

ÍNDICE DE FUNCIÓN SEXUAL FEMENINA ABREVIADO-6 (IFSFA-6)

Durante las últimas 4 semanas:

¿Cómo calificaría su nivel (grado) de deseo o interés sexual?

- | | |
|-----------------------|----------|
| a) Muy Alto | 5 puntos |
| b) Alto | 4 puntos |
| c) Moderado | 3 puntos |
| d) Bajo | 2 puntos |
| e) Muy Bajo o ninguno | 1 punto |

¿Cómo calificaría su nivel (grado) de excitación durante la relación sexual o coito?

- | | |
|---|----------|
| a) No he tenido actividad sexual en las últimas 4 semanas | 0 puntos |
| b) Muy alto | 5 puntos |
| c) Alto | 4 puntos |
| d) Moderado | 3 puntos |
| e) Bajo | 2 puntos |
| f) Muy bajo o ninguno | 1 punto |

¿Con qué frecuencia se lubricó (notar más secreción genital) durante la actividad sexual o coito?

- | | |
|---|----------|
| a) No he tenido actividad sexual en las últimas 4 semanas | 0 puntos |
| b) Siempre o casi siempre | 5 puntos |
| c) La mayoría de las veces | 4 puntos |
| d) A veces | 3 puntos |
| e) Pocas veces | 2 puntos |
| f) Casi nunca o nunca | 1 punto |

¿Con qué frecuencia alcanzó el orgasmo cuando tuvo estímulo sexual o coito?

- | | |
|---|----------|
| a) No he tenido actividad sexual en las últimas 4 semanas | 0 puntos |
| b) Siempre o casi siempre | 5 puntos |
| c) La mayoría de las veces | 4 puntos |
| d) A veces | 3 puntos |
| e) Pocas veces | 2 puntos |
| f) Casi nunca o nunca | 1 punto |

¿Cómo de satisfecha se ha sentido con su actividad sexual?

- | | |
|-----------------------------|----------|
| a) Muy satisfecha | 5 puntos |
| b) Moderadamente satisfecha | 4 puntos |

- c) Igual de satisfecha que de insatisfecha 3 puntos
- d) Algo (moderadamente) insatisfecha 2 puntos
- e) Muy insatisfecha 1 punto

6. ¿Con qué frecuencia nota molestia o dolor vaginal con la penetración?

- a) No he intentado tener coito (penetración vaginal en las últimas 4 semanas) 0 puntos
- b) Casi nunca o nunca 5 puntos
- c) Pocas veces 4 puntos
- d) A veces 3 puntos
- e) La mayoría de las veces 2 puntos
- f) Casi siempre o siempre 1 punto

Puntuación. Podrá baremarlo si suma los puntos que hay a continuación de cada repuesta. **No hay un valor ideal, tampoco un punto de corte que nos diga si tenemos un problema o no.** Lo interesante de la escala es reflexionar sobre cómo vivimos nuestra interacción sexual.

Dominio	Preguntas	Puntaje	Factor	Mínimo	Máximo
Deseo	1-2	1-5	0,6	1,2	6
Excitación	3-6	0-5	0,3	0	6
Lubricación	7-10	0-5	0,3	0	6
Orgasmo	11-13	0-5	0,4	0	6
Satisfacción	14-16	0-5	0,4	0,8	6
Dolor	17-19	0-5	0,4	0	6
Rango total				2	36

Usted determina si necesita o desea consultar a un coach o un terapeuta.

Si quiere un análisis más exhaustivo, también puede hacer el test completo (IFSFA).

Se ha recogido y modificado la redacción del índice en:

<http://www.gineblog.com/sexualidad/disfuncion-sexual-femenina/test-sencillo-para-detectar-disfuncion-sexual-femenina.html>