



*5 MITTER OM
KVINDERS LYST*

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

5 MYTER OM KVINDERS LYST (SOM VI GODT MÅ FÅ AFLIVET ÉN GANG FOR ALLE)

“JEG FØLER MIG FORKERT...”

Den sætning hører jeg igen og igen.

Uanset om det handler om at have lyst, ikke have lyst, for meget, for lidt – følelsen af at være forkert bider sig fast i rigtig mange kvinder.

Og det gør ondt at høre.

For jeg ved, at det ofte slet ikke handler om, hvad der er sandt.

Det handler om, hvad vi har fået fortalt.

Vi lever stadig i nogle ret stramme fortællinger om, hvordan lyst “bør” være – især for kvinder.

Og det sætter sig i os.

I kroppen. I sindet. I hverdagen.

Og nogle gange så dybt, at vi glemmer at stille det mest nærliggende spørgsmål:

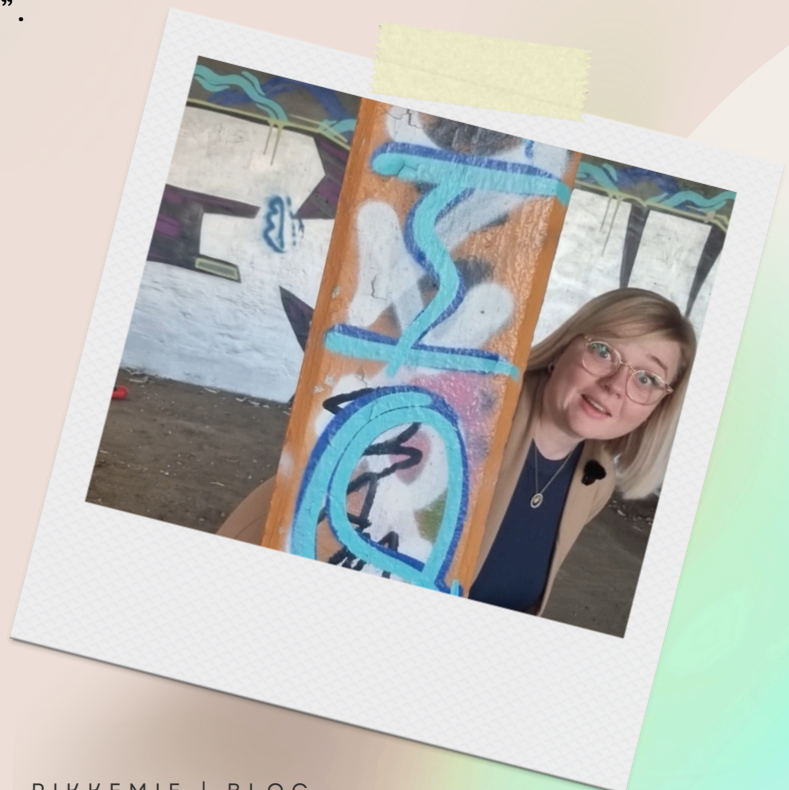
“Hvordan ser min lyst egentlig ud?”

Jeg har selv mødt mange af de her myter – både som fagperson og som menneske.

Især den med, at man som kvinde helst ikke skal have for meget lyst...

For “det har kvinder jo ikke”.

Eller hvad?



Det gik op for mig, at jeg ikke passede ind i normen.
Og i dag er jeg faktisk stolt af det.
Men det krævede, at jeg begyndte at stille spørgsmål:

Hvem har egentlig bestemt, hvad der er normalt?

Og hvem får lov at føle sig rigtig – og hvem bliver gjort forkert?

Normer er ikke nødvendigvis sandheder.
De er strukturer, vi har bygget for at forstå verden. Men de passer ikke nødvendigvis til alle.
Så i det her blogindlæg afliver jeg nogle af de mest sejlivede myter, jeg møder i mit arbejde.
Ikke for at pege fingre.
Men for at invitere dig til at være nysgerrig – og måske mærke efter, hvad der faktisk er sandt for dig.
For du er ikke forkert.
Din lyst er ikke forkert.
Måske er det bare den historie, du har fået med dig, der ikke længere passer.



MYTE 1: "KVINDER HAR MINDRE LYST END MÆND"

Det første, der rammer mig, når jeg hører den sætning, er faktisk mig selv – som kvinde.

Jeg bliver lidt støt på mancherne.

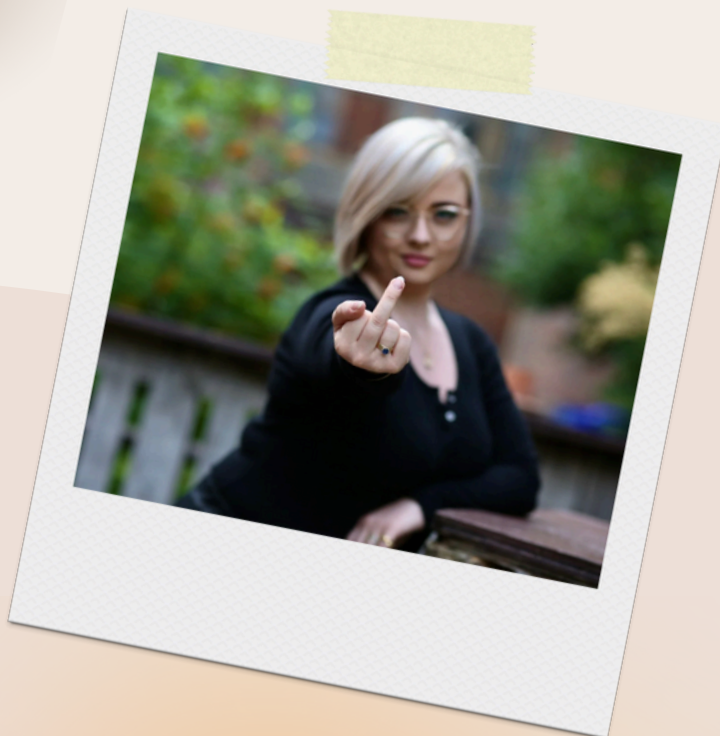
For sådan føles det slet ikke for mig.

Og som sexolog ser jeg det som endnu en stereotyp, der ikke holder til virkelighedens nuancer.

Kvinder har ikke nødvendigvis mindre lyst – de har bare lyst på en anden måde.

Det kvindelige køn er fx længere tid om at blive klar.

Det tager tid, før kroppen fyldes med blod, spændes op, åbner sig.



Faktisk kan det tage op til 20 minutter, før hendes køn er lige så fysisk Responsiv, som en mands kan være efter ét minut.

For mange kvinder starter lysten ikke mellem benene.

Den starter i hovedet. I hjertet. I stemningen.

Og det betyder, at kvindens lyst ofte er Responsiv – ikke spontant tændt som en kontakt.

Jeg møder mange kvinder, der føler, de skal leve op til noget – en forestilling om, hvordan lyst "bør" se ud.

Men vi er alle forskellige. Unikke.

Nogle ved ikke engang, hvordan det føles at have lyst. Eller om de nogensinde har haft en orgasme.

Kvindes lyst kan også ændre sig over tid – afhængigt af cyklus, livssituation og mentale belastninger.

Og selvom vi måske er lidt langsomme til at varme op, så er der mange kvinder, der siger:

"Når først der bliver tændt op under kedlen... så kan den koge i timevis."

- MYTE 2: "HVIS DU ER VÅD, HAR DU LYST"

Denne her... den troede jeg selv på engang.

Og det frustrerer mig faktisk.

For jeg ville ønske, jeg havde vidst bedre.

Mange tror, at hvis kroppen reagerer fysisk, så er man klar.

Men fugt er en refleks – ikke nødvendigvis et tegn på lyst.

Ligesom du også godt kan have lyst, uden at være våd.

Det afhænger af hormoner, nervesystem, stress, cyklus – og meget mere.

Her giver det mening at forstå forskellen på spontan og responsiv lyst:

- Spontan lyst: "Jeg føler mig liderlig – og derfor vil jeg gerne have sex."
- Responsiv lyst: "Jeg mærker noget trygt, noget rart – og så vågner lysten undervejs."

Jeg plejer at sige:

"Tændt – det er vi i hjernen. Våd – det er vi i kroppen."

De to ting følges ikke altid ad. Og det er ikke en fejl. Det er biologi.

Vi skal give lysten tid.

Og vi skal lære vores egen krop at kende.

For du kan mærke noget – men du kan ikke regne med, at din partner mærker det samme.

Det er din krop.

Så hvis du gerne vil mødes, må du begynde at mærke og udtrykke, hvor du selv er.

Det er der lysten begynder.



GIV DIG SELV ET ØJEBLIK...

Tag en dyb indånding.
Luk øjnene et øjeblik.
Læg mærke til, hvad der har ramt
dig i det, du lige har læst.
Har noget vakt genkendelse?
Eller modstand?
Er der en sætning, der satte
noget i gang?
Et spørgsmål du har lyst til at
blive i?



Det her blogindlæg handler ikke
kun om myter.
Det handler om dig.
Om din nysgerrighed.
Om det, du måske længes efter at
forstå eller mærke mere af.
Måske har du været dér, hvor
lysten føles langt væk.
Måske kender du følelsen af at
skulle leve op til noget, du ikke
helt kan finde hjem i.
Det hele må være her.
Du skal ikke fikses.
Du har bare glemt dig selv lidt.

- MYTE 3: “LYST SKAL KOMME HURTIGT

Jeg møder mange, som tror, at hvis lysten ikke kommer med det samme, så er den der ikke. Men det er ikke sådan, det fungerer for de fleste kvinder. Lyst kan komme undervejs – og det er helt normalt. Det handler ikke om at vente på en eksplosion, men om at skabe rammer, hvor lysten må opstå. Ro. Tryghed. Øjenkontakt. Berøring. Kaffe i køkkenet, uden børn omkring.

Jeg har haft klienter, der troede, de “manglede lyst” – men da de fik tryghed, ro og støtte til at mærke sig selv, dukkede lysten op.

Ikke som et brag. Men som en blid invitation.

“Lyst behøver ikke starte i kroppen – den kan starte i relationen.”



-MYTE 4: "DU SKAL VÆRE LIDERLIG FOR AT HAVE SEX"

Mange kvinder tror, at de skal være meget tændte og liderlige, før sex "giver mening".

Men sex må også godt starte i nysgerrighed.

I længslen efter nærhed.

I et forsigtigt: "Hvad sker der, hvis jeg åbner lidt op?"

Problemet opstår, når vi gør det ud fra pligt.

Når vi tænker: "Jeg gør det for husfredens skyld."

Lyst, der vokser undervejs, er noget andet.

Der mærker du dig selv.

Du opdager: "Nu kan jeg faktisk godt lide det. Jeg er med. Jeg vil gerne."

Men lyst starter ikke altid med liderlighed.

Det må godt være roligt. Undersøgende.

Og det er ikke mindre værd.



-MYTE 5: “HVIS DU ELSKER DIN PARTNER, BURDE DU HAVE LYST TIL SEX MED DEM”

Denne her er så sårbar.

For jeg taler med mange kvinder, der elsker deres partner – men ikke mærker lyst.

Og det gør dem i tvivl: “Er der noget galt med mig? Med os?”

Men lyst og kærlighed er to forskellige systemer.

Kærlighed handler om tryghed og nærhed.

Lyst handler om spænding og energi.

Det er ikke unormalt, at lyst forsvinder i det trygge.

Og det betyder ikke, at kærligheden er væk – men at lysten skal næres anderledes.

Når vi adskiller dem, kan vi bedre spørge os selv:

“Hvad vækker min lyst?”

“Hvad har jeg brug for?”

“Hvordan kan vi mødes i det?”



Til dig, der læser med...

Du er ikke forkert.

Din lyst er ikke forkert.

Måske har du bare fået fortalt nogle historier, der aldrig passede til dig.



HUSK

“Jeg er god nok – og jeg vil gerne finde hjem i min lyst. På min måde.”.

Mit ønske er ikke, at du skal leve op til noget nyt.
Men at du må begynde at lytte.
Være nysgerrig.
Og turde sige:

MINE ORD



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

“Du er ikke forkert.

**Måske har du bare fået fortalt en historie,
der aldrig passede til dig.”**