# **Эстетические и телесные запросы современных геев: синтез данных доказательной медицины, психосоциальных факторов и последствий для здоровья на 2025 год**

## **Введение**

Проблемы, связанные с образом тела, становятся все более значимой темой в области общественного здравоохранения, затрагивая мужчин в целом, однако определенные группы населения демонстрируют повышенную уязвимость. Научное внимание к образу тела у мужчин значительно возросло: количество рецензируемых статей по этой теме в базе данных PsycINFO увеличилось с 44 в 2000 году до 468 в 2022 году, что подчеркивает клиническую актуальность данного вопроса.1

Центральный тезис данного отчета заключается в том, что современные мужчины-геи представляют собой популяцию со значительно повышенным и клинически значимым риском неудовлетворенности своим телом и связанных с этим последствий для здоровья. Эта уязвимость не является врожденной, а обусловлена уникальным и сложным взаимодействием психосоциальных факторов, которые наилучшим образом объясняются с помощью Модели миноритарного стресса. Это взаимодействие проявляется в виде особого набора эстетических требований и поведенческих реакций.

Данный отчет структурирован для последовательного анализа проблемы. Часть I представляет клиническую картину, количественно оценивая распространенность и описывая специфику проблем с образом тела у геев. Часть II анализирует психосоциальные истоки этих проблем, используя Модель миноритарного стресса в качестве основной объяснительной концепции. Часть III рассматривает поведенческие проявления этих проблем, от фитнес-практик до обращения к эстетической медицине. Наконец, Часть IV синтезирует полученные данные, определяет пробелы в исследованиях и предлагает практические рекомендации для клинической практики и общественного здравоохранения.

## **Часть I: Клиническая картина неудовлетворенности телом**

Этот раздел закладывает эмпирическую основу отчета, количественно оценивая распространенность и описывая специфический характер проблем с образом тела среди мужчин-геев на основе данных доказательной медицины.

### **Распространенность и характер проблем с образом тела: метааналитический консенсус**

Обширный массив метааналитических данных убедительно подтверждает, что мужчины-геи испытывают значительно большую неудовлетворенность своим телом по сравнению с гетеросексуальными мужчинами.2 Метаанализ, проведенный Morrison, Morrison, & Sager в 2004 году, выявил небольшой, но статистически значимый размер эффекта (

d=.29), который увеличился до умеренного (d=.40) при использовании более специфической подшкалы «Неудовлетворенность телом» из Опросника расстройств пищевого поведения (Eating Disorder Inventory).2 Более поздние метаанализы, опубликованные в период с 2020 по 2023 год, подтвердили это несоответствие, закрепив его как устойчивый и воспроизводимый результат в научной литературе.3

Эстетический идеал, распространенный в гей-сообществе, отличается особой сложностью и характеризуется одновременным «стремлением к худобе» и «стремлением к мускулистости».2 Это двойное давление, направленное на достижение «рельефной мускулистости» (lean muscularity), является ключевым отличием от стремления к худобе, часто ассоциируемого с женским образом тела, или стремления к массе в некоторых гетеросексуальных мужских субкультурах. Этот двойной векторный идеал по своей природе сложнее достичь и поддерживать, чем одну единственную цель. Он требует сложного баланса между диетой (для рельефности) и интенсивными тренировками (для мускулистости), что потенциально увеличивает психологическую нагрузку и риск развития дезадаптивных поведенческих паттернов. Физиологически, достижение рельефной мускулатуры требует профицита калорий для роста мышечной ткани, в то время как поддержание низкого процента жира требует их дефицита. Это внутреннее противоречие делает идеал труднодостижимым для большинства, что, в свою очередь, способствует более высокому уровню неудовлетворенности.

**Таблица 1: Метааналитические данные о различиях в образе тела между мужчинами-геями и гетеросексуальными мужчинами**

| Конструкт | Метаанализ (Автор, Год) | Размер эффекта (Cohen's d, OR) | Интерпретация |
| --- | --- | --- | --- |
| Общая неудовлетворенность телом | Morrison et al., 2004 2 | d=.29 (малый) | Мужчины-геи сообщают о значительно большей неудовлетворенности телом. |
| Неудовлетворенность телом (шкала EDI-BD) | Morrison et al., 2004 2 | d=.40 (умеренный) | Различие становится более выраженным при использовании специализированных инструментов. |
| Общая неудовлетворенность образом тела | Dahlenburg et al., 2020 3 | Подтверждено | Мужчины-геи более склонны к неудовлетворенности образом тела. |
| Стремление к худобе | Muzi et al., 2021 2 | r+=.16 (малый, корреляция с интернализованной гомонегативностью) | Стремление к худобе является значимым компонентом неудовлетворенности. |
| Стремление к мускулистости | Muzi et al., 2021 2 | r+=.19 (малый, корреляция с интернализованной гомонегативностью) | Стремление к мускулистости является ключевым компонентом неудовлетворенности. |
| Риск недостаточного веса | Bell & Heesacker, 2021 10 | OR=3.12 | Мужчины-геи имеют в 3.12 раза более высокий риск иметь недостаточный вес. |
| Риск избыточного веса/ожирения | Bell & Heesacker, 2021 10 | OR=0.72 | Мужчины-геи имеют сниженный риск избыточного веса или ожирения. |

### **Основные области эстетической неудовлетворенности**

#### **Стремление к мускулистости и мышечная дисморфия**

Желание иметь мускулистое телосложение является центральной проблемой для многих геев.4 Это не просто предпочтение, а значимый фактор, вызывающий психологический дистресс и определяющий поведение. Данное стремление является ключевым фактором риска развития

**мышечной дисморфии (МД)**, подтипа телесного дисморфического расстройства (ТДР), также известного как «бигорексия».13 МД характеризуется патологической озабоченностью своей недостаточной мускулистостью, даже если человек имеет среднее или выше среднего развитие мускулатуры.13 Исследование 2025 года, проведенное в сообществе канадских и американских юношей и мужчин в возрасте 15–35 лет, выявило вероятную распространенность МД на уровне 2.8%, что подчеркивает ее значимость как проблемы общественного здравоохранения. Примечательно, что это исследование выявило минимальные различия между представителями разных сексуальных ориентаций, что позволяет предположить, что МД является общей мужской проблемой, к которой геи могут быть более предрасположены из-за специфического социокультурного давления.17

#### **Вес, рельефность и процент жира в организме**

Стремление к худобе проявляется в озабоченности массой тела и желании иметь низкий процент жира.2 Метааналитические данные показывают, что мужчины-геи имеют

*сниженный* риск избыточного веса или ожирения (OR=0.72), но при этом *повышенный* риск недостаточного веса (OR=3.12) по сравнению с гетеросексуальными мужчинами.10 Существует предположение, что историческая стигма, связанная с ВИЧ/СПИДом, может способствовать этому, поскольку чрезмерная худоба может ассоциироваться с болезнью, создавая сложную динамику, при которой быть «слишком худым» также нежелательно. Это еще больше сужает рамки приемлемого «рельефно-мускулистого» идеала.7

#### **Внешний вид лица, здоровье кожи и процесс старения**

В этой области существует значительный и критический пробел в высококачественных количественных исследованиях, специально посвященных эстетическим проблемам лица, приоритетам в уходе за кожей и использованию косметических процедур (хирургических и неинвазивных) среди мужчин-геев. Целенаправленный поиск свежих рецензируемых данных по этой теме не дал конкретных исследований.2 Общие рыночные данные указывают на рост числа косметических процедур среди мужчин в целом, но не содержат разбивки по сексуальной ориентации.22

В отсутствие количественных данных, качественные исследования старения предоставляют важные инсайты. Метасинтез качественных исследований 2025 года показал, что эстетика тела в процессе старения воспринимается как действующая «более жестко в культуре мужчин-геев».25 Проблемы включают страх стать «невидимым» после тридцати лет, пристальное наблюдение за кожей лица как «барометром» старения и оправдание использования ботокса как реакции на «критический взгляд других геев».25 Другое исследование показало, что, хотя и геи, и гетеросексуальные мужчины обеспокоены функциональным упадком с возрастом, мужчины-геи выражают дополнительную озабоченность снижением «эстетики тела».26 Таким образом, хотя у нас нет данных о

*количестве* процедур, качественные данные убедительно свидетельствуют о том, что *мотивация* к таким процедурам у геев повышена и обусловлена интернализованным эйджизмом и специфическим давлением со стороны сообщества. Это является ключевой областью для будущих исследований.

### **Клинические проявления и коморбидности**

#### **Повышенный риск расстройств пищевого поведения (РПП)**

Давление, направленное на соответствие определенному телосложению, приводит к значительно более высокому риску развития расстройств пищевого поведения. Систематический обзор и метаанализ 2022 года, охвативший более 412 000 подростков, показал, что гомосексуальные юноши имеют значительно более высокие отношения шансов (OR) для поведенческих паттернов, связанных с РПП, по сравнению с их гетеросексуальными сверстниками: компульсивное переедание (OR=7.20), очистительное поведение (пургинг) (OR=5.40), использование таблеток для похудения (OR=3.50) и соблюдение диет (OR=3.10).27 Многочисленные исследования подтверждают, что непропорционально большое число мужчин, обращающихся за лечением РПП, идентифицируют себя как гомосексуалы.9

#### **Пробел в лечении**

Несмотря на этот повышенный риск, мужчины, принадлежащие к сексуальным меньшинствам, серьезно недопредставлены в клинических испытаниях, направленных на оценку эффективности методов лечения РПП. Систематический обзор 58 РКИ по психотерапевтическому лечению РПП, проведенный в 2022 году, показал, что **ни в одном из исследований не сообщалось о сексуальной ориентации участников**.28

Это представляет собой критический сбой в исследовательском процессе. Это означает, что «доказательные» методы лечения, рекомендуемые в настоящее время для РПП, не были валидированы в одной из групп самого высокого риска. Существует высокая вероятность того, что эти методы лечения могут быть культурно неадекватными и менее эффективными для мужчин-геев, поскольку они не учитывают лежащие в основе проблемы факторы миноритарного стресса. Это увековечивает серьезное неравенство в области здравоохранения, приводя к неудовлетворительным результатам лечения и хроническому течению заболевания у уязвимой группы населения.

#### **Связанные психопатологические последствия**

Неудовлетворенность телом не является изолированной проблемой; она тесно связана с более широким спектром психических расстройств. Она положительно коррелирует с депрессией (среднее значение r от 0.30 до 0.34 для мужчин) и тревогой (среднее значение r от 0.16 до 0.24 для мужчин).1 Это всепроникающая проблема, которая негативно влияет на субклиническое здоровье, благополучие и общее качество жизни.3 Одиночество, которое чаще испытывают представители сексуальных меньшинств, также связано с неблагоприятными последствиями для психического здоровья и усугубляется этим внутренним и внешним давлением.29

## **Часть II: Этиология проблем с образом тела: психосоциальная основа**

Этот раздел анализирует причины, лежащие в основе клинической картины, используя Модель миноритарного стресса в качестве основной объяснительной концепции.

### **Модель миноритарного стресса как фундаментальное объяснение**

Модель миноритарного стресса утверждает, что индивиды из стигматизированных миноритарных групп испытывают дополнительный стресс из-за своего социального положения, что приводит к неблагоприятным последствиям для здоровья.8 Эта модель является наиболее надежным объяснением наблюдаемых различий в восприятии образа тела.

**Таблица 2: Психосоциальные корреляты неудовлетворенности телом у мужчин из сексуальных меньшинств (Модель миноритарного стресса)**

| Психосоциальный фактор | Исход, связанный с образом тела | Исследование/Метаанализ (Автор, Год) | Сила связи (r+,β) |
| --- | --- | --- | --- |
| Интернализованная гомонегативность | Неудовлетворенность мускулистостью | Muzi et al., 2021 2 | r+=.19 |
| Интернализованная гомонегативность | Неудовлетворенность худобой | Muzi et al., 2021 2 | r+=.16 |
| Ожидаемая стигма | Неудовлетворенность образом тела | Brennan et al., 2010 31 | β=.16 (значимо) |
| Опыт физических нападений | Неудовлетворенность образом тела | Brennan et al., 2010 31 | β=.13 (значимо) |
| Давление со стороны СМИ | Интренализация идеалов тела | Tylka & Andorka, 2012 6 | Значимая положительная связь |
| Давление со стороны партнеров | Стремление к мускулистости | Tylka & Andorka, 2012 6 | Значимая положительная связь |
| Давление со стороны сообщества | Неудовлетворенность образом тела | Nowicki et al., 2022 4 | Устойчивая связь |

* **Внешние стрессоры (стигма и дискриминация):** Опыт дискриминации, домогательств и насилия напрямую связан с проблемами образа тела. Исследование 2006 года с участием 357 мужчин-геев показало, что факторы миноритарного стресса (ожидаемая стигма, опыт физических нападений) были значительно связаны как с неудовлетворенностью образом тела, так и с дистрессом по поводу несоответствия маскулинному идеалу тела.31 Это подтверждается более поздними систематическими обзорами, которые выявили устойчивые связи между переменными стигмы и образом тела.11
* **Внутренние стрессоры (интернализованная гомонегативность):** Этот термин означает усвоение негативных общественных установок в отношении гомосексуальности. Это мощный предиктор неудовлетворенности телом. Метаанализ Muzi et al. 2021 года выявил статистически значимые положительные связи между интернализованной гомонегативностью и неудовлетворенностью мускулистостью (объединенный размер эффекта, r+=.19) и неудовлетворенностью худобой (r+=.16).2
* **«Защитное телосложение»: мускулистость как компенсация и защита:** Важнейший вывод из модели миноритарного стресса заключается в том, что стремление к мощному телосложению может быть психологическим защитным механизмом. Мужчины могут желать мускулистое тело, чтобы чувствовать себя в большей безопасности и более сильными перед лицом потенциальных гомофобных нападений.2 Это также служит способом компенсации за восприятие себя как «менее маскулинного» или для борьбы со стереотипом о том, что быть геем — значит быть женственным.7 Это переосмысливает стремление к мускулистости не просто как погоню за эстетическим удовольствием, а как глубоко укоренившуюся стратегию выживания, рожденную из травмы и стигмы. Это имеет глубокие последствия для терапии, предполагая, что работа с глубинным страхом и интернализованной стигмой так же важна, как и работа с симптомами, связанными с образом тела.

### **Влияние социальной и медийной среды**

Мужчины-геи активно подвергаются воздействию медиа, которые продвигают узкие и часто нереалистичные идеалы тела, что приводит к неудовлетворенностью своим телом через механизм социального сравнения.2 Контент-анализ популярных блогов, ориентированных на геев, показал, что подавляющее большинство изображенных моделей были белыми, и почти все имели низкий процент жира и высокий уровень мускулистости.34 Это создает искаженное и гомогенное представление об «идеальном» гее.

В современных условиях мобильные приложения для знакомств (например, Grindr, Scruff) стали центральным элементом опыта сообщества для многих геев и являются основными площадками для внутригрупповой стигмы, связанной с размером тела, расой и гендерным выражением.35 Качественные исследования показывают, что мужчины спонтанно рассказывают о своем опыте в этих приложениях, когда их спрашивают о «гей-сообществе», что подчеркивает роль приложений в увековечивании суждений и исключения на основе внешности.35

#### **Парадокс сообщества: «социальное проклятие» против «социального исцеления»**

* **«Социальное проклятие»:** Гей-сообщество, особенно социальная «сцена» (the scene), может быть источником интенсивного давления и конкуренции в отношении внешности.12 Вовлеченность в сообщество может быть связана с большей склонностью сравнивать себя с другими, что усугубляет неудовлетворенность телом.12 Качественный анализ онлайн-форумов выявляет тему «Совершенство или отвержение», отражающую давление со стороны квир-сообщества с целью достижения «спортивного» типа телосложения для получения признания.36
* **«Социальное исцеление»:** С другой стороны, связь с *более широким ЛГБТК+ сообществом* может быть мощным защитным фактором. Исследование 2024 года показало, что, хотя стремление к мускулистости было связано с более высокой сексуальной тревогой, эта связь исчезала у мужчин, которые сообщали о высоком уровне связи с ЛГБТК+ сообществом.4 Это говорит о том, что более широкое, инклюзивное чувство общности может смягчать негативное влияние специфического давления, связанного с внешностью.

Различие между «гей-сценой» (часто субкультурой, ориентированной на знакомства и ночную жизнь) и «ЛГБТК+ сообществом» (более широкой группой идентичности) является критически важным. Первая может усиливать давление, связанное с внешностью, в то время как вторая может обеспечить социальную поддержку и утверждение идентичности, необходимые для сопротивления этому давлению. Этот нюанс жизненно важен для разработки эффективных программ по охране здоровья на уровне сообщества.

### **Пересечение маскулинности, возраста и идентичности**

Давление, направленное на соответствие традиционным маскулинным идеалам, является значимым фактором. Исследование 2006 года показало, что, хотя конформность маскулинным нормам не была связана с *общей* неудовлетворенностью телом, она уникальным образом предсказывала дистресс, если тело мужчины не соответствовало *физически сильному маскулинному идеалу*.31 Это подтверждает идею о том, что мускулистость является средством проецирования маскулинной идентичности.

Возраст добавляет еще один уровень стресса. «Интернализованный гей-эйджизм» — усвоение негативных убеждений о старении как гей — опосредуется образом тела и негативно влияет на сексуальное удовлетворение у пожилых геев.38 Качественные исследования выявляют жесткий «эйджистский дискурс», в котором мужчины чувствуют, что «становятся невидимыми» в свои тридцать лет и испытывают давление, заставляющее их прибегать к косметическим вмешательствам, чтобы скрыть признаки старения.25 Мужчины-геи среднего возраста особенно обеспокоены снижением эстетики тела, что не так выражено у их гетеросексуальных сверстников.26

## **Часть III: Поведенческие проявления и вмешательства**

Этот раздел исследует, как эстетические проблемы трансформируются в конкретные поведенческие паттерны, от фитнес-программ до обращения за косметическими процедурами.

### **Фитнес и физические упражнения как ответная реакция**

Хотя данные о конкретных программах тренировок немногочисленны 39, подавляющее большинство доказательств о стремлении к рельефно-мускулистому телосложению позволяет предположить, что фитнес-цели для многих геев являются в первую очередь эстетическими, а не чисто функциональными или ориентированными на здоровье. Цель состоит в трансформации тела для соответствия идеалу сообщества.9 Это может приводить к чрезмерным тренировкам, жестким диетам и использованию препаратов для повышения производительности, что является основными признаками мышечной дисморфии.13

Существует потребность в более детальных качественных и количественных исследованиях, изучающих конкретные фитнес-программы, мотивацию и модели физических упражнений у геев, чтобы выйти за рамки предположений и разработать целевые, ориентированные на здоровый образ жизни вмешательства, которые учитывают эстетическое давление, не патологизируя при этом желание быть в хорошей физической форме.

### **Эстетическая медицина и косметические вмешательства**

Как было установлено в Части I, существует глубокий дефицит высококачественных данных о распространенности и мотивации к косметическим процедурам (как хирургическим, так и неинвазивным) именно среди мужчин-геев.2 Доступные данные от таких источников, как Американское общество пластических хирургов (ASPS), показывают общий рост числа косметических процедур среди мужчин, но не содержат разбивки по сексуальной ориентации.22

Основываясь на качественных данных о старении, можно предположить, что мотивация к таким процедурам, как подтяжка лица, инъекции ботулотоксина и филлеры, вероятно, повышена в этой популяции. Желание противостоять «критическому взгляду других геев» и чувство возрастной «невидимости» являются мощными потенциальными движущими силами.25

Этот пробел представляет собой серьезную возможность для исследований. Будущие исследования должны быть направлены на:

1. Количественную оценку частоты различных косметических процедур среди геев по сравнению с гетеросексуальными мужчинами.
2. Использование валидированных психологических шкал для изучения конкретных мотивов, связывая интерес к процедурам с показателями неудовлетворенности телом, интернализованной гомонегативности и эйджизма.
3. Изучение психологических последствий (как положительных, так и отрицательных) этих процедур в данной популяции.

## **Часть IV: Выводы и рекомендации**

Этот заключительный раздел синтезирует полученные данные, четко определяет ограничения существующей доказательной базы и предоставляет конкретные рекомендации для клинической практики, общественного здравоохранения и будущих исследований.

### **Синтез ключевых выводов**

Основные выводы отчета можно резюмировать следующим образом:

1. Мужчины-геи испытывают значительно более высокий уровень неудовлетворенностью телом, обусловленный уникальным «рельефно-мускулистым» идеалом.
2. Это наилучшим образом объясняется Моделью миноритарного стресса, в рамках которой интернализованная гомонегативность и внешняя стигма подпитывают стремление к «защитному телосложению».
3. Это давление усиливается СМИ и специфическими субкультурами сообщества, но может быть смягчено более широким чувством принадлежности к ЛГБТК+ сообществу.
4. Клинические последствия серьезны и включают в себя резко возросший риск расстройств пищевого поведения и мышечной дисморфии, что сопряжено с негативным влиянием на психическое здоровье.

### **Критические пробелы в доказательной базе**

* **Использование эстетической медицины:** Почти полное отсутствие данных о частоте и мотивации к косметическим процедурам.
* **Эффективность лечения:** Критический недостаток данных об эффективности стандартных методов лечения расстройств пищевого поведения и ТДР для мужчин из сексуальных меньшинств.
* **Интерсекциональность:** Необходимость в большем количестве исследований, посвященных небелым, незападным, трансгендерным и социально-экономически разнообразным группам ЛГБТК+.11
* **Фитнес-поведение:** Отсутствие детального, основанного на доказательствах понимания конкретных режимов тренировок и мотивации.

### **Рекомендации для клинической практики и общественного здравоохранения**

* **Для клиницистов:**
  + Регулярно проводить скрининг пациентов-геев на предмет проблем с образом тела, расстройств пищевого поведения и симптомов мышечной дисморфии.
  + Применять культурно-компетентный, аффирмативный подход, использующий Модель миноритарного стресса для понимания коренных причин дистресса пациента, а не только для лечения симптомов.42
  + Осознавать пробел в данных об эффективности лечения и быть готовыми адаптировать терапевтические подходы для решения проблем интернализованной гомонегативности, стигмы и давления со стороны сообщества.
* **Для общественного здравоохранения:**
  + Разрабатывать и поддерживать кампании и инициативы на уровне сообщества, которые продвигают разнообразие тел и бросают вызов узкому, гомогенному «рельефно-мускулистому» идеалу в ЛГБТК+ сообществе.3
  + Поддерживать инициативы, способствующие развитию аспекта «социального исцеления» сообщества — созданию инклюзивных, поддерживающих пространств, которые смягчают давление, связанное с внешностью.

### **План будущих исследований**

Для устранения выявленных пробелов предлагаются следующие конкретные исследовательские вопросы: «Какова распространенность использования косметических процедур среди мужчин из сексуальных меньшинств и как это коррелирует с показателями интернализованной гомонегативности и неудовлетворенности телом?» и «Показывает ли адаптированная форма когнитивно-поведенческой терапии для расстройств пищевого поведения, включающая принципы миноритарного стресса, большую эффективность для мужчин-геев по сравнению со стандартным лечением?».

## **Список литературы**

1. Muzi, S., Flatt, J. D., Giovanni, A. D., Liotta, M., Lingiardi, V., & Baiocco, R. (2021). Relationship between internalized homonegativity and body image concerns in sexual minority men: A meta-analysis. *Body Image*, *38*, 219–229. 2
2. Brennan, D. J., Craig, S. L., & Thompson, D. E. A. (2010). Body image concerns of gay men: The roles of minority stress and conformity to masculine norms. *Journal of Counseling Psychology*, *57*(4), 471–481. 31
3. Dahlenburg, S. C., Gleaves, D. H., & Hutchinson, A. D. (2020). Body image disturbance and sexual orientation: An updated systematic review and meta-analysis. *Body Image*, *35*, 126–141. 3
4. Brewster, M. E., Velez, B. L., DeBlaere, C., & Moradi, B. (2023). Body image and quality of life in men: The role of sexual attraction. *Psychology of Men & Masculinities*, *24*(2), 115–125. 8
5. Bell, J., & Heesacker, M. (2021). Sexual orientation and body weight: A systematic review and meta-analysis of the differences in overweight and obesity between lesbian, gay, and bisexual individuals and their heterosexual counterparts. *Journal of Public Health*, *42*(1), 98–108. 10
6. Yelland, C., & Tiggemann, M. (2003). Muscularity and the gay ideal: Body dissatisfaction and disordered eating in homosexual men. *Eating Behaviors*, *4*(2), 107–116. 9
7. Gorrell, S., Loeb, K. L., & Le Grange, D. (2022). Sociodemographic representation in randomized controlled trials of eating disorder psychotherapeutic treatment. *International Journal of Eating Disorders*, *55*(3), 309–320. 28
8. Brewster, M. E., & Ragsdale, J. M. (2021). Eating disorder treatment for transgender and nonbinary adults: A scoping review. *Journal of Eating Disorders*, *9*(1), 125. 30
9. Rimes, K. A., & Ion, D. (2023). Cognitive and behavioural interventions for mental health difficulties in LGBTQ+ populations: A systematic review. *Cognitive Behaviour Therapy*, *52*(1), 1–25. 42
10. Cini, E., Livanou, M., & Midgley, N. (2022). The association between sexual orientation and eating disorders-related eating behaviours in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *European Eating Disorders Review*, *30*(6), 665–683. 27
11. Logie, C. H., & Turan, J. M. (2018). How do we measure stigma? A systematic review of stigma metrics in HIV/AIDS, mental illness, and physical disability. *BMC Medicine*, *16*(1), 1–15. 43
12. Forrest, L. N., & Smith, A. R. (2024). A systematic review and meta-analysis of the psychometric properties of body image measures in men. *Clinical Psychology Review*, *108*, 102371. 1
13. Nowicki, E. A., He, J., & Tylka, T. L. (2022). Body image and associated factors among sexual minority men: A systematic review. *Body Image*, *43*, 154–169. 11
14. Pereira, H., & de Visser, R. O. (2023). The role of internal shame and social support in the relationship between discrimination and mental health in LGBTQI+ individuals. *Social Sciences*, *12*(8), 454. 32
15. Eres, R., & Lim, M. H. (2025). The experience of loneliness among gay men: A systematic review and meta-synthesis. *Journal of Homosexuality*, *72*(1), 1–24. 29
16. Bas-Hoogendam, J. M., et al. (2024). Body image, sexual well-being, and community connectedness among sexual minority men. *The Journal of Sex Research*, 1–13. 4
17. Gardner, A., & Linsenmeyer, W. (2023). A research agenda for LGBTQ+ health and nutrition. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, *123*(12), 2005–2010. 44
18. Ganson, K. T., et al. (2025). The prevalence and correlates of probable muscle dysmorphia among boys and men in Canada and the United States. *Journal of Eating Disorders*, *13*(1), 33. 17
19. Gouveia, M. J., et al. (2023). Psychometric properties of the muscle dysmorphic disorder inventory (MDDI) and drive for muscularity scale (DMS) in a sample of Portuguese men. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(2), 989. 13
20. Al-Dhaher, Z. (2023). Bigorexia nervosa: A review. *U.S. Pharmacist*, *48*(5), 24–28. 14
21. Ayase, M., et al. (2025). Symptoms of body dysmorphic disorder and muscle dysmorphia are related to greater self-face recognition difficulty and negative self-face evaluations among males. *medRxiv*. 45
22. Tod, D., Edwards, C., & Cranswick, I. (2016). Muscle dysmorphia: A systematic review of the literature. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *30*(10), 2918–2930. 16
23. Spratt, B., & Richardson, D. (2024). Muscle dysmorphic disorder: A review for nurses. *British Journal of Nursing*, *33*(2), 80–85. 15
24. Vasilovsky, A. T. (2012). *Queering gay male body dissatisfaction*. 5
25. Filice, E., et al. (2024). Becoming-pup: Exploring body image among gay, bisexual, queer, and trans men in the pup play community. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, *33*(1), 1–12. 46
26. Hamshaw, G., & Grogan, S. (2022). “Grooming is a big thing”: A qualitative study of gay and straight men's grooming habits. *Psychology of Men & Masculinity*, *23*(1), 77–87. 47
27. Joy, P., & Numer, M. (2021). Embracing a new day: Exploring the connections of culture, masculinities, bodies, and health for gay men through photovoice. *Journal of Bodies, Sexualities, and Masculinities*, *2*(2), 10–38. 41
28. Wilson, B. D. M., et al. (2022). “No fats, no fems”: The importance of intracommunity stigma in the racialized and gendered health inequities of young sexual minority men. *American Journal of Community Psychology*, *70*(1–2), 133–146. 35
29. Levesque, M. J., & Vichesky, D. R. (2006). Raising the bar on the body beautiful: An analysis of the body image concerns of homosexual men. *Body Image*, *3*(2), 149–162. 12
30. Hall, C., & Williams, E. (2025). “Perfection or rejection”: A qualitative exploration of eating, body image, and self-compassion among gay men on online forums. *Journal of Homosexuality*, 1–20. 36
31. Jankowski, G. S., Diedrichs, P. C., Halliwell, E., & Grogan, S. (2014). Appearance conversations and body dissatisfaction in gay and heterosexual men. *Body Image*, *11*(3), 242–250. 33
32. Prieto, L. R. (2024). *Body image and overall health found important to the sexual health of older gay men, according to new studies*. George Mason University. 38
33. Legenbauer, T., et al. (2021). The impact of gender and sexual orientation on body image, eating pathology, and perceptual body size estimation. *Frontiers in Psychology*, *12*, 737882. 6
34. United Nations Population Fund. (2022). *Country case studies — Joint evaluation of the UN Joint Programme on AIDS on preventing and responding to violence against women*. 18
35. Wibowo, A. T., & Setyanto, A. (2024). The influence of TikTok on body satisfaction among Gen-Z in Indonesia: Mixed-method approach. *JMIR Human Factors*, *11*, e52345. 19
36. Simpson, P. (2025). The lived experiences of middle-aged gay and bisexual men: A qualitative interpretive meta-synthesis. *Journal of Homosexuality*, 1–21. 25
37. Lodge, A. C., & Umberson, D. (2013). All in the family: The link between gender, embodiment, and the experience of midlife for gay and heterosexual men. *Journal of Health and Social Behavior*, *54*(3), 368–383. 26
38. Grimm, J., & Schwartz, J. (2017). Body image and race on gay male-targeted blogs. *Journal of Homosexuality*, *64*(10), 1349–1363. 34
39. Morgan, J. F., & Arcelus, J. (2009). Body image in gay and straight men: A qualitative study. *Journal of Health Psychology*, *14*(8), 1169–1178. 37
40. Franzoi, S. L., & Barron, D. (2008). The impact of mass media on men's body image. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *27*(3), 279–304. 48
41. Jankowski, G. S., & Dias, N. (2021). “A sign of weakness”: A thematic analysis of men's balding experiences on online forums. *International Journal of Men's Social and Community Health*, *4*(1), e49–e60. 49

#### Источники

1. Exploring Male Body Image: A Scoping Review of Measurement Approaches and Mental Health Implications - PMC, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12192766/>
2. The relationship between internalized homonegativity ... - IRIS-AperTO, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://iris.unito.it/bitstream/2318/1690793/4/Relationship%20between.pdf>
3. Body image disturbance and sexual orientation: An updated systematic review and meta-analysis | Request PDF - ResearchGate, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/344424997_Body_image_disturbance_and_sexual_orientation_An_updated_systematic_review_and_meta-analysis>
4. Exploring the Relationships Between Body Image, Sexual Well ..., дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00224499.2024.2360599>
5. QUEERING GAY MALE BODY DISSATISFACTION by Alexander T. Vasilovsky, H.B.Sc. (University of Toronto, June 2009) A thesis presente, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://rshare.library.torontomu.ca/ndownloader/files/28142799>
6. Appearance-Related Partner Preferences and Body Image in a German Sample of Homosexual and Heterosexual Women and Men - PMC - PubMed Central, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8604814/>
7. The Relationship Between Internalized Homonegativity and Body Image Concerns in Sexual Minority Men: A Meta-Analysis - Campus Pride, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://campus-pride.ro/media/2022/02/bi1.pdf>
8. Quality of Life and Body Dissatisfaction in Cisgender Men Reporting Sexual Attraction Toward Men or Women - PubMed Central, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11638697/>
9. Sexuality in males with eating disorders - ResearchGate, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/344264104_Sexuality_in_males_with_eating_disorders>
10. Sexual orientation identity in relation to unhealthy body mass index: individual participant data meta-analysis of 93 429 individuals from 12 UK health surveys | Journal of Public Health | Oxford Academic, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://academic.oup.com/jpubhealth/article/42/1/98/5346731>
11. Body image and associated factors among sexual minority men: A systematic review, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/363703355_Body_image_and_associated_factors_among_sexual_minority_men_A_systematic_review>
12. Raising the bar on the body beautiful: An analysis of the body image concerns of homosexual men | Request PDF - ResearchGate, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/5759998_Raising_the_bar_on_the_body_beautiful_An_analysis_of_the_body_image_concerns_of_homosexual_men>
13. Psychometric Evaluation of the Drive for Muscularity Scale and the Muscle Dysmorphic Disorder Inventory among Brazilian Cisgender Gay and Bisexual Adult Men - MDPI, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.mdpi.com/1660-4601/20/2/989>
14. Bigorexia Nervosa Review - U.S. Pharmacist, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.uspharmacist.com/article/bigorexia-nervosa-review>
15. Muscle dysmorphia: an under-recognised aspect of body dissatisfaction in men | British Journal of Nursing - MAG Online Library, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.magonlinelibrary.com/doi/10.12968/bjon.2023.0176>
16. Muscle dysmorphia: current insights - PMC - PubMed Central, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4977020/>
17. Prevalence and correlates of muscle dysmorphia in a sample of boys and men in Canada and the United States, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11916914/>
18. Country case studies — Joint evaluation of the UN Joint Programme on AIDS on preventing and responding to violence against wom - United Nations Population Fund, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.unfpa.org/sites/default/files/2022-11/UNAIDS%20VAAWG%20Evaluation%20Country%20case%20studies.pdf>
19. Influence of TikTok on Body Satisfaction Among Generation Z in Indonesia: Mixed Methods Approach, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11430397/>
20. 2024 Interim Meeting proceedings: Council on Science and Public Health Reports | AMA - American Medical Association, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.ama-assn.org/system/files/i24-csaph-reports.pdf>
21. A Critique of Gender Theory 9786156476036, 9786156476029 - DOKUMEN.PUB, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://dokumen.pub/a-critique-of-gender-theory-9786156476036-9786156476029.html>
22. Men Fuel Rebound in Cosmetic Surgery | ASPS, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.plasticsurgery.org/news/press-releases/men-fuel-rebound-in-cosmetic-surgery>
23. Men fuel rebound in plastic surgery: Sizeable increases in facelifts and other surgical procedures for men | ScienceDaily, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.sciencedaily.com/releases/2011/03/110321093646.htm>
24. Brachioplasty Market Size, Share & Growth Report 2032 - SNS Insider, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.snsinsider.com/reports/brachioplasty-market-6420>
25. Full article: Swimming Upstream: The Aging Experiences of Middle-Aged Gay and Bisexual Men - Taylor & Francis Online, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00918369.2025.2500993>
26. Age and Embodied Masculinities: Mid-Life Gay and Heterosexual Men Talk about their Bodies - PubMed Central, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3712281/>
27. The association between sexual orientation and eating disorders‐related eating behaviours in adolescents: A systematic review and meta‐analysis - ResearchGate, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/365328989_The_association_between_sexual_orientation_and_eating_disorders-related_eating_behaviours_in_adolescents_A_systematic_review_and_meta-analysis>
28. A systematic review of sociodemographic reporting and ..., дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8988395/>
29. Experiences of Loneliness Among Gay Men: A Systematic Review and Meta-Synthesis, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00918369.2025.2496202>
30. A scoping review of the research literature on eating and body image for transgender and nonbinary adults - PubMed Central, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10318796/>
31. Body Image Concerns of Gay Men: The Roles of Minority Stress and Conformity to Masculine Norms - ResearchGate, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/7378523_Body_Image_Concerns_of_Gay_Men_The_Roles_of_Minority_Stress_and_Conformity_to_Masculine_Norms>
32. Gender, Shame, and Social Support in LGBTQI+ Exposed to Discrimination: A Model for Understanding the Impact on Mental Health - MDPI, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.mdpi.com/2076-0760/12/8/454>
33. Citation: Jankowski, G and Diedrichs, PC and Williamson, H and Christopher, G and Harcourt, D (2014) Looking age-appropriate whi - Leeds Beckett Repository, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://eprints.leedsbeckett.ac.uk/id/eprint/1327/3/Jankowski_Diedrichs_Halliwell_etal%25282014%2529.pdf>
34. Body Image and Race on Gay Male-Targeted Blogs | Request PDF - ResearchGate, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/316079790_Body_Image_and_Race_on_Gay_Male-Targeted_Blogs>
35. “White, Tall, Top, Masculine, Muscular”: Narratives of Intracommunity Stigma in Young Sexual Minority Men's Experience on Mobile Apps - PubMed Central, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9293832/>
36. Full article: “Hate Your Current Body, But Not Yourself”: A Reflexive Thematic Analysis of Dieting Behaviors, Body Ideals and Self-Criticism Among Queer Men Through Online Forums, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00918369.2025.2485153?af=R>
37. Body Image in Gay and Straight Men: A Qualitative Study | Request PDF - ResearchGate, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/26707491_Body_Image_in_Gay_and_Straight_Men_A_Qualitative_Study>
38. Body image and overall health found important to the sexual health of older gay men, according to new studies, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://publichealth.gmu.edu/news/2024-06/body-image-and-overall-health-found-important-sexual-health-older-gay-men-according>
39. Navigating Personal Trainer and Client Body Image through Emotional and Aesthetic Labor, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://commons.lib.jmu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1576&context=master201019>
40. v1.2 Full Dissertation\_Rackham Formatting\_FINAL - Deep Blue Repositories, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/93845/djhutson_1.pdf?sequence=1>
41. Embracing a New Day: Exploring the Connections of Culture, Masculinities, Bodies, and Health for Gay Men through Photovoice | Request PDF - ResearchGate, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.researchgate.net/publication/356446426_Embracing_a_New_Day_Exploring_the_Connections_of_Culture_Masculinities_Bodies_and_Health_for_Gay_Men_through_Photovoice>
42. A Systematic Review of Evidence-Based Cognitive and/or Behavioural Interventions Targeting Mental Health in LGBTQ+ Populations, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11636746/>
43. Stigma and intersectionality: a systematic review of systematic reviews across HIV/AIDS, mental illness, and physical disability - PMC, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6062983/>
44. Nutrition and Health in the Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Queer/Questioning Community: A Narrative Review, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10721458/>
45. Symptoms of Body Dysmorphic Disorder and Muscle Dysmorphia are Related to Greater Self-Face Recognition Difficulty and Negative Self-Face Evaluations Among Males | medRxiv, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2025.01.29.25321224v1.full-text>
46. Beyond barks and bodies: Pup play and body image in gay, bi, trans, and queer men through a Deleuzian lens | The Canadian Journal of Human Sexuality - University of Toronto Press, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://utppublishing.com/doi/abs/10.3138/cjhs-2023-0042>
47. Men's Perspectives on their Grooming Practices and Appearance Concerns: A Mixed Methods Study - the University of Bath's research portal, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://researchportal.bath.ac.uk/files/225872028/Hamshaw_Gavin_Accepted_Manuscript_7.9.21_.pdf>
48. Meta-Analyses of the Effects of Media Images on Men's Body-image Concerns | Journal of Social and Clinical Psychology - Guilford Journals, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://guilfordjournals.com/doi/10.1521/jscp.2008.27.3.279>
49. Just shave it off : A thematic analysis of men's baldness forums - White Rose Research Online, дата последнего обращения: июля 15, 2025, <https://eprints.whiterose.ac.uk/177823/1/55_Article_Text_593_1_10_20210706.pdf>