



**Pamela Behnke
Inhaberin / Leiterin
Zinnoberschule**

zinnober

Schule für tantrische Körperarbeit & Massage



«Sinnlichkeit und Sexualität als Kraftquelle und Quelle der Kreativität für mich zu kultivieren, wurde mir wichtig.»



Pamela Behnke gründete 2012 in Bayern die Zinnoberschule. Diese Schule bietet Ausbildungen, Tantra und Tantramassageseminare sowie Sexualberatung. Für Menschen, die ihre Lebens-Lust kultivieren möchten oder ihre Lust wiederentdecken wollen und Sehnsucht nach tiefer Verbindung zu sich selbst, zu ihrem Nächsten und zum Leben spüren. Menschen, die neugierig darauf sind, herauszubekommen wie sie die eigene Lebens-Lust mit Liebe und Bewusstheit verbinden und in ihrem Leben integrieren können. Tantra und Tantramassage sind im Leben der vierfachen Mutter seit etwa zwanzig Jahren wichtige Wegbegleiter. Sie wurden immer mehr zum Schwerpunkt ihrer Arbeit. Pamela Behnke wurde 1976 in Bayern geboren. Erotikmedien.info hat sie interviewt.

Wer sind Sie?

Ich bin 1976 in Bayern geboren und aufgewachsen. Als Mutter von vier Kindern, das jüngste ist sieben Monate alt, bin ich hauptsächlich Mama. Gemeinsam mit meinem Team leite ich Wochenend-, Urlaubs- und Paar-Seminare im Bereich Tantra. Zudem bieten wir Tantramassageausbildungen und Sexological Bodywork-Lehrgänge in Deutschland an. In die gemeinsame Seminararbeit fließen neben unserem Wissen unsere liebevolle Herzensverbindung, die kraftvolle Lebendigkeit und die unglaubliche Freude unserer eigenen Erfahrungen mit ein.

« Mit Herz und Geist – Hand und Verstand » Pamela Behnke

Sie führen die Zinnoberschule, welche als offizieller Ausbilder des Trantraverbandes gilt. Wen sprechen Sie mit Ihrem Angebot an und was bringen Sie Ihren Schülern bei?

Die Gruppen sind offen für einzelne Frauen und Männer und für Paare ab 18 Jahren. Wir sprechen Menschen an, die mit der Tantramassage beruflich arbeiten möchten und solche, die in ihrem Privatleben der Sinnlichkeit, Berührung und Intimität wieder mehr Bedeutung geben wollen. Der Alltag ist gefüllt mit Beruf, mit Familie, Freunden, mit Hobbys und zahlreichen Verpflichtungen. Die meisten von uns nehmen sich zu wenig Zeit für ihre Herzensangelegenheiten: Liebe, Sinnlichkeit, Intimität und Berührung. Wenig Zeit für sich selbst, für die Heilung seelischer Verletzungen oder Begegnungen mit ihrer Partnerin, ihrem Partner, um die Seele baumeln zu lassen und in Kontakt mit dem innersten, lebendigen und kreativen Selbst zu gehen.

Essenz unserer Arbeit:

In unseren Seminaren bieten wir den Teilnehmern die Möglichkeit, das Zinnober Tantramassageritual zu lernen, um sich selbst zu erforschen, in ihrer Körperlichkeit, in ihrer Sinnlichkeit, ihrer Sexualität, um zu reifen, dort wo sie sich eng fühlen, wo sie das Bedürfnis



verspüren alte Muster und Strategien abzustreifen und neu zu entdecken, welches Wunderwerk der Körper ist und welchen Reichtum an Gefühlen er bereit hält. Vermittelt wird die Schaffung eines rituellen Rahmens für die Zinnobermassage in dem der Körper, von Kopf bis zu den Füßen, inklusive Intimbereich, auf differenzierte vielfältige Weise verehrt, massiert und berührt wird. Einen Einstieg in die

tantrische und taoistische Energielehre des Körpers und Massagegriffe der Intimmassage (Lingammassage & Yonimassage), werden demonstriert und können angeleitet ausgeführt werden. Grundlagen der Körper- und Energiearbeit, Berührungsqualität, Präsenztraining und vertieftes Wissen um den direkten Zusammenhang von Atem/Bewegung/Stimme und dem daraus resultierendem Erleben der eigenen Gefühle und Lust werden auf selbst erlebbare

Weise lebendig vermittelt. Durch theoretische Unterrichtseinheiten wird das Erlebte veranschaulicht und ergänzt. Die Teilnehmer nähern sich Yoni und Lingam und dem Anus als energetische Schlüsselbereiche forschend an. Damit verbundene Themen, wie Kontrolle und Anspannung, kollektive Tabus, Kreativität, Lust und Ausdehnung werden lebendig und anschaulich vermittelt. Diese Ausbildung ist eine tiefgreifende Erfahrung für ein neues Verständnis von Lebensenergie und Lebens-Lust.

Der Körper wird im Tantra ja als der Tempel der Seele verehrt. Er wird in der Tantramassage für die feinsten Berührungen sensibilisiert und geöffnet. Eine Massage, die das Herz berührt. In einer geborgenen Atmosphäre lernen wir sinnliche Berührungen zu schenken, die entspannen und das Gefühl geben, angenommen zu sein. Für den Schenkenden geht es vor allem um die Art der Berührung. Achtsam und einführend.

Der Empfangende wird angeleitet, sich zu entspannen und sich ganz fallen zu lassen. Die energetische Verbindung von Sex- und Herz-Zentrum wird aufgebaut und im ganzen Körper verteilt. Alle Empfindungen haben Platz in der Tantra-Massage, die liebevolle Herzenergie und die lustvolle sexuelle Energie. Die Teilnehmer erfahren die nahrhafte und heilsame Kraft der ganzheitlichen Berührung von Körper, Geist und Seele. Ein ganz besonderes Erlebnis.



Sie arbeiten als Sexualtherapeutin und Tantramassage-Lehrerin. Wie sind Sie dazu gekommen?

Ich war mit Anfang 20 als Kundaliniyogalehrerin tätig. So bin ich also schon sehr früh, sprich in meiner Jugend, mit der spirituellen Schule des Yoga in Kontakt gekommen. Gleichzeitig war ich ein sehr sinnlicher Mensch mit Freude an der Sexualität. Mit 23 Jahren interessierte ich mich für erotische Berührung und entdeckte die Tantramassage. Die Sexualität wurde in der Lehre des Yoga, die ich kennengelernt hatte, sehr trocken abgehandelt. Mutig und nichtsahnend besuchte ich ein Grundausbildungsseminar für Tantramassage. Denn: wenn schon, denn schon! Ich wollte es genauer wissen...

Tantramassage kannte ich bislang nicht. Die Gefühle, welche dieses Seminar in mir wach werden liessen, übermannten mich. Meine Vorurteile zu Berührung, Sinnlichkeit, Sexualität, Lebensenergie usw. musste ich ablegen. Beeindruckt hat mich etwa der Orgasmus. Ich kannte ihn bisher nur als einen kurzen Moment der Entladung. Im Seminar lernte ich dieses köstliche Gefühl bereits mit einer Handberührung auszulösen. Über den Zusammenhang zwischen Spiritualität / Sexualität und Orgasmus erfuhr ich Wissenswertes.

Das hat mich sehr nachdenklich gemacht. Ich begann zu forschen. Der Grundstein für die inzwischen 17jährige Beschäftigung und Auseinandersetzung mit dem Thema war gelegt. Daraus ist eine grosse Liebe zur Tantramassage entstanden. Die Sinnlichkeit und Sexualität als Kraftquelle und Quelle der Kreativität für mich zu kultivieren, wurde mir wichtig.

und

welche Tätigkeit erfüllt Ihr Leben mehr?

Vom zeitlichen Umfang füllt die Seminarleitung mein Leben momentan mehr. Die richtige Mischung macht es für mich, Seminare und Einzelarbeit abwechselnd.

Weshalb?

Die Sexualtherapie ist dann erfüllend für mich, wenn die Klienten nicht nur eine Störung beseitigen wollen, sondern tiefer gehen möchten. Sex und Soul erfahren wollen. Dieses Tiefergehen ist in den Seminaren stets Bestandteil.



Wie dürfen wir uns ein Tantraworkshop bei Ihnen vorstellen?

Der achtsame und respektvolle Umgang miteinander und das Prinzip der Freiwilligkeit sind die Basis unserer Seminararbeit. Nur in einem derartigen Schutzraum kann sich der Mensch vertrauensvoll öffnen. All unsere Methoden und Werkzeuge in unseren Seminaren basieren auf diesem Grundprinzip.

Unsere Seminare und Ausbildungen bieten Raum für Wissensvermittlung über Tantra und Tantramassage. Dem Erforschen von Nähe und Distanz. In praktischen Übungen erfahren die Teilnehmer was Berührung ausmacht. Die Berührungen gehen dabei tief unter die Haut. Der Empfänger nimmt sich dabei selbst wahr und fühlt sich gewertschätzt und geliebt. Als Mann - als Frau - als Mensch.

In Massagedemonstrationen erlernen die Teilnehmer Massagetechniken, Griffe ... Das schrittweise gegenseitige Üben des Massagerituals bietet einen langsamen Rahmen sich zu öffnen und anzuvertrauen. Für dabei auftretende Gefühle und Emotionen ist immer Zeit und Raum gegeben, sich damit in der Gruppe zu zeigen und dadurch voneinander zu lernen. Das Tantramassage-Ritual ist eine Zeit der Stille und gleichzeitiger Lebendigkeit, um zu spüren und zu fühlen.

Alles entspannt sich, wird langsam und still. Es ist, wie wenn eine grosse Last von Dir abfällt. Im «Raum des Seins» gibt es nichts zu tun und nichts zu wissen. Es ist ein Raum, in dem Du Dich selbst beobachtest, aufmerksam und liebevoll. Alles da sein lässt und nichts veränderst.

Der Teilnehmer lernt sich mit seinem eigenen Körper auseinanderzusetzen und anzufreunden.

Täglicher Tanz als Ausdruck der Lebensfreude und Bewegungseinheiten, um das Körperbewusstsein zu schulen, zu vertiefen und Emotionen auszudrücken füllen den Raum. Achtsamkeit, Sinnes- und Berührungs-Übungen alleine und in Gruppen erweitern unsere Beziehungs- und Begegnungsfähigkeit. Morgendliche Stille und Meditation schaffen die Basis, um tagsüber aufmerksam zu berühren. Jeder Ausbildungsblock wird mit einem feierlichen Ritual abgeschlossen. Es liegt im gegenseitigen Interesse aller, sich beim Lernen des Tantramassage-Rituales und im persönlichen Wachstumsprozess zu unterstützen.

Die tantrische Arbeit ist ein Element, um mit dem eigenen Körper in Kontakt zu kommen. Das «tantrische JA» zu allem was ist und allem was Sexualität, Herz und Bewusstsein verbindet. Tantra zeigt Wege auf zu einer neuen Art von Sexualität, die sich an Bewusstheit, Langsamkeit und Absichtslosigkeit orientiert. Aus dem Hier und Jetzt, mit Hilfe des eigenen Körperbewusstseins, bestimmen die Teilnehmer in ihrem Tempo, welche neuen Erfahrungen sie machen möchten. Unser Anliegen ist es, dafür einen sicheren Rahmen zu schaffen, in dem wir verehren, berühren, massieren und lieben lernen können. So lernen wir uns selbst wieder zu vertrauen und uns anzunehmen wie wir sind, mit unserem Körper, mit unseren Gefühlen und unserem Bewusstsein.

Fast jeder Mensch wünscht sich sexuelle Erfüllung. Was ist der Unterschied zwischen «gutem Sex» und sexueller Extase? Ist dies lernbar?

Guter Sex kann extatisch sein keine Frage!

Wer an sexueller Extase interessiert ist, kann diese tatsächlich lernen. Neue Erfahrungen, innere Überzeugungen und unser Bewusstsein helfen uns, Sexualität, Sinnlichkeit und das Selbstverständnis des Frau-sein bzw. Mann-sein anders wahr zu nehmen. In unseren Gruppen geht es darum, Liebe, Sexualität und Bewusstsein zu verbinden und unsere Beziehungs- und Begegnungsfähigkeit zu erweitern. Beides sind wertvolle Schlüssel zu einem reicheren Liebesleben, zu mehr Lebendigkeit und authentischer Spiritualität bis hin zur Extase.



Vielleicht kommt Dir das Muster als Frau/als Mann einem bestimmten Bild gerecht zu werden, wie man zu funktionieren hat, um sexuell gut zu sein, bekannt vor. Wir nennen es auch Leistungsmuster. Erst wenn Du neue körperliche Erfahrungen machst, bei denen Du Dich ausgiebig als sinnlicher Mensch spüren kannst, wirst Du nach und nach deine Leistungsmuster verstehen. Allmählich wirst du die Beweggründe hinter den Leistungsmustern erkennen und sehen, wie Dich diese Muster einengen. Diese Muster lassen Lebensfreude, Kreativität, Liebe und Sexualität einschlafen. Die neuen Erfahrungen nähren und stärken. Sie machen bewusst, dass Du jemand anders bist, als der geprägte Mensch, der sich anstrengt, um gemocht zu werden.

Es gibt Menschen mit einem unterentwickelten Abgrenzungsverhalten. Es fällt ihnen schwer, nein zu sagen und die eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen. Daneben gibt es Menschen, mit einem überbetonten Abgrenzungsverhalten. Sie nehmen andere als Bedrohung wahr. Es fällt ihnen schwer zu vertrauen, Intimität und Verletzlichkeit zuzulassen. Sie können ihre Schutzmauern nicht fallen lassen. Es ist unser Anliegen mit achtsamen Übungen Wachstumsprozesse zu ermöglichen, damit wir wieder stimmige Grenzen setzen, um für unser Wohlergehen sorgen zu können. Erst dies gibt Sicherheit und Vertrauen für eine wirkliche Öffnung nach Aussen und auch nach Innen.

Das Vertrauen in das Leben, in den jeweiligen Augenblick wächst. Du kannst das Leben im Moment geniessen. Du musst nichts mehr festhalten. Es gibt nichts mehr loszulassen. Im Mittelpunkt des Tantramassagerituals steht die Verehrung und Massage des gesamten Körpers inklusive der Genitalien also Yoni & Lingam. Die tantrischen Bezeichnungen Lingam und Yoni drücken die Verehrung aus, die im Tantra der Sexualität zukommt.

In einer achtsamen, liebevollen und geschützten Atmosphäre bauen wir eine heilsame Verbindung zwischen Sex und Herz auf. Wir lernen aus alten Programmen auszusteigen, um ganz tief in die heilende Kraft der Sexualität einzutauchen. Die heilenden Berührungen von Lingam und Yoni schaffen Räume, in denen die Herzenergie und die sexuelle Lust verschmelzen können. In einem wunderschönen Ritual können Gebender und Empfangender ganz eintauchen in den ekstatischen Raum von totaler Präsenz und Hingabe. Durch bewusstes Atmen ins Becken und in die Herzgegend, wird die Lingam/Yoni-Massage unterstützt.

Die «Lingam/Yoni Massage» ist eine enorme Bereicherung für die gelebte Sexualität. Sie erweitert die Möglichkeiten intensive Lust und Ekstase im ganzen Körper zu erleben. Unterstützt wird dies durch die klare Trennung von Gebender/Gebende und Empfangende/Empfangender. Ein Geschenk sich auf eine so sinnliche und lustvolle Weise verbunden zu fühlen. Der intensive Fluss von lustvoller Sex- und liebevoller Herz-Energie ist das Besondere an der Lingam/Yoni-Massage.

Was nehmen Menschen, die bei Ihnen waren, mit nachhause?

Die Teilnehmer haben ganz viel über Berührung und Nähe gelernt, eine Vielfalt an Berührungstechnik und sinnlicher Berührungskunst entdeckt. Die Menschen spüren ihren Körper, ihre Kraft und die Liebe zu sich und ihrem Körper wieder viel stärker. Sie werden berührbarer und verletzlicher, ruhig und ausgeglichen. Gleichzeitig fühlen sie sich wach, erfrischt und lebendig. Dieses Wohlgefühl im ganzen Körper stärkt das Selbstwertgefühl. Sie fühlen sich angenommen und im eigenen Körper mehr zuhause.

Oftmals gehen die Teilnehmer zurück in den Alltag mit der Erfahrung, noch nie so liebevoll und herzensoffen berührt worden zu sein. Die frei fließende sexuelle Energie nährt und stärkt den Körper. Alle Sinne sind wach. Sie spüren den Moment. Die Luft auf der Haut. Gerüche und Geräusche werden intensiver wahrgenommen.

Hat sich Ihre eigene Sexualität verändert durch Ihre Arbeit? Also wo fängt Sexualität an?

Natürlich, sie ist reichhaltiger geworden, erfüllender, satter. Von aussen gesehen unspektakulärer. Im Inneren empfinde ich meine Sexualität allerdings viel bunter, entspannter und langsamer. Der Eros ist erlöst. Viele Themen rund um die Sexualität

haben sich entspannt. Das Leben ist sexieer geworden. Das Gefühl eines Orgasmus kann ich mittlerweile durch gezieltes Atmen und durch die Beeinflussung des inneren Energiekreislaufs erreichen. Ganz ohne Sex.

Wann hatten Sie Ihre erste Yoni-Massage erlebt? Wie war dies für Sie?

Meine erste Yonimassage war unspektakulär; sogar etwas langweilig. Rückblickend behaupte ich, dass ich verspannt war und in meiner Yoni wenig gefühlt habe. Verspannt, weil ich mit ganz anderen Dingen beschäftigt war. Etwa mit der Tatsache bewusst angeschaut zu werden. Meine Scham und meine Erwartungshaltung möglichst viel spüren zu wollen, liessen mich nicht entspannen. So vermochte ich mich nicht auf den Moment einlassen. Das war so aufregend und neu. Allerdings nahm ich meinen Genitalbereich nach der Massage viel deutlicher wahr als zuvor. All das hat mich neugierig gemacht...



Hat eine «Erotikexpertin» wie Sie auch Tabus?

Ich selbst habe Vorlieben, weiss womit ich mich wohl fühle und was mich satt und glücklich macht. Mehr und mehr. Es gibt Themen, die das Leben bringt, mit denen setze ich mich auseinander. Tabu sind für mich Dinge, die in die Toilette gehören (also Natursekt und Kaviar). Auch vorsätzliches Erbrechen ekelt mich. Sexuelle Praktiken, die in meinem ethischen Denken menschenverachtend sind, möchte ich auch nicht.

Dürfen wir Sie bitten, unserer Leserschaft ein paar Tipps zum Thema Tantramassage zu geben?

Nehmen Sie sich Zeit und schaffen Sie sich einen schönen Platz für eine sinnliche Massage: Entdecken Sie den Körper ihres Partners neu: Sprechen Sie ab, wer wen zuerst berührt und wer zuerst berührt werden soll. Setzen sie sich gegenüber, entscheiden Sie ob Sie nackt sein werden oder nicht.

Der Empfänger kann auch eine Augenbinde aufsetzen, um intensiver fühlen zu können.

Lassen Sie ihre ganze Handfläche sehr behutsam! über den Körper wandern in einer neugierigen, entdeckenden inneren Haltung. So als hätten Sie den Körper noch nie berührt und entdecken Sie ihn neu. Seien Sie wach und aufmerksam! Lassen Sie Ihre Gedanken nicht abschweifen. Wie fühlt sich der Körper an? Wo ist er warm, wo kühler, wo weich fest, rau, glatt...? Bleiben Sie im Kontakt mit sich selbst, auch wenn Sie Ihren Partner berühren. Wie fühlen Sie sich beim Entdecken? Nehmen Sie ihren eigenen Körper wahr! Wenn Ihr Körper verspannt ist, atmen Sie durch, entspannen Sie sich und berühren Sie Ihren Partner erneut.

Wenn es Ihnen gut geht, überträgt sich das auf Ihren Massageempfänger! Geniessen Sie die Reise über den Körper beim Berühren. Geniessen Sie die sinnliche Reise durch Ihren eigenen Körper, wenn Sie berührt werden. Lassen Sie den Empfangenden nachspüren. So kann er die Eindrücke verarbeiten. Tauschen Sie sich mit Ihrem Partner über die Erfahrung aus.

Ein Sinnesritual

Ein Sinnesritual dient dazu, präsenter zu werden und mit allen Sinnen im Moment da zu sein. Sinnlich eben!

Der Empfänger kann sitzen oder liegen.

Erwecken Sie die Sinne Ihres Partners, indem Sie alle Sinne, einen nach dem anderen ansprechen. Lassen Sie sich Zeit. Lassen Sie ihrem Partner Zeit jeden einzelnen Sinn auszukosten.

Riechen: verschiedene angenehme Düfte unter die Nase halten und riechen lassen.

Zwischen den verschiedenen Düften pausieren.

Hören: verschiedene Geräusche hören lassen. Das kann ein Instrument sein, Ihre Stimme, Ihr Atem, raschelndes Papier,...

Schmecken: geschmacklich Angenehmes! Honig auf die Lippen, Schokolade ganz langsam über die Lippen und in den Mund legen, etc.

Fühlen: Mit einer Feder oder einem Fellstück den gesamten Körper streicheln. Ein feines Tuch, eine Perlenkette, Fingerspitzen, etc. über den Körper gleiten lassen. Den Körper punktuell warm anhauchen. Rosenblätter auf dem Körper verteilen und mit den Lippen zart herunternehmen.

Danach Nachspürzeit.

Der Phantasie sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Seien Sie kreativ!