

# HET MAAKBARE MANNENLICHAAM

Een survey naar mannelijke  
schoonheidsidealen en wat mannen  
bereid zijn daarvoor te doen

**MAIN***line*





# HET MAAKBARE MANNENLICHAAM

Een survey naar mannelijke schoonheidsidealen en wat  
mannen bereid zijn daarvoor te doen

# Inhoud

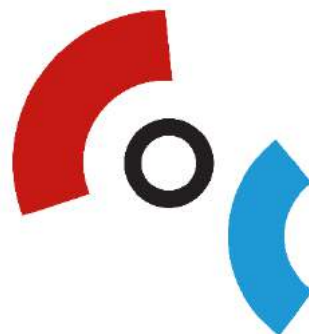
1. Introductie .....	4
2. Samenvatting .....	5
3. Werving van de deelnemers .....	7
4. Verwerking van de resultaten .....	8
5. Beschrijving van de deelnemers .....	9
5.1 Gender .....	9
5.2 Seksuele oriëntatie .....	9
5.3 Leeftijd .....	11
5.4 Woonplaats .....	12
5.5 Relatie .....	13
5.6 Aantal sekspartners .....	14
6. Het lichaamsbeeld .....	16
6.1 Aandacht voor het uiterlijk van het lichaam .....	16
6.2 Tevredenheid met het uiterlijk van het lichaam .....	17
6.3 Verschillen tussen groepen in de tevredenheid met hun lichaam .....	18
6.3.1 Seksuele oriëntatie en tevredenheid met het lichaamsbeeld .....	18
6.3.2 Leeftijd en tevredenheid met het lichaamsbeeld .....	20
6.3.3 Relatievorm en tevredenheid met het lichaamsbeeld .....	21
6.3.4 Aantal sekspartners en tevredenheid met het lichaamsbeeld .....	21
6.3.5 Seksuele oriëntatie, aantal sekspartners, en tevredenheid met het lichaamsbeeld .....	22
6.4 Wat vinden mannen van hun lichaam .....	24
6.4.1 Te dik .....	24
6.4.2 Te mager .....	25
6.4.3 Gespierder willen zijn .....	27
6.4.4 Meer hoofdhaar .....	29
6.4.5 Minder lichaamsbehandling .....	30
6.4.6 Meer lichaamsbehandling .....	31
6.4.7 Goede kop .....	33
6.4.8 Tevredenheid met penis .....	34
6.5 Redenen om aan het uiterlijk te werken .....	36
6.5.1 Seksuele aantrekkelijkheid .....	36
6.5.2 Zelfverzekerdheid .....	38
6.5.3 Gezondheid .....	40

6.5.4 Dating apps .....	41
6.5.5 Sociale media .....	43
6.5.6 Professie.....	45
6.5.7 Zomerseizoen.....	46
6.5.8 Investing .....	47
6.6 Vergelijken van het lichaam.....	49
6.6.1 Vergelijken van het lichaam en seksuele oriëntatie .....	50
7. Lichaamsmodificaties en cosmetische ingrepen .....	54
7.1 Tatoeages.....	54
7.2 Lichaamsmodificaties.....	55
7.3 Zonnebank .....	56
7.4 Cosmetische behandelingen .....	57
7.4.1 Welke cosmetische behandeling ondergaan .....	58
7.5 Overwegen van een cosmetische behandeling .....	59
7.5.1 Welke cosmetische behandeling in overweging.....	60
7.6 Cosmetische behandelingen en tevredenheid met het lichaam .....	61
7.6.1 Tevredenheid en cosmetische behandelingen .....	61
7.6.2 Tevredenheid en het overwegen van een cosmetische behandeling .....	61
8. Voeding .....	62
8.1 Dieet of voedingspatroon .....	62
8.2 Gebruik van voedingssupplementen .....	63
8.2.1 Soort voedingssupplementen .....	64
8.3 Eetgedrag .....	65
8.3.1 Schuldgevoel .....	65
8.3.2 Uithongeren .....	66
8.3.3 Geen controle .....	67
8.3.4 Mentaal en sociaal functioneren .....	68
8.4 Eetgedrag en tevredenheid met het lichaamsbeeld.....	69
8.4.1 Schuldgevoel en tevredenheid .....	69
8.4.2 Uithongeren en tevredenheid .....	69
8.4.2 Geen controle en tevredenheid.....	70
8.4.4 Mentaal functioneren en tevredenheid .....	70
9. Sport.....	71
9.1 Sportdeelname en motivatie .....	71
9.2 Soort sport .....	73
9.3 Frequentie.....	74

10.	Anabole steroïden en andere dopingmiddelen .....	75
10.1	Anabole steroïdengebruik.....	75
10.1.1	Motieven om anabole steroïden te gebruiken .....	77
10.1.2	Bijwerkingen van anabole steroïdengebruik .....	78
10.2	Gebruik van overige middelen voor uiterlijk of prestatie.....	78
10.2.1	Gebruik van overige middelen door anabolicagebruikers.....	79
10.3	Anabole steroïdengebruik en lichaamsbeeld .....	80
10.3.1	Tevredenheid met het lichaamsbeeld en anabole steroïdengebruik.....	80
10.3.2	Anabole steroïdengebruik en minder dik, minder mager, of gespierder willen zijn .....	81
10.3.3	Anabole steroïdengebruik en cosmetische behandelingen.....	82
11.	Waar ligt de grens? .....	84
11.1	Keuzes die je nooit zou maken .....	84
11.2	Dingen die je nooit zou doen .....	85
12.	De mooiste man.....	86
13.	Conclusies .....	88
I.	Bijlage.....	90

## 1. Introductie

Zijn mannen veel met hun uiterlijk bezig, en wat zijn zij bereid te doen om een bepaald lichaamsbeeld te bereiken? Deze vragen stelden wij ons in de zomer van 2018. De directe aanleiding daartoe was de start van een onderzoeksproject naar het gebruik van ‘Performance and Image Enhancing Drugs’ (PIEDs), zoals anabole steroïden, door recreatieve sporters. Anekdotisch, maar ook verschillend wetenschappelijk bewijs, leek te wijzen op een toename van het gebruik van deze middelen. Indien dit het geval is, past dit dan in een trend? Zijn meer mannen bereid risico’s te nemen om het uiterlijk van hun lichaam te ‘knedden’, en moet het gebruik van spierversterkende medicatie gezien worden als een (geaccepteerd) onderdeel van het instrumentarium dat de hedendaagse man ter beschikking staat om zijn gewenste uiterlijk te verkrijgen, zoals ook dat ook geldt voor ‘proteïn diëts’, zonnebank, en liposuctie? Zo ja, waar ligt dan de grens? Of is die er niet, en is alles toegestaan behalve een lelijk uiterlijk? Kortom, is er sprake van een ‘maakbaar’ mannenlichaam? De survey ‘Pompen, spuiten, snijden, slikken – Het Maakbare Mannenlichaam’ moest helpen deze vragen te beantwoorden. Bijna 500 mannen van uiteenlopende leeftijden en met uiteenlopende achtergronden hebben de survey ingevuld. De antwoorden weerspiegelen niet wat ‘de Nederlandse man’ van zijn lichaam vindt, wel bieden zij een kans om de lichaamsidealen van groepen mannen, op basis van onder meer seksuele oriëntatie en leeftijd, te vergelijken. De survey beantwoordt daarnaast de niet onbelangrijke vraag wie de deelnemers “de allermooiste man ooit” vinden.



## 2. Samenvatting

De survey 'Het Maakbare Mannenlichaam' is door 473 mannen geheel of vrijwel geheel ingevuld. Zo'n 40% van de deelnemende mannen is homo, zo'n 40% hetero, en bij zo'n 20% kan de seksuele oriëntatie als 'bi+' betiteld worden. De oververtegenwoordiging van homo- en biseksuele mannen in verhouding tot landelijke percentages, biedt een uitgelezen kans om de lichaamsidealen van homo's, hetero's, en bi's te vergelijken. Waar de resultaten van de deelnemers als één groep gepresenteerd worden, dient de atypische samenstelling in gedachten gehouden te worden.

Bij bestudering van de antwoorden van de 473 deelnemers tezamen, kunnen onder meer de volgende uitkomsten gemeld worden:

- 60% van de mannen is tevreden met zijn uiterlijk
- 16% van de mannen heeft een cosmetische ingreep of behandeling ondergaan
- Mannen die de voorgaande 12 maanden geen relatie of sekspartner hadden, zijn vaker heel ontevreden met het uiterlijk van hun lichaam
- Mannen die ontevreden zijn met het uiterlijk van hun lichaam, vertonen vaker verstoord eetgedrag
- 1 op de 10 mannen gebruikt, of heeft anabole steroïden gebruikt
- Gebruikers van anabole steroïden verschillen niet in tevredenheid met hun lichaam van niet-gebruikers, wel hebben zij vaker een sterke wens gespierder te zijn

Wanneer een onderverdeling gemaakt wordt in homo, hetero, en bi+ mannen, dan zijn onder meer de volgende verschillen zichtbaar:

Mannen jonger dan 40 jaar:

- Homo's jonger dan 40 jaar, en bi's van 30 – 39 jaar, zijn aanzienlijk vaker ontevreden met het uiterlijk van hun lichaam dan hetero's van dezelfde leeftijd
- Een op de drie homo's, tegenover een op de tien hetero's, jonger dan 40 jaar is ontevreden met zijn penis

- Homo's jonger dan 30 jaar overwegen vaker dan hetero's van dezelfde leeftijd een cosmetische ingreep of behandeling te ondergaan
- Homo's jonger dan 30 jaar doen minder vaak aan sport dan hetero's in die leeftijdsgroep
- Homo's jonger dan 30 jaar gebruiken minder vaak anabole steroïden dan hetero's van dezelfde leeftijd

Mannen van 40 jaar of ouder:

- Homo's van 50 jaar of ouder zeggen aanzienlijk vaker dan hetero's van die leeftijd aan het uiterlijk te werken om seksueel aantrekkelijk gevonden te worden
- Homo's van 50 jaar of ouder zeggen aanzienlijk vaker dan hetero's van die leeftijd aan het uiterlijk te werken om zich zekerder te voelen
- De wens gespierder te zijn neemt bij hetero's, maar niet bij homo's, af bij het ouder worden
- Homo's van 40 tot 50 jaar ondergaan vaker dan hetero's van die leeftijd een cosmetische behandeling of ingreep
- Hetero's van 40 jaar en ouder zeggen vaker dan homo's in die leeftijdsgroep hun lichaam niet te vergelijken met die van andere mannen

Ongeacht leeftijd, zijn dating apps en sociale media voor een aanzienlijk groter deel van de homo's dan de hetero's, een reden om aan het uiterlijk te werken. Homo's vergelijken ook vaker dan hetero's hun lichaam met de lichamen die zij op dating apps of sociale media zien.



### 3. Werving van de deelnemers

Een survey bestaande uit totaal 32 vragen<sup>1</sup> is in juni 2018 opgesteld in een samenwerking tussen twee medewerkers van Mainline en een medewerker van het COC. De survey is via de website SurveyMonkey ([www.surveymonkey.com](http://www.surveymonkey.com)) online geplaatst. Via verschillende wegen is de survey vervolgens voor het voetlicht gebracht en is mannen verzocht deze in te vullen. Allereerst is op de volgende internetfora een oproep geplaatst: fok.nl, bodybuilding.nl, drugsforum.nl, naturisten-forum.nl, en partyflock.nl. Daarnaast is via de website, de nieuwsbrief, de Facebookpagina, en het netwerk van Mainline aandacht gevraagd voor de survey. Ook is het sociale medianetwerk van het COC, LNBI, Poz & Proud, en PrEPnu ingezet om deelnemers te werven.

In de oproepen en in de inleidende tekst van de survey, is te lezen dat deze is bedoeld voor mannen. Alleen deelnemers die kozen voor de optie 'man' of 'transman' bij vraag 1 naar hun gender(identiteit), kregen de overige vragen van de survey te zien. Deelnemers konden de survey eenmaal invullen, herkenning van het I.P.-adres moest hier zorg voor dragen.

De survey is van 16 juli 2018 tot en met 25 oktober 2018 online geweest. In deze periode hebben in totaal 618 personen vraag 1 ('Ik ben...' waarna de opties man, transman, vrouw, transvrouw, en 'anders' volgden) ingevuld. Vrouwen en transvrouwen (n=39) werden automatisch doorverwezen naar de laatste vraag van de survey, en een aanzienlijk deel van de bezoekers (n=106) vulde alleen vraag 1 in<sup>2</sup>, waaronder alle personen (n=7) die bij vraag 1 voor de optie 'anders' kozen. Uiteindelijk zijn 145 personen niet doorgestroomd naar vraag 2. Van de 473 deelnemers die dat wel deden, hebben 455 personen de survey geheel ingevuld en 18 gedeeltelijk<sup>3</sup>. De antwoorden van alle genoemde 473 deelnemers zijn meegenomen in dit rapport. Wanneer niet alle deelnemers een vraag beantwoord hebben, is dit weergegeven.

---

<sup>1</sup> Het precieze aantal vragen dat een deelnemer voorgelegd kreeg was afhankelijk van zijn antwoordpatroon.

<sup>2</sup> Na beantwoording van vraag 1 kon men de survey tot en met vraag 16 inzien, om daarna verder te kijken moest men eerst de voorgaande vragen invullen.

<sup>3</sup> De laatste, optionele, vraag "Wie is voor jou de mooiste man ooit?" is hierbij niet meegerekend.

## 4. Verwerking van de resultaten

De uitkomsten van de survey zijn onbewerkt in dit rapport gepresenteerd. Daarnaast hebben wij gebruik gemaakt van een statistisch programma (SPSS, versie 25) om aanvullende vragen te beantwoorden. Daarbij is Fisher's exact test of de Fisher-Freeman-Halton test toegepast, waarbij een significantieniveau van  $\alpha = 0.05$  is aangehouden. Waar post-hoc tests nodig waren, is door middel van de Bonferroni-correctie rekening gehouden met kanskapitalisatie.

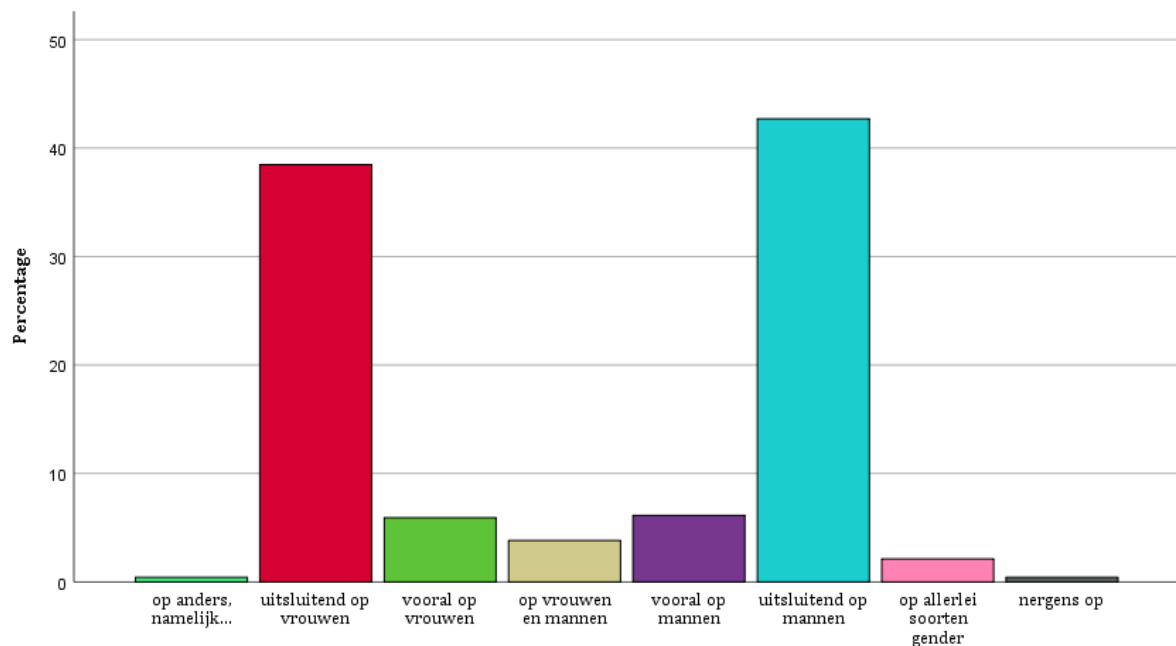
## 5. Beschrijving van de deelnemers

Voordat de deelnemers vragen en stellingen kregen voorgelegd over uiterlijk en lichaam, is hen gevraagd naar hun demografische en persoonskenmerken. Alle vragen en antwoordopties van de survey zijn in hun oorspronkelijke staat terug te vinden in de bijlage.

### 5.1 Gender

Van de 473 deelnemers aan de survey noemt 98.3% (n=465) zich 'man' en 1.7% (n=8) zich 'transman'.

### 5.2 Seksuele oriëntatie



Deelnemers die 'uitsluitend op mannen' vallen vormen de grootste groep (42.7%, n=202). Een iets kleiner deel van de deelnemers valt uitsluitend op vrouwen (38.5%, n=182). De andere antwoordopties zijn minder vaak gekozen: 6.1% (n=29) valt vooral op mannen, 5.9%

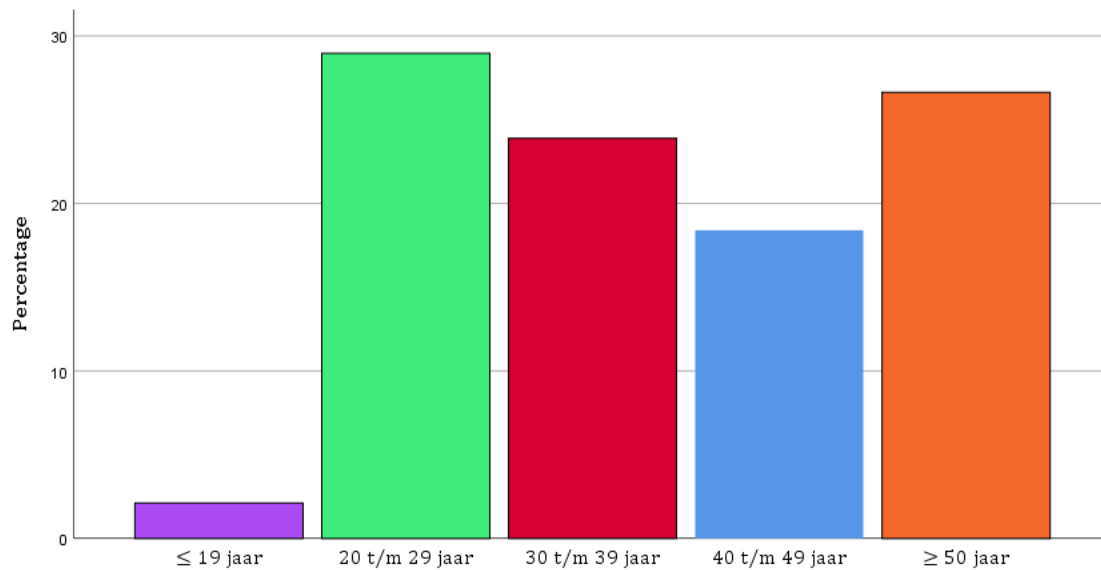
(n=28) vooral op vrouwen, 3.8% (n=18) op vrouwen en mannen, 2.1% (n=10) op allerlei soorten gender, 0.4% (n=2) valt nergens op, terwijl ook 0.4% (n=2) kiest voor de optie 'anders'.

Wanneer de categorieën 'vooral op mannen', 'vooral op vrouwen', 'op vrouwen en mannen', 'op allerlei soorten gender', en 'anders' worden samengevoegd onder het kopje 'bi+', dan maakt deze groep 18.4% (n=87) uit van de deelnemers.

	Aantal	Percentage
Homo	202	42.7
Hetero	182	38.5
Bi+	87	18.4
Aseksueel	2	0.4
	473	100.0

In de verdere analyses van dit rapport worden homo, hetero, en bi+ mannen vergeleken. De twee aseksuele deelnemers (0.4%) worden daarbij buiten beschouwing gelaten.

## 5.3 Leeftijd



Met uitzondering van deelnemers van 19 jaar en jonger, zijn de leeftijdsgroepen redelijk evenwichtig aanwezig in de survey. De groepen 20 – 29 jaar en 50 jaar en ouder, zijn het beste vertegenwoordigd, met respectievelijk 29.0% (n=137) en 26.6% (n=126). Daarna volgen de groepen 30 – 39 jaar (23.9%, n=113), 40 – 49 jaar (18.4%, n=87), en 19 jaar en jonger (2.1%, n=10).

In de verdere analyses van dit rapport zijn de 10 deelnemers van 19 jaar en jonger bij de groep 20 – 29 jaar gevoegd.

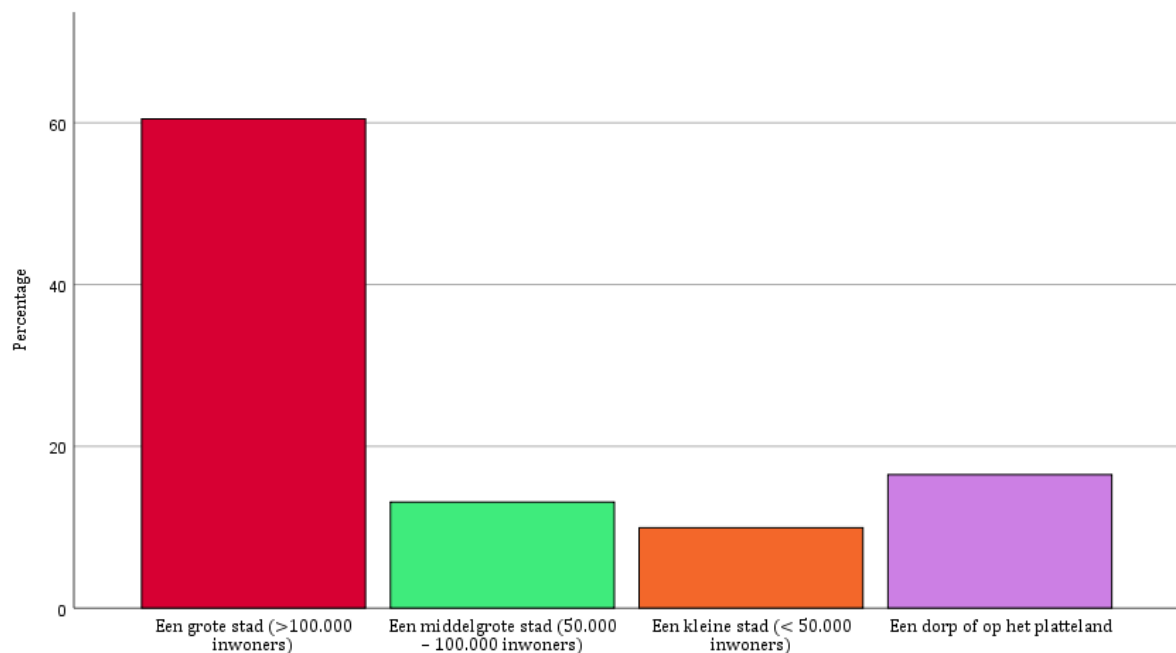
### 5.3.0 Leeftijd en seksuele oriëntatie

De deelnemende hetero's zijn jonger dan de homo en bi+ mannen.

Leeftijd	Hetero	Bi+	Homo
≤ 29 jaar	42.3%	24.1%	24.3%
30 - 39 jaar	30.8%	27.6%	15.8%
40 - 49 jaar	13.7%	18.4%	22.3%
≥ 50 jaar	13.2%	29.9%	37.6%
	100.0%	100.0%	100.0%

Bijna driekwart (73.1%, n=133) van de hetero's is jonger dan 40 jaar. Bij de bi's en homo's behoort respectievelijk 51.7% (n=45) en 40.1% (n=81) tot die leeftijdsgroep. Meer dan een derde (37.6%, n=76) van de homo's is 50 jaar of ouder. Bij de hetero's geldt dit voor 13.2% (n=24).

## 5.4 Woonplaats



De overgrote meerderheid van de deelnemers (60.5%, n=286) woont in een grote stad (>100.000 inwoners), 13.1% (n=62) van de deelnemers woont in een middelgrote stad (50.000 – 100.000 inwoners), 9.9% (n=47) in een kleine stad (< 50.000 inwoners), en 16.5% (n=78) in een dorp of op het platteland.

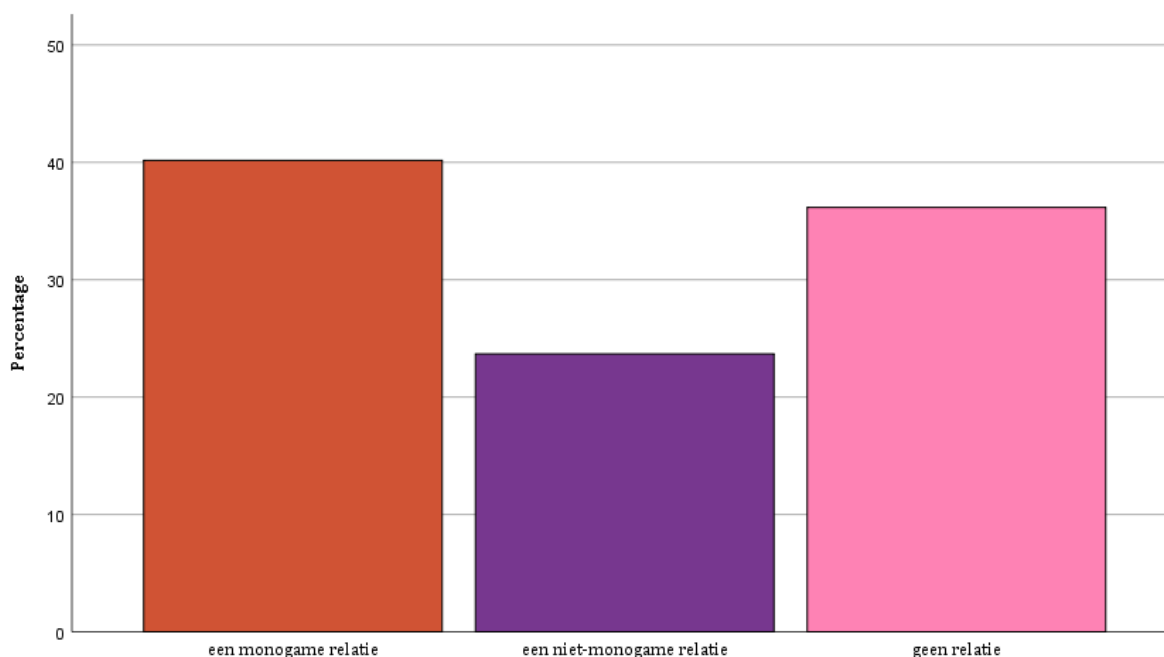
### 5.4.0 Woonplaats en seksuele oriëntatie

De homo en bi+ mannen wonen vaker in een grote stad dan de hetero deelnemers.

Woonplaats	Hetero	Bi+	Homo
Een grote stad (>100.000 inwoners)	42.3%	69.0%	73.8%
Een middelgrote stad (50.000 – 100.000 inwoners)	18.7%	8.0%	10.4%
Een kleine stad (< 50.000 inwoners)	12.1%	10.3%	6.9%
Een dorp of op het platteland	26.9%	12.6%	8.9%
	100.0%	100.0%	100.0%

Homo (73.8%, n=149) en bi+ (69.0%, n=60) mannen wonen vaker in een grote stad dan hetero's (42.3%, n=77). Hetero's (26.9%, n=49) wonen vaker in een dorp of op het platteland dan bi+ (12.6%, n=11) en homo (8.9%, n=18) mannen.

### 5.5 Relatie



Het grootste deel van deelnemers heeft een monogame relatie (40.2%, n=190), 36.1% (n=171) heeft geen relatie, en 23.7% (n=112) heeft een niet-monogame relatie.

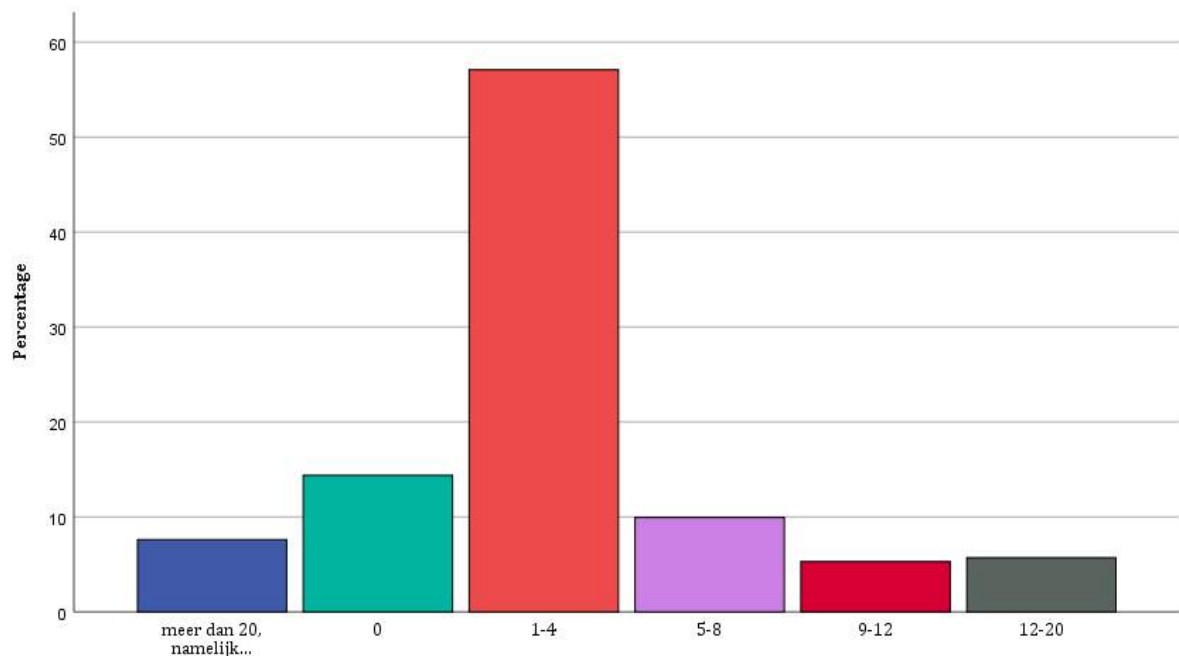
### 5.5.0 Relatie en seksuele oriëntatie

Hetero deelnemers hebben vaker een monogame relatie dan bi+ en homo deelnemers.

Relatie type	Hetero	Bi+	Homo
een monogame relatie	61.5%	33.4%	24.3%
een niet-monogame relatie	6.0%	31.0%	36.6%
geen relatie	32.4%	35.6%	39.1%
	100.0%	100.0%	100.0%

Het percentage hetero's met een monogame relatie (61.5%, n=112) is hoger dan dat van de bi+ (33.4%, n=29) en homo (24.3%, n=49) mannen. Homo (36.6%, n=74) en bi+ (31.0%, n=27) mannen hebben vaker een niet-monogame relatie dan hetero mannen (6.0%, n=11). Het percentage homo, bi+, en hetero mannen dat geen relatie heeft, verschilt niet significant van elkaar.

### 5.6 Aantal sekspartners



Een meerderheid van de deelnemers (57.1%, n=270) antwoordt de afgelopen 12 maanden met 1 – 4 personen seks te hebben gehad. De op-een-na-grootste categorie vormen de



deelnemers die (gedurende diezelfde periode) geen sekspartners hebben gehad (14.4%, n=68); daarna volgen '5 – 8' (9.9%, n=47), 'meer dan 20' (7.6%, n=36), '12 – 20' (5.7%, n=27), en '9 – 12' (5.3%, n=25) sekspartners.

Bij de deelnemers die aangeven meer dan 20 sekspartners te hebben gehad loopt het aantal uiteen van 30 tot 300. 'Geen idee maar sowieso meer dan 20', of variaties daarop, wordt ook geantwoord.

Van de deelnemers met 1 – 4 sekspartners zegt 64.4% (n=174) een monogame relatie te hebben, 13.7% (n=37) een niet-monogame relatie, en 21.9% (n=59) heeft geen relatie.

Type relatie	Aantal sekspartners					
	0	1-4	5-8	9-12	12-20	≥ 20
monogame relatie	11.8%	64.4%	10.6%	3.7%	3.7%	0.0%
niet-monogame relatie	4.4%	13.7%	38.3%	59.3%	59.3%	66.7%
geen relatie	83.8%	21.9%	51.1%	37.0%	37.0%	33.3%
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

### 5.6.0 Aantal sekspartners en seksuele oriëntatie

De deelnemende hetero's hebben gedurende de afgelopen 12 maanden minder sekspartners gehad dan vooral de homo's, maar ook de bi+ mannen.

Aantal sekspartners	Hetero	Bi+	Homo
0	17.0%	16.1%	10.4%
1-4	77.5%	57.5%	39.1%
5-8	4.9%	11.5%	13.9%
9-12	0.0%	6.9%	9.4%
12-20	0.0%	3.4%	11.9%
> 20	0.5%	4.6%	15.3%
	100.0%	100.0%	100.0%

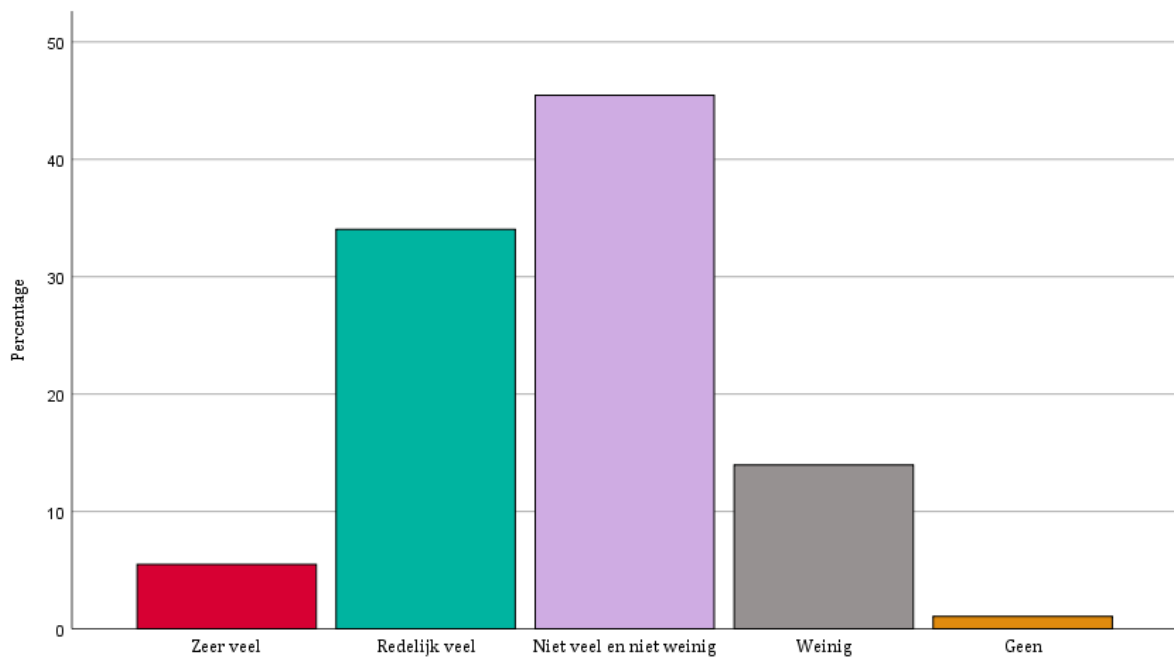
De percentages hetero's, bi's, en homo's zonder sekspartner verschillen niet significant.

Echter het percentage hetero's met 1 – 4 sekspartners (77.5%, n=141) ligt aanzienlijk hoger dan dat van de bi's (57.5%, n=50) en homo's (39.1%, n=79). Het percentage bi's met 1 – 4 partners is ook significant hoger dan bij de homo's. Homo's hebben significant vaker dan hetero's meer dan vier sekspartners per jaar.

## 6. Het lichaamsbeeld

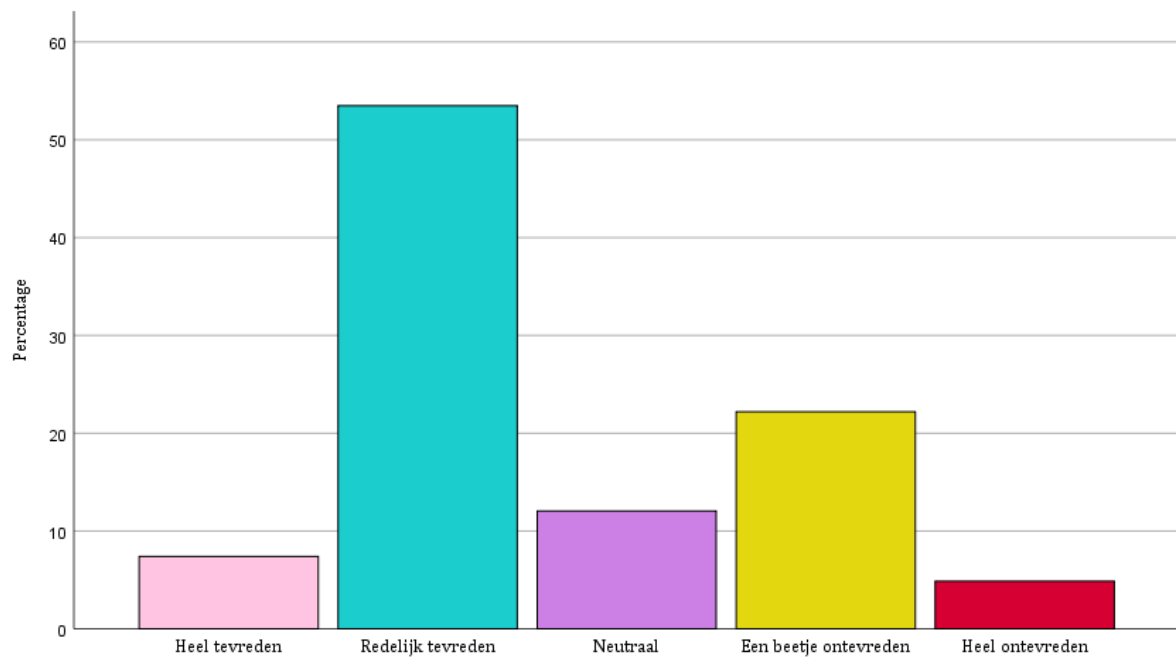
Hoe tevreden zijn mannen met het uiterlijk van hun lichaam, hoeveel aandacht schenken zij eraan, met wie vergelijken zij zich, en waarom is het uiterlijk voor hen wel/niet belangrijk? Dat zijn de vragen die wij, door middel van de survey, beantwoord wilden zien. Daarnaast hebben wij aandacht geschonken aan groepsverschillen in tevredenheid met het lichaamsbeeld.

### 6.1 Aandacht voor het uiterlijk van het lichaam



Op de vraag 'hoeveel aandacht besteed je aan het uiterlijk van je lichaam?' antwoordt 45.5% (n=215) 'niet veel en niet weinig', 34.0% (n=161) zegt 'redelijk veel' aandacht aan zijn uiterlijk te besteden, 14.0% (n=66) 'weinig', 5.5% (n=26) 'zeer veel', en 1.1% (n=5) besteedt 'geen' aandacht aan zijn uiterlijk.

## 6.2 Tevredenheid met het uiterlijk van het lichaam



Een kleine meerderheid van de mannen is tevreden met het uiterlijk van zijn lichaam: meer dan de helft van de deelnemers (53.5%, n=253) zegt 'redelijk tevreden' te zijn, en 7.4% (n=35) is 'heel tevreden'. Daarentegen is bijna een kwart van de deelnemers (22.2%, n=105) 'een beetje ontevreden', en is 4.9% (n=23) 'heel ontevreden'. De optie 'neutraal' werd door 12.1% (n=57) van de mannen gekozen.

## 6.3 Verschillen tussen groepen in de tevredenheid met hun lichaam

Verschillen groepen mannen met uiteenlopende seksuele oriëntaties, leeftijden, relatievormen, en aantallen sekspartners, in tevredenheid met hun lichaamsbeeld? Om die vraag te helpen beantwoorden hebben wij verschillende subgroepen vergeleken.

### 6.3.1 Seksuele oriëntatie en tevredenheid met het lichaamsbeeld

Verschillen homo (n=202), hetero (n=182), en bi+ (n=87) mannen van dezelfde leeftijd in tevredenheid met hun lichaamsbeeld?

Voor het toetsen van deze vraag is een onderverdeling gemaakt in mannen die ‘tevreden’ (n=282) dan wel ‘ontevreden’ (n=127) zijn met het uiterlijk van hun lichaam. De eerste categorie bestaat uit deelnemers die ‘redelijk tevreden’ en ‘heel tevreden’ zijn met hun uiterlijk, terwijl de tweede categorie is samengesteld uit ‘een beetje ontevreden’ en ‘heel ontevreden’ deelnemers (cf. paragraaf 6.2). Mannen die ‘neutraal’ staan tegenover hun lichaamsbeeld (n=57), zijn buiten de vergelijking gehouden.

De resultaten laten zien dat homo’s jonger dan 40 jaar, in vergelijking met hetero’s van dezelfde leeftijd, negatiever oordelen over hun uiterlijk. Ook zijn bi’s tussen 30 en 40 jaar oud vaker ontevreden met hun lichaamsbeeld dan hetero’s in deze leeftijdsklasse.

Homo’s, hetero’s, en bi’s van 40 jaar of ouder verschillen niet in tevredenheid met het uiterlijk van hun lichaam.

Uiterlijk lichaam	< 30 jaar		
	Hetero	Bi+	Homo
Tevreden	82.8%	81.3%	60.5%
Ontevreden	17.2%	18.7%	39.5%
	100.0%	100.0%	100.0%

Een significant hoger percentage homo’s dan hetero’s jonger dan 30 jaar zegt ontevreden met zijn uiterlijk te zijn: 39.5% (n=17) versus 17.2% (n=11). Bi’s tot 30 jaar verschillen niet significant in tevredenheid van homo’s of hetero’s van dezelfde leeftijd.

Uiterlijk lichaam	30 – 39 jaar		
	Hetero	Bi+	Homo
Tevreden	87.8%	61.1%	62.1%
Ontevreden	12.2%	38.9%	37.9%
	100.0%	100.0%	100.0%

In de leeftijd 30 tot 40 jaar zijn homo's (37.9%, n=11) en bi's (38.9%, n=7) significant vaker ontevreden met het uiterlijk van hun lichaam dan hetero's (12.2%, n=6) van dezelfde leeftijd.

Uiterlijk lichaam	40 – 49 jaar		
	Hetero	Bi+	Homo
Tevreden	75.0%	53.3%	53.7%
Ontevreden	25.0%	46.7%	46.3%
	100.0%	100.0%	100.0%

Homo's, hetero's, en bi's in de leeftijd 40 tot 50 jaar verschillen niet significant van elkaar in tevredenheid met hun lichaamsbeeld.

Uiterlijk lichaam	≥ 50 jaar		
	Hetero	Bi+	Homo
Tevreden	82.6%	66.7%	58.8%
Ontevreden	17.4%	33.3%	34.8%
	100.0%	100.0%	100.0%

Homo's, hetero's, en bi's van 50 jaar of ouder verschillen evenmin significant van elkaar wat betreft het oordeel over hun uiterlijk.

### 6.3.2 Leeftijd en tevredenheid met het lichaamsbeeld

Verschillen mannen met dezelfde seksuele oriëntatie maar van verschillende leeftijden in tevredenheid met het uiterlijk van hun lichaam?

Binnen zowel de groepen hetero, homo, als bi+ mannen treden geen significante leeftijdsafhankelijke verschillen op.

Uiterlijk lichaam	<b>Hetero</b>			
	≤ 29 jaar	30 - 39 jaar	40 - 49 jaar	≥50 jaar
Tevreden	82.8%	87.8%	75.0%	82.6%
Ontevreden	17.2%	12.2%	25.0%	17.4%
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Uiterlijk lichaam	<b>Bi+</b>			
	≤ 29 jaar	30 - 39 jaar	40 - 49 jaar	≥50 jaar
Tevreden	81.3%	61.1%	53.3%	66.7%
Ontevreden	18.8%	38.9%	46.7%	33.3%
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Uiterlijk lichaam	<b>Homo</b>			
	≤ 29 jaar	30 - 39 jaar	40 - 49 jaar	≥50 jaar
Tevreden	60.5%	62.1%	53.7%	58.8%
Ontevreden	39.5%	37.9%	46.3%	41.4%
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

### 6.3.3 Relatievorm en tevredenheid met het lichaamsbeeld

Verschillen mannen met een monogame (n=190), niet-monogame (n=112), en geen relatie (n=171) (ongeacht hun seksuele oriëntatie en leeftijd) in de tevredenheid met hun lichaam? De onvrede met het uiterlijk blijkt bij mannen zonder relatie aanmerkelijk hoger te liggen dan bij mannen met een monogame relatie.

	monogame relatie	niet-monogame relatie	geen relatie
Heel tevreden	10.0%	6.3%	5.3%
Redelijk tevreden	56.3%	57.1%	48.0%
Neutraal	9.5%	11.6%	15.2%
Een beetje ontevreden	22.1%	21.4%	22.8%
Heel ontevreden	2.1%	3.6%	8.8%
	100.0%	100.0%	100.0%

Mannen zonder relatie zijn significant vaker “heel ontevreden” (8.8%, n=15) met hun lichaamsbeeld dan mannen met een monogame relatie (2.1%, n=4). De overige groepsverschillen zijn niet significant.

### 6.3.4 Aantal sekspartners en tevredenheid met het lichaamsbeeld

Verschillen mannen met 0 (n=68), 1 – 4 (n=270), 5 – 12 (n=72),  $\geq 12$  (n=63) sekspartners<sup>4</sup> (ongeacht hun seksuele oriëntatie en leeftijd) in de tevredenheid met hun lichaamsbeeld? Mannen die de voorgaande 12 maanden geen sekspartner hadden, zeggen aanzienlijk vaker ‘heel ontevreden’ te zijn met hun uiterlijk.

	0 sekspartners	1 - 4 sekspartners	5 - 12 sekspartners	$\geq 12$ sekspartners
Heel tevreden	7.4%	8.9%	5.6%	3.2%
Redelijk tevreden	47.1%	51.9%	56.9%	63.5%
Neutraal	11.8%	11.9%	15.3%	9.5%
Een beetje ontevreden	17.6%	24.1%	20.8%	20.6%
Heel ontevreden	16.2%	3.3%	1.4%	3.2%
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

<sup>4</sup> Om te kleine aantallen te vermijden zijn de groepen 5 – 8 en 9 – 12 sekspartners samengevoegd, als ook de groepen 12 – 20 en > 20 sekspartners.

Een op de zes mannen zonder sekspartner (16.2%, n=11) geeft aan ‘heel ontevreden’ met zijn lichaamsbeeld te zijn, dit is significant vaker dan bij mannen met 1 – 4 (3.3%, n=9), en 5 – 12 (1.4%, n=1) sekspartners. Het verschil met mannen met 12 of meer sekspartners, is niet significant. Dit geldt ook voor de overige groepsverschillen in de tabel.

### 6.3.5 Seksuele oriëntatie, aantal sekspartners, en tevredenheid met het lichaamsbeeld

Binnen afzonderlijke groepen homo, hetero en bi+ mannen is onderzocht of mannen met verschillende aantallen sekspartners uiteenlopen in tevredenheid met het lichaamsbeeld. Bij zowel homo’s, hetero’s, als bi’s traden geen leeftijdsspecifieke verschillen op; er is daarom geen opsplitsing in leeftijdscategorieën gemaakt.

De uitkomsten laten zien dat de relatie tussen het aantal sekspartners en tevredenheid met het lichaamsbeeld anders is voor homo mannen, dan voor hetero en bi+ mannen.

#### 6.3.5.1 Homo mannen

Van de 202 deelnemende homo mannen antwoorden er 106 (52.5%) ‘tevreden’, 75 (37.1%) ‘ontevreden’, en 21 (10.4%) ‘neutraal’ op de vraag ‘hoe tevreden of ontevreden ben je met het uiterlijk van je lichaam?’.

	0 sekspartners	1 - 4 sekspartners	5 - 12 sekspartners	≥ 12 sekspartners
Tevreden	52.4%	42.0%	72.5%	72.5%
Ontevreden	47.6%	58.0%	27.5%	27.5%
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Homo mannen die 1 – 4 sekspartners hebben, zijn significant vaker ontevreden met hun uiterlijk (58.0%, n=40) dan mannen die 5 – 12 (27.5%, n=11) of ≥ 12 sekspartners (27.5%, n=14) hebben. Mannen zonder sekspartner verschillen niet significant in tevredenheid van de overige drie groepen.



### 6.3.5.2 Hetero mannen

Van de 182 hetero deelnemers, zeggen er 133 (73.1%) 'tevreden' te zijn met hun uiterlijk, 27 (14.8%) 'ontevreden', en 22 (12.1%) kiezen voor 'neutraal'.

	0 sekspartners	1 - 4 sekspartners	5 - 12 sekspartners	≥ 12 sekspartners
Tevreden	83.3%	82.8%	87.5%	0%
Ontevreden	16.7%	17.2%	12.5%	0%
	100.0%	100.0%	100.0%	0%

De groepsverschillen in tevredenheid zijn niet significant.

### 6.3.5.3 Bi+ mannen

Van de 87 deelnemende bi+ mannen, zeggen er 48 (55.2%) 'tevreden' te zijn met hun uiterlijk, 25 (28.7%) 'ontevreden', en 14 (16.1%) kiezen voor 'neutraal'.

	0 sekspartners	1 - 4 sekspartners	5 - 12 sekspartners	≥ 12 sekspartners
Tevreden	38.5%	70.7%	69.2%	83.3%
Ontevreden	61.5%	29.3%	30.8%	16.7%
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

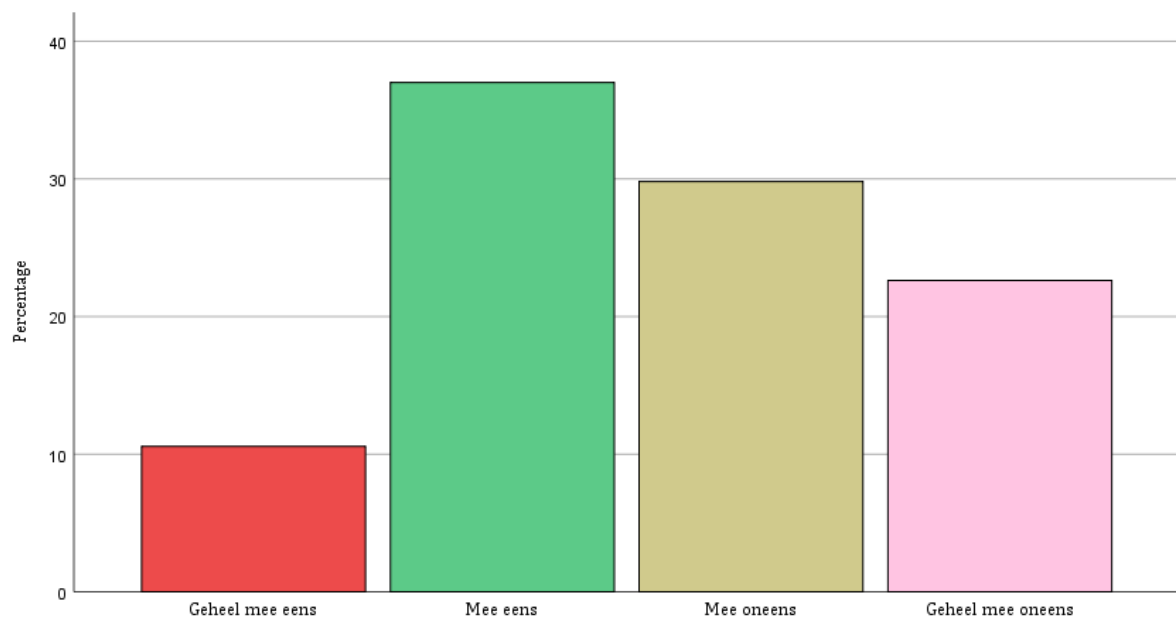
Bi+ mannen zonder sekspartner geven in 61.5% (n=8) van de gevallen aan 'ontevreden' te zijn met hun uiterlijk. Daarentegen zegt 83.3% (n=5) van de bi mannen met 12 of meer partners 'tevreden' te zijn. Deze ogenschijnlijk grote groepsverschillen zijn echter statistisch niet significant.

## 6.4 Wat vinden mannen van hun lichaam

De deelnemers is een achttal stellingen over hun uiterlijk voorgelegd; op een 4-puntsschaal, uiteenlopend van 'geheel mee eens' tot 'geheel mee oneens', kozen zij vervolgens de optie die het beste hun mening weergaf.

Aanvullend is gekeken of homo, hetero, en bi+ mannen verschillen in hun oordeel<sup>5</sup>. Daarbij is rekening gehouden met de leeftijd van de deelnemers.

### 6.4.1 Te dik



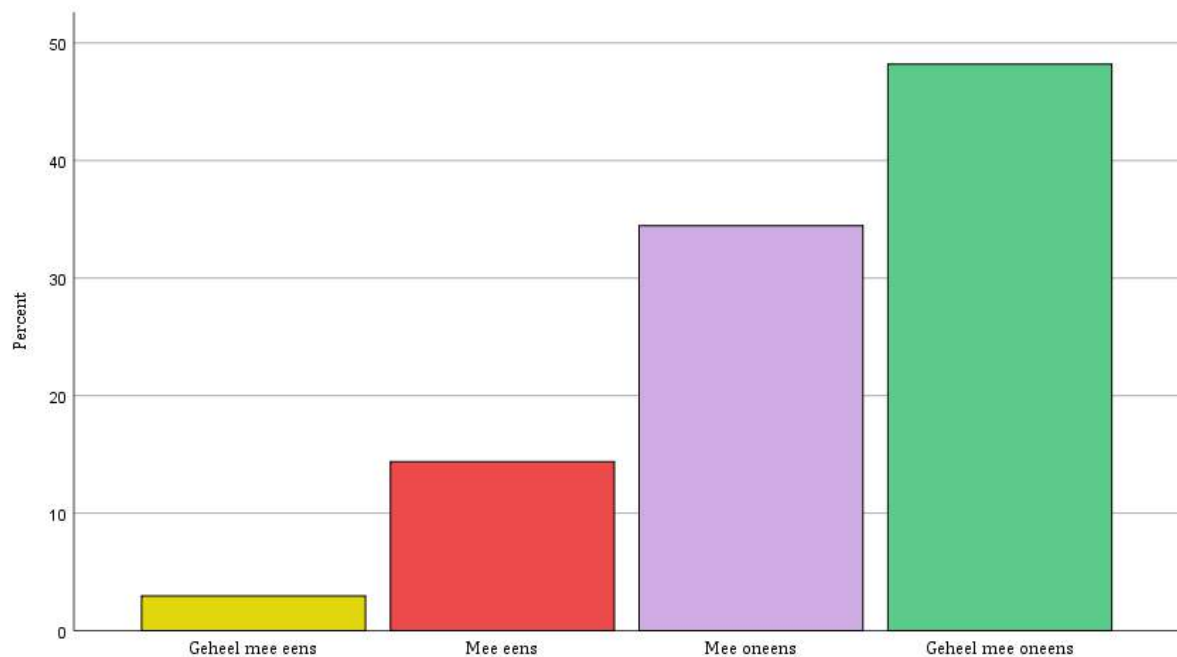
Bijna de helft van de mannen vindt zichzelf te dik. Op de stelling 'ik vind dat ik te dik ben' antwoordt 37.0% (n=175) 'mee eens', en 10.6% (n=50) 'geheel mee eens'. Daartegenover is een net iets groter deel het hier 'mee oneens' (29.8%, n=141), of 'geheel mee oneens' (22.6%, n=107).

<sup>5</sup> Bij de aanvullende analyses zijn de antwoorden 'geheel mee eens' en 'mee eens' samengevoegd in 'eens', terwijl 'mee oneens' en 'geheel mee oneens' samenkomen in 'oneens'.

#### 6.4.1.0 Te dik en seksuele oriëntatie

Homo, hetero, en bi+ mannen van dezelfde leeftijd verschillen niet significant in hun antwoordpatroon ten aanzien van de stelling 'ik vind dat ik te dik ben'.

#### 6.4.2 Te mager



Twee op de tien mannen vinden zichzelf te mager. De meerderheid van de deelnemers (48.2%, n=228) antwoordt 'geheel mee oneens' op de stelling 'ik vind dat ik te mager ben', 34.5% (n=163) is het daarmee 'oneens', 14.4% (n=68) 'mee eens', en 3.0% (n=14) 'geheel mee eens'.

#### 6.4.2.0 Te mager en seksuele oriëntatie

Mannen zijn het, ongeacht leeftijd en seksuele voorkeur, overwegend oneens met de stelling 'ik vind dat ik te mager ben'. Echter, bijna de helft van de homo's jonger dan 30 jaar (46.9%, n=23) geeft aan zichzelf te mager te vinden. Dit percentage ligt significant lager onder bi's (14.3%, n=3) en hetero's (23.4%, n=18) in die leeftijdsgroep.

<b>&lt; 30 jaar</b>			
Te mager	Hetero	Bi+	Homo
Eens	23.4%	14.3%	46.9%
Oneens	76.6%	85.7%	53.1%
	100.0%	100.0%	100.0%

<b>30 – 39 jaar</b>			
Te mager	Hetero	Bi+	Homo
Eens	10.7%	12.5%	15.6%
Oneens	89.3%	87.5%	84.4%
	100.0%	100.0%	100.0%

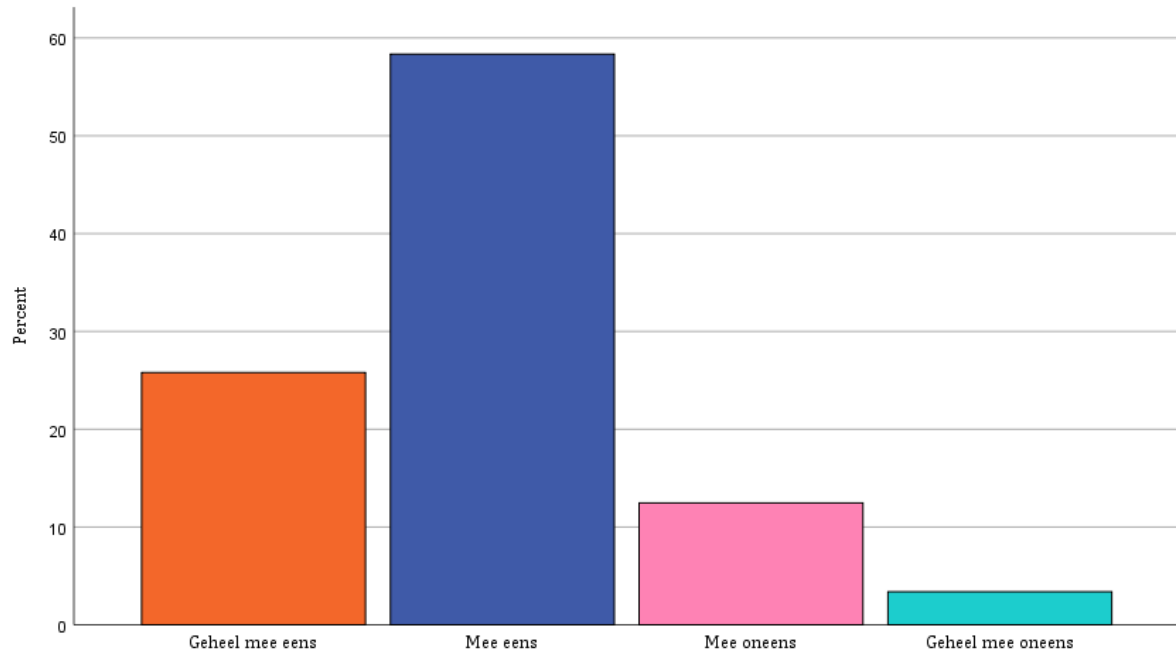
  

<b>40 – 49 jaar</b>			
Te mager	Hetero	Bi+	Homo
Eens	12.0%	18.8%	11.1%
Oneens	88.0%	81.3%	88.9%
	100.0%	100.0%	100.0%

<b>≥ 50 jaar</b>			
Te mager	Hetero	Bi+	Homo
Eens	12.5%	15.4%	6.6%
Oneens	87.5%	84.6%	93.4%
	100.0%	100.0%	100.0%

### 6.4.3 Gespierder willen zijn



Ruim acht op de tien mannen zouden meer spieren willen hebben: een ruime meerderheid (58.4%, n=276) van de deelnemers is het eens met de stelling ‘ik zou gespierder willen zijn’, en zo’n kwart (25.8%, n=122) is het daar ‘geheel mee eens’. Een zesde van de deelnemers deelt die wens niet: 12.5% (n=59) antwoordt ‘mee oneens’, en 3.4% (n=16) ‘geheel mee oneens’.

#### 6.4.3.0 Gespierder willen zijn en seksuele oriëntatie

De wens om gespierder te zijn neemt bij hetero’s af bij het ouder worden, terwijl deze wens bij homo mannen ook op latere leeftijd sterk aanwezig blijft; vanaf 40 jaar zijn er dan ook verschillen tussen de groepen zichtbaar.

Gespierder willen zijn	< 30 jaar		
	Hetero	Bi+	Homo
Eens	92.2%	76.2%	91.8%
Oneens	7.8%	23.8%	8.2%
	100.0%	100.0%	100.0%

Mannen jonger dan 30 jaar verschillen niet significant in hun wens gespierder te zijn, ongeacht hun seksuele voorkeur.

Gespierder willen zijn	30 - 39 jaar		
	Hetero	Bi+	Homo
Eens	83.9%	83.3%	90.6%
Oneens	16.1%	16.7%	9.4%
	100.0%	100.0%	100.0%

Bij mannen tussen de 30 en 40 jaar treden evenmin significante verschillen op.

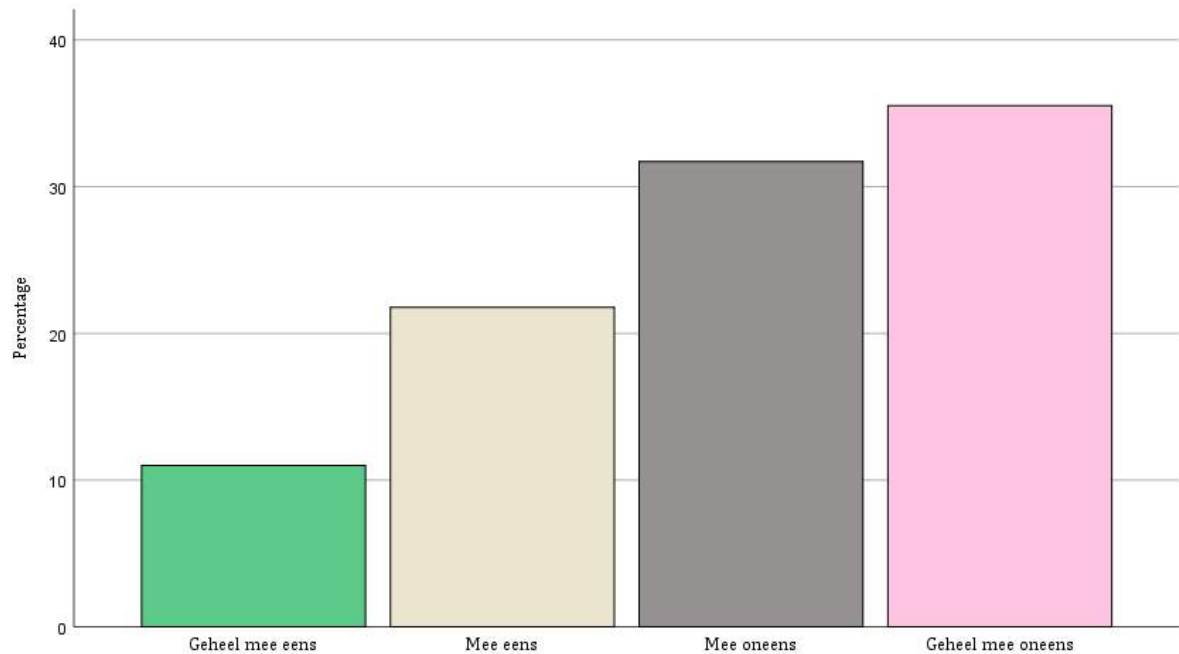
Gespierder willen zijn	40 - 49 jaar		
	Hetero	Bi+	Homo
Eens	60.0%	75.0%	97.8%
Oneens	40.0%	25.0%	2.2%
	100.0%	100.0%	100.0%

Homo's tussen de 40 jaar en 50 jaar geven significant vaker (97.8%, n=44) dan hetero's (60.0%, n=15) en bi's (75.0%, n=12) van dezelfde leeftijd aan gespierder te willen zijn.

Gespierder willen zijn	≥ 50 jaar		
	Hetero	Bi+	Homo
Eens	54.2%	73.1%	85.5%
Oneens	45.8%	26.9%	14.5%
	100.0%	100.0%	100.0%

Homo's en bi's van 50 jaar en ouder geven significant vaker (respectievelijk 85.5%, n=65, en 73.1%, n=19) dan hetero's (54.2%, n=13) in die leeftijdsgroep aan gespierder te willen zijn. Het verschil tussen homo en bi mannen is niet significant.

## 6.4.4 Meer hoofdhaar

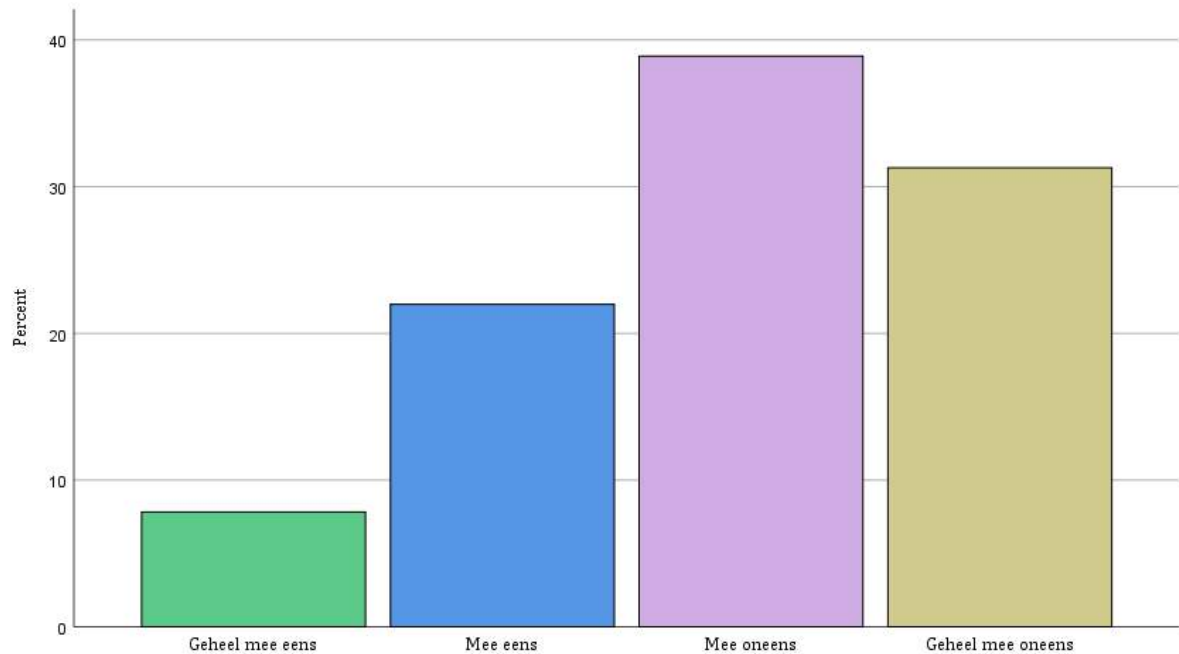


De meerderheid van de deelnemers is het niet eens met de stelling 'ik zou meer hoofdhaar willen hebben': 35.5% (n=168) is het daar 'geheel mee oneens', en 31.7% (n=150) 'mee oneens'. Daarentegen geven 21.8% (n=103) en 11.0% (n=52) van de deelnemers aan het met de stelling, respectievelijk, 'mee eens' en 'geheel mee eens' te zijn.

### 6.4.4.0 Meer hoofdhaar en seksuele oriëntatie

Homo, hetero, en bi+ mannen van dezelfde leeftijd verschillen niet significant in hun antwoordpatroon ten aanzien van de stelling 'ik zou meer hoofdhaar willen hebben'.

## 6.4.5 Minder lichaamsbehandling



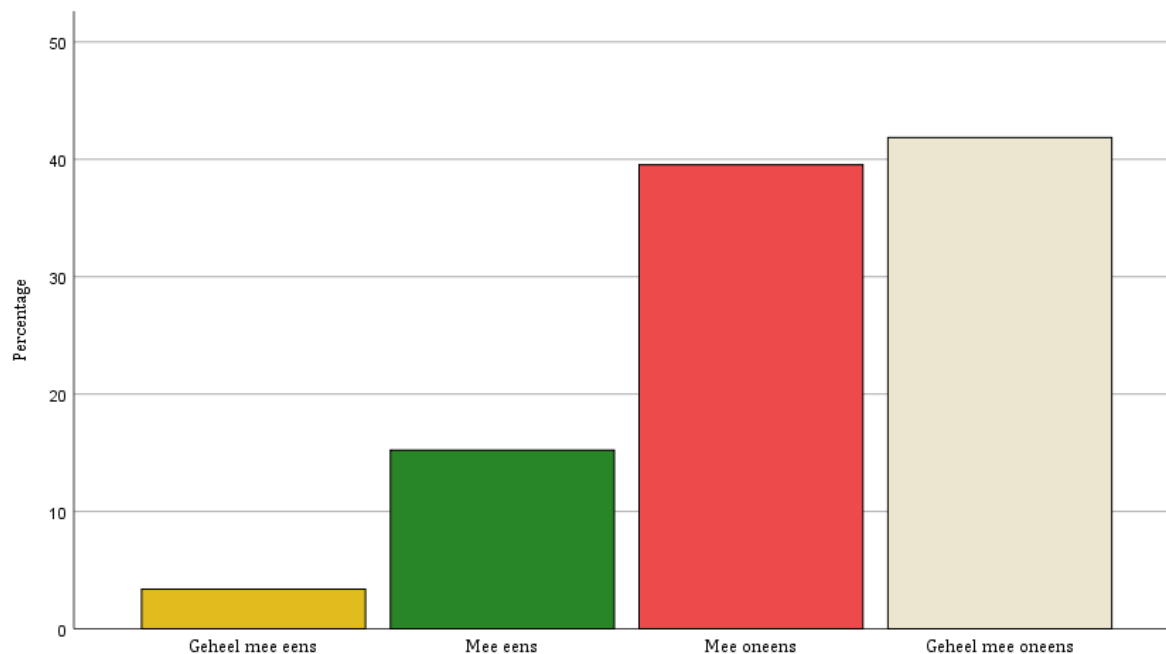
Zeventig procent van de deelnemers antwoordt ontkennend op de stelling 'ik zou minder lichaamsbehandling willen hebben': 38.9% (n=184) is het daar 'mee oneens', en 31.3% (n=148) 'geheel mee oneens'. Dertig procent van de deelnemers wenst wel minder lichaamsbehandling: 22.0% (n=104) en 7.8% (n=37) reageert op de stelling met, respectievelijk, 'mee eens' en 'geheel mee eens'.

### 6.4.5.0 Minder lichaamsbehandling en seksuele oriëntatie

Homo, hetero, en bi+ mannen van gelijke leeftijd verschillen niet significant in hun antwoordpatroon ten aanzien van de stelling 'ik zou minder lichaamsbehandling willen hebben'.



### 6.4.6 Meer lichaamsbehandling



Net zomin als minder lichaamsbehandling veel gewenst wordt, zo wensen ook weinig deelnemers meer lichaamsbehandling. Het percentage dat negatief reageert op de stelling ‘ik zou meer lichaamsbehandling willen hebben’ is ruim 80%: 41.9% (n=198) en 39.5% (n=187) antwoordt, respectievelijk, met ‘geheel mee oneens’ en ‘mee oneens’ op de stelling. Een kleine 20% geeft te kennen wel meer lichaamsbehandling te willen: 15.2% (n=72) antwoordt ‘mee eens’, en 3.4% (n=16) ‘geheel mee eens’.

#### 6.4.6.0 Meer lichaamsbehandling en seksuele oriëntatie

De wens om meer lichaamsbehandling te hebben leeft sterker bij homo’s dan bij hetero’s. Alleen binnen de jongste leeftijdscategorie (< 30 jaar) verschillen de groepen hierin niet van elkaar.

Meer lichaamsbehandling	< 30 jaar		
	Hetero	Bi+	Homo
Eens	15.6%	19.0%	22.4%
Oneens	84.4%	81.0%	77.6%
	100.0%	100.0%	100.0%

De verschillen tussen de groepen zijn niet significant.

Meer lichaamsbeharig	30 – 39 jaar		
	Hetero	Bi+	Homo
Eens	10.7%	16.7%	31.3%
Oneens	89.3%	83.3%	68.8%
	100.0%	100.0%	100.0%

Bij homo's tussen de 30 en 40 jaar wenst ongeveer een derde (31.3%, n=10) meer lichaamsbeharig. Bij de hetero's is dit 10.7% (n=6). Dit verschil is significant. De bi's verschillen niet significant van de hetero's en homo's.

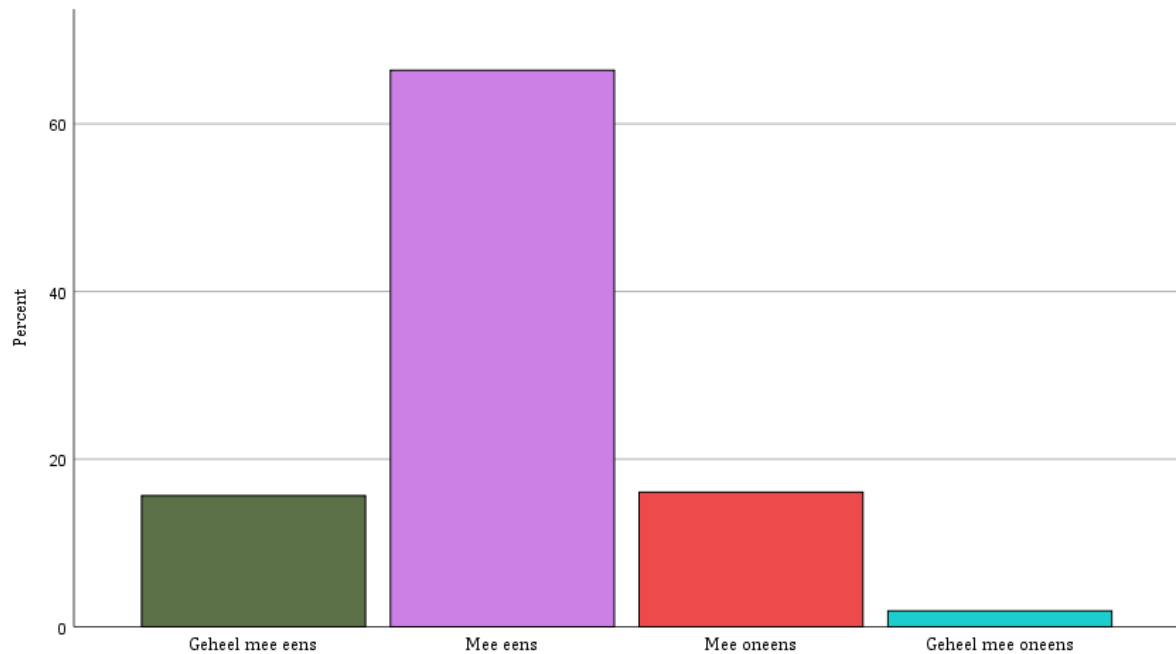
Meer lichaamsbeharig	40 – 49 jaar		
	Hetero	Bi+	Homo
Eens	4.0%	25.0%	26.7%
Oneens	96.0%	75.0%	73.3%
	100.0%	100.0%	100.0%

Zo'n kwart van de homo's (26.7%, n=12) en bi's (25.0%, n=4) tussen de 40 en 50 jaar wenst meer lichaamsbeharig. Dit is significant meer dan het percentage hetero's met deze wens (4.0%, n=1).

Meer lichaamsbeharig	≥ 50 jaar		
	Hetero	Bi+	Homo
Eens	0.0%	7.7%	26.3%
Oneens	100.0%	92.3%	73.7%
	100.0%	100.0%	100.0%

Geen enkele van de deelnemende hetero's van 50 jaar en ouder geeft aan meer lichaamsbeharig te wensen. Daarentegen wenst 26.3% (n=20) van de homo's meer lichaamsbeharig. De bi+ mannen (7.7%, n=2) onderscheiden zich niet significant van de hetero of homo mannen.

### 6.4.7 Goede kop

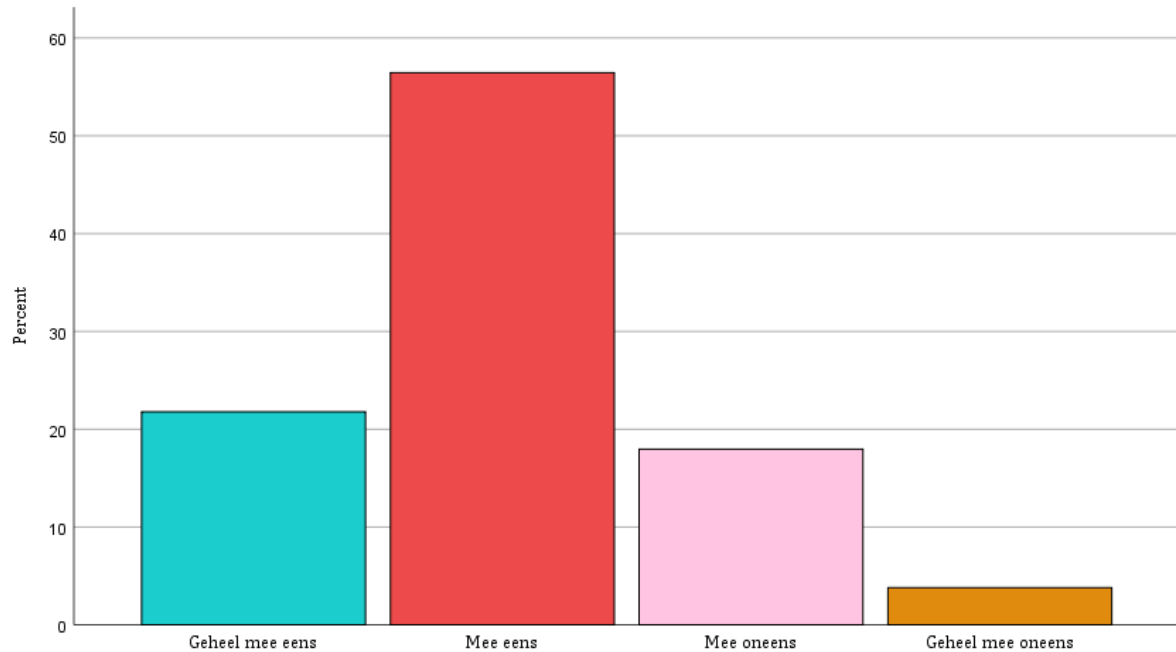


Meer dan 80% van de deelnemers reageert instemmend op de stelling 'ik heb een goede kop': 66.4% (n=314) is het daar 'mee eens', en 15.6% (n=74) 'geheel mee eens'. Een zesde (16.1%, n=76) is het daar echter 'mee oneens', en 1.9% (n=9) 'geheel mee oneens'.

#### 6.4.7.0 Goede kop en seksuele oriëntatie

Homo, hetero, en bi+ mannen van dezelfde leeftijd verschillen niet significant in hun antwoordpatroon ten aanzien van de stelling 'ik heb een goede kop'.

## 6.4.8 Tevredenheid met penis



Ruim driekwart van de deelnemers zegt tevreden met zijn penis te zijn: 56.4% (n=267) en 21.8% (n=103) reageert, respectievelijk, met ‘mee eens’ en ‘geheel mee eens’ op de stelling ‘ik ben tevreden over mijn penis’. Achttien procent (n=85) is het met de stelling oneens, en 3.8% (n=18) is het er ‘geheel mee oneens’.

### 6.4.8.0 Tevredenheid met penis en seksuele oriëntatie

Homo’s in de jongere leeftijdsgroepen zijn vaker ontevreden met hun penis dan hetero’s en bi’s van dezelfde leeftijd<sup>6</sup>.

Tevreden met penis	< 30 jaar		
	Hetero	Bi+	Homo
Eens	90.9%	84.2%	68.1%
Oneens	9.1%	15.8%	31.9%
	100.0%	100.0%	100.0%

<sup>6</sup> Bij opdeling naar seksuele oriëntatie en leeftijd zijn bij deze stelling transmannen (n=8) buiten de analyses gehouden.

Hetero's (90.9%, n=70) jonger dan 30 jaar zijn vaker tevreden met hun penis dan homo's (68.1%, n=32) van dezelfde leeftijd. Bi's verschillen niet significant in tevredenheid van hetero's en homo's.

Tevreden met penis	30 – 39 jaar		
	Hetero	Bi+	Homo
Eens	89.3%	82.6%	67.7%
Oneens	10.7%	17.4%	32.3%
	100.0%	100.0%	100.0%

Onder deelnemers met een leeftijd tussen de 30 en 40 jaar is eveneens te zien dat hetero's (89.3%, n=50) vaker tevreden zijn met hun penis dan homo's (67.7%, n=21). Bi's verschillen wederom niet significant in tevredenheid van hetero's en homo's.

Tevreden met penis	40 – 49 jaar		
	Hetero	Bi+	Homo
Eens	84.0%	93.7%	66.7%
Oneens	16.0%	6.3%	33.3%
	100.0%	100.0%	100.0%

In de leeftijdsgroep 40 – 49 jaar zijn de verschillen in tevredenheid tussen hetero's, bi's, en homo's net niet statistisch significant.

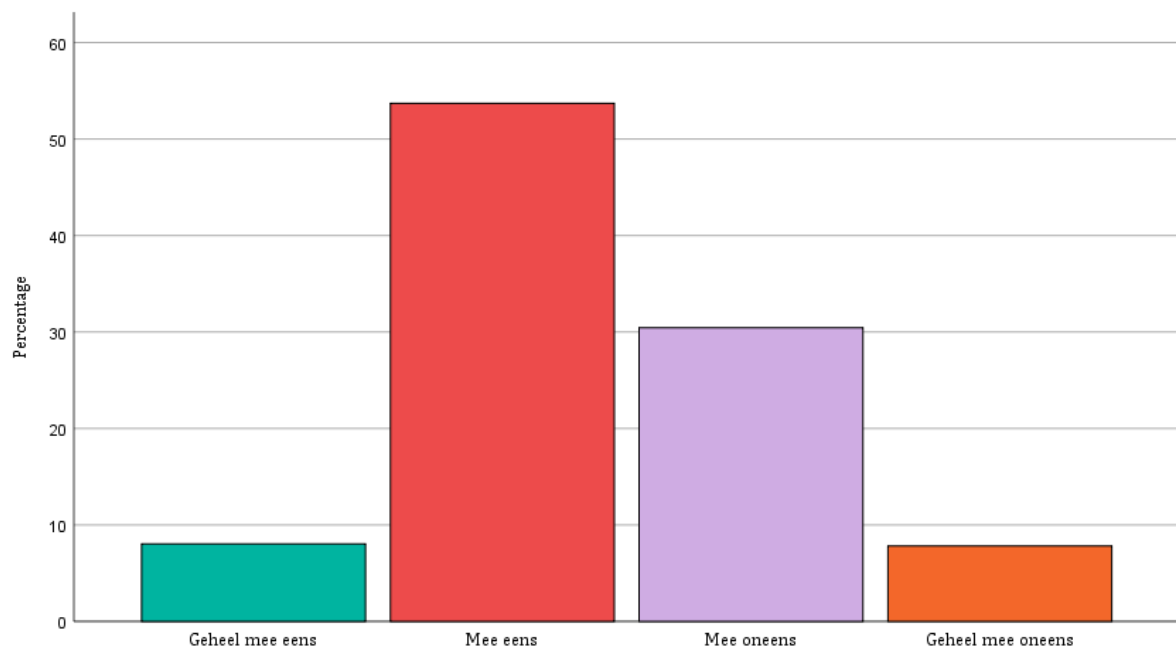
Tevreden met penis	≥ 50 jaar		
	Hetero	Bi+	Homo
Eens	79.2%	84.0%	71.1%
Oneens	20.8%	16.0%	28.9%
	100.0%	100.0%	100.0%

Onder mannen van 50 jaar en ouder verschillen hetero, bi, en homo mannen niet significant van elkaar in tevredenheid met hun penis.

## 6.5 Redenen om aan het uiterlijk te werken

De deelnemers is een zevental mogelijke motieven om aandacht aan het uiterlijk te besteden voorgelegd, plus een aanvullende stelling over investeringen ten aanzien van het lichaam. Op een 4-puntsschaal, uiteenlopend van 'geheel mee eens' tot 'geheel mee oneens', diende vervolgens het antwoord gekozen te worden dat de mening van de deelnemer het beste weergaf.

### 6.5.1 Seksuele aantrekkelijkheid



Een meerderheid (53.7%, n=254) van de mannen is het eens met de stelling 'ik werk aan mijn uiterlijk om seksueel aantrekkelijker gevonden te worden', en 8.0% (n=38) is het hier 'geheel mee eens'. Niet alle mannen delen die mening: 30.4% (n=144) is het er 'mee oneens', en 7.8% (n=37) is het er 'geheel mee oneens'.

#### 6.5.1.0 Seksuele aantrekkelijkheid en seksuele oriëntatie

Twee derde van de hetero mannen van 50 jaar en ouder is het oneens met de stelling en werkt niet aan zijn uiterlijk om seksueel aantrekkelijker gevonden te worden. Zestig procent van de homo mannen in die leeftijdsgroep is het juist wel eens met de stelling.

In de leeftijdscategorieën < 30 jaar, 30 – 39 jaar, en 40 – 49 jaar antwoorden homo, hetero, en bi+ mannen niet significant anders.

<b>&lt; 30 jaar</b>			
Seksueel aantrekkelijker	Hetero	Bi+	Homo
Eens	74.0%	57.1%	69.4%
Oneens	26.0%	42.9%	30.6%
	100.0%	100.0%	100.0%

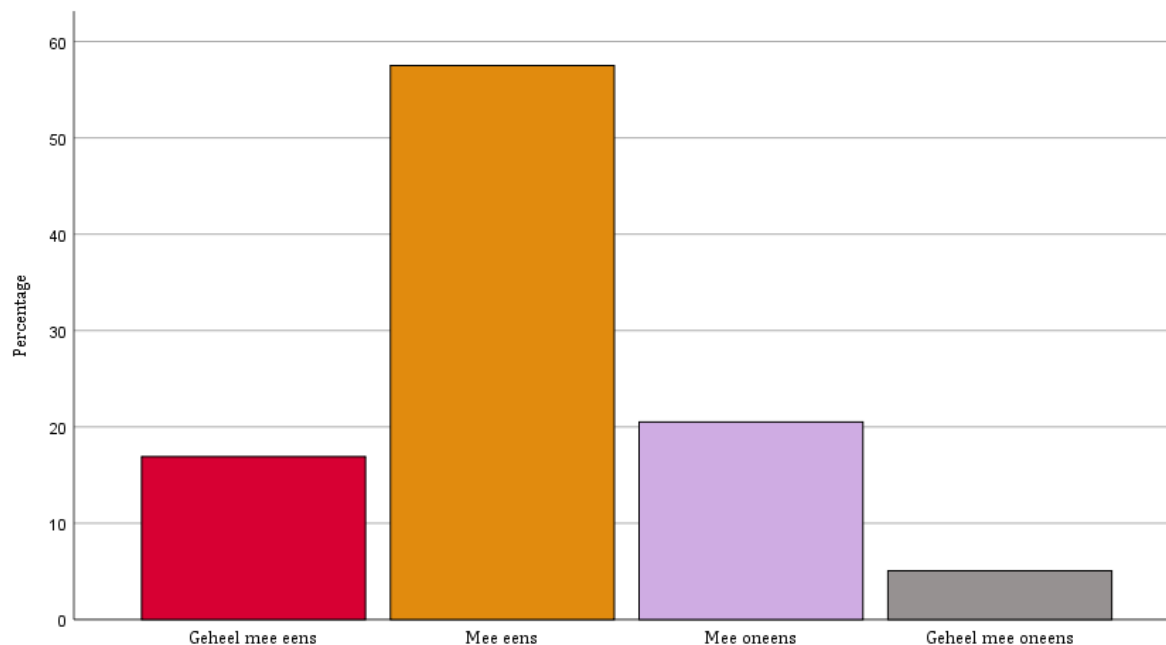
<b>30 – 39 jaar</b>			
Seksueel aantrekkelijker	Hetero	Bi+	Homo
Eens	53.6%	62.5%	68.8%
Oneens	46.4%	37.5%	31.3%
	100.0%	100.0%	100.0%

<b>40 – 49 jaar</b>			
Seksueel aantrekkelijker	Hetero	Bi+	Homo
Eens	60.0%	50.0%	66.7%
Oneens	40.0%	50.0%	33.3%
	100.0%	100.0%	100.0%

<b>≥ 50 jaar</b>			
Seksueel aantrekkelijker	Hetero	Bi+	Homo
Eens	33.3%	53.8%	61.8%
Oneens	66.7%	46.2%	38.2%
	100.0%	100.0%	100.0%

Homo en hetero mannen van 50 jaar en ouder antwoorden significant anders op de stelling. Homo's zeggen in ruime meerderheid (61.8%, n=47) te werken aan hun uiterlijk om seksueel aantrekkelijk gevonden te worden. Bij de hetero's geldt dit voor een minderheid (33.3%, n=8). Bi+ mannen van 50 jaar en ouder antwoorden niet significant anders dan hun hetero en homo leeftijdsgenoten.

## 6.5.2 Zelfverzekerdheid



Driekwart van de deelnemende mannen (74.4%, n=352) reageert bevestigend op de stelling 'ik werk aan mijn uiterlijk om me zekerder te voelen': 57.5% (n=272) van de deelnemers is het er 'mee eens', en 16.9% (n=80) is het er 'geheel mee eens'. Een kwart van de deelnemers herkent zich niet in de stelling: 20.5% (n=97) is het er 'mee oneens', en 5.1% (n=24) antwoordt 'geheel mee oneens'.

### 6.5.2.0 Zelfverzekerdheid en seksuele oriëntatie

Homo, hetero, en bi+ mannen verschillen alleen in de oudste leeftijdsgroep significant in hun antwoordpatroon ten aanzien van de stelling 'ik werk aan mijn uiterlijk om me zekerder te voelen': 70% van de homo's van 50 jaar en ouder is het eens met de stelling, terwijl bij hetero's van dezelfde leeftijd 70% het oneens is het met de stelling.

Zekerder te voelen	< 30 jaar		
	Hetero	Bi+	Homo
Eens	87.0%	85.7%	87.8%
Oneens	13.0%	14.3%	12.2%
	100.0%	100.0%	100.0%



<b>30 – 39 jaar</b>			
Zekerder te voelen	Hetero	Bi+	Homo
Eens	69.6%	75.0%	81.2%
Oneens	30.4%	25.0%	18.8%
	100.0%	100.0%	100.0%

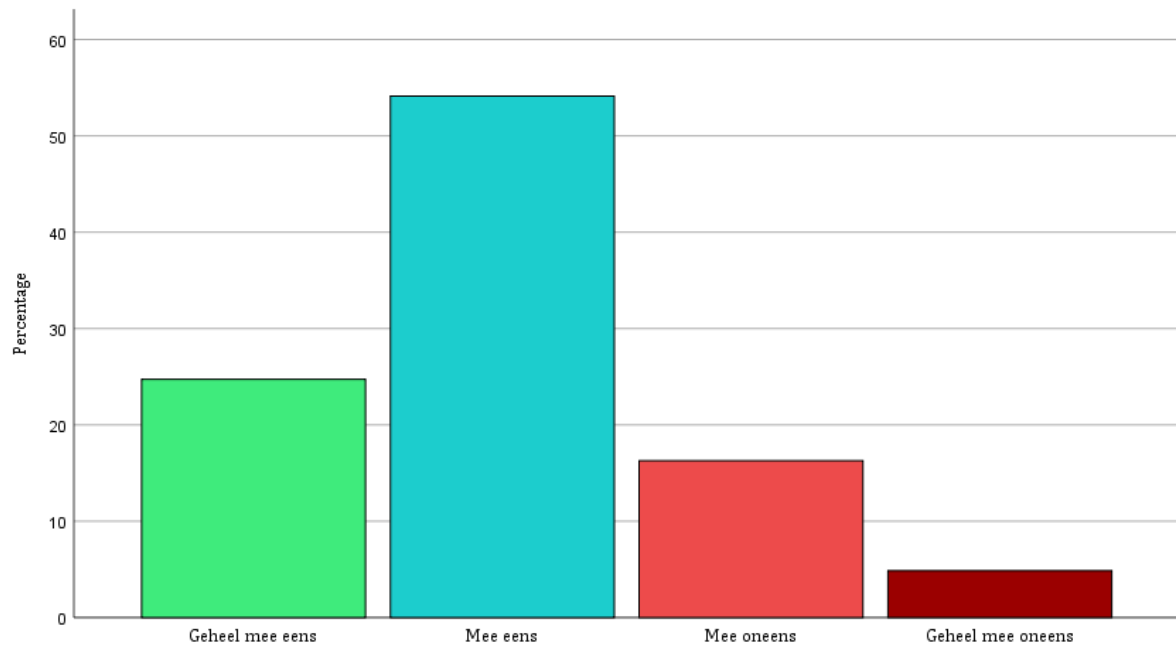
<b>40 – 49 jaar</b>			
Zekerder te voelen	Hetero	Bi+	Homo
Eens	64.0%	75.0%	75.6%
Oneens	36.0%	25.0%	24.4%
	100.0%	100.0%	100.0%

<b>≥ 50 jaar</b>			
Zekerder te voelen	Hetero	Bi+	Homo
Eens	29.2%	61.5%	71.1%
Oneens	70.8%	38.5%	28.9%
	100.0%	100.0%	100.0%

Bijna driekwart (71.1%, n=54) van de homo's van 50 jaar en ouder onderschrijft de stelling 'ik werk aan mijn uiterlijk om me zekerder te voelen'. Onder hetero's van dezelfde leeftijd ligt dit percentage aanmerkelijk lager: 29.2% (n=7) van hen zegt het eens te zijn met de stelling. Bi's verschillen in hun antwoorden niet significant van homo's en hetero's.

### 6.5.3 Gezondheid

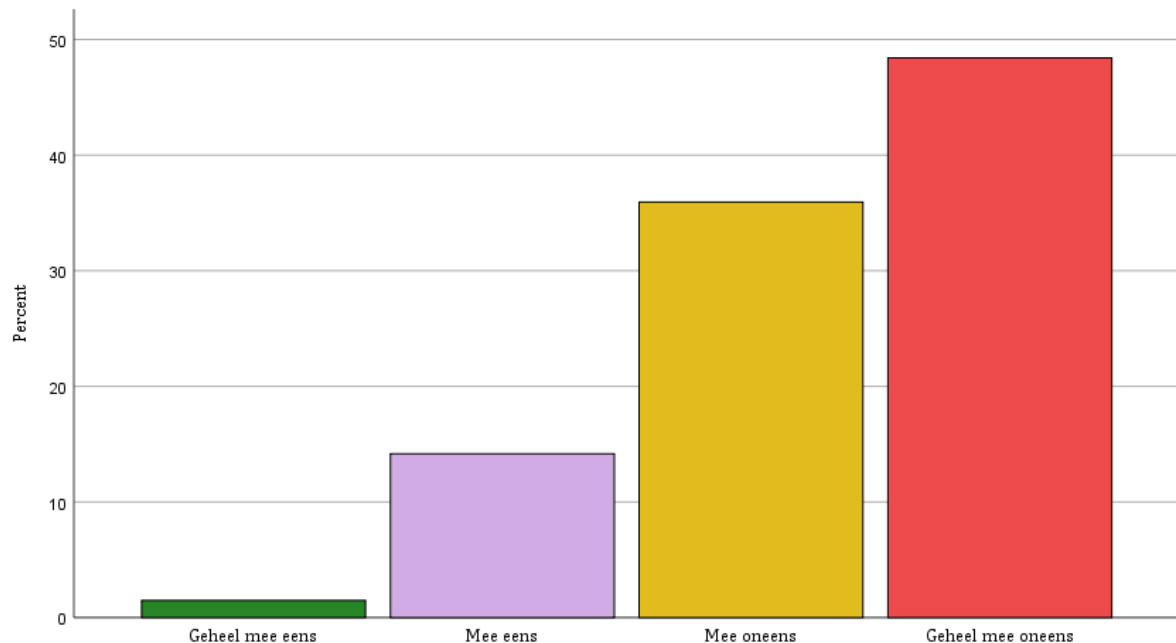


Gezondheid is voor acht op de tien mannen (78.8%, n=373) een motief om aan het uiterlijk te werken. Op de stelling 'ik werk aan mijn uiterlijk om me gezonder te voelen' reageert 54.1% (n=256) met 'mee eens', en 24.7% (n=117) met 'geheel mee eens'. Daartegenover zegt 16.3% (n=77) van de deelnemers het oneens, en 4.9% (n=23) het geheel oneens, te zijn met de stelling.

#### 6.5.3.0 Gezondheid en seksuele oriëntatie

Homo, hetero, en bi+ mannen verschillen niet significant in hun antwoordpatroon ten aanzien van de stelling 'ik werk aan mijn uiterlijk om me gezonder te voelen'.

## 6.5.4 Dating apps



Een op de zes mannen (15.7%, n=74) ziet dating apps als een reden om aan het uiterlijk te werken: op de stelling 'ik werk aan mijn uiterlijk om goed over te komen op dating apps' antwoordt 14.2% (n=67) en 1.5% (n=7) van de deelnemers respectievelijk 'eens' en 'geheel mee eens'. Daarentegen is bijna de helft van de mannen (48.4, n=229) het geheel oneens met de stelling, en ruim een derde (35.9%, n=170) is het ermee oneens.

### 6.5.4.0 Dating apps en seksuele oriëntatie

Homo's, ongeacht hun leeftijd, zeggen aanmerkelijk vaker dan hetero's en bi's aan hun uiterlijk te werken om goed over te komen op dating apps.

In alle leeftijdscategorieën is het verschil tussen homo's en hetero's significant. Bi's verschillen in hun antwoorden niet significant van homo's en hetero's.

Dating apps	< 30 jaar		
	Hetero	Bi+	Homo
Eens	10.4%	14.3%	30.6%
Oneens	89.6%	85.7%	69.4%
	100.0%	100.0%	100.0%

<b>30 – 39 jaar</b>			
Dating apps	Hetero	Bi+	Homo
Eens	7.1%	8.3%	31.3%
Oneens	92.9%	91.7%	68.7%
	100.0%	100.0%	100.0%

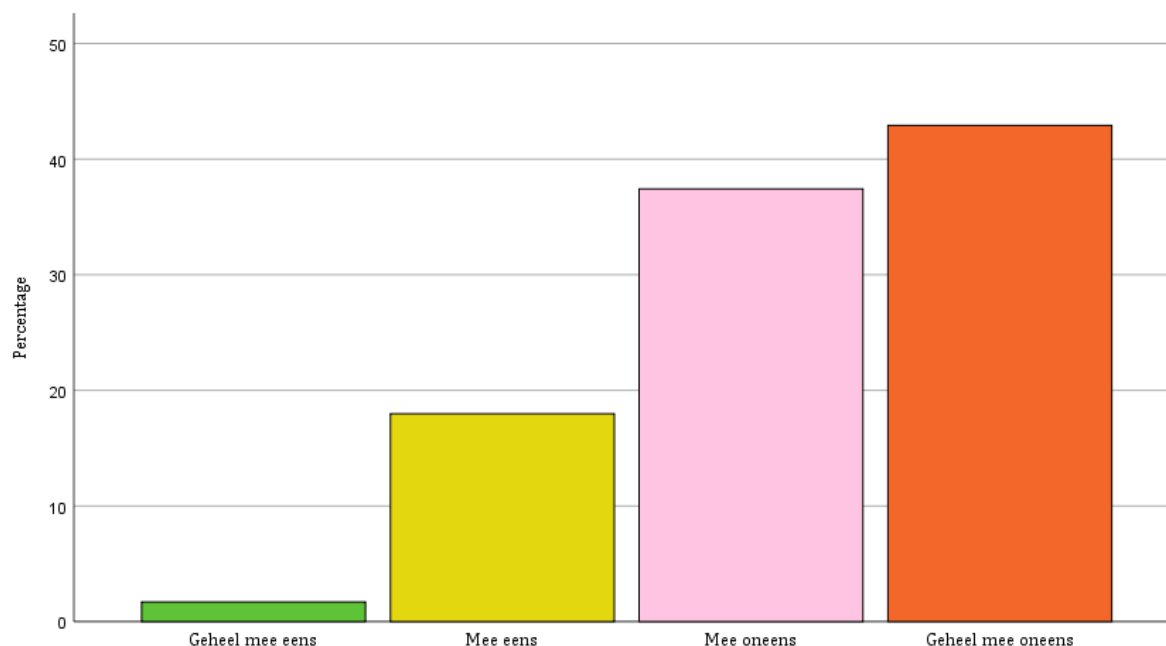
  

<b>40 – 49 jaar</b>			
Dating apps	Hetero	Bi+	Homo
Eens	4.0%	0.0%	22.2%
Oneens	96.0%	100.0%	77.8%
	100.0%	100.0%	100.0%

<b>≥ 50 jaar</b>			
Dating apps	Hetero	Bi+	Homo
Eens	0.0%	15.4%	22.4%
Oneens	100.0%	84.6%	77.6%
	100.0%	100.0%	100.0%

### 6.5.5 Sociale media



Een op de vijf mannen (19.7%, n=93) wordt door sociale media gemotiveerd om aan het uiterlijk te werken: 18.0% (n=85) en 1.7% (n=8) antwoordt, respectievelijk, ‘mee eens’ en ‘geheel mee eens’ op de stelling ‘ik werk aan mijn uiterlijk om goed over te komen op sociale media’. Een ruime meerderheid van de mannen herkent zich niet in de stelling, en reageert met ‘mee oneens’ (37.4, n=177), of ‘geheel mee oneens’ (42.9%, n=203), op de stelling.

#### 6.5.5.0 Sociale media en seksuele oriëntatie

Ten aanzien van sociale media is eenzelfde onderscheid te zien tussen hetero’s en homo’s als bij dating apps. Ongeacht hun leeftijd, antwoorden homo’s vaker dan hetero’s bevestigend op de stelling ‘ik werk aan mijn uiterlijk om goed over te komen op sociale media’. De antwoorden van bi+ mannen verschillen wederom niet significant van die van homo en hetero mannen.

Sociale media	< 30 jaar		
	Hetero	Bi+	Homo
Eens	14.3%	14.3%	44.9%
Oneens	85.7%	85.7%	55.1%
	100.0%	100.0%	100.0%

<b>30 – 39 jaar</b>			
Sociale media	Hetero	Bi+	Homo
Eens	1.8%	4.2%	21.9%
Oneens	98.2%	95.8%	78.1%
	100.0%	100.0%	100.0%

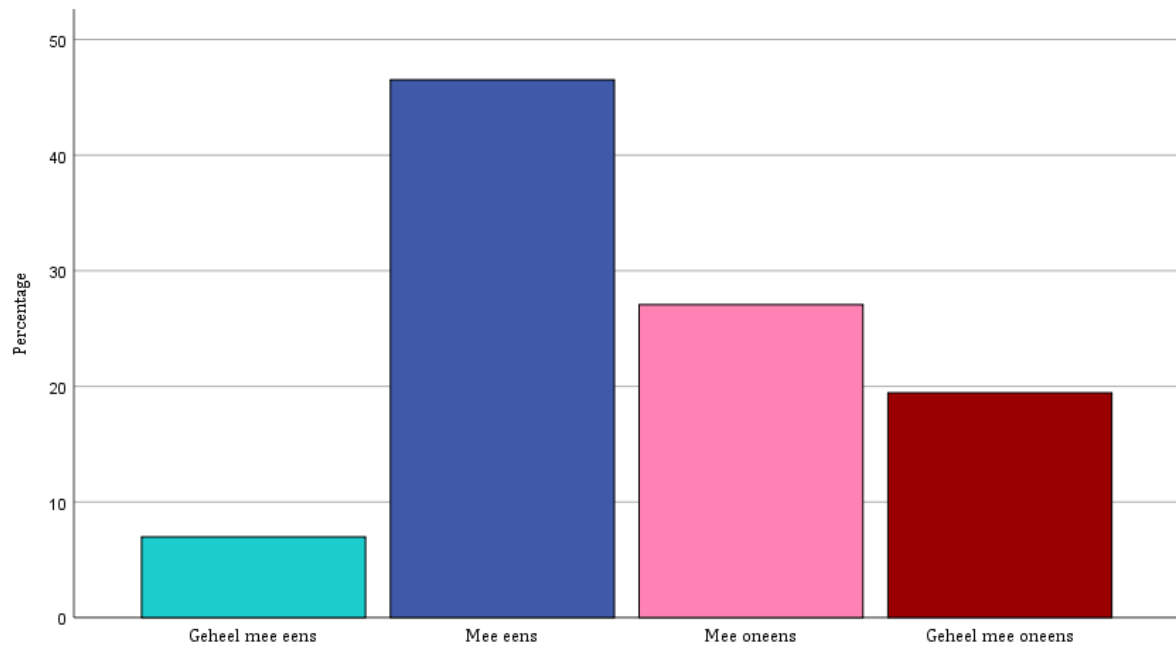
  

<b>40 – 49 jaar</b>			
Sociale media	Hetero	Bi+	Homo
Eens	8.0%	6.3%	33.3%
Oneens	92.0%	93.8%	66.7%
	100.0%	100.0%	100.0%

<b>≥ 50 jaar</b>			
Sociale media	Hetero	Bi+	Homo
Eens	4.2%	26.9%	28.9%
Oneens	95.8%	73.1%	71.1%
	100.0%	100.0%	100.0%

## 6.5.6 Professie

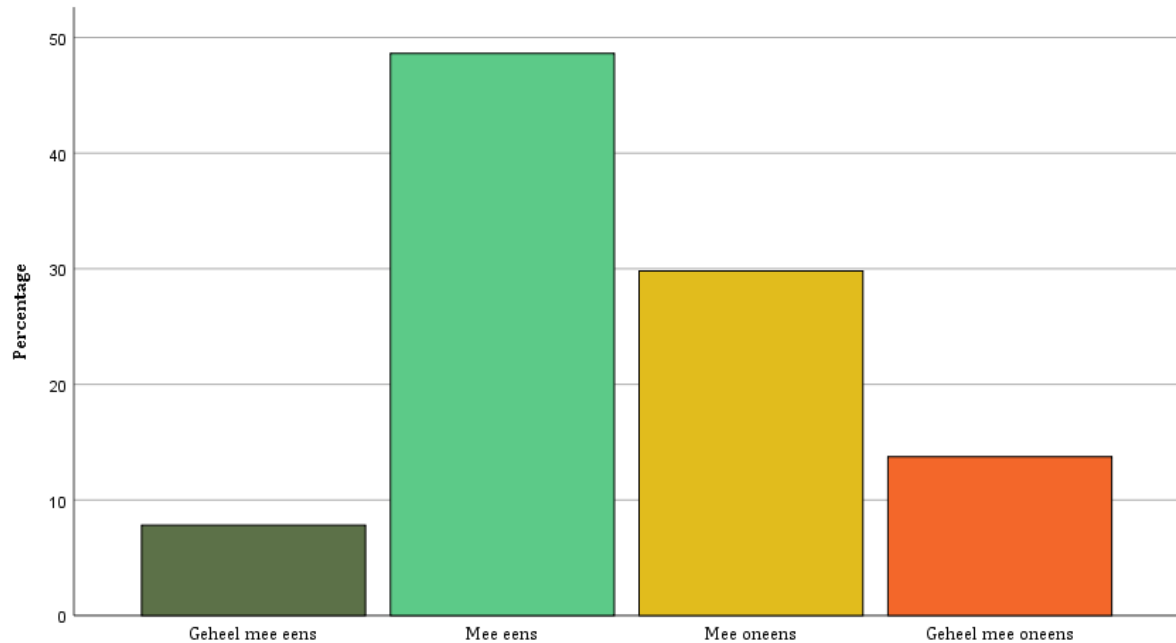


Een ruwweg even groot deel reageert instemmend (53.4%, n=253) als negatief (46.6%, n=220) op de stelling 'ik werk aan mijn uiterlijk om professioneel goed over te komen': 46.5% (=220) antwoordt 'mee eens', 7.0% (n=33) 'geheel mee eens', 27.1% (n=128) 'mee oneens', en 19.5% (n=92) 'geheel mee oneens'.

### 6.5.6.0 Professie en seksuele oriëntatie

Homo, hetero, en bi+ mannen verschillen niet significant in hun antwoordpatroon ten aanzien van de stelling.

## 6.5.7 Zomerseizoenen



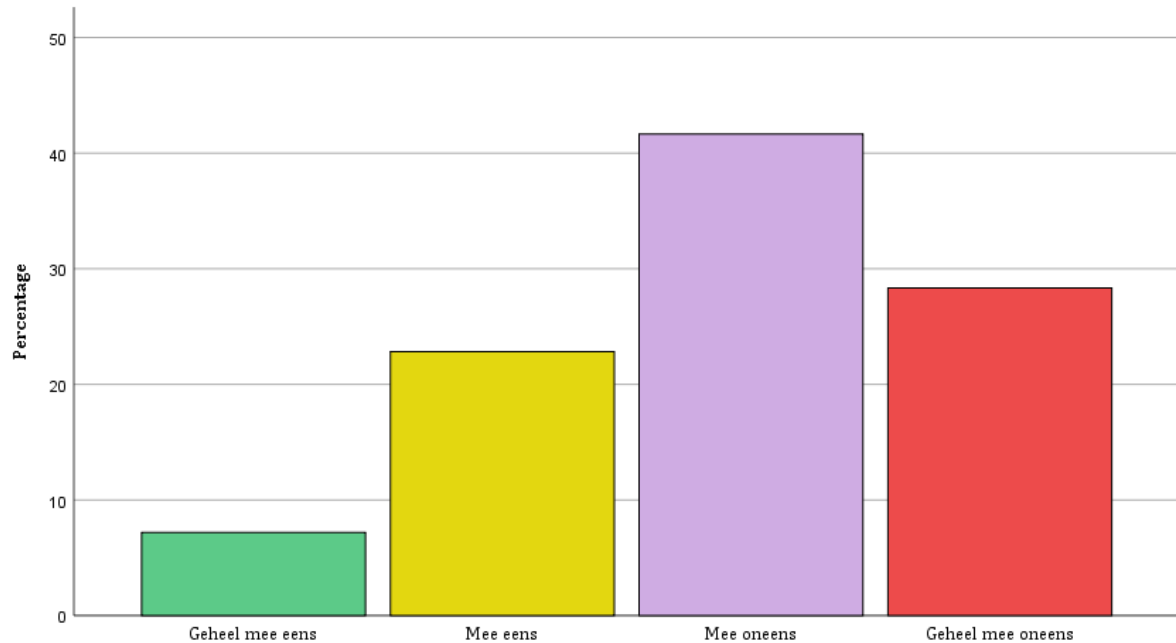
Verreweg het grootste deel van de deelnemers (48.6%, n=230) is het eens met de stelling 'ik werk aan mijn uiterlijk om er goed uit te zien in de zomer'. Een veel kleiner deel (7.8%, n=37) is het daar 'geheel mee eens'. Een minderheid (43.5%, n=206) onderschrijft de stelling niet: 29.8% (n=141) is het ermee oneens, en 13.7% (n=65) zegt het er geheel mee oneens te zijn.

### 6.5.7.0 Zomerseizoenen en seksuele oriëntatie

Homo, hetero, en bi+ mannen van gelijke leeftijd verschillen niet significant in hun antwoordpatroon ten aanzien van de stelling 'ik werk aan mijn uiterlijk om er goed uit te zien in de zomer'.



## 6.5.8 Investering



Een ruime meerderheid is het oneens (41.6%, n=197), dan wel geheel oneens (28.3%, n=134), met de stelling ‘ik investeer veel tijd en/of geld om mijn ideale lichaam te bereiken of behouden’. Dertig procent van de deelnemers (n=142) zegt dat de stelling wel op hen van toepassing is: 22.8% (n=108) antwoordt ‘mee eens’, en 7.2% (n=34) ‘geheel mee eens’.

### 6.5.8.0 Investering en seksuele oriëntatie

Hetero’s jonger dan 30 jaar antwoorden significant vaker (58.4%, n=45) bevestigend op de stelling ‘ik investeer veel tijd en/of geld om mijn ideale lichaam te bereiken of behouden’ dan homo’s (22.4%, n=11) of bi’s (23.8%, n=5) van dezelfde leeftijd. Binnen de overige leeftijdsgroepen antwoorden hetero’s, homo’s, en bi’s niet significant verschillend.

Ik investeer veel tijd/geld	< 30 jaar		
	Hetero	Bi+	Homo
Eens	58.4%	23.8%	22.4%
Oneens	41.6%	76.2%	77.6%
	100.0%	100.0%	100.0%

<b>30 – 39 jaar</b>			
Ik investeer veel tijd/geld	Hetero	Bi+	Homo
Eens	33.9%	25.0%	31.3%
Oneens	66.1%	75.0%	68.7%
	100.0%	100.0%	100.0%

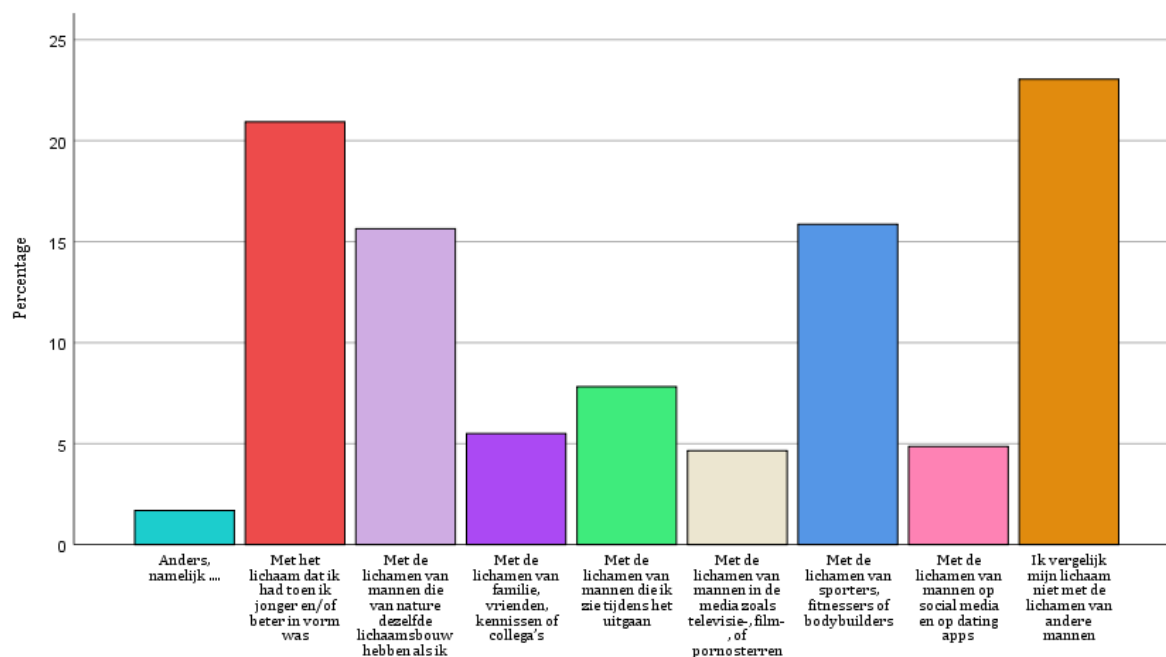
  

<b>40 – 49 jaar</b>			
Ik investeer veel tijd/geld	Hetero	Bi+	Homo
Eens	16.0%	18.8%	28.9%
Oneens	84.0%	81.2%	71.1%
	100.0%	100.0%	100.0%

<b>≥ 50 jaar</b>			
Ik investeer veel tijd/geld	Hetero	Bi+	Homo
Eens	16.7%	19.2%	21.1%
Oneens	83.3%	80.8%	78.9%
	100.0%	100.0%	100.0%

## 6.6 Vergelijken van het lichaam



Het meest gekozen antwoord op de vraag 'met wie vergelijk je het uiterlijk van jouw lichaam het meest?' is 'ik vergelijk mijn lichaam niet met de lichamen van andere mannen' (23.0%, n=109). 'Met het lichaam dat ik had toen ik jonger en/of beter in vorm was' (20.0%, n=99) is een ander populair antwoord. In tegenstelling tot de deelnemers die een van deze twee antwoordopties kozen, vergelijkt meer dan de helft van de deelnemers zijn lichaam wel met die van andere mannen, waarbij verschillende referentiegroepen genoemd worden.

	Aantal	Percentage
Ik vergelijk mijn lichaam niet met de lichamen van andere mannen	109	23.0
Met het lichaam dat ik had toen ik jonger en/of beter in vorm was	99	20.9
Met de lichamen van sporters, fitnessers of bodybuilders	75	15.9
Met de lichamen van mannen die van nature dezelfde lichaamsbouw hebben als ik	74	15.6
Met de lichamen van mannen die ik zie tijdens het uitgaan	37	7.8
Met de lichamen van familie, vrienden, kennissen of collega's	26	5.5
Met de lichamen van mannen op social media en op dating apps	23	4.9
Met de lichamen van mannen in de media zoals televisie-, film-, of pornosterren	22	4.7
Anders	8	1.7
	473	100.0

Acht deelnemers kozen voor de optie ‘anders’, waarbij uiteenlopende vergelijkingen genoemd worden zoals ‘met mijn lichaam toen ik slechter in vorm was’, ‘met mannen van dezelfde leeftijd’, en ‘met mannen die ik aantrekkelijk vind’.

### 6.6.1 Vergelijken van het lichaam en seksuele oriëntatie

Wanneer de deelnemers worden opgedeeld naar seksuele oriëntatie en leeftijd dan zijn verschillende antwoordpatronen zichtbaar. Significante verschillen zijn grafisch weergegeven, bijvoorbeeld ‘Ho > He’ duidt op een significant hoger percentage homo’s dan hetero’s dat een bepaald antwoord kiest.

#### 6.6.1.1 Mannen tot 30 jaar

Met wie vergelijk je het uiterlijk van jouw lichaam...?	< 30 jaar		
	Hetero	Bi+	Homo
Ik vergelijk mijn lichaam niet met de lichamen van andere mannen	20.8%	28.6%	12.2%
Met het lichaam dat ik had toen ik jonger en/of beter in vorm was	14.2%	19.0%	8.2%
Met de lichamen van sporters, fitnessers of bodybuilders	44.2%	14.3%	6.2%
<b>Bi+ &lt; He &gt; Ho</b>			
Met de lichamen van mannen die van nature dezelfde lichaamsbouw hebben als ik	7.8%	19.0%	20.4%
Met de lichamen van mannen die ik zie tijdens het uitgaan	2.6%	0.0%	12.2%
Met de lichamen van familie, vrienden, kennissen of collega’s	6.5%	9.5%	10.2%
Met de lichamen van mannen op social media en op dating apps	1.3%	4.8%	18.4%
<b>He &lt; Ho</b>			
Met de lichamen van mannen in de media zoals televisie-, film-, of pornosterren	1.3%	4.8%	10.2%
Anders	1.3%	0.0%	2.0%
	100.0%	100.0%	100.0%

Hetero’s jonger dan 30 jaar vergelijken hun lichaam aanzienlijk vaker (44.2%, n=34) met de lichamen van sporters, fitnessers of bodybuilders, dan bi’s (14.3%, n=3) of homo’s (6.2%, n=3) van die leeftijd dat doen. Homo’s onder de 30 jaar noemen daarentegen vaker dan hetero’s de lichamen van mannen op sociale media en dating apps als vergelijkingsgroep: 18.4% (n=9) versus 1.3% (n=1).

6.6.1.2 Mannen 30 – 39 jaar

	30 - 39 jaar		
Met wie vergelijk je het uiterlijk van jouw lichaam...?	Hetero	Bi+	Homo
Ik vergelijk mijn lichaam niet met de lichamen van andere mannen	23.2%	12.5%	9.4%
Met het lichaam dat ik had toen ik jonger en/of beter in vorm was	23.2%	37.5%	9.4%
		<b>Bi+ &gt; Ho</b>	
Met de lichamen van sporters, fitnessers of bodybuilders	25.0%	0.0%	9.4%
		<b>He &gt; Bi+</b>	
Met de lichamen van mannen die van nature dezelfde lichaamsbouw hebben als ik	12.5%	25.0%	18.7%
Met de lichamen van mannen die ik zie tijdens het uitgaan	0.0%	4.2%	34.4%
		<b>He &lt; Ho &gt; Bi+</b>	
Met de lichamen van familie, vrienden, kennissen of collega's	10.7%	8.3%	0.0%
Met de lichamen van mannen op social media en op dating apps	0.0%	0.0%	18.7%
		<b>He &lt; Ho &gt; Bi+</b>	
Met de lichamen van mannen in de media zoals televisie-, film-, of pornosterren	3.6%	12.5%	0.0%
Anders	1.8%	0.0%	0.0%
	100.0%	100.0%	100.0%

Net als bij mannen jonger dan 30 jaar is in de leeftijdsgroep 30 – 39 jaar te zien dat homo's hun lichaam vaker dan hetero's (en hier ook bi's) vergelijken met de lichamen van mannen op sociale media en dating apps: 18.7% (n=6) van de homo's doet dit, terwijl geen enkele hetero deze vergelijking maakt. Homo's vergelijken hun lichaam ook vaker (34.4%, n=11) dan hetero's (0.0%) en bi's (4.2%, n=1) met de lichamen die zij zien tijdens het uitgaan. Onder homo's is dit zelfs de meest genoemde vergelijking.

Een kwart (n=14) van de hetero's, tegenover geen enkel bi, noemt de lichamen van sporters, fitnessers of bodybuilders als vergelijkingsgroep. Daarentegen vergelijken bi's hun lichaam het meest (37.5%, n=9) met het lichaam dat zij hadden toen zij jonger en/of beter in vorm was. Homo's maken deze vergelijking significant minder (9.4%, n=3).

6.6.1.3 Mannen 40 – 49 jaar

	40 - 49 jaar		
Met wie vergelijk je het uiterlijk van jouw lichaam...?	Hetero	Bi+	Homo
Ik vergelijk mijn lichaam niet met de lichamen van andere mannen	40.0%	37.5%	11.1%
		<b>He &gt; Ho</b>	
Met het lichaam dat ik had toen ik jonger en/of beter in vorm was	28.0%	18.8%	26.7%
Met de lichamen van sporters, fitnessers of bodybuilders	12.0%	6.3%	11.1%
Met de lichamen van mannen die van nature dezelfde lichaamsbouw hebben als ik	12.0%	12.4%	17.8%
Met de lichamen van mannen die ik zie tijdens het uitgaan	0.0%	12.4%	6.7%
Met de lichamen van familie, vrienden, kennissen of collega's	4.0%	0.0%	2.2%
Met de lichamen van mannen op social media en op dating apps	0.0%	6.3%	8.9%
Met de lichamen van mannen in de media zoals televisie-, film-, of pornosterren	4.0%	6.3%	15.5%
Anders	0.0%	0.0%	0.0%
	100.0%	100.0%	100.0%

Binnen de leeftijdsgroep 40 – 49 jaar zegt 40% (n=10) van de hetero's zijn lichaam niet met de lichamen van andere mannen te vergelijken. Dit geldt voor de homo's in aanzienlijk mindere mate: daarvan geeft 11.1% (n=5) dit antwoord.

6.6.1.4 Mannen ≥ 50 jaar

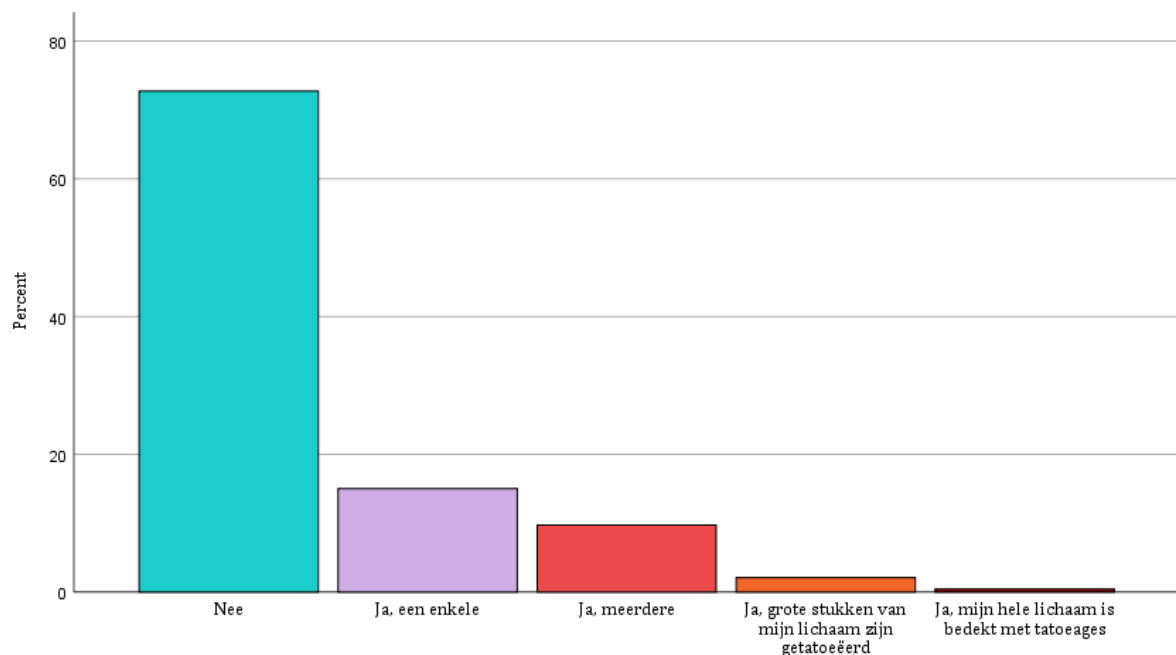
	<b>≥ 50 jaar</b>		
Met wie vergelijk je het uiterlijk van jouw lichaam...?	Hetero	Bi+	Homo
Ik vergelijk mijn lichaam niet met de lichamen van andere mannen	54.2%	26.9%	27.6%
Met het lichaam dat ik had toen ik jonger en/of beter in vorm was	16.7%	34.6%	26.3%
Met de lichamen van sporters, fitnessers of bodybuilders	16.7%	7.7%	2.6%
		<b>He &gt; Ho</b>	
Met de lichamen van mannen die van nature dezelfde lichaamsbouw hebben als ik	4.2%	19.3%	21.1%
Met de lichamen van mannen die ik zie tijdens het uitgaan	0.0%	7.7%	13.2%
Met de lichamen van familie, vrienden, kennissen of collega's	0.0%	0.0%	3.9%
Met de lichamen van mannen op social media en op dating apps	0.0%	0.0%	1.3%
Met de lichamen van mannen in de media zoals televisie-, film-, of pornosterren	0.0%	3.8%	0.0%
Anders	8.3%	0.0%	3.9%
	100.0%	100.0%	100.0%

Meer dan de helft (54.2%, n=13) van de hetero's van 50 jaar en ouder vergelijkt zijn lichaam niet met de lichamen van andere mannen. Zo'n kwart van de bi's en homo's (respectievelijk 26.9%, n=7; en 27.6%, n=21) geeft hetzelfde antwoord. Dit verschil is echter niet significant. Het percentage mannen dat de lichamen van sporters, fitnessers of bodybuilders als referentie noemt ligt onder hetero's (16.7%, n=4) wel significant hoger dan onder homo's (2.6%, n=2).

## 7. Lichaamsmodificaties en cosmetische ingrepen

Het lichaam is op allerlei manieren te verfraaien. Tatoeages, piercings, zonnebank, en cosmetische chirurgie zijn hier voorbeelden van. Wat mannen als een ‘verfraaiing’ zien en wat niet, valt uit de antwoorden op de volgende serie vragen af te leiden. Ook wordt besproken of mannen die wel en geen cosmetische behandelingen aan het lichaam (willen) laten uitvoeren verschillen in tevredenheid met hun lichaam.

### 7.1 Tatoeages



Bijna driekwart (72.7%, n=344) van de deelnemers heeft geen tatoeages, 15.0% (n=71) heeft een enkele tatoeage, 9.7% (n=46) meerdere, bij 2.1% (n=10) zijn grote stukken van het lichaam getatoeëerd, en 0.4% (n=2) heeft zijn hele lichaam bedekt met tatoeages.

#### 7.1.0 Tatoeages en seksuele oriëntatie

Homo's, hetero's, en bi's van dezelfde leeftijd verschillen niet significant van elkaar in hun voorkeur voor tatoeages.



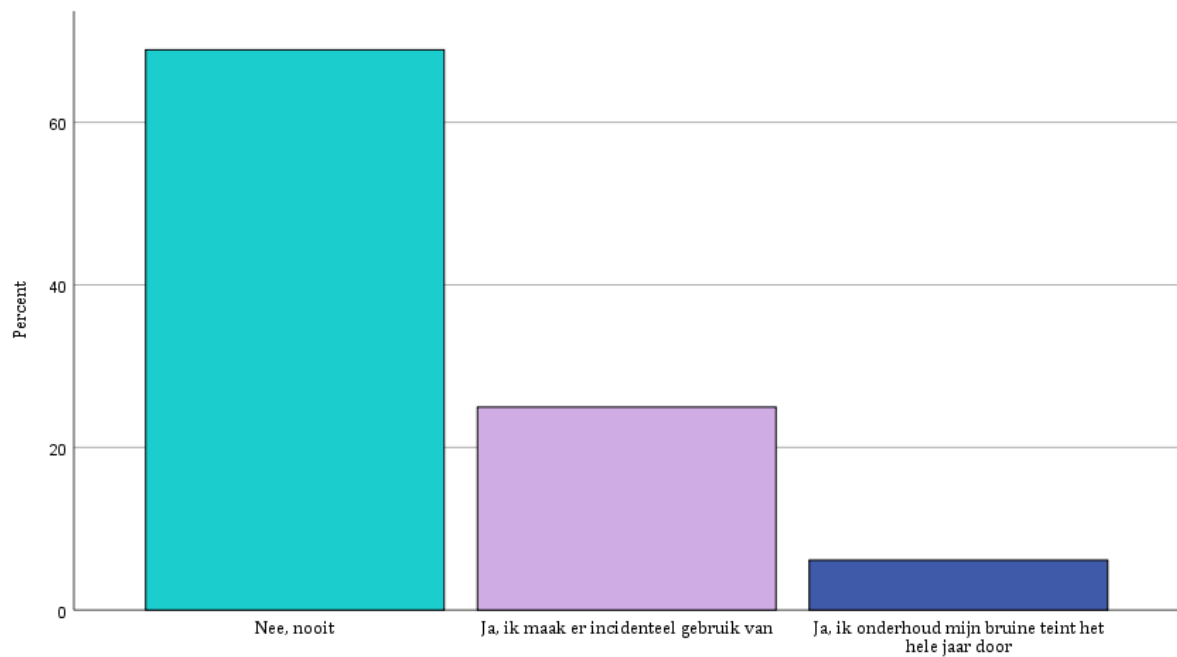
## 7.2 Lichaamsmodificaties

Op de vraag ‘heb je een van onderstaande lichaamsmodificaties?’ antwoordt 81.0% (n=383) ontkennend. Van de lichaamsmodificaties die genoemd worden is een ‘piercing in/bij gelaat, mond, oor of tepel’ verreweg de meest voorkomende lichaamsmodificatie onder de deelnemers (15.0%, n=71).

Totaal aantal respondenten: 473	Meerdere antwoorden mogelijk	
	Aantal	Percentage
Nee, dergelijke lichaamsmodificaties heb ik niet	383	81.0
Piercing in/bij gelaat, mond, oor of tepel	71	15.0
Piercing in/bij penis, balzak of perineum	23	4.9
Opgerekte oorlel	11	2.3
Anders	7	1.5
Scarification	1	0.2
Gespleten tong	0	0
Genital beading	0	0
Implantaten (ter decoratie)	0	0
Oogbal tatoeage	0	0
Geslepen tanden/ vampier tanden	0	0

Onder ‘anders’ worden medische ingrepen genoemd, modificaties reeds genoemd in het keuzenmenu, ‘vroeger’ dan wel ‘van plan’, en ‘scalp tattoo om haarlijn’.

## 7.3 Zonnebank



Een grote meerderheid (68.9%, n=326) van de deelnemers maakt nooit gebruik van de zonnebank; de mannen die wel onder de zonnebank gaan, doen dat overwegend incidenteel (24.9%, n=118), een kleine groep (6.1%, n=29) onderhoudt de teint het hele jaar door.

### 7.3.0 Zonnebank en seksuele oriëntatie

Homo, hetero, en bi+ mannen van vergelijkbare leeftijd verschillen niet significant in hun gebruik van de zonnebank.

## 7.4 Cosmetische behandelingen

De vraag of zij wel eens een cosmetische behandeling of ingreep<sup>7</sup> hebben laten uitvoeren wordt door 455 deelnemers beantwoord, daarvan heeft de overgrote meerderheid (84.4%, n=384) nooit een behandeling of ingreep laten verrichten; 15.6% (n=71) heeft hier wel eens voor gekozen.

### 7.4.0 Cosmetische behandelingen en seksuele oriëntatie

Homo's in de leeftijdsgroep 40 – 49 jaar hebben significant vaker dan hetero's van dezelfde leeftijd een cosmetische ingreep of behandeling ondergaan: 31.1% (n=14) versus 4.2% (n=1). Bi's in deze leeftijdsgroep verschillen niet significant ten opzichte van hetero's en homo's in het percentage dat een ingreep of behandeling heeft ondergaan.

In de overige leeftijdscategorieën zijn de verschillen niet significant<sup>8</sup>.

Cosmetische ingreep/behandeling	< 30 jaar		
	Hetero	Bi+	Homo
Ja	4.3%	9.5%	8.3%
Nee	95.7%	90.5%	91.7%
	100.0%	100.0%	100.0%

Cosmetische ingreep/behandeling	30 – 39 jaar		
	Hetero	Bi+	Homo
Ja	7.4%	8.7%	12.9%
Nee	92.6%	91.3%	87.1%
	100.0%	100.0%	100.0%

Cosmetische ingreep/behandeling	40 – 49 jaar		
	Hetero	Bi+	Homo
Ja	4.2%	26.7%	31.1%
Nee	95.8%	73.3%	68.9%
	100.0%	100.0%	100.0%

<sup>7</sup> Dit omvat zowel kleine cosmetische behandelingen zoals botox en tanden bleken, als grote ingrepen zoals liposuctie en een facelift.

<sup>8</sup> Twee transmannen geven aan een cosmetische behandeling of ingreep te hebben ondergaan. Dit is niet van invloed op de aan- of afwezigheid van groepsverschillen.

Cosmetische ingreep/behandeling	≥ 50 jaar		
	Hetero	Bi+	Homo
Ja	13.0%	20.0%	33.3%
Nee	87.0%	80.0%	66.7%
	100.0%	100.0%	100.0%

#### 7.4.1 Welke cosmetische behandeling ondergaan

De 71 deelnemers die een cosmetische behandeling of ingreep hebben ondergaan, is gevraagd welke behandeling of ingreep dit betrof, daarbij konden meerdere antwoorden gegeven worden.

Totaal aantal respondenten: 71	Meerdere antwoorden mogelijk	
	Aantal	Percentage
Tanden bleken	35	49.3
Neus- of ooglidcorrectie	14	19.7
Anders	14	19.7
Botox	11	15.5
Fillers	7	9.9
Laser haarverwijdering	5	7.0
Borstkliercorrectie (gynaecomastie, 'bitch tits')	5	7.0
Besnijdenis of voorhuidrestauratie	3	4.2
Haartransplantatie	1	1.4
Liposuctie	1	1.4
Geslachtsoperatie	1	1.4
Spierimplantaten	0	0
Facelift	0	0
Penisvergroting	0	0

Het bleken van de tanden is verreweg de populairste cosmetische behandeling of ingreep.

Een neus- of ooglidcorrectie wordt genoemd door een op de vijf mannen die een cosmetische behandeling of ingreep heeft ondergaan. Onder het kopje 'anders' doen deelnemers melding van een breed spectrum aan behandelingen en ingrepen, zoals 'spataderen weglaseren', 'flapoorcorrectie', 'ooglaseren', en 'kippenborstcorrectie'.

## 7.5 Overwegen van een cosmetische behandeling

De vraag of zij een cosmetische behandeling of ingreep overwogen wordt door 455 deelnemers beantwoord, daarvan antwoordt 81.5% (n=371) ontkennend en 18.5% (n=84) bevestigend.

### 7.5.0 Overwegen van een cosmetische behandeling en seksuele oriëntatie

In de jongste leeftijdsgroep (< 30 jaar) overwegen homo's vaker dan hetero's een cosmetische ingreep of behandeling. In de overige leeftijdsgroepen treden geen significante verschillen op.<sup>9</sup>

Cosmetische ingreep/behandeling	< 30 jaar		
	Hetero	Bi+	Homo
Ja	8.7%	28.6%	35.4%
Nee	91.3%	71.4%	64.6%
	100.0%	100.0%	100.0%

Homo's jonger dan 30 jaar geven significant vaker aan een cosmetische ingreep of behandeling te overwegen dan hetero's van dezelfde leeftijd: respectievelijk 35.4% (n=17) en 8.7% (n=6). Bi's overwegen niet significant vaker of minder vaak een ingreep of behandeling dan homo's of hetero's.

Cosmetische ingreep/behandeling	30 – 39 jaar		
	Hetero	Bi+	Homo
Ja	9.3%	21.7%	16.1%
Nee	90.7%	78.3%	83.9%
	100.0%	100.0%	100.0%

Cosmetische ingreep/behandeling	40 – 49 jaar		
	Hetero	Bi+	Homo
Ja	12.5%	20.0%	22.2%
Nee	87.5%	80.0%	77.8%
	100.0%	100.0%	100.0%

<sup>9</sup> Drie transmannen geven aan een cosmetische behandeling of ingreep te overwegen. Dit is niet van invloed op de aan- of afwezigheid van groepsverschillen.

Cosmetische ingreep/behandeling	≥ 50 jaar		
	Hetero	Bi+	Homo
Ja	17.4%	24.0%	18.7%
Nee	82.6%	76.0%	81.3%
	100.0%	100.0%	100.0%

### 7.5.1 Welke cosmetische behandeling in overweging

Van de 84 deelnemers die een cosmetische behandeling of ingreep overwegen, hebben er 83 aangegeven welke behandeling of ingreep zij in gedachten hebben, daarbij konden meerdere antwoorden gegeven worden.

Totaal aantal respondenten: 83	Meerdere antwoorden mogelijk	
	Aantal	Percentage
Tanden bleken	42	50.6
Neus- of ooglidcorrectie	26	31.3
Anders	16	19.3
Haartransplantatie	16	19.3
Laser haarverwijdering	15	18.1
Liposuctie	14	16.9
Botox	12	14.5
Fillers	10	12.0
Spierimplantaten	5	6.0
Facelift	5	6.0
Penisvergroting	5	6.0
Borstkliercorrectie (gynaecomastie, 'bitch tits')	5	6.0
Besnijdenis of voorhuidrestauratie	3	3.6
Geslachtsoperatie	1	1.2

De top 3 van cosmetische ingrepen en behandelingen die overwogen wordt, is gelijk aan de top 3 van daadwerkelijk uitgevoerde behandelingen en ingrepen (cf. paragraaf 7.4.1), met het verschil dat een neus- of ooglidcorrectie meer wordt overwogen dan uitgevoerd. Onder 'anders' domineert wederom niet één item maar worden verschillende behandelingen genoemd. Haartransplantatie, laser haarverwijdering, en liposuctie zijn behandelingen die door een aanzienlijk deel van de mannen worden overwogen, terwijl maar weinig mannen deze behandelingen daadwerkelijk laten uitvoeren (cf. paragraaf 7.4.1).

## 7.6 Cosmetische behandelingen en tevredenheid met het lichaam

### 7.6.1 Tevredenheid en cosmetische behandelingen

Zijn mannen die een cosmetische behandeling of ingreep hebben ondergaan, minder of meer tevreden met hun uiterlijk, dan mannen die een dergelijke behandeling of ingreep niet hebben laten uitvoeren? De verschillen tussen de twee groepen blijken niet significant te zijn. Van de 384 mannen die geen cosmetische behandeling of ingreep hebben laten verrichten zeggen 31 (=8.1%) 'heel tevreden' te zijn met het uiterlijk van hun lichaam, terwijl 2 (=2.8%) van de 71 mannen die zich wel hebben laten behandelen of opereren 'heel tevreden' is. Dit verschil is echter, zoals gezegd, statistisch niet significant.

Tevredenheid met uiterlijk van lichaam	Cosmetische ingreep of behandeling	
	Ja	Nee
Heel tevreden	2.8%	8.1%
Redelijk tevreden	53.5%	53.1%
Neutraal	8.5%	12.8%
Een beetje ontevreden	32.4%	20.6%
Heel ontevreden	2.8%	5.5%
	100.0%	100.0%

### 7.6.2 Tevredenheid en het overwegen van een cosmetische behandeling

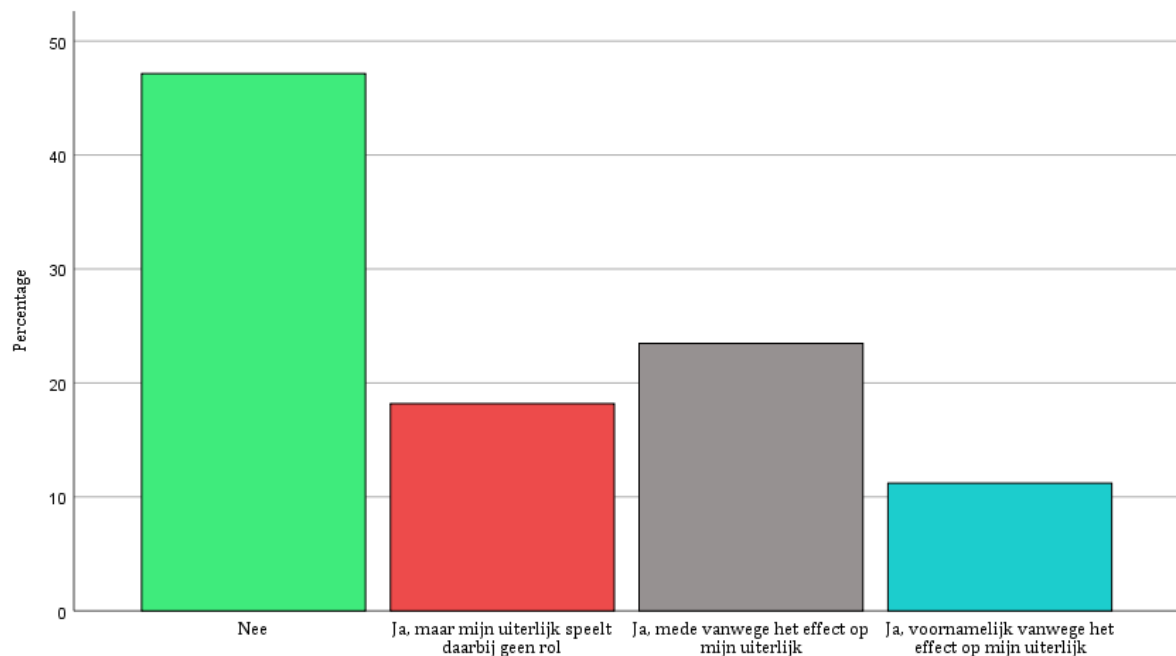
Zijn mannen die een cosmetische behandeling of ingreep overwegen, significant vaker ontevreden met het uiterlijk van hun lichaam, dan mannen die zo'n behandeling of ingreep niet overwegen? Die vraag moet bevestigend worden beantwoord: van de 84 mannen die een behandeling of ingreep overwegen zegt 10.7% (n=9) 'heel ontevreden', en 38.1% (n=32) 'een beetje ontevreden' te zijn, terwijl in de groep mannen zonder intentie het uiterlijk te laten aanpassen (n=371) dit respectievelijk 3.8% (n=14) en 18.9% (n=70) is.

Tevredenheid met uiterlijk van lichaam	Voornemen ingreep of behandeling	
	Ja	Nee
Heel tevreden	1.2%	8.6%
Redelijk tevreden	38.1%	56.6%
Neutraal	11.9%	12.1%
Een beetje ontevreden	38.1%	18.9%
Heel ontevreden	10.7%	3.8%
	100.0%	100.0%

## 8. Voeding

Voeding en uiterlijk zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. In welke mate dit besef het eetgedrag van mannen stuurt, is door middel een aantal vragen gemeten. Daarnaast is aanvullend getoetst of mannen die tevreden dan wel ontevreden zijn met hun uiterlijk, verschillend eetgedrag vertonen.

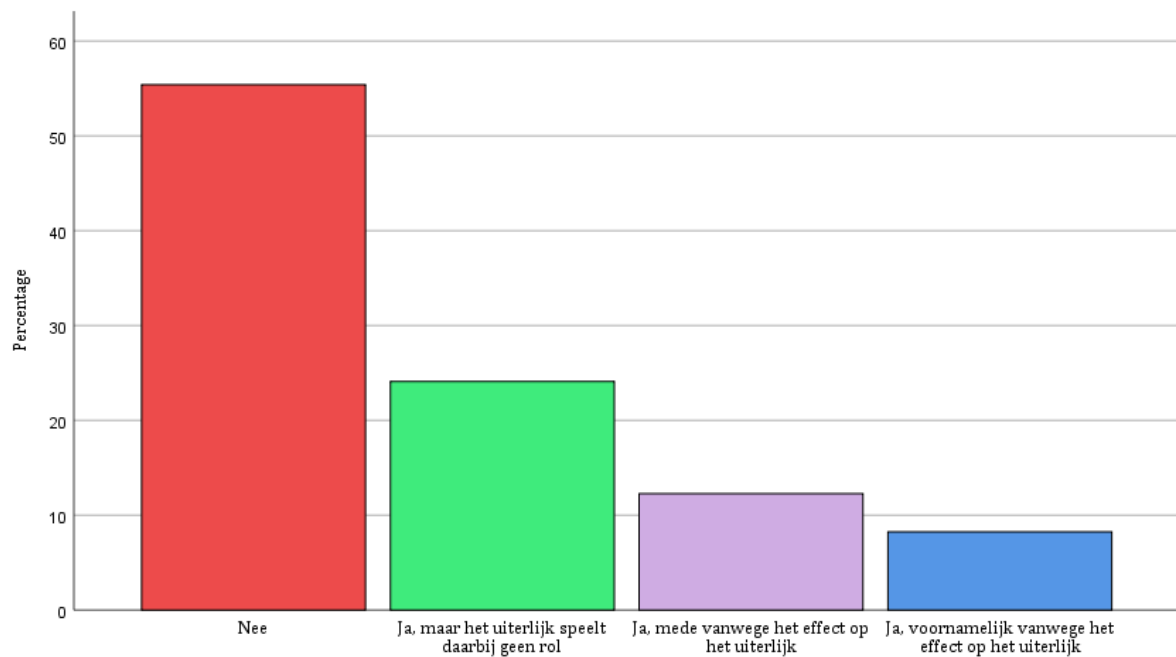
### 8.1 Dieet of voedingspatroon



Het deel van de deelnemers dat wel (52.9%, n=250) en niet (47.1%, n=223) een bepaald voedingspatroon of dieet volgt, ontloopt elkaar niet veel. In aflopende volgorde zijn 'ja, mede vanwege het effect op mijn uiterlijk' (23.5%, n=111), 'ja, maar mijn uiterlijk speelt daarbij geen rol' (18.2%, n=86), en 'ja, voornamelijk vanwege het effect op mijn uiterlijk' (11.2%, n=53) de antwoordkeuzen van deelnemers die een dieet of voedingspatroon aanhouden.



## 8.2 Gebruik van voedingssupplementen



Iets meer dan de helft van de deelnemers (55.4%, n=262) gebruikt geen voedingssupplementen<sup>10</sup>; 24.1% (n=114) antwoordt 'ja, maar het uiterlijk speelt daarbij geen rol', dit is meer dan de helft (54.0%) van de 211 deelnemers die een supplement gebruiken. 'Ja, mede vanwege het effect op het uiterlijk' (12.3%, n=58), en 'ja, voornamelijk vanwege het effect op het uiterlijk' (8.2%, n=39) zijn minder gekozen opties.

<sup>10</sup> Hieronder vallen voedingsstoffen en -middelen die bedoeld zijn als aanvulling op de normale voeding.

## 8.2.1 Soort voedingssupplementen

Van de 211 deelnemers die een voedingssupplement gebruiken, hebben er 208 aangeven welk(e) supplement(en) zij gebruiken.

Totaal aantal respondenten: 208	Meerdere antwoorden mogelijk	
	Aantal	Percentage
Vitaminen en/of mineralen	176	84.6
Proteïne poeder	134	64.4
Creatine	84	40.4
Aminozuren	42	20.2
Pre-workouts	42	20.2
Kruiden	31	14.9
Homeopatische producten	19	9.1
Fatburners	14	6.7
Anders	13	6.2
Ayurvedische producten	5	2.4

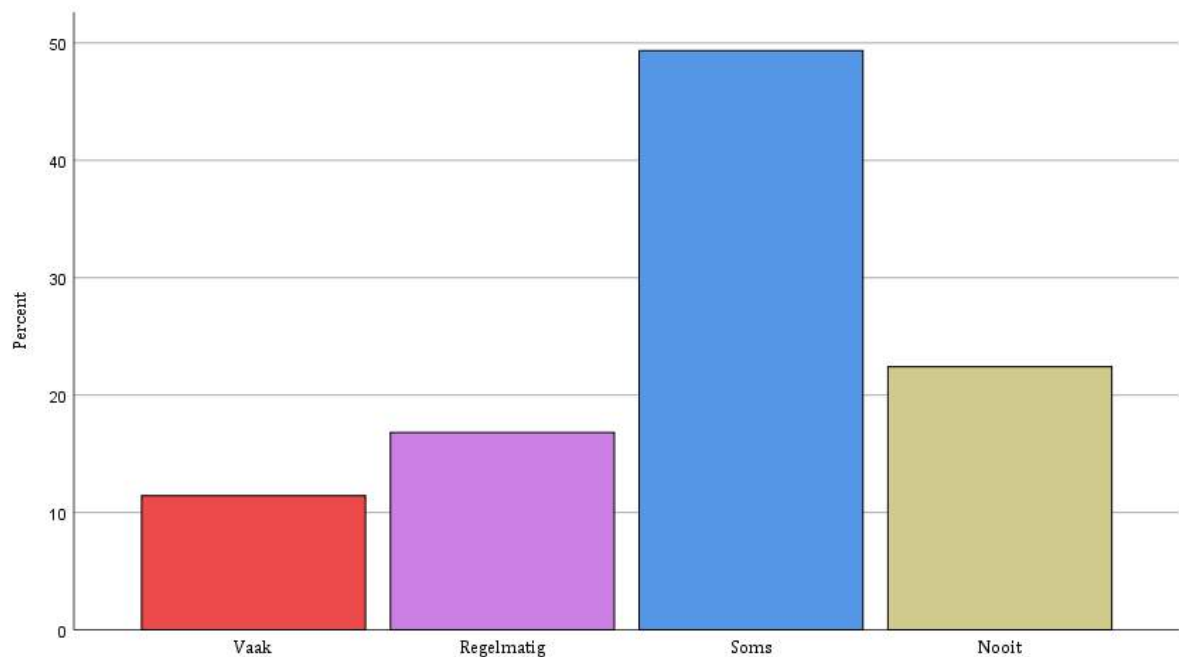
Vitaminen en/of mineralen worden genomen door ruim acht van de tien mannen die een voedingssupplement gebruiken. Proteïne poeder mag zich ook op grote populariteit verheugen. Onder 'anders' wordt omega-3/visolie opmerkelijk vaak genoemd.

## 8.3 Eetgedrag

Deelnemers aan de survey is een viertal scenario's voorgelegd; op een 4-puntsschaal, uiteenlopend van 'vaak' tot 'nooit', gaven zij vervolgens aan hoe frequent zij het geschetste eetgedrag vertoonden. Deze vier scenario-items werden beantwoord door 464 deelnemers.

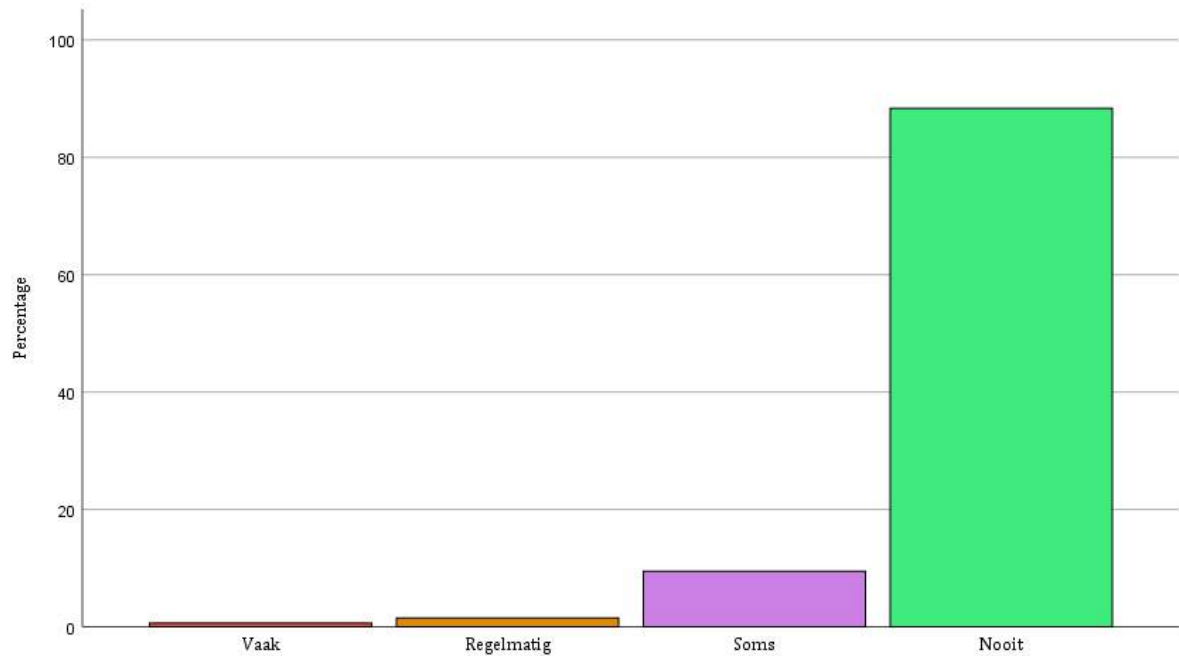
Het antwoordpatroon van homo, hetero, en bi+ mannen van dezelfde leeftijd, verschilt niet significant ten aanzien van de vier scenario's.

### 8.3.1 Schuldgevoel



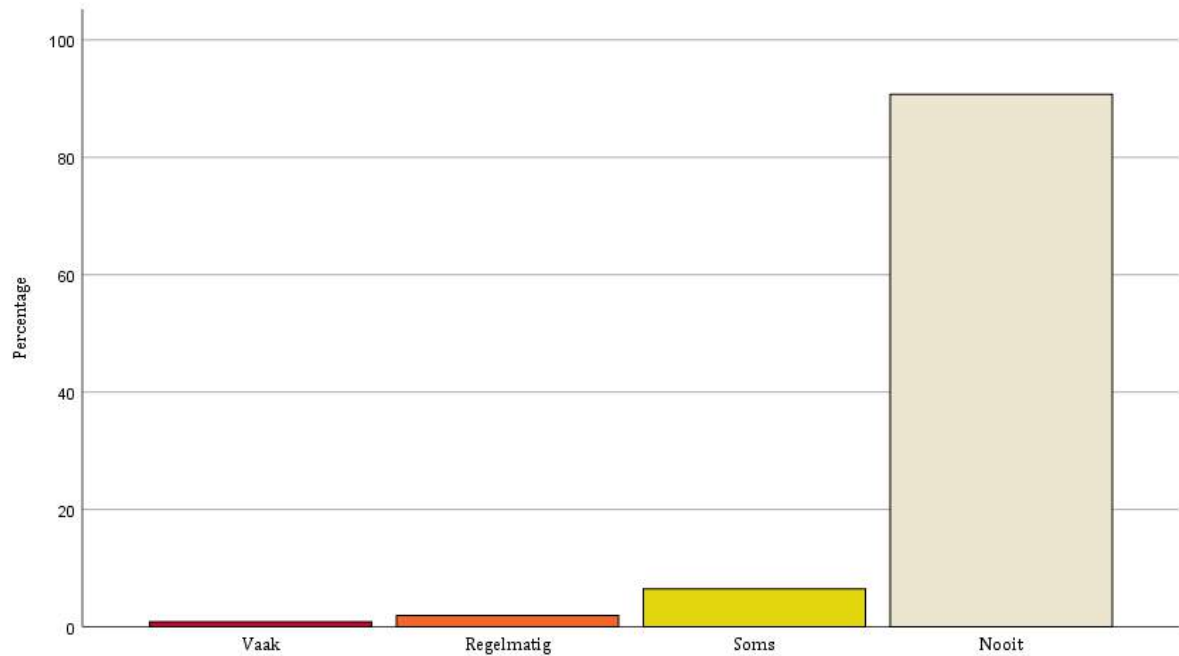
Op de stelling 'ik voel me schuldig als ik teveel en/of ongezond eet' antwoordt bijna de helft (49.4%, n=229) van de deelnemende mannen 'soms'. De overige helft van de mannen is opgedeeld in een deel dat zich 'nooit' (22.4%, n=104) in die situatie bevindt, en een iets groter deel (28.2%, n=131) dat zich juist 'regelmatig' (16.8%, n=78) of 'vaak' (11.4%, n=53) schuldig voelt als gevolg van teveel en/of ongezond eten.

### 8.3.2 Uithongeren



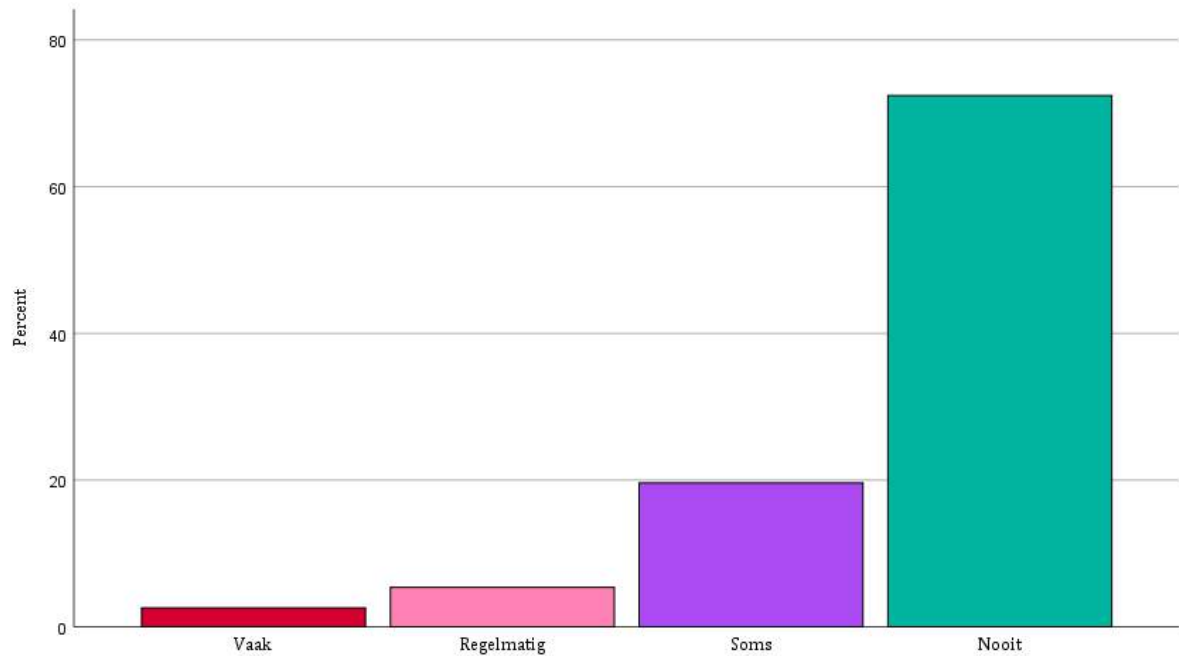
Op de stelling 'ik honger mij extreem uit om een bepaald lichaam te bereiken/behouden' antwoordt 88.4% (n=410) van de deelnemers 'nooit', 9.5% (n=44) 'soms', 1.5% (n=7) 'regelmatig', en 0.6% (n=3) 'vaak'.

### 8.3.3 Geen controle



Op de stelling 'Ik heb geen controle over mijn eetgedrag en voel mij na een vreetkick enorm schuldig en tref dan compensatiemaatregelen (braken, inname laxeermiddelen, of dwangmatig sporten)' antwoordt 90.7% (n=421) 'nooit', 6.5% (n=30) 'soms', 1.9% (n=9) 'regelmatig', en 0.9% (n=4) 'vaak'.

### 8.3.4 Mentaal en sociaal functioneren



Ruwweg driekwart van de deelnemers (72.4%, n=336) antwoordt 'nooit' op de stelling 'een zelf opgelegd voedingspatroon bepaalt mijn doen en laten zodanig dat het invloed heeft op mijn mentaal en/of sociaal functioneren', terwijl dit 'soms' (19.6%, n=91), 'regelmatig' (5.4%, n=25), of 'vaak' (2.6%, n=12) opgaat voor de overige deelnemers.

## 8.4 Eetgedrag en tevredenheid met het lichaamsbeeld

Vertonen mannen die ontevreden zijn met het uiterlijk van hun lichaam vaker ‘verstoord’ eetgedrag?<sup>11</sup> De uitkomsten bevestigen deze aanname.

### 8.4.1 Schuldgevoel en tevredenheid

Ik voel me schuldig als ik teveel en/of ongezond eet	Uiterlijk van lichaam	
	Tevreden	Ontevreden
Frequent	17.7%	45.7%
Soms	54.6%	43.3%
Nooit	27.7%	11.0%
	100.0%	100.0%

Van de 127 mannen die ontevreden zijn met het uiterlijk van hun lichaam zeggen er 58 (=45.7%) zich ‘frequent’ schuldig te voelen als gevolg van teveel en/of ongezond eten, terwijl dit geldt voor 50 (=17.7%) van de 282 mannen die tevreden zijn met hun uiterlijk. Dit verschil is significant.

### 8.4.2 Uithongeren en tevredenheid

Ik honger mij extreem uit om een bepaald lichaam...	Uiterlijk van lichaam	
	Tevreden	Ontevreden
Frequent	1.1%	5.5%
Soms	6.7%	14.2%
Nooit	92.2%	80.3%
	100.0%	100.0%

Van de 127 mannen die ontevreden zijn met het uiterlijk van hun lichaam zeggen er 7 (=5.5%) zich ‘frequent’ extreem uit te hongeren om een bepaald lichaam te bereiken/behouden; dit geldt voor 3 (=1.1%) van de 282 mannen die tevreden zijn met hun uiterlijk. Dit verschil is significant.

<sup>11</sup> De antwoordopties ‘vaak’ en ‘regelmatig’ ten aanzien van het eetgedrag (cf. paragraaf 8.3) zijn samengevoegd in één antwoordcategorie (‘frequent’).

#### 8.4.2 Geen controle en tevredenheid

Ik heb geen controle over mijn eetgedrag...	Uiterlijk van lichaam	
	Tevreden	Ontevreden
Frequent	0.4%	7.1%
Soms	5.0%	10.2%
Nooit	94.7%	82.7%
	100.0%	100.0%

Van de 127 mannen die ontevreden zijn met het uiterlijk van hun lichaam zeggen er 9 (=7.1%) zich 'frequent' schuldig te voelen na verlies van controle over het eetgedrag en dan compensatiemaatregelen (braken, inname laxeermiddelen, of dwangmatig sporten) te treffen. Van de 282 mannen die tevreden zijn met hun uiterlijk zegt 1 (=0.4%) man dit. Dit verschil is significant.

#### 8.4.4 Mentaal functioneren en tevredenheid

Een zelf opgelegd voedingspatroon bepaalt...	Uiterlijk van lichaam	
	Tevreden	Ontevreden
Frequent	5.0%	11.8%
Soms	17.0%	22.8%
Nooit	78.0%	65.4%
	100.0%	100.0%

Van de 127 mannen die ontevreden zijn met het uiterlijk van hun lichaam zeggen er 15 (=11.8%) dat een zelf opgelegd voedingspatroon hun doen en laten 'frequent' zodanig bepaalt dat het invloed heeft op hun mentaal en/of sociaal functioneren, terwijl 14 (=5.0%) van de 282 mannen die tevreden zijn met hun uiterlijk dit noemen. Dit verschil is significant.

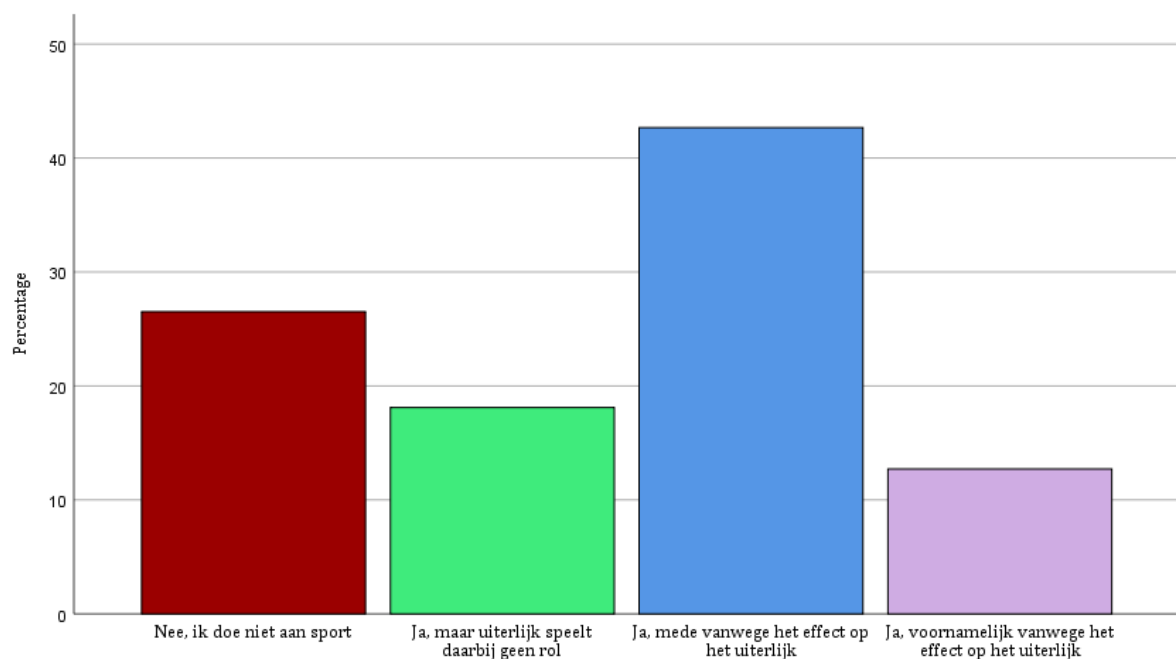


## 9. Sport

Een van de bekendste en algemeen sociaal geaccepteerde manieren om het uiterlijk van het lichaam te veranderen is sporten. Welk percentage van de mannen aan sport doet, wat hun drijfveer om te sporten is, hoe vaak zij sporten, en welke sporten zij beoefenen, komt in de volgende serie vragen aan bod.

### 9.1 Sportdeelname en motivatie

De vraag 'doe je aan sport' is door 464 deelnemers beantwoord.



Ongeveer een kwart (26.5%, n=123) van de deelnemers doet niet aan sport, 42.7% (n=198) doet aan sport 'mede vanwege het effect op het uiterlijk', bij 18.1% (n=84) speelt het uiterlijk geen rol bij de keuze te sporten, terwijl 12.7% (n=59) juist sport vanwege het effect op het uiterlijk. Van de mensen die sporten doet ruim driekwart 75.4% (n=257) dit 'mede' of 'voornamelijk' vanwege het effect hiervan op het uiterlijk.

### 9.1.0 Sportdeelname, motivatie en seksuele oriëntatie

Bij opsplitsing naar seksuele oriëntatie en leeftijd blijken er binnen de jongste (< 30 jaar) en oudste (≥ 50 jaar) groep verschillen aanwezig. De verschillen binnen de groep 30 – 39 en 40 – 49 jaar zijn niet significant.

Doe je aan sport?	< 30 jaar		
	Hetero	Bi+	Homo
Nee, ik doe niet aan sport	10.8%	28.6%	40.8%
Ja, maar uiterlijk speelt daarbij geen rol	14.9%	14.3%	10.2%
Ja, mede vanwege het effect op het uiterlijk	37.8%	42.9%	42.9%
Ja, voornamelijk vanwege het effect op het uiterlijk	36.5%	14.3%	6.1%
	100.0%	100.0%	100.0%

Hetero's jonger dan 30 jaar doen significant vaker aan sport dan homo's van dezelfde leeftijd: 89.2% (n=66) versus 59.2% (n=29). Ook geven hetero's in deze leeftijdsgroep significant vaker aan dan homo's voornamelijk te sporten vanwege het effect op het uiterlijk: 36.5% (n=27) versus 6.1% (n=3). Bi's verschillen in hun deelname en motivatie om te sporten niet significant van hetero's en homo's.

Doe je aan sport?	30 – 39 jaar		
	Hetero	Bi+	Homo
Nee, ik doe niet aan sport	18.2%	13.0%	32.3%
Ja, maar uiterlijk speelt daarbij geen rol	14.5%	26.1%	9.7%
Ja, mede vanwege het effect op het uiterlijk	54.5%	43.5%	58.1%
Ja, voornamelijk vanwege het effect op het uiterlijk	12.7%	17.4%	0.0%
	100.0%	100.0%	100.0%

Doe je aan sport?	40 – 49 jaar		
	Hetero	Bi+	Homo
Nee, ik doe niet aan sport	20.8%	18.8%	26.7%
Ja, maar uiterlijk speelt daarbij geen rol	37.5%	31.3%	6.7%
Ja, mede vanwege het effect op het uiterlijk	37.5%	37.5%	53.3%
Ja, voornamelijk vanwege het effect op het uiterlijk	4.2%	12.5%	13.3%
	100.0%	100.0%	100.0%

Doe je aan sport?	≥ 50 jaar		
	Hetero	Bi+	Homo
Nee, ik doe niet aan sport	33.3%	44.0%	36.0%
Ja, maar uiterlijk speelt daarbij geen rol	45.8%	28.0%	16.0%
Ja, mede vanwege het effect op het uiterlijk	20.8%	20.0%	44.0%
Ja, voornamelijk vanwege het effect op het uiterlijk	0.0%	8.0%	4.0%
	100.0%	100.0%	100.0%

Hetero's van 50 jaar of ouder geven vaker dan homo's van dezelfde leeftijd aan dat uiterlijk geen rol speelt bij hun sportdeelname: 45.8% (n=11) tegenover 16.0% (n=12). Bi+ mannen verschillen niet significant in hun sportparticipatie en hun redenen om te sporten van hetero en homo mannen.

## 9.2 Soort sport

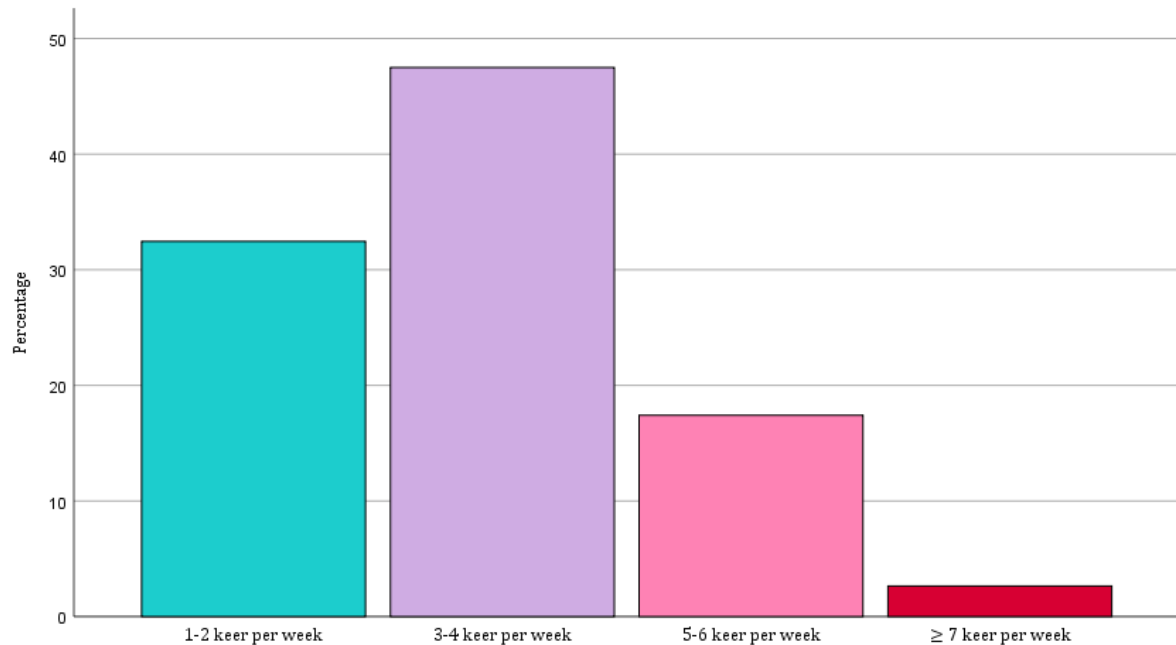
Van de 341 deelnemers die aangeven te sporten, hebben 339 aangegeven welke sport(en) zij beoefenen.

Totaal aantal respondenten: 339	Meerdere antwoorden mogelijk	
	Aantal	Percentage
Fitness of bodybuilding	228	67.3
Wielrennen en/of fietsen	77	22.7
Anders	69	20.3
Atletiek en/of hardlopen	65	19.2
Krachtsport	56	16.5
Yoga of pilates	36	10.6
Teamsport (voetbal, basketbal, etc.)	27	8.0
Vechtsport	23	6.8
Crossfit	14	4.1

Fitness of bodybuilding is verreweg de populairste tak van sport onder de deelnemers aan de survey. Onder het kopje 'anders' wordt een veelheid aan sporten genoemd, met name zwemmen, maar ook wandelen en tennis, worden daarbij veel genoemd.

## 9.3 Frequentie

Van de 341 sportende deelnemers hebben 339 aangegeven hoe vaak zij sporten.



De meeste genoemde sportfrequentie is '3 – 4 keer per week' (47.5%, n=161), gevolgd door '1 – 2 keer per week' (32.5%, n=110), '5 – 6 keer per week' (17.4%, n=59), en '≥ 7 keer per week' (2.6%, n=9).

## 10. Anabole steroïden en andere dopingmiddelen

Hoeveel mannen anabole steroïden of andere dopingmiddelen gebruiken, waarom mannen die producten nemen, en welke nadelige effecten gebruikers ervaren, zijn topics die in het volgende deel van de survey aan bod komen. Aanvullend is onderzocht of mannen die anabole steroïden gebruiken of overwegen te gebruiken, meer of minder tevreden zijn met hun lichaam dan mannen die deze middelen niet (willen) gebruiken.

### 10.1 Anabole steroïdengebruik

Van de 472 deelnemers hebben 11 personen de vraag of zij anabole steroïden of testosteron gebruiken, gebruikt hebben, of overwegen te gebruiken, niet beantwoord. Van de personen die dat wel deden geeft 82.0% (n=379) aan geen anabole steroïden/testosteron te gebruiken en dat ook nooit te zullen doen; 11.0% (n=51) gebruikt of heeft gebruikt, en 6.9% (n=32) overweegt het gebruik.

Van de acht transmannen die aan de survey deelnamen gebruiken er vijf momenteel anabole steroïden/testosteron, een overweegt het gebruik, en twee zeggen deze middelen nooit te zullen gebruiken.

Gebruik anabole steroïden	Aantal	Percentage
Nee, en zal dat ook niet doen	379	82.0
Nee, maar overweeg het wel	32	6.9
Ja, gebruik op dit moment	29	6.3
Ja, gebruik nu niet, maar ga er weer mee beginnen	7	1.5
Ja, heb gebruikt, maar ben er definitief mee gestopt	15	3.2
	462	100.0

Het gebruik van anabole steroïden/testosteron is het grootst in de leeftijdscategorie tot 30 jaar: 15.5% van de mannen (n=22) gebruikt daar nu of binnenkort weer<sup>12</sup>. Dit percentage is significant hoger dan in de leeftijdsgroep 40 – 49 jaar (1.2%, n=1). Het verschil met de leeftijdsgroepen 30 – 39 jaar en  $\geq$  50 jaar is niet significant. Mannen die erover denken

<sup>12</sup> De categorieën 'Ja, gebruik op dit moment' en 'Ja, gebruik nu niet maar ga er weer mee beginnen' zijn samengevoegd in de groep 'Ja, gebruik nu of binnenkort weer'.

anabole steroïden/testosteron te gebruiken zijn het vaakst te vinden in de leeftijdsklasse tot 40 jaar: 10.6% (n=15) van de mannen ≤ 29 jaar, en 10.9% (n=12) van de mannen 30 – 39 jaar overweegt het. Dit is significant vaker dan bij mannen van 50 jaar en ouder (1.6%, n=2).

Gebruik anabole steroïden	≤ 29 jaar	30 - 39 jaar	40 - 49 jaar	≥ 50 jaar
Nee, en zal dat ook niet doen	73.2%	80.0%	93.0%	86.3%
Nee, maar overweegt het wel	10.6%	10.9%	3.5%	1.6%
Ja, gebruik nu of binnenkort weer	15.5%	5.5%	1.2%	5.6%
Ja, heb gebruikt, maar ben ermee gestopt	0.7%	3.6%	2.3%	6.5%
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

### 10.1.0 Anabole steroïdengebruik en seksuele oriëntatie

In de groep mannen jonger dan 30 jaar is een verschil waarneembaar tussen hetero's, bi's, en homo's. In de overige leeftijdsgroepen zijn de verschillen niet significant<sup>13</sup>.

Gebruik anabole steroïden	< 30 jaar		
	Hetero	Bi+	Homo
Nee, en zal dat ook niet doen	63.9%	84.2%	89.4%
Nee, maar overweegt het wel	12.5%	10.5%	8.5%
Ja, gebruik nu of binnenkort weer	22.2%	5.3%	2.1%
Ja, heb gebruikt, maar ben er definitief mee gestopt	1.4%	0.0%	0.0%
	100.0%	100.0%	100.0%

Homo's (89.4%, n=42) jonger dan 30 jaar zeggen significant vaker dan hetero's (63.9%, n=46) van dezelfde leeftijd dat zij geen anabole steroïden gebruiken en dat ook niet zullen doen. Daarentegen zeggen hetero's (22.2%, n=16) vaker dan homo's (2.1%, n=1) dat zij anabole steroïden gebruiken of dat binnenkort weer doen. Bi's verschillen niet significant in hun antwoorden van hetero's of homo's.

Gebruik anabole steroïden	30 - 39 jaar		
	Hetero	Bi+	Homo
Nee, en zal dat ook niet doen	76.4%	90.9%	83.3%
Nee, maar overweegt het wel	9.1%	4.5%	13.3%
Ja, gebruik nu of binnenkort weer	9.1%	4.5%	0.0%
Ja, heb gebruikt, maar ben er definitief mee gestopt	5.5%	0.0%	3.3%
	100.0%	100.0%	100.0%

<sup>13</sup> Transmannen (n=8) zijn buiten de vergelijkingen gehouden.

Gebruik anabole steroïden	40 - 49 jaar		
	Hetero	Bi+	Homo
Nee, en zal dat ook niet doen	95.8%	93.8%	91.1%
Nee, maar overweeg het wel	0.0%	6.3%	4.4%
Ja, gebruik nu of binnenkort weer	0.0%	0.0%	2.2%
Ja, heb gebruikt, maar ben er definitief mee gestopt	4.2%	0.0%	2.2%
	100.0%	100.0%	100.0%

Gebruik anabole steroïden	≥ 50 jaar		
	Hetero	Bi+	Homo
Nee, en zal dat ook niet doen	91.7%	95.8%	82.7%
Nee, maar overweeg het wel	0.0%	0.0%	2.7%
Ja, gebruik nu of binnenkort weer	4.2%	0.0%	6.7%
Ja, heb gebruikt, maar ben er definitief mee gestopt	4.2%	4.2%	8.0%
	100.0%	100.0%	100.0%

### 10.1.1 Motieven om anabole steroïden te gebruiken

De deelnemers die aangaven anabole steroïden/testosteron te gebruiken of gebruikt te hebben (n=51), is de vraag voorgelegd waarom zij hiermee zijn begonnen. 'Op natuurlijke wijze spieren opbouwen ging te langzaam' is daarbij veruit het meest aangehaalde motief om anabole steroïden te gebruiken. Onder 'anders' wordt tweemaal 'benieuwd/nieuwsgierig' genoemd en eenmaal 'mijn vriend gebruikte ze'.

Totaal aantal respondenten: 51	Meerdere antwoorden mogelijk	
	Aantal	Percentage
Op natuurlijke wijze spieren opbouwen ging te langzaam	26	50.1
Ik had qua spieropbouw het maximale behaald wat op natuurlijke wijze bereikbaar is	11	21.6
Vanwege de libido verhogende werking	9	17.6
Om mijn kansen op succes als wedstrijdssporter te vergroten	6	11.8
Ik wilde de effecten van veroudering tegengaan	4	7.8
Vanwege een sekseverandering	4	7.8
Om de aftakeling als gevolg van een ziekte tegen te gaan	3	5.9
Als gevolg van een stoornis van de lichaamseigen testosteronaanmaak	3	5.9
Anders	3	5.9

### 10.1.2 Bijwerkingen van anabole steroïdengebruik

De groep van (voormalig) gebruikers van anabole steroïden/testosteron is gevraagd welke bijwerkingen zij hebben ervaren tijdens en/of na het gebruik van anabole steroïden/testosteron. Ruim een derde van hen geeft aan geen bijwerkingen te hebben ervaren. De overige (ex-)gebruikers vermelden een reeks van negatieve effecten. Onder 'anders' worden hartklachten en hoge bloeddruk genoemd.

Totaal aantal respondenten: 51	Meerdere antwoorden mogelijk	
	Aantal	Percentage
Geen bijwerkingen	19	37.2
Puisten/Acné	16	31.4
Vocht vasthouden	14	27.4
Agressie	13	25.5
Emotionele labiliteit	12	23.5
Verlaagd libido	11	21.6
Verstoorde bloedwaarden (cholesterol, hematocriet, lever, etc.)	6	11.8
Impotentie	4	7.8
Anders	2	3.9

### 10.2 Gebruik van overige middelen voor uiterlijk of prestatie

De vraag 'gebruik je of heb je in het verleden een of meerdere van de hieronder genoemde middelen gebruikt om het uiterlijk van je lichaam te veranderen?' is door 455 deelnemers beantwoord. Bijna 90% van de deelnemers heeft geen van de genoemde middelen gebruikt. De prevalentie van gebruik varieert van 0.0% tot 3.7%, afhankelijk van het middel. Dit is veel lager dan de eerder geconstateerde prevalentie van anabole steroïden/testosterongebruik van 11.0% (cf. paragraaf 10.1).

Totaal aantal respondenten: 455	Meerdere antwoorden mogelijk	
	Aantal	Percentage
Geen van genoemde producten	408	89.7
Oestrogeenblokkers (Nolvadex, Clomifen, etc.)	17	3.7
Efedrine	16	3.5
HCG	15	3.3



Clenbuterol	14	3.1
Groeihormonen	13	2.9
Schildklierhormonen	12	2.6
Aromatase remmers (Arimidex, Femara, etc.)	11	2.4
Anders	8	1.8
Melanotan	5	1.1
DNP	4	0.9
Insuline	3	0.7
Fentermine (Ionamin/Iomax)	0	0
Synthol	0	0

### 10.2.1 Gebruik van overige middelen door anabolicagebruikers

Wanneer afzonderlijk wordt gekeken naar de groep van (voormalig) gebruikers van anabole steroïden/testosteron (n=46)<sup>14</sup>, dan is te zien dat het gebruik van diverse overige middelen voor uiterlijk of prestatie, frequent in zijn geheel is toe te schrijven aan deze deelnemers, en de prevalentie van gebruik van deze categorie middelen, binnen deze groep aanzienlijk hoger ligt dan in de totale groep van deelnemers.

Totaal aantal respondenten: 46	Meerdere antwoorden mogelijk	
	Aantal	Percentage
Oestrogeenblokkers (Nolvadex, Clomifen, etc.)	16	34.8
HCG	15	32.6
Geen van genoemde producten	13	28.3
Clenbuterol	12	26.1
Groeihormonen	12	26.1
Efedrine	10	21.7
Aromatase remmers (Arimidex, Femara, etc.)	11	23.9
Schildklierhormonen	10	21.7
Melanotan	5	10.9
DNP	4	8.7
Anders	2	4.3
Insuline	2	4.3
Fentermine (Ionamin/Iomax)	0	0
Synthol	0	0

Binnen de groep van (voormalig) gebruikers van anabole steroïden/testosteron heeft 71.7% wel eens een van de genoemde middelen voor uiterlijk of prestatie gebruikt. Het meest

<sup>14</sup> Hierbij zijn transmannen (n=5) buiten de groep van anabole steroïden/testosterongebruikers gelaten.

populair zijn oestrogeenblokkers en humaan choriongonadotrofine (HCG): deze middelen zijn binnen deze groep deelnemers door ruim een derde van hen gebruikt.

## 10.3 Anabole steroïdengebruik en lichaamsbeeld

Mannen die anabole steroïden gebruiken of het gebruik overwegen, hebben vaker een sterke wens gespierder te zijn dan mannen die geen anabole steroïden (willen) gebruiken. De mate van (on)tevredenheid met het lichaamsbeeld, of jezelf vaker of minder vaak te dik of te dun vinden, onderscheidt deze groepen niet.<sup>15</sup>

### 10.3.1 Tevredenheid met het lichaamsbeeld en anabole steroïdengebruik

De groepen ‘nee, en zal dat ook niet doen’, ‘nee, maar overweeg het wel’, ‘ja, gebruik nu of binnenkort weer’, ‘ja, maar ben er definitief mee gestopt’ tellen respectievelijk 331, 27, 27 en 14 deelnemers<sup>16</sup>.

	Gebruik anabole steroïden			
	Nee, en zal dat ook niet doen	Nee, maar overweeg het wel	Ja, gebruik nu of binnenkort weer	Ja, maar ben er definitief mee gestopt
Uiterlijk van lichaam				
Tevreden	69.2%	59.3%	74.1%	85.7%
Ontevreden	30.8%	40.7%	25.9%	14.3%
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Binnen de groep die het gebruik van anabole steroïden overweegt, is het percentage dat ontevreden is met het uiterlijk het grootst (40.7%, n=11), binnen de groep van ex-gebruikers is dit percentage het laagst (14.3%, n=2). De verschillen tussen de groepen zijn echter niet significant.

<sup>15</sup> Transmannen (n=8) zijn buiten de vergelijkingen gehouden.

<sup>16</sup> De uitsluiting van transmannen en deelnemers die aangaven ‘neutraal’ tegenover hun lichaamsbeeld te staan, leidt tot een afname van groepsgroottes (cf. paragraaf 10.1).

### 10.3.2 Anabole steroïdengebruik en minder dik, minder mager, of gespierder willen zijn

De groepen ‘nee, en zal dat ook niet doen’, ‘nee, maar overweeg het wel’, ‘ja, gebruik nu of binnenkort weer’, ‘ja, maar ben er definitief mee gestopt’ tellen respectievelijk 377, 31, 31 en 15 deelnemers.<sup>17</sup>

#### 10.3.2.1 Te dik

	Gebruik anabole steroïden			
	Nee, en zal dat ook niet doen	Nee, maar overweeg het wel	Ja, gebruik nu of binnenkort weer	Ja, maar ben er definitief mee gestopt
<b>Te dik</b>				
Geheel mee eens	10.3%	16.1%	3.2%	13.3%
Mee eens	39.5%	38.7%	22.6%	6.7%
Mee oneens	27.6%	32.3%	48.4%	46.7%
Geheel mee oneens	22.5%	12.9%	25.8%	33.3%
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Van de mannen die nu of binnenkort weer anabole steroïden gebruiken, antwoordt 3.2% (n=1) ‘geheel mee eens’ op de stelling ‘ik vind dat ik te dik ben’. In de overige drie groepen stemt een hoger percentage mannen in met de stelling. De verschillen tussen de groepen zijn echter niet significant.

#### 10.3.2.2 Te dun

	Gebruik anabole steroïden			
	Nee, en zal dat ook niet doen	Nee, maar overweeg het wel	Ja, gebruik nu of binnenkort weer	Ja, maar ben er definitief mee gestopt
<b>Te dun</b>				
Geheel mee eens	2.9%	3.2%	3.2%	0.0%
Mee eens	13.8%	16.1%	22.6%	13.3%
Mee oneens	33.4%	41.9%	41.9%	33.3%
Geheel mee oneens	49.9%	38.7%	32.3%	53.3%
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

<sup>17</sup> De uitsluiting van transmannen leidt tot een afname van groepsgroottes (cf. paragraaf 10.1).

Onder de voormalig anabolicagebruikers is, in tegenstelling tot de overige groepen, geen enkele man te vinden die zichzelf volmondig ('geheel mee eens') te dun vindt. De groepsverschillen zijn echter niet statistisch significant.

### 10.3.2.3 Gespierder willen zijn

	Gebruik anabole steroïden			
	Nee, en zal dat ook niet doen	Nee, maar overweeg het wel	Ja, gebruik nu of binnenkort weer	Ja, maar ben er definitief mee gestopt
Ik zou gespierder willen zijn				
Geheel mee eens	19.9%	74.2%	48.4%	13.3%
Mee eens	61.3%	25.8%	51.6%	73.3%
Mee oneens	14.6%	0.0%	2.8%	13.3%
Geheel mee oneens	4.2%	0.0%	0.0%	0.0%
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

De helft van de mannen die anabole steroïden gebruiken (48.4%, n=15), en driekwart van de mannen die het gebruik overwegen (74.2%, n=23), antwoordt op de stelling 'ik zou gespierder willen zijn' met 'geheel mee eens'. Dit is significant vaker dan bij de overige twee groepen het geval is: onder de mannen die niet gebruiken en dat ook niet zullen doen, en onder de ex-gebruikers, denkt, respectievelijk, 19.9% (n=75) en 13.3% (n=2) er zo over.

### 10.3.3 Anabole steroïdengebruik en cosmetische behandelingen

Ondergaan mannen die anabole steroïden gebruiken, gebruikt hebben, of het gebruik overwegen vaker een cosmetische behandeling of ingreep dan mannen die geen anabole steroïden (willen) gebruiken?<sup>18</sup>

	Gebruik anabole steroïden			
	Nee, en zal dat ook niet doen	Nee, maar overweeg het wel	Ja, gebruik nu of binnenkort weer	Ja, maar ben er definitief mee gestopt
Cosmetische ingreep				
Ja	14.3%	12.9%	16.1%	46.7%
Nee	85.7%	87.1%	83.9%	53.3%
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Voormalig anabolicagebruikers hebben significant vaker een cosmetische behandeling of ingreep ondergaan dan mannen die geen anabolica gebruiken (en dat ook niet willen doen):

<sup>18</sup> Transmannen (n=8) zijn buiten de vergelijkingen gehouden.

46.7% (n=7) versus 14.3% (n=53). Het verschil met de mannen in de overige twee groepen is niet significant.

Nadere bestudering van de uitkomsten laat zien dat de relatief grote populariteit van cosmetische behandelingen bij voormalige anabolicagebruikers waarschijnlijk niet is toe te schrijven aan de (nadelige) gevolgen van anabole steroïdengebruik. Geen enkele van de voormalige gebruikers heeft zich laten behandelen voor gynaecomastie ('bitch tits'), een mogelijke bijwerking van steroïdengebruik. Het laten bleken van de tanden is, daarentegen, buitengewoon populair bij deze groep: 1/3<sup>e</sup> (n=5) van de ex-gebruikers heeft dit laten doen.

## 11. Waar ligt de grens?

Wat zijn mannen wel en niet bereid te doen en laten voor het uiterlijk van hun lichaam? Door de deelnemers, enerzijds, te bevragen ten aanzien van algemene opvattingen en principes, en hen, anderzijds, concrete handelingen en activiteiten voor te leggen, is geprobeerd een antwoord op deze vraag te vinden.

### 11.1 Keuzes die je nooit zou maken

De vraag 'zijn er bepaalde keuzes die je nooit zou maken om je gewenste uiterlijk te bereiken?' is door 455 deelnemers beantwoord. Uit een reeks van antwoordopties kon één of meerdere antwoorden worden gekozen. Het verreweg meest aangevinkte antwoord is 'ja, keuzes die mijn gezondheid op de lange termijn in gevaar kunnen brengen': meer dan de helft van de deelnemers kiest hiervoor.

	Meerdere antwoorden mogelijk	
	Aantal	Percentage
Totaal aantal respondenten: 455		
Ja, keuzes die mijn gezondheid op de lange termijn in gevaar kunnen brengen	262	57.6
Ja, de keuze voor een cosmetische verandering waar ik later misschien spijt van krijg	179	39.3
Ja, keuzes die een grote tijdinvestering vergen en/of ik onplezierig vind om te doen	139	30.6
Ja, keuzes die in strijd zijn met de landelijke wetgeving	126	27.7
Ik heb geen gewenst uiterlijk	117	25.7
Nee, indien ik zeker weet dat het gewenste resultaat bereikt wordt sluit ik bij voorbaat niks uit	45	9.9
Anders	8	1.8

De acht deelnemers die 'anders' selecteerden noemen in hun toelichting onder meer 'keuzes die anderen schadigen', 'alles wat "operatief" is zonder medische noodzaak', en 'keuzes die duur zijn of overmatig ijdel (bijv. haartransplantatie)'.

## 11.2 Dingen die je nooit zou doen

De vraag 'zijn er bepaalde dingen die je nooit zou (laten) doen om je uiterlijk te veranderen?' is door 455 deelnemers beantwoord. 'Grote cosmetische ingrepen' en 'anabole steroïden gebruiken', springen daarbij in het oog als items die een ruime meerderheid van de mannen een 'no-goarea' vindt.

	Meerdere antwoorden mogelijk	
	Aantal	Percentage
Totaal aantal respondenten: 455		
Grote cosmetische ingrepen (liposuctie, facelift, etc.)	317	69.7
Anabole steroïden gebruiken	307	67.5
Kleine cosmetische behandelingen of ingrepen (botox, tanden bleken, laser haarverwijdering, etc.)	160	35.2
Een streng dieet volgen	124	27.2
Stoppen met alcohol en/of drugs	110	24.2
Dagelijks sporten	74	16.3
Nee, niets is mij te gek	32	7.0
Anders	14	3.1

De meest gegeven reactie onder 'anders' is dat de vraag onduidelijk geformuleerd is.

## 12. De mooiste man

‘Wie is voor jou de mooiste man ooit?’ was de laatste (facultatieve) vraag van de survey en tevens de enige vraag die door (trans)vrouwen beantwoord kon worden.

### Homo’s:

Van de 202 deelnemende homo’s hebben er 178 de laatste vraag ingevuld. ‘Geen idee’ en ‘die is er niet’ worden respectievelijk 18 en 4 keer genoemd. De overige deelnemers noemen een veelheid aan namen zoals Zayn Malik, David Bowie, David Beckham, Keanu Reeves, Chris Hemsworth, en Ryan Gosling. De top drie van de ‘mooiste man ooit’ is echter geworden:

1. Mijn man/echtgenoot/partner/vriendje/ex (25 stemmen)
2. Brad Pitt (6 stemmen)
3. George Clooney & Sean Connery (3 stemmen)

### Bi’s:

De vraag ‘wie is voor jou de mooiste man ooit?’ is door 73 van de 87 deelnemende bi+ mannen ingevuld. Negen keer wordt het antwoord ‘geen idee’ gegeven, en 8 keer is het antwoord ‘die is er niet’. De 3 meest genoemde namen zijn:

1. Mijn man/partner (4 stemmen)
2. George Clooney & Brad Pitt (3 stemmen)
3. Ryan Gosling & Chris Hemsworth (2 stemmen)

### Homo’s

- ‘De mannen op mijn werk’
- ‘Een collega wiens naam ik niet noem’
- ‘Iemand die ik ooit op vakantie in Spanje heb gezien’
- ‘Teveel om op te noemen’
- ‘Mijn partner (al 33 jaar)’
- ‘Mijn zoon’
- ‘Het is allertijden, niet ooit. En Sean Connery’

### Bi’s

- ‘Een man hier uit de stad’
- ‘Die gast van Black Sails, die uiteindelijk z’n been verliest’
- ‘Jij! :)’
- ‘Ik geef niet zo superveel om het uiterlijk van anderen maar Benedict Cumberbatch, I guess?’



## Hetero's

Op de vraag 'wie is voor jou de mooiste man ooit?' is door 134 van de 182 hetero mannen antwoord gegeven. In 22 gevallen is het antwoord 'geen', 'geen een', of een antwoord van gelijke strekking. Zestien deelnemers antwoorden 'geen idee' te hebben. Uit de overige antwoorden komt de volgende top 3 naar voren:

1. Ik, ikzelf, of 'meneer in de spiegel' (9 stemmen)
2. Jezus (4 stemmen)
3. Arnold Schwarzenegger, Brad Pitt, & 'mijn vader' (3 stemmen)

## (Trans)vrouwen

De 39 deelnemers die bij vraag 1 van de survey aangaven 'vrouw' of 'transvrouw' te zijn, werden automatisch doorgestuurd naar de laatste vraag van de survey: 'wie is voor jou de mooiste man ooit?' Twintig (trans)vrouwen (seksuele oriëntatie onbekend) hebben de vraag beantwoord. Drie vrouwen hebben 'geen idee'. Verder wordt maar één antwoord meer dan één keer gegeven. Dit antwoord is 'mijn man'. Andere 'mooiste mannen' die zoal genoemd worden: Brad Pitt, Sean Connery, Chris Hemsworth, Ryan Gosling, Idris Elba, en Johnny Depp. Deze namen zijn ook regelmatig favoriet bij de mannen. En opvallend: Brad Pitt komt voor in de eindlijstjes van zowel de homo, bi, als hetero mannen, als ook de (trans)vrouwen.

## Hetero's

'Ik val niet op mannen'

'Daar kijk ik niet naar'

'N.v.t.'

'Geen commentaar'

'Silly question'

'????????'

'Geen een'

'Er bestaan geen mooie mannen'

'Moeilijk...misschien Alistair Overeem, Anthony Joshua'

'Weet de naam niet'

'Dichter met Ramsy in naam, kan er even niet op komen'

## (Trans)vrouwen

'Mijn eigen man!'

'Tom Ellis of Álvaro Morte'

'Viggo Mortensen'

'Marat Safin'

'Dave Annable'

'Rutger Hauer'

## 13. Conclusies

Het uitgangspunt van de survey 'Het Maakbare Mannenlichaam' was een beeld te krijgen van 'mannelijke schoonheidsidealen en wat mannen bereid zijn daarvoor te doen'. De uitkomsten van de survey helpen dit beeld te verhelderen. De helft van de deelnemers volgt een bepaald voedingspatroon of dieet, waarvan 65% dit 'mede' of 'voornamelijk' doet vanwege het uiterlijk. Ook blijkt dat driekwart van de deelnemers aan sport doet, waarvan de meerderheid drie keer per week of meer actief is. Van de mannen die sporten zegt 75% dit 'mede' of 'voornamelijk' te doen vanwege het cosmetische effect. Een aanzienlijk deel van de mannen is dus bereid te investeren in hun lichaam. Althans, wat betreft deze sociaal geaccepteerde en, in potentie, gezonde vormen om aan het uiterlijk te werken.

Wat betreft minder geaccepteerde, en mogelijk risicovollere, keuzes om het uiterlijk te veranderen, is een kleiner deel van de mannen daartoe bereid. Een op de zes mannen heeft een cosmetische behandeling ondergaan. Dit is met inbegrip van 'lichte' ingrepen zoals tanden bleken. Een op de tien mannen heeft anabole steroïden gebruikt, en een op de veertien mannen overweegt het gebruik van deze spierversterkers.

Een van de uitkomsten van de survey die het meest in het oog springt, is dat het uiterlijk voor homo's vaker dan voor hetero's een bron van zorg en frustratie is. Homo's jonger dan 40 jaar zijn, in vergelijking met hetero's van die leeftijd, vaker ontevreden met het uiterlijk van hun lichaam. De drijfveren om aan het lichaam te werken, en de lichaamsidealen die worden nagestreefd, blijven bij homo's, ten opzichte van hetero's, bovendien relatief onveranderlijk bij het ouder worden. Waar een groot deel van de hetero's in de oudere leeftijdsgroepen aangeeft hun lichaam niet te vergelijken met die van andere mannen, doen homo's van dezelfde leeftijd dat nog wel, onder meer via dating apps en sociale media.

Er dienen enkele kanttekeningen geplaatst te worden bij de uitkomsten van deze survey. Ten eerste is de samenstelling van de deelnemers, met onder meer een relatief hoog aandeel homo's en bi's uit overwegend grote steden, geen representatieve weerspiegeling van 'de Nederlandse man'. Generalisatie van de uitkomsten beperkt zich daarmee tot soortgelijke populaties. Ten tweede is niet uit te sluiten dat groepsverschillen (deels) verklaard kunnen

worden door factoren waarmee in de vergelijkingen geen rekening mee is gehouden. Door te vergelijken binnen overeenkomstige leeftijdscategorieën is gecorrigeerd voor de ongelijke leeftijdssamenstelling van de homo's, hetero's, en bi's in de survey. Er zijn echter meer variabelen waarop homo's, hetero's, en bi's onderling kunnen variëren, zo wonen de deelnemende homo's en bi's vaker in een grote stad dan de hetero's.

## I. Bijlage

Vragenlijst survey “Pompen, spuiten, snijden, slikken – Het Maakbare Mannenlichaam”.

1. Ik ben...

- Een man
- Een transman
- Een vrouw
- Een transvrouw
- Anders, namelijk...

2. Ik ben...

- ≤ 19 jaar
- 20 t/m 29 jaar
- 30 t/m 39 jaar
- 40 t/m 49 jaar
- ≥ 50 jaar

3. Ik woon in...

- Een grote stad (>100.000 inwoners)
- Een middelgrote stad (50.000 – 100.000 inwoners)
- Een kleine stad (< 50.000 inwoners)
- Een dorp of op het platteland

4. Ik val...

- Uitsluitend op vrouwen
- Vooral op vrouwen
- Op vrouwen en mannen
- Vooral op mannen

- Uitsluitend op mannen
- Op allerlei soorten gender
- Nergens op
- Anders, namelijk.....

5. Ik heb...

- Een monogame relatie
- Een niet-monogame relatie
- Geen relatie

6. Met hoeveel personen had je de afgelopen 12 maanden seks?

- 0
- 1 – 4
- 5 – 8
- 9 - 12
- 12 – 20
- meer dan 20, namelijk...

7. Hoe tevreden of ontevreden ben je met het uiterlijk van je lichaam?

- Heel tevreden
- Redelijk tevreden
- Neutraal
- Een beetje ontevreden
- Heel ontevreden

8. Hoeveel aandacht besteed je aan het uiterlijk van je lichaam?

- Zeer veel
- Redelijk veel
- Niet veel en niet weinig

- Weinig
- Geen

9. Geef aan in hoeverre je het eens bent met de volgende stellingen:

- Ik vind dat ik te dik ben.
- Ik vind dat ik te mager ben
- Ik zou gespierder willen zijn.
- Ik zou meer hoofdhaar willen hebben.
- Ik zou minder lichaamsbehaving willen hebben.
- Ik zou meer lichaamsbehaving willen hebben
- Ik heb een goeie kop
- Ik ben tevreden over mijn penis.

Antwoordopties bij ieder van de acht stellingen:

- Geheel mee eens
- Mee eens
- Mee oneens
- Geheel mee oneens

10. Geef aan in hoeverre je het eens bent met de volgende stellingen:

- Ik werk aan mijn uiterlijk om seksueel aantrekkelijker gevonden te worden
- Ik werk aan mijn uiterlijk om me zekerder te voelen
- Ik werk aan mijn uiterlijk om me gezonder te voelen
- Ik werk aan mijn uiterlijk om goed over te komen op dating apps
- Ik werk aan mijn uiterlijk om goed over te komen op social media
- Ik werk aan mijn uiterlijk om professioneel goed over te komen
- Ik werk aan mijn uiterlijk om er goed uit te zien in de zomer
- Ik investeer veel tijd en/of geld om mijn ideale lichaam te bereiken of behouden

Antwoordopties bij ieder van de acht stellingen:

- Geheel mee eens

- Mee eens
- Mee oneens
- Geheel mee oneens

11. Met wie vergelijk je het uiterlijk van jouw lichaam het meest?

- Met het lichaam dat ik had toen ik jonger en/of beter in vorm was
- Met de lichamen van mannen die van nature dezelfde lichaamsbouw hebben als ik
- Met de lichamen van familie, vrienden, kennissen of collega's
- Met de lichamen van mannen die ik zie tijdens het uitgaan
- Met de lichamen van mannen in de media zoals televisie-, film-, of pornosterren
- Met de lichamen van sporters, fitnessers of bodybuilders
- Met de lichamen van mannen op social media en op dating apps
- Ik vergelijk mijn lichaam niet met de lichamen van andere mannen
- Anders, namelijk...

12. Heb je tatoeages?

- Nee
- Ja, een enkele
- Ja, meerdere
- Ja, grote stukken van mijn lichaam zijn getatoeëerd
- Ja, mijn hele lichaam is bedekt met tatoeages

13. Heb je een van onderstaande lichaamsmodificaties? Meerdere antwoorden mogelijk.

- Piercing in/bij gelaat, mond, oor of tepel
- Piercing in/bij penis, balzak of perineum
- Opgerekte oorlel
- Gespleten tong
- Genital beading
- Scarification

- Implantaten (ter decoratie)
- Oogbal tatoeage
- Geslepen tanden/ vampier tanden
- Nee, dergelijke lichaamsmodificaties heb ik niet
- Anders, namelijk...

14. Maak je weleens gebruik van de zonnebank?

- Nee, nooit
- Ja, ik maak er incidenteel gebruik van
- Ja, ik onderhoud mijn bruine teint het hele jaar door
- Integendeel, ik bleek mijn huid juist
- Geen zonnebank, maar wel spray-tan

15. Volg je een bepaald voedingspatroon of dieet?

- Nee
- Ja, maar mijn uiterlijk speelt daarbij geen rol
- Ja, mede vanwege het effect op mijn uiterlijk
- Ja, voornamelijk vanwege het effect op mijn uiterlijk

16. Gebruik je voedingssupplementen? Hieronder vallen voedingmiddelen die bedoeld zijn als aanvulling op de normale voeding.

- Nee
- Ja, maar het uiterlijk speelt daarbij geen rol
- Ja, mede vanwege het effect op het uiterlijk
- Ja, voornamelijk vanwege het effect op het uiterlijk

(Bij "ja" door naar vraag 17, bij "nee" door naar vraag 18)

17. Welke voedingssupplementen gebruik je? Meerdere antwoorden mogelijk.

- Vitaminen en/of mineralen



- Proteïne poeder
- Creatine
- Aminozuren
- Fatburners
- Pre-workouts
- Kruiden
- Homeopathische producten
- Ayurvedische producten
- Overige, namelijk...

18. Geef aan in hoeverre de volgende stellingen op jou van toepassing zijn

- Ik voel me schuldig als ik teveel en/of ongezond eet
- Ik hongert mij extreem uit om een bepaald lichaam te bereiken/behouden.
- Ik heb geen controle over mijn eetgedrag en voel mij na een vreetkick enorm schuldig en tref dan compensatiemaatregelen (braken, inname laxeermiddelen, of dwangmatig sporten)
- Een zelf opgelegd voedingspatroon bepaalt mijn doen en laten zodanig dat het invloed heeft op mijn mentaal en/of sociaal functioneren

Antwoordopties bij ieder van de vier stellingen:

- Vaak
- Regelmatig
- Soms
- Nooit

19. Doe je aan sport?

- Nee, ik doe niet aan sport
- Ja, maar uiterlijk speelt daarbij geen rol
- Ja, mede vanwege het effect op het uiterlijk
- Ja, voornamelijk vanwege het effect op het uiterlijk

(Bij "ja" door naar vraag 20, bij "nee" door naar vraag 22)

20. Welke sport beoefen je? Meerdere antwoorden mogelijk.

- Fitness of bodybuilding
- Krachtsport (powerlifting, gewichtheffen, sterkste man, etc.)
- Crossfit
- Vechtsport
- Atletiek en/of hardlopen
- Wielrennen en/of fietsen
- Teamsport (voetbal, basketbal, etc.)
- Yoga of pilates
- Anders, namelijk...

21. Hoeveel keer per week sport je?

- 1-2 keer per week
- 3-4 keer per week
- 5-6 keer per week
- $\geq 7$  keer per week

22. Gebruik je of heb je in het verleden anabole steroïden of testosteron gebruikt?

- Nee, en zal dat ook niet doen
- Nee, maar overweeg het wel
- Ja, gebruik op dit moment
- Ja, gebruik nu niet, maar ga er weer mee beginnen
- Ja, maar ben er definitief mee gestopt

(Bij "ja" verder naar vraag 23, bij "nee" verder naar vraag 25)

23. Om welke reden ben je met anabole steroïden of testosteron begonnen? Meerdere antwoorden mogelijk.

- Op natuurlijke wijze spieren opbouwen ging te langzaam
- Ik had qua spieropbouw het maximale behaald wat op natuurlijke wijze bereikbaar is
- Om mijn kansen op succes als wedstrijdporter te vergroten
- Ik wilde de effecten van veroudering tegengaan
- Vanwege de libido verhogende werking
- Om de aftakeling als gevolg van een ziekte tegen te gaan
- Vanwege een sekseverandering
- Als gevolg van een stoornis van de lichaamseigen testosteronaanmaak
- Anders, namelijk...

24. Welke bijwerkingen heb je ervaren tijdens en/of na het gebruik van anabole steroïden of testosteron? Meerdere antwoorden mogelijk.

- Agressie
- Emotionele labiliteit
- Verlaagd libido
- Impotentie
- Puisten/Acné
- Vocht vasthouden
- Verstoorde bloedwaarden (cholesterol, hematocriet, lever, etc.)
- Geen van bovenstaande
- Anders, namelijk...

25. Gebruik je of heb je in het verleden een of meerdere van de hieronder genoemde middelen gebruikt om het uiterlijk van je lichaam te veranderen? Meerdere antwoorden mogelijk.

- Groeihormonen
- Insuline
- Schildklierhormonen
- Clenbuterol
- Efedrine

- Fentermine (lonamin/lomax)
- DNP
- Aromatase remmers (Arimidex, Femara, etc.)
- Oestrogeenblokkers (Nolvadex, Clomifen, etc.)
- HCG
- Synthol
- Melanotan
- Geen van bovenstaande
- Anders, namelijk...

26. Zijn er bepaalde keuzes die je nooit zou maken om je gewenste uiterlijk te bereiken?  
Meerdere antwoorden mogelijk.

- Ik heb geen gewenst uiterlijk
- Nee, indien ik zeker weet dat het gewenste resultaat bereikt wordt sluit ik bij voorbaat niks uit
- Ja, keuzes die mijn gezondheid op de lange termijn in gevaar kunnen brengen
- Ja, keuzes die in strijd zijn met de landelijke wetgeving
- Ja, keuzes die een grote tijdinvestering vergen en/of ik onplezierig vind om te doen
- Ja, de keuze voor een cosmetische verandering waar ik later misschien spijt van krijg
- Anders namelijk...

27. Zijn er bepaalde dingen die je nooit zou (laten) doen om je uiterlijk te veranderen?  
Meerdere antwoorden mogelijk.

- Nee, niets is mij te gek
- Kleine cosmetische behandelingen of ingrepen (botox, tanden bleken, laser haarverwijdering etc.)
- Grote cosmetische ingrepen (liposuctie, facelift, etc.)
- Een streng dieet volgen
- Dagelijks sporten
- Anabole steroïden gebruiken
- Stoppen met alcohol en/of drugs

- Anders, namelijk.....

28. Heb je weleens een cosmetische behandeling of ingreep laten doen? We bedoelen hier zowel kleine cosmetische behandelingen zoals botox en tanden bleken, als grote ingrepen zoals liposuctie en een facelift.

- Ja
- Nee

(Bij "ja" verder naar vraag 29, bij "nee" verder naar vraag 30)

29. Welke cosmetische behandeling of ingreep heb je laten doen? Meerdere antwoorden mogelijk.

- Tandens bleken
- Laser haarverwijdering
- Haartransplantatie
- Botox
- Fillers
- Spierimplantaten
- Neus- of ooglidcorrectie
- Facelift
- Liposuctie
- Penisvergroting
- Besnijdenis of voorhuidrestauratie
- Borstkliercorrectie (gynaecomastie, "bitch tits")
- Geslachtsoperatie
- Anders, namelijk...

30. Overweeg je een cosmetische behandeling of ingreep?

- Nee
- Ja

(Bij “ja” verder naar vraag 31, bij “nee” verder naar vraag 32)

31. Welke cosmetische behandeling of ingreep overweeg je? Meerdere antwoorden mogelijk.

- Tanden bleken
- Laser haarverwijdering
- Haartransplantatie
- Botox
- Fillers
- Spierimplantaten
- Neus- of ooglidcorrectie
- Facelift
- Liposuctie
- Penisvergroting
- Besnijdenis of voorhuidrestauratie
- Borstkliercorrectie (gynaecomastie, “bitch tits”)
- Geslachtsoperatie
- Anders, namelijk...

32. Wie is voor jou de mooiste man ooit?