

1. EINLEITUNG	7
2. DAS PRINZIP DER NICHT-MONO GAMIE	13
3. KEINE POLY HILFT AUCH NICHT	35
4. UND DIE MORAL VON DER GESCHICHT – BESSER LIEBEN KANN MAN NICHT	59
5. WIE SAGE ICH ES MEINEM PARTNER?	79
6. PAAR-REGELN FÜR EINE POLY-BEZIEHUNG	93
7. GRUPPENREGELN UND UMGANGSFORMEN	141
8. DIE POLY-WELT AUS DER SICHT DES BETAS	155
9. MEHR ALS SPIELPARTNER: WE ARE FAMILY	167
10. ES IST DIE EIFERSUCHT, DIE MICH AUFRISST	177
11. DAS ECHE TE LEBEN UND ANDERE PROBLEME	203
12. TEIL 1: WAS PASSIEREN WIRD	205
13. TEIL 2: KINDERKRAM	211
14. TEIL 3: WAS PASSIEREN KANN	219
15. NEULAND: ONLINE-DATING	233
16. SCHLUSSWORT	247
17. ANHANG	249