

Sommaire

Dédicace de la 1ère édition par Tikva Wolf	11
Préface dessinée de Sophie Labelle	13
1. Découvrir le polyamour	17
2. La vie pratique	27
Foyer et couchage	28
Efficacité et organisation	32
Dynamiques familiales	34
3. Des relations que l'on fait fonctionner	41
Qu'est-ce qu'une relation qui fonctionne ?	42
Soutien et métamours	50
Amour, intimité et ouverture à l'autre	57
Découvrir ce que tu ne sais pas que tu ne sais pas	63
4. Identifier les problèmes, s'ajuster et prendre soin de soi	65
Réflexions / travail relationnel	66
Conflit avec les autres / conflit avec soi-même	69
Jalousie et compersion	74
Avoir des attaches, avoir des craintes	80
Quand la misogynie s'immisce	85
Transformation relationnelle	89
5. Les rencontres	97
Les rencontres poly	98
La NRE ou Énergie de la Nouvelle Relation	104
Vivre sans étiquettes	108
Relations à distance et contraintes de temps	112
Relations poly/mono, cowboys et licornes	115
6. Identités de genres	123
Trans, non-binarité et fluidité de genre	124
Sexualité et asexualité	134
Fiertés Queers !	139
Index thématique	141
Index des personnages	
À propos de Tikva Wolf	144
Glossaire	145
Note de traduction	146
Remerciements	147