

Tinder-Studie zeigt: Das sind die 10 wichtigsten Dating-Regeln der Gen Z

Die Top 10 ungeschriebenen Dating-Regeln der Gen Z

Diese Generation setzt neue Maßstäbe, wenn es um Daten, Flirten und Beziehungskultur geht.



- ➡ Die 3-Tage-Regel ist tot
- 🚫 Kein Sex beim ersten Date
- 👉 Ja zu Sexpositivität
- 💵 Er zahlt...
- ❤️ Sei empathisch
- 🧠 Treue beginnt im Kopf
- ✗ Achte auf Red Flags
- 🎯 Keine Spielchen
- 🧑🏻♂️ Mental Health ist wichtig
- 💬 Tiefgang statt Small Talk

Berlin, 1. Juli 2025 – Die Gen Z hat keine Lust mehr auf Dating-Regeln aus dem letzten Jahrhundert – und das zeigt sie deutlich. Tinder hat junge Erwachsene gefragt wie sie daten und was sie wirklich erwarten. **Das Ergebnis: Ehrlichkeit schlägt Spielchen, Respekt ist ein Muss – und die 3-Tage-nicht-schreiben-Taktik? Ein Abturn.** Auch beim Thema Sex zeigt sich die Generation überraschend reflektiert: 38 % sagen klar Nein zu Sex beim ersten Date, vor allem Frauen setzen hier ein Zeichen. Körperliche Nähe ist keine Selbstverständlichkeit, sondern eine bewusste, konsensbasierte Entscheidung.

Tinder hat aus den Antworten die **Top 10 ungeschriebenen Dating-Regeln der Gen Z** entschlüsselt – und die zeigen deutlich: Diese Generation setzt neue Maßstäbe, wenn es um Daten, Flirten und Beziehungskultur geht.

Die 10 ungeschriebenen Dating-Regeln der Gen Z

1. Schreib sofort – nicht irgendwann.

Die „3-Tage-Regel“ ist offiziell tot. Laut der Tinder-Umfrage finden 73% der Männer, 75% der Frauen und 58% der befragten Personen anderer Geschlechter eine Nachricht am selben Abend nach dem ersten Date als völlig normal. Also schick die Nachricht!

2. Sex? Ja – aber nicht beim ersten Date.

Gen Z ist offener gegenüber Sex als frühere Generationen, aber nicht schneller im Bett. **38% sagen klar: Kein Sex beim ersten Date**, besonders Frauen setzen hier ein Zeichen (**49%**). Körperliche Nähe ist **keine Pflicht**, sondern eine bewusste Entscheidung. Trotzdem bleibt die Offenheit da: **37%** würden es in Erwägung ziehen – wenn **Vertrauen, Vibe und klarer Konsens** stimmen.

3. Sexpositiv – aber mit Haltung.

Die Gen Z spricht **offen über Sex, Vorlieben und Grenzen** – und hebt damit Tabus auf, die für frühere Generationen undenkbar waren. **59%** der Männer und **51%** der Frauen bezeichnen sich als **sexpositiv**. Dabei geht es nicht um Beliebigkeit, sondern um Selbstbestimmung, Konsens und Kommunikation.

4. Wer zahlt? Die Erwartungen könnten unterschiedlicher kaum sein.

Auch wenn die Gen Z in vielen Dingen progressiv denkt, zeigt sich hier ein **ehrer klassisches Muster**. Während **59% der Männer** sagen, dass sie **beim ersten Date selbst zahlen** würden, erwarten **45% der Frauen**, dass ihr **Gegenüber die Rechnung übernimmt**. Ein interessanter Mix aus Emanzipation und traditionellen Erwartungen. Ganz nach dem Motto: Gleichberechtigung, ja – aber ein bisschen Old School darf's bleiben.

5. Emotional verfügbar? Sofort ein Match.

Für die Gen Z zählt nicht, wer am coolsten tut – sondern wer sich wirklich einfühlen kann. **72% finden emotionale Intelligenz attraktiver als klassische Macho-Traits**. **Offen über Gefühle sprechen, zuhören, präsent sein – das ist das neue Sexy**. Und nicht nur das: **84%** wünschen sich jemanden, der **ihre Ziele unterstützt und sie beim Wachsen begleitet**. Wer andere ernst nimmt und auf Augenhöhe begegnet, zieht an – Coolness-Fassade und Macho-Gehabe sind endgültig out.

6. Flirten = Fremdgehen – Treue fängt im Kopf an.

Für die Gen Z reicht es nicht, „nur“ körperlich treu zu sein. Für sie ist emotionale Exklusivität oft wichtiger als körperliche, denn **61 % sehen Flirten mit anderen als Form von Betrug** – und auch „nur online schreiben“ ist für viele ein No-Go. Diese Generation setzt klare Grenzen – und legt großen Wert auf emotionale Verbindlichkeit.

7. Red Flags? Eifersucht, Ex-Talk & respektloses Verhalten.

Für die Gen Z zählt nicht nur, was gesagt wird – sondern auch, wie man sich verhält. **35 % der Befragten nennen Respektlosigkeit gegenüber anderen als absoluten Abturn** dicht gefolgt

von **ständigem Reden über Ex-Partner:innen (28%)** und **schlechter Kommunikation (26%)**. Wer beim ersten Date arrogant, rückwärtsgewandt oder unaufmerksam auftritt, kommt nicht über das erste Date hinaus.

8. Spielchen sind out.

Ob Ghosting oder „hard to get“ spielen – für die Gen Z ist beides ein No-Go. **64% der Befragten sagen: Ghosting ist schlimmer als ein direkter Korb Und 56% finden: Offenheit ist attraktiver als Taktieren.** Wer heute punktet, sagt, was er will – und lässt andere nicht im Unklaren.

9. Mental Health? Kein Tabu, sondern wichtig.

64% der Männer, 70% der Frauen und 62% anderer Geschlechter sagen, sie fühlen sich mehr angezogen, wenn beim Dating **offen über mentale Gesundheit** gesprochen wird. Für die Gen Z ist das längst kein heikles Thema mehr – sondern ein Zeichen von Selbstreflexion, Reife und Vertrauensfähigkeit. Wer über Therapie spricht oder seine Grenzen kennt, wirkt nicht abschreckend, sondern attraktiv.

10. Tiefgang statt Small Talk.

Die Gen Z will beim ersten Date keine Floskeln, sondern echten Deep Talk – um zu spüren, wer da wirklich sitzt. Hat die Person Träume? Ziele? Werte? **30% sprechen beim Dating gern über persönliches Wachstum, 32% über Karriereziele.** Noch wichtiger: **72%** finden es attraktiv, wenn jemand **klar sagen kann, was er oder sie in einer Beziehung erwartet** Und für **83%** ist klar: **Geteilte Werte sind wichtiger als Gegensätze.** Ehrlichkeit, Klarheit und gemeinsame Vorstellungen sind die neue Währung im Dating-Game.

Legende

¹ Die Umfrage unter 3.000 18- bis 25-Jährigen in Deutschland, wurde im Auftrag von Tinder von dem Marktforschungsunternehmen Opinium durchgeführt. Die Daten wurden zwischen dem 11. März 2025 und 20. März 2025 erhoben.

Für nähere Informationen: Tinder Medienbüro | Schröder + Schömb's PR GmbH | Torstraße 107 | 10119 Berlin | tinder@schroederschomb's.com | 030 349964-50

https://de.tinderpressroom.com/decoded_datingrules_genz