emberek, akik nem jól viselik a kockázatot, akiknek alacsony az önbizalmuk, nem szeretnek többfelé figyelni, alacsony a bizalmi képessége, szorongóan kötődik - nekik nem jó út, válasszanak másik szendvicset.” (Fruzsina)

Vagyis egyrészt az ismerkedés, új kapcsolat kialakítása sokkal nehezebbnek látszik poliamorként, nagy valószínűséggel egyrészt a társadalmi normarendszer, másrészt a bizonytalansági tényezők miatt. Továbbá a több kapcsolattal természetesen együttjár, hogy többfelé kell figyelni, nehezkesebbé válik az időbeosztás, az egyeztetés. És ottvan az a témakör, aminek az egész következő fejezetet szeretném szentelni: a féltékenység.

3.3.7. Féltékenység

Nagy valószínűséggel a legtöbb monogám kapcsolatban is felüti a fejét a féltékenység, de olyan kapcsolatrendszerben élve, ahol természetes, és nyíltan felvállalt, hogy nem létezik az a kizárólagossági megállapodás, ami jelen normáink szerint alapvető része egy párkapcsolatnak, nagy valószínűséggel sokkal hétköznapiabb téma. És talán éppen ezért jóval több megküzdési stratégiát alakítottak ki rá azok, akik nap mint nap szembesülnek vele. Fruzsina például a pozitív oldalát szemléli:

„A féltékenység egy tök jó dolog, ha tudunk róla beszélni, mert **rámutat arra, hogy hol nem működik jól, mert az embereknek különböző igényei vannak.** Ha valaki azt érzi, hogy rajta keresztültapodtak, akkor nem azt kell mondani, hogy miért féltékenykedsz, meg kisajátítasz, hanem azt, hogy hol fáj? És beszéljük meg, hogy mi esett rosszul. Mert ha meg tudjuk hallgatni, akkor tudunk ezen segíteni.” (Fruzsina)

Vannak, aki úgy kezelik, hogy az valójában egy önértékelési probléma része, és mint ilyen, kellő önismereti munkával meg lehet vele küzdeni:

„Talán akkor félelmetes, ha a féltékenység meg a fájdalmak mögött **az én önértékelési problémám áll, én ezt így tapasztaltam.** Ha én nem gondolom magam elég jó szeretőnek, akkor félhetek attól, hogy akivel ő találkozik, az majd jobb szerető lesz, és elszereti tőlem. De ez mindig rólam szól. **Ha rendben vagyok magammal, akkor nem félek.** Akkor azt gondolom, hogy tök jó szerető vagyok, és ha találkozik egy másik tök jó szeretővel, vele megtapasztal más dolgokat. És ez így tök oké, és nincs mitől félni” (György)

„A kulcskérdés a féltékenység-dolog. Erről **megegyeztünk, hogy ez önbizalomhiánnyal vegyes birtoklási vágy.** Akkor filózok ezen, ha azt gondolom, hogy én már nem vagyok elég. A gyakorlat persze mindig más mint az elmélet. Első alkalommal, amikor felraktam a buszra, hogy a napot valaki mással töltsse, akkor az egyik legmagányosabb embernek éreztem magam. De ez elpárolgott napközben, másnapra elmúlt. Rájöttem, hogy nem vesztettem semmit.” (Dénes)

Megint másoknak az segít, ha elméleti alapon közelítik meg a féltékenységet, így akarják kihúzni a méregfogát:

„A rivalizálás **gyökere az a mítosz, hogy szerelemmel szeretni csak egyet lehet,** és az én akarok lenni. És akkor potenciálisan mindenki ellenség. Ez sem fekete-fehér dolog, hogy van-e féltékenység, hanem egy dinamika egy rendszeren belül, ettől beindul a rivalizálás. Benne van a mono-rendszerben **a birtoklás, régről hozott értékrend,** másik embert a saját tulajdonomként élem meg, ahol szabályozóként is fellépek, hogy mit tehet meg, mit nem. A férfi részéről ennek tradíciója is van.” (Ákos)

„Ez semmi más, mint hogy magunkkal mennyire vagyunk őszinték, és hogy mennyire tudjuk őszintén szeretni a másikat. Ha őt teljesen el tudjuk fogadni, és tudjuk, hogy az a kapcsolat neki is jó, akkor miért ne lehetne neki jó. **Ne akarjuk megkötni, mert szabad.** Ebben a felállásban ez abszolút etikátlan dolog. Te az enyém vagy én a tiéd vagyok, ez nem működik” (Csaba)

„Hasonlóan gondolom, de az **elmélet meg a gyakorlat tud más lenni.** Az tud fájni. Ezért vagyok nagyon óvatos a férjemmel is, mert benne van, hogy mindent megbeszél az ember, az elméletet, de nem lehet tudni, hogy éppen egy adott pillanatban mi lesz. Vigyázni kell, hogy ne feszítsem túl a húrt.” (Beáta)

Az egyik leghitelesebb megosztás az volt számomra, amikor Erika a saját élményét mesélte el, milyen módon, hogyan küzdött meg a saját érzéseivel:

„Megismerkedtem valakivel, nem volt akkor más partnerünk. Nagyon szerelmes voltam, így én nem is kerestem, pedig ott volt a lehetőség. Ő viszont keresett. És találkozott valaki mással. Egy szavam nem lehetett, ebben egyeztünk meg. Jött a hétvége, amikor mással csinálta azt, amit velem. Két nagyon durva napom volt. Hiába mondogattam az észérveket fejjelel, más, amit érzünk. De a két nap végére eljutottam oda, hogy teljesen kinyílt a szívem, hatalmas aha-élményem volt. **Amit két napig hajtogattam, végre megszületett a szívemben.** Rájöttem arra, hogy ha én őt szeretem, és ő most boldog, és ő is szeret, és minden rendben van. Tiszta és nyitott állapot volt. Két nap szenvedés kellett hozzá. Nem azt jelenti, hogy innentől sosem voltam féltékeny, de egyre könnyebben fogadom ezeket a helyzeteket. Megtapasztaltam, hogy nem vész el, ami fontos, nem vész el a másik vágya, nem hagy figyelmen kívül. Ezek persze elme szinten vannak, de közben ottvannak az érzések, amiket el kell fogadni, hogy vannak. nagyon rossz fájó érzések, a halálfélelem, a nem vagyok fontos, nem vagyok szerethető, a megsemmisülés a gyökere, de ha ezekkel merünk dolgozni, akkor megszeliidülnek. De először el kell fogadni, hogy ottvannak. Sokszor visszanyúltam ehhez az élményhez, de már nem kell. Nem igaz, hogy nem vagyok féltékeny, de annyira távol vagyok tőle. Két másodpercig fel szokott bennem villanni. Ilyen elmúlásos félelemnek nevezném. Ha egy hirtelen szituáció van, ami elvesz tőlem valamit, amire számítottam.” (Erika)

3.3.8. Szabályrendszerek

Minden kapcsolatban fontos lehet, hogy a résztvevők legalább valamilyen alapszinten megalkossák a saját „játékszabályaikat”, amik segítenek a kapcsolat működtetésében, kijelölik a szabad, a lehet, a tilos pontokat, a határokat. A monogám kapcsolatokban a szabályok egy nagy része társadalmilag adott, az alapok megbeszélésére nincsen feltétlenül szükség, inkább a különböző szokások, családi minták, értékrendek összehangolása lehet fontos. Természetesen ez egy monogám kapcsolatban is nagy munka, de sokkal több bizonytalansági tényező merül fel egy többes kapcsolódás esetén. Vannak, akik szerint ezeket fontos előre tisztázni (például Dénes), mások, akikkel beszélgettem, másképp látják ezt a kérdést (például Erika):

„Végül lett egy hat oldalas szerződés köztünk, hogy hogy szeretnénk a párkapcsolatunkat, meg hogy mi a mi párkapcsolati identitásunk. A szerződés vonatkozó pontjait másodlagos kapcsolatainkkal is megismertetjük, elfogadtatjuk. Ennek hiánya kizáró a harmadik féllel történő kapcsolódásra.” (Dénes)

*„Az elején létrehoztunk egy szabályrendszert, hogy mi az, amiben biztonságosnak érezzük a létezését ebben az új világban, aztán rájöttünk, hogy ennek a világon semmi értelme. Nem tudunk felszabadultak és önazonosak lenni egy kapcsolódásban, ha azon gondolkodom, hogy a szabály szerint ezt tehetem vagy nem tehetem. Nekünk nem vált be. Olyan szabályok vannak, hogy mindig előre beszéljük meg, hogy mi történhet, és nem utólag. Az egy másik szabály, hogy sosem bántjuk egymást. Nem hozom kellemetlen, megalázó helyzetbe. Nem beszéljük meg annak a részleteit, ami történt. Mindenki elmondhatja, de nem faggatjuk egymást. Ha meg akar osztani valamit, mert volt egy érdekes élménye, tapasztalata a saját testéről, akkor szívesen meghallgatom, mert nyitott vagyok rá. De akkor sem arról beszél, ami a másikkal történt. Az ő saját élményét, tapasztalatait, érzéseit mondja el. Tiszteletben tartjuk, hogy az ott az ő intimitásuk, ez a mi intimitásunk, ezek nem keverednek össze. **Ilyen értelemben vannak szabályaink.**” (György)*

„Nálam az szabály, hogy nincs szabály. Olyan szabályaim vannak, amik a szabadságot igyekeznek megtartani. Például olyan szabályom van, hogy az én megéléseimet, amit a partneremnek mesélek, ne adja tovább a metapartneremnek (a partnerem partnerének).

Ezen túl, hogy én rendelkezem az időmmel, és ne osszák meg az élményeimet, nincsenek szabályaim, és ugyanezt tartom érvényesnek a többiekre. És amikor egyszerre van érzés, lehetőség a kapcsolódásra, akkor legyen. Nekem az is korlát, ha az van a szerződésben, hogy mennyit lehet találkozni, és én nem annyit szeretnék. Meg tudom érteni, hogy korlát lehet a másik ember rossz érzése, de távol van attól, ahogyan én szeretek élni.” (Erika)

„Azt érzékelem, hogy a férjem nem szeret túl sokat erről beszélni, sokszor kommunikál egymásnak ellentmondó dolgokat. Például hogy ez egy természetes dolog, mit kell erről annyit beszélni. Ez egyfelől tök pozitív, de bennem ottvan, hogy mindenhez zöld utat kell kérni.” (Beáta)

3.3.9. Választás vagy orientáció?

Valószínűleg a dolgozat és a kutatás kereteit meghaladja az a témakör, hogy a poliamor életforma vajon választás, döntés kérdése-e, vagy ugyanúgy mint a homoszexualitás vagy biszexualitás egy olyan orientáció, az identitásnak egy olyan része, amely nem áll az adott személy befolyásolása alatt. Mégis fontosnak érzem idézni az idevonatkozó gondolatokat az interjúkból, mert egy pár- vagy családterápiás folyamatban lehet komoly jelentősége annak, hogyan tekintünk erre a kapcsolati alternatívára.

Akik szerint **orientáció:**

*„Az én esetemben úgy merül fel, hogy abba tudom-e hagyni, mert **én ilyen vagyok**. Úgyis bele fogok szeretni valakibe. Az is rendszeres, hogy van valakinek többpartnerű időszaka, van monogám időszaka. Lehet az ember poliamor akkor is, ha éppen csak egy partnere van, vagy senkije. Mert ez nem változtatja meg az ő identitását.” (Fruzsina)*

*„Kezdetben csak egy érdeklődés volt, hogy jó lenne így, aztán egyre inkább beépült, és **szép lassan identitássá vált**, az, hogy már csak így tudom elképzelni.” (Ákos)*

Akik számára ez inkább egy **döntés**, válaszként egy élethelyzeti kihívásra vagy lehetőségre:

„Megvan bennem mindkettő, mindkettőben, akár a monogám kapcsolatban, akár poli kapcsolatban is jól tudom érezni magam, mindkettőben meg tudom találni a saját gyönyörömet.” (György)

*„ Felismertük, hogy az etikus monogámia nem felelt meg az igényeinknek, nem volt tartható, és átcsapott a nem etikus típusba, amit nem szeretnénk követni, **így szeretnénk az etikus nemmonogámiát választani.**” (Dénes)*

És végül egy olyan gondolat, amely szerint a monogámia az, ami nem alkalmas a többség számára:

*„Ha mindenki teljesen nyitott szívvel, megvilágosodva él, akkor **lehet, hogy mindenki poliamor lenne.** Úgy gondolom, vannak akiknek a monogámia alkalmas, de a töredéke azoknak az embereknek, akik monogámiában élnek” (Erika)*

4. Összefoglalás

A poliamória az etikus non-monogámia (olyan romantikus kapcsolati formák ahol a kapcsolatban résztvevő felek egyetértenek abban, hogy más partnerekkel folytatott szexuális és/vagy érzelmi elköteleződés, kapcsolat megengedett, és része a kapcsolati megállapodásuknak) egyik típusa. Ebben a kapcsolódási formában nem csupán a szexualitás területén van lehetősége egyszerre több partnerrel kapcsolatba kerülniük a szereplőknek, hanem az érzelmi elköteleződés is előfordulhat egyidejűleg több partner irányába. Ez egy olyan kapcsolati alternatíva, amely a kilencvenes évek óta ismert az Egyesült Államokban (noha gyökerei jóval régebbre nyúlnak), magyarországi története azonban ennél rövidebb. Azt tapasztaltam, hogy nem csak a „laikusok” között, de a családokkal, párokkal foglalkozó szakemberek között sem ismert általánosan és részletesen a poliamória, ezért döntöttem úgy, hogy a dolgozatban egy félig strukturált interjú kutatás keretében szerzett eredményeket, tapasztalatokat szeretném bemutatni.

A 8 interjú során rengeteg információt kaptam arról, mit is jelent poliamornak lenni most Magyarországon. Kiderült, hogy a beszélgetőtársaim tapasztalata szerint ez kapcsolati alternatíva egyelőre egy viszonylag jól megrajzolható társadalmi csoportban figyelhető meg: fővárosi, agglomerációs vagy nagyvárosi, késő harmincas-negyvenes értelmiségiek körében, akik amúgyis nyitottak a konvencionális normáktól eltérő értékek iránt, illetve nagy valószínűséggel fontos számukra az önismereti munka. Ezt a csoportot többen is szűknek érzik abból a szempontból, hogy nehezteltnek élik meg az ismerkedést, új kapcsolatok kialakításának lehetőségét, ha felvállaltan ezzel az értékrenddel kezdeményeznek. Tapasztalataik alapján gyakran szívesebben vennének az új partnerek egy titkos, szeretői viszonyt, mint egy nyíltan felvállalt többes kapcsolódást.

Márpedig a poliamóriához szorosan hozzátartozik az őszinteség és a nyílt kommunikáció, vagyis mint az etikus non-monogámia egyik „alosztálya” alapértékként kapcsolódik hozzá, hogy a rendszer minden tagja tudomással bír a többi szereplőről, és önkéntesen vesz részt ebben a kapcsolódási formában. Fontos további értékeket is megismerhettem a beszélgetésekből: törekvés az egyre mélyülő önismeretre, empátia a többi szereplő irányába, képesség a figyelemmegosztásra, a partnerek igényeinek tiszteletben tartása. A „nagyobb kép” szempontjából (vagyis túltekintve a 8 személyes történeten, és megvizsgálva kik ma

Magyarországon, akik poliamornak vallják magukat) különösen fontos szem előtt tartani ezek az értékeket. Többen is megfogalmazták azt a tapasztalatukat, hogy számosan vannak, akiknek az etikus non-monogámiából vonzó az a rész, hogy egyszerre több partnerhez is kapcsolódjanak (sokszor inkább csak szexuális téren), de az etikusság kérdésével gyakran hadilábon állnak: nem törekszenek a nyílt kommunikációra, nem veszik figyelembe a kapcsolati hálóban szereplők igényeit, stb. Ugyanakkor beszélgetőtársaim is jelezték, hogy ez egy út, tanulási folyamat, ami természetesen tartalmaz nehéz időszakokat, buktatókat.

Egy olyan út, amin számos különféle módon lehet elindulni - én a kutatás során leginkább két általánosnak mondható verziót találtam. Vannak, akik már a húszas éveikben is megtapasztalják, hogy egyszerre több partnert is képesek hasonló minőségű, intenzitású érzellemmel szeretni, és az önazonosságukhoz az tartozik hozzá, ha egyikükről sem mondanak le. Ők azok, akiknek feltehetően minden körülmények között szűkös lenne a monogámia nyújtotta keretrendszer, számukra identitás a poliamoria. Másoknál több éves (vagy évtizedes) monogám házasság egy pontján érzik el az, amikor úgy döntenek, hogy a kapcsolat fenntartásának a poliamoria felé való nyitás lehet a kulcsa. Nem szeretnék elveszíteni azt a kapcsolatot, ami évtizedeken át meghatározó része volt életüknek, de elevenen él bennük a vágy, hogy új élményeket tapasztaljanak meg párkapcsolati és szexuális téren is. Az ő esetükben leggyakrabban a hierarchikus poliamoriára esik a választás - az eredeti párkapcsolat báziskapcsolatként működik, amihez ideig-óráig csatlakoznak külső szereplők. Természetesen ezzel a két nagy csoporttal nem lehet leírni a poliamor közösség sokszínű világát, csupán két nagyobb, általánosabb vonulatot képeznek. Külön izgalmas kérdés, amikor valaki biszexuális orientációjú, és számára fontos, hogy mind a női mind a férfi típusú kapcsolódást megélje. Család- és párterápiás szempontból nagyon fontos további kutatási téma lehet emellett, hogy azok a szereplők, akik nem jelentek meg ebben a kutatásban, de érintettek a poliamorikus kapcsolódások által - a hierarchikus kapcsolatok „külső” partnerei, vagy azok a társak, akiknek a párja többszerelmüként él, de ő maga inkább a monogám értékrendet követné - megjelenhessenek vágyaikkal, kétségeikkel, tapasztalataikkal.

A különböző utak színes és különböző kapcsolati formációkhoz vezetnek. Találkoztam olyan férfival, aki már ifjúkora óta a hármas kapcsolódást tekintette a hozzá legközelebb állónak, ebben érzi magát komfortosan, biztonságban. Voltak olyan beszélgetőtársaim, akik inkább a csillag-kapcsolatot részesítik előnyben, amikor a metamor partnerek között nincsen

további kapcsolódás. Akik a házasságuk kinyitása útján jutottak el a poliamoriához, inkább a hierarchikus, lánc jellegű kapcsolódásról beszéltek, de ők nem tartják kizártnak, hogy a házastársak és a külső partnerek közt is kialakuljon valamiféle kapcsolat.

Nagyon hasonló örömforrásokról, plusz értékekről számoltak be a kutatásban résztvevők: az új kapcsolatok új tapasztalásokat, színességet, újfajta élményeket hoztak az életükbe (sokszor a már meglévő elsődleges kapcsolatok biztonsága mellé). A nehézségek is hasonlatosak: a jelenleg elfogadott társadalmi normáktól és évszázados kulturális hagyományoktól való eltérés nagyban megnehezíti az ismerkedést, az új kapcsolatok kialakítását, a már fennálló kapcsolatrendszerek több egyeztetést, kommunikációt, energiabefektetést igényelnek, de az egyik leghatározottabb nehézség, amivel meg kell küzdeni, az a féltékenység.

Hogy ez a kapcsolódási forma vajon csak egy új hóbort, ami majd "magától elmúlik", vagy az amúgyis egyre gyorsabban és kiszámíthatatlanul változó világunkban egy maradandó, és új tendencia lesz - nem tudom. De mivel a statisztikák tükrében az látszik, hogy az emberek túlnyomó többsége nem képes, nem igényli a 40-50 évig tartó monogámiát, fontos tisztában lenni az alternatívákkal.

Irodalomjegyzék

- Anapol, D. (2010). *Polyamory in the 21st century: Love and intimacy with multiple partners*. Rowman & Littlefield Publishers.
- Barker, M. (2011). *Monogamies and non-monogamies: a response to „The challenge of monogamy: bringing it out of the closet and into the treatment room” by Marianne Brandon*. *Sexual and Relationship Therapy*, 26:3, 281-287
- Berezkei, T. (2003). *Evolúciós pszichológia*. Budapest: Osiris.
- Csányi, V. (2003). *Az emberi természet (Tudomány-Egyetem) - Humánológia*. Budapest: Vince Kiadó
- Coontz, S. (2006). *Marriage, a history: How love conquered marriage*. Penguin.
- Hardy, J. W., & Easton, D. (2010). *Szex-bolondok illemtana - Kapcsolati kalauz a szabad szerelem híveinek*. Budapest: Jaffa Kiadó
- Mulder, M. B. (2009). *Serial monogamy as polygyny or polyandry?*. *Human Nature*, 20(2), 130-150.
- Perel, E. (2015). *Szeretkezés fogságban*. Budapest: Oriold és társai
- Rekvényi, K. (2018). *Poliamorია: egy etikus non-monogám kapcsolattípus bemutatása Nemzetközi szakirodalmi áttekintés*. Eötvös Loránd Tudományegyetem
- Rubin, J. D., Moors, A. C., Matsick, J. L., Ziegler, A., & Conley, T. D. (2014). *On the margins: Considering diversity among consensually non-monogamous relationships*.
- Sheff, E. (2014) *The Poliamorist Next Door – Inside Multiple-Partner Relationships and Families*, New York: Rowman & Littlefield Inc.Lanham
- Sheff, E. (2018). *Relationship anarchy, Polyaffectivity and Chosen Family*
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-polyamorists-next-door/201809/relationship-anarchy-polyaffectivity-and-chosen-families>
Letöltve: 2019. december 10.
- Szilágyi, V. (2010). *A nemek viszonyának jövője*. Budapest: Háttér Kiadó
- Szilágyi, V. (2016): *Humanista szexualitika; 21. századi nemi erkölcs*
<http://www.szexualpszichologia.hu/humansex.html>
Letöltve 2019. december 30.

Statisztikai Tükör <http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/stattukor/valas17.pdf>

Letöltve 2019. december 12.

<https://hu.wikipedia.org/wiki/Poliamoria>

Letöltve: 2019. augusztus 13.