

RADAR 

Historiedidaktisk Tidsskrift

Incels og kvindehad i historieundervisningen

Af Rikke Alberg Peters

Oktober 2025

Korrekt citering af denne artikel efter APA-systemet
(American Psychological Association System, 7th Edition):
Peters, R. A. (2025). Incels og kvindehad i historieundervisningen.
RADAR – Historiedidaktisk tidsskrift, (2025). DOI: 10.7146/rhdt.v9i1.159800

Incels og kvindehad i historieundervisningen

Af Rikke Alberg Peters, lektor, ph.d., UCL Erhvervsakademi og Professionshøjskole

Indtil for nylig var begreber som incel, manosfæren og det at 'tage den røde pille' relativt ukendte. Netflix-serien *Adolescence* har sat fokus på en ungdomskultur, som lærere kan have vanskeligt ved at sætte ord på og håndtere. Denne artikel giver et bud på, hvad de unges tiltrækning af fænomenerne handler om, og hvordan man som lærer kan inddrage det i en historiefaglig og almenpædagogisk kontekst.

Denne artikel er en formidlingsartikel, der henviser sig til lærere, lærerstuderende og undervisere.



Man kunne indledningsvist spørge, om dette emne rækker ud over historieundervisningens rammer og formål og snarere knytter sig til almenpædagogiske problemstillinger, som skolen som helhed skal medvirke til at løse. Det er oplagt at tænke sammen med historiefagets kommende opgave med at varetage undervisningen i Sundheds-, seksualundervisning og familiekundskab (SSF) sammen med biologi, dansk og natur/teknologi (Bjerril, 2024). Folkeskolens formål og idealet om, at skolen skal forberede eleverne til deltagelse, medansvar, rettigheder og pligter på en måde, der er præget af åndsfrihed, ligeværd og demokrati er ikke opstået ud af det blå. Det er et ideal, som er blevet til på baggrund af flere hundrede års historiske kampe. Vores forestillinger om rettigheder, ligeværd og fællesskabsidealer er en forudsætning for et demokratisk samfund, som er skabt historisk og hele tiden aktivt må (gen-)skabes i fællesskabet.

Den erkendelse kan ses som central for historiefagets kerneambition om at knytte an til og udvikle elevernes historiske bevidsthed. Historielærere må med andre ord med ind i kampen mod de aktuelle trends i ungdomskulturen, der prædiker alt for ensidige forståelser af ligestilling, fællesskaber og deltagelse, fordi disse opfattelser er i modstrid med idealet om demokratisk dannelse.

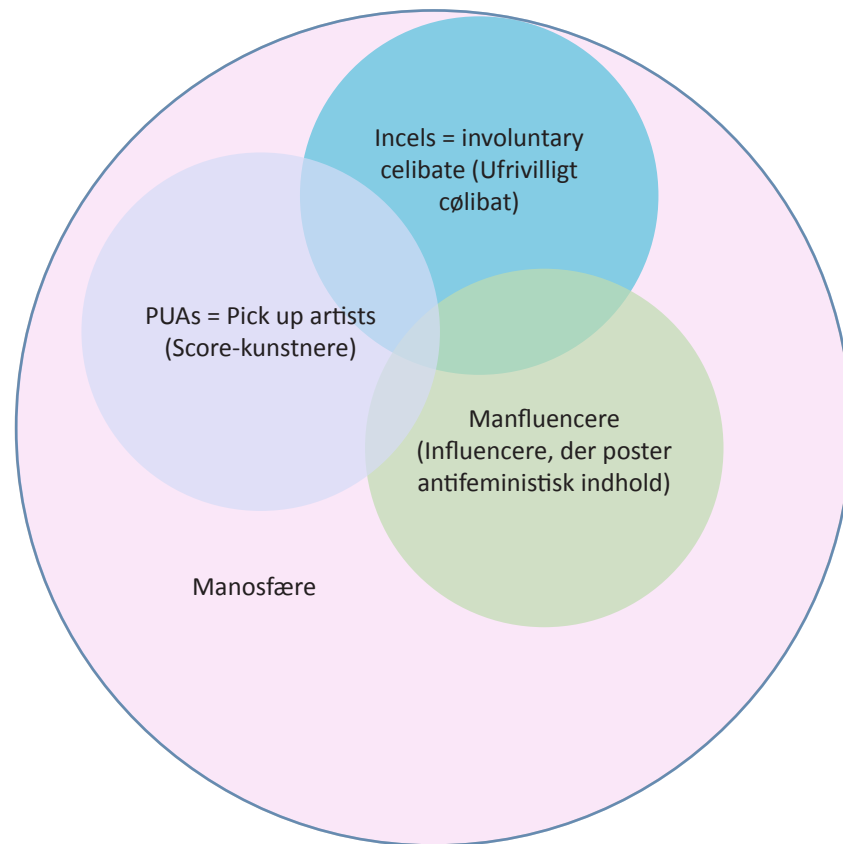
Artiklen giver først en indføring i de online subkulturer, hvor nogle drenge og unge mænd færdes. Med baggrund i nyere psykologisk forskning gives der nogle bud på, hvorfor (nogle) unge bliver tiltrukket af manofærens maskulinitetsidealer og såkaldte 'manfluencere' på de sociale medier. Dernæst rettes fokus mod et historisk perspektiv på køn og søgen efter maskulinitetsidealer og på, hvordan man kan starte klasserumssamtaler med de unge om vanskelige emner som identitet, køn og ligestilling. Til sidst gives nogle bud på, hvordan man fagligt kan arbejde med emnet i undervisningen.

Manofæren, incels og 'toksisk maskulinitet'

En ung mand i hættetrøje løbetræner, boxer og tager armbøjninger. Stemningen er mørk og dyster, og vi befinder os skiftevis på en sportsplads og en ensom landevej. TikTok-klippet varer 12 sekunder, mens teksten "She has. no idea. the monster. she created. unleash yourself" flimrer hen over skærmen. Kontoen hedder "Wolfmentality" og kommentarsporret svømmer over med anerkendende kommentarer. Én skriver: "She betrayed me, I got rejected many times but now I'm just raised". De fleste kommentarer dog ved hjælp af forskellige emojis, fx 100-emojien og den vrede, lilla djævel.
(Tiktok, 2025)

Figur 1:

Manosfæren er en samlebetegnelse for forskellige antifeministiske onlinefora, SoMe-kanaler og lukkede grupper. Selvom grupperne er forskellige, deler de et hypermaskulint kønsideal samt et had til feminismen og kønsligestilling.



I forlængelse af Netflix-serien *Adolescence*, der populariserede ordet incel, er der opstået en tendens til, at incel bruges som en samlebetegnelse for alle online fællesskaber, der dyrker en bestemt forståelse af maskulinitet (Ouellette, 2025). Ordet 'incel' og navnet 'Andrew Tate' er nærmest blevet synonym med alt det vi ikke håber, men godt ved, at de unge mænd bliver præsenteret for på de sociale medier.

Men i stedet for incel er det nærmere begrebet manosfæren, der bedst kan anvendes som et overbegreb for en række forskellige online fora, der

”dyrker maskulinitetsidealer og kritik mod kønsligestilling på en måde, der vækker bekymring for demokratisk dannelse og kvindehad.” (Center for Digital Pædagogik, 2025) Ovenstående klip fra TikTok er et godt eksempel på den endeløse række af såkaldte ‘shorts’, som drenge og unge mænd får serveret i deres feed på fx YouTube, Instagram eller Tiktok. Det viser en gren af manoscænen, hvor manfluencere udbreder en ‘optimeringsmaskulinitet’. Selvdisciplin og hård træning bliver en måde at ‘slå tilbage’ på og opnå en følelse af styrke og identitet.

Fælles for mange af den type opslag, som også kan findes på Discord, Telegram eller X, er en hypermaskulin forestilling om den stærke mand, der træner, har penge og succes, erobrer kvinder og opnår det, han stræber efter. Det er vigtigt at slå fast, at der i udgangspunktet intet forkert er i at træne fitness, stræbe efter succes eller omlægge sin livsstil. Men hos mange af de influencere, som de unge møder, er der en række underliggende regler og idealer om, hvordan man er en rigtig mand og hvordan piger og kvinder bør opføre sig.

Det kan være vanskeligt at pege på nøjagtigt, hvor man ser den underliggende ideologi. Ofte må man udlede det af konteksten eller af hentydninger i emojis eller symboler, som skal afkodes. Som det også kom frem i *Adolescence*, henviser 100-emojen fx til forestillingen om, at 80 procent af alle kvinder kun er tiltrukket af 20 procent af alle mænd, som viser hen til en hierarkisk biologisk kønsopfattelse af, at mænd enten kan vinde i det genetiske lotteri og blive en ultramaskulin ‘alfamand’, en såkaldt ‘chad’, der tiltrækker kvinder eller dømt til at være en mislykket person uden succes. Kvinder har magt til at vælge den partner de vil have og dominere mænd i en kønsrelation, der opfattes som et nulsumsspil: Den del af kagen som kvinder i dag kan få, er taget fra mændene.

Bag ved dette gemmer der sig en vrede mod ligestilling og feminismen, som ifølge denne forestilling har ødelagt den naturlige kønsbalance, hvor kvinden stadig var økonomisk og socialt afhængig af manden, sådan som det historisk har været tilfældet,

indtil kvinderne kom ud på arbejdsmarkedet i løbet af det 20. århundrede og senere også opnåede seksual ligestilling og rettigheder som fx adgangen til fri abort.

I modsætning til manfluencernes snak om at tage 'den røde pille', så dyrker incel-kulturen ideen om 'at tage den sorte pille' og på nihilistisk vis melde sig helt ud af kønsspillet (Ebbrecht & Peters, 2024; Ouellette, 2025). Udtrykket **'At tage den røde piller'** stammer fra filmen *The Matrix* (1999), hvor hovedpersonen Neo tilbydes valget mellem en blå pille, der lader ham forblive i en behagelig illusion, og en rød pille, der afslører den barske virkelighed. Hvis man tager den røde pille betyder det i denne jargon at **"vågne op" og erkende den påståede sandhed, at samfundet er styret af en feministisk konspiration**, som systematisk undertrykker mænd.

På sider som incels.is eller i grupper på Reddit og Discord er der opstået fællesskaber af unge mænd, som dyrker en følelse af uretfærdighed og mislykkethed. Den kan både kan slå om i selvhad og selvydmygelse eller i voldsfantasier om at straffe kvinder og alfa-mænd. De unge deler misogynne holdninger og bekræfter hinanden i en identitet som 'tabere' uden arbejde og uddannelse (Beckett-Herbert & Shor, 2025). Hvor incels altså knytter an til en tilbagetrækningsstrategi, er store dele af manosphæren bundet op på en erobningsstrategi, som mimer den selvudnævnte scorekunstner Andrew Tate's salg af online kurser til mænd, hvor de kan lære at manipulere kvinder til sex. Det er ikke mindst sidstnævnte kategori, som får mange forskere og meningsdannere til at omtale manosphærens kønsopfattelse som 'toksisk maskulinitet' (Kvinfol, u.å.; Kulager, 2022). Den bekæmper ikke kun kvinders rettigheder, men rammer også de unge mænd med ultra-fastlåste forestillinger om, hvordan man er en rigtig (alfa)-mand. Som det signaleres i ovenstående TikTok-klip har en rigtig mand 'ulvementalitet', Han kontrollerer flokkens hunner og står over de andre hanner i hierarkiet.

Drenge og unge mænds tiltrækning af 'manfluencere' og manosfæren

En række ungdomsforskere, psykologer og medieforskere har gennem de seneste år forsøgt at give deres bud på, hvad det er i manosfæren, der virker så tiltrækkende på de unge mænd.

Simple svar på komplekse spørgsmål om køn

De unges dannelsesproces foregår i dag primært på nettet. I en interviewundersøgelse fra 2020 svarer 81 procent af de unge, at de forbinder influencere med inspiration og mange siger, at de gennem influence-re kan få inspiration til at "have en bestemt holdning" (Mehlsen, 2020, s. 4).

Når unge mænd gennem algoritmernes anbefaling af manosfærisk indhold i omfattende mængder får tilbudt en bestemt type narrativ om, hvordan man er en rigtig mand og hvordan man skal agere over for kvinder, så må vi formode, at det smitter af på de unge mænds dannelsesproces. Det narrativ, som manosfæren serverer for de unge, er funderet i en klar kategoriseringslogik, som fortæller dem, hvordan verden er indrettet og hvordan kønnene bør være over for hinanden. Det er simple svar på langt fra simple spørgsmål om køn, seksualitet og identitet – ofte pakket ind i humoristiske memes, som gør svarene endnu mere tiltrækkende.

Provokation og humor, der går over strengen

Mange af influencerne dyrker provokation og overskridelse, herunder sarkasme på en måde, som er tiltrækkende, fordi de unge godt ved, at det provokerer de 'voksne' omkring dem. Selvom de unge overtager nogle af formuleringerne, symbolerne og emojis fra manosfæren og incelsfæren, så er det kun en lille minoritet af drenge og unge mænd som rent faktisk identificerer sig som incels eller køber ind på et misogynt sort-hvidt verdensbillede. Og langt

de fleste drenge kan godt skelne mellem en maske, man tager på, og en decideret kvindefjendsk indstilling. De griner mest af excentriske personer som fx Andrew Tate, Elon Musk og Kisoan.

Problemet er, at der kan ske en normalisering af sproget og den misogyne jargon, hvilket kommer til udtryk i grimt sprog og nedsættende betegnelser om piger og kvinder. Mange lærere oplever, at diskursen fra manosfæren tages med ind i klasserummet, dels fordi det kan provokere og give opmærksomhed, dels fordi det er blevet normaliseret slang selv i de mindre klasser. Men det har ikke desto mindre et kvindefjendsk indhold. Den ironiske distance ændrer ikke på, at verdenssynet til en vis grad normaliseres og bliver mainstream.

Identitetskrise i ungdomslivet og online fællesskaber

Online fællesskaber – både positive og destruktive som incel-fællesskaberne – taler til et grundlæggende psykologisk behov for betydningsfuldhed, som er behovet for at føle sig noget værd og blive værdsat af andre mennesker, herunder at opleve positive møder med det modsatte køn (Ebbrecht & Peters, 2024, s. 110). I online subkulturer møder de unge ligesindede og dyrker fælles interesser og kan spejle sig i andre og få gode råd og svar på vanskelige identitetsspørgsmål (Mehlsen 2020, Ebbrecht & Peters, 2024). Forskere peger på, at der i incelkulturen sker en negativ gensidig bekræftelse af at være nederst i det sociale og seksuelle hierarki, hvilket kan ende med at bekræfte en oplevet ensomhed og mistrivsel. Det kan i sidste ende føre til en mistrivselsspiral, som går langt ud over dating-problematikker og som kan fastholde nogle unge i en identitet som 'tabere' både uddannelsesmæssigt, jobmæssigt, socialt og parforholdsmæssigt (Beckett-Herbert & Shor, 2025). Det er vigtigt som lærer eller pædagog at anerkende, at oplevelsen af mislykkethed og tab af betydningsfuldhed er en helt reel følelse, som man som ung bør mødes i, men også at få fortalt, at det at blive afvist af en anden person man var glad for, er genkendeligt hos alle

personer uanset køn. Fra et psykologisk perspektiv er der således ikke noget forkert i selve oplevelsen af at blive afvist; det problematiske er derimod den tolkning, incels laver af afvisningen og de radikale svar, som den bredere manosphære kommer med.

Køn, identitet og seksualitet i et historisk perspektiv

Alle grupper i manosphæren er bundet sammen af et fælles had til feminismen, af en hierarkisk biologisk kønsopfattelse samt en antagelse af, at der gennem de seneste 50 år er sket en 'feminisering af kulturen', og at kvinder udnytter deres seksuelle magt fx ved at opfinde falske voldtægtsanklager. Utopien er et samfund, der på mange måder er vendt tilbage til traditionelle kønsnormer, hvor manden juridisk og socialt var placeret øverst i samfundshierarkiet og var fastholder af en 'orden'.

Forhandling af kønsroller eller for den sags skyld scorekunsten er ikke ny. Nederst i artiklen gives der nogle bud på konkrete emner og kilder, man kan arbejde med.

Fordelen ved at arbejde med dette emne i historieundervisningen er, at det muliggør en bearbejdning af tematikkerne ud fra et 'fælles tredje', nemlig en historiefaglig kontekst. Lærer og elever får en vis armslængde, hvor det ikke i første omgang handler om elevernes personlige holdning og oplevelser, men om hvordan forskellige tider og samfund ser og har set på kønsroller. Det kan potentielt udvide elevernes historiske bevidsthed om, at spørgsmål relateret til køn ikke kun kan tolkes ind i en binær biologisk sammenhæng, men er historisk foranderlige størrelser, samt at deres aktuelle diskussioner om

køn også kan medvirke til at ændre samfundets syn på kønsnormer – på godt og ondt. Det historiske udgangspunkt kan sagtens kombineres med perspektiver fra elevernes egen livs- og SoMe-verden, som læreren kan give faglig tyngde ved at arbejde ud fra færdigheds- og vidensområderne Kronologi, brud og kontinuitet.

Mangfoldige stemmer og dialog baseret på rationel nysgerrighed

Skolen kan udfordre de unges syn og give dem alternative og mere nuancerede billeder, så manofæren ikke kommer til at fungere som det eneste dannelsesforbillede og definere, hvordan man er en 'rigtig mand'. Når maskulinitetsidealer dyrkes på en måde, som ekskluderer mere mangfoldige måder at være en mand på og som udfordrer grundlæggende frihedsrettigheder og ligestilling, så er det i strid med ideerne om demokratisk dannelse og er dermed en central dannelsesopgave. Spørgsmålet er, hvordan vi kan tale om dette med de unge derhjemme eller i klasserummet, på en måde, hvor vi hverken problematiserer en bestemt maskulin adfærd og holdning og dermed fremmedgør drengene eller gør pigerne ubehageligt til mode eller vrede? I en undersøgelse fra 2022 tilkendegiver de unge, at de oplever, at når voksne inviterer til dialog, så ender det ofte med sanktioner, andetgørelse og tabuisering og en kamp om sandheden (Peters & Petersen, 2022, s. 62) Hvis man skal lykkes med at skabe et dialogisk rum, som de unge har tillid til, er det nødvendigt, at man som lærer eller forælder sætter parentes om alle de irrationelle eller ubehagelige følelser, som fx udtalelser som Andrew Tates kan vække i os. Men i et sådant møde baseret på rationel nysgerrighed kan det være nødvendigt at lave nogle opdelte drenge- og pigegrupper, der muliggør mere åbne samtaler om dette vanskelige emne uden at nogen føler sig udskammet og andre føler sig nedgjort i et stort og 'uregerligt' klasserum.

Man kan også tale 'rundt om' problematikkerne i stedet for, fx ved at samtale om mere generelle håb, drømme og længsler for livet, men også frygt og usikkerheder eller følelser af uretfærdighed. Manosfæren kan tolkes som et symptom på et stort behov for at italesætte usikkerheder omkring køn, identitet og seksualitet i en verden, hvor unge godt kan få indtryk af, at køn og seksualitetsnormer er totalt flydende. Spørgsmålene, som manosfæren og de unge stiller, er legitime, men svarene er meget ensidige og begrænsende. Hvis man som lærer italesætter og viser, at der er mangfoldige måder at være en 'rigtig' mand eller kvinde på – og at der har været det gennem hele historien – så udvider man elevernes historiske bevidsthed og lykkes med en central danskesopgave.

Konkrete eksempler, man kan arbejde med i undervisningen:

- Korte uddrag af Ovids *Elskovskunst* fra ca. 2 e.v.t.
- Adam Oehlenschlägers 'Raad til unge ægtemænd' formentlig fra 1810'erne. Digtet giver en direkte fysisk, men også forholdsvis manipulerende indføring i, hvordan manden kan 'vinde' kvinden seksuelt: "Om du gaar frem ad denne Vej, da siger hun dig aldrig Nej" (Færch & Andersen, 2021).
- Valborg aften og 'gadelam', som eksempel på en struktureret datingkultur. I landsbyer i Østjylland blev de unge mænd og kvinder sat sammen i par, og den partner man fik tildelt var ens 'gadelam' for resten af året. Der var forpligtelser forbundet med at være gadelam, fx at parret skulle danse med hinanden til gilder. Se: <https://natmus.dk/historisk-viden/temaer/fester-og-traditioner/valborg-aften/>



- HistorieLabs kildebanks emne 'Kærlighed, køn og seksualitet' rummer en række kilder, der viser, hvordan opfattelser af køn, kærlighed og seksualitet har ændret sig gennem tiden, navnlig gennem det 20. århundrede i takt med, at der kom fokus på ligestilling og kvinders rettigheder. 'Køn over tid' tematiserer ikke kun den radikale forandring i synet på kvindekønnet, men også de skiftende forventninger og samfundsmæssige syn der har været på mænd. Kilde 5: 'Gode råd til sunde mænd' fra 1891 skitserer, hvordan unge mænd kunne undgå seksuelle fristelser før ægteskabet, herunder onani og andre 'udskejelser', Kilde 9 og 10 omhandler kvindefrigørelse i 1970'erne og ideen om den bløde mand giver sammen med kilde 12: 'Seksuel ligestilling i dag?' muligheder for at diskutere aktuelle forventninger til kønsroller for piger og drenge i dag, når det handler om seksualitet.
- Den amerikanske film *Magnolia* fra 1999. Scorekunsteren Frank Mackey (Tom Cruise), sælger i bedste Andrew Tate-stil selvhjælpskurser til mænd og lærer dem, hvordan de kan udmanøvrere andre hanner.
- Forløb om Køn, krop og seksualitet før og nu på Arbejdsmuseet: <https://www.arbejdsmuseet.dk/undervisning/historytogo/koen-krop-og-seksualitet-i-for-og-nutid/>

Referencer

Beckett-Herbert, A. & Shor, E. (2025). "Don't Work for Society: Involuntary Celibacy and Unemployment. *Gender Work & Organization*, 00: 1-11: <https://doi-org.ez-vas.statsbiblioteket.dk/10.1111/gwao.13248>

Bjerril, S. (2024). *Slut med 'timeløse fag': Sådan skal seksualundervisning integreres*. Folkeskolen, 18.12.24: <https://www.folkeskolen.dk/slut-med-timeloese-fag-saadan-skal-seksualundervisning-integreres/>

Center for Digital Pædagogik (2025). *Forundersøgelse. Incelfællesskaber i stor vækst*: <https://cfdp.dk/samfund-og-demokrati/risikoadfaerd-online/vidensbank/rapporter/forundersoegelseincel-faellesskaber-i-stor-vaekst/>

Ebbrecht, C. K. & Peters, R.A. (2024). Incels. I: Thygesen & Ebbrecht. *Radikalisering og ekstremisme. Samfundsfaglige og psykologiske perspektiver*. Systime.

Færch, H. F. & Andersen T. S. (2021). *Forbudt litteratur – censuren i Danmark fra enevælde til Facebook*. Systime.

Kvinfo (u.å). *Viden, maskulinitet*. <https://kvinfo.dk/maskulinitet/>

Kulager, F. (2022). *Han kaldes "kongen af toksisk maskulinitet". Og han har tilbedere i enhver skolegård*. Zetland, 31.8.2022: <https://www.zetland.dk/historie/seg6Bmq-r-aOZj67pz-d18ce>

Mehlsen, K. (2020). *Influencere – de nye unge mediehuse. Undersøgelse af influencers betydning for unge og for mediebranchen i den digitale opmærksomhedsøkonomi*. Center for journalistik, Syddansk Universitet.

Ouellette, J. (2025). Why incels take the "Blackpill – and why we should care, *Ars Technica*, 30.5.2025: <https://arstechnica.com/science/2025/05/why-incels-take-the-blackpill-and-why-we-should-care/>

Peters, R. A., & Petersen, K. S. (2022). Børn og unges onlinefællesskaber på kanten: Forebyggelse gennem den gode dialog. *CEPRA-sriben*, (30), 54-65. <https://doi.org/10.17896/UCN.cepra.n30.467>

TikTok. (2025). <https://www.tiktok.com/@alphamotivation5/video/7457299429616274710?lang=en>

