

KDO JSOU INCELOVÉ A PROČ NÁS TO MÁ ZAJÍMAT

Průvodce pro školy, gymnázia a univerzity, ale i rodiče o tom,
jak se postavit online nenávisti vůči ženám

KON
SENT



KDO JSOU INCELOVÉ A PROČ NÁS TO MÁ ZAJÍMAT

Průvodce pro školy, gymnázia a univerzity, ale i rodiče o tom,
jak se postavit online nenávisti vůči ženám

autorka textu: Johanna Nejedlová

odborná konzultantka: Dagmar Krišová a Olivie Doležalová

jazyková korektura: Lela Bernátová

grafické zpracování: Johanna Nejedlová

Konsent, z.s., 2025

Nejspíš jste už od mladých lidí slyšeli slova jako *alfasamec*, *bodycount*, *sigma*, *looksmaxxing*, *Chad*, *Stacy*, *normie* – a hlavně všudypřítomný výraz *incel*. Tyto výrazy pocházejí z tzv. manoféry, online prostoru, kde se často šíří antifeministické a misogynní názory. Výraz *incel* dnes mladí lidé často používají jako nadávku mířenou na chlapce, kteří se různým způsobem vymykají kolektivu. Může to znamenat, že je někdo divný, osamělý, nezapadá, je psychicky nemocný, postižený, ošklivý, podivín, že je odsouzený k věčnému panictví nebo že ho nikdo nemá rád. Skuteční *incelové* se ale vyznačují tím, že nenávidí ženy, mají násilné myšlenky a sdílejí přesvědčení o nadřazenosti mužů nad ženami. *Manoféra* je soubor webů, fór a sociálních sítí, kde tyto myšlenky rezonují. Skutečnost, že jazyk a logika této subkultury pronikají do běžné komunikace mladých lidí, je velmi znepokojivá. Je na školách a na rodičích, aby se tomu pokusili čelit – a bez toho, abyste tomuto fenoménu pořádně rozuměli, to nepůjde.

Tato příručka se zaměřuje na:

- vysvětlení hnutí *incel* a manoféry
- popis cest, kterými může docházet k postupné indoktrinaci
- obsahuje návrhy, jak na tyto jevy citlivě a efektivně reagovat a jaké kroky podniknout k omezení vlivu těchto hnutí na mladé muže

Je určena především pro pedagogické pracovníky a pracovníce, vedení škol, prevenci rizikového chování, školní psychology, ale i rodiče a další dospělé, kteří se zajímají o zdravý vývoj mladých lidí ve světě digitální komunikace a online kultur. Budeme rádi, pokud tuto příručku budete sdílet dál a používat ji jako nástroj podpory, nikoli strachu.

Příručka vznikla s laskavým přispěním speciální pedagožky Dagmar Křišové a novinářky Olivie Doležalové, která se dlouhodobě věnuje tématu manoféry a online radikalizace mladých mužů. Inspiraci čerpá také z příručky o incelech organizace School of Sex Ed.

Johanna Nejedlová,
autorka příručky a ředitelka organizace *Konsent*



podpořte vznik dalších metodických materiálů.
děkujeme <3

V příručce najdete odkazy na Aktivitu. Ty ale ještě procházejí testováním a budeme je publikovat na podzim. Pokud se chcete jako vyučující zapojit do testování, napište na: klara.kadar@konsent.cz

Obsah

1. HNUTÍ INCEL? O CO JDE?	5
Platformy	5
Pozadí hnutí	6
Pojmy a myšlenky spojené s incely a manosférou, se kterými se můžete setkat	6
Jak manosféra nahlíží na ženy	7
2. PROČ NÁS TO MÁ ZAJÍMAT?	8
Co znamená „incel rebellion“?	8
Cyklus násilí a algoritmy sociálních sítí	8
Působení algoritmů	8
Násilná radikalizace	8
Další rizika manosféry	9
Jak poznat varovné signály?	9
3. JAK SE TO DÁ ŘEŠIT?	11
Jak reagovat, když zaznamenáte projevy vlivu manosféry nebohnutí <i>incel</i> ?	11
Jak reagovat na problematické výroky spojené s manosférou a hnutím <i>incel</i> :	12
Jak na další podporu a pomoc	16
Další doporučení pro práci s mladými lidmi	16
Pro školy a univerzity	17
4. DALŠÍ ZDROJE PODPORY	19
Organizace podpory duševního zdraví	19
Online zdroje	19
Tipy na knihy a pořady	19
5. STRUČNÉ VYSVĚTLENÍ POUŽÍVANÝCH POJMŮ	20
6. DOPORUČENÁ ČETBA A ZDROJE	21
České zdroje	21
Zahraniční zdroje	22

1. HNUTÍ *INCEL*? O CO JDE?

Česká široká veřejnost se s hnutím *incel* poprvé plošněji setkala díky rodinnému seriálu *Adolescence* (Netflix 2025) vyprávějícím o třináctiletém chlapci, který je obviněn z vraždy své spolužačky. Detektiv i rodina se v minisérii postupně dozvídají o nástrahách, kterým čelí dnešní mladí chlapci, o symbolech, které dospělí nechápou, i o online světě tzv. manoféry. Nejedná se však o žádnou novinku ani o provokativní výmysl scénaristů. Hnutí *incel* (zkratka z anglického *Involuntary Celibates*, tedy „nedobrovolně v celibátu“) označuje komunitu převážně mladých mužů, kteří se cítí být odmítáni ženami a někdy i celou společností. Na internetu dávají průchod své frustraci, hněvu a často i touze po pomstě.

Incelové vnímají sex a ženy jako něco, na co mají nárok, a za své neúspěchy ve vztazích obviňují údajně „povrchní“ ženy (Haenfler, 2018). Jsou to převážně mladí muži ve věku od pozdní puberty po mladší dvacátníky. Viní širší společenské změny, zejména feminismus, rostoucí svobodu žen a menšin za to, že oslabily společenské postavení heterosexuálních mužů a těm se tak v důsledku nedostává sexuálních (ani romantických) vztahů. Nejde však jen o to, že jsou sami. Jde o to, že nezískali společenský status, který by získat chtěli. A ten je často svázaný s tím, že „získají velmi atraktivní dívku“. A když na ni nedosáhnou, cítí se méněcenní.

Zranitelní chlapci, kteří se ke komunitě přidávají, se často cítí být diskriminováni kvůli svému vzhledu, který vnímají jako něco, co nemohou ovlivnit a co je příčinou jejich neschopnosti navázat sexuální či romantický vztah. *Incel* komunita jim pak nabízí prostor, kde hledají pocit sounáležitosti a sdílí zde své frustrace, čímž se však dále oslabuje jejich vůle vyhledávat sociální kontakt a fyzickou interakci. K podpoře zde ale nedochází vůbec. Členové se k sobě chovají velmi toxicky, navzájem se uráží, vyzývají se k sebevraždě. Lidé zde sdílí zkušenosti s šikanou, ale místo podpory se dozví, že *incelové*, tedy „podlidi“, si nic jiného než šikanu nezaslouží, a tak to musí vydržet, nebo se zabít. Neplatí to však bez výjimky pro všechny *incely*, někteří se mají upřímně rádi. *Incelové* se často vyžívají v popisu násilí - domácího a sexuálního, kterého by se dopouštěli na ženách, pokud by nějaké měli. Proč? Protože by mohli a protože si „ženy nic jiného než ránu či monokl nezaslouží“ ([incel.co](https://www.incel.co), 2025).

V euroamerické komunitě *incelů* se také objevuje silný rasismus. „Chybí zde uznání pro rozmanitost nebo jakoukoli odlišnost a převládá pocit nadřazenosti bílé rasy nad všemi ostatními. Patří sem také antisemitské, homofobní a transfobní názory“ (van Brunt, 2021). Existují ale i komunity *incelů* jiné než bílé rasy, známé jsou například indické komunity.

V posledních letech došlo k nárůstu pocitu „mužského nároku“ v online prostředí. Veřejně známé osobnosti jako Andrew Tate vnesly misogynní ideologii manoféry i *incel* komunity, která byla dříve spíše skrytá v uzavřených fórech, do hlavního kulturního proudu (Haslop et al., 2024), čímž se začala normalizovat víra v mužskou nadřazenost, což je klíčový prvek hnutí *incel*.

V uplynulých letech se *incelové* dopouštěli i násilných útoků. Jedná se o vraždy z nenávisti i masové střelby, kterým se blíže věnujeme v kapitole 2. Z tohoto důvodu některé státy začínají hnutí *incel* považovat za podhoubí extremismu a terorismu. Na násilnou radikalizaci mladistvých přes online komunity či komunity navázané na herní kulturu upozornila i [Zpráva o projevech extremismu a předsudečné nenávisti na území České republiky v roce 2024](#) ministerstva vnitra.

PLATFORMY

Digitální platformy, které jsou mezi členy *incel* komunity oblíbené (ale nejsou jediné), zahrnují: Reddit, 4chan, Incel.me, Incel.net, Lookism, Looksmax, Braincels, Discord, Sluthate, Incels.co a Incelistan. Přestože se jedná o stránky a platformy z USA, průzkum Center for Countering Digital Hate (2022) prokázal, že je hojně navštěvují i Evropané. Na některých ze zmíněných platform se objevují i vlákna v češtině a slovenštině. K šíření svých názorů využívají *incelové* také běžné sociální sítě, jako jsou Instagram, YouTube, TikTok a X (Twitter) (Byerly, 2020). Mnoho českých mladých lidí sleduje fóra i influencersy publikující v angličtině.

POZADÍ HNUTÍ

Hnutí *incel* vzniklo v roce 1997 z iniciativy queer ženy a studentky známé pod jménem Alana. Jejím cílem bylo vytvořit prostor, kde by lidé mohli sdílet své frustrace z neúspěchů v randění a osamělosti. Komunita měla být podpůrná a otevřená všem, bez ohledu na pohlaví nebo sexuální orientaci. Alana si ale po pár letech našla vztah a správcovství skupiny předala někomu jinému. Ve skupině však získávali postupně převahu radikální a násilní členové, kteří začali šířit nenávist vůči ženám. Všechny ženy i muži s méně radikálními pohledy ze skupiny postupně odešli a zůstali v ní jen heterosexuální muži, kteří nenáviděli ženy.

Incelové jsou součástí širšího online prostředí zvaného manospféra – tedy sítě webových stránek, blogů a online komunit, kde se šíří misogynní, antifeministické a často i rasistické narativy typu „ženy dluží mužům sex“, „ženy utlačují muže“ nebo „hodnota ženy spočívá výhradně v její sexuální přitažlivosti“ (Mesner, 1998; Ging, 2017; Ging, 2023). Vedle *incelů* sem patří i další proudy, například Men's Rights Activists (MRA), pick-up artists nebo tzv. redpill komunity (viz níže), alfa koučové – influenceři a „mentoři“ nabízející placené kurzy, jak se stát „alfa samcem“ a také influenceři krajní pravice, jako jsou Sneako, Nick Fuentes, Ben Shapiro nebo Matt Walsh, kteří často propojují antifeminismus s nacionalismem, rasismem a anti-LGBT rétorikou. Tyto skupiny v manospéře jsou do značné míry fluidní a často se překrývají. Přestože používají podobnou rétoriku, liší se v cílech i míře radikalizace. *Incelové* se vnímají jako oběti systému, ale narozdíl od bojovníků za mužská práva, kteří se snaží systém převrátit, jsou pasivní, fatalističtí, případně agresivní.

POJMY A MYŠLENKY SPOJENÉ S INCELY A MANOSFÉROU, SE KTERÝMI SE MŮŽETE SETKAT

- **Chads a Stacys** – stereotypní označení pro atraktivní, populární a společensky úspěšné muže a ženy. *Chad* je silný, dominantní alfa samec. *Stacy* je velmi atraktivní, podle manospféry „povrchní“ žena, která si vybírá jen muže typu Chad.
- **Lookism** – diskriminace lidí na základě fyzického vzhledu. V manospéře často popisována jako hlavní příčina neúspěchu v seznamování.
- **Normies** – běžní lidé mimo *incel* komunitu s „normálními“ názory středního proudu. Podle manospféry nevidí „skutečnou pravdu“ o světě.
- **Mentalcel** – člověk, který se označuje za *incela* kvůli psychickým problémům (např. deprese, úzkost), nikoliv kvůli vzhledu.
- **Pill (pilulka)** – koncept převzatý z filmu *Matrix*, v němž postava Morphea nabízí Neovi výběr mezi červenou pilulkou (poznání pravdy) a modrou (pohodlná nevědomost).
 - **Red Pill (červená pilulka)** – v manospéře označuje „prozření“, že feminismus ovládá společnost a muži jsou utlačováni.
 - **Black Pill (černá pilulka)** – ideologie naprosté beznaděje; přesvědčení, že svět je nefér a „karty jsou rozdány“ ve prospěch žen a tzv. alfa samců, na úkor „nízce postavených“ mužů (Lindsay, 2021). Tato ideologie stojí na tezi, že kvůli neměnným fyzickým rysům – tělesné výšce, šířce ramen, tvaru čelisti – jsou někteří muži předurčení k odmítnutí a krutému zacházení ze strany žen. Bezнадěj šířená tímto přesvědčením může vést k násilí, sebepoškozování nebo i sebevraždě (Regehr, 2020). Některé „black pill“ kruhy oslavují masové vrahy, kteří byli spojováni s *incel* komunitou.
 - **Blue Pill** – stav „nevědomosti“, tedy života v systému, který člověka (podle manospféry) klame – např. věří v rovnost pohlaví.

- **Hypergamie** - Přesvědčení, že ženy jsou evolučně předurčené k tomu, aby si „polepšily“ tím, že si vybírají nejatraktivnějšího alfa samce. Hypergamie vychází z přesvědčení, že ženy jsou sexuálně vybíravější a opouštějí méně vhodné muže kvůli těm, kteří jsou fyzicky přitažlivější a mají lepší socioekonomické postavení.
- **Pravidlo 80/20** - Takzvaný Paretův princip se používá k ilustraci rozdělení účinků nebo mocninového zákona a předpokládá, že v mnoha situacích pramení 80 % důsledků z 20 % příčin. Komunita *incelů* jej v kontextu seznamování interpretuje tak, že 80 % žen má přístup k horním 20 % (alfa) mužů ve společnosti, což znamená, že „spodních“ 80 % (beta) mužů se musí podělit o zbývajících 20 % žen.
- **Alfa samec (Alpha Male)** - muž, který je považován za vrchol hierarchie, dominantní, atraktivní, sexuálně úspěšný.
- **Beta samec (Beta Male)** - podřízený, slabší muž, často zesměšňovaný, neúspěšný u žen.
- **Sigma samec (Sigma Male)** - nový idealizovaný typ muže: tichý, nezávislý vlk samotář, který údajně stojí mimo hierarchii, ale přesto je obdivovaný.
- **Pick-Up Artist (PUA)** - „umělec ve svádění“, člen komunity, která učí techniky manipulace žen s cílem získat sex. Jejich návody často hraničí s psychickou manipulací nebo nátlakem.
- **SMV (Sexual Market Value)** - „sexuální tržní hodnota“ - koncept, který redukuje mezilidské vztahy na výměnu „hodnot“ a vnímá atraktivitu jako kvantifikovatelnou veličinu.

Rozšířený slovníček najdete na webu [Moonshot](#) (anglicky).

JAK MANOSFÉRA NAHLÍŽÍ NA ŽENY

Manosféra šíří extrémně zjednodušené a misogynní představy o ženách. Ideální žena je v těchto kruzích zobrazována jako pasivní, velmi feminní, tradičně založená a nejlépe bez jakýchkoliv předchozích sexuálních zkušeností. S každým sexuálním partnerem se podle této ideologie totiž „opotřebovává“ její hodnota – obrazně i doslova. V diskuzích *incelů* se objevuje vulgární přírůbek „opotřebované“ ženské vagíny a vulvy k „roast beef“, tzv. „roastie“, což má být údajně výsledek promiskuity. Po dosažení věku 25 nebo 30 let podle namosféry „ženská hodnota“ prudce klesá, ta mužská má naopak s věkem stoupat.

2. PROČ NÁS TO MÁ ZAJÍMAT?

CO ZNAMENÁ „INCEL REBELLION“?

Pojem „Incel Rebellion“ (rebellion zde znamená povstání, někdy také označované jako „beta povstání“) se používá pro násilné činy, které *incelové* páchají jako pomstu feminismu a společnosti za své selhávání v romantických vztazích. Tento pojem použil i Alek Minassian krátce předtím, než v roce 2018 v Torontu vjel dodávkou do davu chodců, přičemž 10 lidí zabil a 15 dalších zranil (BBC News, 2018). Jeho útok je jen jedním z mnoha případů, kdy se online nenávist přelila do fyzického násilí v offline světě. Výzkumy dokonce dokládají souvislost mezi misogynií konzumovanou v digitálním prostředí a následným násilím a doporučují k těmto projevům přistupovat jako k potenciálním rizikům fyzického násilí (Regehr, 2022; Diax & Valji, 2019).

Střelec z Bratislavy, který 12. října 2022 zabil dva mladé muže před LGBTQ+ klubem Tepláreň, se po té co byl na 8chan fóru dle svých slov „redpilled“, postupně dostal do telegramových skupin odkud byl cíleně ovlivňován a nabádán k homofobním útokům (Tesár, 2025).

CYKLUS NÁSILÍ A ALGORITMY SOCIÁLNÍCH SÍTÍ

Internetové algoritmy často nabízejí lidem obsah, který odpovídá jejich názorům či momentálním potřebám. Když tedy někdo začne sledovat příspěvky nenávislné vůči ženám, algoritmy mu jich začnou doporučovat čím dál víc. Člověk se tak ocitne v bublině (tzv. „echo chamber“), kde pořád dokola slýchá stejné extrémní názory, a postupně je přejímá. Zdají se mu normální, protože jich kolem sebe vidí hodně. Je těžké se z této pasti vymanit – a nenávist dál roste (viz Ging, 2023). Toxickému obsahu může člověk jednoduše propadnout, i když se jen začne víc zajímat o to, proč nemá přítelkyni. To je totiž jedno z ústředních témat manoféry a *incelů*.

PŮSOBNÍ ALGORITMŮ

Irská studie (Baker et al., 2024) testovala, jak TikTok a YouTube Shorts chlapcům doporučují obsah. Vytvořili fiktivní profily pro 16leté a 18leté chlapce – některé sledovaly běžné „klučičí“ zájmy (sport, posilovna, hry), jiné záměrně hledaly misogynní obsah z manoféry, další účty byly úplně prázdné (kontrola). Algoritmy automaticky začaly nabízet nenávislné a extremistické obsahy všem účtům – i těm, které jen sledovaly sport nebo hry. Jakmile uživatel jeden takový příspěvek lajknul, nebo se u něj jen na chvíli zdržel, algoritmy mu podobných věcí ukazovaly čím dál víc. Nejvíce toxického obsahu dostávali právě „obyčejní“ teenageři, kteří původně nic nenávislného nehledali. Obdobná australská studie (Thomas et al., 2022) zjistila, že zcela nový chlapecký profil na YouTube dostal první misogynní video za 90 minut a do čtyř dnů ho na profilu po otevření Youtube vítalo video oslavující Hitlera. U tzv. Youtube Shorts studie popsala ještě rychlejší radikalizaci obsahu – během krátké doby, v řádu minut, se nabízely stejné extremistické obsahy všem účtům, bez ohledu na preference falešných profilů.

NÁSILNÁ RADIKALIZACE

Zvláště znepokojivé je, že *incel* komunity aktivně oslavují fyzické útoky na ženy i muže spáchané svými členy. Cyklus násilí vypadá tak, že se násilným činům v kyberprostoru dostává podpory, následně jsou v offline světě uskutečněny, zdokumentovány a posléze na internetu znovu oslavovány. Vzniká tak nepřetržitá smyčka násilí (Regehr, 2022).

Tento trend odstartoval Elliot Rodger, který v roce 2014 zabil 6 lidí, dalších 16 zranil a pak obrátil zbraň proti sobě. Před útokem zveřejnil manifest, v němž popisoval své dětství, zkušenosti s šikanou a hlubokou frustraci z toho, že je panic, který se ani nikdy s nikým nelíbal. Frustraci Elliot přetavil v nenávist vůči ženám i žádaným chlapcům a stal se tak pro další *incely* vzorem a hrdinou. *Incel* skupiny tak po jeho vzoru často své členy vyzývají k fyzickému ublížení druhým nebo sobě.

Po vraždě ženy spáchané *incelem* v Kanadě v únoru 2020 policie tento čin klasifikovala jako teroristický útok spadající do kategorie násilného extremismu (Global News, 2020). Čin byl později skutečně oficiálně uznán jako terorismus (BBC, 2023).

Hnutí *incel* podporuje radikalizaci a mělo by být vnímáno stejně vážně jako jiné formy digitálního extremismu, a to nejen lokálně, ale i v celosvětovém měřítku (Regehr, 2022; Hoffman, Ware & Shapiro, 2020) k rizikovému chování (Moskalenko, 2022).

DALŠÍ RIZIKA MANOSFÉRY

Manosféra není jen zdrojem radikalizace, ale přináší také reálné riziko pro duševní zdraví chlapců a mladých mužů, kteří se v dospívání cítí osamělí, nejistí nebo neúspěšní. Influenceri, kteří prodávají kurzy sebezdokonalení a balení žen s nerealistickými sliby, mohou připravit zranitelné chlapce o peníze. Slibují nereálné výsledky, jako zázračné zlepšení vzhledu, úspěch u žen nebo získání respektu. Zvláště ohrožení jsou chlapci s nízkým sebevědomím, kteří mohou do těchto programů investovat nemalé částky. V manosféře se také objevují extrémní představy o tom, jak má vypadat „atraktivní muž“ (výška, tvar čelisti, svaly apod.). U chlapců se tak může rozvíjet *dysmorfofobie*, porucha vnímání vlastního těla (Infante, 2024).

JAK POZNAT VAROVNÉ SIGNÁLY?

Mladí muži, tak jako mladé dívky, v období dospívání často prožívají osamělost, sociální úzkost, někteří jsou šikanováni a mají potíže zapadnout či navazovat vztahy (přátelské i romantické) spojené s pochybami o sobě samých. První neúspěchy v lásce mohou brát fatálně a nejsou schopni se s nimi vyrovnat. Tyto potíže je potřeba brát vážně. Většina chlapců, kteří se potýkají s těmito problémy však neskončí v *incel* komunitách. Problém nastává, když se ke zmíněným pocitům a nejistotám přidá externalizace viny: „*Za mé problémy mohou jiní.*“ (např. *Chads* a *Stacies*) a konzumace extremistických obsahů, které je utvrzují v nenávisti. *Incel* komunity a misogynní manosféra pak nabízí zkreslené vysvětlení: „*Nejsi sám, tvé utrpení způsobuje feminismus a moderní ženy.*“

Postoje a chování, které naznačují sounáležitost s *incelskou* komunitou či ohrožení těmito vlivy:

- Izolace a potíže s navazováním vztahů. Pokud mladý muž nemá blízká přátelství a tráví většinu času online, může být zranitelnější.
- Pocity bezmoci a křivdy, nebo silného hněvu vůči ženám i celé společnosti. Věty jako: „Ženy mají všechno snadné“, nebo „Společnost ničí mužství“, „Ženy jsou povrchní“, „Muži jsou oběti“ signalizují posun k extremistickému myšlení.
- Pocit nároku na sex, přesvědčení, že ženy dluží mužům sexuální uspokojení. Věty jako: „Kvalitní muž si zaslouží ženu“, „Feminismus ženy kazí“, „Není potřeba se ptát na souhlas u sexu“, „Všechny ženy ve skutečnosti touží po znásilnění“.
- Škodlivý a misogynní pohled na ženy, zlost na feminismus; dehumanizace žen. Označování žen za „zlatokopky“, „promiskuitní“ nebo „příliš vybíravé“.

- Obdiv k toxickým vzorům – Sledování Andrew Tata, Joe Rogana, Jordana Petersona a dalších podobných influencerů. V Česku často po sítích kolují jejich videa s českým překladem. Mezi české influencery patří GoudaKralSyr (Oldřich Balitz na Twitch) či Dragnkrizka (Daniel Křížka) na TikToku.
- Konzumace misogynních a extremistických obsahů – Lajkování videí o „mužské nadřazenosti“, nenávistné komentáře pod feministickými příspěvky či příspěvky o nadřazenosti bílé rasy.

Nejrizikovější situací je, když se emoční krize (odmítnutí, šikana) spojí s online radikalizací.

Mladý muž pak může:

- Začít věřit, že násilí je „ospravedlnitelné“.
- Ztratit schopnost kriticky přemýšlet o médiích (např. pornografii, i tu velmi násilnou, může považovat za „obraz sexuální každodennosti“).
- Propadat do zkreslené interpretace reality, podléhat pseudovědeckým argumentům a paranoidním narativům mansoféry a *incelské* komunity.

Pomoci k monitorování rizikových signálů může pravidelná aktivita Emoční mapa týdne (viz Aktivita), která umožní zachytit frustraci, osamělost nebo přetížení – dříve, než se přetaví v nenávist.

3. JAK SE TO DÁ ŘEŠIT?

Ucelená sexuální a vztahová výchova poskytuje mladým lidem nástroje, které jim pomáhají informovaně se rozhodovat na cestě k vlastnímu fyzickému zdraví a pohodě, ale také v budování zdravých vztahů se svým okolím. V příručce dále také nabízíme odkazy na aktivity a další podporu neziskových organizací působících v této oblasti.

Inkluzivní vztahová a sexuální výchova pomáhá vyvracet škodlivé názory a mýty spojené s hnutím *incel* když:

- rozvíjí kritické myšlení u mladých lidí, což jim umožní orientovat se zdravým způsobem v otázkách souhlasu, rovnosti a moci a také digitálního prostoru;
- redukuje škodlivé chování, jako je sexuální násilí, diskriminace a šikana, a to online i offline;
- nabourává stereotypy a společenská očekávání kolem sexu (třeba že sex je jen mezi mužem a ženou nebo že musí vypadat určitým způsobem);
- buduje mediální gramotnost, a to i v oblasti pornografie, chápání problematičnosti absence souhlasu a nedostačujícího zobrazování rozmanitosti těl v mainstreamovém pornu a popkultuře;
- podporuje chápání rozdílů mezi zdravým a laskavým chováním versus kontrolujícím a násilným chováním;
- učí, jak nebýt pasivní a jak zasáhnout, když je člověk svědkem například šikany, sexuálního obtěžování, rasismu nebo transfobie.

Pro více detailů o komplexní vztahové a sexuální výchově doporučujeme knihu *Děti to chtěj vědět taky* (Křišová, Poláčková, Konsent 2024).

JAK REAGOVAT, KDYŽ ZAZNAMENÁTE PROJEVY VLIVU MANOSFÉRY NEBO HNUTÍ *INCEL*?

1. Vést otevřený dialog bez odsuzování

Namísto hodnotících výroků jako „To je blbost,“ doporučujeme používat otázky typu:

„Proč si myslíte, že ženy mají výhodu?“

„Co vás k tomu názoru přivedlo?“

(Viz jak reagovat na problematice výroky)

Takové otázky pomáhají odhalit skutečné pocity frustrace nebo nespravedlnosti a otevírají prostor k reflexi místo obranné reakce.

2. Posilovat kritickou mediální gramotnost

Pomozte studentům porozumět tomu, jak algoritmy ovlivňují to, co vidí:

„Platformy doporučují obsah, který udrží pozornost co nejdéle – ne nutně ten, který je pravdivý nebo prospěšný.“

Viz aktivita „Když sítě rozhodují za mě“ (v Aktivitách): Žáci sledují doporučený obsah na svém feedu a učí se ho kriticky analyzovat.

3. Rozebírat manipulativní strategie influencerů

Ukazujte, že influenceri jako Andrew Tate využívají nejistoty mladých lidí ke zvyšování vlastní sledovanosti a zisku.

„Proč myslíte, že mluví o ženách jako o problému? Co tím získává?“

Lze realizovat v rámci aktivity „Já bych s tím zásadně nesouhlasil/a!“ (v Aktivitách), kde studující formulují argumenty proti stereotypním či nenávisným výrokům.

4. Nabízet pozitivní alternativy a vzory

Nestačí pouze kritizovat. Mladým mužům často chybí pozitivní vzory, o to je pro toxické influencery jednodušší je zaujmout. Je proto potřeba nabízet inspirativní alternativy. Viz aktivita „Pozitivní mužské a ženské vzory“ (v Aktivitách), která ukazuje, že síla může spočívat v empatii, odvaze nebo zodpovědnosti.

JAK REAGOVAT NA PROBLEMATICKÉ VÝROKY SPOJENÉ S MANOSFÉROU A HNUTÍM INCEL:

V každodenní komunikaci dospívajících se dnes objevují vyjádření, které souvisí s hnutím *incel* a manosférou. Tyto výroky studujících nemusí vždy znamenat souhlas s extremismem – často jsou jen opakováním toho, co slyší na internetu či ve svém okolí. Pokud ale zůstávají bez reakce, mohou tyto postoje zakořenit.

Níže uvádíme několik běžných výroků ze školních tříd a návrhy, jak na ně reagovat bez konfrontace a s cílem vést k přemýšlení.

Málokdy mladí muži zmiňují explicitní vyjádření jako „Nenávidím ženy.“ Většinou se inklinace k manosféře a *incelství* projevuje spíše v subtilnější podobě. Buďme vnímaví k jakýmkoliv projevům, které marginalizují ženy nebo je vykreslují jako homogenní skupinu.

Téma 1: „Muži mají přirozeně vést/být nadřazení.“

Výroky:

„Muž má být hlava rodiny.“

„Chlapi jsou lídři, ženy jsou spíš pečující.“

„Ženy nejsou na logiku, jsou moc emotivní a proto nejsou dobré šéfky.“

Příklad reakce:

„Co to podle tebe znamená, že muž má vést?“

„Jak víme, že je to tak přirozené – není to jen zvyk nebo tradice?“

„V historii i dnes známe spoustu žen, které vedly – v politice, vědě i v rodině. A spoustu mužů, kteří byli laskaví, pečující a výborní rodiče. Opravdu to jde takhle jednoduše rozdělit podle pohlaví? Nebylo by lepší, kdyby si každý mohl zvolit podle toho, co jemu vyhovuje a na co se cítí?“

Možný rámec diskuze:

- Nejde o to, že „ženy musí vést“ a „muži nesmí“ – ale že schopnosti nejsou omezené pohlavím.
- Tradiční role nejsou nutně špatné – pokud jsou dobrovolné a není to očekávání.
- Vědomé přemýšlení nad tím, co považujeme za „normální“, pomáhá osvobodit každého člověka – včetně chlapců, kteří nechtějí „velet“.

Téma 2: „Ženy mají výhody/jsou povrchní.“

Výrok:

„Ženy mají život mnohem jednodušší. Nemusí se snažit, aby něco dostaly.“

Příklad reakce:

„Proč máš takový pocit? Pojďme se podívat, v čem ženy mohou mít výhodu – a kde naopak narážejí na překážky. Napadá tě, kde mají naopak výhodu muži?“

Možný rámec diskuze:

- Znevýhodnění se projevuje různě: Jak muži, tak ženy čelí určitým tlakům a stereotypům – ženy třeba ve vzhledu a očekáváních ohledně chování, muži v očekávání síly, úspěchu a „nezranitelnosti.“
- Výhoda ≠ spravedlnost: To, že ženy mohou dostat pozornost kvůli vzhledu, není výhoda – často je to povrchní hodnocení, které je zbavuje individuality a důstojnosti a samy ženy to mnohdy vnímají spíše jako nevýhodu. Například vystudovaná a pracovitá žena může čelit stereotypům, že se do pozice dostala „přes postel“, přestože na svém úspěchu tvrdě pracovala. Jiné ženy se kvůli sexuálnímu obtěžování do pozice nedostaly, protože raději změnily kariéru. Od mužů se očekává, že budou silní, nebojácní a zvládnout se poprat. Může to vypadat jako výhoda. Když pak ale čelí šikaně nebo domácímu násilí, mají větší bariéru vyhledat pomoc, okolí jim nevěří, či jim říká, že si to mají vyřešit sami.
- Stereotypy škodí všem: Když máme zjednodušené představy o ženách jako „zlatokopkách“ nebo „emočně nestabilních“, a o mužích jako „přirozených lídrech“ nebo „přemýšlejících hlavou, ne srdcem“, ochuzujeme tím celou společnost o ženy, které by mohly být skvělými lídryněmi, političkami či například vědkyněmi, nebo o muže, kteří by mohli být šťastní a spokojení a velmi úspěšní třeba v pomáhajících profesích nebo na rodičovské dovolené. Muži často čelí stereotypu, že „kluci nebrečí a vše musí zvládnout sami bez pomoci“, což vede k tomu, že se méně svěřují, když mají nějaká trápení a méně často vyhledávají pomoc (i tu psychickou). Následkem může být i to, že muži častěji než ženy páchají sebevraždy nebo častěji podléhají závislostem na návykových látkách, které jim zdánlivě pomáhají překonat jejich psychické obtíže.
- Důstojnost a uznání si zaslouží každý – bez ohledu na pohlaví, vzhled nebo úspěch.

Téma 3: „Ženy jsou povrchní/zajímají je jen peníze a vzhled.“

Výrok:

„Ženy chtějí jen chlapy s penězi a svalama. Na normálního kluka se ani nepodívají.“

Příklad reakce:

„Kde ses s tímhle názorem setkal? Je to něco, co jsi sám zažil, nebo spíš slyšel od ostatních?“

„Pojďme si říct – opravdu to platí pro všechny ženy? Nebo to může být zjednodušený pohled?“

Možný rámec diskuze:

- Zkušenost není totéž co pravidlo: Někdy máme tendenci ze špatné zkušenosti dělat obecné soudy. Ale jedna negativní situace neznamená, že všichni/každá je stejný/á.
- Role kultury a médií: V popkultuře se často ukazuje „ideální žena“ jako někdo, kdo touží po luxusu – ale to není realita většiny lidí.
- Co přitahuje skutečně? Většina lidí hledá vztahy založené na porozumění, respektu, zájmech – ne jen na vzhledu nebo penězích.
- Nároky a předsudky fungují obousměrně: Stejně jako některé ženy pociťují tlak, že musí být krásné a líbit se, mohou i muži pociťovat tlak, že musí být svalnatí a silní. Obě pohlaví čelí nerealistickým očekáváním, která nám podsouvají různé filmy a videa či sociální sítě.

Téma 4: „Muži jsou obětí systému.“

Výrok:

„Dneska už to mají nejhorší bílí hetero kluci. Všichni ostatní mají výhody a pozitivní diskriminaci.“

Příklad reakce:

„To je silné tvrzení – pojďme se na něj podívat blíže. V čem si myslíte, že mají bílí hetero muži nevýhodu? A kde mohou mít výhodu?“

„Co znamená rovnost – a znamená to automaticky, že když někdo získá podporu, ostatní o něco přijdou?“

Možný rámec diskuze:

- Rovnost ≠ útok na privilegia: Když podporujeme menšiny nebo ženy, neznamená to, že „bere-me“ ostatním. Cílem je narovnat podmínky, ne někoho odstranit.
- Pocit ohrožení někdy pramení ze změn: Když se mění společnost, je normální cítit nejistotu – ale je důležité rozlišovat mezi skutečnou nespravedlností a ztrátou výhod.
- Podpora nerovná se výhodou: Podpurná opatření často jen dorovnávají dlouhotrvající znevýhodnění (např. v přístupu ke vzdělání, pracovnímu trhu nebo zastoupení ve vedení).

Doporučení: Pomozte studujícím podívat se do historie. Rovnost totiž nebyla automatická a bylo potřeba za její dosažení bojovat:

- ženy neměly přístup ke vzdělání nebo volebnímu právu
- ženy učitelky musely být svobodné nebo v celibátu
- lidé v nevolnictví či otroctví neměli žádná základní práva

Tyto změny (zrušení otroctví, volební právo pro ženy, rovný přístup ke vzdělání) byly v určité době vnímány jako „příliš radikální“, ale dnes je považujeme za samozřejmé.

Téma 5: „Skrytá nadřazenost bílé normy (rasismus bez otevřené nenávisti).“

Výroky:

„Hezká holka – na to, že je černoška.“

„Někdy zapomenu, že je Arab, protože je tak milej.“

„Ty bys mohl být model – nevypadáš jako typickej Vietnamec.“

„Já chodím jenom s Asiatkama. Zkoušel jsem to už i s jinýma rasama, ale můžu s jistotou říct, že mě přitahují jen Asiatky.“

Příklad reakce:

„Zní mi to, jako bys říkal, že je výjimkou, když je někdo příjemný nebo hezký, a přitom má jinou barvu pleti. Pojďme si zkusit představit, jak to může působit na člověka, kterého se to týká.“

„Co vlastně znamená, že někdo *nevypadá typicky vietnamsky*? Jak vznikají tyto představy?“

„Myslíš, že existuje nějaký univerzální ideál vzhledu – nebo je to věc kultury, zvyku a médií?“

„Jak se může cítit někdo, kdo je vnímán hlavně skrze svůj původ nebo vzhled, ne jako konkrétní člověk?“

„Máme právo na vkus – ale je dobré zkoumat, jestli se neopírá o stereotyp.“

Možný rámec diskuze:

- Média vytvářejí představy o tom, co je „krása“ nebo „normalita“.
- Norma není neutrální: To, co považujeme za „běžné“ nebo „normální“, často odráží historickou převahu většinové kultury. Není to neutrální, ale kulturně podmíněné.
- To co vidíme ovlivňuje vnímání: Média, popkultura a školní materiály formují naše představy o tom, kdo „patří do hlavní role“. V kultuře dlouho chyběla reprezentace menšin a žen v jiných než podřízených rolích. Když chybí rozmanitost, může vznikat dojem, že pouze bílí lidé reprezentují „univerzálního člověka“. Část dnešní popkultury se to snaží změnit.

Tyto reakce nejsou „návod na dokonalý zásah“. Jsou návrhem, jak začít dialog, aniž bychom studující stygmatizovali, trestali nebo se jim vysmívali – ale zároveň nenechali problematické postoje bez odezvy. Prevence radikalizace není jen o odhalení rizika, ale i o vytváření prostoru pro změnu postojů.

JAK NA DALŠÍ PODPORU A POMOC

Podpora duševního zdraví může mít více forem:

- Vyhledání a nabídnutí podpory prostřednictvím organizací, které se zabývají duševním zdravím (viz část *Další zdroje podpory*);
- Zprostředkování přístupu k vzájemné podpoře mezi vrstevníky a ke skupinám, které se scházejí fyzicky (např. Skaut), místním komunitám mládeže nebo společenským klubům a dobrovolnickým institucím.
- Zapojení se do podpůrných skupin, které se zabývají sociální úzkostí
 - Příklady skupin: svépomocné skupiny a další neformální aktivity [Spolku SFinga](#) (bezplatné, nebo za dobrovolný příspěvek; Praha, Brno, Hradec Králové, České Budějovice), skupiny pro mladé organizace [FOKUS](#) (bezplatné; České Budějovice, Český Krumlov), skupinové terapie kliniky [AdiCare](#) (samoplatba; Praha, Brno, Litoměřice) a ambulance [Kognitera](#) (hrazené zdravotní pojišťovnou; Praha) nebo skupina pro léčbu sociální fobie a sociální nejistoty centra [Alivio](#) (samoplatba; Praha)
 - Příspěvek na blogu „[Co jsem se naučil v podpůrné skupině pro sociální úzkost](#)“ (anglicky)

DALŠÍ DOPORUČENÍ PRO PRÁCI S MLADÝMI LIDMI

Podpora vzájemného učení mezi vrstevníky

- Vytvářejte příležitosti, kdy mohou mladí lidé vést diskuse a sdílet své názory ve skupinách (naživo).
- Podporujte aktivní naslouchání, respekt k odlišným zkušenostem a schopnost věcně vyjadřovat nesouhlas.
- Poskytujte prostor pro diskuse jak o ženských právech i feminismu, tak o tom, co je mužství a s jakými stereotypy se setkávají muži.
- Diskuse mohou probíhat například nad novinovými články či studiem výzkumů (texty lze najít v sekci *Doporučená četba*).

Ukazování různorodých pozitivních vzorů mužství

- Pravidelně představujte příklady mužů, kteří jsou empatičtí, pečující, obětaví nebo společensky prospěšní a mohou být vzory (např.: zdravotníci, záchranáři, učitelé, ochránci zvířat a přírody, muži bojující za lidská práva...).
- Důležité je ukazovat, že síla se může projevovat i v laskavosti, spolupráci a odvaze přiznat zranitelnost.

Podpora setkávání s různými pohledy a názory

- Ved'te mladé lidi k tomu, aby se setkávali i s jinými názory a postoji než s těmi, které sami zastávají. To může zahrnovat například neformální rozhovory či podporu empatické diskuse.
- Vědomá práce s online prostředím
- Povzbuzujte mladé lidi, aby si aktivně vyhledávali pestrý obsah na sociálních sítích.
- Vysvětľujte princip a fungování algoritmů (viz aktivita o echo chambers v sekci *Aktivita*).
- Podporujte vyhledávání rozmanitých, podpůrných a kvalitních zdrojů obsahu, které posilují zdravé sebevědomí, kritické myšlení a pozitivní vztahy (viz sekce *Aktivita*).

PRO ŠKOLY A UNIVERZITY

Níže jsou uvedeny postupy a aktivity, které školy a univerzity mohou využívat v reakci na chování spojené s indoktrinací hnutím *incel* a s chováním, které přispívá k náchylnosti vůči ní.

K řešení indoktrinace hnutím *incel* je zapotřebí aktivní přístup k podpoře mladých zranitelných osob sjednocený v rámci celé instituce. Jeho součástí by měly být tematicky zaměřené lekce sexuální a vztahové výchovy a workshopy pořádané dobře vyškolenými pracovníci a pracovníky.

1. Institucionální rámec a prevence

- Zajistěte školení personálu: Všichni vyučující by měli projít školením/mít dostatek základního povědomí o problematice rovnosti žen a mužů, prevenci genderově podmíněného násilí a základech hnutí *incel*.
- Určete osobu odpovědnou za agendu budování sociálního bezpečí a řešení sexuálního obtěžování (ombuds osoba, kontaktní osoby) a poskytovat jí/jim náležitá pravidelná školení.
- Vytvořte jasné postupy a pravidla: Včetně reakce na projevy misogynie, šikany, victim blamingu (obviňování obětí) a kybernásilí, a to jak ze strany studujících, tak vyučujících.
- Zajistěte přístup k bezpečným kontaktům: Určete a viditelně komunikujte, kdo je ve škole kontaktní osobou pro případy sexuálního obtěžování a genderově podmíněného násilí. Zveřejněte rozcestníky pomoci a péče o duševní zdraví.

2. Výuka

- Zahrňte do výuky témata: Respekt; Souhlas; Vztahová rozmanitost a stereotypy; Emoce ve vztazích; Prevence sexuálního násilí; Zásilání intimního obsahu; Mýty o pohlavních orgánech a sexu; Pornografie; Sexuální obtěžování.
- Zařaďte tematické workshopy: Např. o manosféře, kritickém myšlení, emoční mapě týdne (viz sekce *Aktivita*).
- Učte práci s emocemi a frustrací: Zvláště u chlapců, kteří mohou být zranitelnější k indoktrinaci kvůli sociálním nejistotám.

3. Podpůrné programy

- Zavedte buddy/mentoringové programy: Pro prevenci izolace a posílení peer podpory.
- Podporujte duševní zdraví: Diskuze, kroužky, podpora sdílení emocí. Zapojení školního psychologa nebo psycholožky, nabídka podpůrných služeb.

5. Vysoké školy

- Vše výše uvedené +:
- Zapojení fakultních spolků a akademických debat: K otevření dialogu na témata mužství, misogynie, genderové rovnosti.
- Osoba pro bezpečné prostředí (ombuds osoba): Povinnost pravidelného školení a přístupnosti.

Na výše uvedená témata se zaměřují volně dostupné lekce sexuální a vztahové výchovy Žádná tabu před tabulí. Metodiky lekcí jsou ke stažení na webu www.konsent.cz/pro-vyucujici, spolu s metodikami na další otázky vztahů, tělesnosti a intimity.

Otázkám maskulinity, rozmanitosti těl, potěšení, společenským očekáváním atd. se věnují také doprovodné metodické listy k pořadu *Na záchodcích*, dostupné na portále [ČT ed.](#)

4. DALŠÍ ZDROJE PODPORY

ORGANIZACE PODPORY DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

- [Rozcestník](#) na zdroje pomoci a [seznam podpůrných služeb](#) pro děti a mládež vytvořené organizací Nevypuť duši
- Promluvte si s odborníkem či odbornicí
- [Linka bezpečí](#)
- [Modrá linka](#)
- [Dětské krizové centrum](#)
- Školní/univerzitní poradenská centra (např. školní psycholog/psycholožka, [psychologická poradna UK Point](#) a poradny na dalších VŠ a při jednotlivých fakultách)

ONLINE ZDROJE

- webová a mobilní aplikace [Nepanikař](#)
- web [Opatruj.se](#)
- [STOPonline.cz](#) - nabízí pomoc v případě podezření na nezákonný obsah na internetu, například šíření dětské pornografie, zneužívání dětí, nepatřičnou dětskou nahotu nebo kybergrooming
- [poradna E-bezpečí](#) - nabízí pomoc v obtížných životních situacích spojených s internetem či mobilními telefony

TIPY NA KNIHY A POŘADY

- Respekt: Všechno, co kluci potřebují vědět o sexu a lásce - Inti Chavez Perez
- Vyhonit ďábla: O vztazích, sexu a intimitě - Terézia Ferjančeková a Zuzana Kašparová
- Sex a láska ve skutečném životě - Clémentine Du Pontavice a Ghada Hatem-Gantzer
- pořad [Na záchodcích](#) - dostupný na iVysílání ČT - pořad doplňuje série [metodik a pracovních listů](#) dostupných na portále ČT edu
- seriál Adolescent - Netflix

5. STRUČNÉ VYSVĚTLENÍ POUŽÍVANÝCH POJMŮ

Misogynie

Nesnášenlivost, opovržení nebo předsudky vůči ženám a dívkám. Může být otevřená (např. nenávistné komentáře), nebo skrytá (přesvědčení, že ženy „patří do kuchyně“).

Manosféra

Souhrn online komunit, kde se šíří nejen misogynní názory, ale i dezinformace – např. že muži jsou častěji než ženy oběťmi domácího násilí, většina obvinění ze znásilnění je vymyšlená, ženy mají nezasloužené výhody úplně ve všem – ve vztazích, v zaměstnání, u trestního soudu. Mnozí také věří, že ženy nedokážou nezištně milovat, narozdíl od mužů.

Incel (involuntarily celibate)

Zkratka pro „nedobrovolně v celibátu“. Původně označovala lidi, kteří nedokáží navazovat vztahy, dnes spíše označuje skupinu převážně mužů s extrémními názory – často s nenávistí vůči ženám, feminismu nebo společnosti jako celku.

Rovnost žen a mužů

Princip, podle kterého by měli mít ženy i muži stejná práva, příležitosti a zacházení – v práci, ve škole, ve veřejném i osobním životě.

Sexismus

Předsudky nebo diskriminace na základě pohlaví, obvykle namířená proti ženám. Může se projevat i jako bagatelizace nebo zesměšňování.

Victim blaming

Obviňování oběti za to, co se jí stalo (např. „neměla tam chodit sama“, „co čekala, když poslala ty fotky“). Je to škodlivý způsob myšlení, který snižuje odpovědnost pachatele a zvyšuje trauma oběti a stěžuje obětem přístup k řešení.

Genderové stereotypy

Zjednodušené představy o tom, co by měli nebo neměli dělat muži a ženy (např. „muž nepláče“, „ženy nejsou na techniku“).

Feminismus

Společenské hnutí usilující o rovnost žen a mužů ve všech oblastech života – v právech, příležitostech, rozhodování i každodenním zacházení. Neznamená nadřazenost žen, ale odstranění nerovností.

6. DOPORUČENÁ ČETBA A ZDROJE

ČESKÉ ZDROJE

Lauder, S. (2018). Útočník z Toronta patří k povstání sexuálně frustrovaných mužů. Respekt. <https://www.respekt.cz/denni-menu/utocnik-z-toronta-patri-k-povstani-sexualne-frustrovanych-muzu>

Lauder, S. (2021). Existuje právo na sex? Oxfordská filozofka Amia Srinivasan o politickém rozměru touhy a přitažlivosti. Respekt. <https://www.respekt.cz/special/2021/budoucnost-zapadu/existuje-pravo-na-sex>

Lauder, S. (2024). Influenceri mohou kluky radikalizovat podobně jako islamisté: Andrew Tate a spol. cílí na nejisté a osamělé mladé muže. Stejně jako Islámský stát. Respekt. <https://www.respekt.cz/v-pasti-pohlavi/influenceri-mohou-kluky-radikalizovat-podobne-jako-islamiste>

Lauder, S., & Brolík, T. (2024). Proroci správného chlapáctví: Aneb výchova kluků na TikToku. Respekt. <https://www.respekt.cz/tydenik/2024/35/proroci-spravneho-chlapactvi>

Sedláček, Š., & Procházková, A. (2024). Incelové a hospodyňky proti feminismu: Sílí mezi mladými konzervativní postoje? [Podcast]. Respekt. <https://www.respekt.cz/podcasty/incelove-a-hospodynky-proti-feminismu-sili-mezi-mladymi-konzervativni-postoje>

Skalický, M. (2024). Nenávidí ženy a chodí na plastiky: Jak souvisí TikTok s hnutím incelů [Rozhovor]. iRozhlas. https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/spolecnost/nenavidi-zeny-a-chodi-na-plastiky-jak-souvisi-tiktok-s-hnutim-incelu_2408080600_pj

Šrajbrová, M. (2018). Hnutí sexuálně frustrovaných mužů hierarchií připomíná počátky teroristických skupin, říká expert [Rozhovor]. Aktuálně.cz. <https://zpravy.aktualne.cz/domaci/odbornik-je-paradox-ze-hnuti-frustrovanych-muzu-k-nemuz-se-h/r~116e081c536511e8bacfac1f6b220ee8/>

Zajíčková, K. (2022). Vítejte ve světě mužů: Proč je v něm stále obtížné mluvit o vlastním těle. Respekt. <https://www.respekt.cz/tydenik/2022/3/vitejte-ve-svete-muzu>

Flowee. (n.d.). Série článků:

- Manosphere I: O vražedné bublině incelů – mužů v síti nedobrovolného celibátu. <https://www.flowee.cz/10553-manosphere-i-o-vrazedne-bubline-incelu-muzu-v-siti-nedobrovolneho-celibatu>
- Bodycount: Opravdu chcete vědět, kolik má vaše milá zářezů na pažbě? <https://www.flowee.cz/civilizace/11394-bodycount-opravdu-chcete-vedet-kolik-ma-vase-mila-zarezu-na-pazbe>
- Alfa je vůdce a sigma osamělý vlk. Omegy jsou v modelu sociosexuální hierarchie lůžři. <https://www.flowee.cz/civilizace/11795-alfa-je-vudce-a-sigma-osamely-vlk-omegy-jsou-v-modelu-sociosexualni-hierarchie-loseri-najdete-se>
- Manosphere II: Jak sbalit klisničku. <https://www.flowee.cz/168-sex-vztahy/10766-manosphere-ii-jak-sbalit-klisnicku>
- Moderní randění be like: Posloucháš Joe Rogana? Tak čau. <https://www.flowee.cz/civilizace/15213-moderni-randeni-be-like-poslouchas-joe-rogana-tak-cau>

Děkujeme časopisu Respekt za odemčení článků pro tuto příručku.

Baker, C., Ging, D., & Andreasen, M. B. (2024). Recommending Toxicity: The role of algorithmic recommender functions on YouTube Shorts and TikTok in promoting male supremacist influencers. DCU Anti-Bullying Centre, Dublin City University. <https://antibullyingcentre.ie/wp-content/uploads/2024/04/DCU-Toxicity-Full-Report.pdf>

Center for Countering Digital Hate. (2022). The incelosphere: Exposing pathways into incel communities and the harms they pose to women and children. <https://counterhate.com/research/incelosphere/>

Ging, D. (2017). Alphas, Betas, and Incels: Theorizing the Masculinities of the Manosphere. *Men and Masculinities*, 22(4), 638–657. <https://doi.org/10.1177/1097184X17706401>

Haslop, C., Ringrose, J., Cambazoglu, I., & Milne, B. (2024). Mainstreaming the manosphere's misogyny through affective homosocial currencies: Exploring how teen boys navigate the Andrew Tate effect. *Social Media + Society*, 10(1). <https://doi.org/10.1177/20563051241228811>

Infante, A. (2024, June 14). Fenomeno Incel tra dismorfofobia, autismo e abilismo – Parte I [The incel phenomenon between dysmorphophobia, autism and ableism – Part I]. Istituto Beck. <https://www.istitutobeck.com/beck-news/fenomeno-incel-tra-dismorfofobia-autismo-e-abilismo>

Regehr, K. (2022). In(cel)doctrination: How technologically facilitated misogyny moves violence off screens and on to streets. *New Media & Society*, 24(1), 138–155. <https://doi.org/10.1177/1461444820959019>

Thomas, E., & Balint, K. (2022). Algorithms as a weapon against women: How YouTube lures boys and young men into the 'manosphere'. Institute for Strategic Dialogue. <https://www.isdglobal.org/isd-publications/algorithms-as-a-weapon-against-women-how-youtube-lures-boys-and-young-men-into-the-manosphere/>



podpořte vznik dalších metodických materiálů.
děkujeme <3

Konsent, z. s.
konsent.cz
@konsent_

Inspirováno příručkou: A LOOK INTO THE INCEL MOVEMENT A guide to tackling online cultures of misogyny
for schools, colleges and universities of School of Sexuality Education