



**UNNGÅR UTROSKAP:** Det norske paret mener det har styrket parforholdet å drive med swinging. – Mange er utro fordi de savner spenning. Vi kan være på sjekkern og få spenningen sammen, sier kvinne (49) og mann (55).

## UNNGÅ SJALUSI OG KONFLIKTER

Det skiller mellom «myke» og «harde» regler. De harde reglene går på de grunnleggende forutsetningene for treffet. De myke reglene handler om de avtalene som gjøres mellom deltakerne på treffet. Reglene har som mål å forbygge sjalusi og konflikter og legge til rette for at deltakerne får den seksuelle tilfredstilelsen de ønsker.

### EKSEMPLER PÅ HARDE REGLER:

#### Type treff

Det defineres hva slags treff det skal være. Det kan for eksempel være for homofile, for heterofile, for swingerspar som i tillegg har en BDSM fetisj, et treff med kun spesielt inviterte eller et helt åpent treff for alle.

#### Kjønnsbalanse

For treff med begge kjønn, inviteres det med tanke på at det skal bli en viss kjønnsbalanse. Det er som regel vanskeligere for single menn i bli invitert enn for single kvinner.

#### Hvor sex?

Definere om det er et treff hvor man har sex på den primære festen, eller om det er et sted man bare treffes for så å organisere seg i mindre grupper privat.

#### Selve arrangementet.

Reglene for hvordan kostnadene skal deles, hvem som har ansvaret for å kjøpe inn alt fra mat til kondomer.

#### Hjemme hos

Hvis noen inviterer til treff hjemme hos seg, kan de for eksempel bestemme at det er noen rom gjestene ikke har lov til å bruke. Eller gi regler om at alle må komme og gå samtidig for at ikke naboer skal reagere etc.

#### Antrekk

Det kan være definert at man skal ha på en bestemt type antrekk.

#### Personlighetstrekk

Man unngår ofte å invitere mennesker som erfaringsmessig er svært selvpoptatte, eller som skaper drama. Noen fester er også med håndplukkede gjester, for eksempel ut fra et attraktivitetskriterium.

#### Tidspunkt

Å finne det riktige tidspunktet for et arrangement slik at det for eksempel ikke skal kollidere med kvinnelige deltakers menstruasjonsperiode er viktig.

#### Diskresjon

En generell hard regel er at ingen skal fortelle andre hvem som har deltatt på treff sammen med dem.

#### Typen seksuelle aktiviteter

På et vanlig swingerstreff vil det vanligvis ikke være BDSM-aktiviteter, selv om enkelte av deltakerne kan ha dette som en del av sitt tenningsmønster. Det vil da i hovedsak ikke være akseptert om de begynner å leve ut sin fetisj på et swingerstreff.

### EKSEMPLER PÅ MYKE REGLER:

#### Avtalene i paret

Alt paret avtaler seg i mellom på forhånd om hva de har lov til og ikke, hvordan de skal forholde seg til hverandre etc.

Kan for eksempel være avtale om at de bare skal ha såkalt «soft-swap» det vil si ikke ha samleie med andre enn partner, men at berøring og for eksempel oralsex er greit. Eller avtaler om at de jevnlig skal ha øyekontakt med hverandre. Eller en avtale om at hvis den ene ikke ønsker å være der lenger så skal begge gå.

#### Avtalene mellom gjestene

Alt som handler om de avtalene som gjøres mellom gjestene underveis i festen. Gjestene «forhandler» hele tiden om hva de ønsker å gjøre, og et samtykke til for eksempel å ha samleie betyr ikke at man har gitt klarsignal for hele kvelden. Ønske om en ny runde må forhandles frem på nytt.

Alle har rett til å si nei til sex til en hver tid. Det er akseptert at alle ikke har lyst på sex med alle, og at det avhenger av seksuell tenning. Man må derfor spørre og avtale hele veien. - Hvis noen er interessert i å ha sex med en annen, kan de enten spørre direkte: «Er det greit om jeg...», eller man spør uten ord i form av blikk-kontakt, hvordan man posisjonerer seg i forhold til hverandre, og med berøring.

Kilde: J. Tuomas Harviainen, og artikkelen «Group sex as play. Rules and Transgression in Shared Non-Monogamy»



Haakon Aars  
Spesialist i klinisk sexologi,  
lege og psykiater

Hver lørdag i VG

Bianca Schmidt  
Sexolog, gestaltterapeut  
og coach

## Sex & samliv

### La det swinge

**Er gnisten i forholdet borte? Sex, moro og rock and roll forsvinner gjerne med årene.**

Savnet etter spenning kan bli stort. Noen løser dette med å åpne for sex med andre. Det passer ikke alle. For andre er det likevel det som skal til for å gjenskape gnist og spenning i relasjonen.

**Hva er egentlig utroskap?** De fleste beskriver det med at partneren er seksuell eller intim med en annen. Men hvor går grensen? La oss heller definere utroskap som et tillitsbrudd. Når du krysser den oppsatte grensen for hva som er akseptert så bryter du tillit. Det skaper en vond følelse av svik. Hvis dere følger fullt aksepterte regler så blir mye greit. Derfor er det viktig å snakke om hvor grensen går. Noen par går så langt at de inkluderer sex med andre som en del av det tillatte repertoar.

**Et åpent forhold** er et forhold hvor de intime nære følelsene er eksklusive, mens seksuell omgang kan nytes med flere. Par kan møte andre par for å swinge, oppleve sex med flere. Høres dette forlokkende ut? Fantasier om sex med flere enn sin partner er veldig vanlig. Likevel er det lurt å tenke seg godt om.

**Du kan fantasere** om sex med andre, men det er ofte utenkelig å se for seg kjæresten ha sex med andre. Det er stor fare for sjalusi, eiertrang, frykt og følelsen av å ikke strekke til. Dette gjør at mange holder seg unna åpne forhold. Men det at det er vanskelig gjør det ikke umulig. For noen par er det vel verdt bryet å snakke om åpne forhold eller swinging.

**Og nettopp det** bør være første skritt. Virkelig snakke om ideen og fantasien. Gå i dybden på hvordan dette vil føles og oppleves. Ikke minst være klar på hva slags regler og grenser som i tilfelle skal gjelde.

For noen er tanken og praten nok. Samtalen kan inspirere til seksuell utforskning sammen. Behovet for å involvere flere faller bort. For andre kan dette bli begynnelsen hvor sex med andre utforskes. Det kan bli en åpenbaring som bringer liv og spenning til relasjonen.

**Hva stemmer for dere?** Det finnes ikke noe rett eller galt. Det viktige er å være åpen og ærlig med seg selv og partneren om hvordan du ønsker det. Husk at alt er alltid i bevegelse. Selv om du var åpen for noe nytt i går så kan det hende du ikke ønsker det nå. Skap en arena med respekt for at ønsker kan forandre seg. Og om dere ikke er klart for swinging i en erotisk klubb i dag. Så kan dere la det swinge på dansegulvet uten å miste all kontroll.

BIANCA SCHIMDT

## – SWINGING ER EN LIVSSTIL FOR OSS

**For paret fra et lite sted i Norge, har gruppesex blitt en del av hverdagen. – Slik har vi både fått venner for livet, og beholder spenningen i sexlivet, sier de.**

Paret har vært sammen i 11 år, og for omlag fem år siden beveget de seg inn i swingersmiljøet. Det har de ikke angret på.

– Det gir meg en følelse av å leve. Jeg elsker å flørte, og dette gir meg en følelse av å leve. Jeg ville ikke ha gått gjennom livet uten å ha prøvd dette, sier kvinnen (49).

Paret mener det har styrket deres parforhold.

– Vi er utrolig trygge på hverandre. Og dette

er noe vi gjør sammen, vi går ikke bak ryggen på hverandre, sier mannen (55).

**De mener det er en god måte å unngå utroskap på.**

– Mange er utro fordi de savner spenning. Vi kan være på sjekker'n og få spenningen sammen, ler de.

Men for å sørge for å bevare tryggheten seg i mellom, har også de regler slik den finske forskeren forteller.

### I samme rom

**– Vi har som en regel at vi begynner sammen, og vi forsvinner ikke ut av lokalet sammen med en annen, sier hun.**

Skulle de være usikre på om den andre går

med på noe, så spør de. De har også som regel å bruke kondom med andre sexpartnere.

Paret understreker at swingersmiljøet består av veldig mye mer enn sex.

– Det er veldig koselige utadvendte mennesker som er der. Folk tror vi har sex absolutt hele tiden, men det er grenser for hvor mye sex du orker å ha, så i tillegg er det rett og slett veldig hyggelig og sosialt, sier kvinnen.

I løpet av de fem årene de har vært aktive i miljøet, har de knytet nære vennskapsbånd.

**– De fleste av de vennene vi har i dag er faktisk fra swingersmiljøet. Så når vi blir invitert i en vanlig 50-års dag med familie og barn, må vi har klar en historie på hvordan vi kjenner hverandre, ler mannen.**

● Swinging kan defineres som «ikke-monogam seksuell aktivitet, som også kan oppleves som par».

● Swinging er for de fleste par som deltar ikke noe en gjør for seg selv, men noe en gjør sammen med sin partner,

hvor de møter andre par eller single personer.

● Soft swinging, vil si å kysse, stryke eller å ha munnsex med en tredje eller fjerde person. Dette kan være i en trekant eller i gruppesex, eller man bytter sine partnere.

● Hard swinging, vil si å penetrere en annen enn sin faste partner.

● Gruppesex en alt inkluderende term for aktiviteter som involverer flere partnere samtidig.

Kilde: WIKIPEDIA