

CELIA GROOTHEDDE

WEES EEN MAN!

VOORBIJ DE
MANOSPHERE

MANTEAU

INHOUD

AAN DE KEUKENTAFEL THUIS 13

DE BEDOELING VAN DIT BOEK 17

KENNISMAKING MET DE MANOSPHERE: DE INCELS 19

Incels in het nieuws en het publieke debat 19

De kanslozen 21

Steeds extremer, steeds meer aandacht 24

Van geweldverheerlijking naar aanslagen 26

‘Goodbye, my friendcels’ 28

Hoogdringende bewustwording 29

EEN ONLINE CONTINENT VAN MANNENMENINGEN:

DE MANOSPHERE 33

Definitie 33

Stromingen en vertakkingen van de manosphere 35

Basisdenkbeelden van de manosphere 37

Mannen met problemen en mannen met een voorsprong 39

Racistisch en deterministisch gedachtegoed 42

DE TAAL VAN DE MANOSPHERE 47

DE MANOSPHERE TOEN EN NU 59

- Van *Fight Club* tot *The Matrix*: culturele signalen
avant la lettre 59
- Invloed van de manosphere op politiek 62
- De manosphere begon ooit links 63
- De men's rights movement 64
 - De bijbel van Farrell* 65
 - Naar een vrouwonvriendelijk wereldbeeld* 71
 - Online en offline sneeuwballen* 72
- Pick-up artists 76
 - Hoe versier je vrouwen?* 76
 - Vrouwonvriendelijk, racistisch, antisemitisch,
extreemrechts, neonazistisch* 79
 - De manosphere-fabeltjeskrant* 81
 - De pick-up-goeroes* 83
 - 'Dat meende ik natuurlijk niet'* 88
 - Controverse als verdienmodel* 88
 - Andrew Tate, pick-up artist op speed en influencer
voor tieners* 89
 - De boodschap van F.D. Signifier* 91
 - Moet je een Tate-volger nog de hand reiken?* 92
 - Is Andrew Tate echt toxisch?* 94
- De tweede golf men's rights activists 96
- Men Going Their Own Way 98
- De push naar de manosphere: Gamergate en
Occupy Wall Street 100
- De Republikeinse greep op de manosphere 103
- Reddit modereert 107
- Economische crisis? Crypto kan je redden 109
- Had het anders kunnen lopen? Anonymous 111
- Na Occupy Wall Street: klasse verdwijnt uit het debat 114

De manosphere gaat wereldwijd mainstream	116
De manosphere in de Lage Landen	120
<i>Vlaanderen</i>	121
<i>Nederland</i>	125
<i>Nog enkele voorbeelden</i>	131
De manosphere in het Witte Huis	132
<i>Politiek gebottelde woede</i>	132
<i>Project 2025 en de cultuuroorlog</i>	134
<i>Your body, my choice</i>	136
<i>De tech-bro's zwenken mee naar (extreem)rechts</i>	137
<i>Een bro-regering</i>	141
<i>'Hoe de fuck moet dit mij helpen?'</i>	142

MECHANISCHE MANIEREN OM DE PIJPLIJN

AAN TE PAKKEN 145

Deplatformen: werkt dat?	145
Algoritmes	148

DE VROUWEN VAN DE MANOSPHERE 151

The Right Stuff	151
Bestaat er een 'femosphere'?	152
Female dating strategy	154
Tradwives	156
Pronatalisme, antiabortus en 'kwaliteitskinderen'	157
Van schattige schortjes naar onderwerping	159
Thuisblijfpromo door ondernemers	161
Wanneer je alles móét: de aantrekking van de tradwife	162
Zuurdesem, rauwe melk en zelfvoorzienend leven:	
de wellness-pijplijn	164
Van alternatief naar extreemrechts	165
Seks 'zoals God het bedoeld heeft'	167

MAGA Girlies 169
Senator worden of er met eentje trouwen 171

MALAISE BIJ JONGENS EN MANNEN 175

Toch een beetje bewustwording? 175
‘We hebben de man over het hoofd gezien’ 176
Adolescence en de koeien die ezels blijken 177

DE ONRECHTVAARDIGE MAATSCHAPPIJ VOOR VROUWEN ÉN MANNEN 181

Sterven voor je idealen 183
Hebben mannen nog altijd de macht? 185
Of hebben alleen sommige mannen de macht? 188

SOCIALE ONGELIJKHEID EN KLASSE: DE INRIJPOORT VAN DE MANOSPHERE 191

Normen en waarden 192
Rebelleren om een man te worden 193
Normen, waarden en de jeugd van tegenwoordig 198
Identiteit bestaat niet zonder klasse 200
The elephant curve: de angst om achtergelaten te worden 204
Een goede man kan zorgen voor zijn gezin 208
De manosphere biedt ‘hulp’ 210
Will boys be boys? 219
 Stereotypes 219
 Kleding: Pink is for girls, blue is for boys 220
 Gedrag 221
 (Seksueel) geweld 227
 Gezondheid 231
 Mentale gezondheid 233
Sociale en structurele problemen die het individu
overstijgen 235

<i>De onzekere jobmarkt</i>	236
<i>Het precariaat</i>	240
<i>Laat de maatschappij je achter? Welkom bij de manosphere en extreemrechts</i>	241
<i>Uw job bent u niet kwijt aan een vrouw</i>	242
<i>‘Vrouwenjobs’ die schreeuwen om mannen</i>	243
<i>Campagnes voor jongens en mannen in de zorg</i>	246
<i>HEAL-jobs en achtergelaten mannen</i>	249
<i>Politiek vergeten: klasse</i>	251
<i>Het gevoel dat je onnodig bent, is dodelijk</i>	256
<i>Is ‘terug naar het verleden’ echt de oplossing?</i>	257

ZINVOL OMGAAN MET DE MANOSPHERE 263

<i>Wees een man?</i>	269
<i>‘Gij zult niet verkrachten’ is een pover antwoord</i>	270
<i>Hoe ben je een goede man?</i>	273

NAWOORD 277

EINDNOTEN 279

AAN DE KEUKENTAFEL THUIS

‘Hij is gewoon de sigma aan het uithangen, mama’, zegt mijn vijftienjarige dochter over mijn zoon, prepuber. Ik herken het woord *sigma* uit de manosphere. De eerste keer dat ze het gebruikte, schrok ik. Intussen heb ik gemerkt hoeveel woorden uit de manosphere op dit moment deel zijn van tienertaal. Mijn man vraagt haar wat dat betekent. ‘Gewoon, stoer doen, de lone wolf spelen’, zegt ze. ‘Weet je dat dat woord uit de manosphere komt?’ vraag ik. Mijn zoon komt ertussen en vraagt wat de manosphere is. Hoe leg je dat uit aan een elfjarige? ‘Dat is een heel grote beweging op het internet die met de problemen van mannen bezig zijn, maar ze vinden jammer genoeg wel dat vrouwen de schuld ervan zijn.’ Hij snapt het duidelijk niet.

Mijn dochter springt in: ‘Van die extreemrechtse mannen. Daarom is het internet voor jou gevaarlijk.’ De prepuber kijkt nu nog verwarder. ‘Dat waar *Adolescence* over ging’, gaat de vijftienjarige verder. ‘Weet je nog, die serie op Netflix?’ Van die mannen zoals Andrew Tate die vinden dat mannen de baas moeten zijn over vrouwen, en dat mannen vrouwen mogen slaan, en die vertellen dat dan aan jongens. Of die zitten te zagen over waarom er geen mannendag bestaat.’

Adolescence

De miniserie Adolescence vertelt het verhaal van Jamie Miller, een dertienjarige jongen die wordt gearresteerd voor de moord op een klasgenote. De reeks focust op hoe een ogenschijnlijk gewone jongen tot zo'n daad kan komen, en was voor veel mensen de eerste bewustwording van de impact van de manosphere. De serie probeert te laten zien hoe jongeren vandaag worden gevormd door de digitale omgeving die vaak buiten het zicht van ouders en leerkrachten blijft.

Mijn zoon gaat rechter zitten. Hij heeft me de vraag al eens gesteld waarom er een vrouwendag maar geen mannendag bestaat. Ik vroeg waar hij de vraag vandaan had. Hij mag sinds kort YouTube kijken, en had het van een game-account. Die echoën soms ideeën uit de manosphere. Deze vraag wordt daar zo vaak als 'open vraag' gesteld recht vanuit de manosphere, dat je ze snel herkent. De onderliggende boodschap is: de maatschappij van vandaag wil vrouwen helpen, maar mannen niet. Toch is 19 november internationale mannendag, en dan worden problemen waarmee jongens en mannen kampen wel degelijk besproken.

Ik vraag de meisjes – ook de dochter van mijn partner, veertien – of ze weleens tradwife-accounts tegenkomen. Tradwives zijn zelfverklearde 'traditionele vrouwen'. Ze geloven dat de man het hoofd van het gezin is en de belangrijke beslissingen hoort te nemen. De plaats van de vrouw zien ze vooral in moederschap, huishouden en een goede partner zijn. Volgens hen is feminisme tegen die keuze en dat willen ze verbieden. Tradwives kleden zich heel vrou-

welijk, maken zuurdesembrood in hun bloemetjesjurken, met hun perfecte kapsel en make-up, en gedragen zich beheerst en afgemeten: codes die hun accounts zo vaak herhalen dat de social-media-accounts van tradwives heel herkenbaar werken. Voor vrouwen die ondervinden dat *having it all* betekent dat je drie levens en dagtaken in één dag moet weten te proppen, ziet zo'n account er onschuldig en aantrekkelijk uit – en tradwives oogsten inderdaad veel succes en hebben veel aanhang. Dat veel van de vrouwen achter deze accounts ook geloven dat je je volledig aan je man moet onderwerpen en extreme standpunten innemen zoals een verbod op stemrecht voor vrouwen of een verbod op scheiden, wordt bij de eerste verwelkomende filmpjes zorgvuldig verzwegen.

De meisjes komen hen inderdaad wel eens tegen. Mijn dochter zegt dat ze er vooral om lacht. Ik probeer er wat voorlichting tegenaan te gooien: tradwives zijn wel volledig afhankelijk van hun man, ook als hij hen slecht begint te behandelen. Ze kunnen nauwelijks scheiden doordat ze geen werk of ervaring hebben en hun man alle geld beheert, en botsen op grote problemen als ze het toch doen. Ik vertel hun dat de gezichten van de grootste en bekendste tradwife-accounts het economisch helemaal niet moeilijk hebben: dat zijn rijke vrouwen, die aan hun accounts veel geld verdienen en personeel in dienst hebben dat voor hun kinderen en huishouden zorgt terwijl zij de filmpjes opnemen. Ze zijn dus juist wél heel hard aan het werk, weten precies wat ze politiek verkopen, en lokken andere vrouwen in de val die minder geld hebben. De kinderen vragen om namen. Ik heb het over de vrouw achter Ballerina Farm, die aan het befaamde Juilliard-conservatorium ballet studeerde, maar nu de vrouw van een rijke mormoonse erfgenaam is en die over haar taken op hun boerderij en over de opvoeding van hun vele kinderen populaire filmpjes maakt. Een

andere naam ontsnapt me. ‘Die ene vrouw die zelf kauwgom en cornflakes maakt omdat haar kinderen of man er zagezegd zin in hebben’, zeg ik als hint. Opeens laat de dochter van mijn partner zich horen. ‘Nara Smith?! Die wil gewoon zorgen voor haar kinderen. Dat is toch gewoon haar keuze?!’ Ik sta even versteld en weet niet wat te antwoorden. Over Smith woedt een hele online dialoog. Haar verdediging is precies het argument van mijn plusdochter. Is ze tradwife en ontkent ze het, of is dit nu een vrouw die echt toevallig een zakenvrouw is, getrouwd met een man uit een van dé mormoonse dynastieën waar tradwives hun esthetiek op schoeiden? En is de plusdochter juist heel goed ingelicht en kent ze die discussie, of heeft de hoax haar meegesleept?

Ik leun achterover en kijk naar de kinderen. De manosphere was zo lang een online beweging die alleen bij een kleine groep mannen en jongens bekend was. Ik volgde ze als een obscure hobby. Nu dringt thuis door wat ik al een tijd merk in media en maatschappij: de manosphere is deel van onze populaire cultuur geworden. Zelfs al weet je niet wat de manosphere is en hoorde je de term pas bij de veelbesproken serie *Adolescence*: hun gedachtegoed is al deel van jouw denken en doen.

© 2026 Manteau / Standaard Uitgeverij nv,
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen en Celia Groothedde

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland:
New Book Collective, Utrecht
www.newbookcollective.com

Omslagontwerp: Armée de Verre Bookdesign
Vormgeving: Ready2Print

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Niets uit dit boek mag op enigerlei wijze worden gebruikt of gereproduceerd voor het trainen van kunstmatige-intelligentietechnologieën of -systemen. Dit werk mag niet worden gebruikt voor tekst- en datamining (artikel 4, lid 3 Richtlijn (EU) 2019/790).

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

De uitgever heeft getracht de rechthebbende(n) van de afgebeelde foto te achterhalen. Mocht u desondanks van mening zijn dat u rechthebbende bent en uw naam niet vermeld staat, dan verzoeken wij u contact met ons op te nemen.

ISBN 978 90 223 4229 9
D/2026/0034/376
NUR 740