

BESSER LEBEN

Trend: Warum daten Frauen jetzt lieber jüngere Männer?

Auf Social Media wird längst darüber diskutiert: Frauen in ihren 30ern verlieben sich in Männer in ihren 20ern. Eine Soziologin und Psychotherapeutin erklären, warum das erstaunlich gut passt

Nadja Kupsa

26. Februar 2026, 06:00



Viele Frauen, die heute zwischen 30 und 45 Jahre alt sind, suchen keine Versorger mehr. Sie wünschen sich stattdessen Männer, die emotional verfügbar sind.

Nadine ist 38 und Single. Auf Dating-Apps schreiben ihr häufig jüngere Männer. "Die sind 24 Jahre alt und wollen mich ernsthaft kennenlernen", sagt sie. Zunächst schockierte das die Wienerin. Es kam ihr "total falsch vor", sich mit einem 15 Jahre jüngeren Mann zu treffen. "Aber die schreiben weitaus spannendere Dinge als Männer in meinem Alter", sagt sie. Da würden meist nur die immer gleichen, langweiligen Phrasen kommen: "Hey", "Wie geht's?", "Was machst du beruflich?" Also gab sie einem Studenten eine Chance. Das Date verlief gut. Sehr gut sogar. "Ich hatte schon lange nicht mehr so gute, tiefgründige Gespräche mit einem Mann", erinnert sie sich. Den damals 25-Jährigen traf sie noch zweimal. Zwar entstand

daraus keine Liebesbeziehung, aber Nadine gewann eine Erkenntnis: "Junge Männer heute sind anders als die vor zehn Jahren. Total reflektiert und offen." Seither hält sie bewusst Ausschau nach Jüngeren.

Nadine scheint mit dieser Erkenntnis nicht allein zu sein. Auf Social Media wird längst darüber gesprochen, wie gut Millennial-Frauen und Gen-Z-Männer zusammenpassen. Unter dem Hashtag #CougarTok zeigen Paare ihren Alltag: Sie 38, er 24. Sie mit Kind, er noch im Studium. Was lange als Randphänomen galt, wird plötzlich als Trend verhandelt. Allein auf TikTok findet man unter den Hashtags #Cougar (wörtlich "Puma", übertragen: eine ältere Frau, die bewusst jüngere Männer datet) oder #CougarTok rund 500.000 Videos. Doch hinter der popkulturellen Zuspitzung verbirgt sich eine tiefere Verschiebung, sagt die Wiener Soziologin und Psychotherapeutin Katharina Henz: "Der TikTok-Hype ist Ausdruck veränderter Beziehungslogiken."

Frauen brauchen keinen Versorger mehr

Tatsächlich ist das klassische Versorger-Modell für viele Millennial-Frauen obsolet geworden. "Früher war bei der Partnerwahl oft entscheidend: Kann er mich finanziell absichern, etwa in der Karenz?", sagt Henz. "Heute sind viele Frauen ökonomisch unabhängig. Sie suchen keinen Retter, sondern einen emotional passenden Menschen." Wenn materielle Sicherheit nicht mehr im Zentrum steht, verliert auch das Alter an Bedeutung. Ein zehn Jahre jüngerer Mann ist dann kein Risiko mehr, sondern schlicht ein möglicher Partner.

Dass sich diese Verschiebung auch empirisch zeigt, legen [Studien](#) nahe. Untersuchungen zu Blind Dates kommen etwa zu dem Ergebnis, dass Frauen sich überraschend häufig für jüngere Männer entscheiden. Vor allem dann, wenn sie ihr Gegenüber persönlich erleben und nicht nur anhand von Statusmerkmalen einschätzen. Auch ein Bericht im kanadischen *Psychology Today* ([„Why Older Women Dating Younger Men Are More Satisfied“](#)) verweist auf Umfrageergebnisse, wonach Frauen, die deutlich jüngere Partner haben, im Durchschnitt eine hohe Beziehungszufriedenheit angeben.

Henz überrascht das nicht. Sie unterrichtet an der Universität und erlebt die junge Männergeneration häufig als weitaus reflektierter und sensibler. Während ältere Männergenerationen stärker über Leistung, Karriere und Dominanz sozialisiert wurden, wachse eine jüngere Generation mit Mental-Health-Diskursen und einem differenzierteren Vokabular für Emotionen auf.

Für Frauen wirke es anziehend, wenn Männer sich verletzlich zeigen können, das zeige auch der aktuelle [Hype um die Serie "Heated Rivalry"](#): "Nicht perfekt zu sein ist das neue Perfekt. Wenn ein Mann über sich selbst lachen kann und keine Angst hat, Ecken und Kanten zu zeigen, entsteht Nähe. "Viele Frauen erleben jüngere Männer als emotional verfügbar", sagt Henz. "Und emotionale Verfügbarkeit ist letztlich attraktiver als Status."

Und was gefällt jungen Männern?

Umgekehrt fühlen sich jüngere Männer häufig von der Klarheit älterer Frauen angezogen. "Frauen ab Mitte dreißig wissen sehr genau, was sie wollen und was nicht. Sie spielen weniger Spielchen", sagt Henz. Hinzu komme eine selbstbestimmtere Sexualität. "Frauen in ihren Dreißigern haben einen entspannteren Zugang zu ihrem Körper und ihren Bedürfnissen als in den Zwanzigern." Dieses Selbstbewusstsein ist attraktiv. Und auch die weibliche sexuelle Lust ist laut Paartherapeutin erst dann auf ihrem Höhepunkt.

Dass ältere weibliche Sexualität sichtbarer geworden ist, zeigt sich nicht nur auf TikTok. Auch popkulturell verschiebt sich das Bild. Filme wie *The Idea of You* oder Serienproduktionen mit

älteren Protagonistinnen und jüngeren Liebhabern erzählen diese Konstellation nicht mehr als Skandal, sondern als selbstverständliche Option. Weiblichkeit wird nicht länger ausschließlich über Jugend definiert, sondern zunehmend über Autonomie.

Interessant ist auch eine Beobachtung, die Henz im Generationenvergleich macht: Junge Frauen seien heute oft sehr sensibilisiert für Grenzüberschreitungen. "Ein falsches Wort, eine respektlose Geste und man ist als Mann unten durch." Das sei gesellschaftlich ein Fortschritt, könne aber auch dazu führen, dass manche junge Männer ältere Partnerinnen als "entspannter" erleben.

Aber wo führt diese Beziehung hin?

Ist es also wahr? Ist die Millennial-Frau und der Gen-Z-Männer im 2020er-Dating die perfekte Kombination? Henz findet: "Es kann funktionieren", aber es gibt auch Herausforderungen. "Ein Altersabstand verstärkt oft unterschiedliche Lebensphasen.". Eine 38-Jährige mit gefestigtem Berufsleben und möglichem Kinderwunsch befinde sich an einem anderen Punkt als ein 25-Jähriger, der sich noch orientiere. "Das muss kein Problem sein, aber es verlangt bewusste Kommunikation." Heikel könnte es werden, sobald es um die Familienplanung geht: "Wenn sie nur noch ein paar Jahre hat, um schwanger zu werden und er noch nicht bereit ist."

Oft schwerer als die interne Dynamik wiegt jedoch das soziale Echo. "Wenn der Mann älter ist, gilt das als normal. Ist die Frau älter, wird sofort spekuliert", weiß Henz. Sucht er eine Mutter? Ist sie verzweifelt? Diese Zuschreibungen könnten Beziehungen belasten, selbst wenn sie intern stabil seien. "Viele Paare müssen sich dann stärker rechtfertigen als andere." Die Vermutung eines "Mutterkomplexes" greife zumindest aus therapeutischer Sicht zu kurz. "Natürlich gibt es Beziehungen, in denen unbewusste Versorgungs- oder Abhängigkeitsmuster eine Rolle spielen. Aber das ist kein Spezifikum dieser Konstellation", sagt Henz. Entscheidend sei, ob beide Partner auf Augenhöhe agieren. "Wenn beide autonom sind und sich bewusst füreinander entscheiden, ist der Altersunterschied psychologisch sekundär."

Für Nadine ist die Frage, ob ein jüngerer Mann der passendere Partner sein könnte, längst keine Grundsatzdebatte mehr. Auf Dating-Apps filtert sie nicht mehr nach Geburtsjahr, sondern nach Haltung. "Mich interessiert, wie jemand denkt und nicht, wann er geboren ist", sagt sie. Noch vor ein paar Jahren hätte sie ausgeschlossen, sich gezielt nach jüngeren Männern umzusehen. Heute fühlt es sich für sie weder provokant noch rebellisch an, sondern schlicht stimmig.

Vielleicht ist das die eigentliche Verschiebung hinter #CougarTok: Nicht, dass Frauen plötzlich jüngere Männer daten. Sondern dass sie es tun können, ohne es erklären zu müssen. (Nadja Kupsa, 26.2.2026)