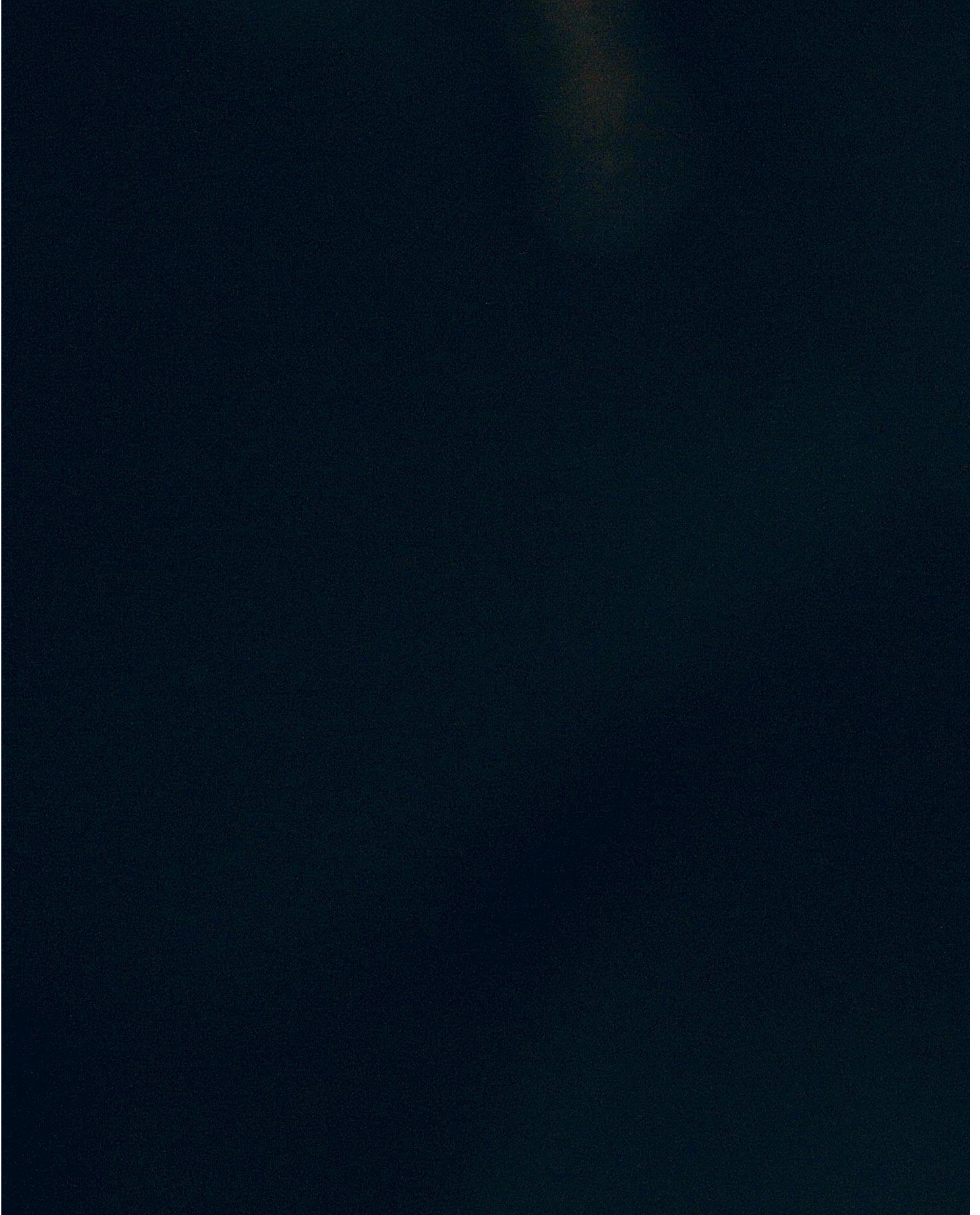


Bye Bye Red Lipstick Theorie: Tinder-Daten zeigen, warum Gen Z beim Dating auf Natürlichkeit setzt





Berlin, 20. April 2026 – Roter Lippenstift als geheime Dating-Waffe? Was auf TikTok als „Red Lipstick Theory“ viral ging, entpuppt sich bei der Gen Z zunehmend als Flop. Eine aktuelle Tinder-Umfrage unter 18- bis 25-Jährigen in Deutschland zeigt, dass 56 % der Gen Z statt auffälligen Statements eher natürliche Looks bevorzugen.¹

Mehr als die Hälfte der befragten Männer (59 %) sprechen sich klar für natürliche Looks aus. Dem gegenüber bevorzugen nur 11 % auffälliges Make-up. Ein ähnliches Bild zeigt sich auch bei den Frauen: Für 53 % ist Natürlichkeit am attraktivsten, während etwa ein Viertel (26 %) auf Full Glam achten. Laut Theorie sollen Rote Lippen à la Marilyn Monroe besonders verführerisch wirken, Selbstbewusstsein ausstrahlen und so Dating-Erfolge garantieren. So zumindest die Annahme hinter der sogenannten „Red Lipstick Theory“. In der Realität zeigt sich jedoch ein anderes Bild. Denn die Gen Z macht Schluss mit solchen Klischees. Sie löst sich zunehmend von äußeren Erwartungen und festen Sicherheitsstandards. Statt sich dem sogenannten „Male Gaze“ anzupassen, geht es beim Dating immer stärker darum, sich selbst treu zu bleiben.

Less Glam, More You

Die Zahlen machen deutlich, wie stark sich dieser Wandel bereits im Dating-Verhalten widerspiegelt. Während nur 31 % beim ersten Date auf Full Glam setzen, greifen 47 % bewusst zu einem leichten Look.² Gleichzeitig empfinden 56% natürliche Styles am attraktivsten. Der klassische rote Lippenstift verliert an Relevanz und wird nur noch von 12 % beim Dating getragen.³ Beim Dating zählt für die Gen Z vor allem ein Look, der authentisch wirkt. Statt auffälligem Make-up etabliert sich die persönliche Go-to Lip Combo als neuer Dating-Standard. Lipgloss (46 %), Nude Lipstick (35 %) und Lipliner (22 %) gehören zu den beliebtesten Begleitern beim Date und unterstreichen den eigenen Stil, statt ihn zu überdecken.⁴ Damit wird die persönliche Lip Combo zunehmend zum Ausdruck des eigenen Stils und weniger zu einem strategischen Mittel.

Authentizität wird zum neuen Standard

Die Zahlen zeigen deutlich, dass sich das Verständnis von Attraktivität verändert hat. Anziehung entsteht heute weniger über klassische Schönheitsideale, sondern vielmehr durch Individualität, Selbstbewusstsein und die Fähigkeit, sich selbst treu zu bleiben. Die Gen Z folgt keinen festen Regeln mehr, sondern dem eigenen Stil und prägt damit, wie Dating heute funktioniert. Dating wird mehr zu einer Frage von Persönlichkeit, Vibe und echter Verbindung.

Legende:

¹ *Tinder-Daten der Gen Z Dating Survey in Deutschland, Februar 2026.*

² *Tinder-Daten der Gen Z Dating Survey in Deutschland, Februar 2026.*

³ *Tinder-Daten der Gen Z Dating Survey in Deutschland, Februar 2026.*

⁴ *Tinder-Daten der Gen Z Dating Survey in Deutschland, Februar 2026.*

<https://de.tinderpressroom.com/RedLipstickTheorie>