



Dejta medan man drömmer stort

Hinge

Hinge's D.A.T.E.-rapport 2026 om Gen Z
Data. Råd. Trender. Expertis.

7 %

av Gen Z tror att de kommer att uppnå sina livsmål på egen hand.

25 %

Gen Z är 25 % mer benägna än millennials att tro att deras idealpartner kommer att hjälpa dem att uppnå sitt drömliv.

76 %

av Gen Z säger att när de tänker på vem de helst vill dela livet med, tänker de också på vem de själva vill bli.

67 %

av Gen Z föredrar en partner som får dem att känna hopp och inspiration.

För Gen Z kan valet av vem man dejtar kännas som ett val av vem man själv kommer att bli.

Efter att ha frågat över 13 000 personer visar Hinges undersökning att Gen Z inte bara frågar sig ”Vem vill jag ha?” när det kommer till relationer. De frågar också ”Vem vill jag bli?” och ”Hur tar jag mig dit?”

Det finns helt klart något hoppfullt i det. Det säger något om vilka starka förhoppningar de har på kärlek – att en relation kan vara en något som får en att växa, och en partner någon som påverkar vad som känns möjligt. Gen Z förväntar sig inte mindre av kärleken, snarare ser de alla möjligheter som ”rätt” relation kan öppna upp för.

Men drömmar kan också skapa press. I en tid när ekonomi, bostad, karriär och den snabba tekniska utvecklingen gör framtiden allt mer osäker, kan valet av partner kännas som en av få saker man faktiskt kan kontrollera. Och som dessutom kan få stor betydelse för hur livet blir.

När så mycket står på spel kan uppmaningen att ”ge någon en chans” kännas som att behöva sänka sina krav. **Så hur kan man fortsätta ha höga förväntningar på kärleken och samtidigt vara öppen för nya möjligheter? Det är en av de stora frågorna för den som dejtar 2027.**

Med utgångspunkt i verkliga dejtares erfarenheter och insikter från **Moe Ari Brown, kärleks- och relationsexpert, och Logan Ury, ledande relationsforskare,** undersöker Hinges Gen Z D.A.T.E. Rapport 2026:

- Varför valet av partner för Gen Z också kan kännas som ett val av sitt framtida jag
- Hur man kan dela stora drömmar utan att förvänta sig att ens partner ska uppfylla dem
- Hur man dejtar i nuet samtidigt som man fortfarande försöker lista ut sin egen framtid





”När jag tänker på framtiden vill jag ha stabilitet, både i karriären och livet. Jag vill trivas med mitt jobb, känna någon slags mening, ekonomisk trygghet och flexibilitet. Och en partner som tar både sin karriär och familjen på allvar. Stabilitet, stabilitet, stabilitet.”

—Isaac, 26, han/honom, USA





“Den jag blir tillsammans med behöver ha en riktning.”



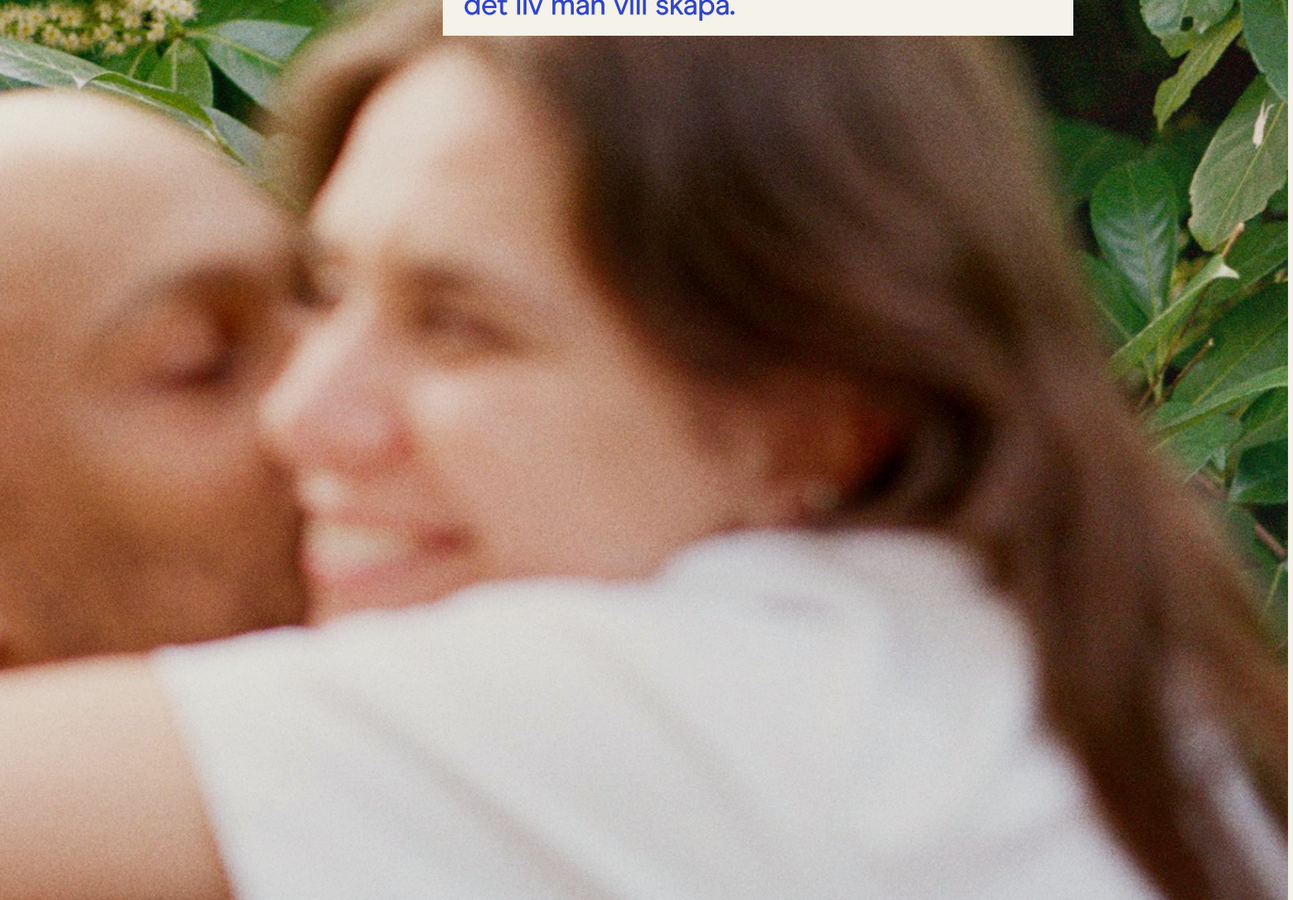
”Den jag blir tillsammans med behöver ha en riktning. Exakt vilket jobb personen har spelar mindre roll, det viktiga är att ha ett driv att bli riktigt bra på något och åstadkomma något.”

—Tallulah, 21, hon/henne, USA

Drömpartner och drömliv: Att dejta för sitt framtida jag

Gen Z växer upp i en tid där de uppmuntras att planera för sitt drömliv, samtidigt som framtiden känns allt mer osäker. Den motsättningen påverkar också hur de ser på dejting och relationer.

För Gen Z handlar valet av partner inte bara om kärlek, utan också om vilken framtid de vill ha. Hinges data visar att ju yngre man är, desto större roll spelar partnern i bilden av det liv man vill skapa.



Andel som uppger att de, när de föreställer sig sin drömpartner, också föreställer sig den person de själva vill bli:

76 % av Gen Z

65 % av Millenials

Instämmer helt (per åldersgrupp)

19–22	23–26	27–29	30–45
32 %	22 %	15 %	14 %

Andel som tror att en relation med deras drömpartner skulle öka möjligheterna att uppnå sitt drömliv:

81 % av Gen Z

Instämmer helt (per åldersgrupp)

19–22	23–26	27–29	30–45
42 %	31 %	27 %	25 %

HBTQIA+-personer inom Gen Z ser inte sin partner som lika avgörande för hur deras framtid kommer att se ut. Hinges HBTQIA+ D.A.T.E Report 2026 visade att de har en bredare syn på hur en långvarig relation – och ett meningsfullt liv – kan se ut. Det kan vara en del av förklaringen till att:

34 %

av HBTQIA+ Gen Z dejtare

Anser att en partner påverkar hur deras framtid kommer att se ut.

49 %

av hetero-sexuella Gen Z dejtare

72 %

av HBTQIA+ Gen Z dejtare

Tror att drömpartnern är nyckeln till drömlivet.

84 %

av hetero-sexuella Gen Z dejtare



Logan Ury
Hinge's ledande
relationsforskare

Kärlek högst upp i pyramiden

Gen Z växte upp med ett annat löfte om framtiden än tidigare generationer. Den klassresa som deras mor- och farföräldrar kunde räkna med – skaffa ett jobb, köpa en bostad, bygga ett liv – känns inte lika självklar idag. När mina morföräldrar förlovade sig efter bara tre veckor speglade de sin tids inställning: ”Vi kör och ser vad som händer.” I dag finns snarare en känsla av att en bra framtid kräver noggrann planering. Och det gäller även vem man väljer som partner.

Detta kan vi se hos karriärinriktade studenter som säger: ”Jag måste ha säkrat min praktikplats redan under första året på universitetet.” När samma personer är i 20-årsåldern tänker de: ”Jag måste verkligen hitta rätt partner om jag ens ska ha en chans att lyckas.”

Relationsforskaren Eli Finkel har visat hur våra förväntningar på äktenskap under de senaste århundradena har klättrat uppför Maslows behovstrappa. Förr gifte vi oss för trygghet, sedan för kärlek och tillhörighet. I dag förväntar vi oss i allt högre grad att vår partner ska hjälpa oss hela vägen upp till toppen av pyramiden: självförverkligande. Det kan skapa skyhöga förväntningar. För Gen Z innebär det att frågan inte längre bara är ”Älskar jag den här personen?” utan också ”Kommer den här personen hjälpa mig att bli den jag vill vara?”

”De vi väljer att dejta kan säga något om hur vi ser på oss själva. Våra dejtingmönster kan spegla vad vi tycker att vi förtjänar och vad vi tror är möjligt i livet. Men ibland riskerar de föreställningarna att begränsa oss, inte bara i vilka vi väljer att dejta, utan också i vem vi tror att vi själva kan bli.”

—Anya, 21, hon/henne, USA



”Framför allt vill jag känna att mitt liv är meningsfullt, att jag faktiskt gör någon form av skillnad. Jag har ingen exakt bild av hur min partner ska passa in i det, utan det viktigaste är att vi siktar mot samma mål.”

—Simi, 22, hon/henne, USA





En ny typ av power couple: The Possibility Couple

För Gen Z handlar drömpartnern inte bara om att hitta någon som passar in i livet de har, utan om att hitta någon som gör framtiden ännu mer spännande. **67 % vill hellre ha en partner som ger dem hopp och inspiration än någon som passar in i deras nuvarande liv (33 %).**

Samtidigt har många en tydlig bild av vem de vill träffa. Och ju tydligare den bilden är, desto svårare kan det vara att ge någon oväntad en chans. Att dejta utanför sin egen checklista kan lätt kännas som att behöva sänka kraven.



59 %

av Gen Z tycker att det känns riskabelt att dejta utanför den idealbilden.

Och 44 % säger att det skulle kännas som att sänka sina krav.



75 %

av Gen Z-dejtare tycker att en tydlig bild av vad de söker hos en partner gör dejtandet enklare.

Jämfört med 68 % av millennials.

The Possibility Couple *substantiv*
En relation där ni tillsammans får framtiden att kännas mer hoppfull och full av möjligheter.



Moe Ari Brown
Hinge's kärleks- och relationsexpert

Att vara öppen utan att nöja sig: Mer än en checklista

Gen Z är vana vid att hela tiden försöka göra de bästa valen. Och det är självklart en styrka. Men när det gäller dejting handlar det inte om att hitta den perfekta personen, utan om att förstå vad man faktiskt behöver. Ofta har vi en checklista över vad vi söker hos en partner: längd, jobb, stil. Men en bra relation kan se ut på många olika sätt.

Därför behöver vi ibland våga se bortom checklistan för att upptäcka den vi faktiskt passar ihop med.







”I gaydejting kan man få för sig att ens typ är någon som är traditionellt ’maskulin’. Men jag insåg att det kanske inte riktigt stämde. Jag träffade min pojkvän under en jobbig period i livet. Då insåg jag att det viktigaste inte är att någon ser ut som jag föreställt mig, utan att jag känner mig trygg, förstådd och älskad.”

—Jack, 26, han/honom, Storbritannien



”När jag försöker föreställa mig mitt framtida liv är första frågan som dyker upp alltid: ’Med vem?’ Jag har helt enkelt svårt att se framtiden framför mig utan en ’andra hälft’ att skapa den tillsammans med.”

—Amr, 26, han/honom, USA



När möjligheter blir press

Bara 7 % av Gen Z tror att de kan få det liv de drömmer om, oavsett vem de väljer som partner. När valet av partner känns så avgörande för framtiden är det inte konstigt att pressen ökar. Och den pressen riskerar att följa med in i relationen. Vi förväntar oss att vår partner inte bara delar våra drömmar, utan också hjälper oss uppnå dem.

Så visar sig framtidspressen i början av dejtandet

1. Tankarna är redan på framtiden

Mitt under dejten börjar tankarna snurra. Skulle den här personen kunna flytta för mitt jobb? Vill vi ha barn ungefär samtidigt? Skulle mamma gilla hen? Det är förstås inget fel med att tänka framåt. Men om du går från dejten med svar på alla dina frågor, utan att egentligen ha lärt känna personen framför dig, kanske du har missat det viktigaste.

2. Detaljerna blir dealbreakers

Kanske är det personens jobb, längd eller osäkerhet inför framtiden som får dig att välja bort hen, innan du ens hunnit känna efter om ni har något tillsammans. Självklart är det viktigt att vilja samma saker i livet. Men för att upptäcka om det kan bli något mer behöver du också vara nyfiken, öppen och vilja förstå den andra personen.

3. Din magkänsla säger nej

Personen har allt du söker på pappret. Ändå ser du inte fram emot nästa dejt. Kanske känner du dig till och med lite besviken. Det kan vara ett tecken på att du lyssnat mer på din checklista än på dina känslor. För hur det faktiskt känns att vara med någon säger ofta mer om hur bra ni passar ihop än alla rätt på pappret.

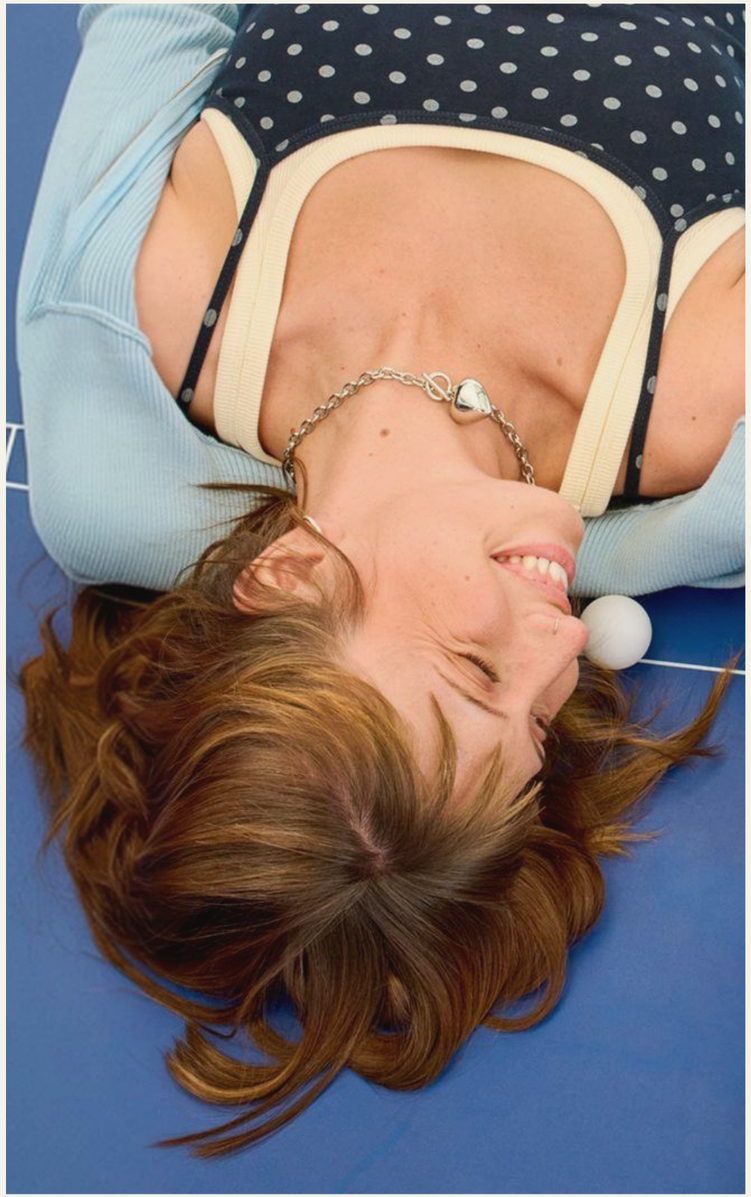
För kvinnor i Gen Z kan en tydlig bild av drömpartnern också vara ett sätt att känna kontroll över framtiden. Hinges undersökning visar att:





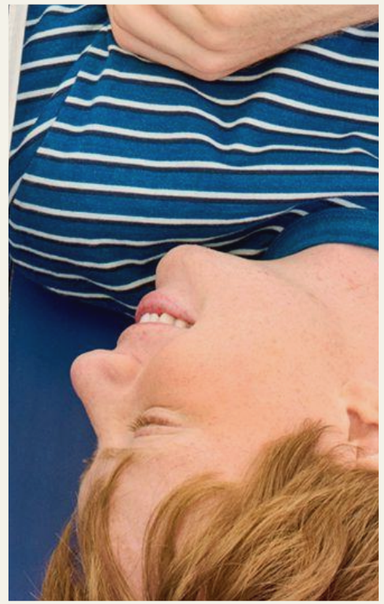
18 %

Kvinnor i Gen Z är 18 % mer benägna än män i samma generation att känna press att hitta ”rätt” person.



2x

Kvinnor i Gen Z är nästan dubbelt så benägna som män i samma generation att säga att det ger dem en känsla av kontroll att veta vad de söker i en relation.





Logan Ury
Hinge's ledande
relationsforskare

Säg hej till din andra favoritperson (OSO)

Relationsforskare använder begreppet Other Significant Other (OSO) för personer som betyder mycket för oss, utan att vara vår partner. Forskning visar att vi mår bättre när vi har flera människor att vända oss till för känslomässigt stöd, i stället för att förlita oss på en eller två.

Samma sak gäller våra drömmar om framtiden. Tänk på allt du hoppas att en partner ska bidra med: trygghet, uppmuntran, nya möjligheter. Men varför skulle en enda person behöva ge dig allt det?

Din OSO kan vara en mentor som hjälper dig framåt i karriären. En vän som redan gjort det du drömmer om. En familjemedlem som alltid finns där. Eller ett kompisgäng som får dig att se nya möjligheter. Du behöver inte hitta allt hos en enda person. Och din partner behöver inte vara allt för dig. För livet du drömmer om bygger du inte bara med en partner. Du bygger det tillsammans med alla människor som betyder något för dig.

Framtiden pågår: Hur drömmar och önskningar förändras

Att ge någon en chans handlar ibland om att våga släppa checklistan och se vad som händer. För attraktion och känslor kan behöva tid för att växa fram. **Faktum är att Gen Z är 25 % mindre benägna än millennials att säga att attraktion uppstår direkt.** Men det är inte bara känslor som förändras med tiden. Vi utvecklas också som människor, och med det förändras bilden av vem vi vill vara tillsammans med. Hinges undersökning visar att ju äldre Gen Z blir, desto fler upplever att person -lig utveckling och ökat självförtroende har förändrat vilka de attraheras av.

Vad har fått Gen Z att ändra vilken typ av personer de attraheras av?



Personlig utveckling

Per åldersgrupp

19–22	23–26	27–29
40 %	43 %	49 %



Ökat självförtroende

Per åldersgrupp

19–22	23–26	27–29
26 %	31 %	35 %



Moe Ari Brown
Hinge's kärleks- och relationsexpert

Från ”Vad är vi?” till ”Vilka kan vi bli tillsammans?”

Den vi väljer att dela livet med påverkar inte bara vilka vi blir, utan också vad vi tror är möjligt tillsammans. Så det är inte konstigt att Gen Z tar valet av partner på stort allvar. De sätter ord på en oro som tidigare generationer kanske inte pratat lika öppet om.

Problemet uppstår när bilden av framtiden blir så tydlig att det inte längre finns utrymme att skapa något nytt tillsammans. När vi förväntar oss att en partner ska passa in i våra färdiga planer, i stället för att låta relationen utvecklas.

Som Dr Alexandra Solomon, klinisk psykolog och författare till *Loving Bravely*, en gång sa till mig: ”Lämna plats i dina planer för hur relationen kan utvecklas och era drömmar förändras.”

Råd: Så skapar ni något tillsammans i praktiken

Personen mitt emot kommer inte automatiskt veta hur du vill ha ditt kaffe eller vad ditt kärlekksspråk är. Det är genom att skapa något tillsammans som ni lär er sådant om varandra. I mitt arbete ser jag hur människors planer förändras, utvecklas och växer när de har någon att bygga en framtid med – men bara om de lämnar utrymme för det.

Var nyfiken innan du väljer bort någon.

Om din dejt säger att hen vill flytta till en annan stad om fem år, fråga varför. Kanske längtar personen efter äventyr, ett lugnare liv eller bara en förändring. Det kan visa sig att ni drömmer om samma saker, även om ni har olika planer för hur ni ska nå dit. Och kanske är flytten inte alls så viktig. Det var bara en plan som kändes rätt innan ni träffades.

Olika drömmar behöver inte betyda att ni är fel för varandra.

Era framtidsplaner är inte skrivna i sten. De är utgångspunkter som kan förändras när ni lär känna varandra. Det viktiga är inte att ni drömmer om exakt samma liv från början, utan att ni kan hitta en gemensam väg framåt. För ibland kan två människor tillsammans skapa något som ingen av dem hade kunnat föreställa sig på egen hand.

Skapa en gemensam bild av framtiden.

Berätta hur du ser ditt drömliv ut och fråga hur din dejt tänker. Prata om vad ni vill, vad ni längtar efter och vad ni skulle kunna skapa tillsammans. Det säger mer om er potential som par än att bara jämföra era framtidsplaner.



”Jag kan vara öppen för någon som inte alls är som jag hade föreställt mig, utan att för den sakens skull kompromissa med det som är viktigt för mig. Vad vi gillar förändras med tiden. Genom att vara nyfiken ger jag mig själv chansen att upptäcka att det jag trodde att jag ville ha kanske inte är det som betyder mest i slutändan.”

—Sharidiant, 26, hon/henne, USA



”Jag behöver ingen partner för att förverkliga mina framtidsdrömmar. Men jag vill gärna ha någon att dela dem med. Någon som jag kan stötta och som stöttar mig, samtidigt som vi båda får utrymme att följa våra egna drömmar.”

—Billy, 23, han/honom, Australien

Att vara i nuet och samtidigt drömma stort

Trots en osäker framtid fortsätter Gen Z att tro på kärleken. De vill hitta någon som hjälper dem att växa och bli den de drömmer om att vara. Men det fina är att vi inte behöver veta redan nu hur framtiden ska se ut, eller vilka vi kommer att vara då.

När vi träffar någon är vi redan mitt uppe i livet. Vi har våra drömmar, vänner, intressen och planer. Men allt det förändras med tiden. Vi utvecklas som människor, och det gör också vår bild av vad vi söker i en partner.

Inför 2027 hoppas vi därför att fler vågar vara nyfikna, både på andra och på sig själva. För framtiden är inget färdigt paket som den rätta personen kommer med. Det är något vi upptäcker och skapar tillsammans, längs vägen.

Metod

Hinges D.A.T.E. Reports tas fram av ett internt team av disputerade forskare och beteendevetare som arbetar med att skapa evidensbaserade insikter om modern dejting. I juli 2026 undersökte teamet över 13 000 respondenter globalt, däribland Gen Z- och millennialdejtare. Genom både kvantitativa och kvalitativa metoder studerar Hinge Labs vad som leder till framgångsrika relationer – och använder insikterna för att bygga en mer effektiv dejtingapp.

Kontakt: press@hinge.co

