



5:e året i rad

Relationsrapporten

2025

Om vår relation till pengar,
boende och varandra



Även om vi nu börjar se fallande räntor i Norden och hushållens ekonomi gradvis förbättras, har de senaste årens tuffa ekonomiska utmaningar inte bara påverkat våra plånböcker, utan också vårt mående och våra relationer.

Relationsrapporten 2025 visar med all önskvärd tydlighet att ekonomi inte bara handlar om kronor och ören – utan om relationer, balans, makt och frihet. Det är i de vardagliga besluten, de små samtalen och de tysta uppoffringarna som jämställdhet skapas – eller raseras.

I årets rapport framträder en rad intressanta, tydliga men inte alltid positiva, mönster. Till exempel är det fortfarande nästan dubbelt så vanligt att kvinnor inte har kunnat lämna en relation på grund av boendesituationen. Dessutom har knappt sju av tio par (fortfarande!) inte diskuterat hur de skulle göra med boendet vid en eventuell separation. Det finns också en hel del som tyder på att traditionella könsroller förstärks när par tvingas prioritera och göra uppoffringar.

Många verkar ändå vara redo att ta större ansvar, dela mer rättvist och planera mer långsiktigt. Samtidigt ser vi också att gamla mönster lever kvar – särskilt när det gäller prioriteringar, uppoffringar och vem som har möjlighet att lämna när det inte längre fungerar.

Glädjande nog ser vi också en del ljuspunkter i årets rapport. De flesta par strävar efter ett gemensamt ansvar för ekonomin och vi ser att andelen kvinnor som upplever att boendet hindrat dem från att lämna en relation är den lägsta på fem år, samtidigt som fler par än tidigare pratar öppet om vad som skulle hända med boendet vid en separation.

Det kan kännas ovant eller oromantiskt – men kanske är det tvärtom: att prata om ekonomi kan i själva verket vara en av de mest romantiska handlingarna, eftersom det bygger tillit, trygghet och gemenskap.

För varje år vi gör rapporten blir jag mer övertygad om rapportens betydelse för att väcka eftertanke och fungera som en dörröppnare till samtal runt köksbordet. Att bygga ett hem handlar inte bara om att välja färg på väggarna, inreda, fylla kylskåp och bygga altan – det handlar om en gemensam vilja att sträva mot ekonomisk jämställdhet.

Årets rapport visar att viljan till ökad jämställdhet finns, men att framtiden kräver både nya lösningar och något så enkelt – och samtidigt svårt – som ett öppet samtal.

Förord



Jacob Lundblad
Nordax Bank



Om undersökningen

Sifo-undersökningen genomfördes av Verian på uppdrag av Nordax Bank. Syftet är att undersöka hur den svenska allmänheten ser på den svenska bostadsmarknaden, samt jämställdheten kopplad till sin boendesituation och relationer. Undersökningen är genomförd via webbintervjuer i Sifos slumpmässigt rekryterade och representativa panel. Totalt gjordes 1001 intervjuer mellan den 26:e mars och 1:a april 2025 med allmänheten, 18–79 år. En kompletterande undersökning genomfördes för målgruppen var personer som lever i en relation där någon eller båda har gjort ekonomiska uppoffringar det senaste året. För denna gjordes 409 intervjuer mellan 16–19 juni 2025.

Experter som medverkar i rapporten

Linda Werdi är bolåneexpert på Nordax Bank och arbetar dagligen med frågor som rör boendekonomi. Hon har ett särskilt fokus på hur bostadsmarknaden påverkar relationer och kvinnors möjligheter till ekonomisk självständighet i denna rapport.

Sara Andersson arbetar som senior utredare på Jämställdhetsmyndigheten och på avdelningen för analys och uppföljning. Har fokus på frågor som rör ekonomisk jämställdhet.

Linnéa Bruno är sociolog och docent i barn- och ungdomsvetenskap vid Stockholms universitet. Hennes forskning handlar bland annat om ekonomiskt våld och olika slags ojämlikhet i relation till våldsutsatthet.





Nyckelinsikter

2025

91 procent av de som lever i en parrelation anser att de delar ekonomin rättvist med sin partner.

83 procent av kvinnorna som lever i en parrelation tycker det är viktigt att deras partner har en stabil ekonomi.

48 procent av kvinnorna anser att det är dyrare att vara kvinna. **30%** av männen håller med.

40 procent av de som lever i en parrelation där någon eller båda gjort en ekonomisk uppoffring det senaste året uppger att de har lagt mindre pengar på egna nöjen eller fritidsaktiviteter.

16 procent oroar sig över sin framtida boendesituation.

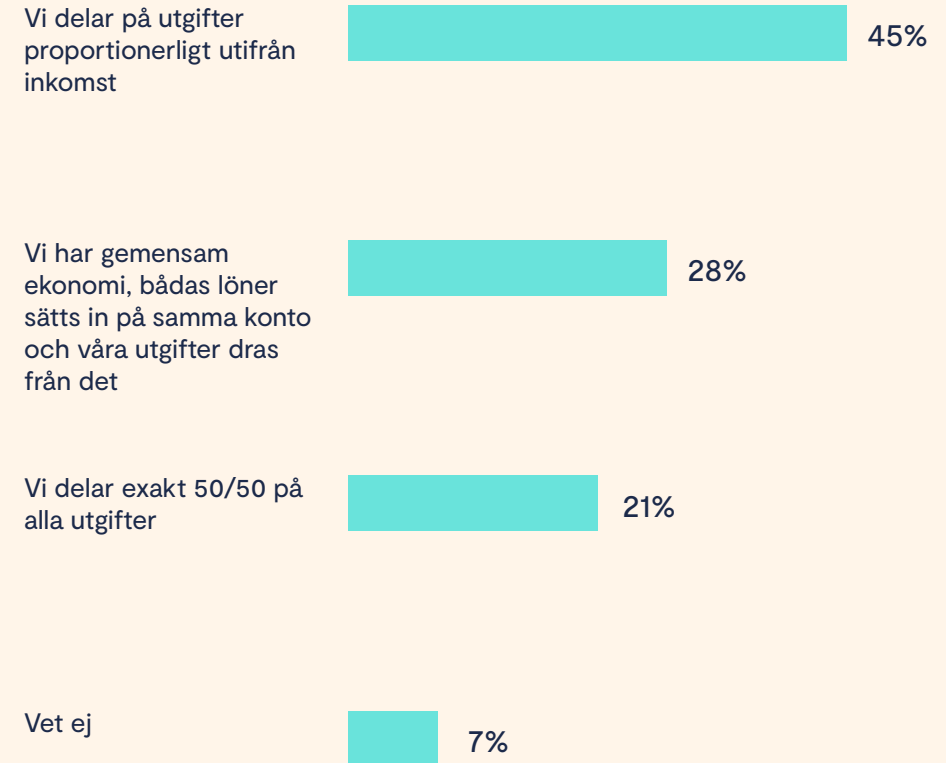


Kapitel 1: Rättvist eller orättvist – en tolkningsfråga

“Vi delar rättvist” säger de flesta par. Men vad betyder det?

Vad som känns rättvist är inte alltid så enkelt som det låter. De flesta som lever i en parrelation upplever att de har en rättvis ekonomi (hela 91 procent). Vad som uppfattas som “rättvist” råder det däremot delade meningar om. Var femte delar exakt 50/50 på alla utgifter, vilket kan låta modernt, men, för det finns ett men, denna uppdelning kräver att man synliggör vem som gör störst ekonomiska uppoffringar för den gemensamma ekonomin över tid. Det som känns rättvist idag kan bli orättvist när man räknar ihop allt i slutändan. 45 procent av de tillfrågade kör enligt modellen “tjänar du mer – betalar du mer” och tre av tio har gemensamt konto.

Vilken av följande beskrivningar stämmer
bäst överens på din relation? (%)



Viktad bas: Personer som lever i en relation

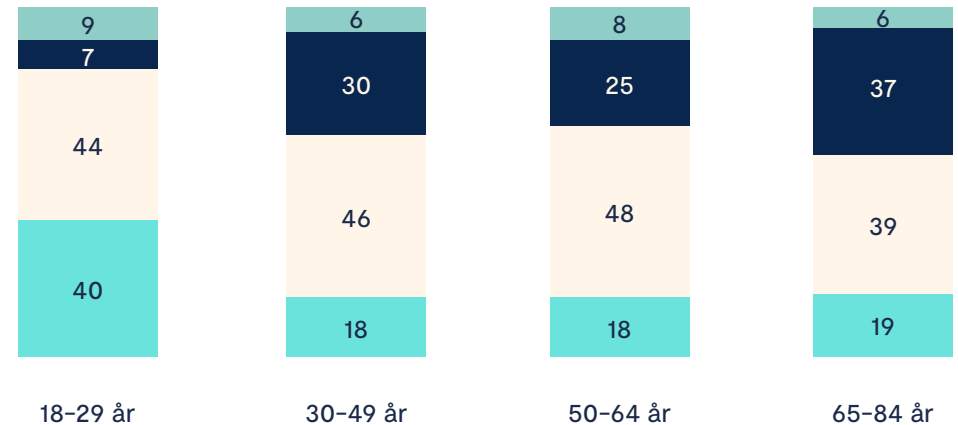


Ung vuxen = jämlik?

Rapporten visar att den ekonomiska uppdelningen i parrelationer i hög grad är en åldersfråga. Unga vuxna tenderar oftare att satsa på en rak 50/50 uppdelning i jämförelse med äldre åldersgrupper. Kanske speglar detta ett mer idealistiskt synsätt hos yngre personer, där jämlikhet i relationen värderas högt eller att det är vanligare att båda arbetar och tjänar mer likt bland unga än äldre.

Vilken av följande beskrivningar stämmer bäst överens på din relation?

-  Vet ej
-  Vi har gemensam ekonomi, bådars löner sätts in på samma konto och våra utgifter dras ifrån det
-  Vi delar utgifter proportionerligt utifrån inkomst
-  Vi delar exakt 50/50 på alla utgifter



Viktad bas: Personer som lever i en relation

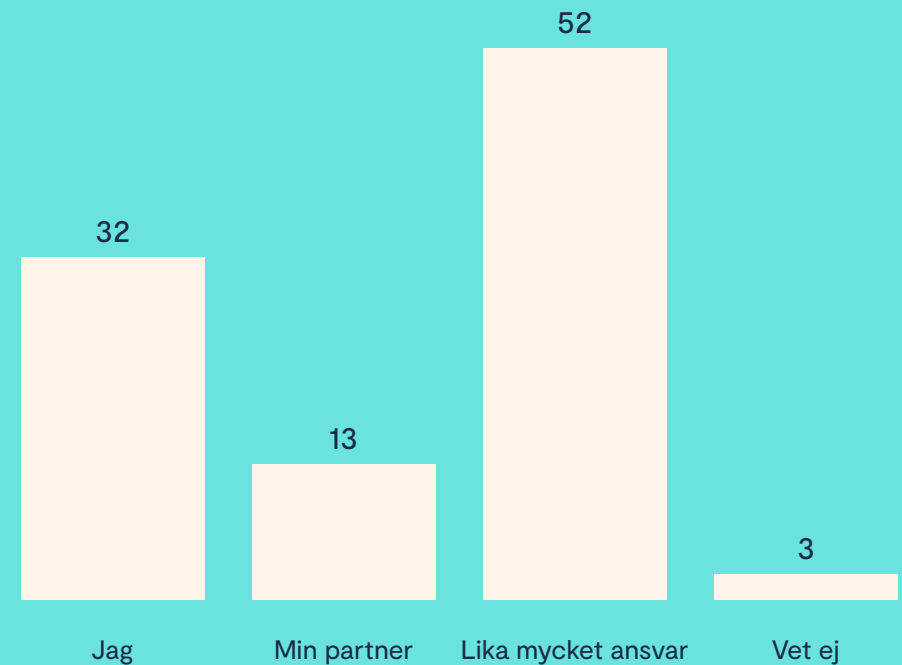


Vems ansvar?

Ansvar i en relation kan vara svårt att mäta – och ännu svårare att enas om. Drygt hälften av alla par (52 procent) svarar att de delar ansvaret för den gemensamma ekonomin lika.

Endast 13 procent anser att det är deras partner som tar det största ansvaret medan var tredje (32 procent) menar att de själva drar det tyngsta lasset. Här finns tydliga skillnader mellan könen: 42 procent av männen anser att det är de som tar störst ansvar, medan bara 22 procent av kvinnorna upplever detsamma.

Vem tar störst ansvar för ekonomin i er relation? (%)



Viktad bas: Personer som lever i en relation



Experternas reflektioner



Linnéa Bruno

Doktor i sociologi och docent i barn- och ungdomsvetenskap

Siffrorna kring vem som tar störst ansvar för ekonomin i relationen säger något om hur otydligt och subjektivt ekonomiskt ansvar kan vara i en relation. Handlar det om vem som bidrar mest ekonomiskt genom sin inkomst? Vem som betalar störst andel av sina egna pengar? Eller om vem som har bäst överblick, planerar och fattar beslut? I vissa fall kan ensidigt ansvar leda till brist på insyn eller delaktighet hos den andra parten – vilket i sin tur kan skapa ett beroende eller i värsta fall utvecklas till ekonomisk kontroll.



Stockholms
universitet



Linda Werdi

Bolåneexpert på Nordax Bank

När det ekonomiska ansvaret i en relation inte delas jämt finns en risk att en part tappar insyn och inflytande över beslut. Det kan leda till praktiska konsekvenser i vardagen – och i vissa fall också påverka tilliten i relationen. Det är viktigt att komma ihåg att ett ojämnt ansvar i sig inte är problematiskt, så länge båda parter är överens och har lika tillgång till information, beslut och resurser. Men när transparens och delaktighet saknas över tid, kan det skapa en känsla av beroende – och i mer allvarliga fall öppna för att en part utövar ekonomisk kontroll över den andre.



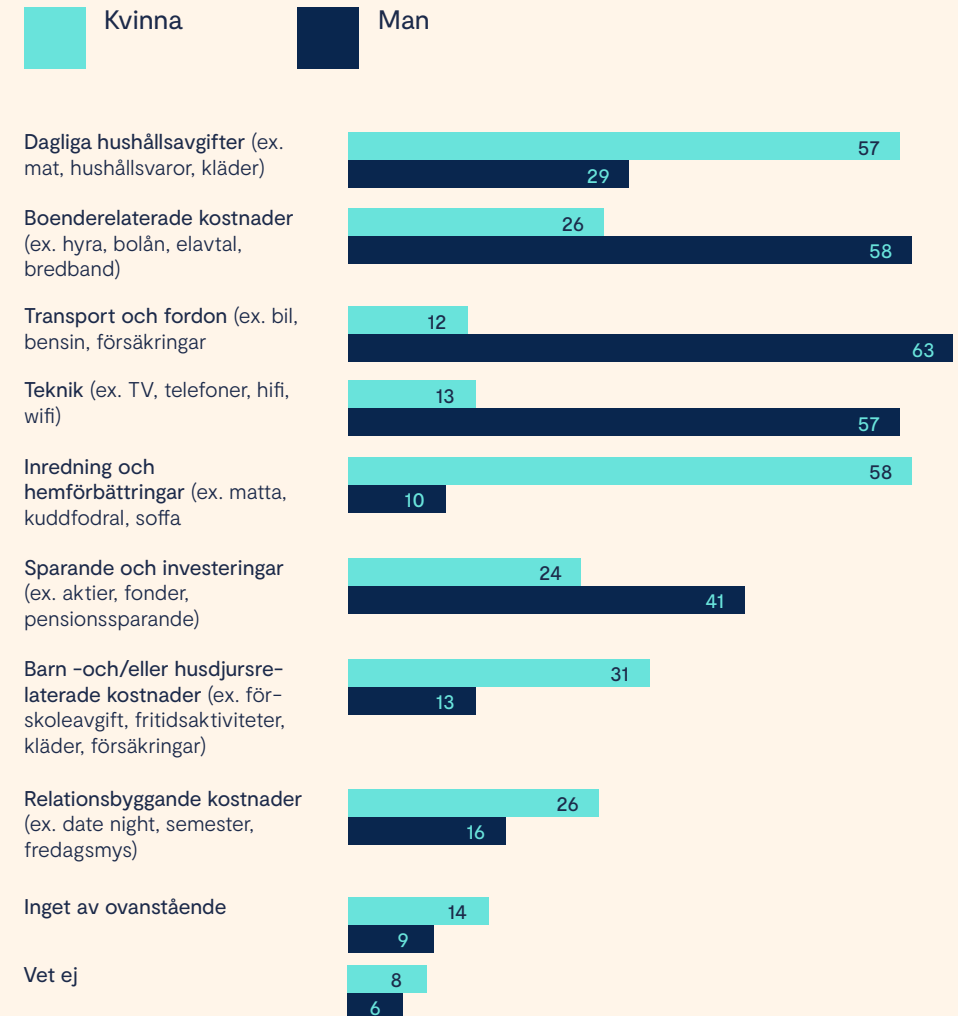
Vem betalar vad i en relation?

Även när ekonomin delas rättvist på pappret, kan ansvarsområdena se väldigt olika ut i praktiken. Män tar i större utsträckning huvudansvaret för boenderelaterade kostnader, transport och fordon, samt teknik. Kvinnor däremot står oftare för vardagsnära och återkommande kostnader: 57 procent av kvinnorna uppger att de har huvudansvaret för dagliga hushållsutgifter som mat och hushållsvaror.

Detsamma gäller barn- och husdjursrelaterade utgifter samt inredning och hemförbättringar, där kvinnorna tar det huvudsakliga ekonomiska ansvaret.

Sammantaget visar detta att kvinnor tenderar att ta ansvar för sådant som är återkommande, och mindre synligt – men som snabbt blir kostsamt över tid. Det väcker frågan om hur rättvisan i relationen egentligen ser ut när vissa kostnader är tunga men lätt glöms bort i den gemensamma budgeten.

Vilka av följande utgifter tar du huvudsakliga ansvaret för i din relation? (%)



Viktad bas: Personer som lever i en relation

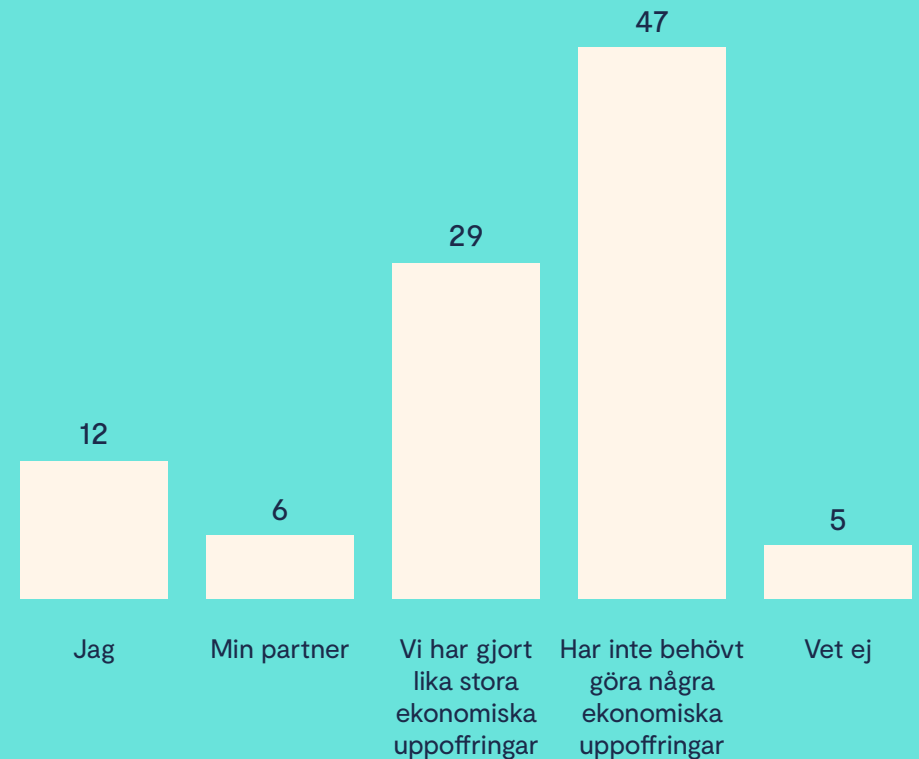


Kapitel 2: Uppoffringar med olika pris

Att leva tillsammans innebär ofta att kompromissa – men gör vi det på lika villkor?

Det senaste året har definitivt inneburit förändringar för många hushåll. Nästan varannan person i en relation säger att de inte behövt göra några ekonomiska uppoffringar alls, men för andra har anpassningar blivit nödvändiga. 29 procent svarar att de och deras partner gjort lika stora uppoffringar. Samtidigt säger 12 procent att de själva har gjort större ekonomiska uppoffringar än sin partner det senaste året.

Har du eller din partner behövt göra störst ekonomiska uppoffringar det senaste året? (%)



Viktad bas: Personer som lever i en relation

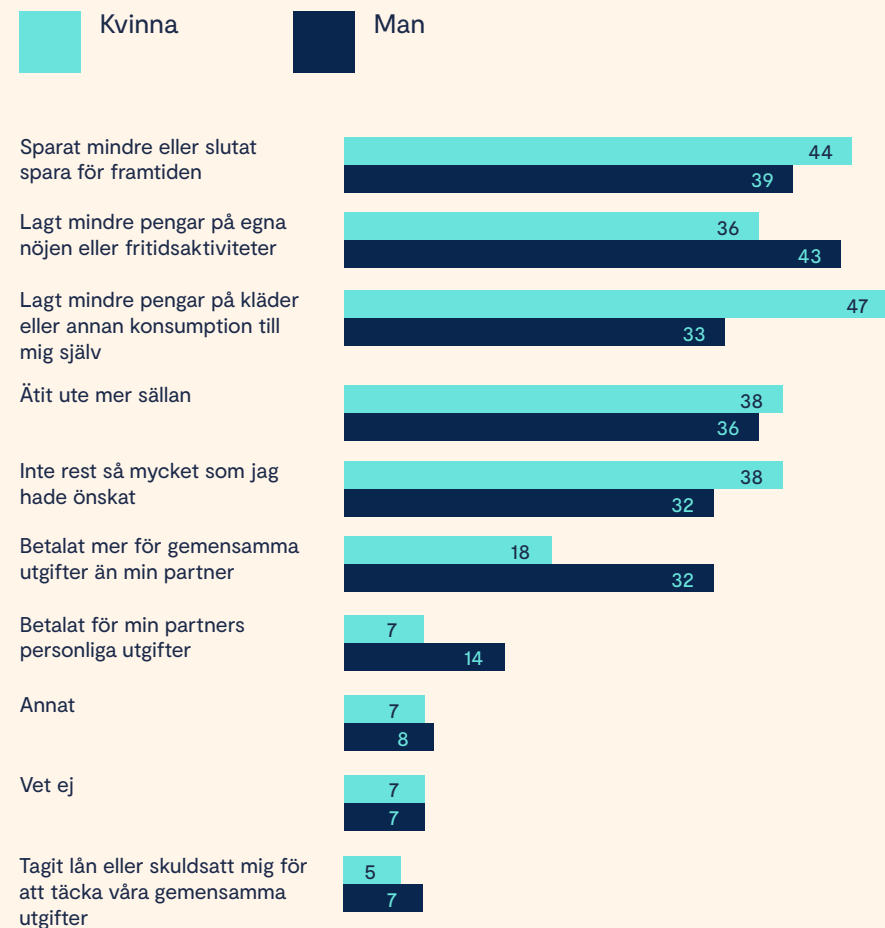


Nöjen sätts på paus

Oavsett vem som tar vilket ansvar i relationen syns förändringarna tydligt i hur vi prioriterar. Det är oftast inte de stora besluten som förändras först – utan de små. Färre restaurangbesök, mindre shopping, inställda resor. 44 procent av kvinnorna säger att de sparat mindre eller slutat spara helt under det gångna året. Det kan jämföras med 39 procent av männen. När det gäller konsumtion till sig själv är skillnaden tydlig: 47 procent av kvinnorna har dragit ner på sina egna inköp, medan motsvarande siffra för män är 33 procent.

Undersökningen är genomförd via webbintervjuer i Sifos slumpmässigt rekryterade och representativa Sverigepanel. Totalt gjordes 409 intervjuer mellan 16–19 juni 2025. Målgruppen var personer som lever i en relation där någon eller båda har gjort ekonomiska uppoffringar det senaste året.

Vad för typ av ekonomiska uppoffringar har du behövt att göra? (%)



Viktad bas: Personer i en relation där någon eller båda personerna har gjort någon ekonomisk uppoffring det senaste året



Expertens reflektioner



Linda Werdi

Bolåneexpert på Nordax Bank

Att spara mindre kanske inte märks i vardagen – men det får effekter. För den som har svagare marginaler påverkar det inte bara tryggheten här och nu, utan också förmågan att bygga en framtid. Ekonomiskt utrymme handlar inte bara om pengar på kontot, utan också om frihet. Frihet att fatta beslut, frihet att säga nej, frihet att tänka långsiktigt.

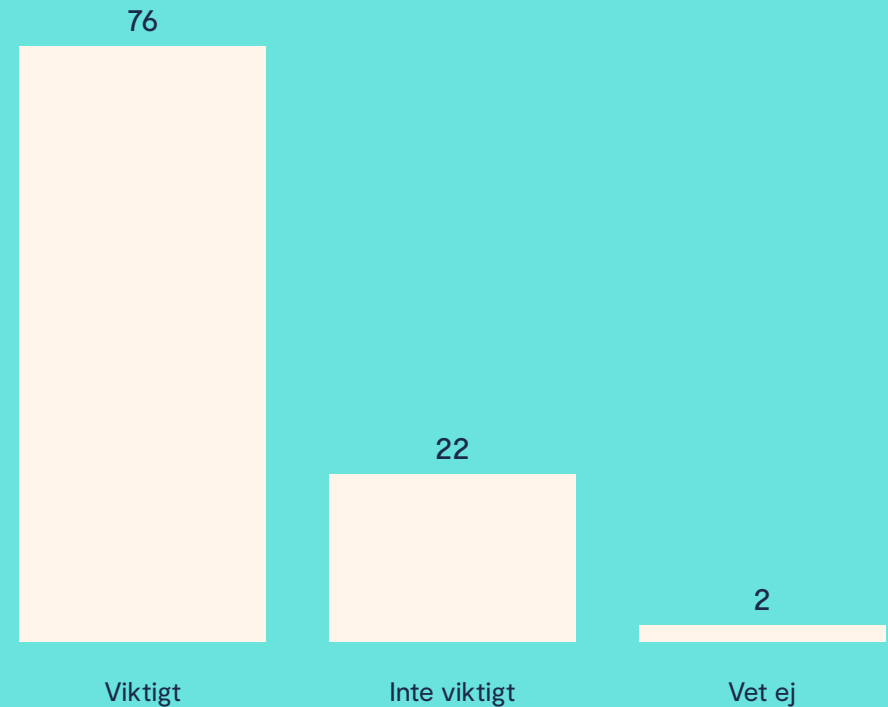


Kapitel 3: Jag gillar dig – om du har god ekonomi

“Kärleken är blind”, heter det. Men inte för pengar?

Pengar är attraktivt. Ekonomi verkar spela allt större roll i våra relationer. Nästan tre av fyra (76 procent) tycker att det är viktigt att deras partner har en god ekonomi. Det säger en del om världen vi lever i, där pengar är starkt förknippade med trygghet, frihet och möjligheter.

Hur viktigt är det för dig att din partner har god ekonomi? (%)



Viktad bas: Personer som lever i en relation

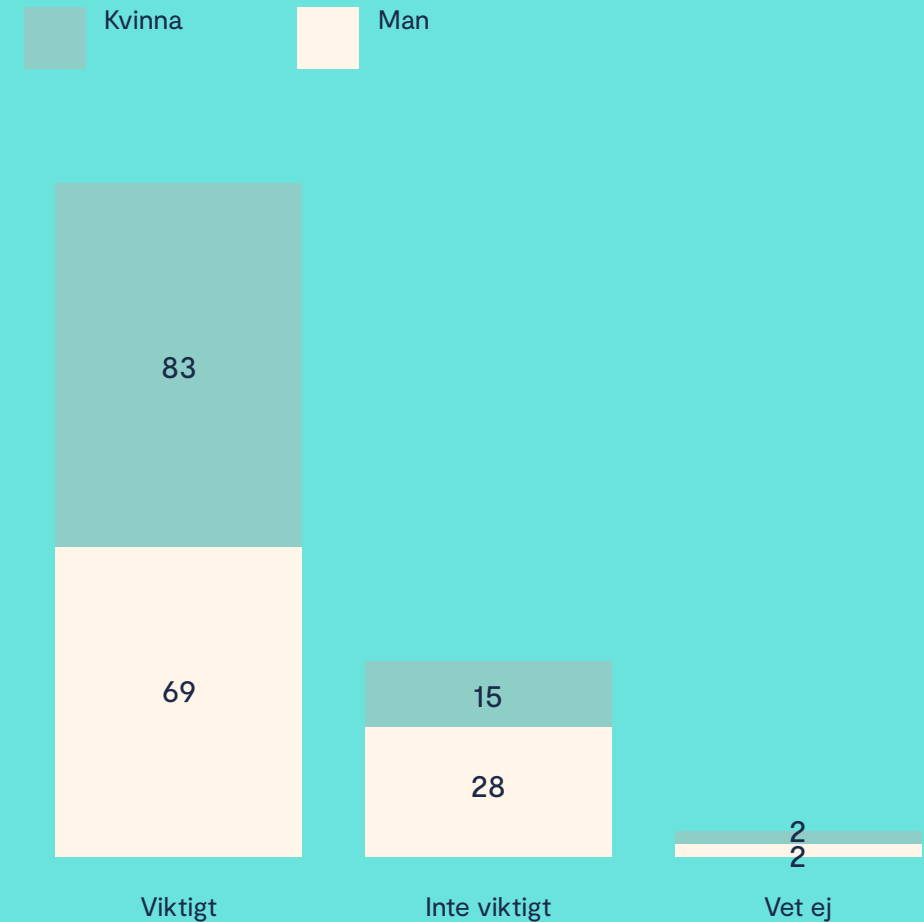


Kärleken ser kontosaldot

Kvinnor verkar särskilt måna om att deras partner inte slarvar med pengar. Hela 83 procent av kvinnorna i undersökningen svarar att det är viktigt att deras partner har en god ekonomi, jämfört med 69 procent av männen.

Så nej, kärleken är nog inte helt blind ändå – den ser i alla fall kontosaldon.

Hur viktigt är det för dig att din partner har god ekonomi? (%)



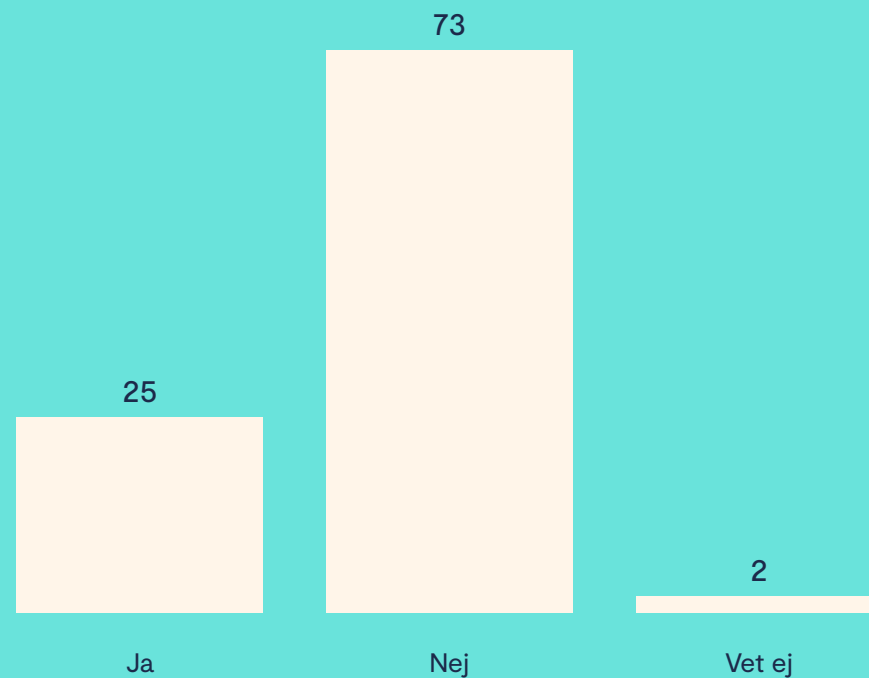
Viktad bas: Personer som lever i en relation



En kärleksdödare

Ekonomi och känslor hänger ihop – ibland mer än vi vill erkänna. Var fjärde av de tillfrågade svarar att ekonomiska problem har, ofta eller ibland, påverkat deras relation negativt. Det verkar som att pengar inte bara kan köpa lycka, utan även skapa gräl.

Har ekonomiska problem påverkat din relation negativt? (%)



Viktad bas: Personer som lever i en relation



Expertens reflektioner



Linda Werdi

Bolåneexpert på Nordax Bank

Det finns så klart många olika orsaker till bråk kring pengar, men en stor del av problemet ligger nog i att det fortfarande är så känsligt, laddat och ibland till och med skambelagt att prata om. Kanske skulle det hjälpa om fler vågade erkänna att man har slarvat, är stressad, tycker att något känns orättvist eller irriterande redan i ett tidigare skede. Innan det har blossat upp och blivit ett verkligt problem eller en stor konflikt. Kanske skulle det hjälpa om fler började se pengar som en gemensam resurs, istället för ett privat bekymmer?

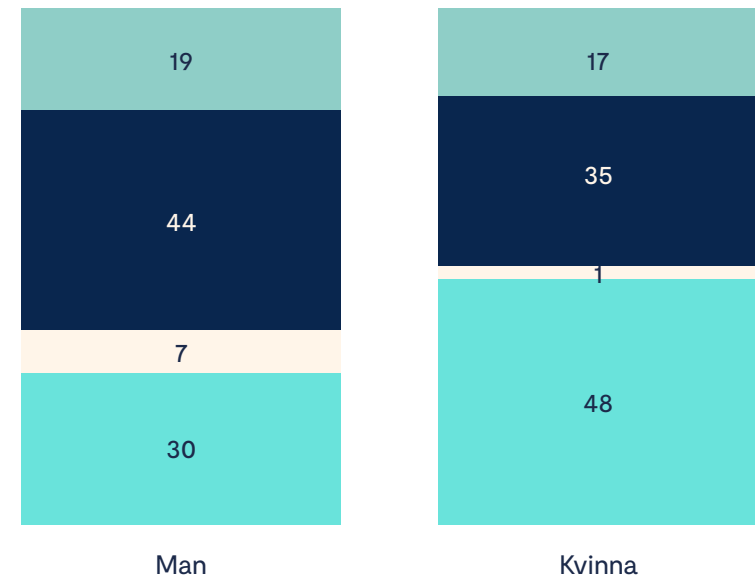
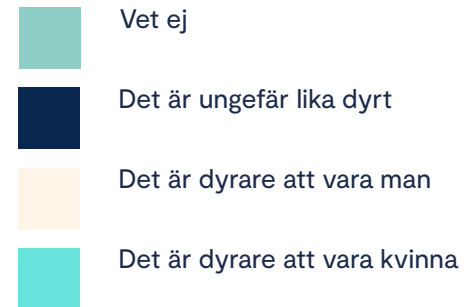


Dyrast att vara man eller kvinna?

Ekonomisk jämlikhet handlar inte bara om inkomster – utan också om upplevelsen av vad livet faktiskt kostar. Många kvinnor tycker att de drar det kortaste ekonomiska strået.

Nästan varannan kvinna (48 procent) anser att det är dyrare att vara kvinna, medan endast tre av tio män (30 procent) anser samma sak.

Anser du att det är dyrare att vara man eller kvinna i dagens samhälle? (%)



Viktad bas: Personer som lever i en relation



Fakta från Jämställdhetsmyndigheten

Sara Andersson

Den 28 maj publicerades analysen *"Ett inneboende jämställdhetsproblem"*, en kartläggning av ekonomisk jämställdhet i relation till boende och inkomst.

Den visar att i de flesta hushåll bestående av en man och en kvinna, så har mannen högre inkomst. Endast i 24 procent av hushållen har kvinnan högre inkomst än mannen (Jämställdhetsmyndigheten 2025:17). Den genomsnittliga förvärvsinkomsten för kvinnor 24–29 år uppgick i senaste mätningen till 276 000 kr och för män till 332 000 kr, vilket det motsvarar ett gap på 17%. Vid 29 års ålder uppgår medianinkomstgapet mellan könen till 20%.

I hushåll där kvinnan är 20–29 år och har barn ser det ännu tuffare ut:

- Inkomsten är i snitt nästan 40% lägre än mannens.
- Skillnaden i marknadsinkomst är hela 66%.

Förklaringarna är strukturella: Kvinnor tar i högre grad ut föräldraledighet, vabbar oftare och jobbar deltid – vilket påverkar både den gemensamma vardagsekonomin och framtida trygghetssystem som pension, sjukpenning och a-kassa.



Kapitel 4: Kärlekens bostadsfälla

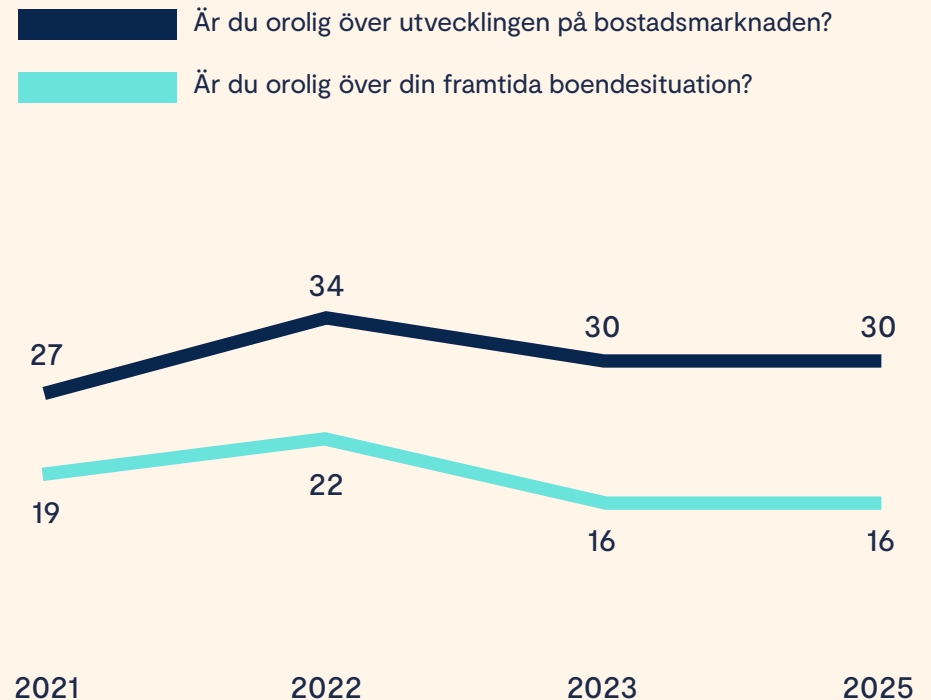
Chocken må ha lagt sig, men osäkerheten består.

Läget på bostadsmarknaden har stabiliserats något efter chockerande räntehöjningar, elprispeakar och skenande inflation. Och som en naturlig följd av detta minskar också oron. Årets undersökning visar att det "bara" är 16 procent som oroar sig över sin framtida boendesituation. Det är den lägsta nivån sedan mätningarna startade 2021.

Utvecklingen över tid visar en tydlig rörelse – från 19 procent 2021, via en topp på 22 procent 2022, till 16 procent 2023 och nu 2025. En möjlig förklaring till detta är att många har hunnit anpassa sig till den nya ekonomiska verkligheten. Man vet vad man har att förhålla sig till – även om det inte alltid är helt optimalt.

Men det vore fel att tro att bostadsoron är ett avslutat kapitel. För även om färre oroar sig för sin personliga boendesituation, så består en viss osäkerhet kring marknaden i stort då 30 procent anser att de oroar sig för bostadsmarknaden. Det visar att "chocken" må ha lagt sig, men att tilliten ännu inte är helt återställd.

Utveckling – Oro över framtida boendesituation och utvecklingen på bostadsmarknaden (2021–2025, %)



Viktad bas: Svenska allmänheten 18–79 år



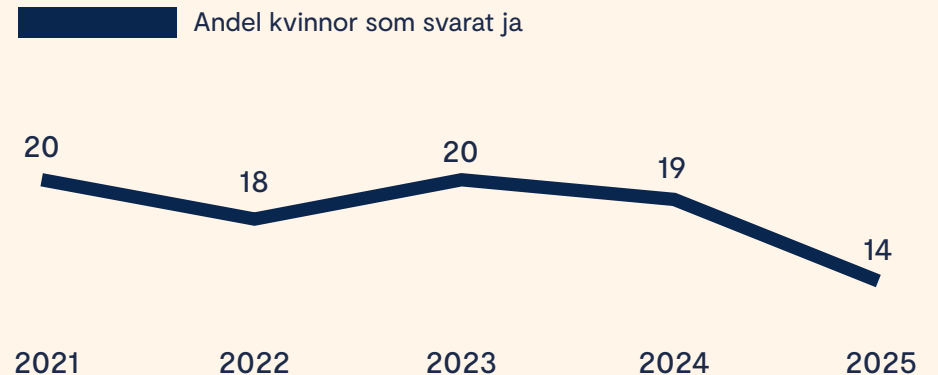
Fast i fel förhållande

Att kärlek kan vara komplicerat är inget nytt. Men att det kan vara svårt att lämna när kärleken tagit slut – inte minst på grund av boendesituationen – har blivit det nya vanliga.

År efter år har vi sett oroande siffror kring kvinnors trygghet på bostadsmarknaden, och hur boendet ibland står i vägen för att kunna ta sig ur en relation. Samtidigt syns en viss ljusning i statistiken: 2021 svarade 20 procent av kvinnorna att de någon gång inte kunnat lämna en relation på grund av sin bostadssituation. I år har siffran sjunkit till 14 procent – den lägsta nivån på fem år.

Men bakom genomsnittet döljer sig fortfarande allvarliga mönster. I åldersgruppen 30–49 år uppger hela 22 procent att boendet varit ett hinder för att lämna en relation. Resultatet går i linje med Hyresgästföreningens nya rapport “Ett eget rum – bostadsfrågan ur ett jämställdhetsperspektiv” (2025), där var femte kvinna berättar att hon inte har kunnat lämna en destruktiv relation eftersom det inte finns någonstans att ta vägen.

Har du nånsin känt att du inte kunnat lämna din relation på grund av din bostadssituation?
(2021–2025, %)



Viktad bas: Kvinnor, 18–79 år



Expertens reflektioner



Sara Andersson

Utredare på Jämställdhetsmyndigheten



JÄMSTÄLLDHETS
MYNDIGHETEN

En viktig aspekt som vi på Jämställdhetsmyndigheten ser är att det är betydligt fler kvinnor än män som är beroende av någon annan för att bekosta sitt boende. De höga trösklarna på den svenska bostadsmarknaden både på den ägda och den hyrda kan göra det svårt att lämna en relation. Om relationen är våldsam kan konsekvenserna blir mycket allvarliga.

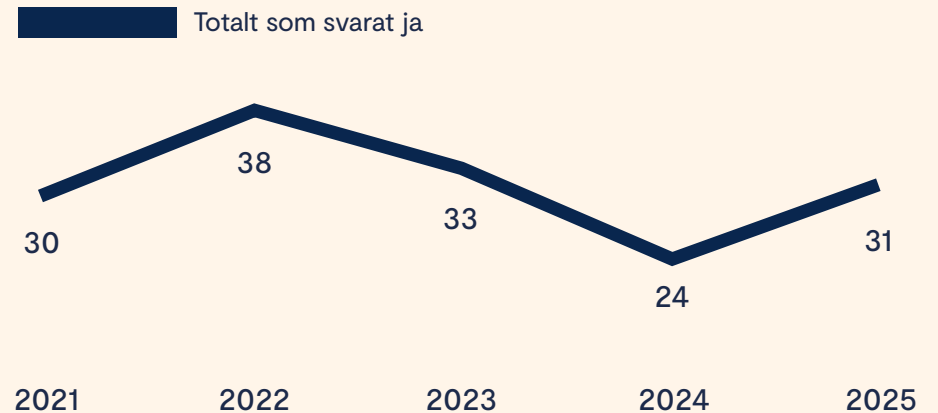


Vi pratar inte

Med tanke på hur bostadsmarknaden ser ut i dag hade man ju hoppats att fler hade "tagit snacket" om vad som skulle hända om relationen mot all förmodan tog slut och man måste flytta isär. Men icke. Hela 68 procent av de tillfrågade har aldrig pratat om detta över huvud taget. Nästan som att man vore rädd för att jinxa något. Eller som att man vore säker på att det aldrig kommer hända.

Forskning visar att det lönar sig att prata. En studie från Cornell University visar till exempel att par som pratar öppet om sin ekonomi ofta har bättre relationer. En ljuspunkt i vår undersökning är att 31 procent svarar att de har pratat om vad som skulle hända med boendet vid en separation eller skilsmässa – en ökning med sju procentenheter jämfört med förra årets mätning.

Har du och din partner pratat om vad som skulle hända med ert boende eller er boendesituation vid en eventuell skilsmässa/separation? (2021-2025, %)



Viktad bas: Personer som lever i en relation



Att prata pengar borde vara lika naturligt som att prata väder. Här är fem tips från Linda Werdi om vad man bör tänka på när man bor med sin partner

Ta hjälp om ni kör fast

Om samtalen slutar i frustration eller om ni helt enkelt inte vet vart ni ska börja är det normalt att ta hjälp. Det kan vara en budget- och skuldrådgivare, jurist, parterapeut eller en klok person ni båda litar på. Ibland är ett neutralt perspektiv det som behövs.

Gemensam och enskild budget

Skriv ner allt vad gäller era inkomster, kostnader, utgifter, skulder, sparande och vad som ska delas. Att ha en gemensam översikt betyder inte att ni måste slå ihop allt, tvärtom! Många mår bra av att ha både gemensamt och eget utrymme. Det viktiga är att båda har insyn och känner att det är rättvist.

Stora och små mål

Vad vill ni med er ekonomi? En buffert, resa, barn, bostad, trygghet vid sjukdom? Målen kan vara stora och små, det kan räcka med att slippa stressen inför varje räkning. Poängen är att ni pratar om vad ni värdesätter och hur ni vill prioritera tillsammans.

Prata om det ni inte planerar för innan det händer

Vad händer om någon blir sjuk, förlorar jobbet, eller om en vill göra en karriärförändring? Eller om ni gör slut? Det kan kännas tungt att prata om det, men att ha en plan för det oväntade ger er båda trygghet.

Skydda det ni bygger tillsammans

Om ni inte är gifta och bor ihop kan det bli komplicerat om ni skulle separera. Utan rätt skyddande avtal kan det få ekonomiska konsekvenser för er bägge. Fundera på om ni behöver ett samboavtal, eller om det är dags att skriva testamente för att säkerställa att era önskemål respekteras.



Kapitel 5: Vägen framåt

Årets rapport visar att ekonomisk jämlikhet blir allt viktigare i relationer. Det handlar inte bara om att dela på räkningar, utan om att båda parter har lika möjligheter och inflytande över ekonomiska beslut. Vi ser fem tydliga och viktiga steg framåt för att stärka den ekonomiska jämställdheten och skapa trygghet i relationer:

1. Strävan efter balans

Fler par försöker hitta balans i sin ekonomiska vardag. Det finns en ökad vilja att prata öppet om pengar, även om det fortfarande är långt ifrån alla som "tar snacket". Att bygga ett hem tillsammans kräver mer än tak över huvudet – det kräver trygghet, jämlikhet och en gemensam strävan efter att mötas halvvägs.

2. Bryt tystnaden – prata pengar i relationen

Att prata om ekonomi är fortfarande något vi undviker – trots att behovet är större än någonsin. Tre av fyra par har aldrig diskuterat vad som händer med boendet vid en separation. Det är inte bara ett praktiskt misstag – det är ett hot mot ekonomisk trygghet. Vi behöver verktyg för att normalisera samtal om pengar. Kanske är det dags att införa något i stil med ekonomisk parterapi – för att skapa långsiktig förståelse, och förebygga både ojämlikhet och kris.

3. Jämställdhetsindex för Boende och Ekonomi (JIBE)

För att långsiktigt främja ekonomisk jämställdhet krävs strukturella förändringar. Ett Jämställdhetsindex skulle kunna visa hur väl kommuner och offentliga aktörer lyckas erbjuda boendelösningar som ger alla – särskilt kvinnor – möjlighet att stå på egna ben efter en separation.

4. Förtur i bostadskö för nyseparerade

Ingen ska behöva stanna i en relation på grund av brist på alternativ. En konkret lösning vore att införa förtur i bostadsköer för personer som nyligen separerat. I kombination med ökad tillgång till flexibla boendeformer skulle det ge fler friheten att lämna ohållbara situationer.

5. Skilsmässoförsäkring

Att skaffa en skilsmässaförsäkring kan vara klokt för att skapa större ekonomisk trygghet om man någon gång skulle separera. Försäkringen kan till exempel hjälpa dig att betala din del av ett gemensamt lån om du blir sjuk eller arbetslös, eller ge ett engångsbelopp vid skilsmässa eller separation. Denna typ av försäkring erbjuds av flera aktörer, bland annat Bank Norwegian och Nordax Bank.

6. Satsa på din egen hälsonomi!

Det är uppenbart att pengar och ekonomi påverkar både måendet och relationer. Så vad kan man göra själv då – utan att det blir alldeles för jobbigt? Här hittar du tips, inspiration och svar på de frågor du antagligen funderat på.

Spela Förspelet. Prata om pengar för en bättre relation.

Gör Hälsonomikollen. Ta reda på hur pengar påverkar dig och ditt mående.

Kör 16 weeks of Kjell. Ett ekonomiskt bootcamp med utmaningar som Budget Building och Cost Cutting.

Testa Beautonomy-rutinen. Den bästa rutinen kräver varken dyra krämer eller lyxiga behandlingar, utan handlar rätt och slätt om att minska stressnivåerna i kroppen. Ett första steg kan vara att få bättre koll på sin privatekonomi.

Frågor om rapporten & Nordax Bank

hanna.belander@nordax.se

Pressfrågor

oliver.hofmann@nordax.se

