

4 Dating-Trends, die im Frühling 2025 angesagt sind – und die gerne das ganze Jahr bleiben können

d www.desired.de/liebe/4-dating-trends-die-im-fruehling-2025-angesagt-sind-und-die-gerne-das-ganze-jahr-bleiben-koennen--01JR7TD2X9H209D4D7NWP5FK3P



Lieben wir!



[Miriam Schell](#), 08.04.2025, 06:00 Uhr

© Getty Images/ Studio41 / 6

>

⤵

Pünktlich mit den ersten richtig nicen Frühlingstagen da draußen, bekommt man auch das Gefühl, dass die Dating-Welt wieder so richtig aufblüht. Ja, alle haben irgendwie Bock, rauszugehen, neue Leute kennenzulernen und das Leben nach den grauen Wintermonaten wieder viel bewusster zu genießen. Hallo [Frühlingsgefühle](#), sagen wir da nur!

Doch mit dem Startschuss in ein – nennen wir es mal – neues, frühlingshaftes Dating-Kapitel stellt sich natürlich auch die Frage, wie das wohl so ablaufen wird. **Welche Dating-Trends werden im Frühling 2025 dominieren?** Und viel wichtiger: Was ist

Singles eigentlich wichtig? [Bumble](#) hat sich das ganze Thema mal etwas näher angeschaut und anhand einer Umfrage zusammengefasst, worauf es im Frühling (und eigentlich doch bitte das ganze Jahr) wirklich ankommt.

#1



Schluss mit toxischen Beziehungsmustern



© Canva/ desired2 / 6

Schluss mit toxischen Beziehungsmustern

[Toxische Liebschaften](#)? Spielchen beim Kennenlernen? Vage Aussagen? No, thanks! Darauf hat nun wirklich niemand mehr Bock. Das sehen laut Bumble-Umfrage mittlerweile zum Glück auch immer mehr Frauen so. Mehr als ein Drittel (37 %) der Single-Ladys zwischen 18 und 35 Jahren gab dort nämlich an, dass eine gesunde und glückliche Beziehung in diesem Jahr oberste Prio sei – und damit wichtiger als noch im Vorjahr. Jaha, **Healthy Dating** steht diesen Frühling also auf dem Plan – ohne manipulative Heiß-

Kalt-Spielchen. Und vor allem Frauen (52 %) suchen stattdessen gezielt nach emotionaler Beständigkeit und einem Match, das wirklich verlässlich ist und weiß, was es will.

#2



© Canva/ desired3 / 6

Mehr Micro-Mance im Alltag

„Bereits fünf [kleine Gesten](#) pro Tag können emotional einen Konflikt ausgleichen. Das hilft uns, uns gesehen und sicher zu fühlen“, so Diplom-Psychologin Nicole Engel gegenüber Bumble. Kein Wunder, dass für 86 % der Befragten **Micro-Mance** (also quasi Mikro-Romantik) der perfekte Weg ist, um Zuneigung zu zeigen. Und wir lieben's!

Denn ist so eine kleine Aufmerksamkeit zwischendurch nicht eh viel mehr wert als jede große, pompöse Geste dieser Welt? Yes! Immerhin geht man so „auf echte Bedürfnisse“ ein, weiß auch Sexologin Lea Holzfurtner: „Wer regelmäßig Nähe schafft, fördert Offenheit, Fantasien, Lust und so auch sexuelle Intimität. Denn auch körperliche Nähe profitiert von Micro-Mance: Kleine Gesten stärken das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit – und schaffen die Freiheit, sich sexuell neu zu begegnen.“ Perfekt also, um im Frühling die Gefühle tanzen zu lassen!

#3

© Canva/ desired5 / 6

Anzeige

Lust neu erleben – auch nach Zeitplan

Die ersten warmen Sonnenstrahlen im Frühling wecken nicht nur die Natur, sondern bei vielen auch die Sinne. **Ergo: Die Lust auf Sex steigt.** „Mehr Licht, mehr Energie, mehr Lust – das ist biologisch messbar“, bestätigt auch Lea Holzfurtner. Heißt: Der Frühling ist die ideale Zeit, um sexuelle Fantasien zu teilen und Neues auszuprobieren.

Doch was, wenn der stressige Alltag dafür irgendwie keine Zeit lässt? **Dann wird halt der Kalender gezückt!** Denn mit einem Mythos will die Sexologin direkt mal aufräumen: „Zeit für Intimität darf geplant sein – das ist nicht unromantisch, sondern realistisch.“

Unterschreiben wir sofort! Denn ganz ehrlich? Wer kann sich schon darauf verlassen, dass im hektischen Alltagswahnsinn noch ständig ganz spontan der krasse Funke übersprüht? Warum also nicht bewusst Date-Night-Slots im Kalender reservieren?

„Gerade bei Menschen, die Lust nicht spontan, sondern responsiv empfinden, entsteht durch Nähe und Vertrautheit überhaupt erst der Wunsch nach Sex“, ergänzt die Expertin.

Wir können also festhalten, dass der Frühling uns einlädt, neue Wege zu gehen – und manchmal führt der romantischste Weg halt direkt durch den Terminkalender.

#4



Tiefgang statt oberflächlicher Checklisten



© Canva/ desired6 / 6

Tiefgang statt oberflächlicher Checklisten

Hands up, wer von den ganzen Oberflächlichkeiten auf all den Dating-Apps auch keine Lust mehr hat? Denn oft geht's da doch in erster Linie mehr um Aussehen und oberflächliche Aspekte als um die wirklich bedeutenden Dinge. Doch für 60 % der Frauen sind laut der Bumble-Umfrage **gemeinsame Werte und Zukunftsvisionen mittlerweile wichtiger** als Aussehen, Status und Co. *Passen unsere Lebenskonzepte zusammen? Haben wir ähnliche Prioritäten? Teilen wir wesentliche Werte?* – Das sind also die Fragen, die 2025 mehr in den Fokus rücken und das Daten auf jeden Fall reflektierter und weniger oberflächlich machen sollen. Lieben wir!

Und apropos *weniger oberflächlich*. 83 % der Frauen finden übrigens emotionale Verfügbarkeit und die Fähigkeit, Verwundbarkeit zu zeigen, bei potenziellen Partner*innen attraktiv. **Ja, emotionale Offenheit ist das neue Sexy** (auch wenn das wohl nur 63 % der Männer so sehen). Wir für unseren Teil finden, dass wir alle das mal schön im

Frühling mit ins Dating-Leben nehmen sollten. Immerhin wollen wir doch echte Menschen mit echten Gefühlen, die den Mut haben, auch mal ihre verletzliche Seite zu zeigen, oder? Unbedingt!