

18+

ЛИЛИЯ РОУЗ

ПОЧЕМУ ОН МОЛЧИТ И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ЖЕНЩИН,
ЖИВУЩИХ
В НЕОПРЕДЕЛЁННОСТИ

Лилия Роуз

**Почему он молчит и что
с этим делать. Руководство
для женщин, живущих
в неопределённости**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73263163
ISBN 9785006914742*

Аннотация

Эта книга для женщин, живущих в тревожной паузе между словами и догадками. Когда он молчит, а внутри нарастает неопределённость, страх и сомнения. Здесь вы найдёте объяснение мужского молчания, научитесь отличать дистанцию от паузы, сохранять себя и выстраивать диалог без давления. Книга помогает вернуть опору, ясность и внутреннюю устойчивость в отношениях.

Содержание

Введение	5
Глава 1: Почему мужчины молчат: психологический код молчания и как его расшифровать	7
Глава 2: Молчи, чтобы услышать: как мужское молчание может быть выражением заботы и любви	11
Глава 3: Эмоциональный отрыв: как мужчины избегают конфликтов и почему это неправильно	15
Глава 4: Мужчины не говорят, потому что...: скрытые мотивы молчания и их влияние на отношения	19
Глава 5: Разговор без слов: как мужчины показывают свою любовь через действия, а не слова	23
Конец ознакомительного фрагмента.	26

**Почему он молчит
и что с этим делать
Руководство для
женщин, живущих
в неопределённости**

Лилия Роуз

© Лилия Роуз, 2026

ISBN 978-5-0069-1474-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Молчание. Для многих женщин это слово носит в себе особый смысл. Оно пугает, вызывает тревогу, задаёт вопросы, на которые нет ответов. Мы привыкаем к мысли, что любовь – это всегда обмен словами, что отношения должны быть пропитаны разговорами, открытостью, стремлением понять и быть понятым. Но что происходит, когда молчание становится частью этой картины? Когда мужчина, который кажется нам самым близким, вдруг молчит? Когда его глаза не могут выразить того, что мы так остро ощущаем внутри? Это молчание, которое не объясняется. Молчание, которое не даёт покоя, не оставляет места для простых решений. Каждая женщина сталкивается с этим моментом. Мы начинаем искать причины: «Может, он просто устал? Может, я что-то не так сказала?» Внутри нас рождаются сомнения, тревоги, подозрения. Мы переживаем, мы боимся, что что-то не так, что он уже не любит, что отношения на грани. Мужчины не всегда умеют говорить о своих чувствах. Иногда, вместо того чтобы выразить тревогу, они замолкают. Но это молчание не всегда является сигналом беды. Иногда это всего лишь способ справиться с тем, что они переживают. Они боятся нас ранить, они боятся показать свою слабость, они не знают, как выразить свою уязвимость, потому что в их мире молчание – это форма защиты. Как понять его

молчание, не утратить себя и найти пути к гармонии в отношениях, которые кажутся такими сложными и непонимаемыми? Этот вопрос волнует многих женщин. Ведь мы часто теряем себя, пытаясь найти ответы на вопросы, которые он не может или не хочет озвучить. Мы начинаем считать молчание предательством, искажая реальность, вместо того чтобы использовать его как шанс для роста и взаимопонимания. Но что если молчание не есть отсутствие любви? Что если это просто другая форма общения, которую нужно научиться воспринимать и интерпретировать? Эта книга поможет вам взглянуть на молчание мужчины с другой стороны. Она предложит новые пути для того, чтобы научиться понимать его эмоции, даже когда он не может выразить их словами. Мы будем говорить о том, как важно не потерять себя в поисках ответов на чужие молчания, как сохранить собственное «я», не растворяясь в эмоциях партнёра. Ведь настоящие отношения – это не только о том, чтобы понять, что чувствует другой, но и о том, чтобы не забыть, что чувствуешь ты. Путь к взаимопониманию начинается с осознания того, что молчание – это не враг, а спутник. Он может быть ключом, который открывает двери для того, чтобы строить отношения, которые не рушатся, даже когда слова не могут найти своего пути. В этой книге мы вместе с вами разберёмся, как это возможно. Как вернуть уверенность в себе, научиться видеть скрытые чувства партнёра и создать такие отношения, в которых молчание не разрушает, а помогает расти.

Глава 1: Почему мужчины молчат: психологический код молчания и как его расшифровать

Молчание. Слово, которое для многих женщин становится настоящим испытанием в отношениях. Оно, словно холодный туман, окутывает всё пространство, заставляя нас задумываться: «Что он думает? Что я не так сделала? Почему он не говорит?» Эти вопросы – не пустой интерес, а настоящая тревога, которая врывается в душу и мешает спокойно вздохнуть. Мужчины часто молчат, но почему? Почему так сложно понять, что они на самом деле чувствуют? Как же мы, женщины, часто ошибаемся, пытаюсь понять этот молчаливый мир. Всё начинается с того, что мужчины, в отличие от женщин, не привыкли выражать свои эмоции словами. Это не значит, что они не чувствуют или не переживают. Наоборот, мужчины могут испытывать глубокие переживания, страхи и даже любовь, но многие из них просто не знают, как об этом говорить. В их воспитании, в культуре, в их восприятии мира молчание часто становится нормой. С самых ранних лет им внушают, что «настоящий мужчина» не должен показывать свою уязвимость, не должен выражать свои чувства. «Будь сильным, сдержанным, не показывай слабости». Эти установки пронизывают мужское созна-

ние и становятся барьером между ним и женщиной. А что происходит, когда эта молчаливая стена становится непреодолимой? Женщина, видя, как её партнёр замолкает, начинает переживать. Она ощущает его дистанцию, отчуждённость. Она не понимает, что происходит, и, не зная, как ему помочь, в её душе растёт тревога. «Может, я его не интересую? Может, он разочарован в отношениях?» Такие мысли становятся её постоянными спутниками, и каждый новый день только усугубляет её неуверенность. Но важно понять, что молчание не всегда является признаком отчуждения или безразличия. Мужчины могут молчать по разным причинам. Иногда они молчат, потому что не хотят навредить женщине своими словами, которые могут быть восприняты как жестокие или слишком резкие. Иногда молчание – это способ справиться с внутренними переживаниями. Мужчины, как правило, не привыкли обращаться к словесным инструментам для выражения своих эмоций. Вместо этого они думают, переживают, и, порой, в этом процессе для них молчание – это единственный способ сохранить свои чувства в целостности. Возьмём, например, ситуацию с Игорем и Наташей. Игорь – успешный бизнесмен, человек, который всегда держит себя в руках. Наташа, его партнёрша, всегда была открытой и эмоциональной женщиной, привыкшей делиться своими переживаниями. Однажды она заметила, что Игорь стал очень молчаливым. Он приходил домой, сидел в кресле, не разговаривал, не показывал интереса. Наташа почувствовала, что

что-то не так. Её мысли сразу же начали блуждать по знакомым путям: «Что-то случилось? Может, он меня не любит? Может, он нашёл другую?» Но однажды, в момент, когда она уже готова была задать ему вопросы, она остановилась и задумалась. Игорь не был грубым, он просто молчал. И тогда Наташа решила поговорить с ним не о его молчании, а о том, что действительно беспокоит его. Она села рядом и тихо спросила: «Игорь, ты что-то переживаешь?» Игорь посмотрел на неё, и в его глазах была не ярость или равнодушие, а замешательство, внутреннее беспокойство. Он долго молчал, но в конце концов сказал: «Мне тяжело. Работа, давление, слишком много ответственности. Я не хочу нагружать тебя своими проблемами». И вот тут Наташа поняла: его молчание было защитой, его способ пережить стресс и справиться с эмоциями, не причиняя боль своей женщине. Это молчание не означало, что он её не любил. Напротив, его молчание было актом заботы. Именно в такие моменты мы начинаем осознавать, что молчание мужчин не всегда является скрытым криком о помощи или признаком любви, превращённой в холод. Это часто просто способ самозащиты. Мужчинам сложно открываться, и чтобы понять их, женщине нужно научиться чувствовать, а не только слышать. Молчание – это код, который нужно расшифровать, внимательно наблюдая за поведением и жестами партнёра. Как же это сделать? Как не терять себя в поисках причин молчания? Об этом и пойдёт речь в следующих главах, где мы бу-

дем шаг за шагом разбирать, что стоит за этим молчанием, и как не только понять мужчину, но и сохранить свои эмоции и чувства.

Глава 2: Молчи, чтобы услышать: как мужское молчание может быть выражением заботы и любви

Когда мужчина молчит, мы часто начинаем переживать. В его молчании мы видим что-то тревожное, неясное, что рушит привычный ход событий и создаёт пустоту. Мы можем чувствовать, как его тишина наполняет пространство недосказанностью, и начинаем искать причины, почему так произошло. Но что, если молчание мужчины – это вовсе не признак равнодушия, а наоборот, форма любви и заботы? Для многих женщин молчание воспринимается как отсутствие интереса, как сигнал об охлаждении чувств, но на самом деле всё может быть гораздо сложнее. Мужчины, несмотря на то что могут казаться менее эмоциональными, имеют свои уникальные способы выражения любви. Эти способы порой скрыты за туманом молчания. Молчание мужчины может быть его ответом на стресс, переживания, волнения, и оно не всегда говорит о чём-то негативном. Напротив, это может быть его способом защитить вас от своих внутренних переживаний, которые он не готов обсуждать в тот момент. Вспомните Сашу и Олю. Оля была женщиной, которая привыкла к откровенным разговорам о чувствах, эмоциях и проблемах. Она была уверена, что если мужчина не выражает

своих переживаний вслух, значит, он что-то скрывает, может быть, даже не доверяет ей. Однажды, когда она заметила, что Саша стал более замкнутым, её мысли стали крутиться по кругу: «Он больше не любит меня. Может, нашёл кого-то другого? Он просто молчит и избегает разговора». Но вместо того чтобы продолжать сомневаться и переживать, Оля решила на нечто важное – она приняла решение не требовать объяснений, а начать понимать, что стоит за этим молчанием. Она не сразу поняла, что скрывается за этим молчанием. Вскоре она узнала, что Саша переживал серьёзный стресс на работе: коллеги не поддерживали его, он чувствовал давление и брал на себя слишком много ответственности. Он не хотел рассказывать Оле об этом, не желая лишний раз нагружать её своими проблемами. Он молчал не потому, что ему было всё равно, а наоборот – он молчал, потому что не хотел показывать ей свою уязвимость и беспокойство. И когда Оля поняла это, её отношение к молчанию Саши изменилось. Она поняла, что его молчание – это не охлаждение чувств, а попытка защитить её от того, что ему было тяжело осознать самому. Этот момент стал поворотным в их отношениях. Оля начала осознавать, что молчание может быть также выражением заботы. Когда мужчина не говорит, это может быть его способом дать женщине пространство для того, чтобы она не почувствовала тяжести его внутренних переживаний. Молчание в таких случаях становится своего рода «щитом», который защищает партнёршу от того, что

она, возможно, не должна знать или что ещё слишком сложно объяснить словами. Мужчина может молчать, потому что он ищет способ разобраться в себе, разобраться в своих чувствах и переживаниях, прежде чем передать их кому-то другому. Этот процесс часто бывает длительным. Мужчина может не сразу найти нужные слова, чтобы выразить, что он переживает. Его молчание – это как пауза, момент, когда он пытается всё осознать. Он может бояться, что если начнёт говорить слишком рано, его слова будут неполными, недостаточно ясными или не так восприняты женщиной. И, возможно, ему нужно время, чтобы правильно сформулировать свои чувства, не причиняя боли и не ставя под угрозу стабильность отношений. В таких ситуациях важно научиться не только слышать, что говорит мужчина, но и ощущать его молчание. Это не пустая тишина, а пространство, в котором мужчина может разобраться в себе, в котором он позволяет себе быть настоящим. Это не значит, что молчание всегда будет длиться долго или что он никогда не откроется. Но важно понимать, что его молчание – это не знак, что его любовь угасает, а знак того, что он бережёт вас и свои чувства, пытаясь осмыслить их. Он молчит, чтобы вы не увидели его слабость, но внутри этого молчания скрывается забота. И в этом контексте женщинам важно не торопить события, не требовать немедленных объяснений. Вместо того чтобы создавать в голове дополнительные переживания и тревоги, стоит научиться доверять своему партнёру и не осуждать его

за то, что он молчит. Это искусство терпения и принятия, понимания того, что мужчина может не быть готов к разговору в данный момент, но это не значит, что его чувства стали менее важными или глубокомысленными. Молчание не всегда является симптомом проблемы, а иногда оно – признак того, что мужчина старается защитить ту самую женщину, которую он любит, от своих внутренних бурь.

Глава 3: Эмоциональный отрыв: как мужчины избегают конфликтов и почему это неправильно

Когда мужчина молчит, а женщина переживает, что происходит? В его тишине часто скрывается не только недосказанность, но и желание избежать конфликта. Мужчины, как правило, избегают открытых, эмоционально насыщенных разговоров, потому что для них это может означать уязвимость, боль, беспомощность. И если они чувствуют, что разговор может привести к конфликту, они начинают отстраняться, замолкать, буквально уходить внутрь себя. Но что лежит в основе этого поведения? И почему это настолько не помогает ни ему, ни её? Для большинства мужчин конфликт – это не просто разногласия. Это испытание на прочность, это сражение с эмоциями, которые им тяжело контролировать и которые они не всегда понимают. Столкновение с открытыми переживаниями женщины для них – своего рода катастрофа, потому что они не привыкли к тому, чтобы их чувства становились публичными, чтобы их открыто обсуждали. Они боятся, что их воспримут как слабых, неспособных справиться с ситуацией, а потому выбирают молчание. Но что на самом деле происходит, когда мужчина избегает конфликта, уходит от разговоров, не вступает в диалог?

Возьмём пример Антона и Лены. Лена была женщиной, которая открыто говорила о своих чувствах, не боясь выразить недовольство или обиду. Она привыкла, что в отношениях важно быть честной и открытой, и если её что-то беспокоит, она сразу же делится этим. Но с Антоном было иначе. Каждый раз, когда между ними возникал конфликт, он начинал молчать. Он уходил в себя, его взгляд становился отстранённым, а ответы – короткими и безэмоциональными. Лена пыталась его «разговорить», но вместо этого с каждым словом ощущала, как он удаляется всё дальше. В какой-то момент она почувствовала, что теряет его. Страх, что её слова больше не находят отклика, начал пожирать её изнутри. Она не могла понять, что именно произошло. Почему её эмоции не трогают его? Почему он так избегает открытых разговоров? Ответ пришёл не сразу. Лена поняла, что Антон избегал не её, а самого конфликта. Он не мог справиться с её эмоциями, потому что они казались ему слишком сильными, слишком разрушительными. Он не знал, как правильно отвечать, как поддерживать её в момент, когда её чувства выходят из-под контроля. И вместо того чтобы искать решение, он убегал в молчание. Сначала это казалось просто защитой, а потом, с течением времени, стало создавать ещё большую пропасть между ними. В их отношениях возникла эмоциональная изоляция, и молчание стало ещё более отчуждённым. Этот сценарий повторяется снова и снова, не только в жизни Антона и Лены, но и в отношениях многих мужчин

и женщин. Мужчины зачастую считают, что избегание конфликта – это лучший способ сохранить мир, сохранить спокойствие. Но на самом деле это лишь откладывание проблемы, а не решение её. Молчание становится не защитой, а барьером, который со временем разрушает связи. Ведь за каждым конфликтом стоит возможность улучшить отношения, разобраться в чувствах, разобраться в том, что важно для каждого из партнёров. Молчание лишает их этой возможности, создавая иллюзию мира и покоя, которые на самом деле разрушаются в глубине. И вот здесь начинается самое важное. Женщины, которые любят, переживают и стремятся к открытости, должны понимать: молчание мужчины не является решением проблемы. Это не способ сохранить гармонию. Наоборот, это способ избежать эмоций, которые важно прожить и понять. Мужчины, конечно, могут говорить, что им не нравится «этот разговор», что они не хотят «вникать» в детали. Но если они не научатся делиться своими переживаниями, если они будут продолжать избегать откровенных разговоров, то в какой-то момент они окажутся в ещё большем эмоциональном отрыве. Как же можно изменить этот процесс? Как помочь мужчине научиться говорить, а не молчать? Ответ кроется в том, чтобы сначала понять, что стоит за его страхом. Он не боится её, он боится своих эмоций. Поняв это, женщина может создать пространство для того, чтобы мужчина мог открыть свои чувства без страха быть осуждённым. Это процесс не мгновенный, но он требует тер-

пения и готовности разобраться, а не отталкивать партнёра за молчание. Вместо того чтобы бороться с молчанием и винить мужчину за его уклонение от разговора, важно начать задавать вопросы, которые помогут ему открыть внутренний мир, не принуждая его. Важно дать ему понять, что его чувства не будут отвергнуты, что он не будет осуждён за свою уязвимость. Только так можно преодолеть эмоциональный отрыв, который скрывается за молчанием.

Глава 4: Мужчины не говорят, потому что...: скрытые мотивы молчания и их влияние на отношения

Когда мужчина молчит, женщины начинают думать, что произошло что-то плохое. Часто молчание воспринимается как сигнал тревоги, как скрытая угроза. Но на самом деле, то, что мы называем молчанием, часто является не чем-то негативным, а скорее природной реакцией, которая глубоко укоренилась в психологии мужчин. Мужчины не всегда молчат по той причине, которую мы можем себе представить. Часто за их молчанием скрываются более сложные мотивы, которые не всегда видны на поверхности. Примером может служить история Лизы и Максима. Лиза была уверена, что её отношения с Максимом – идеальны. Они много времени проводили вместе, разговаривали о планах на будущее, открыто обсуждали проблемы. Но как только возникали напряжённые моменты, Максим сразу становился молчаливым. Лиза чувствовала, что отдаляется от него, что его молчание превращается в барьер между ними. Она начинала думать, что он её не любит, что он потерял интерес или нашёл кого-то другого. Но однажды она решилась поговорить с ним об этом. Она не обвиняла его, не требовала объяснений, а просто спросила: «Максим, когда ты молчишь, мне

кажется, что я теряю связь с тобой. Почему ты не хочешь говорить, когда что-то происходит?» Максим был удивлён этим вопросом, но через несколько минут молчания он объяснил, что для него молчание – это способ избежать конфликта, который он не умеет решать словами. Он боялся, что если начнёт говорить о своих чувствах, то не сможет контролировать ситуацию, и это приведёт к ссоре. Он не знал, как рассказать о своих переживаниях, не опасаясь, что всё выйдет из-под контроля. Молчание, которое Лиза воспринимала как отчуждение, на самом деле было попыткой Максима защитить отношения. Он не хотел ранить её своими словами, не хотел затягивать конфликт, который мог бы разрушить их спокойствие. Он был уверен, что молчание поможет сохранить отношения на поверхности, пока он сам не разберётся с тем, что происходит внутри него. Это было его способом справиться с эмоциями, которые он не мог выразить в словах. Он молчал не из-за отсутствия любви, а потому что не знал, как правильно выразить свои чувства без того, чтобы создать ещё больше напряжения. И это не исключительный случай. Для многих мужчин молчание становится защитной реакцией на внутренние переживания. Мужчины часто не уверены в том, как их слова могут повлиять на женщину. Они боятся, что их эмоции могут быть неправильно поняты или восприняты как слабость. Поэтому вместо того, чтобы рисковать раскрытием своих чувств, они предпочитают замолчать, скрывая свои переживания внутри себя.

Это поведение может быть воспринято женщинами как незаинтересованность или отсутствие эмоций, но на самом деле за этим часто скрывается страх. Страх того, что сказанное может разрушить атмосферу доверия и безопасности в отношениях. Страх быть неправильно понятым или даже отвергнутым. Однако, несмотря на эти опасения, молчание не является решением. Оно может казаться безопасным, но на самом деле оно лишь углубляет пропасть между партнёрами. Женщинам важно понять, что молчание не всегда является знаком того, что мужчина не заботится. Это может быть его способом справиться с ситуацией, но это не означает, что он не хочет улучшить отношения. Он просто боится, что слова могут быть разрушительными, что его переживания могут быть восприняты как лишние или нелепые. Чтобы преодолеть это молчание, важно создать пространство для открытого разговора, где мужчина может почувствовать себя в безопасности. Когда он понимает, что его чувства не будут осуждены, он будет готов говорить. Но для этого нужно время и терпение. Женщина должна научиться не воспринимать молчание как отказ от любви, а как сигнал, что мужчина нуждается в поддержке, чтобы научиться открыться. Понимание этих скрытых мотивов молчания и их влияние на отношения открывает новый взгляд на то, как можно работать с таким поведением, создавая более глубокое и гармоничное взаимодействие между партнёрами. Молчание не всегда является признаком проблемы, оно может быть лишь шагом

на пути к её решению, если мы научимся правильно его воспринимать и реагировать на него.

Глава 5: Разговор без слов: как мужчины показывают свою любовь через действия, а не слова

Молчание может быть страшным, но порой именно оно скрывает в себе настоящую глубину чувств. Женщины часто ожидают от мужчин слов – тех самых признаний в любви, которые звучат как поэтические строки из фильмов или романов. Мы ждем этих слов как подтверждения, что мы любимы, что мы важны. Но мужчины – они другие. Их способ выражать чувства редко заключается в том, чтобы произнести что-то громкое и яркое. Их любовь часто выражается не в словах, а в действиях. И в этом разница между нами. Оля и Сергей – пара, которая прошла через множество испытаний. Они познакомились несколько лет назад, и на первых порах их отношения казались идеальными. Оля всегда была открыта и эмоциональна, и она привыкла, что любовь обязательно сопровождается словами. Она любила слышать, как Сергей говорит ей, что она для него важна, как он говорит, что он её любит. Но с течением времени она начала замечать, что Сергей редко произносит эти слова. Он был ласков, он заботился о ней, он делал много маленьких, но очень значимых вещей, но слов было мало. И Оля начинала тревожиться. Она переживала, что он её не любит, что его чув-

ства охладели. Но в какой-то момент она вдруг заметила, как Сергей проявляет свою любовь, не говоря об этом вслух. Однажды, возвращаясь домой после рабочего дня, она увидела, как он держит дверь для неё открытой, как он заботливо прикрывает её одеялом, когда она сидит на диване, погруженная в свои мысли. Он молчал, но его поступки говорили о гораздо большем. Он заботился о её чувствах, старался создать для неё уют, показывал свою любовь через внимание и заботу. Он не говорил о своих переживаниях и чувствах словами, но его поступки были для неё подтверждением того, что он её любит, что она важна для него. В такие моменты Оля поняла, что слова, хотя и важны, не всегда являются главным индикатором любви. Часто настоящие чувства скрываются в тех маленьких, повседневных действиях, которые, на первый взгляд, могут показаться обыденными, но в действительности они наполнены глубоким смыслом. Мужчины не всегда умеют или хотят говорить о своих чувствах. Они могут не видеть смысла в словах, когда все уже давно понятно через действия. Для Сергея, например, выражение любви было связано с тем, чтобы сделать что-то конкретное для Оли. Он считал, что если он заботится о ней, если он помогает ей, если он рядом, когда ей нужно, то это и есть наилучший способ выразить свои чувства. И, на самом деле, многие мужчины действуют точно так же. Иногда женщинам сложно понять, что любовь мужчины проявляется в других формах, в других проявлениях, нежели в при-

знаниях и обещаниях. Это не значит, что они не любят или не ценят свою партнёршу. Напротив, они делают всё, чтобы показать свою привязанность. Но они делают это через действия, которые могут казаться мелкими и незначительными, но в действительности являются важными знаками любви. И когда женщина начинает осознавать это, когда она понимает, что мужчина её любит не из-за того, что говорит, а из-за того, что делает для неё, тогда отношения начинают переходить на новый уровень доверия. Важно научиться видеть эти знаки, обращать внимание на действия, а не только на слова. Мужчины могут не сказать «я тебя люблю» каждый день, но они могут проявлять свою любовь через заботу, внимание к деталям, помощь в трудные моменты. И для женщины важно признать, что это не менее ценно, чем слова. Это тот язык, на котором мужчина говорит о своих чувствах. Женщина, которая это понимает, может почувствовать себя по-настоящему любимой, даже если в отношениях нет постоянных словесных признаний. В этих поступках, в этих жестах скрывается такая же сила любви, как и в самых громких словах.

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.