

Очерки современной психологии сексуальности

Сборник статей
под редакцией Е.Кащенко



**Юлия Владимировна Толмачева
Игнатий Владимирович Журавлев**

Артём Игоревич Салимов

Ольга Михайловна Серебряная

Михаил Юрьевич Будников

Николай Григорьевич Снигирев

Андрей Евгеньевич Блинов

Евгений Васильевич Латорцев

Сергей Константинович Кумченко

Евгений Александрович Сапрыкин

Алёна Михайловна Фролова

Ирина Валерьевна Карагаполова

Анна Николаевна Котенёва

Евгений Августович Кащенко

**Очерки современной
психологии сексуальности.**

**Сборник статей под
редакцией Е. Кащенко**

Аннотация

В данном сборнике собраны очерки по психологии сексуальности, которые написаны выпускниками и преподавателями кафедры междисциплинарной сексологии Российского научного сексологического общества.

Содержание

Предисловие	7
Авторский коллектив	9
Понятие и структура сексуального сценария	10
Психосексуальные мотивы	26
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Очерки современной психологии сексуальности

Сборник статей под редакцией Е. Кащенко

Авторы: Кащенко Евгений Августович, Котенёва Анна Николаевна, Карагаполова Ирина Валерьевна, Снигирев Николай Григорьевич, Сапрыкин Евгений Александрович, Латорцев Евгений Васильевич, Кумченко Сергей Константинович, Салимов Артём Игоревич, Блинов Андрей Евгеньевич, Будников Михаил Юрьевич, Журавлев Игнатий Владимирович, Серебряная Ольга Михайловна, Толмачева Юлия Владимировна, Фролова Алёна Михайловна

Дизайнер обложки Женя Маркер

Редактор Евгений Августович Кащенко

© Евгений Августович Кащенко, 2017

© Анна Николаевна Котенёва, 2017

© Ирина Валерьевна Карагаполова, 2017

© Николай Григорьевич Снигирев, 2017

© Евгений Александрович Сапрыкин, 2017

© Евгений Васильевич Латорцев, 2017

© Сергей Константинович Кумченко, 2017

© Артём Игоревич Салимов, 2017

© Андрей Евгеньевич Блинов, 2017

© Михаил Юрьевич Будников, 2017

© Игнатий Владимирович Журавлев, 2017

© Ольга Михайловна Серебряная, 2017

© Юлия Владимировна Толмачева, 2017

© Алёна Михайловна Фролова, 2017

© Женя Маркер, дизайн обложки, 2017

ISBN 978-5-4485-2190-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Современная психология сексуальности как научное направление проходит свой пренатальный период. Ещё идут споры о признании её одной из психологических модальностей или о включении её в число психологических модальностей, кто-то сомневается в принадлежности психологии сексуальности к сексологии или в обоснованности признания психологии сексуальности одним из направлений сексологии. Между тем, это направление существует в практике психологической помощи, специалисты разных методов психологии используют инструменты психологии сексуальности, появляются психологи-сексологи и активно заявляют о себе. Психологию сексуальности приняли в Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиге с последующим обсуждением вопроса о том, в каком качестве это явление будет представлено в ОППЛ.

При этом начинает формироваться категориально-предметный аппарат научной терминологии психологии сексуальности. Если последние сто лет в поле сексуальной лексики присутствовали в основном медицинские и психоаналитические термины, то сегодня настало время появления новых трактовок слов и понятий. Чаще всего они приходят из общей психологии и обрамляются психосексуальным контекстом, а смысловое наполнение приходит из практики пси-

хологии сексуальности.

Многие годы отечественные сексологи использовали в понятийно-категориальном аппарате своих научных знаний такие понятия, как этапы психосексуального развития, психическая составляющая либидо, психогенные факторы, психогенез и некоторые другие. При этом методологического осмысления многих из данных понятий не было. Их смысловое содержание просто бралось на веру. Сегодня в теории и практике психологии сексуальности появляются новые понятия, которые получают современное наполнение: сексуальный сценарий, психосексуальная активность, сексуальные удовлетворение, память, опыт, жесты, темпераменты и многое другое.

Некоторые из этих явлений попали в этот, первый, сборник и предлагаются вниманию и оценке искушённого читателя – специалиста в области психологии, сексологии, философии и других наук.

Авторский коллектив

Блинов Андрей Евгеньевич
Будников Михаил Юрьевич
Журавлёв Игнатий Владимирович
Карагаполова Ирина Валерьевна
Кашченко Евгений Августович
Котенёва Анна Николаевна
Кумченко Сергей Константинович
Латорцев Евгений Васильевич
Салимов Артём Игоревич
Сапрыкин Евгений Александрович
Серебряная Ольга Михайловна
Снигирёв Николай Григорьевич
Толмачёва Юлия Владимировна
Фролова Алёна Михайловна

Понятие и структура сексуального сценария

Блинов Андрей Евгеньевич – сексолог, магистрант кафедры междисциплинарной сексологии РНСО

В тривиумальной концепции сексуальности (С. Агарков, Е. Кащенко) сексуальное развитие человека рассматривается как тесное взаимодействие соматогенеза, психогенеза и социогенеза сексуальности. Психосексуальная составляющая онтогенеза сексуальности включает процессы сексуального поведения, изменяющиеся под воздействием мышления, восприятия, памяти, рассуждений, воображения, эмоций, чувств и прочих психологических аспектов человеческой сексуальной активности на протяжении всей жизни человека [4]. Данные процессы изучаются и описываются в рамках отдельного направления сексологии, именуемого психологией сексуальности.

В настоящее время эта область знаний активно развивается и, как следствие, формирует свой понятийно-категориальный аппарат. Сексологическая терминология, по мнению К. Имелинского, пока еще недостаточно унифицирована [5]. Многие термины нередко по-разному воспринимаются представителями различных научных школ, что созда-

ёт предпосылки к путанице в определениях, неверным выводам при анализе научных работ, невозможности эффективной коммуникации в научном сообществе при решении актуальных проблем. Сказанное в полной мере относится и к психологии сексуальности. Категории этого направления подвергаются регулярному пересмотру, и однозначность мнений по многим вопросам ещё не сложилась.

Одной из ключевых категорий психологии сексуальности является «сексуальный сценарий». Данное понятие близко к понятиям «план», «схема» или «поведенческая программа». Оно позволяет раскрыть содержание сексуального поведения как социально-психологического феномена и подчеркнуть значение социального опыта индивида в процессе сексуальной социализации [3]. В данной работе уточняется определение сексуального сценария, а также анализируется его структура.

Понятие «сексуальный сценарий» введено американскими исследователями У. Саймоном и Дж. Ганьоном в 1967 году. Авторы считали, что паттерны сексуального поведения возникают в культурном и социальном контексте, т.е. в своего рода социальном сценарии, регулирующем поведение человека [6]. Теория сценариев утверждает, что на протяжении всей жизни людям требуются адекватные культурным контекстам образцы сексуального поведения, которые адаптируются к конкретным ситуациям. Сценарии определяют, с кем люди имеют сексуальные отношения, когда, где, что

и почему они должны делать как «носители» и «исполнители» сексуальности [9].

Однако многие авторы, использующие понятие «сценарий», трактуют его через разные категории. Под «сценарием» могут пониматься последовательность и спектр действий (А. Бежен, 1998), стратегии сексуального поведения (С. Голод, 2000), динамика поведения пар (Э. Эйдемиллер, В. Юстицкис, 2002). Сценарий может быть представлен как средство репрезентации субъектом внешней реальности в качестве объекта своих желаний (С. Некрасов, И. Возилкин, 1991). Под сценарием может подразумеваться дискурсивный способ последовательной организации сексуальных опытов (А. Темкина, 2002). В «Руководстве по сексологии» сексуальный сценарий определяется как «разновидность поведенческой программы, без которой не обходится никакое сексуальное поведение, предопределяющей возможный и предпочитаемый тип сексуального партнёра, эротические стимулы, требования к месту, времени и ситуации полового сближения и способы его обоснования и оправдания». [3]

В отечественной сексологии теория сексуального сценария наиболее подробно рассматривается в работах Игоря Кона. Он определяет сексуальный сценарий как «когнитивную структуру, соединяющую многообразные символические и невербальные элементы в организованный и хронологически последовательный поведенческий ряд, на основе

которой люди могут одновременно предвосхищать своё поведение и оценивать его в данный момент». [7]

В более поздних работах он даёт несколько иное определение: «Сексуальный сценарий – это детерминированная культурой и в значительной мере неосознанная мыслительная схема, на основе которой люди организуют, осмысливают и оценивают своё сексуальное поведение» [8].

Однако здесь следует отметить, что, адаптируясь в рамках определённой культуры, люди усваивают именно те паттерны сексуального поведения, которые отвечают их собственным потребностям [6]. Поэтому помимо когнитивных элементов (понятий, представлений, оценочных суждений) в качестве факторов, определяющих сексуальное поведение человека, важную роль играют так же мотивация, поведение и эмоциональные процессы.

Таким образом, определение сексуального сценария можно записать в следующем виде: «Сексуальный сценарий – это схема организации сексуальной активности, включающая совокупность когнитивных, поведенческих, эмоциональных и побудительных элементов».

Сексуальный сценарий характеризует ту часть сексуальной культуры, которая усвоена индивидом, стала частью его личности и потому управляет его сексуальным поведением «изнутри», будучи частью его диспозиций. Осуществление сексуального сценария происходит во взаимодействии партнёров друг с другом. При этом происходят непрерывная со-

знательная и подсознательная оценка происходящего, сравнение с идеальными и обычными запросами, прогнозирование дальнейшего развития событий и их коррекция. [1]

Сценарные элементы прослеживаются во многих аспектах сексуальных ситуаций. Сценарии участвуют в осмыслении внутренних состояний, формировании последовательности характерных сексуальных действий, расшифровывании новых ситуаций, установлении допустимых границ сексуальных реакций и связывают смысл несексуальных аспектов жизни со специфически сексуальными переживаниями [3].

Ниже рассматривается вопрос структуры сексуального сценария и взаимодействия его структурных элементов.

Согласно теории сексуального сценария У. Саймона и Дж. Ганьона, существуют три типа сексуальных сценариев, отражающих различные уровни функционирования. Рассматривая этот вопрос в самом широком контексте, авторы говорят о культурных сценариях, возникших в определённой культурной среде и предписывающих индивиду следовать установленным правилам сексуального этикета. На промежуточном уровне они выделяют межличностные сценарии, обусловленные представлениями окружающих о поведении, допустимом в рамках межличностных отношений. На индивидуальном психологическом уровне располагаются так называемые внутриспсихические сценарии [6].

У. Саймон и Дж. Ганьон выделяют три уровня сценариев, значения которых никогда не совпадают, но всегда, так или

иначе, соотносятся друг с другом:

Культурный сценарий – совокупность социальных норм, регулирующих сексуальное поведение членов данного общества;

Межличностный сценарий – межличностное отношение, в котором реализуются эти культурные нормы;

Внутрипсихический (индивидуальный) сценарий – совокупность специфических для данной личности и неразрывно связанных с её образом «Я» эротических мотивов и предпочтений.

Из приведенного выше определения следует, что сексуальный сценарий человека включает в себя как когнитивные, так и эмоциональные и побудительные элементы, совместное действие которых определяет особенности индивидуального сексуального поведения. Необходимо различать поведенческие компоненты сексуальности (мастурбация, сексуальные игры, ухаживание и т.д.), эмоциональные и побудительные (эротические фантазии, переживания, сексуальная мотивация) и когнитивные (отношения к проявлениям сексуальности, установки и ценности).

И. Кон [7] указывает на то, что индивид имеет обычно не один, а несколько сценариев. Во-первых, это сексуальные фантазии, которые субъект никогда не пытается, не может или даже не хочет реализовать. Во-вторых, это планы реального поведения, которые субъект более или менее последовательно осуществляет. В-третьих, это промежуточные ори-

ентиры, используемые в процессе сексуального взаимодействия («если он сделает так, я сделаю это»). В-четвёртых, это как бы хранилища памяти, организующие прошлый сексуальный опыт в более или менее последовательное целое. Таким образом, индивидуальный сценарий содержит в себе ещё как минимум три уровня: сексуальное влечение, система сексуальных ценностей и реальный сексуальный опыт. Промежуточные ориентиры (по И. Кону) следует относить к уровню межличностного сценария (по У. Саймону и Дж. Ганьону).

Содержание сценария на разных уровнях очень часто не совпадает. Наличие сексуального влечения к конкретному объекту или потребности в его реализации определённым способом ещё не означает, что оно будет реализовано именно с тем объектом и именно тем способом. Многие сексуальные мотивы по разным причинам не могут реализоваться в жизни. К примеру, если желаемое сексуальное поведение резко противоречит социальным нормам, либо недоступно в силу психологических особенностей индивида, то последний может найти заместительный объект или способ. И наоборот, конкретное сексуальное поведение ещё не означает, что оно является для человека наиболее предпочтительным.

Одной только сексуальной мотивации, обусловленной сексуальным влечением, ещё не достаточно для того, чтобы человек начал действовать в соответствии с ней. Для этого, прежде всего, она должна приобрести характер замысла,

иначе говоря, должно образоваться «намерение». Образование намерений следует за обработкой важнейших аспектов привлекательности и реализуемости рассматриваемой цели действия. Однако, какой бы заманчивой и достойной ни казалась эта цель, переход к образованию намерения происходит не автоматически. Очевидно, для того чтобы из рассматриваемой цели возникло намерение, требуется по меньшей мере акт внутреннего одобрения [10].

Исходя из этого, целесообразно выделить ещё один уровень сценария, связанный с намерениями индивида. Планы и намерения относительно сексуального поведения строятся исходя из особенностей влечения, с одной стороны, и отношения к определённым проявлениям сексуальности с другой. Влечение и намерение опосредуются системой сексуальных ценностей усвоенной индивидом.

Сексуальные планы и намерения без учёта влияния общественных норм и сценариев партнёра представляют собой сексуальную приемлемость индивида. Иными словами, под приемлемостью понимается намерение относительно кого-либо или чего-либо в условиях, когда возможность наступления значимых для индивида негативных последствий, обусловленных влиянием половой морали либо несовпадением сценариев с партнёром, стремится к нулю.

Применительно же к конкретной ситуации, помимо внутренних (личных) установок субъекта на намерения оказывают влияние, во-первых, связанные с сексуальной культурой

общественные нормы (культурный сценарий по У. Саймону и Дж. Ганьону), согласно которым элементы индивидуально-го сценария могут быть желательными, приемлемыми, нежелательными или запрещёнными в рамках данной культуры, и во-вторых, особенности сценария партнёра. Не менее важна также способность индивида адекватно оценивать ситуацию и возможные последствия конкретной сексуальной активности, его способность к самоконтролю.

Чем более доверительными являются отношения с партнёром, тем слабее влияние общественных норм и сильнее влияние сценария партнёра на формирование намерений. Если же доверительные отношения между партнёрами не установлены, особенно если речь идет о стадии знакомства и ухаживания, то индивид в своих намерениях руководствуется общественными нормами, а сценарий партнёра определяет возможности индивида в их реализации.

Именно возможностью реализации опосредованы намерения и реальное поведение, образующее сексуальный опыт. Эта возможность складывается из физической доступности партнёра и выбранного способа взаимодействия, коммуникативных навыков индивида, его физиологических возможностей и, как уже было сказано, особенностей сексуального сценария партнёра.

Опыт, полученный в результате сексуального поведения, в свою очередь оказывает влияние и на влечение, и на установки, и на приемлемость, что наиболее заметно на стадии

формирования сценария.

Таким образом, можно выделить следующие уровни сексуального сценария:

Влечение, мотивация к половой активности;

Сексуальные установки, ценности, отношение к проявлениям сексуальности;

Приемлемость конкретных проявлений сексуальности;

Сексуальные намерения применительно к конкретной ситуации (промежуточные ориентиры);

Организация сексуальной активности (поведение);

Сексуальный опыт.

При этом содержание одного уровня сценария оказывает существенное влияние на содержание другого (см. Рис.1). Уровни 1 и 3 опосредованы уровнем 2, уровни 3 и 4 опосредованы нормами половой морали, сексуальным сценарием партнёра и психологическими особенностями индивида, а уровни 4 и 5 опосредованы возможностью реализации намерений.

Система сексуальных ценностей, культурные сценарии, сценарии партнёров и возможности реализации являются как бы барьерами или фильтрами на пути к реализации сексуальных потребностей индивида, отсеивая те из них, которые не приемлемы для партнёра, общества или его самого. Но в то же время они могут быть и мотивообразующими факторами, могут создавать несексуальную мотивацию к сексуальному поведению. Примерами таких мотивов мо-

гут служить дань традиции, самоутверждение среди сверстников, чувство долга, настоящие партнёра, сексуальное замещение, и т. п.

На пятом уровне находит реальное воплощение всё то, к чему ведут предыдущие уровни. Только этот уровень сценария можно наблюдать со стороны, в то время как остальные партнёр, как правило, не видит напрямую. Иными словами, человек, исходя из поведения партнёра, может довольно часто заблуждаться относительно его мотивов, может не знать о его истинных сексуальных желаниях и о его сексуальных убеждениях и ценностях.

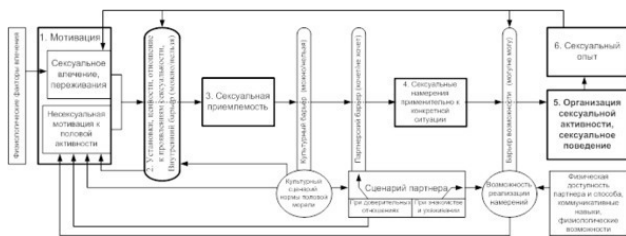


Рисунок 1. Взаимодействие между уровнями сексуального сценария

Конкретное содержание сексуального сценария на каждом из обозначенных уровней включает в себя тип партнёра, допускаемые эротические стимулы, требования к месту, времени и ситуации сближения, обоснование потребности и возможности близости и прочие компоненты [2]. Ины-

ми словами, сценарий определяет что, с кем, как, когда, где и почему хочет или не хочет, должен или не должен, приемлет или не приемлет, может или не может делать в сексуальном плане индивид.

В структуре содержания сексуального сценария можно выделить следующие компоненты:

Форма сексуального поведения (ЧТО?).

Сексуальный объект, партнёр (С КЕМ?):

Пол партнёра;

Возраст партнёра;

Внешние данные партнёра;

Психологические качества партнёра;

Социальное отношение партнёра к индивиду (брачное, дружеское, деловое и т.п.);

Наличие или отсутствие сексуального опыта у партнёра;

Сексуальные установки и мотивация партнёра;

Родственное отношение партнёра к индивиду;

Количество партнёров;

Нетрадиционные объекты.

Способы, роли и стили (КАК?):

Способ сближения с партнёром;

Исполняемая роль;

Сексуальный стиль;

Позиция при половом контакте;

Прочие обстоятельства.

Обстоятельства времени и места (КОГДА и ГДЕ?):

Частота секса;

Время суток, года;

Фаза цикла;

Место.

Мотивация и значение (ПОЧЕМУ?):

Мотивация к половой активности;

Смысл и значение сексуальных действий.

При этом следует помнить, что происходит развёртывание не одного, а двух сценариев – со стороны каждого из партнёров. Сценарии не могут совпадать полностью, и это требует постоянной коррекции собственного сценария и увязки его со сценарием партнёра. Чем больше вариантов сценария имеет человек, тем больше шансов на дальнейшее благоприятное развитие событий. И наоборот, фиксированное, негибкое сексуальное поведение с большей вероятностью может привести к несовпадению сценариев, их непринятию и конфликту партнёров. [1,2]



Рисунок 2. Структура сексуального сценария

В настоящее время психология сексуального сценария прописана лишь в общих чертах. Для более детальной проработки данной концепции необходимо проводить соответствующие исследования. Исследовать сексуальные сценарии можно по ряду измерений [7]: по количеству и разнообразию их компонентов и соотношению воображаемого и реализуемого, по тому, насколько велика допускаемая сценарием рассогласованность плана и реальности, по степени соответствия сценариев принятым в обществе нормам поведения, а также по их удовлетворительности для субъекта.

Актуальным на сегодняшний день также видится изучение механизмов совместного развития партнёрских сценариев, взаимосвязи сценария с исполнительскими возможностями и возрастной динамики сюжета [1]. Требуют проработки вопросы соотношения сценариев и реального поведения людей, а также влияние на формирование сексуальных сценариев особенностей половой социализации и психосексуального развития.

Литература:

Агарков С. Т., Кащенко Е. А. Сексуальность в цивилизации: от пещер до небоскребов (социогенез сексуальности). Учебное пособие к курсу «Психологическое консультирование»

ние в сексологии». Воронеж: Научная книга, 2010. – 491 с.

Агарков С. Т. Психогенез сексуальности: от инстинктов к чувствам. Учебное пособие к курсу «Психологическое консультирование в сексологии». – М.: РНСО, 2013. – 378 с.

Июффе Е. В. Социально-психологические факторы формирования сексуального сценария личности / Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. – СПб., 2005. – 186. с.

Кащенко Е. А. О парадоксальности предмета психологии сексуальности // Мир сексологии. – 2011. №1.

Кащенко Е. А. Психологическое консультирование и ключевые проблемы психологии сексуальности / Теория и практика психологического консультирования в сексологии. Избранные лекции в авторской редакции к курсу «Психологическое консультирование в сексологии» / Под. ред. Е. Кащенко. – Воронеж: Научная книга, 2012. – 301 с.

Келли Г. Основы современной сексологии / Пер. с англ. – СПб.: Питер, 2000.

Кон И. С. Введение в сексологию. – М.: Медицина, 1988. – 319 с.

Кон И. С. Сексология: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2004. – 384 с.

Темкина А.А. Сценарии сексуальности и тендерные различия // В поисках сексуальности: Сборник статей / Под ред. Е. Здравомысловой и А. Темкиной. – СПб.: Дмитрий Буланин, 2002. С. 247 – 286.

Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. 2-е изд. – СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. – 860 с.

Психосексуальные мотивы

Будников Михаил Юрьевич – клинический психолог, кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры нормальной физиологии Первого МГМУ им. И. М. Сеченова

Сексуальность представляет собой сложный, многоаспектный феномен, требующий всестороннего изучения и совместных исследовательских усилий психологов, врачей, социологов, историков, философов. Интенсивный интерес к исследованию психологических аспектов сексуальности возник еще на рубеже 19—20 веков. З. Фрейд рассматривал либидо в качестве ведущей мотивирующей силы человеческого поведения, его сублимацию в творческой деятельности как источник формирования культуры, а невозможность разрядки сексуального напряжения как причину невротических расстройств. Тем не менее, научно обоснованная теория сексуальности начинает формироваться только в 21 веке. В данном контексте один из центральных вопросов, требующих глубокого исследования – это мотивация сексуального поведения.

Поведение в животном мире преимущественно регулируется врожденными программами – инстинктами, направленным непосредственно на реализацию биологических потреб-

ностей. Человек, также наделенный базовыми потребностями, не имеет жестких, заранее заданных стереотипов их реализации и формирует модели поведения в процессе научения в социальной среде. В результате формы человеческого поведения приобретают чрезвычайную сложность и вариативность.

Потребности заставляют человека активно искать способы их удовлетворения, побуждают человека к деятельности (В. И. Ковалев, 1988). Как отмечал А. Н. Леонтьев, каждая потребность опредмечивается и конкретизируется на одном или нескольких объектах, которые способны удовлетворить эту потребность, становясь мотивом. Таким образом, мотив – это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением потребности субъекта. С этой точки зрения, формирование мотива требует встречи потребности со стимулом.

Необходимо отметить, что эта встреча необязательно происходит в непосредственном опыте человека. Согласно теории социального научения (Бандура А., 2000), ребенок может просто наблюдать за поведением других людей и воспроизводить те поведенческие модели, которые подкрепляются наблюдаемыми позитивными последствиями, например, в виде одобрения и восхищения в референтной группе. Часто моделью для подражания подростка становится поведение идолов массовой культуры, рок-звезд, героев боевиков, участников реалити-шоу. Так, подросток может копировать

различные элементы поведения героя популярного сериала, злоупотребляющего алкоголем и вступающего в беспорядочные половые связи. В этом случае промискуитет может приобретать самостоятельное мотивационное значение как способ достижения успеха, признания и уважения (признак «крутости»).

Как указывает И. С. Кон, за внешне сходной деятельностью могут стоять совершенно различные мотивы. Это означает, что и сама деятельность будет совершенно разной по своей психологической структуре.

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.