



FRA SKAM
TIL STYRKE

RIKKEMIE

Velkommen!

Min tilgang er nærværende, rolig og uden skam. Jeg arbejder med essentiel terapi og skaber et trygt rum, hvor du må være dig – med det hele. Her må du øve dig – på at lytte indad, sige nej og måske igen turde sige et helhjertet ja



Om mig

Mit navn er Rikke Mie – de fleste kalder mig bare Rikke.

Jeg er sexolog og parterapeut, og jeg hjælper kvinder med at finde hjem i kroppen, lysten og sig selv.

.

Mange af mine klienter er kvinder midt i livet, der længes efter sig selv. De føler sig blevet væk i morrollen, parforholdet eller præstationerne – og drømmer om at mærke sig selv igen.

Hos mig er der ikke noget, du skal nå. Vi går i dit tempo.

Rikke Mie

FRA SKAM TIL STYRKE

- HVORFOR JEG VALGTE AT BLIVE SEXOLOG

Sexologi har for mig aldrig kun handlet om sex.

Det har handlet om at forstå os selv som kvinder – i kroppen, i sindet, i lysten.

At finde hjem i os selv, dér hvor livskraften bor.

I det her indlæg deler jeg min egen rejse.

Hvordan interessen startede i 4. klasse, hvilke fordomme jeg mødte, hvad jeg opdagede i mig selv – og hvorfor jeg i dag står stolt i mit fag, selv om det stadig er omgærdet af tabu og skam.

For jeg ved én ting:

Du skal ikke fikses.

Du har bare glemt dig selv.



-HVORFOR DET BLEV SEXOLOGI

Jeg tror egentlig, det altid har boet i mig.

Interessen. Nysgerrigheden. Glæden ved at tale om kærlighed, kroppen og alt det, vi ikke altid tør sige højt.

Allerede i 4. klasse kaldte jeg mig "kærlighedseksperter".

Jeg har faktisk lige fundet mit gamle kladdehæfte frem – det, hvor jeg skrev gode kærlighedsråd til mine klassekammerater. Så ja, det begyndte tidligt.

Senere arbejdede jeg i mange år med salg af sexlegetøj, og det blev på en måde mit voksen-legeunivers.

Det var både sjovt, lærerigt – og enormt inspirerende. Jeg elskede samtalerne om lyst, parforhold og grænser.

Og jeg elskede at høre, hvordan kvinder kunne opdage nye sider af sig selv gennem nysgerrighed og leg.

Jeg fik tit at vide, at jeg havde en evne til at tale om sex, som om det bare var æbler og bananer.

Helt nede på jorden. Ufordømmende. Naturligt.

Og det gjorde noget ved mig. Jeg tænkte: Det her... det må jeg kunne noget særligt med.

Min business coach anbefalede mig Daisy Løvendahl som underviser – og det skulle vise sig at være det helt rigtige match. Daisy tog sig tid til at mødes med mig, og jeg mærkede hurtigt: Her er der plads til mine grænser.

Jeg havde tidligere haft en ubehagelig oplevelse på en anden privat uddannelse, og det delte jeg med hende.

Hun mødte det med åbenhed, forståelse og respekt.

Da jeg senere sendte en besked om, at jeg gerne ville søge ind, fik jeg hurtigt svar: Jeg var optaget.

Og de havde allerede talt om mig i lærergruppen.

Jeg blev så stolt – helt ind i knoglerne.

To måneder senere, i januar 2024, begyndte rejsen.

Jeg troede, jeg skulle lære om andre.

Men det viste sig, at jeg i virkeligheden skulle lære en hel del om mig selv.

Min business coach anbefalede mig Daisy Løvendahl som underviser – og det skulle vise sig at være det helt rigtige match. Daisy tog sig tid til at mødes med mig, og jeg mærkede hurtigt: Her er der plads til mine grænser. Jeg havde tidligere haft en ubehagelig oplevelse på en anden privat uddannelse, og det delte jeg med hende. Hun mødte det med åbenhed, forståelse og respekt.



Da jeg senere sendte en besked om, at jeg gerne ville søge ind, fik jeg hurtigt svar: Jeg var optaget. Og de havde allerede talt om mig i lærergruppen. Jeg blev så stolt – helt ind i knoglerne. To måneder senere, i januar 2024, begyndte rejsen. Jeg troede, jeg skulle lære om andre. Men det viste sig, at jeg i virkeligheden skulle lære en hel del om mig selv.

- AT STÅ VED MIN KROP, MIN LYST OG MIN NYSGERRIGHED - OGSÅ NÅR DET KOSTER

Allerede som barn begyndte følelsen af at være "forkert" at snige sig ind.

For stor røv. For stor barm. For meget af det hele, som ikke lige passede ind i bladene dengang.

Der var ikke Instagram og TikTok - men der var stadig idealer. Og dem følte jeg mig ikke hjemme i.

Jeg har båret på skam.

Skam over min krop. Skam over min lyst. Skam over min nysgerrighed.

Og jeg tror, det er noget mange kender.

Om man har for meget lyst, for lidt lyst, ingen lyst - eller alt det midt imellem - så kan det føles ensomt.

Min nysgerrighed har altid været stor. Jeg har ofte følt, at jeg stillede for mange spørgsmål eller var for interesseret i det, der sker bag facaderne.

Men det er jo netop dét, der i dag gør mig god til mit arbejde.

Da jeg valgte at tage uddannelsen som sexolog, blev jeg mødt af blandede reaktioner.

Nogle klappede. Andre løftede øjenbryn.

En kommentar gjorde særligt ondt:

"Kunne du ikke tage et rigtigt job? Blive pædagog måske - der mangler jo nogen i den branche."

Det stak. For jeg vidste, hvor meget det her arbejde kunne betyde - både som klient og fagperson.

Men fordommene... de handler ikke om mig.

De handler om, hvad der rører sig i dem.

En ny begyndelse. En måde at lære mig selv at kende - på dybere plan.

Mine medstuderende sagde det bedst:

"Du smider dig selv under bussen - hver gang der er noget, du vil lære."

Og det er rigtigt. Jeg har turdet stå i mine usikkerheder.

Turdet sige: "Det her forstår jeg ikke."

Eller: "Jeg mærker noget her - hvad handler det om?"

Det har været en rejse i at lære mine følelser at kende.

At tillade dem at være der.

At regulere. At finde ro i kroppen.

Og dét... dét er jeg sindssygt stolt af.

Sexualiteten har givet mig adgang til en kraft, der altid har boet i mig.
En urkraft.
En livskraft, som sidder dybt, dybt inde i os kvinder.
Under uddannelsen opdagede jeg, hvor mange følelser der bor i mig.
Store, små, vilde, stille – og nogle gange kom de ud med et brag.
Men der var plads til dem.
Vores hold var særligt – et trygt rum, hvor forskellighed var en styrke.
Jeg tror, jeg har fået venner for livet. Og kollegaer, der inspirerer mig hver dag.

Det mest forløsende ved arbejdet med seksualitet er, at det ikke kun handler om sex.
Det handler om, hvem du er – bag alle dine roller.
Mor, datter, kollega, kæreste, veninde.
Det handler om dig.
Det handler om at kunne sige nej – så du kan give et helhjertet ja.
Det handler om at tage dig selv alvorligt.
Og det handler om at mærke dig selv.
Jeg mærker det i mit hjerte.
Der er blevet plads inde i mig.
Og det føles, som om der er blevet mere mig inde i mig.
Det er mig, der bestemmer. Hvor mit personlige stakit går.
Om det er åbent, lukket, buet, rundt – det er mit valg.
Det er mit liv. Og jeg former det – indefra.



- HVAD JEG ØNSKER FOR KVINDER

Når jeg hjælper en kvinde hjem i sig selv – så sker der noget.
Jeg ser det i hendes øjne. I hendes skuldre. I hendes vejrtrækning.
Jeg husker en kvinde, der ikke kunne få vejret helt ned i maven.
Hendes hånd lå på maven, men den løftede sig ikke.
Vi lavede en meditation. Hun begyndte at give slip.
Og pludselig trak hun vejret dybt. Tårerne løb.
“Jeg kan få luft,” sagde hun.
Og det er transformation.
Jeg ønsker for de kvinder, jeg hjælper, at de mærker sig selv.
At de står stærkere – i sindet, i kroppen, i seksualiteten.
At der bliver plads.
Plads til at trække vejret. Plads til at føle. Plads til at være.
Jeg drømmer om, at de føler det samme, som jeg selv har
opdaget:
At finde hjem i sig selv – det ændrer alt.
Når du først har mødt dig selv med kærlighed, begynder alt andet
at give mening.



MINE ORD



Og hvis jeg kunne viske én sætning til dig, der læser med –
så ville det være denne her:

Du skal ikke fikses.

Du er god nok, som du er.

Du har bare glemt dig selv