

Erotisches Schmatzen – Ich ASMR dich, bis du kommst

Ein Mann rasiert sich vor einem Mikrofon den Bart, überdeutlich nehmen wir das sanfte Schaben der Klingen wahr. Eine Frau zeichnet mit einem spitzen Bleistift eine Rose, das regelmäßige Kratzen des Stifts auf dem Papier ist zu hören. Eine andere Frau beißt in eine saftige Erdbeere, danach in einen reifen Pfirsich, gibt sich keine Mühe, das Schmatzen zu unterdrücken.

ASMR hat sich als Trend im Internet etabliert. Die Abkürzung steht für *Autonomous Sensory Meridian Response* (autonome sensorische Meridianreaktion) und beschreibt ein angenehmes Kribbeln, das bei manchen Menschen auf dem Kopf, im Nacken und entlang der Wirbelsäule entsteht und mit einem Gefühl von Entspannung verbunden ist. Das Kribbeln kann sich auch auf weitere Körperregionen ausbreiten. Typische Auslöser sind sanfte, sich wiederholende Geräusche wie Rascheln, Knistern, Flüstern, Klopfen oder das Streichen eines Pinsels über ein Mikrofon. Forschende beschreiben ASMR als eine komplexe Sinneserfahrung, die von Entspannung, Erregung, Wachsamkeit und emotionaler Verbindung begleitet wird.¹ Viele Menschen suchen gezielt nach ASMR-Videos, um Stress abzubauen, besser einzuschlafen, das allgemeine Wohlbefinden zu steigern – und um sich sexuell zu stimulieren. Accounts, die entsprechenden Content auf Plattformen wie YouTube oder Twitch bieten, erreichen Millionen Abonnent*innen. Nina Swan betreibt einen davon.

Im ersten Video, das ich mir von ihr anschau, ist sie gekleidet in ein knappes Harley-Quinn-Kostüm, schaut in die Kamera, dreht das geräuschempfindliche Mikrofon langsam in ihren Händen und fährt schließlich mit der Zunge darüber. Ihr verspielter Blick richtet sich direkt ins Objektiv, während im Live-Chat ihrer Twitch-Community eine Flut an Nachrichten aufpoppt.

»Erotisches ASMR« ist ein eigenes Genre geworden. Es werden Brüste zusammengedrückt, BHs geöffnet, Ohrläppchen geknabbert, es wird gestöhnt, geatmet, gesaugt, es werden sexy Botschaften geflüstert, gerne im Krankenschwester-, Anime- oder eben Superschurkinnen-Kostüm. Sowohl eindeutig erotische als auch herkömmliche ASMRs werden zu einem größeren Teil von Frauen produziert.²

¹ Vgl. Meineck, Sebastian: *Termin beim ASMR-Doktor: Kopf-Orgasmus durch Geflüster*, Der Spiegel, 27.05.2015, <https://www.spiegel.de/netzwelt/web/asmr-kopf-orgasmus-durch-gefluester-ein-selbstversuch-a-1035567.html>, letzter Zugriff am: 24.06.2026.

² Vgl. Anciones-Anguita, Kristel, Mirian Checa-Romero: *Sexualized culture on livestreaming platforms: a content analysis of Twitch.tv*, Humanities & Social Science Communications, 12.02.2024, <https://www.nature.com/articles/s41599-024-02724-z>, letzter Zugriff am: 23.06.2026.

Zwar gelten Frauenstimmen in vielen Kontexten als weniger vertrauenswürdig, zu hoch oder gar schrill, aber in Care-Zusammenhängen oder in sexuellen Kontexten erscheinen sie als besonders angenehm, nahbar und begehrt. Dass dieses Spannungsfeld an kulturelle Rollenzuschreibungen anknüpft, laut denen Frauen traditionell stärker mit Fürsorge, Zuwendung und Intimität assoziiert werden, ist offensichtlich.

Genau diese Eigenschaften spiegeln sich auch in vielen ASMR-Formaten wider, etwa in *Personal Attention Roleplays*, in denen die ASMRtist*in das Publikum direkt anspricht, oft mit Floskeln, z. B. »Ich bin hier, um dir zu helfen« oder »Ich kümmerge mich um dich«, die sich scheinbar auf einer persönlichen Ebene bewegen. Dabei werden Szenarien von ihr oder ihm vorgespielt, die eine Form der Serviceleistung beinhalten wie Friseurbesuche oder Massagen. Geschlechterstereotype Erwartungen tragen dazu bei, dass das Publikum Frauen in solchen Rollen eher akzeptiert und ihre Stimmen in diesen Kontexten als vertrauenswürdiger und attraktiver wahrnimmt.

Eine weitere Unterkategorie von ASMR-Content sind Oddly-Satisfying-Videos (merkwürdig befriedigende Videos).³ Wer einen TikTok- oder Instagram-Account hat, wird kaum an den kurzen Clips vorbeigekommen sein, deren Fokus weniger auf dem Menschen liegt als auf mechanischen und handwerklichen Abläufen. Typische Inhalte sind beispielsweise farbige Flüssigkeiten, die gleichmäßig verteilt oder gemischt werden, perfekt symmetrische Muster oder geometrische Formen, platzende Seifenblasen, Dinge, die geschnitten, gefaltet oder geglättet werden. Die Verbindung zu ASMR besteht darin, dass Oddly-Satisfying-Videos bei vielen Menschen ähnliche Reaktionen hervorrufen: Entspannung, Wohlbefinden und ein angenehmes Kribbeln im Kopf- und Nackenbereich.

Unter anderem auf Podcast-Plattformen und OnlyFans findet man aber auch reine ASMR-Audiofiles ohne Videobegleitung. Audioformate boomen also nicht nur, weil wir sie bequem nebenbei konsumieren können – was hervorragend in unsere durchkapitalisierte Leistungsgesellschaft passt – sondern auch, weil unser Gehirn und unser Körper stark auf akustische Reize reagieren und darüber tatsächlich runterfahren können. Die News-Podcasts laufen beim Putzen oder auf dem Weg zur Arbeit, das entspannende ASMR begleitet uns beim Einschlafen. Und ähnlich funktioniert es auch bei Audio-Pornos. Im Gegensatz zu erotischem ASMR erzählen sie aber ganze Geschichten.

³ Vgl. *Oddly Satisfying: Darum schauen Menschen so gern unspektakuläre Videos*, Der Spiegel, 03.01.2020, <https://www.spiegel.de/netzwelt/web/oddly-satisfying-darum-schauen-menschen-so-gern-unspektakulaere-videos-a-1303447.html>, letzter Zugriff am: 24.06.2026.