In sozialen Netzwerken wird oft ein bestimmtes Männerbild gefeiert: der sogenannte Alpha-Mann. Er gilt als stark, selbstbewusst und unabhängig. In der sogenannten „Manosphere“ – einer männerdominierten Online-Szene – steht der Alpha an der Spitze einer männlichen Rangordnung. Er wird als jemand dargestellt, der sich durchsetzt, keine Schwächen zeigt und von Frauen begehrt wird. Zu seinen typischen Eigenschaften zählen Dominanz in sozialen Situationen, Durchsetzungsvermögen, emotionale Kälte, Führungsstärke, ein hohes Selbstbewusstsein und eine klare Abgrenzung von angeblich schwachen Männern („Beta“). Viele dieser Ideen stammen aus vereinfachten Deutungen der Evolutionspsychologie. Es wird behauptet, Frauen würden sich instinktiv zu dominanten Männern hingezogen fühlen, während sie schwächere Männer nur als Versorger nutzen. Ein häufig genannter Spruch dazu ist: „Alpha fux, Beta bux“. Das bedeutet, dass Frauen angeblich ausschließlich mit Alpha-Männern Sex haben wollen und Beta-Männer nur für Sicherheit und Geld nutzen. Betas gelten in dieser Logik als angepasst, emotional, kompromissbereit und weniger attraktiv – also als Gegenteil des durchsetzungsfähigen Alphas. Der Alpha hebt sich davon ab, indem er als überlegen, begehrenswert und führungsstark beschrieben wird.

Neben dem Alpha-Mann kursieren auch andere Begriffe wie Pick-Up-Artist, Incel oder Zeta in der Manosphere. Doch der Alpha gilt als das übergeordnete Ideal. Dieses Männerbild ist jedoch problematisch. Es fördert die Abwertung anderer Männer, stützt sich auf Klischees über Frauen und vermittelt ein sehr einseitiges Bild von Männlichkeit. Gefühle, Verletzlichkeit oder soziale Bedürfnisse kommen kaum vor. Gerade für junge Männer kann dieser Druck, stark und unabhängig sein zu müssen, belastend sein und zu einem falschen Selbstbild führen.