



Stefan Krakowski



Om ofrivilligt celibat  
och en mansroll i kris

Стефан Краковски

# Инцелы

Как девственники  
становятся террористами

Перевод со шведского  
Юлии Колесовой

Individuum, Москва, 2026

УДК 392.6  
ББК 71.084,5  
К77

**Краковски, Стефан.**

К77 Инцелы. Как девственники становятся террористами / Стефан Краковски ; [пер. со швед. Ю. Колесовой]. — М.: Individuum, Эксмо, 2026. — 272 с.: ил.

ISBN 978-5-6048296-0-8

В современном мире, заикленном на успехе, многие одинокие люди чувствуют себя неудачниками. «Не целовался, не прикасался, не обнимался, за руку не держался, друзей нет, девственник» — так описывают себя завсегдатаи форумов инцелов, сообществ мужчин, отчаявшихся найти пару. Тысячи инцелов горько иронизируют над обществом, мечутся между попытками улучшить внешность и принятием вечного (как им кажется) celibата и рассуждают, кого ненавидят больше: женщин или самих себя. А некоторые решают отомстить — и берутся за оружие.

В книге «Инцелы» практикующий шведский психиатр Стефан Краковски приоткрывает дверь в этот мир. Он интервьюирует инцелов, анализирует кризис мужественности и исследует связи радикальных одиночек с ультраправыми движениями, чтобы ответить на важные вопросы: как становятся инцелами? Насколько они опасны? И что мы можем сделать, чтобы облегчить их бремя, пока еще не поздно?

УДК 392.6  
ББК 71.084,5

Copyright © Stefan Krakowski, 2021  
First published by Bazar Förlag, Stockholm, Sweden  
Published in the Russian language by arrangement with  
Bonnier Rights, Stockholm, Sweden and Banke,  
Goumen & Smirnova Literary Agency, Sweden  
© Ю. Колесова, перевод со шведского, 2023  
© ООО «Издательство «Эксмо», 2023, 2026

ISBN 978-5-6048296-0-8

Individuum®

# Оглавление

<i>Незаметное одиночество: почему мы мало знаем о российских инцелах</i> .....	11
<i>Пролог</i> .....	19
<i>Введение</i> .....	21
1. Первый контакт .....	27
2. Эллиот Роджер .....	36
3. Настоящий мужчина .....	44
4. Должен ли инцел ненавидеть женщин? .....	57
5. НЕЕТ .....	64
6. Магнус, часть 1 .....	67
7. ...И блестящее будущее впереди? .....	75
8. Магнус, часть 2 .....	83
9. Что нам, собственно, известно об инцелах? .....	89
10. Алек Минасян .....	102
11. От домохозяйки — к рождению детей без мужчины .....	109
12. Фредрик .....	116
13. Где папа? .....	124
14. Петер .....	130
15. Мужчины за правых, женщины за левых .....	135
16. Опасные связи .....	140
17. Юхан .....	149
18. Власть, деньги и секс .....	153

19. Симон .....	160
20. Мужчины как бочка с порохом .....	164
21. Женщины-инцелы .....	173
22. Петра .....	180
23. В горе и в радости .....	187
24. Даркцелы — мрак и убийства .....	192
25. Фабиан .....	198
26. Меньше секса, меньше детей, больше порно .....	203
27. Эмма фон Линней, секс-работница .....	210
28. Один в поле не воин .....	216
29. Аксель .....	220
30. Теория 80/20 и луксмаксинг .....	223
31. Деннис .....	229
32. Чадфишинг .....	233
33. Нужно ли нам бояться? .....	237
<i>Заключение</i> .....	247
<i>Благодарности</i> .....	255
<i>Словарь</i> .....	257
<i>Примечания</i> .....	263

*Эта книга посвящается всем, живущим  
в недобровольном одиночестве*



*Я понял, что женщины не хотят меня, — это не их вина, а природы. Я ненавижу весь мир и то, как он устроен, а не женщин, следовавших своим инстинктам.*

*Инциел Адриан*



## Незаметное одиночество: почему мы мало знаем о российских инцелах

Многим ли сейчас в России известен термин «инцелы»? За пределами интернет-субкультур, где быстро перенимают и вводят в обиход иностранные понятия, слово всё еще не самое привычное, даже для тех, кто интересуется социальными науками и исследованиями сексуальности. Между тем в нашей стране, как и в любой другой, немало людей находятся в состоянии «недобровольного целибата» (*involuntary celibacy*): им хочется отношений и секса, но желание остается невзаимным, никто не выбирает их в качестве партнеров, и такая ситуация сохраняется годами, а иногда десятилетиями. Одиночество — явление интернациональное, и проблемы, связанные с ним, в последние годы обостряются по всему миру.

Конечно, одинокие люди существовали во все времена, но при более короткой продолжительности жизни они, что называется, не бросались в глаза, к тому же существовали достаточно массовые специальные институты вроде монастырей, в которых одиночки могли с достоинством проживать свой безбрачный век. Современная эпоха, однако, хотя и подразумевает гораздо большее разнообразие стилей жизни, предъявляет более жесткие требования к успеху — в том числе и сексуальному, играющему очень серьезную роль в неформальных иерархиях. Таким образом, люди, лишённые романтических отношений и секса, не просто страдают от эмоциональной депривации: они, как правило, ощущают себя последними неудачниками, как в глазах своего окружения, так и в своих собственных.

Такая участь постигает и мужчин, и женщин, но вот что интересно: если до конца XX века считалось (во всяком случае, в России), что более серьезной проблемой является женское одиночество, а мужчина уж всегда как-нибудь устроится, то сейчас ситуация радикально изменилась: женщины вполне могут обходиться и без партнера, если не встретят мужчину своей мечты, самостоятельно родить ребенка, содержать себя и даже наслаждаться такой жизнью, а вот мужчины со всем этим справляются значительно хуже. Такая тенденция вполне актуальна и для России, где уже несколько поколений женщин работают и в значительной степени ориентируются на собственные силы, а не на «крепкое мужское плечо».

Основываясь на современных изменениях гендерных отношений, автор книги «Инцелы», шведский психиатр и писатель Стефан Краковски, связывает проблему недобровольного сексуального воздержания с так называемым кризисом маскулинности, то есть ситуацией, когда значительное количество мужчин не имеет возможности соответствовать требованиям, предъявляемым к так называемой гегемонной (то есть истинной, успешной, доминантной) мужественности\*. Такая маскулинность в современном мире (и Россия здесь не исключение) предполагает финансовую независимость, профессиональные достижения, готовность к лидерским позициям, высокий уровень потребления и не в последнюю очередь — харизму и личную привлекательность. Совершенно очевидно, что лишь небольшая часть мужчин может соответствовать этим требованиям, особенно в странах с существенным уровнем экономического неравенства, к которым относится и Россия.

Возможно, проблема инцелов не считалась бы серьезной и не привлекла бы к себе общественного внимания, если бы

---

\* Здравомыслова Е., Темкина А. «Кризис маскулинности» в позднесоветском дискурсе // О муже(N)ственности. М.: НЛЮ, 2002. С. 432–451.

находящиеся в недобровольном целибате просто тихо страдали в одиночестве или делились бы своими бедами на законспирированных тематических сайтах. Но уже не раз происходило так, что кто-то из одиноких мужчин приходил к выводу о том, что в его проблемах виноват не он сам или неудачное стечение обстоятельств, а кто-то другой — например, все женщины, не отвечающие взаимностью, или даже общество в целом. И они должны за это ответить. Стефан Краковски подробно описывает и анализирует несколько случаев, когда радикализация в результате недобровольного воздержания стала причиной убийств, в том числе массовых. После целой череды трагических эпизодов инцелы стали восприниматься как опасность и источник возможных террористических атак или как своего рода штурмовики пусть отступающего, но всё еще очень опасного мира радикального патриархата.

Тем не менее Краковски, практикующий психиатр, далек от того, чтобы демонизировать инцелов. Не отрицая того, что фрустрация, связанная с недобровольным воздержанием и одиночеством, может порождать вспышки немотивированного насилия, он пытается понять, каким образом одинокие мужчины могут подойти к этой черте, как устроена их социализация, внутренний мир, могут ли они надеяться на профессиональную самореализацию или, в конце концов, наладить личную жизнь. Оптику всей книги задает, пожалуй, именно чувствительность к чужой боли, характерная для врача. Не закрывая глаза на все минусы инцелов, неправомочность претензий, частую озлобленность, Краковски видит в них, прежде всего, страдающих людей, не умеющих полноценно жить в сложном современном мире, выброшенных за борт, отбракованных не только женщинами, но и обществом в целом.

Один из вопросов, который неизбежно возникает, когда читаешь «Инцелов», — насколько эта проблема релевантна для России? Краткий ответ звучит неутешительно: мы не знаем.

Отечественные исследования сексуального поведения очень немногочисленны, сама эта тема считается маргинальной и как бы не совсем приличной — что совершенно не отменяет того обстоятельства, что она волнует миллионы людей и горячо обсуждается на всех доступных социальных площадках. Единственный текст, который можно вспомнить в этом контексте, — прекрасная журналистская работа Юлии Дудкиной для издания «Холод»\*. Из этого текста мы можем узнать о некоторой специфике российских инцелов: как минимум часть их пытается осмыслить проблему в терминах классового анализа — возможность заниматься сексом с женщинами для них представляется своего рода узурпированной «альфами» или «чадами» привилегией, которую следует каким-то образом национализировать и справедливо распределить, чтобы всем хватило. Впрочем, мнение женщин по поводу этого проекта их интересует так же мало, как и завсегдатаев западных инцельских форумов. В этом контексте стоит упомянуть, что некоторые российские инцелы по своим женоненавистническим взглядам близки к ультраправым группировкам, в том числе «Мужскому государству» (признано в России экстремистской организацией), члены которого подвергают травле женщин и этнические меньшинства. Сложно сказать, какой процент российских инцелов поддерживает «МГ» и подобные группировки, однако ясно, что «целевые аудитории» двух групп частично пересекаются, а Владислав Поздняков, лидер «МГ», в свое время с сочувствием высказывался об «инцел-терроризме»\*\*. В то же время феномен российского «инцельства», при всей специфике, достаточно

---

\* Дудкина Ю. Вагинокапитализм и полиция секса: кто такие российские инцелы и чего добиваются? // Холод. 2020. 21 февраля. URL: <https://holod.media/2020/02/21/incel/>

\*\* Кориненко Е. Поход на Мордор: «Мужское государство» затравило бренды и женщин // Известия. 2021. 20 сентября. URL: <https://iz.ru/1223371/ekaterina-korinenko/pokhod-na-mordor-muzhskoe-gosudarstvo-zatravilo-brendy-i-zhenshchin>

глобализирован — во всяком случае, они пользуются той же самой терминологией, что и их западные собратья, включая «чадов», «стэйси» и «блэкпилл» (черная таблетка). Есть, правда, и свои языковые особенности: низший уровень сексуальной иерархии по-русски ласково называют «омежками», в ходу не имеющий аналогов на Западе термин «вагинокапитализм», а в качестве синонима «девственника» иногда употребляют слово «листва».

Но, по всей видимости, то небольшое, что мы знаем о российских инцелах, — лишь вершина айсберга. Пока нам знакомы только те представители сообщества, которые готовы давать интервью и вести открытые всем желающим интернет-ресурсы. Кризис взаимных гендерных ожиданий в России не меньший, чем в странах западного мира, о которых рассказывает в своей книге Стефан Краковски: об этом говорит и одна из самых высоких в мире доля разводов по отношению к бракам (по данным Единого государственного реестра записей актов гражданского состояния, в 2022 году на 1,053 миллиона зарегистрированных браков в России пришлось 683 111 разводов, то есть практически две трети)\*, и уровень домашнего насилия, и постоянно растущее число одиноких людей. Если сравнить результаты двух последних переписей населения, то можно увидеть, что процент одиноких среди молодежи со временем растет: по сравнению с переписью 2002 года доля мужчин в возрасте 20–34 лет, у которых нет партнера, выросла с 49,9 до 54,4%, женщин — с 40,6 до 42,9%\*\*.

Есть все основания полагать, что и кризис маскулинности также имеет острый характер: распространенные нормы гендерного поведения весьма противоречивы, а призывы

---

\* Статистика браков и разводов в России // GoGov.ru. URL: <https://gogov.ru/articles/natural-increase/marriage-divorce#>

\*\* Где в России выше шанс встретить холостых, а где незамужних, и сколько в стране одиноких людей // Тинькофф Журнал. URL: <https://journal.tinkoff.ru/lonely-people-stat/>