

FORUNDERSØGELSE

# Incelfællesskaber i stor vækst

En indledende analyse af udvalgte  
manosfæriske tendenser og anbefalinger til  
fagfolk, forældre og politikere.

## INDHOLD

<b><u>Resumé</u></b>	<b>3</b>
<b><u>Introduktion</u></b>	<b>4</b>
<b><u>Incelfællesskaber i vækst</u></b>	<b>6</b>
<u>Medlemsantal</u>	8
<u>Aktivitet</u>	8
<b><u>Hvorfor er incel-fællesskaber bekymrende?</u></b>	<b>9</b>
<b><u>Hvorfor vokser incel-fællesskaberne?</u></b>	<b>11</b>
<u>Vejen ind på looksmax.org gennem TikTok og Google</u>	11
<u>Incelf-ord og deres udbredelse</u>	11
<u>Googles søgeresultater</u>	16
<b><u>Manosfæren er generelt blevet mere mainstream</u></b>	<b>18</b>
<u>Algoritmisk opprioritering af manosfærisk indhold</u>	19
<u>Erfaringer fra egen praksis</u>	19
<b><u>Mænds mangel på fortrolige fællesskaber kan drive dem ind i incelfæren</u></b>	<b>21</b>
<b><u>Nye anbefalinger til forebyggelse af unges risikoadfærd online</u></b>	<b>23</b>
<u>Anbefalinger til forældre</u>	23
<u>Anbefalinger til fagpersoner</u>	23
<u>Anbefalinger til politikere</u>	24

## Resumé

Center for Digital Pædagogik har observeret en markant stigning i antallet af medlemmer på internationale incel-hjemmesider:

- Stigning på cirka 960 pct. i medlemmer på looksmax.org siden 2020.
- Stigning på cirka 150 pct. i medlemmer på incels.is siden 2020.

Stigningen skyldes med stor sandsynlighed en kombination af følgende faktorer:

- Idéer og sprog, som tidligere hørte til incelsfæren gik i 2023 viralt på TikTok og er sidenhen blevet forholdsvis velkendt blandt mange unge.
- Søgmaskiner som for eksempel Googles indeksering og anbefaling af indhold fra incelsfæren ved søgninger.
- Anbefalingsalgoritmers tilsyneladende opprioritering af manofærisk og polariserende indhold på sociale medier.
- Reelle identitets- og ligestillingsudfordringer blandt drenge og unge mænd, som bidrager til manofærens og incelsfærens tiltrækningskraft.

Almindeliggørelsen af idéer og sprog fra incelsfæren er en del af en større tendens, hvor den bredere manofære er blevet mere mainstream, hvilket på forskellige måder kan være en udfordring for bl.a. unge mænds trivsel og demokratiske dannelse samt kvinders rettigheder.

Som fagperson kan du gratis finde viden og værktøjer til arbejdet med unges risikoadfærd online i vores fagunivers [Risikoadfærd Online](#).

# Introduktion

Center for Digital Pædagogik arbejder med opkvalificering af og viden til fagprofessionelle, forældre, myndigheder og politikere om unges risikoadfærd online. I den forbindelse følger vi manofæriske miljøer, herunder incel-miljøer ("incelsfæren"), og de online fællesskaber, hvor de indgår.

Her er vi bl.a. blevet opmærksomme på en række bekymrende tendenser i incelsfæren. Vi ser en markant stigning i medlemstallet på to centrale internationale hjemmesider, ligesom udtryk og sprog fra incelsfæren er blevet mere almindeligt blandt også danske unge. Selvom antallet af danske unge, der måtte identificere sig som incels, må forventes at være meget lavt, er der grund til opmærksomhed, når idéer og sprog fra bekymrende miljøer vinder større udbredelse. Udviklingen er en del af, at vi samtidig ser, at unge mænd i stigende grad eksponeres for og i nogle tilfælde tiltrækkes af en bredere vifte af andre former for manofærisk indhold.

Udviklingen kalder på en større kortlægning af området i dansk kontekst, og med denne forundersøgelse tager vi derfor første skridt i at synliggøre de udfordringer og tendenser, der knytter sig til incelsfæren og den bredere manofære.

Center for Digital Pædagogik er stærkt optaget af at være en del af løsningen på børn og unges udfordringer online, og derfor kommer vi også

som en del af denne analyse med konkrete praksis- og vidensbaserede anbefalinger til, hvordan henholdsvis fagfolk, forældre og politikere i Danmark på hver deres måde kan imødegå udviklingen.

## Hvad er en incel?

Ordet "incel" er en sammentrækning af 'involuntary' og 'celibate', altså 'ufrivilligt cølibat'. I denne forundersøgelse omfatter "incels"

1. drenge/mænd, der er registrerede medlemmer af incel-hjemmesider
2. drenge/mænd, der aktivt tilslutter sig incelsfærens ideologier, og
3. drenge/mænd, der selvidentificerer som incels.

Definitionen inkluderer altså ikke mænd, der blot har svært ved at tilegne sig sex eller romantiske forhold med kvinder, selvom ordet i nogle mainstreamkulturer blandt unge bruges som en fornærmelse mod drenge/mænd, der ikke lykkes med netop dette.

# Incelfællesskaber i vækst

I forbindelse med denne indledende analyse har Center for Digital Pædagogik lavet en optælling af udviklingen i antallet af medlemmer på to primære internationale incel-hjemmesider.

Når vi kigger på tallene, er udviklingen tydelig. Således viser optællingen, at antallet af medlemmer på incel-siden looksmax.org er vokset til over det tidobbelte på fem år: Fra omkring 6.000 medlemmer i 2020 til mere end 65.000 i 2025.<sup>1</sup> Alene på det sidste år er medlemstallet næsten fordoblet, fra 34.000 til 65.000 medlemmer.<sup>2</sup> Antallet af medlemmer på incels.is (incelfærens primære hjemmeside) er mere end fordoblet (cirka 150 pct. stigning) i samme periode, og der er mere end fire gange flere posts på hjemmesiden end i 2020.<sup>3</sup> Alle tal er internationale, og det er derfor ikke muligt at sige noget om, hvor mange af disse medlemmer – før og nu – som er danske.

## Hvad er Looksmax.org?

Looksmax.org huser den gren af incelfæren, der hedder "the PSL community", som har fokus på, hvordan man kan optimere sit udseende for at stige i incelfærens officielle attraktivitetshierarki (kaldet PSL-skalaen). Siden er en søsterside til incels.is, har samme layout og er grundlagt af nogle af de originale moderatører fra incels.is.

<sup>1</sup> Præcise tal: Stigning på 960,85 pct. mellem 2020 (ca. 6.000 medlemmer) og 2025 (65.182 medlemmer).

<sup>2</sup> Stigning på 92 pct. fra 33.944 medlemmer 8. april 2024 til 65.182 medlemmer 8. april 2025.

<sup>3</sup> Stigning på 315 pct. i antal posts mellem 4. marts 2020 (3.737.825 posts) og 24. marts 2025 (15.518.014 posts) på incels.is.

## Hvad er Incels.is?

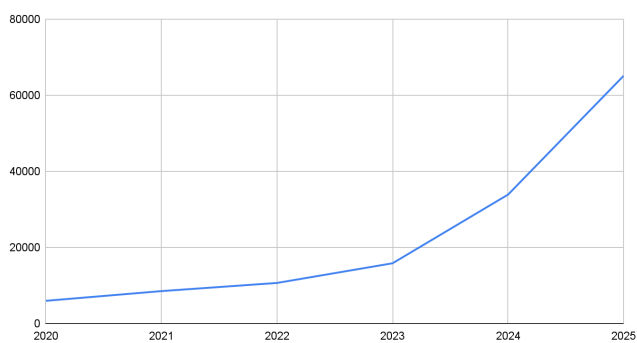
Incels.is er incelsfærens primære hjemmeside. Den tager form af en simpel forumside, hvor man kan lave indlæg og kommentarer. Siden er rammesat som et sted, hvor medlemmerne kan tale om at være i såkaldt ufrivilligt cølibat. Det, der reelt fylder på incels.is, er alt fra helt almindelige hverdags samtaler og sårbare samtaler om at føle sig fremmedgjort i verden til ekstremt voldeligt og kvindehadsk indhold, deling af halshugningsvideoer og opfordringer til vold.

### Vi gør opmærksom på

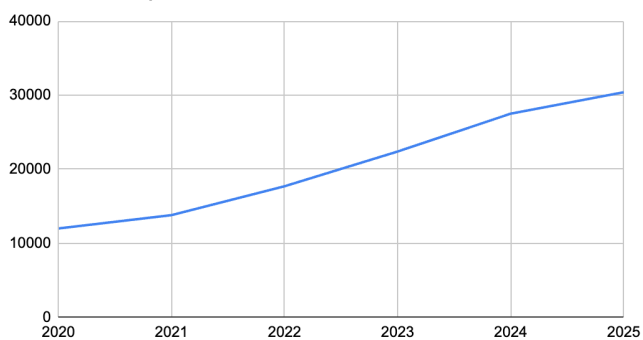
at de nævnte incel-hjemmesider er præget af voldsomt og stærkt ubehageligt indhold, og at siderne kan logge din IP-adresse. Vi fraråder altså på det kraftigste at besøge siderne. Vi henviser til sitet med det formål at belyse den digitale kultur, som nogle unge mænd orienterer sig mod – ikke for at anbefale adgang eller deltagelse.

## Medlemsantal

Medlemsantal på looksmax.org



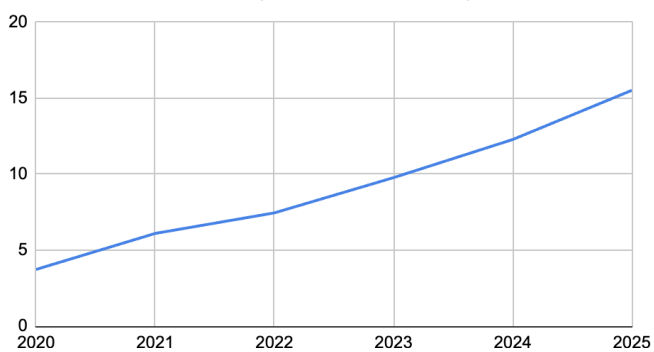
Medlemmer på incels.is



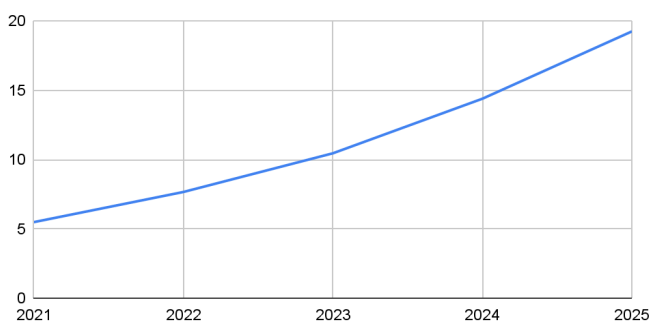
## Aktivitet

Den akkumulerede udvikling af posts på hver af hjemmesiderne over tid.

Aktivitet på incels.is (millioner "posts")



Aktivitet på looksmax.org (millioner "posts")





# Hvorfor er incel-fælleskaber bekymrende?

Incelsfæren indeholder mange facetter, der er bekymrende for medlemmernes trivsel og demokratiske dannelse, men særlig påfaldende er det kønssyn, der eksisterer derinde - som bl.a. har den naturlige konklusion, at kvinders rettigheder i en eller anden grad bør tilbagerulles.

Kvindesyndet, der flourer i disse fora, kan opsummeres ved, at kvinder er ekstremt styrede af deres biologiske impulser og på baggrund af dette altid – forudsat hun har mulighed for det – vil fravælge mænd, der ikke ligger allerøverst i et særligt attraktivitetshierarki, hvilket gør, at det i et vist omfang kun er disse mænd, der kan få sex og oprigtig kærlighed fra kvinder. Logikkens præmis er, at denne skævvridning var under kontrol, dengang alle kvinder havde økonomisk behov for en mand, og at vi skal tilbage dertil, for at en stor gruppe mænd ikke ender med at stå tilbage uden en kvinde.

## Hvad er Incelsfæren?

"Incelsfæren" er et online værdifællesskab, hvis verdenssyn bygger på, at det er nogle mænds lod at være dømt til et sexløst (og ofte kærlighedsløst) liv, grundet en række medfødte biologiske markører, som ikke værdsættes af kvinder. Medlemmerne mener, at kvinder har fået for stor autonomi over eget partnervalg og krop, som følge af feminismen, og derfor kun vælger de flotteste (mest maskuline etc.) mænd, hvilket efterlader de grimme (umaskuline) mænd alene. Der er mange forskellige ideologiske strømninger internt, og flere forskellige bud på, hvordan man bør navigere i det. Incelsfæren udgøres af en række hjemmesider, herunder primært [incels.is](http://incels.is) og [looksmax.org](http://looksmax.org), og beslægtede Discord-servers, Telegram-grupper mv.

Mandesynet i incelsfæren er ligeledes problematisk, da det forsøger at overbevise mænd om, at deres romantiske og seksuelle skæbne er mejslet i sten, baseret på en række mere eller mindre uforanderlige biologiske vilkår. Hvis du er for grim, kan du lige så godt give op på datingmarkedet og leve et evigt liv i ufrivilligt cølibat og ulykke.

Den mest eksplosive stigning i medlemstal er som nævnt sket på [looksmax.org](https://looksmax.org). Her findes en bred vifte af indhold, hvoraf noget bærer mere præg af online risikoadfærd end andet. Eksempler på indhold, der er bekymrende ift. både trivsel og demokratisk dannelse:

- Medlemmer, der deler billeder af, at de slår sig selv med en hammer i ansigtet gentagne gange for at 'fikse' deres knoglestruktur, eller i værste tilfælde udfører kosmetisk kirurgi på sig selv med skalpeller, sakse og sprit.
- Dialoger om, hvor nemt det er at være kvinde eller attraktiv mand, og hvor uretfærdig verden er for uattraktive mænd og incels. Dette inkluderer en stor andel ekstremt nedværdigende diskussioner om og billigelse af vold mod kvinder, ikke-hvide mennesker og transkønnede.
- Såkaldte "PSL Ratings", hvor medlemmer bedømmer hinandens udseende. Dette indgår i en kultur for gensidig nedgørelse, en konkurrence om egen og andres usselhed og kan i sidste ende være med til at fastholde medlemmer i incelsfæren.
- 2. april 2025 var der 93.867<sup>4</sup> opslag på [looksmax.org](https://looksmax.org) med tagget #blackpill, som dækker over et udpræget fatalistisk verdenssyn indenfor manosphæren, der kort sagt går ud på, at verden er så uretfærdig for nogle (uattraktive) mænd, at det ikke nytter noget at forsøge at forbedre sig selv for komme ud af sin ulykke.
- 2. april 2025 var der 31.199<sup>5</sup> opslag med tagget #rage, som kort sagt er vredes-opslag. Her fylder emner som vrede mod kvinder, vrede mod omverdenen, vrede mod konkrete folk omkring dem og vrede mod dem selv.

Looksmax.org er altså – ligesom incelsfæren generelt er – et ekstremt sted på nettet, hvor nogen måske kommer for selvforbedringstips, men ender med at møde et verdenssyn med ekstremt selvhad, ekstrem kvindehad, rituelle former for selvskade og et fællesskab, hvor man holder hinanden nede. Deltagelse i incelmiljøer bør altså vække bekymring for de pågældende unge mænds trivsel såvel som demokratiske dannelse.

---

<sup>4</sup> Data fra 2. april 2025 kl. 9.20.

<sup>5</sup> Data fra 2. april 2025 kl. 9.25.

# Hvorfor vokser incel-fællesskaberne?

Der er mange mulige forklaringsmodeller på, hvorfor medlemstallet på incel-hjemmesiderne er i så kraftig vækst. Her går vi i dybden med de mere tekniske årsager til væksten. Listen nedenfor er ikke udtømmende, men udgør tilsammen en del af den perfekte storm for strømmen mod incelsfæren, og til dels andre manofæriske verdensopfattelser og fællesskaber.

## Vejen ind på looksmax.org gennem TikTok og Google

Indhold fra incelsfæren får i høj grad lov at eksistere og bliver tilmed foreslået på TikTok og Google. TikTok og Googles platforme er let tilgængelige og anvendt af de fleste unge. Derfor undersøger vi netop disse.

I 2023 observerede vi en pludselig stigning i incelsfærisk indhold på TikTok, bl.a. i form af filtre og sprogbrug, og herefter er antallet af medlemmer på looksmax.org steget eksplosivt. Vi har observeret indhold relateret til looksmax.org florere på TikTok siden starten af 2023, og selve ordet "looksmaxing" (som i mainstream betyder at forbedre sit udseende) blev mainstream på internettet i 2024.

## Incel-ord og deres udbredelse

Vores forundersøgelse på TikTok viser, at en række incelsfæriske termer direkte relateret til looksmax.org flourer og er forholdsvis populære på TikTok. Yderligere observerer vi, at flere af disse begreber hyppigt optræder sammen med hinanden i hashtags, beskrivelser og TikToks, samt at

TikToks, der inkluderer disse ord, også fordrer et kommentarspor, hvor incel-lingo og incel-ideologi fylder.<sup>6</sup>

Der er en række mainstream incelsfæriske termer, som TikTok tilsyneladende ikke tillader på deres platform, og nogle hvor de tilsyneladende ikke tillader hashtagsene at optræde sammen med bestemt manofærisk indhold. Det inkluderer ord som "cucked", "chad", "gigachad".<sup>7</sup> Ved søgning på disse og lignende ord, som ikke tillades som hashtag, foreslår TikTok alligevel relateret incelsfærisk indhold.

For udenforstående kan termerne virke meget indforståede, så herunder kommer ordforklaringer på 10 incel-relaterede ord, der florerer på TikTok med antal TikToks det pågældende ord optræder som hashtag i.

### Ordene og deres popularitet

**#psl**  
1.900.000 TikToks

### Ordenes betydninger

PSL er et akronym for "Puahate, Sluthate, Lookism" og refererer til tre tidligere incel-hjemmesider. Det anvendes primært i følgende to betydninger i incelsfæren:

- PSL-community: Refererer til bestemte dele af incelsfæren, der fokuserer særligt meget på udseende. Den nuværende primære platform for dette er looksmax.org.
- PSL-rating: En særlig incelsfærisk 1-8-skala til bedømmelse af udseende, hvor der er markant flere (mænd) i bunden af skalaen. Skalaen er baseret på pseudovidenskaben frenologi og har en lang række særlige karakteristika og krav for hvert point i skalaen (Se #huntereyes for eksempler).

I en sætning kan det f.eks. bruges således:

<sup>6</sup> Den statistiske forekomst og korrelation af dette kræver yderligere analyse.

<sup>7</sup> "Cucked" betyder tøffelheld eller en mand, der lefler for kvinder; Chad er en mand der ifølge incelsfærens verdenssyn er ekstremt attraktiv for kvinder og har stor succes på datingmarkedet; gigachad er den ekstreme version af en Chad.

“Han er sub-3 PSL” = Han er så grim, at han er en ægte incel (“truecel”), hvilket vil sige, at ingen looksmaxxing eller rigdom kan redde dem fra et dårligt liv.

“Han er PSL 7, han er en PSL God!” = Han er så attraktiv, at han nærmest har gudestatus blandt kvinder.

## #lookism

843.000 TikToks

Diskrimination mod folk, der er grimme.

Det er også et begreb, der eksisterer uden for incelsfæren og kan på dansk oversættes til “skønhedsprivilegier”.

Det er grundlag for rigtig meget af incelsfærens ideologi om, at ‘incels’ er biologisk skæbnebundne til et liv i cølibat, fordi de er for grimme. Det lagde også navn til den nu lukkede incel-hjemmeside lookism.net, og udgør L’et i PSL.

## #mewing

506.200 TikToks

Mewing er en praksis, hvor man får sin kæbe til at se skarpere ud ved at spænde i nogle muskler.

Begrebet og praksissen bruges i mainstream ungdomssprog, både online og offline.

Begrebet stammer fra incelsfæren, hvor der er tydelige idealer om, at dét at have en skarp kæbe er afgørende for, hvor stor succes man kan få på datingmarkedet.

## #looksmax

210.200 TikToks

Looksmaxxing eller looksmax betyder at forbedre sit udseende. Metoder spænder fra barbering, deodorant og træning til farlige kosmetiske indgreb og steroider.

## #looksmaxxing

147.900 TikToks

Begreberne er en stor del af incelsfæren (PSL community), og lægger navn til en af de primære incelsfære-hjemmesider [looksmax.org](http://looksmax.org).

## #mogged

159.200 TikToks

At blive 'mogged' betyder, at man bliver ydmyget af en flottere mand.

## #mog

272.000 TikToks

Et almindeligt eksempel fra incelsfæren er et billede, hvor en lav mand står ved siden af en høj mand. Her bliver den lave mand 'mogged' af den høje mand, da den høje mand besidder en tydeligt positiv egenskab i kontrast til den lave mand, ifølge incels' egen PSL-skala for udseende.

## #mogging

39.500 TikToks

En almindelig sætning i incelsfæren: "He heightmogs me" = Han er meget højere end mig (og har derfor markant bedre vilkår for succes end jeg).

Begrebet stammer fra incelsfæren, men har spredt sig til den bredere manoscæne og er så småt blevet en del af norges ungdomssprog. Her bruges begrebet på samme måde.

## #pslgod

17.100 TikToks

En "PSL God" er en mand, der er særligt attraktiv ifølge PSL-skalaen for udseende.

Se ordforklaringer for #huntereyes og #PSL for yderligere kontekst.

## #huntereyes

15.800 TikToks

"Hunter eyes" (også kaldet "positive canthal tilt") er øjne, der vender diagonalt indad mod næsen, og betyder direkte oversat 'rovdyrsøjne'. Hvis man derimod har 'prey eyes' (også kaldet

“negative canthal tilt”, og direkte oversat ‘byttedyrsøjne’, fremstår man svag (‘beta’), og er sandsynligt dømt til et liv uden sex og kærlighed i incelsfærens verdenssyn.

Dette er ét karakteristika ud af mange, der i incelsfæren opfattes som absolut afgørende for en mands seksuelle succes. Andre karakteristika inkluderer bl.a. håndledstykkelser, højde, kindbensplacering, størrelse på kæbe og en række helt præcise ratioer af knoglestruktur i ansigtet.

Vi har også observeret, at incelsfæriske ord er blevet populære i dagligdagstale hos børn og unge (primært drenge). Disse bruges oftest med ironisk distance til deres oprindelige betydning, og inkluderer bl.a. “sigma” (5,3 millioner tiktoks), “alpha” (1,8 millioner tiktoks), “mewing” (506.200 tiktoks) og “cucked”.<sup>8</sup>

Brugen af disse ord er ikke nødvendigvis noget, der i sig selv bør skabe bekymring, men det er værd at stille sig nysgerrig over for, hvad unge mænd/drenge mener med dem, og hvor de har dem fra. At lingoen har fundet vej fra lyssky incelfællesskaber ud i mainstreamkulturen er ikke udtryk for, at ordene beholder samme betydning for dem, der bruger det i den brede ungdomskultur, som dem der bruger det i incelsfæren. Dog kan ordene bibeholde nogle medbetydninger, og derigennem være med til at legitimere det verdenssyn, de kommer fra. Konkret kan det også betyde, at unge mænd vænner sig til ordene i sådan en grad, at de ikke længere ville studse over sprogbrugen på samme måde på en hjemmeside som looksmax.org.

Vores observationer af udviklingen i popularitet af disse ord i 2023-2025 samt ordenes sammenhæng med hinanden underbygges yderligere af data fra Google Trends, hvor det er tydeligt at se, at ordene som udgangspunkt følger hinandens stigninger.<sup>9</sup>

---

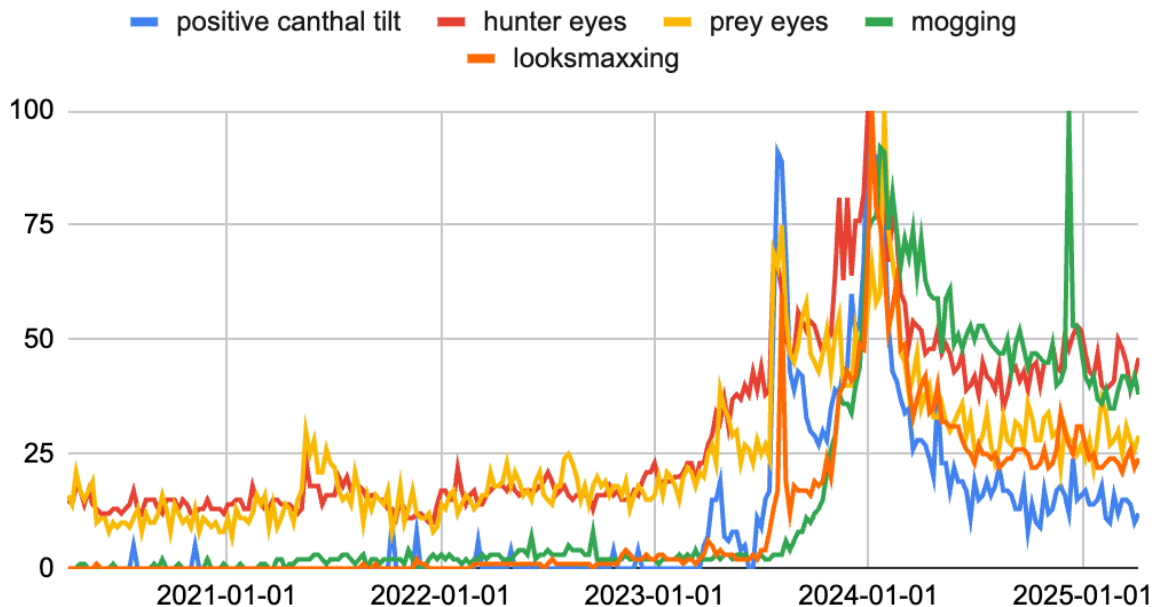
<sup>8</sup> “sigma” betyder bl.a. en sej, selvstændig mand, der ikke har brug for andre.

“Alpha” betyder en dominerende mand, der har succes med kvinder i livet.

“Mewing” er en praksis, hvor man får sin kæbe til at se skarpere ud ved at spænde i nogle muskler. “Cucked” betyder tøffelhelst eller en mand, der lefler for kvinder.

<sup>9</sup> Grafen er ikke udtryk for hver af ordenes totale forekomst, men blot for hvornår populariteten af ordene er på sit højeste. Grafen er baseret på søgninger fra hele verden.

## Incel vokabular på Google Trends



Model fra Google Trends: Søgeforekomsten af begreberne begyndte at stige markant i midten af 2023, og nåede sit højeste i starten af 2024. Herefter falder forekomsten, som viraliteten af ordene aftager, men ligger i dag fortsat op til 20 gange højere end i starten af 2023.

## Googles søgeresultater

Mænd og drenge, der har interesse for emner som dating, fitness eller selvforbedring, kan hurtigt støde på begreber som "looksmax" på TikTok. Når de så googler ordet, vil incel-hjemmesider være en del af de første søgeresultater, de bliver mødt med.

Eksempelvis kommer looksmax.org op som det første ved en googlesøgning på "looksmax". Ligeledes kommer incel-hjemmesiderne incels.is og incels.wiki op som noget af det første ved en googlesøgning på relaterede begreber som "gymmaxxing" (at få muskler for at blive attraktiv) og "decile scale" (en 1-10 attraktivitetsskala fra incelsfæren).

Google foreslår tilmed andre incel-begreber, når man skriver søgefraser relateret til looksmaxxing i søgefeltet.<sup>10</sup> Ved søgning på "gymmaxxing" foreslår den bl.a. "decile scale", "framecel" (mand der ikke kan tilegne sig

<sup>10</sup> Dette er testet og bekræftet fra forskellige IP-adresser, VPN, browsers mv.



sex, fordi han er spinkel), “low tier Becky” (en grim kvinde) og “Gigastacy” (meget attraktiv kvinde, 10/10 på decile scale), som alle er specifikt – langt fra mainstream – vokabular fra incelsfæren.

Det er meget sandsynligt, at mange af dem, der finder ind på looksmax.org for første gang, aldrig ville have fundet ind på incels.is eller identificerer sig med at være incel. Men det er vigtigt at tilføje, at man nemt kan forbruge indholdet på hjemmesiden *uden* at blive medlem, så dét at man aktivt vælger at blive medlem af looksmax.org, er ikke blot et udtryk for, at man er snublet derhen fra Google. Det er udtryk for, at man aktivt ønsker at deltage ved f.eks. at producere indhold eller kommentere andres. Hertil er en vigtig pointe, at det er en omfattende proces at blive medlem, som bl.a. inkluderer, at man skal skrive en detaljeret beskrivelse af sig selv og sin situation, for så at blive godkendt eller afvist af administratorerne.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Beskrivelse fra Looksmax.org's sign-up- side: “Make sure that you write a descriptive, high quality reason about why you want to join our community here, as your application will be rejected if you provide a low quality or one worded response.”

# Manosfæren er generelt blevet mere mainstream

I arbejdet med forebyggelse af unges risikoadfærd online erfarer vi i Center for Digital Pædagogik, at den bredere manosfære er blevet markant mere mainstream, end da vi kortlagde den tilbage i 2019 og igen i 2020. Den brede manosfære eksisterer og er i vækst på samtlige mainstream SoMe-platforme – og bliver forbrugt af helt almindelige danske unge mænd og drenge. Tilvæksten af medlemmer på incel-hjemmesider og udbredelsen på bl.a. TikTok er altså en del af en større bevægelse, hvor den brede manosfære er blevet mere mainstream.

## Hvad er Manosfæren?

Vi forstår manosfæren som en fællesbetegnelse for online meningsdannere og fora, der dyrker maskulinitetsidealer og kritik mod kønsligestilling på en måde, der vækker bekymring for demokratisk dannelse og kvindehad. Det kan være idealer, som ofte bygger på en biologisk essentialistisk tilgang til køn. Eksempelvis idéer om mænds hierarkiske position over kvinder, mænds ret til sex (også gennem manipulation), og forskellige rettigheder for mænd og kvinder. Det kan ligeledes være indhold, der er stærkt objektiverende, dehumaniserende eller på andre måder nedgørende af kvinder.

Manosfæren dækker ikke over alle, der online sætter spørgsmålstegn ved eller udtrykker skepsis over for feministiske initiativer.

## Algoritmisk opprioritering af manofærisk indhold

Anbefalingsalgoritmerne på sociale medier prioriterer over en bred kam manofærisk indhold til unge mænd og drenge.<sup>12</sup> Ifølge det irske studie "Recommending Toxicity: The role of algorithmic recommender functions on YouTube Shorts and TikTok in promoting male supremacist influencers" vil nye mandlige profiler på TikTok og Youtube Shorts automatisk få præsenteret manofærisk indhold efter max 23 minutter.

Det tyder på, at det kan svare sig at producere kvindefjendsk indhold, da algoritmen tilsyneladende prioriterer det. Vi observerer også netop, at diverse finans-influencers, fitness-influencers mv. – både i Danmark og internationalt – er begyndt at bruge manofæriske talepunkter, selvom det ikke er det, deres indhold ellers handler om. Formentlig fordi det fører til mere interaktion og flere visninger. Denne observation flugter med, at polariserende indhold generelt skaber interaktion, og dermed kan svare sig at producere for indholdsproducenter

### Erfaringer fra egen praksis

Vi oplever flere steder i vores praksis, at denne type indhold fylder hos drenge og unge mænd – både i deres feeds og i deres bevidsthed. I den direkte kontakt med børn og unge oplever vi, at mange drenge har kontaktflade med manofæren, hvilket f.eks. kommer til udtryk ved, at de ytrer manofæriske ord, jokes og standpunkter i vores møde med dem i forbindelse med oplæg og workshops. Hos en mindre gruppe er dette udtryk for faktiske holdninger, mens andre blot ønsker at teste stemningen i rummet, forsøge at fremprovokere en reaktion eller cementere deres sociale status.

I mødet med børn og unge ønsker vi at give plads til forskelligheder, og vælger som oftest at benytte sådanne indslag til at åbne op for en konstruktiv dialog.

Vi oplever det også i vores arbejde med forældre, hvor vi ser en bekymring hos mange drenges forældre – både på mellemtrinnet og i udskoling – for at deres barn er ved at blive 'radikaliseret'. Vi erfarer både at bekymringen kan skyldes at forældrene ikke føler de har nok indblik i deres barns liv, eller at de decideret oplever at deres barn forbruger videoer af

---

<sup>12</sup> Recommending toxicity 2024.

Andrew Tate og andre manfluencers (mandlige influencers, der fokuserer på kvindefjendsk og antifeministisk indhold).

Vi oplever det ligeledes i vores arbejde med fagpersoner, f.eks. skoleledere som er bekymrede for polarisering og den demokratiske dannelse i udskolingsklasserne.

En international undersøgelse fra Equimondo peger på, at unge mænd i dag ofte har et mere konservativt kønssyn end deres fædre, hvilket de bl.a. tilskriver unges interaktion med anti-feministiske online spaces.<sup>13</sup> Lignende beskrivelser findes også fra en dansk kontekst, hvor tal fra Den Danske Vælgerundersøgelse 2022 peger på, at hver femte mand mellem 18 og 34 år angiver, at ligestillingen er gået for langt, hvorimod kun 10 pct. af mænd mellem 50 og 64 år udtrykker samme forståelse. For kvinder er tallet 2 pct.<sup>14</sup> Besvarelsene vil naturligvis være påvirket af, hvad man konkret associerer med ordet 'ligestilling'. Andre undersøgelser har spurgt mere specifikt ind til konkrete holdninger. For eksempel en undersøgelse fra 2022, der bl.a. undersøger 8. klasse-elevs tilslutning til mænd og kvinders ligestilling i politik, udført af Danmarks Institut for Pædagogik og Uddannelse ved Aarhus Universitet, peger dog på at hver fjerde dreng i 8. klasse mener, at mænd er bedre kvalificerede politikere end kvinder, og at 15 pct. mener, at kvinder bør holde sig ude af politik. Undersøgelsen viser ligeledes, at drengenes tilslutning til mænd og kvinders ligestilling i politik faldt mellem 2016 og 2022.<sup>15</sup>

Når manoscæren i højere og højere grad får lov til at opdrage også danske unge mænd, har vi et samfundsmæssigt problem – et problem, der handler om trivsel, demokratisk dannelse, kvinders rettigheder og polarisering.

[> Læs mere om unge mænds veje ind i manoscæren hér](#)

---

<sup>13</sup> Equimondo 2022. "International men & gender". Figur 12.

<sup>14</sup> Data fra "Den Danske Vælgerundersøgelse 2022" 2023; Bogen Partiledernes Kamp om Midten 2024.

<https://videnskab.dk/kultur-samfund/politisk-kloeft-mellem-unge-kvinder-og-maend-har-vokset-sig-stoerre-end-nogensinde-foer/>

<sup>15</sup> "International Civic and Citizenship Education Study 2022", Danmarks Institut for Pædagogik og Uddannelse, Aarhus Universitet. (Tabel 6.8)

# Mænds mangel på fortrolige fællesskaber kan drive dem ind i incelsfæren

Mange mænd har færre nære relationer, end de ønsker sig.<sup>16</sup> De nære relationer, de har, er oftest med en kvindelig romantisk partner, så mænd uden en partner står ofte uden eller med få nære relationer.<sup>17</sup> Derfor kan det være markant mere sårbart og skadeligt for mænd at være single, end det er for kvinder, da manglen på et stærkt netværk og nære relationer kan udgøre en markant risikofaktor for fysisk og psykisk mistrivsel.

68 pct. af danske mænd (mod 56 pct. af kvinder) siger, at de ser det som et mål i livet at få en fast romantisk partner.<sup>18</sup> Dette ønske er højest blandt de 18-35 årige (begge køn), og i aldersgruppen 25-29 er der markant flere singlemænd end -kvinder, særligt i de mindre byer.<sup>19</sup> At have en romantisk partner er for mænd en beskyttende faktor mod selvmordsadfærd og kan endda øge levetiden, idet enlige mænd i gennemsnit dør syv år tidligere end mænd i parforhold.<sup>20</sup>

Undersøgelser om mænds mangel på fortrolige relationer er hidtil kun foretaget på voksne mænd frem for drenge/unge mænd under 18 år, men de underbygger fortsat vigtigheden og legitimiteten af, hvorfor singlehed

---

<sup>16</sup> Voksne mænd i dansk kontekst: Forum for Mænds Sundhed 2024 "Mange Unge Mænd er Uden Nære Relationer"; Forum for mænds sundhed. 2016. "Mænd og Nære Relationer." Unge mænd i dansk kontekst: Børns Vilkår 2023 "Unge mænd i mistrivsel – Hvorfor søger de ikke hjælp?" Unge mænd i amerikansk kontekst: Equimondo. 2023. State of American Men.

<sup>17</sup> Forum for mænds sundhed. 2016. "Mænd og Nære Relationer." (Rapport)

<sup>18</sup> Forum for mænds sundhed. 2016.

<sup>19</sup> Danmarks Statistik 2020 "Ulige kønsfordeling af de enlige 25-29-årige."

<sup>20</sup> Forum for mænds sundhed. 2016. "Mænd og Nære Relationer."; Center for Selvmordsforskning 2018 "Selvmordsadfærd Blandt Mænd i Alderen 40-59"

eller frygten for singlehed kan føles som stort et tab for unge mænd, og at de kan få noget ud af at samles om netop dette i incelsfæren.

Det er ikke dét, at mænd er single, der er problemet, men dét at de uden en romantisk partner ofte mangler de nære relationer, der skal til for at få et godt liv.

Et sted, hvor unge mænd kan tale med andre mænd om det svære i livet, være sårbare og føle, at deres problemer bliver taget seriøst, er i incelsfæren. Her kan de indgå i et alternativt maskulint fællesskab med et helt andet normsæt, hvor man faktisk passer allerbedst ind, hvis man har følelsen af at fejle som *rigtig* mand og deler ud af sine sårbarheder, hvilket unge mænd og drenge ellers kan mangle aflad for. Dette oplever medlemmerne – forståeligt nok – som befriende. Problemet er bare, at incelsfæren ikke er et særligt befordrende fællesskab for trivsel, sunde løsninger på legitime frustrationer eller demokratisk dannelse.

Der er et vakuum af fællesskaber, hvor mænd og drenge kan være sårbare med hinanden, og det vakuum kan incelsfæren være med til at udfylde for nogle. Derfor er der behov for sunde og konstruktive alternativer, som appellerer til unge mænd – i særdeles de sårbare unge mænd i mistrovisel – uden samtidig at være grobund for ekstremt selvhad, selvskade og kvindehad som i incelsfæren.

[> Læs mere om, hvordan udviklingen kan eskalere for nogle](#)

# Nye anbefalinger til forebyggelse af unges risikoadfærd online

Center for Digital Pædagogik har i forbindelse med tilblivelsen af analysen udarbejdet en række konkrete anbefalinger til, hvordan forældre, fagfolk og politikere kan forebygge unges risikoadfærd online.

## Anbefalinger til forældre

Serien Adolescence har vakt stor opmærksomhed blandt voksne og især forældre i den seneste tid, hvor den har skabt debat om unge mænds online radikaliserings, men husk på at det blot er fiktion, og at 13-årige drenge ikke pludselig er kommet i stor risiko for at blive voldsparate incels. Til gengæld eksponeres drenge reelt for bekymrende indhold på nettet, og for nogle af dem påvirker det deres verdenssyn, selvbillede og demokratiske dannelse. Derfor har vi formuleret nogle konkrete anbefalinger til, hvad du som forælder kan gøre:

[> \*\*Anbefalinger til forældre : "Har du set Adolescence?"\*\*](#)

## Anbefalinger til fagpersoner

Vores analyse peger på en bekymrende tendens online. Derfor har vi formuleret en række konkrete anbefalinger til alle de fagpersoner, der arbejder med unge i hverdagen. Anbefalingerne bidrager til en åben og konstruktiv dialog med unge om digitale fællesskaber og kønsrelaterede spørgsmål.

[> \*\*Anbefalinger til Fagpersoner\*\*](#)

## Anbefalinger til politikere

### **Fokus på mænd og drenges ligestillingsproblematikker**

Ved at have mænds særlige ligestillingsudfordringer for øje kan vi give bedre alternativer til de manofæriske fællesskaber, der foregiver at kæmpe mandekampen, men spreder destruktive holdninger om både mænd og kvinder. Stigningen i medlemmer bør delvist ses som symptom på et umødt behov for tilknytning og hjælp. At støtte initiativer, der styrker mænds mulighed for at indgå i nære relationer og positive fællesskaber, er en vigtig del af forebyggelsen og kan give drenge og mænd større følelse af medejerskab i kampen for ligestilling.

### **Tidlig digital dannelse i skolerne**

Undervisningen i demokrati og deltagelse bør styrkes. Børn skal fra en tidlig alder lære om digitale fællesskaber, ekkokamre og kaninhuller. I pædagogiske samtaler kan børn og unge få en større forståelse for, hvordan online indhold og anbefalings-algoritmer påvirker synet på køn og demokratiet generelt. Samtalerne kan foregå både i skolen og i klubben: Eksempelvis ved at indføre teknologiforståelse som obligatorisk fag på alle klassetrin.

### **Politisk pres på tech-platforme**

Det danske EU-formandskab bør bruges til at kræve større ansvar fra de store platforme. Her kan man blandt andet sikre, at platformenes anbefalings-algoritmer ikke serverer giftigt og kvindehadsk indhold for børn og unge. Vi ser et behov for kontinuerligt politisk pres på platformene, så de tager mere etisk stilling til deres algoritmer - og dermed det indhold, de er med til at udbrede. Et øget pres på platformene skal supplere de pædagogiske indsatser.

### **Kortlægning af manofæren i dansk kontekst**

Der er brug for en omfattende dansk kortlægning af 'manofæren', altså de digitale fællesskaber og online meningsdannere, der dyrker antifeminisme, forældede maskulinitetsidealer og nedgørende kvindesyn på en måde, der skaber bekymring for demokratisk dannelse. Kortlægningen bør have specifikt fokus på, hvordan manofæriske indhold ser ud i særligt danske unge mænds feeds, og hvordan de interagerer med det og forstår det.

[> Find yderligere viden og værktøjer til forebyggelse af risikoadfærd online](#)