

БЕСПЛАТНЫЙ ТЕСТ

Почему моё желание исчезло?

Комплексная самодиагностика для женщин 40+

Этот тест поможет вам понять, какие факторы влияют на ваше либидо прямо сейчас — и что с этим можно сделать.

Время прохождения: 7–10 минут. Результат — мгновенно.

Важно: этот тест носит информационный характер и не заменяет консультацию специалиста. Используйте результаты как отправную точку для диалога с врачом или нутрициологом.

Инструкция

Для каждого вопроса выберите один вариант ответа.

A = 0 баллов

B = 1 балл

C = 2 балла

D = 3 балла

В конце сложите баллы и найдите описание своего результата.

1. Как часто вы замечаете сексуальное желание — спонтанное или в ответ на близость, прикосновение, нужную атмосферу?

- A. Часто — это естественная часть моей жизни
- B. Иногда — есть, но нестабильно
- C. Редко — скорее исключение, чем правило
- D. Почти никогда — желание практически отсутствует

2. Насколько часто вы чувствуете, что у вас есть силы и внутренний ресурс для близости?

- A. Часто — обычно я чувствую себя готовой к близости
- B. Иногда — это зависит от обстоятельств
- C. Редко — чаще мне не хватает ресурса
- D. Почти никогда — даже мысль о близости вызывает усталость или безразличие

3. Когда вы в последний раз испытывали интерес к близости и получали от неё удовольствие?

- A. Недавно — это остаётся естественной частью моей жизни
- B. Несколько месяцев назад

- C. Больше года назад
 - D. Мне трудно вспомнить, когда это было в последний раз
-

4. Есть ли у вас вагинальная сухость, дискомфорт или боль во время близости?

- A. Нет, всё комфортно
 - B. Иногда бывает дискомфорт
 - C. Часто — это влияет на качество близости
 - D. Почти всегда — близость ассоциируется с дискомфортом или болью
-

5. Как бы вы оценили текущий уровень стресса в вашей жизни?

- A. Низкий — в целом спокойно
 - B. Умеренный — есть напряжение, но я справляюсь
 - C. Высокий — напряжение ощущается постоянно
 - D. Очень высокий — живу в режиме постоянной перегрузки
-

6. Как вы спите?

- A. Хорошо — просыпаюсь отдохнувшей
 - B. В целом нормально, но бывают пробуждения
 - C. Плохо — трудно засыпаю или сон поверхностный
 - D. Очень плохо — частая бессонница или сон не восстанавливает
-

7. Замечаете ли вы у себя следующие симптомы: постоянная усталость, зябкость, набор веса без видимой причины, выпадение волос, ощущение замедленности?

- A. Нет, ничего из этого
 - B. Один-два признака — не уверена, связаны ли они между собой
 - C. Несколько признаков — это заметно влияет на самочувствие
 - D. Большинство из перечисленного — узнаю себя полностью
-

8. Испытываете ли вы трудности с достижением оргазма?

- A. Нет, всё в порядке
- B. Иногда бывает сложнее, чем раньше
- C. Часто — оргазм стал менее доступным
- D. Почти всегда — это стало серьёзной проблемой

9. Как вы относитесь к своему телу прямо сейчас?

- A. Принимаю и ценю его — в целом позитивно
- B. В основном хорошо, хотя бывают моменты неуверенности
- C. Скорее нейтрально — мне сложно чувствовать связь со своим телом
- D. Негативно — тело кажется чужим, часто критикую себя

10. Есть ли у вас диагноз или подозрение на инсулинорезистентность или метаболический синдром?

- A. Нет
- B. Не знаю — не проверяла
- C. Есть подозрение
- D. Диагноз подтверждён

11. Замечаете ли вы изменения веса, особенно в области живота, несмотря на привычный образ жизни?

- A. Нет
- B. Незначительные изменения
- C. Да, это стало заметно
- D. Да, и изменения продолжаются

12. Принимаете ли вы антидепрессанты, антигистаминные препараты или гормональные контрацептивы?

- A. Нет
- B. Иногда или эпизодически
- C. Да, регулярно
- D. Да, и я заметила снижение либидо после начала приёма

13. Замечаете ли вы, что снижение желания совпало с началом перименопаузы, менопаузы или значительными гормональными изменениями?

- A. Нет, таких изменений не замечала
- B. Возможно — есть некоторые совпадения
- C. Да, связь очевидна
- D. Да, и изменения очень выраженные и стойкие

14. Как бы вы описали качество ваших отношений с партнёром прямо сейчас?

- A. Отличное — есть доверие, близость и открытый диалог
- B. Хорошее — в целом тепло и спокойно
- C. Бывают трудности — накопленное напряжение или эмоциональная дистанция
- D. Холодное или конфликтное — эмоциональная связь значительно ослабла

Если вы сейчас без партнёра, оцените качество внутренней связи с собой и ощущение эмоциональной безопасности.

15. Есть ли у вас тазовые боли, хроническое напряжение или дискомфорт в интимной области?

- A. Нет
 - B. Редко
 - C. Иногда
 - D. Часто или почти всегда
-

16. Испытываете ли вы апатию, отсутствие мотивации, беспричинную грусть или ощущение эмоциональной пустоты?

- A. Почти никогда
 - B. Иногда — это проходит
 - C. Часто — это влияет на повседневную жизнь
 - D. Очень часто — это стало фоновым состоянием
-

17. Как бы вы описали своё питание в целом?

- A. Разнообразное — достаточно белка, овощей и качественных жиров
 - B. В целом сбалансированное, хотя бывают перегибы
 - C. Много сахара, простых углеводов или нерегулярные приёмы пищи
 - D. Питание хаотичное — переработанные продукты, пропуски еды
-

18. Занимаетесь ли вы физической активностью минимум 3 раза в неделю?

- A. Да, регулярно
 - B. Иногда — нестабильно
 - C. Редко
 - D. Почти никогда
-

19. Когда вы последний раз делали что-то только для себя — просто потому, что вам этого хотелось?

- A. Недавно — это часть моей жизни
 - B. Несколько недель назад
 - C. Трудно вспомнить
 - D. Я почти не помню, когда это было
-

20. Есть ли у вас сухость, зуд или повышенная чувствительность интимных тканей вне близости?

- A. Нет
 - B. Иногда
 - C. Часто
 - D. Почти всегда
-

Подсчёт результатов

Сложите баллы за все 20 вопросов.

A = 0 баллов

B = 1 балл

C = 2 балла

D = 3 балла

Максимальное количество баллов: 60

Ваш результат

0–15 баллов

Ваше либидо в балансе

Ваше желание находится в пределах физиологической нормы. Те изменения, которые вы замечаете время от времени, чаще всего связаны со стрессом, усталостью, фазами цикла или жизненными обстоятельствами.

Что говорит о вас этот результат:

Скорее всего, вы уже уделяете внимание своему здоровью, образу жизни и эмоциональному благополучию. Ваш организм имеет достаточно ресурсов для поддержания либидо.

Что важно продолжать:

- заботиться о качестве сна;
- поддерживать сбалансированное питание;
- прислушиваться к сигналам своего тела;
- не игнорировать новые симптомы, если они появляются.

Следующий шаг

Судя по результатам теста, ваше либидо находится в пределах физиологической нормы. Это прекрасная основа, которую важно поддерживать.

Если вам интересно лучше понимать своё тело и знать, какие изменения могут происходить с женским желанием после 40, вам может быть полезна карманная версия руководства «Я хочу хотеть». В ней собраны ключевые идеи о гормонах, стрессе и факторах, влияющих на либидо, — простым и понятным языком.

16–30 баллов

Желание есть, но что-то мешает

Несколько факторов уже влияют на ваше либидо одновременно. Возможно, вы замечаете, что желание стало менее предсказуемым, а близость иногда требует больше времени, настроения или усилий.

Что говорит о вас этот результат:

Изменения ещё не стали выраженными, но ваше тело уже подаёт сигналы, которые заслуживают внимания.

На что стоит обратить внимание:

- качество и регулярность сна;
- уровень хронического стресса;
- питание: достаточно ли белка и не слишком ли много сахара;
- общее состояние здоровья и базовые анализы.

Следующий шаг

Сейчас самое подходящее время, чтобы разобраться в причинах происходящего. Те изменения, которые вы замечаете сегодня, ещё не стали серьёзной проблемой, но уже заслуживают внимания.

Книга «Я хочу хотеть» поможет лучше понять своё тело, разобраться в факторах, влияющих на либидо, и узнать, какие шаги можно предпринять уже сейчас, чтобы сохранить качество жизни и близости на долгие годы.

31–45 баллов

Либидо значительно снижено — и тело просит внимания

Ваши ответы указывают на то, что несколько систем организма одновременно нуждаются в поддержке: гормональная, эмоциональная, метаболическая или нервная.

Что говорит о вас этот результат:

Возможно, вы уже давно чувствуете, что что-то изменилось. Вы можете слышать, что «всё в норме», но при этом замечать снижение интереса к близости, усталость или ощущение, что вы перестали быть собой.

Что требует внимания:

- гормональный фон;
- качество сна и уровень стресса;

- питание и возможные нутритивные дефициты;
- эмоциональное состояние;
- отношения с собой и партнёром.

Следующий шаг

Этот результат — не приговор. Он говорит о том, что организму уже требуется более внимательное отношение и системный подход. Изменения, которые вы наблюдаете, редко возникают по одной причине — чаще всего это сочетание гормональных, эмоциональных факторов и особенностей образа жизни.

Книга «Я хочу хотеть» поможет вам лучше понять происходящее и определить, какие шаги могут быть наиболее важными именно для вас.

Если после прочтения книги у вас останутся вопросы, вы всегда можете написать мне. Я стараюсь отвечать на обращения читательниц и помогать им сориентироваться в дальнейших шагах.

Если же вы захотите получить более индивидуальные рекомендации с учётом ваших симптомов, анализов и жизненной ситуации, стоит рассмотреть персональную консультацию.

46–60 баллов

Либи́до в глубоком дефиците — и вы заслуживаете поддержки

Ваши ответы говорят о том, что сразу несколько факторов существенно влияют на качество вашей жизни и близости. Это не то, с чем нужно оставаться один на один.

Что говорит о вас этот результат:

Вероятно, вы уже долгое время живёте в режиме постоянного напряжения или истощения. Желание не исчезло «просто так». Организм направил ресурсы на решение задач, которые считает более важными для выживания.

Что важно сделать в первую очередь:

- обратиться к врачу для комплексной оценки состояния здоровья;
- обсудить необходимые обследования;
- уделить внимание качеству сна и питания;
- снизить уровень хронического стресса;
- при необходимости обратиться за психологической поддержкой.

Следующий шаг

Восстановление требует времени и системного подхода. Книга «Я хочу хотеть» поможет понять, как взаимосвязаны гормоны, стресс, образ жизни и эмоциональное состояние, а также определить, с чего можно начать уже сегодня.

Если после прочтения книги у вас останутся вопросы, вы можете написать мне. Я стараюсь отвечать на обращения читательниц и помогать им сориентироваться в дальнейших шагах.

Если же симптомы сохраняются длительное время и существенно влияют на качество вашей жизни, стоит обратиться за индивидуальной помощью к специалисту.

Несколько слов напоследок

Каким бы ни был ваш результат — вы не одиноки. Миллионы женщин сталкиваются с тем же. И почти все они слышали одно и то же: «Это нормально», «Это возраст», «Не накручивай».

Это руководство написано для тех, кому такой ответ не подходит.

Снижение либидо — это не дефект. Это сигнал. И он заслуживает внимания, понимания и уважения.

© Алина Штерн, 2026