

Sommaire

Introduction de l'éditeur	9
Dédicace de la 1ère édition par Tikva Wolf	10
Préface dessinée de Sophie Labelle	11
1. Découvrir le polyamour	15
2. La vie pratique	25
Foyer et couchage	26
Efficacité et organisation	30
Dynamiques familiales	32
3. Des relations que l'on fait fonctionner	39
Qu'est-ce qu'une relation qui fonctionne ?	40
Soutien et métamours	48
Amour, intimité et ouverture à l'autre	55
Découvrir ce que tu ne sais pas que tu ne sais pas	62
4. Identifier les problèmes, s'ajuster et prendre soin de soi	63
Réflexions / travail relationnel	64
Conflit avec les autres / conflit avec soi-même	67
Jalousie et compersion	72
Avoir des attaches, avoir des craintes	78
Quand la misogynie s'immisce	83
Transformation relationnelle	87
5. Les rencontres	95
Les rencontres poly	96
La NRE ou Énergie de la Nouvelle Relation	102
Vivre sans étiquettes	106
Relations à distance et contraintes de temps	110
Relations poly-mono, cowboys et licornes	113
6. Identités de genres	121
Trans, non-binarité et fluidité de genre	122
Sexualité et asexualité	132
Fiertés Queers !	137
Traduction, Remerciements	139
À propos de Tikva Wolf	141
Glossaire	145
Index thématique	150
Index des personnages	152