

La guida per smettere di “recitare” nel dating e tornare all'autenticità

Milano, 23 febbraio 2026 – In un contesto di dating sempre più esposto, commentato e performativo, molti uomini sentono la pressione di dover apparire sicuri, brillanti o dominanti, piuttosto che semplicemente autentici. È da questa consapevolezza che nasce The Anti-Performative Male Guide, la nuova guida di Tinder co-creata con **Paul Brunson, Global Relationship Science Expert di Tinder**, per aiutare gli uomini a liberarsi dai miti della mascolinità performativa e vivere le connessioni in modo più vero, semplice e umano.

L'iniziativa si inserisce nel percorso di Tinder volto a promuovere **undating più consapevole, emotivamente intelligente e rispettoso**, dove non è necessario over-performare, ma semplicemente essere sé stessi. La guida offre spunti pratici, accessibili e non giudicanti per incoraggiare gli uomini a mostrarsi per ciò che sono, senza maschere né copioni.

Perché oggi serve una guida anti-performativa

La cultura del dating contemporaneo ha spesso spinto gli uomini a “fare colpo” più che a creare connessione: battute studiate, sicurezza ostentata, ruoli rigidi. Questo approccio, però, genera distanza emotiva, ansia da prestazione e relazioni poco autentiche.

Secondo il report **Tinder Year in Swipe™ 2025**, i giovani single stanno andando nella direzione opposta: più chiarezza, più onestà emotiva, meno ambiguità.

Il 64%¹ dei giovani single afferma che l'onestà emotiva è ciò di cui il dating ha più bisogno, mentre il 73%¹ dichiara di capire se gli piace davvero qualcuno quando può essere sé stesso. Il dating del futuro non premia la performance, ma la presenza autentica.

Autenticità con la A maiuscola

Onestà, rispetto e apertura emotiva sono diventati centrali per le nuove generazioni. La Gen Z attribuisce sempre più importanza a qualità basate sui valori: **fedeltà (79%²)**, **rispetto (78%²)** e **apertura mentale (61%²)** superano l'aspetto fisico, considerato rilevante solo dal **56%²**. Secondo Paul Brunson, questo approccio si traduce in una mentalità chiara: “**tutto o niente**”. Mostrarsi senza filtri, prendere o lasciare. E se una relazione non permette di essere davvero sé stessi, scegliere di andarsene è un atto di consapevolezza, non una sconfitta.

Un progetto firmato Tinder con Paul Brunson

La guida è stata sviluppata insieme a Paul Brunson, volto di riferimento internazionale nel campo delle relazioni, che da anni lavora per rendere il dialogo sull'amore più onesto, inclusivo e accessibile.

“La vera attrazione non nasce dalla perfezione o dal controllo, ma dalla disponibilità emotiva. Quando smettiamo di performare, iniziamo davvero a connetterci”, commenta Paul Brunson.

Il legame con i trend del dating 2026

I contenuti della guida si allineano ai principali trend che, secondo Tinder, definiranno il dating nel 2026:

- **Clear-Coding**: dire apertamente cosa si cerca, senza giochi o ambiguità.
- **Emotional Vibe Coding**: la disponibilità emotiva come nuovo segno di attrazione.
- **Hot-Take Dating**: autenticità e valori personali come base del match.
- **Friendfluence**: il ruolo degli amici come bussola emotiva e filtro di qualità.

Nel 2026, il dating non è più una performance sociale, ma uno spazio di chiarezza, sicurezza emotiva e auto-consapevolezza. The Anti-Performative Male Guide traduce questi trend in comportamenti concreti e quotidiani. Di seguito i pilastri della guida.

THE ANTIPERFORMATIVE MALE GUIDE

Conosci te stesso e mostrati per ciò che sei

Prima di piacere a qualcun altro, chiediti cosa vuoi davvero. Non cosa “dovresti” volere, non cosa funziona meglio sugli altri, ma cosa è giusto per te. Essere chiari sui propri bisogni, desideri e limiti è il primo passo per creare connessioni autentiche. Non modellarti per risultare più interessante: la tua coerenza vale più di qualsiasi personaggio costruito.

Ascolta per capire, non per impressionare

Molti uomini parlano per dimostrare qualcosa. L'ascolto empatico, invece, crea connessione. Fai spazio all'altra persona, fai domande sincere, accogli ciò che emerge senza dover correggere, risolvere o performare. La presenza autentica è una delle forme più potenti di attrazione.

Non interpretare un ruolo

Il “tipo sicuro”, il “bravo ragazzo”, il “misterioso”, il “simpatico a tutti i costi” sono maschere. Se ti senti stanco dopo un appuntamento, probabilmente stavi recitando.

Smetti di performare, resta presente

Un appuntamento non è un esame, né una prova di valore. Se sei lì, è perché c'è interesse reciproco. Non devi dimostrare nulla. Respira, ascolta, sii curioso. L'autenticità nasce quando smetti di cercare l'approvazione e inizi a vivere il momento.

Non trasformare l'appuntamento in una dimostrazione di valore

Non serve elencare successi, esperienze o risultati per “dimostrare chi sei”. Se qualcosa è importante per te, emergerà naturalmente. Le persone non cercano un curriculum, ma una persona presente.

Vivi il dating come uno scambio, non come una sfida

Le relazioni non si vincono. Si costruiscono. Approcciarsi al dating con serenità, rispetto e apertura permette connessioni più sane e appaganti. Quando smetti di recitare, crei spazio per qualcosa di reale. E spesso, è proprio lì che succede la magia.

Ricorda: essere te stesso è già abbastanza

Se senti di dover cambiare, migliorare o esagerare per piacere, probabilmente non stai creando una connessione autentica. Il dating funziona meglio quando non stai cercando di essere qualcun altro.

¹ Un sondaggio condotto su 4000 giovani tra i 18 e i 25 anni che sono attivamente in cerca di un partner negli Stati Uniti, nel Regno Unito, in Canada e in Australia, tra ottobre 2025 e novembre 2025, da Opinium per conto di Tinder ("Sondaggio Internazionale Opinium 2025").

² Tinder In app Survey among Tinder users aged 18-24 in UK, US, AU. Data was collected between 10/18/22 – 10/28/22.