ТИХО | СЕРИЯ О ТЕЛЕ И БЛИЗОСТИ

КНИГА 2 ИЗ 12

ОТКЛИК

Почему тело отвечает, а желание молчит



КАК ТЕЛО РЕАГИРУЕТ

ПОЧЕМУ ОТКЛИК НЕ РАВЕН ЖЕЛАНИЮ

И ЧТО МЕШАЕТ ИМ СОВПАСТЬ

АЛЕКСЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ
ШОКУН

ДОКАЗАТЕЛЬНЫЙ РАЗБОР ЖЕНСКОЙ СЕКСУАЛЬНОСТИ

18+

Шокун Алексей

Отклик. Почему тело отвечает, а желание молчит

https://litres.ru/74780572
SelfPub; 2026

Аннотация

Тело реагирует, а желания нет. Или хочется близости, но привычного телесного отклика не появляется. Что здесь происходит? «Отклик» разбирает цепочку от внимания и ощущений до физиологических реакций и объясняет, почему смазка, возбуждение и желание — не одно и то же. В книге есть способы точнее описывать свои ощущения, замечать влияние контекста и готовиться к разговору с врачом или партнёром без обвинений. Это не инструкция по достижению обязательного результата, а возможность понять собственное тело. Материал структурирован с участием интеллектуальных цифровых помощников для более ясного объяснения сложных механизмов.

Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

ТИХО · серия о теле и близости · книга 2 из 12 4
Прежде чем вы начнёте 4
Часть I. Цепочка 7
Глава 1. «Тело не реагирует» 7
Глава 2. Что происходит в первые секунды 24
Конец ознакомительного фрагмента. 25

Шокун Алексей
Отклик. Почему тело отвечает, а желание молчит

ТИХО · серия о теле и близости · книга 2 из 12

Прежде чем вы начнёте

Важная информация

Книга предназначена для информационного знакомства с механизмами сексуального возбуждения и телесного отклика. Она не позволяет по описанию симптомов определить причину изменений и не заменяет обследование у врача. Телесная реакция сама по себе не означает согласия на близость, а её отсутствие не доказывает отсутствие желания или чувств.

При боли, кровотечении, необычных выделениях, зуде или других стойких изменениях обратитесь к специалисту. Упражнения и способы самонаблюдения, описанные в книге, не следует использовать вместо необходимой диагности-

ки или вопреки боли и собственным границам.

Книга содержит информацию для взрослых. В ней нет эротических сцен, но есть прямые медицинские термины — без них тему невозможно обсуждать.

Если нужна помощь сейчас

Если близость сопровождается болью, кровотечением, выделениями с запахом или зудом, которые не проходят, — это повод обратиться к врачу, а не дочитывать главу.

Если появились мысли о том, чтобы причинить себе вред, — книга подождёт. Обратитесь за помощью: к близкому человеку, в службу экстренной психологической помощи в вашей стране, к врачу.

Если близость происходит против вашей воли — это не вопрос возбуждения. Это вопрос безопасности, и первое, что нужно, — помощь, а не разбор физиологии.

Как пользоваться книгой

Если вы не знаете, с чего начать, — прочитайте первые четыре главы. Они дают модель цепочки, на которую дальше опирается всё остальное: без неё главы про отдельные звенья выглядят как разрозненные советы.

Если вам нужно быстро понять, что происходит именно у вас, — прочитайте главы 9–12. Это четыре типа разрыва, и в каждой есть таблица «признак — звено — что делать». Начните с той, в которой узнали себя.

Если вы читаете не про себя, а чтобы понять близкого человека, — начните с глав 1 и 16. Первая объясняет, поче-

му «тело не реагирует» почти никогда не значит «не хочет», вторая — как об этом говорить, не превращая разговор в инструкцию.

В каждой главе есть блок «Что делать» и блок «Когда идти к врачу». Граница между ними не формальность: именно там заканчивается самопомощь и начинается медицина.

Часть I. Цепочка

Глава 1. «Тело не реагирует»

Эта фраза звучит как факт о теле. На самом деле за ней стоят как минимум три разных явления, и ведут они в разные стороны.

Она лежит рядом и считает минуты. Не потому, что скучно, а потому, что пытается понять, что с ней не так. Прикосновения есть, обстановка нормальная, человек рядом свой, а внутри ровно, спокойно и совершенно пусто, как будто кто-то выключил звук.

Она ждёт, что вот сейчас, ещё немного, и появится — не появляется. Тогда она начинает помогать: подключается, подстраивается, старается. Ничего не меняется, только становится жарче и немного стыднее, потому что теперь она ещё и старается.

Через полчаса она говорит: «У меня, кажется, тело не реагирует». И это единственная формулировка, которая приходит в голову: короткая, честная и абсолютно бесполезная. Под ней может скрываться четыре разных состояния, и три из них не имеют отношения к тому, о чём она думает.

Три явления за одной фразой

Когда человек говорит, что тело не реагирует, речь почти

всегда идёт об одном из трёх явлений. Различать их нужно потому, что каждое ведёт в своё место.

Первое: реакции нет вообще. Ни смазки, ни набухания, ни тепла — тело действительно не отвечает на стимуляцию так, как отвечало раньше или как отвечает у других.

Второе: реакция есть, но она не ощущается. Смазка появляется, ткани набухают, всё идёт своим чередом, а субъективного ощущения возбуждения нет. Человек смотрит на собственное тело как на чужое: прибор работает, лампочки горят, а внутри тихо.

Третье: реакция есть, и она ощущается, но не переходит в желание. Тело отвечает, приятно, а дальше ступор, потому что нет той внутренней тяги, которая, как считается, должна быть.

Есть и четвёртое, которое стоит отдельно: реакция была, а теперь стала другой. Это не «никогда не работало», а «работало иначе», и вопрос там другой — не почему не работает, а что изменилось.

Явление · как это ощущается · как об этом говорят

Реакции нет. Сухо, глухо, ничего не происходит. «Тело не реагирует».

Реакция есть, ощущения нет. Всё как обычно, но пусто. «Всё в порядке, а мне всё равно».

Реакция есть, желания нет. Приятно, но не тянет. «Не хочу, хотя могу».

Реакция изменилась. Было иначе. «Раньше со мной так

не было».

Разница между этими состояниями не философская, потому что она определяет, куда смотреть. В первом случае имеет смысл проверять тело: кровоток, ткани, гормональный фон, лекарства. Во втором — связку между телом и вниманием, потому что сигнал приходит, но не доходит до сознания. В третьем — то, что происходит между возбуждением и желанием, а это уже не физиология в узком смысле. В четвёртом — время и события: что случилось между «тогда» и «сейчас».

Одна и та же фраза оказывается четырьмя разными адресами, и именно поэтому советы из интернета так плохо работают. Они отвечают на один адрес, а человек стоит у другого.

Почему эта фраза так удобна

У неё есть скрытая привлекательность, и её стоит назвать, прежде чем разбирать дальше. Она короткая, и объяснять ничего не нужно — ни себе, ни партнёру. Она звучит как факт о теле, а факт о теле как будто не обсуждается: что тут скажешь, если не реагирует.

Дальше начинается удобство. Фраза снимает вопрос о ситуации: если дело в теле, то обстановка, усталость, отношения и настроение ни при чём. Это удобно, когда разбираться не хочется или когда ответ может оказаться неприятным. Она не обвиняет партнёра, ведь «тело не реагирует» звучит нейтрально, а «мне с тобой сейчас не хочется» — уже разговор, и часто тяжёлый. И она не обвиняет саму женщину, по-

тому что «тело» звучит как отдельная деталь, которая подвела, а не она сама.

Проблема в том, что у удобства есть цена: фраза закрывает путь к решению. Пока явление не названо точно, делать нечего. Можно годами жить с ощущением «у меня что-то с телом» и не продвигаться ни на шаг, потому что «что-то» — не то слово, с которым можно что-то сделать.

Что значит слово «реагирует»

В бытовой речи «реагирует» означает «заметно», но заметно кому? Партнёру заметна смазка и изменение формы тканей, женщине — ощущение: тепло, набухание, чувствительность, тяга. А прибору в лаборатории заметно изменение кровенаполнения, которое сама женщина не чувствует вообще никак.

Наблюдатель · что он замечает · чем это оборачивается

Партнёр. Смазку, изменение формы, напряжение, дыхание. Может быть уверен, что всё получилось.

Женщина. Тепло, набухание, чувствительность, тягу. Может не чувствовать ничего при работающем теле.

Прибор. Кровенаполнение тканей. Показывает реакцию, которой не ощущают.

Это три разных наблюдателя, и они регулярно расходятся. Партнёр может быть уверен, что всё получилось, потому что тело ответило, а женщина при этом не чувствует ничего, и оба правы — просто о разном.

Отсюда первый практический вывод: прежде чем гово-

рить «не реагирует», нужно уточнить, о чём речь. О том, что не появилось смазки? О том, что не появилось ощущения? О том, что не появилось желания? Ответы на эти три вопроса почти всегда разные, и путать их — самая частая ошибка в этой теме.

Как это выглядит в жизни

Что говорят · что происходит на деле · куда смотреть

«Всё как всегда, но я ничего не чувствую» — тело отвечает, а внутри пусто. На связку тела и внимания.

«Смазка есть, а желания нет» — ткани отреагировали, тяги не появилось. На переход от возбуждения к желанию.

«Хочу, а тело молчит» — желание есть, отклика нет. На условия и состояние тканей.

«Раньше было, теперь нет» — есть с чем сравнивать. На хронологию изменений.

«Никогда не было» — другой разговор, не про цепочку. В книгу 3.

За первой строкой стоит картина, знакомая многим: тело отвечает, смазка есть, всё происходит, партнёр доволен. А внутри как в комнате, из которой вышли все люди. Женщина при этом часто думает, что врёт, потому что со стороны выглядит, будто всё хорошо.

Вторая строка описывает обратную ситуацию: тело отреагировало на стимуляцию, а внутренней тяги не появилось. Это не противоречие и не редкость, а ровно то расхождение, которое в исследованиях называется слабой согласованно-

стью.

Третья строка чаще всего про условия — про спешку, страх, неудобную позу, боль, недостаток времени на разогрев; иногда про состояние тканей.

Четвёртая самая информативная, потому что есть с чем сравнивать. Изменение почти всегда имеет причину, и её обычно можно найти, если начать с вопроса, когда это началось.

Пятая выводит за пределы книги: это тема третьей, про отсутствие желания как отдельное состояние, включая вариант, который не является нарушением.

Что значит «нормально» в этой теме

В этой книге слово «норма» почти не встречается, и вот почему. Нормы возбуждения не существует, и это не оговорка. Нет числа, сколько раз в неделю человек должен его испытывать, нет времени, за которое тело обязано ответить, нет объёма смазки, который считается достаточным. Всё, что похоже на такие числа, пришло из популярных текстов, а не из медицины.

Есть другое, и оно полезнее. Есть индивидуальный уровень — как обычно бывает у вас. И есть изменение: стало иначе, чем было. Именно изменение, а не отклонение от среднего, имеет диагностическое значение. Поэтому первый вопрос к себе звучит не «нормально ли это», а «так было всегда или стало недавно». Ответ на него даёт больше, чем любая таблица.

Почему цепочка, а не выключатель

Самая полезная модель в этой теме выглядит так: возбуждение — не кнопка, а последовательность, и в ней шесть звеньев.

Звено · что происходит · где обычно рвётся

Стимул. Прикосновение, слово, вид, мысль, воспоминание. Стимула нет или он не тот.

Внимание и оценка. Мозг решает: важно, безопасно, уместно, приятно. Внимание уведено, оценка отрицательная.

Вегетативная реакция. Расширяются сосуды, меняется дыхание, растёт пульс. Включается не полностью.

Тканевой ответ. Кровь приливает, появляется смазка, меняется чувствительность. Ткани отвечают слабо.

Ощущение. Всё складывается в «мне хорошо, меня тянет». Сигнал есть, но не доходит.

Оргазм. Отдельное звено. Может не сработать при целой цепочке.

Практическая ценность модели в одном: цепочка рвётся в конкретном месте, и место разрыва определяет, что делать. Если проблема на входе, надо менять стимул; если во внимании, работать с вниманием; если в теле, идти к врачу; если в ощущении, разбираться, что перекрывает сигнал. Одна общая рекомендация «расслабься» здесь не работает, потому что адресована всем звеньям сразу и ни одному конкретно.

Чего эта модель не объясняет

Честности ради: модель неполная, и её границы нужно обозначить сразу. Она не отменяет смысл, и это важно помнить. Возбуждение возникает не только от прикосновения, но и от того, что человек значит для вас, от того, что происходит в отношениях, от того, каким вы видите себя в этот момент. Всё это входит в звено оценки, но не сводится к нему.

Она не гарантирует, что причина найдётся: иногда после разбора всех звеньев остаётся «неясно», и это не провал, а честный результат. Она не превращает близость в механизм: цепочка объясняет, где может быть сбой, но не описывает, что такое близость. Это разные вещи, и книга говорит только о первой.

И она не работает как диагноз. Ни одна глава не даёт права сказать себе, что у вас разрыв в звене номер четыре. Это рабочая гипотеза, которую проверяют вместе с врачом, а не ярлык.

Почему партнёр замечает не то, что вы

Одна из причин, по которой недоразумение так устойчиво, в том, что у двоих участников разные приборы. Партнёр видит и чувствует внешние признаки: смазку, изменение формы, напряжение, дыхание. Для него это и есть возбуждение, потому что он читает сигналы тела и делает вывод. Женщина чувствует изнутри: тепло, набухание, тягу, чувствительность. И если этого нет, для неё возбуждения нет, даже когда снаружи всё выглядит благополучно.

Отсюда два типовых конфликта. Первый: партнёр уверен,

что всё хорошо, потому что тело ответило, а женщина молчит, потому что не ощущает ничего. Второй: партнёр считает, что она не хочет, потому что тело не ответило, а она хочет, но тело не успело.

Оба конфликта решаются не спором, а уточнением: кто что замечает. Это неловкий разговор, но он снимает больше недоразумений, чем любые объяснения физиологии.

Почему «не реагирует» — не про волю

Самая разрушительная версия этой фразы — та, в которой слышится «я недостаточно старалась».

Тело не подчиняется приказу, и это не метафора: сосудистая реакция управляется вегетативной нервной системой, а она работает без участия воли. Нельзя приказать сосудам расшириться — примерно так же, как нельзя приказать себе заснуть. Чем сильнее усилие, тем хуже результат: попытка заставить себя добавляет наблюдение за собой, а наблюдение — это внимание, уведённое из тела.

Именно поэтому совет «расслабься» так раздражает: он адресован той системе, которая не слушается команд. Человек слышит его как «ты плохо стараешься», а на деле ему предлагают сделать то, чего нельзя сделать напрямую.

Есть и второй слой — в культуре, где возбуждение считается мгновенным и обязательным, его отсутствие читается как личный провал. Это неверная рамка, но она очень распространена, и она сама по себе ухудшает ситуацию, потому что добавляет тревогу в звено оценки.

Что говорят исследования

Самое известное и самое полезное наблюдение из лабораторных работ состоит в том, что у женщин генитальный ответ и субъективное возбуждение согласованы слабо. То есть по телу можно предсказать ощущение лишь отчасти — гораздо хуже, чем у мужчин.

Цифры здесь приводят разные, и я привожу их с оговоркой. Корреляция порядка 0,2–0,3 у женщин против 0,6–0,7 у мужчин. Это усреднённые данные мета-анализа, и они описывают группы, а не отдельных людей.

Практических следствий три. Во-первых, «тело молчит» не означает «возбуждения нет»: оно может быть, просто не ощущаться. Во-вторых, «тело ответило» не означает «человек хочет», потому что смазка появляется и без желания. В-третьих, измерять возбуждение по одному признаку — всё равно что судить о погоде по одному термометру в одном городе.

И важная оговорка: лаборатория не спальня. Там другие условия, другие люди, другое время, поэтому данные лаборатории описывают механизм, а не вашу жизнь.

Один вечер ничего не доказывает

Есть ловушка, в которую попадают почти все: вывод делается по одному эпизоду. Один вечер, когда ничего не получилось, превращается в утверждение «у меня с этим проблемы», а один удачный — в «ну вот, всё в порядке, значит, я выдумывала». И то и другое обобщение по одной точке.

Чтобы говорить о картине, нужны хотя бы несколько эпизодов и разные условия — не для того, чтобы вести статистику, а чтобы отделить случайность от закономерности. Случайность выглядит как «в тот раз я устала», а закономерность — как «так уже полгода, и не только когда устала».

Практически это значит: дайте себе несколько недель, прежде чем делать вывод. Не потому, что нужно терпение, а потому, что данных пока недостаточно — у любого вывода, включая самый пугающий.

Сколько женщин с этим сталкиваются

В опросах о трудностях с возбуждением называют цифры от 7 до 15 процентов. Разброс большой, и причина не в математике, а в определениях: одни исследования спрашивают, бывает ли у вас такое, другие — мешает ли это вам жить.

Это различие принципиально, потому что первое измеряет распространённость явления, а второе — распространённость проблемы. Явление встречается часто, проблема заметно реже, потому что не всякое изменение возбуждения человек переживает как трудность. Отсюда следует важная и неудобная вещь. Попадание в статистику не делает вас больной, но и отсутствие жалобы не означает, что всё в порядке, если вам самим что-то не нравится.

Как звучит точная жалоба

Если заменить «тело не реагирует» на более точную формулировку, разговор с врачом меняется радикально, и вот как это выглядит.

Формулировка · О чём это · что смотреть

«Нет смазки, и от этого дискомфорт» — ткани и кровоток. Возрастные изменения, роды, лекарства, гормональный фон.

«Смазка есть, но я ничего не чувствую» — связка тела и ощущения. Внимание, тревогу, усталость, отношения.

«Хочу, но тело не отвечает» — условия. Время, спешку, подготовку, страх, боль.

«Раньше было иначе» — изменение. Хронологию: когда началось и что совпало.

Четыре формулировки — четыре разных разговора, и первый шаг в любом из них один: перестать говорить «тело не реагирует» и сказать, что именно происходит.

Как слова меняют поиск

Формулировка не украшение, потому что от неё зависит, куда человек смотрит и что замечает. «У меня с телом что-то не так» — установка на поиск поломки: внимание направлено на дефект, и всё, что происходит, подтверждает его. Это состояние ума, в котором трудно что-то менять, потому что каждый эпизод становится доказательством.

«У меня не появляется смазка» — установка на конкретное наблюдение, и здесь появляется вопрос: всегда или в определённых условиях? Это уже проверяемо. «Мне нужно больше времени, чем партнёру» — установка на различие, а не на дефект, и различие можно обсудить.

Одно и то же явление, три разных языка и три разных

следствия: первый ведёт к самобичеванию, второй к разбору, третий к разговору. Выбор языка здесь не косметика.

Что делать с этим знанием

Знание о трёх явлениях не решает проблему, но делает три вещи, и они важны. Оно снимает часть вины: если расхождение между телом и ощущением — нормальная особенность физиологии, а не признак холода и нелюбви, человек перестаёт воевать с собой.

Оно даёт язык, потому что с точной формулировкой можно прийти к врачу и быть услышанной, а не получить в ответ «ну, у всех бывает». И оно задаёт направление: вместо «надо что-то делать» появляется «надо понять, где именно». Это разные состояния ума, и второе гораздо продуктивнее, потому что предполагает поиск, а не самобичевание.

Разница между «нет отклика» и «нет интереса»

Эти два состояния постоянно путают, и путаница стоит дорого. Нет отклика — тело не отвечает на стимуляцию; нет интереса — не возникает желания начинать. Первое относится к цепочке, второе к желанию, а это разные системы, которые могут работать независимо.

Бывает, что тело откликается, а интереса нет: приятно, но не нужно. Бывает наоборот: интерес есть, а тело молчит. Оба варианта описаны и не означают ничего патологического сами по себе.

Практическая разница в том, что делать. При отсутствии отклика имеет смысл смотреть на условия и состояние тела.

При отсутствии интереса — на другое: на усталость, отношения, настроение, на то, есть ли вообще место для желания в жизни. Подробно про отсутствие желания — книга 3, а здесь достаточно разделения: это не одно и то же, и лечить одно другим нельзя.

Что обычно говорят

Миф · как на самом деле

Если тело не реагирует, значит, я не люблю. Возбуждение и любовь — разные системы; любовь влияет через безопасность и внимание, но не заменяет физиологию.

Возбуждение должно быть мгновенным. Это представление из кино, а не из физиологии: время до отклика у людей разное, и медленный ответ не хуже быстрого.

Смазка означает желание. Смазка про кровоток: она появляется без желания и отсутствует при желании.

Если не получилось сейчас, значит, всё плохо вообще. Один эпизод ничего не говорит; значение имеет картина — как часто, в каких условиях, как давно.

Можно заставить себя захотеть. Нельзя — по той же причине, по которой нельзя заставить себя заснуть; можно создать условия, в которых это вероятнее.

Это навсегда. Не обязательно: часть изменений проходит сама, часть корректируется, часть требует лечения — но и обратное неверно.

Что делать

1. Замените «тело не реагирует» на точную формулиров-

ку: нет смазки / есть смазка, но нет ощущения / есть ощущение, но нет желания / было иначе.

2. Ответьте себе на вопрос, когда началось: недели, месяцы, годы. Это самая полезная информация из всех.

3. Вспомните, что совпало по времени: переезд, роды, лекарство, болезнь, смена работы, разговор, стресс.

4. Заведите короткие заметки на две-три недели: что было, в каких условиях, что чувствовали. Не дневник на десять пунктов, а три строчки.

5. Проверьте условия: есть ли время, замок, тепло, отсутствие спешки. Это не мелочи, а часть физиологии.

6. Не измеряйте себя по одному эпизоду и не делайте выводов после одного вечера.

7. Если изменение совпало с началом приёма препарата — не бросайте его самостоятельно, но запишите дату и обсудите с врачом.

Когда идти к врачу

Плановый повод:

— возбуждение изменилось и держится больше двух-трёх месяцев;

— появилась сухость, которая мешает и вызывает дискомфорт;

— изменение совпало с началом приёма лекарства, болезнью или операцией;

— вы в переходном возрасте и замечаете, что ткани реагируют иначе;

— вы никогда не испытывали возбуждения — это отдельный разговор, и он тоже имеет смысл.

Не откладывая:

— боль при близости, которая появилась или усилилась;

— кровотечение после близости;

— выделения с запахом, зуд, жжение, которые не проходят;

— любые новые образования, уплотнения, изменившиеся участки тканей;

— мысли о том, чтобы причинить себе вред.

Важно

В этой главе нет ни одного числа, которое можно было бы примерить на себя как норму. Время до отклика, количество смазки, частота возбуждения — всё это индивидуально, и книга не даёт здесь ориентиров, потому что их не существует.

Если после чтения у вас появилось ощущение, что всё гораздо хуже, чем вы думали, — это не цель главы. Цель обратная: показать, что за одной фразой стоят разные явления, и часть из них поддаётся изменению.

Что будет дальше в книге

Логика книги повторяет логику цепочки, и это не случайно. Сначала начало: стимул и то, что доходит до мозга. Потом оценка и внимание, то есть привратник. Затем тело: кровь, тепло, смазка. Дальше звенья по отдельности, включая те, которые обычно смешивают с возбуждением. Потом

четыре типа разрыва и что делать на каждом. И в конце граница с медициной.

Такой порядок позволяет в любой момент понять, о каком звене идёт речь. Если после главы остаётся ощущение «это про меня, но не целиком», значит, разрыв в другом месте, и стоит дочитать до соответствующей части.

Итог

«Тело не реагирует» — не диагноз, а неточная формулировка, под которой скрываются минимум три разных состояния. Возбуждение — цепочка из нескольких звеньев, и рвётся она в конкретном месте; место разрыва определяет, что делать, а без этого любая рекомендация бьёт мимо.

Расхождение между тем, что происходит в теле, и тем, что ощущается, — не аномалия, а описанная особенность, из которой следует, что «тело молчит» не равно «ничего нет». Первый шаг — заменить общую фразу на точную и вспомнить, когда всё изменилось. Дальше — по звеньям, и следующая глава начинается с самого начала цепочки: со стимула.

Глава 2. Что происходит в первые секунды

Возбуждение начинается не с прикосновения, а с различия. Нервная система замечает изменение, а не постоянное воздействие — и это объясняет, почему «стараться сильнее» обычно не работает.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.