

## INDICE DE FUNCIÓN SEXUAL FEMENINA

### Instrucciones

Las preguntas que se le realizan se refieren a su relaciones sexuales durante **las últimas 4 semanas**. Es un test para usted, por lo que responda de la forma más honesta y clara posible.

**Algunas definiciones**, aunque no son del todo adecuadas desde una perspectiva sexológica, por si le ayudan a cumplimentar el test:

- *Actividad sexual*: Se refiere a caricias, juegos sexuales, masturbación y relaciones con penetración.
- *Relación sexual*: En este test se define como penetración del pene en la vagina.
- *Estimulación sexual*: No es solo genitalidad, incluye juegos sexuales con la pareja, autoestimulación (masturbación) o fantasías sexuales.

### Marque sólo una alternativa por pregunta

*Deseo o interés sexual es la sensación que incluye deseo de tener una experiencia sexual, sentirse receptiva a la incitación sexual de la pareja y pensamientos o fantasías sobre tener sexo.*

1. En las últimas 4 semanas, ¿Cuán a menudo usted sintió deseo o interés sexual?

- |   |          |
|---|----------|
| a) Siempre o casi siempre                     | 5 puntos |
| b) La mayoría de las veces (más que la mitad) | 4 puntos |
| c) A veces (alrededor de la mitad)            | 3 puntos |
| d) Pocas veces (menos que la mitad)           | 2 puntos |
| e) Casi nunca o nunca                         | 1 punto  |

2. En las últimas 4 semanas, ¿Cómo clasifica su nivel (intensidad) 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 nada | 1 punto  |

*Excitación sexual es una sensación que incluye aspectos físicos y mentales de la sexualidad. Puede incluir sensación de calor o latidos en los genitales, lubricación vaginal (humedad) o contracciones musculares*

3. En las últimas 4 semanas, ¿Con cuanta frecuencia usted sintió excitación sexual durante la actividad sexual?

- |   |          |
|---|----------|
| a) No tengo actividad sexual                  | 0 puntos |
| b) Siempre o casi siempre                     | 5 puntos |
| c) La mayoría de las veces (más que la mitad) | 4 puntos |
| d) A veces (alrededor de la mitad)            | 3 puntos |

- e) Pocas veces (menos que la mitad) 2 puntos
- f) Casi nunca o nunca 1 punto

4. En las últimas 4 semanas, ¿Cómo clasifica su nivel de excitación sexual durante la actividad sexual?

- a) No tengo actividad sexual 0 puntos
- b) Muy alto 5 puntos
- c) Alto 4 puntos
- d) Moderado 3 puntos
- e) Bajo 2 puntos
- f) Muy bajo o nada 1 puntos

5. En las últimas 4 semanas, ¿Cuánta confianza tiene usted de excitarse durante la actividad sexual?

- a) No tengo actividad sexual 0 puntos
- b) Muy alta confianza 5 puntos
- c) Alta confianza 4 puntos
- d) Moderada confianza 3 puntos
- e) Baja confianza 2 puntos
- f) Muy baja o nada de confianza 1 punto

6. En las últimas 4 semanas, ¿Con qué frecuencia se sintió satisfecho con su excitación durante la actividad sexual?

- a) No tengo actividad sexual 0 puntos
- b) Siempre o casi siempre 5 puntos
- c) La mayoría de las veces (más que la mitad) 4 puntos
- d) A veces (alrededor de la mitad) 3 puntos
- e) Pocas veces (menos que la mitad) 2 puntos
- f) Casi nunca o nunca 1 punto

7. En las últimas 4 semanas, ¿Con cuanta frecuencia usted sintió lubricación o humedad vaginal durante la actividad sexual?

- a) No tengo actividad sexual 0 puntos
- b) Siempre o casi siempre 5 puntos
- c) La mayoría de las veces (más que la mitad) 4 puntos
- d) A veces (alrededor de la mitad) 3 puntos
- e) Pocas veces (menos que la mitad) 2 puntos
- f) Casi nunca o nunca 1 punto

8. En las últimas 4 semanas, ¿le es difícil lubricarse (humedecerse) durante la actividad sexual?

- a) No tengo actividad sexual 0 puntos
- b) Extremadamente difícil o imposible 1 punto

- |                     |          |
|---------------------|----------|
| c) Muy difícil      | 2 puntos |
| d) Difícil          | 3 puntos |
| e) Poco difícil     | 4 puntos |
| f) No me es difícil | 5 puntos |

9. En las últimas 4 semanas, ¿Con qué frecuencia mantiene su lubricación (humedad) vaginal hasta finalizar la actividad sexual?

- |  |          |
|--|----------|
| a) No tengo actividad sexual   | 0 puntos |
| b) Siempre o casi siempre la mantengo                                | 5 puntos |
| c) La mayoría de las veces la mantengo (más que la mitad)            | 4 puntos |
| d) A veces la mantengo (alrededor de la mitad)                       | 3 puntos |
| e) Pocas veces la mantengo (menos que la mitad)                      | 2 puntos |
| f) Casi nunca o nunca mantengo la lubricación vaginal hasta el final | 1 punto  |

10. En las últimas 4 semanas, ¿Le es difícil mantener su lubricación (humedad) vaginal hasta finalizar la actividad sexual?

- |                                       |          |
|---------------------------------------|----------|
| a) No tengo actividad sexual          | 0 puntos |
| b) Extremadamente difícil o imposible | 1 punto  |
| c) Muy difícil                        | 2 puntos |
| d) Difícil                            | 3 puntos |
| e) Poco difícil                       | 4 puntos |
| f) No me es difícil                   | 5 puntos |

11. En las últimas 4 semanas, cuando usted tiene estimulación sexual o relaciones, ¿Con qué frecuencia alcanza el orgasmo o clímax?

- |   |          |
|---|----------|
| a) No tengo actividad sexual                  | 0 puntos |
| b) Siempre o casi siempre                     | 5 puntos |
| c) La mayoría de las veces (más que la mitad) | 4 puntos |
| d) A veces (alrededor de la mitad)            | 3 puntos |
| e) Pocas veces (menos que la mitad)           | 2 puntos |
| f) Casi nunca o nunca                         | 1 punto  |

12. En las últimas 4 semanas, cuando usted tiene estimulación sexual o relaciones, ¿Le es difícil alcanzar el orgasmo o clímax?

- |                                       |          |
|---------------------------------------|----------|
| a) No tengo actividad sexual          | 0 puntos |
| b) Extremadamente difícil o imposible | 1 punto  |
| c) Muy difícil                        | 2 puntos |
| d) Difícil                            | 3 puntos |
| e) Poco difícil                       | 4 puntos |
| f) No me es difícil                   | 5 puntos |

13. En las últimas 4 semanas, ¿Cuan satisfecha está con su capacidad para alcanzar el orgasmo (clímax) durante la actividad sexual?

- |                                  |          |
|----------------------------------|----------|
| a) No tengo actividad sexual     | 0 puntos |
| b) Muy satisfecha                | 5 puntos |
| c) Moderadamente satisfecha      | 4 puntos |
| d) Ni satisfecha ni insatisfecha | 3 puntos |
| e) Moderadamente insatisfecha    | 2 puntos |
| f) Muy insatisfecha              | 1 punto  |

14. En las últimas 4 semanas, ¿Cuan satisfecha está con la cercanía emocional existente durante la actividad sexual entre usted y su pareja?

- |                                  |          |
|----------------------------------|----------|
| a) No tengo actividad sexual     | 0 puntos |
| b) Muy satisfecha                | 5 puntos |
| c) Moderadamente satisfecha      | 4 puntos |
| d) Ni satisfecha ni insatisfecha | 3 puntos |
| e) Moderadamente insatisfecha    | 2 puntos |
| f) Muy insatisfecha              | 1 punto  |

15. En las últimas 4 semanas, ¿Cuan satisfecha está con su relación sexual con su pareja?

- |                                  |          |
|----------------------------------|----------|
| a) Muy satisfecha                | 5 puntos |
| b) Moderadamente satisfecha      | 4 puntos |
| c) Ni satisfecha ni insatisfecha | 3 puntos |
| d) Moderadamente insatisfecha    | 2 puntos |
| e) Muy insatisfecha              | 1 punto  |

16. En las últimas 4 semanas, ¿Cuan satisfecha está con su vida sexual en general?

- |                                  |          |
|----------------------------------|----------|
| a) Muy satisfecha                | 5 puntos |
| b) Moderadamente satisfecha      | 4 puntos |
| c) Ni satisfecha ni insatisfecha | 3 puntos |
| d) Moderadamente insatisfecha    | 2 puntos |
| e) Muy insatisfecha              | 1 punto  |

17. En las últimas 4 semanas, ¿Cuan a menudo siente disconfort o dolor durante la penetración vaginal?

- |   |          |
|---|----------|
| a) No tengo actividad sexual                  | 0 puntos |
| b) Siempre o casi siempre                     | 1 punto  |
| c) La mayoría de las veces (más que la mitad) | 2 puntos |
| d) A veces (alrededor de la mitad)            | 3 puntos |
| e) Pocas veces (menos que la mitad)           | 4 puntos |
| f) Casi nunca o nunca                         | 5 puntos |

18. En las últimas 4 semanas, ¿Cuan a menudo siente disconfort o dolor después de la penetración vaginal?

- |                              |          |
|------------------------------|----------|
| a) No tengo actividad sexual | 0 puntos |
| b) Siempre o casi siempre    | 1 punto  |

- c) La mayoría de las veces (más que la mitad) 2 puntos
- d) A veces (alrededor de la mitad) 3 puntos
- e) Pocas veces (menos que la mitad) 4 puntos
- f) Casi nunca o nunca 5 puntos

19. En las últimas 4 semanas, ¿Cómo clasifica su nivel (intensidad) de disconfort o dolor durante o después de la penetración vaginal?

- a) No tengo actividad sexual 0 puntos
- b) Muy alto 1 punto
- c) Alto 2 puntos
- d) Moderado 3 puntos
- e) Bajo 4 puntos
- f) Muy bajo o nada 5 puntos

**Puntuación.** Podrá baremarlo 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. Usted determina si necesita o desea consultar a un coach o un terapeuta.

#### **PUNTUACIÓN DEL ÍNDICE DE FUNCIÓN SEXUAL FEMENINA**

Dominio	Preguntas	Puntaje	Mínimo	Máximo
<b>Deseo</b>	1-2	1-5	2	10
<b>Excitación</b>	3-6	0-5	0	20
<b>Lubricación</b>	7-10	0-5	0	20
<b>Orgasmo</b>	11-13	0-5	0	15
<b>Satisfacción</b>	14-16	0-5	2	15
<b>Dolor</b>	17-19	0-5	0	6
	<b>TOTAL</b>		<b>4</b>	<b>95</b>

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

**Por si le resulta engorroso, también puede cumplimentar la versión abreviada.**

En el año 2000, Rosen R. y col. publican el Índice de Función Sexual Femenina (Female Sexual Function Index – FSFI), proponiéndola como un instrumento para la evaluación de la función sexual femenina. Está basada en la interpretación clínica del análisis de los 6 principales componentes: deseo, excitación, lubricación, orgasmo, satisfacción y dolor.

#### **BIBLIOGRAFÍA**

1. Meston CM. J Sex Marital Ther. 2003 Jan-Feb;29(1):39-46. Validation of the Female Sexual Function Index (FSFI) in women with female orgasmic disorder and in women with hypoactive sexual desire disorder. [\[Resumen\]](#)
2. Meston CM, Derogatis LR. Validated instruments for assessing female sexual function. J Sex Marital Ther. 2002;28 Suppl 1:155-64. [\[Resumen\]](#)
3. Rosen R, Brown C, Heiman J, Leiblum S, Meston C, Shabsigh R, Ferguson D, D'Agostino R Jr. The Female Sexual Function Index (FSFI): a multidimensional self-report instrument for the assessment of female sexual function. J Sex Marital Ther. 2000 Apr-Jun;26(2):191-208. [\[Resumen\]](#) [\[Texto completo\]](#)

La redacción ha sido adaptada del presentado en: <http://www.intermedicina.com/Avances/Ginecologia/AGO37.htm>