

‘Manosphere’ woordenboekje

Door Eva van den Broek & Emmy van der Leest



Manosphere

- Betekenis:** Verzamelnaam voor een losse online gemeenschap van blogs, fora, YouTube-kanalen en socialmediagroepen waar mannen thema's bespreken over mannelijkheid, relaties, seks en genderrollen.
- Kenmerken:** Binnen de manosphere zitten verschillende subgroepen, variërend van relatief onschuldige zelfhulp- en fitnessgemeenschappen tot radicalere delen die antifeministisch, seksistisch of complotdenkend zijn.

Misogynie

- Betekenis:** Haat, minachting of vooroordelen tegenover vrouwen als groep.
- Verschijningsvormen:** → Openlijk (bijv. beledigingen, stereotype uitingen).
→ Subtieler, via aannames over rollen ("een vrouw hoort...", "vrouwen kunnen niet...").
Kan online versterkt worden door algoritmes die extreme content pushen.
- Relevantie hier:** In delen van de manosphere wordt misogynie als normaal of zelfs wenselijk gepresenteerd.

MRAs (Men's Right Activists):

Leggen de nadruk op (waargenomen) achterstelling van mannen, bijv. in familierecht of onderwijs.

Red Pill

- Betekenis:** Afkomstig uit de film The Matrix (1999), waarin de rode pil symbool staat voor "de waarheid zien" in plaats van in onwetendheid blijven.
- In deze context:** Het idee dat iemand "wakker" wordt voor de "echte" (volgens hen: harde en onaangename) waarheid over vrouwen, relaties en de maatschappij.
- Vaak gebruikt als:** Zelflabel voor mannen die zeggen door te hebben dat feminisme en gelijkheid slecht zouden zijn voor mannen.
- Gerelateerde emoji:** 🚫💊

Blue Pill

- Betekenis:** Tegenhanger van de red pill.

In deze context: Een man die volgens deze groep nog “blind” is en gelooft in traditionele romantische ideeën of gelijkwaardigheid tussen mannen en vrouwen.

Vaak gebruikt als: Negatieve term om iemand naïef te noemen.

Gerelateerde emoji: 

Black pill

Betekenis: Extreem cynische wereldvisie waarin succes bij vrouwen door de meeste mannen onmogelijk wordt geacht: “de meeste mannen hebben geen kans”, vaak verbonden met de incel-ideologie.

Gerelateerde emoji: 

Alpha Male

Betekenis: Oorspronkelijk uit diergedragsonderzoek — het dominante mannetje in een groep. “Een leider”.

In deze context: De leider, aantrekkelijk voor vrouwen, sociaal en fysiek dominant.

Vaak gebruikt als: Rolmodel voor hoe een man zich zou “moeten” gedragen.

Gerelateerde emoji: 

Beta Male

Betekenis: De “ondergeschikte” man in een groep, minder dominant, onzeker, vaak respectvol naar vrouwen, “te aardig”. “Een volger”.

In deze context: Scheldwoord voor mannen die volgens hen zwak of onderdanig zijn.

SIMP

Betekenis: Oorspronkelijk afkorting van “Sucker Idolizing Mediocre Pussy” (Engelse straattaal, zeer denigrerend).

In deze context: Gebruikt om mannen belachelijk te maken die aardig, respectvol of zorgzaam zijn richting vrouwen, vaak gelinkt aan de “beta male”.

Gerelateerde emoji: 

Sigma Male

Betekenis: Vaak omschreven als een “lone wolf”: zelfstandig, mysterieus, onafhankelijk, introvert maar toch aantrekkelijk en succesvol. Conformanceert zich niet aan maatschappelijke verwachtingen of normen.

In deze context: (Stoer) alternatief naast de klassieke “alpha” en “beta” man, staat buiten de traditionele hiërarchieën. Aantrekkelijk omdat het een gevoel van controle, autonomie en status geeft, zonder dat je sociaal dominant (alpha) hoeft te zijn.

Gerelateerde emoji:



Omega Male

Betekenis: De “laagste rang” in de hiërarchie van mannen. Omschrijft eenzame, sociale onhandige, afgewezen mannen met geen status en succes bij vrouwen.

In deze context: Wordt vaak gebruikt om iemand aan te duiden die helemaal buiten de sociale en seksuele markt staat. In sommige incel-kringen betekent het de “ultieme verliezer”.

Incel

Betekenis: Afkorting van “involuntary celibate” — iemand die wel graag seks wil maar geen partner kan vinden.

In deze context: Sommige incels hangen vijandige en soms gewelddadige ideeën aan over vrouwen.

Gerelateerde emoji's: 🦴 / 🍌 / 🌶️ / 🚫 / 🍆 / 🚫 / 🍊

High Value Man

Betekenis: Een man met hoge “status” volgens de red pill-standaarden: rijk, fysiek fit, succesvol, sociaal dominant, veel seksuele ervaring, emotioneel onaantastbaar.

In deze context: Het ultieme voorbeeld dat jonge mannen wordt voorgehouden.

Kritiek: Dit beeld legt druk op jongeren en verengt mannelijkheid tot uiterlijk succes en machtsposities.

Gerelateerde emoji's: 👑 / 💎 / 🏆

LMS (Looks, Money, Status)

Betekenis: De drie pijlers waarop mannen hun aantrekkelijkheid zouden moeten baseren.

MGTOW (Men Going Their Own Way)

Betekenis: Een stroming waarin mannen besluiten relaties met vrouwen helemaal te vermijden, omdat ze vinden dat vrouwen of het rechtssysteem mannen benadelen.

The Wall

Betekenis: Het moment waarop een vrouw, meestal rond 30 jaar, volgens deze ideologie haar uiterlijke aantrekkelijkheid (en dus SMV) verliest.

Kritiek: Extreem seksistisch en puur uiterlijk-georiënteerd.

SMV (Sexual Market Value)

Betekenis: Een concept waarbij aantrekkelijkheid wordt gezien als een soort marktwaarde — hoe “waardevol” iemand is op de “seksuele markt”.

In deze context: Mannen zouden hun SMV vooral verhogen door rijkdom, status en uiterlijk; vrouwen door jeugd en uiterlijk.

Gerelateerde emoji's: 🚫 / ⌚

Damaged Goods

Betekenis: Term uit misogynistische context voor vrouwen (vooral vanaf 30 jaar) die als “minder waard” worden gezien door eerdere relaties/seksuele ervaring of het hebben van kinderen met een eerdere partner.

Gerelateerde emoji's: 💔 / 🗑️ / 🚫

Hypergamy

Betekenis: Idee dat vrouwen “opwaarts daten” — altijd een man zoeken met hogere status en middelen.

In deze context: Wordt gebruikt als “verklaring” waarom vrouwen mannen zouden verlaten zodra er een “betere” optie is.

PUA (Pick-Up Artists):

Richt zich op technieken om vrouwen te “versieren”.

Number Game / Day Game / Night Game

Betekenis: Pickup-artist-termen voor het versieren van vrouwen, door middel van het aanspreken van een groot aantal vrouwen (met als doel contact te leggen/telefoonnummers te verzamelen).

→ Number Game: Veel vrouwen aanspreken in de hoop dat er enkele positief reageren.

→ Day Game: Versieren overdag (straat, winkels).

→ Night Game: Versieren 's avonds/'s nachts (clubs, bars).

80/20-regel

Betekenis: Idee dat 80% van alle vrouwen op 20% van de (high value) mannen valt. Deze mannen zijn volgens de manosphere dominant, emotioneel en succesvol.

Gerelateerde emoji: 💯