



RECURSOS – CAPÍTULO 22

TRATAMIENTO DE LAS DISFUNCIONES SEXUALES

Grupo de Trabajo Psicología Clínica y de la Salud: Prevención y Tratamiento

CÓDIGO: _____

Fecha de cumplimentación: _____

1. Factores psicológicos en la respuesta sexual (para varones)

A continuación, tendrás que rellenar una serie de cuestionarios que forman parte de una investigación más amplia que tiene como objetivo final evaluar aquellos factores cognitivos y emocionales que predisponen o mantienen las disfunciones sexuales masculinas en diferentes contextos socioculturales. Su colaboración permitirá mejorar la ayuda que podemos prestar a otros pacientes con su mismo problema.

Los datos aquí recogidos tendrán un carácter anónimo y confidencial. En este sentido, no hay respuestas malas ni buenas por lo que se ruega a las personas participantes que contesten con la máxima sinceridad posible y a todas las preguntas, sin dejar ninguna en blanco.

En las preguntas referidas a la pareja, en el caso que esta sea del mismo sexo, contesta igualmente independientemente de que utilicemos el pronombre masculino «él» o el femenino «ella».

¡MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!

Formulario de Historia Médica (MHF)

Wincze & Carey, 2001

1. **Alergias** a medicamentos, rayos X u otras sustancias:

- SÍ
- NO

En caso afirmativo, especifique los medicamentos y los tipos de reacción:

Medicamento	Tipo de reacción

2. **Historia médica pasada**

Señale si ha sufrido o padece actualmente alguno de los problemas que se citan a continuación:

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ Condiciones neurológicas | ☐ Endometriosis | ☐ Hipertensión |
| ☐ Náuseas / vómitos | ☐ Diabetes | ☐ Dificultad para orinar |
| ☐ Vesícula | ☐ Sangre en heces | ☐ Problemas en la piel |
| ☐ Enfermedades hematológicas | ☐ Hemorroides | ☐ Piedras en el riñón |
| ☐ Enfermedad pélvica inflamatoria | ☐ Colitis | ☐ Gota |
| ☐ Problemas de corazón | ☐ Úlceras | ☐ Lumbalgia |
| ☐ Dolor o presión en el pecho | ☐ Cáncer | ☐ Dolor |
| ☐ Falta de aliento | ☐ Tobillos hinchados | ☐ Anemia |
| ☐ Extirpación de próstata | ☐ Mareos | ☐ Palpitaciones |
| ☐ Fiebre reumática | ☐ Asma | ☐ Artritis |
| ☐ Enfermedades venéreas | ☐ Tuberculosis | ☐ Sequedad vaginal |
| ☐ Dolores abdominales | ☐ Indigestión / acidez | ☐ Micción frecuente |
| ☐ Ansiedad / depresión | ☐ Dolor de cabeza | ☐ Alcoholismo/drogas |
| ☐ Retinitis pigmentosa | ☐ Tos persistente | ☐ Otros: . |

3. Historia de tratamientos

¿Ha recibido en el pasado tratamientos para disfunciones sexuales?

- SÍ
- NO

Si es así, indique cuáles:

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ Inyecciones vasodilatadoras | ☐ Lubricantes vaginales | ☐ Terapia sexual |
| ☐ Terapia hormonal | ☐ Medicación uretral para erección (MUSE) | ☐ Prótesis de pene |
| ☐ Viagra | ☐ Aparato de vacío | ☐ Terapia matrimonial |
| ☐ Medicación oral (distinta de Viagra) | ☐ Psicoterapia | ☐ Orientación de pareja |

4. Operaciones (con fechas):

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

5. Otras hospitalizaciones (con fechas):

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

6. Medicaciones (incluyendo las no prescritas por el médico: vitaminas, preparados de hierbas):

Medicación	Dosis	Medicación	Dosis

7. Historia familiar

¿Alguien de su familia (abuelos, padres o hermanos) ha padecido alguna vez alguna de las enfermedades siguientes? (Señale las que procedan).

Enfermedad	Parentesco	Edad de diagnóstico
☐ Cáncer (tipo: _____)		
☐ Hipertensión		
☐ Enfermedades del corazón		
☐ Diabetes		
☐ Derrame cerebral		
☐ Enfermedad mental		
☐ Drogadicción o alcoholismo		
☐ Glaucoma		
☐ Enfermedad hematológica		
☐ Otras (¿cuál?: _____)		

8. Revisión médica general

a. ¿Fuma tabaco? ☐ SÍ - ☐ NO

En caso afirmativo,

- ¿En qué forma? _____
- ¿Qué cantidad? (paquetes/día) _____

b. ¿Bebe alcohol? ☐ SÍ - ☐ NO

En caso afirmativo,

- ¿Cuánto por semana? _____

c. ¿Toma café o té? ☐ SÍ - ☐ NO

En caso afirmativo,

- ¿Cuánto por semana? _____

d. ¿Toma drogas como pueden ser la marihuana o la cocaína? ☐ SÍ - ☐ NO

En caso afirmativo,

- Indique qué droga toma _____
- Con qué frecuencia _____

e. ¿Realiza alguna vez actividades que podrían ponerle en riesgo de contraer sida?

☐ SÍ - ☐ NO

En caso afirmativo, descríbalas _____

Índice Internacional de la Función Eréctil

Rosen et al., 1997

¡IMPORTANTE!

Elija la casilla que mejor se aplique a usted durante las últimas cuatro semanas. Piense que se le pregunta en ocasiones por su relación o actividad sexual, por lo que aunque no haya tenido relaciones sexuales, puede contestar si ha practicado alguna actividad como la masturbación.

1. Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia fue capaz de lograr una erección durante la actividad sexual?
 0. No tuve relación sexual.
 1. Casi nunca / Nunca.
 2. Pocas veces (muchas menos de la mitad de las veces).
 3. A veces (aproximadamente la mitad de las veces).
 4. Bastantes veces (muchas más de la mitad de las veces).
 5. Casi siempre / Siempre.
2. Durante las últimas 4 semanas, cuando tuvo erecciones con la estimulación sexual, ¿con qué frecuencia la erección fue bastante dura para poder penetrar?
 0. No tuve relación sexual.
 1. Casi nunca / Nunca.
 2. Pocas veces (muchas menos de la mitad de las veces).
 3. A veces (aproximadamente la mitad de las veces).
 4. Bastantes veces (muchas más de la mitad de las veces).
 5. Casi siempre / Siempre.
3. Durante las últimas 4 semanas, cuando intentaba tener relaciones sexuales, ¿con qué frecuencia fue capaz de penetrar a su pareja?
 0. No tuve una relación sexual.
 1. Casi nunca / Nunca.
 2. Pocas veces (muchas menos de la mitad de las veces).
 3. A veces (aproximadamente la mitad de las veces).
 4. Bastantes veces (muchas más de la mitad de las veces).
 5. Casi siempre / Siempre.
4. Durante las últimas 4 semanas, durante la relación sexual, ¿con qué frecuencia fue capaz de mantener su erección después de penetrar a su pareja?
 0. No tuve una relación sexual.
 1. Casi nunca / Nunca.
 2. Pocas veces (muchas menos de la mitad de las veces).
 3. A veces (aproximadamente la mitad de las veces).
 4. Bastantes veces (muchas más de la mitad de las veces).
 5. Casi siempre / Siempre.

5. Durante las últimas 4 semanas, durante la relación sexual, ¿cuán difícil fue mantener su erección hasta finalizar la relación sexual?
 0. No tuve una relación sexual.
 1. Extremadamente difícil.
 2. Muy difícil.
 3. Difícil.
 4. Ligeramente difícil.
 5. No fue difícil.
6. Durante las últimas 4 semanas, ¿cuántas veces tuvo una relación sexual?
 0. No tuve ninguna.
 1. De una a dos veces.
 2. De tres a cuatro veces.
 3. De cinco a seis veces.
 4. De siete a diez veces.
 5. Once o más veces.
7. Durante las últimas 4 semanas, cuando tuvo una relación sexual, ¿con qué frecuencia fue satisfactoria para usted?
 0. No tuve ninguna relación sexual.
 1. Casi nunca / Nunca.
 2. Pocas veces (muchas menos de la mitad de las veces).
 3. A veces (aproximadamente la mitad de las veces).
 4. Bastantes veces (muchas más de la mitad de las veces).
 5. Casi siempre / Siempre.
8. Durante las últimas 4 semanas, ¿cuánto ha disfrutado con la relación sexual?
 0. No tuve relaciones sexuales.
 1. Nada.
 2. Poco (no mucho).
 3. Bastante.
 4. Mucho.
 5. Muchísimo.
9. Durante las últimas 4 semanas, cuando tuvo estimulación o relaciones sexuales, ¿con qué frecuencia eyaculó?
 0. No tuve estimulación sexual.
 1. Casi nunca / Nunca.
 2. Pocas veces (muchas menos de la mitad de las veces).
 3. A veces (aproximadamente la mitad de las veces).
 4. Bastantes veces (muchas más de la mitad de las veces).
 5. Casi siempre / Siempre.
10. Durante las últimas 4 semanas, cuando tuvo estimulación o relación sexual, ¿con qué frecuencia tuvo la sensación de orgasmo o clímax?
 0. No tuve estimulación sexual.
 1. Casi nunca / Nunca.
 2. Pocas veces (muchas menos de la mitad de las veces).
 3. A veces (aproximadamente la mitad de las veces).
 4. Bastantes veces (muchas más de la mitad de las veces).
 5. Casi siempre / Siempre.

11. Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia ha sentido deseo sexual?
 1. Casi nunca / Nunca.
 2. Pocas veces (muchas menos de la mitad de las veces).
 3. A veces (aproximadamente la mitad de las veces).
 4. Bastantes veces (muchas más de la mitad de las veces).
 5. Casi siempre / Siempre.
12. Durante las últimas 4 semanas, ¿cómo evaluaría su nivel o grado de deseo?
 1. Muy bajo / ausente.
 2. Bajo.
 3. Moderado.
 4. Alto.
 5. Muy alto.
13. Durante las últimas 4 semanas, ¿cuán satisfecho ha estado con su vida sexual en general?
 1. Muy insatisfecho.
 2. Moderadamente insatisfecho.
 3. Ni satisfecho ni insatisfecho.
 4. Moderadamente satisfecho.
 5. Muy satisfecho.
14. Durante las últimas 4 semanas, ¿cuán satisfecho ha estado con las relaciones sexuales con su pareja?
 1. Muy insatisfecho.
 2. Moderadamente insatisfecho.
 3. Igual de satisfecho que insatisfecho.
 4. Moderadamente satisfecho.
 5. Muy satisfecho.
15. Durante las últimas 4 semanas, ¿cómo evaluaría la confianza que tuvo en poder lograr y mantener una erección?
 1. Muy baja.
 2. Baja.
 3. Moderada.
 4. Elevada.
 5. Muy elevada.
16. Durante las últimas 4 semanas, cuando tuvo erecciones con la estimulación sexual, ¿cuán difícil fue llegar al orgasmo?
 0. No tuve estimulación sexual / no tuve erección.
 1. Extremadamente difícil.
 2. Muy difícil.
 3. Difícil.
 4. Ligeramente difícil.
 5. Nada difícil.
17. Durante las últimas 4 semanas, ¿cuán satisfecho ha estado con su capacidad para llegar al orgasmo (clímax) durante la actividad o relación sexual?
 1. Muy insatisfecho.
 2. Moderadamente insatisfecho.
 3. Igual de satisfecho que insatisfecho.
 4. Moderadamente satisfecho.
 5. Muy satisfecho.

18. Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia eyaculó sin quererlo o desearlo, antes o poco después, de mantener una relación?
0. No tuve actividad sexual.
 1. Casi nunca / Nunca.
 2. Pocas veces (muchas menos de la mitad de las veces).
 3. A veces (aproximadamente la mitad de las veces).
 4. Bastantes veces (muchas más de la mitad de las veces).
 5. Casi siempre / Siempre.
19. Durante las últimas 4 semanas, cuando tuvo relaciones sexuales, ¿cuán difícil fue controlar su eyaculación?
0. No tuve actividad sexual.
 1. Extremadamente difícil.
 2. Muy difícil.
 3. Difícil.
 4. Ligeramente difícil.
 5. Nada difícil.
20. Durante las últimas 4 semanas, ¿cuán satisfecho ha estado con su capacidad para controlar la eyaculación durante la actividad o relación sexual?
1. Muy insatisfecho.
 2. Moderadamente insatisfecho.
 3. Igual de satisfecho que insatisfecho.
 4. Moderadamente satisfecho.
 5. Muy satisfecho.

Cuestionario sobre Creencias Sexuales Disfuncionales (SDBQ)

Nobre & Pinto-Gouveia, 2002

El listado que se presenta debajo contiene afirmaciones relacionadas con la sexualidad. Por favor, lea cada una de ellas detenidamente y marque el número de la columna derecha que corresponde con el grado en que está de acuerdo o en desacuerdo con cada afirmación (marque una opción por frase, del 1 = completamente en desacuerdo hasta el 5 = completamente de acuerdo). No hay respuestas buenas o malas, pero es muy importante que sea sincero y que conteste todos los ítems.

CREENCIAS SEXUALES	Completamente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Un verdadero hombre tiene relaciones sexuales con mucha frecuencia.					
2. Un orgasmo sólo es posible con coito vaginal.					
3. La erección del pene es esencial para satisfacer sexualmente a una mujer.					
4. La homosexualidad es una enfermedad.					
5. Una mujer no tiene otra elección que estar sexualmente subyugada al poder de un hombre.					
6. Un verdadero hombre debe esperar el tiempo necesario para satisfacer a una mujer en la relación sexual.					
7. Una mujer debe tener dudas sobre la virilidad de un hombre cuando no consigue la erección durante la relación sexual.					
8. Prácticas repetidas de sexo oral y anal pueden causar graves problemas de salud.					
9. Una relación sexual de corta duración es una muestra de «potencia masculina».					
10. El sexo es un abuso del poder masculino.					
11. Las consecuencias de un fallo sexual son catastróficas.					
12. Las mujeres solo prestan atención a los hombres jóvenes y atractivos.					
13. No es apropiado tener fantasías durante las relaciones sexuales.					
14. Hay unas reglas universales sobre lo que es normal en la actividad sexual.					
15. En la cama la mujer es la jefa.					
16. Los hombres que no son capaces de penetrar a una mujer no pueden satisfacerla sexualmente.					
17. En el sexo, alcanzar el orgasmo es lo más importante.					
18. En el sexo, cualquier cosa que no sea la penetración vaginal es inaceptable.					
19. El cuerpo de una mujer es la mejor arma.					
20. Una mujer puede parar de amar a un hombre si este no es capaz de satisfacerla sexualmente.					
21. El sexo vaginal es la única práctica legítima.					
22. La calidad de la erección es lo que más satisface a las mujeres.					
23. Una carrera brillante conlleva el control de los impulsos sexuales.					

CREENCIAS SEXUALES	Completamente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
24. Los juegos preliminares son una pérdida de tiempo.					
25. El sexo tiene sentido solo para procrear.					
26. En el sexo, cuanto más rápido mejor.					
27. Las personas que no tienen control sobre sus necesidades sexuales son más fácilmente controladas por otras.					
28. Un hombre verdadero siempre está dispuesto para el sexo y debe ser capaz de satisfacer a cualquier mujer.					
29. Si un hombre se desinhibe sexualmente, estará bajo el control de la mujer.					
30. El sexo anal es una práctica pervertida.					
31. Un hombre debe ser capaz de mantener una erección hasta el final de cualquier relación sexual.					
32. Solo hay una manera aceptable de practicar el sexo (la postura del misionero).					
33. Las relaciones sexuales prematrimoniales son pecado.					
34. El sexo es una violación del cuerpo de la mujer.					
35. Un hombre que no deja satisfecha sexualmente a una mujer es un fracasado.					
36. En cualquier situación que se presente, un verdadero hombre debe ser capaz de penetrar.					
37. El sexo puede ser bueno aun sin orgasmo.					
38. Un verdadero hombre no necesita mucha estimulación para llegar al orgasmo.					
39. Una mujer en su etapa de más plenitud sexual puede conseguir lo que quiera de un hombre.					
40. Cuanto mayor sea la intimidad sexual, más fácil es que te hagan daño.					

Cuestionario de Activación de Esquemas Cognitivos (QCSASC)

Nobre & Pinto-Gouveia, 2002

Lea detenidamente cada una de las situaciones presentadas a continuación e indique el grado en el que le han ocurrido, rodeando un número que oscila entre 1 (nunca) y 5 (a menudo).

Estoy solo con mi pareja. Parece como que ella quiere tener relaciones sexuales, se está esforzando verdaderamente para intentar excitarme. Sin embargo, yo no me siento así en absoluto. Así que finjo estar cansado y cambio de asunto. A pesar de todo ella insiste. Parece desilusionada y me dice que no la quiero tanto como antes.	1 Nunca me ha ocurrido	2	3	4	5 A menudo me ha ocurrido
Estoy acariciando a mi pareja, ella está disfrutando y parece que está preparada para tener relaciones sexuales. En el momento en que intento penetrarla, noto que mi erección no es tan firme como suele ser normalmente y me parece que será imposible una penetración completa. Lo intento inútilmente, pero finalmente lo dejo.	1 Nunca me ha ocurrido	2	3	4	5 A menudo me ha ocurrido
Mi pareja está estimulándome, y yo me estoy poniendo excitado. Llego a estar muy excitado e inmediatamente intento penetrarla. Me siento fuera de control y alcanzo el orgasmo muy rápidamente; en ese momento la relación se detiene. Ella parece muy decepcionada, como si esperara mucho más de mí.	1 Nunca me ha ocurrido	2	3	4	5 A menudo me ha ocurrido
Estoy completamente implicado en hacer el amor y comienzo a penetrar a mi pareja. Al principio todo está saliendo bien, pero va pasando el tiempo y parece que yo no pueda alcanzar el orgasmo. Ella parece estar cansándose. No importa cuánto lo intente, el orgasmo para estar cada vez más lejos, como fuera de mi alcance.	1 Nunca me ha ocurrido	2	3	4	5 A menudo me ha ocurrido

Rodee todas las emociones que sintió cuando imaginaba la situación que más a menudo le suele suceder.

Preocupación	Tristeza	Desilusión	Miedo	Culpabilidad
Vergüenza	Cólera	Daño	Placer	Satisfacción

Teniendo en mente la situación que le sucede más a menudo, lea atentamente las afirmaciones presentadas a continuación y rodee con un círculo el grado en que describen la forma en que usted piensa y se siente acerca de sí mismo (1 = completamente falso a 5 = completamente verdadero).

ESQUEMAS	Completamente falso	Falso	A veces verdadero otras falso	Verdadero	Completamente verdadero
1. Estoy desamparado					
2. Me siento indefenso					
3. Estoy fuera de control					
4. Soy débil					
5. Soy vulnerable					
6. Estoy necesitado					
7. Estoy atrapado					
8. Soy incapaz					
9. Soy ineficaz					
10. Soy incompetente					
11. Soy un fracaso					
12. No soy respetado					
13. Me siento inferior (valgo menos que los demás)					
14. No soy lo bastante bueno (rendimiento)					
15. No soy capaz de inspirar amor o cariño					
16. Soy antipático					
17. Soy indeseable (sexual)					
18. No soy atractivo					
19. No soy deseado					
20. No me siento cuidado					
21. Soy malo					
22. No soy digno					
23. Soy diferente					
24. No me siento querido					
25. No soy amado					
26. Estoy resignado a ser rechazado					
27. Estoy resignado a ser abandonado					
28. Estoy resignado a estar solo					

Cuestionario de Estilos Sexuales (SMQ)

Nobre & Pinto-Gouveia, 2002

Los ítems que se presentan debajo son un listado de pensamientos que uno puede tener durante la actividad sexual. No hace falta que piense en la relación sexual actual. Puede cumplimentar el cuestionario pensando en lo que ha pensado alguna vez.

En la **primera columna**, por favor, indique la frecuencia con la que usted experimenta esos pensamientos rodeando con un círculo el número que corresponda (1 es nunca y 5 es siempre). Después, indique el tipo de emoción que suele experimentar cuando tiene esos pensamientos, marcando una X en las columnas que indique las emociones apropiadas. **Finalmente**, en la última columna, indique la intensidad de su respuesta sexual (excitación) mientras está experimentando ese pensamiento, rodeando con un círculo el número adecuado (1 = muy poco hasta 5 = muy alto).

Nota: para los pensamientos que ha marcado como «nunca experimentados», no necesita cumplimentar las columnas de emociones o respuestas sexuales.

Ejemplo: Imagine que el pensamiento «hacer el amor es maravilloso» viene a su mente muy a menudo siempre que está en una relación sexual, y esa idea es acompañada de emociones placenteras, y su excitación sexual llega a ser muy elevada. En ese caso la respuesta debería ser:

PENSAMIENTOS						EMOCIONES									RESPUESTA SEXUAL				
	FRECUENCIA					TIPO DE EMOCIONES									INTENSIDAD				
Tipo de pensamiento:	Nunca	Casi nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre	Preocupación	Tristeza	Desilusión	Miedo	Vergüenza	Rabia	Dolor	Placer	Satisfacción	Muy baja	Baja	Moderada	Alta	Muy alta
Hacer el amor es maravilloso	1	2	3	X	5								X		1	2	3	X	5

PENSAMIENTOS						EMOCIONES								RESPUESTA SEXUAL					
Tipo de pensamiento:	FRECUENCIA					TIPO DE EMOCIONES								INTENSIDAD					
	Nunca	Casi nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre	Preocupación	Tristeza	Desilusión	Miedo	Vergüenza	Rabia	Dolor	Placer	Satisfacción	Muy baja	Baja	Moderada	Alta	Muy alta
1. Sería mejor morir que estar aquí.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
2. Esta vez no puedo decepcionar a mi pareja.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
3. Ella me cambiará por otro chico.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
4. Estoy condenado al fracaso.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
5. Debería ser capaz de tener una relación.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
6. Esto no va a ninguna parte.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
7. No la estoy satisfaciendo.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
8. Debo conseguir una erección.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
9. No estoy penetrando a mi pareja.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
10. Mi pene no está respondiendo.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
11. ¿Por qué esto no está funcionando?	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
12. Desearía que esto durara más.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
13. ¿Qué estará pensando de mí?	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
14. Estos movimientos y posiciones son fabulosos.*	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
15. Si otros se enteran de que no soy capaz...	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
16. Si fallo de nuevo seré una causa perdida.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5

PENSAMIENTOS						EMOCIONES								RESPUESTA SEXUAL					
Tipo de pensamiento:	FRECUENCIA					TIPO DE EMOCIONES								INTENSIDAD					
	Nunca	Casi nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre	Preocupación	Tristeza	Desilusión	Miedo	Vergüenza	Rabia	Dolor	Placer	Satisfacción	Muy baja	Baja	Moderada	Alta	Muy alta
17. Soy el hombre más feliz de la tierra.*	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
18. Esto me está excitando.*	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
19. Si no consigo el orgasmo ahora, no lo conseguiré luego.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
20. Ella no está siendo tan cariñosa como solía serlo.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
21. Ella ya no encuentra atractivo mi cuerpo.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
22. Me estoy haciendo viejo.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
23. Esto es asqueroso.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
24. Esta manera de practicar sexo es inmoral.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
25. Decirle que la quiero sexualmente sería antinatural.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
26. Ella está realmente excitada.*	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
27. Debo mostrar mi virilidad.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
28. Esto nunca volverá a ser lo mismo.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
29. Si no puedo tener una erección, me sentiré avergonzado.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
30. Tengo otras cosas más importantes que hacer.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5

Escala de Ajuste Diádico (DAS)

Spanier, 1976

¡IMPORTANTE!

CUMPLIMENTAR SÓLO SI SE TIENE PAREJA ESTABLE

La mayoría de personas tiene puntos de desencuentro en sus relaciones. Indica a continuación el grado aproximado de acuerdo o desacuerdo entre tú y tu pareja para cada ítem de la lista siguiente:

5	4	3	2	1	0
Siempre coincidimos	Casi siempre coincidimos	Discrepamos de vez en cuando	Discrepamos con frecuencia	Casi siempre discrepamos	Discrepamos siempre

	Siempre	Casi siempre	Más veces que menos	De vez en cuando	Casi nunca	Nunca
I. Gestión de la economía familiar	5	4	3	2	1	0
2. Cuestiones de ocio	5	4	3	2	1	0
3. Temas religiosos	5	4	3	2	1	0
4. Muestras de afecto	5	4	3	2	1	0
5. Amistades	5	4	3	2	1	0
6. Relaciones sexuales	5	4	3	2	1	0
7. Convencionalismo (comportamiento correcto o adecuado)	5	4	3	2	1	0
8. Filosofía de vida	5	4	3	2	1	0
9. Trato con padres o suegros	5	4	3	2	1	0
10. Aspiraciones, objetivos y asuntos considerados importantes	5	4	3	2	1	0
II. Cantidad de tiempo compartido	5	4	3	2	1	0
12. Toma de decisiones importantes	5	4	3	2	1	0
13. Tareas domésticas	5	4	3	2	1	0
14. Aficiones y actividades de tiempo libre	5	4	3	2	1	0
15. Decisiones profesionales	5	4	3	2	1	0
16. ¿Con qué frecuencia habláis de divorcio, separación o ruptura, u os lo habéis planteado?	0	1	2	3	4	5
17. ¿Con qué frecuencia tú o tu pareja os marcháis de casa tras una pelea?	0	1	2	3	4	5
18. En general, ¿con qué frecuencia pensáis que las cosas entre tú y tu pareja van bien?	5	4	3	2	1	0
19. ¿Tienes confianza con tu pareja?	5	4	3	2	1	0
20. ¿Te arrepientes alguna vez de haberte casado (o ido a vivir) con tu pareja?	0	1	2	3	4	5
21. ¿Con qué frecuencia discutes con tu pareja?	0	1	2	3	4	5
22. ¿Con qué frecuencia tu pareja te saca de quicio o viceversa?	0	1	2	3	4	5

	Cada día	Casi cada día	De vez en cuando	Casi nunca	Nunca
23. ¿Besas a tu pareja?	4	3	2	1	0

	En todas	En la mayoría	En algunas	En muy pocas	En ninguna
24. ¿Tú y tu pareja os involucráis juntos en actividades al aire libre?	4	3	2	1	0

¿Con qué frecuencia dirías que las siguientes situaciones se dan entre tú y tu pareja?

0	1	2	3	4	5
Nunca	Menos de una vez al mes	Una o dos veces al mes	Una o dos veces a la semana	Una vez al día	Más a menudo

25. Mantener un estimulante intercambio de ideas	0	1	2	3	4	5
26. Reiros juntos	0	1	2	3	4	5
27. Discutir algo tranquilamente	0	1	2	3	4	5
28. Trabajar juntos en un proyecto	0	1	2	3	4	5

A continuación, hay dos cuestiones sobre las que las parejas a veces están de acuerdo y a veces no. Indica si habéis tenido diferencias de opinión sobre los ítems siguientes o si han supuesto un problema para vuestra relación en las últimas semanas. (Elige sí o no).

	Sí	No
29. Estar demasiado cansado/a para tener sexo	0	1
30. No demostrar amor	0	1

31. Los puntos de la línea siguiente representan diferentes grados de felicidad en tu relación. El punto «feliz» representa el grado de felicidad de la mayoría de relaciones. Traza un círculo alrededor del punto que mejor describe vuestra relación.

0	1	2	3	4	5	6
Sumamente infeliz	Bastante infeliz	Un poco infeliz	Feliz	Muy feliz	Sumamente feliz	Perfecta

32. ¿Cuáles de las siguientes afirmaciones describen mejor tu sensación sobre el futuro de la relación?

5. Deseo con toda el alma que la relación funcione y haría prácticamente lo que hiciese falta para que así fuera.
4. Me gustaría mucho que la relación funcionara y haré todo lo que pueda para que así sea.
3. Me gustaría mucho que la relación funcionara y aportaré lo que crea que me corresponde para que así sea.
2. Estaría bien que la relación funcionara, pero no puedo hacer mucho más de lo que estoy haciendo ahora para contribuir a que así sea.
1. Estaría bien que la relación funcionara, pero me niego a hacer más de lo que estoy haciendo ahora mismo para intentar que siga adelante.
0. Mi relación está abocada al fracaso y no hay nada más que yo pueda hacer para que siga adelante.

Grupo de Trabajo Psicología Clínica y de la Salud: Prevención y Tratamiento

Ballester, R. et al. (2011)

CÓDIGO: _____

Factores psicológicos en la respuesta sexual (para mujeres)

A continuación, tendrás que rellenar una serie de cuestionarios que forman parte de una investigación más amplia que tiene, como objetivo final, evaluar aquellos factores cognitivos y emocionales, que predisponen o mantienen las disfunciones sexuales femeninas en diferentes contextos socioculturales. Su colaboración permitirá mejorar la ayuda que podemos prestar a otros pacientes con su mismo problema.

Los datos aquí recogidos tendrán un carácter anónimo y confidencial. En este sentido, no hay respuestas malas ni buenas por lo que se ruega a las personas participantes que contesten con la máxima sinceridad posible y a todas las preguntas, sin dejar ninguna en blanco.

En las preguntas referidas a la pareja, en el caso que esta sea del mismo sexo, contesta igualmente independientemente de que utilicemos el pronombre masculino «él» o el femenino «ella».

¡MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!

Formulario de Historia Médica (MHF)

Wincze & Carey, 2001

1. Alergias a medicamentos, rayos X u otras sustancias:

- ☐ SÍ
☐ NO

En caso afirmativo, especifique los medicamentos y los tipos de reacción:

Medicamento	Tipo de reacción

2. Historia médica pasada

Señale si ha sufrido o padece actualmente alguno de los problemas que se citan a continuación:

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ Condiciones neurológicas | ☐ Endometriosis | ☐ Hipertensión |
| ☐ Náuseas / vómitos | ☐ Diabetes | ☐ Dificultad para orinar |
| ☐ Vesícula | ☐ Sangre en heces | ☐ Problemas en la piel |
| ☐ Enfermedades hematológicas | ☐ Hemorroides | ☐ Piedras en el riñón |
| ☐ Enfermedad pélvica inflamatoria | ☐ Colitis | ☐ Gota |
| ☐ Problemas de corazón | ☐ Úlceras | ☐ Lumbalgia |
| ☐ Dolor o presión en el pecho | ☐ Cáncer | ☐ Dolor |
| ☐ Falta de aliento | ☐ Tobillos hinchados | ☐ Anemia |
| ☐ Extirpación de próstata | ☐ Mareos | ☐ Palpitaciones |
| ☐ Fiebre reumática | ☐ Asma | ☐ Artritis |
| ☐ Enfermedades venéreas | ☐ Tuberculosis | ☐ Sequedad vaginal |
| ☐ Dolores abdominales | ☐ Indigestión / acidez | ☐ Micción frecuente |
| ☐ Ansiedad / depresión | ☐ Dolor de cabeza | ☐ Alcoholismo/drogas |
| ☐ Retinitis pigmentosa | ☐ Tos persistente | ☐ Otros: _____ |

3. Historia de tratamientos

¿Ha recibido en el pasado tratamientos para disfunciones sexuales?

☐ SÍ

☐ NO

Si es así, indique cuáles:

☐ Inyecciones vasodilatadoras	☐ Lubricantes vaginales	☐ Terapia sexual
☐ Terapia hormonal	☐ Medicación uretral para erección (MUSE)	☐ Prótesis de pene
☐ Viagra	☐ Aparato de vacío	☐ Terapia matrimonial
☐ Medicación oral (distinta de viagra)	☐ Psicoterapia	☐ Orientación de pareja

4. Operaciones (con fechas):

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

5. Otras hospitalizaciones (con fechas):

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

6. Medicaciones (incluyendo las no prescritas por el médico: vitaminas, preparados de hierbas):

Medicación	Dosis	Medicación	Dosis

7. Historia familiar

¿Alguien de su familia (abuelos, padres o hermanos) ha padecido alguna vez alguna de las enfermedades siguientes? [Señale las que procedan].

Enfermedad	Parentesco	Edad de diagnóstico
☐ Cáncer (tipo: _____)		
☐ Hipertensión		
☐ Enfermedades del corazón		
☐ Diabetes		
☐ Derrame cerebral		
☐ Enfermedad mental		
☐ Drogadicción o alcoholismo		
☐ Glaucoma		
☐ Enfermedad hematológica		
☐ Otras (¿cuál?: _____)		

8. Revisión médica general

a. ¿Fuma tabaco? ☐ SÍ - ☐ NO

En caso afirmativo,

- ¿En qué forma? _____
- ¿Qué cantidad? (paquetes/día) _____

b. ¿Bebe alcohol? ☐ SÍ - ☐ NO

En caso afirmativo,

- ¿Cuánto por semana? _____

c. ¿Toma café o té? ☐ SÍ - ☐ NO

En caso afirmativo,

- ¿Cuánto por semana? _____

d. ¿Toma drogas como pueden ser la marihuana o la cocaína? ☐ SÍ - ☐ NO

En caso afirmativo,

- Indique qué droga toma ____
- Con qué frecuencia _____

e. ¿Realiza alguna vez actividades que podrían ponerle en riesgo de contraer sida?

☐ SÍ - ☐ NO

En caso afirmativo, descríbalas _____

Índice Internacional de la Función Femenina

Rosen et al., 1997

¡IMPORTANTE!

Elija la casilla que mejor se aplique a usted durante las **últimas cuatro semanas**. Piense que se le pregunta en ocasiones por su relación o actividad sexual, por lo que aunque no haya tenido relaciones sexuales, puede contestar si ha practicado alguna actividad como la masturbación.

1. Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia ha sentido deseo o interés sexual?
 - (5) Siempre o casi siempre
 - (4) Muchas veces (más de la mitad de las veces)
 - (3) A veces (la mitad de las veces)
 - (2) Pocas veces (menos de la mitad de las veces)
 - (1) Casi nunca o nunca
2. Durante las últimas 4 semanas, ¿cómo evaluaría su nivel (grado) de deseo o interés sexual?
 - (5) Muy elevado
 - (4) Elevado
 - (3) Moderado
 - (2) Bajo
 - (1) Muy bajo o nada
3. Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia se sintió excitada durante la actividad o relación sexual?
 - (0) No he tenido actividad sexual
 - (5) Siempre o casi siempre
 - (4) Muchas veces (más de la mitad de las veces)
 - (3) A veces (la mitad de las veces)
 - (2) Pocas veces (menos de la mitad de las veces)
 - (1) Casi nunca o nunca
4. Durante las últimas 4 semanas, ¿cómo evaluaría su nivel de excitación sexual durante la actividad o relación sexual?
 - (0) No he tenido actividad sexual.
 - (5) Muy elevado.
 - (4) Elevado
 - (3) Moderado
 - (2) Bajo
 - (1) Muy bajo o nada
5. Durante las últimas 4 semanas, ¿cuánta confianza tenía de llegar a excitarse sexualmente durante la actividad o relación sexual?
 - (0) No he tenido actividad sexual
 - (5) Muy alta confianza
 - (4) Alta confianza
 - (3) Moderada confianza
 - (2) Baja confianza
 - (1) Muy baja o nada de confianza

6. Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia estaba satisfecha con su excitación durante la actividad o relación sexual?
(0) No he tenido actividad sexual
(5) Siempre o casi siempre
(4) Muchas veces (más de la mitad de las veces)
(3) A veces (la mitad de las veces)
(2) Pocas veces (menos de la mitad de las veces)
(1) Casi nunca o nunca
7. Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia llegó a lubricar («sentirse húmeda») durante la actividad o relación sexual?
(0) No he tenido actividad sexual
(5) Siempre o casi siempre
(4) Muchas veces (más de la mitad de las veces)
(3) A veces (la mitad de las veces)
(2) Pocas veces (menos de la mitad de las veces)
(1) Casi nunca o nunca
8. Durante las últimas 4 semanas, ¿cuán difícil le ha resultado llegar a estar lubricada o húmeda durante la actividad o la relación sexual?
(0) No he tenido actividad sexual
(1) Extremadamente difícil o imposible
(2) Muy difícil
(3) Difícil
(4) Poco difícil
(5) Nada difícil
9. Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia mantuvo su lubricación hasta finalizar la actividad o relación sexual?
(0) No he tenido actividad sexual
(5) Siempre o casi siempre
(4) Muchas veces (más de la mitad de las veces)
(3) A veces (la mitad de las veces)
(2) Pocas veces (menos de la mitad de las veces)
(1) Casi nunca o nunca
10. Durante las últimas 4 semanas, ¿cuán difícil fue mantener su lubricación hasta finalizar la actividad o relación sexual?
(0) No he tenido actividad sexual
(1) Extremadamente difícil o imposible
(2) Muy difícil
(3) Difícil
(4) Poco difícil
(5) Nada difícil

11. Durante las últimas 4 semanas, cuando tuvo una estimulación o relación sexual, ¿con qué frecuencia llegó al orgasmo (clímax)?
 - (0) No he tenido actividad sexual
 - (5) Siempre o casi siempre
 - (4) Muchas veces (más de la mitad de las veces)
 - (3) A veces (la mitad de las veces)
 - (2) Pocas veces (menos de la mitad de las veces)
 - (1) Casi nunca o nunca
12. Durante las últimas 4 semanas, cuando tuvo una estimulación o relación sexual, ¿cuán difícil fue llegar al orgasmo (clímax)?
 - (0) No he tenido actividad sexual
 - (1) Extremadamente difícil o imposible
 - (2) Muy difícil
 - (3) Difícil
 - (4) Poco difícil
 - (5) Nada difícil
13. Durante las últimas 4 semanas, ¿cuán satisfecha estuvo con su capacidad para alcanzar el orgasmo (clímax) durante la actividad o relación sexual?
 - (0) No he tenido actividad sexual
 - (5) Muy satisfecha
 - (4) Moderadamente satisfecha
 - (3) Ni satisfecha ni insatisfecha
 - (2) Moderadamente insatisfecha
 - (1) Muy insatisfecha
14. Durante las últimas 4 semanas, ¿cuán satisfecha ha estado con el nivel de intimidad emocional existente durante la actividad sexual entre su pareja y usted?
 - (0) No he tenido actividad sexual
 - (5) Muy satisfecha
 - (4) Moderadamente satisfecha
 - (3) Ni satisfecha ni insatisfecha
 - (2) Moderadamente insatisfecha
 - (1) Muy insatisfecha
15. Durante las últimas 4 semanas, ¿cuán satisfecha ha estado con la relación sexual con su pareja?
 - (5) Muy satisfecha
 - (4) Moderadamente satisfecha
 - (3) Ni satisfecha ni insatisfecha
 - (2) Moderadamente insatisfecha
 - (1) Muy insatisfecha
16. Durante las últimas 4 semanas, ¿cuán satisfecha ha estado con su vida sexual en general?
 - (5) Muy satisfecha
 - (4) Moderadamente satisfecha
 - (3) Ni satisfecha ni insatisfecha
 - (2) Moderadamente insatisfecha
 - (1) Muy insatisfecha

17. Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia ha experimentado molestias o dolor durante la penetración vaginal?
(0) No he tenido actividad sexual
(1) Siempre o casi siempre
(2) Muchas veces (más de la mitad de las veces)
(3) A veces (la mitad de las veces)
(4) Pocas veces (menos de la mitad de las veces)
(5) Casi nunca o nunca
18. Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia ha experimentado molestias o dolor después de la penetración vaginal?
(0) No he tenido actividad sexual
(1) Siempre o casi siempre
(2) Muchas veces (más de la mitad de las veces)
(3) A veces (la mitad de las veces)
(4) Pocas veces (menos de la mitad de las veces)
(5) Casi nunca o nunca
19. Durante las últimas 4 semanas, ¿cómo evaluaría su nivel (grado) de malestar o dolor durante o después de la penetración vaginal?
(0) No he tenido actividad sexual
(1) Muy alto
(2) Alto
(3) Moderado
(4) Bajo
(5) Muy bajo o nada
20. Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia espasmos musculares involuntarios de su vagina han interferido en la penetración?
(0) No he tenido actividad sexual
(1) Siempre o casi siempre
(2) Muchas veces (más de la mitad de las veces)
(3) A veces (la mitad de las veces)
(4) Pocas veces (menos de la mitad de las veces)
(5) Casi nunca o nunca

Cuestionario sobre Creencias Sexuales Disfuncionales (SDBQ)

Nobre & Pinto-Gouveia, 2002

El listado que se presenta debajo contiene afirmaciones relacionadas con la sexualidad. Por favor, lea cada una de ellas detenidamente y marque el número de la columna derecha que corresponde con el grado en que está de acuerdo o en desacuerdo con cada afirmación (marque una opción por frase, del 1 = completamente en desacuerdo hasta el 5 = completamente de acuerdo). No hay respuestas buenas o malas, pero es muy importante que sea sincero y que conteste todos los ítems.

CREENCIAS SEXUALES	Completamente desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. El amor y el afecto de una pareja son necesarios para tener buen sexo.					
2. La masturbación es mala y dañina.					
3. El componente más importante del sexo es el afecto mutuo.					
4. El mejor regalo que una mujer puede llevar al matrimonio es su virginidad.					
5. Después de la menopausia la mujer pierde su deseo sexual.					
6. La mujer que tiene fantasías sexuales es una perversa.					
7. La masturbación no es una práctica adecuada para una mujer respetable.					
8. Tras la menopausia las mujeres no consiguen llegar al orgasmo.					
9. Hay una variedad de maneras de conseguir el placer y alcanzar el orgasmo.					
10. Las mujeres que no son físicamente atractivas no pueden estar satisfechas sexualmente.					
11. En la habitación, el hombre es el jefe.					
12. Una buena madre no puede ser sexualmente activa.					
13. Llegar al orgasmo es aceptable para los hombres pero no para las mujeres.					
14. Las relaciones sexuales deben ser iniciadas por los hombres.					
15. El sexo es sucio y pecaminoso.					
16. El orgasmo simultáneo entre los dos miembros de la pareja es necesario para que una relación sea sexualmente satisfactoria.					
17. El orgasmo sólo es posible mediante el coito vaginal.					
18. La finalidad del sexo para el hombre es estar satisfecho.					

CREENCIAS SEXUALES	Completamente desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
19. Una carrera profesional brillante implica el control de las relaciones sexuales.					
20. A medida que la mujer envejece, el placer que obtiene del sexo decrece.					
21. Los hombres sólo prestan atención a las mujeres jóvenes y atractivas.					
22. El sexo es una actividad bella y pura.					
23. El sexo sin amor es como la comida sin sabor.					
24. Todo está bien si ambos miembros de la pareja están de acuerdo.					
25. La mujer que inicia las relaciones sexuales es inmoral.					
26. El sexo sólo tiene significado para la procreación.					
27. Las relaciones sexuales mediante la menstruación pueden causar problemas de salud.					
28. El sexo oral es una de las mayores perversiones.					
29. Si las mujeres se desinhiben sexualmente están totalmente bajo el control de los hombres.					
30. Ser amable y sonreír a los hombres puede ser peligroso.					
31. Las emociones más maravillosas que una mujer puede experimentar son los sentimientos maternos.					
32. El sexo anal es una actividad perversa.					
33. En la habitación, la mujer es la jefa.					
34. El sexo debería ocurrir sólo cuando el hombre lo inicie.					
35. Solo hay una manera aceptable de practicar el sexo (la postura del misionero).					
36. Experimentar placer durante la relación sexual no es apropiado en una mujer respetable.					
37. Una buena madre debe controlar sus urgencias sexuales.					
38. Una mujer fea no es capaz de satisfacer a su pareja.					
39. Una mujer que sólo obtiene placer a través de la estimulación del clítoris es una mujer enferma y perversa.					
40. Las mujeres puras no participan activamente en las relaciones sexuales.					

Cuestionario de Activación de Esquemas Cognitivos (QCSASC)

Nobre & Pinto-Gouveia, 2002

Lea detenidamente cada una de las situaciones presentadas a continuación e indique el grado en el que le han ocurrido, rodeando un número que oscila entre 1 (nunca) y 5 (a menudo).

Estoy sola con mi pareja. Parece como que él quiere tener relaciones sexuales, se está esforzando verdaderamente para intentar excitarme. Sin embargo, yo no me siento así en absoluto. Así que finjo estar cansada y cambio de asunto. A pesar de todo él insiste. Parece desilusionado y me dice que no lo quiero tanto como antes.	1 Nunca me ha ocurrido	2	3	4	5 A menudo me ha ocurrido
Estoy teniendo relaciones sexuales con mi pareja. Él está intentando verdaderamente excitarme, pero yo no siento ningún placer en absoluto. Al contrario, siento como si estuviera cumpliendo una obligación. Me pregunto, «¿es que siempre tiene que ser así?».	1 Nunca me ha ocurrido	2	3	4	5 A menudo me ha ocurrido
Mi pareja está tocándome y yo estoy muy excitada. Más tarde, él intenta penetrarme, pero mis músculos vaginales parecen cerrarse y no puede hacerlo. Él insiste sin éxito y lo que podría haber sido una experiencia inolvidable se convierte en una experiencia frustrante.	1 Nunca me ha ocurrido	2	3	4	5 A menudo me ha ocurrido
Mi pareja y yo estamos inmersos en juegos eróticos y él ha intentado diferentes maneras de estimularme que me hacen disfrutar. Pero a pesar de todo yo no puedo alcanzar el orgasmo. Mi pareja parece estar cansándose y yo comienzo a sentirme frustrada. Empiezo a sentirme ansiosa cuando me doy cuenta de que la probabilidad de alcanzar el orgasmo es cada vez más remota.	1 Nunca me ha ocurrido	2	3	4	5 A menudo me ha ocurrido

Rodee todas las emociones que sintió cuando imaginaba la situación que más a menudo le suele suceder.

Preocupación	Tristeza	Desilusión	Miedo	Culpabilidad
Vergüenza	Cólera	Daño	Placer	Satisfacción

Teniendo en mente la situación que le sucede más a menudo, lea atentamente las afirmaciones presentadas a continuación y rodee con un círculo el grado en que describen la forma en que usted piensa y siente acerca de sí misma (1 = completamente falso a 5 = completamente verdadero).

ESQUEMAS	Completamente falso	Falso	A veces verdadero otras falso	Verdadero	Completamente verdadero
I. Estoy desamparada					
2. Me siento indefensa					
3. Estoy fuera de control					
4. Soy débil					
5. Soy vulnerable					
6. Estoy necesitada					
7. Estoy atrapada					
8. Soy incapaz					
9. Soy ineficaz					
10. Soy incompetente					
II. Soy un fracaso					
12. No soy respetada					
13. Me siento inferior (valgo menos que los demás)					
14. No soy lo bastante buena (rendimiento)					
15. No soy capaz de inspirar amor o cariño					
16. Soy antipática					
17. Soy indeseable (sexual)					
18. No soy atractiva					
19. No soy deseada					
20. No me siento cuidada					
21. Soy mala					
22. No soy digna					
23. Soy diferente					
24. No me siento querida					
25. No soy amada					
26. Estoy resignada (limitada) a ser rechazada					
27. Estoy resignada a ser abandonada					
28. Estoy resignada a estar sola					

Cuestionario de Estilos Sexuales (SMQ)

Nobre & Pinto-Gouveia, 2002

Los ítems que se presentan debajo son un listado de pensamientos que uno puede tener durante la actividad sexual. No hace falta que piense en la relación sexual actual. Puede cumplimentar el cuestionario pensando en lo que ha pensado alguna vez.

En la **primera columna**, por favor indique la frecuencia con la que usted experimenta esos pensamientos rodeando con un círculo el número que corresponda (1 es nunca y 5 es siempre). Después, indique el tipo de emoción que suele experimentar cuando tiene esos pensamientos, marcando una X en las columnas que indique las emociones apropiadas. **Finalmente**, en la última columna, indique la intensidad de su respuesta sexual (excitación) mientras está experimentando ese pensamiento, rodeando con un círculo el número adecuado (1 = muy poco hasta 5 = muy alto).

Nota: para los pensamientos que ha marcado como «nunca experimentados», no necesita cumplimentar las columnas de emociones o respuestas sexuales.

Ejemplo: Imagine que el pensamiento «hacer el amor es maravilloso» viene a su mente muy a menudo siempre que está en una relación sexual, y esa idea es acompañada de emociones placenteras, y su excitación sexual llega a ser muy elevada. En ese caso la respuesta debería ser:

PENSAMIENTOS						EMOCIONES									RESPUESTA SEXUAL				
Tipo de pensamiento:	FRECUENCIA					TIPO DE EMOCIONES									INTENSIDAD				
	Nunca	Casi nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre	Preocupación	Tristeza	Desilusión	Miedo	Vergüenza	Rabia	Dolor	Placer	Satisfacción	Muy baja	Baja	Moderada	Alta	Muy alta
Hacer el amor es maravilloso	1	2	3	X	5								X		1	2	3	X	5

PENSAMIENTOS						EMOCIONES								RESPUESTA SEXUAL					
Tipo de pensamiento:	FRECUENCIA					TIPO DE EMOCIONES								INTENSIDAD					
	Nunca	Casi nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre	Preocupación	Tristeza	Desilusión	Miedo	Vergüenza	Rabia	Dolor	Placer	Satisfacción	Muy baja	Baja	Moderada	Alta	Muy alta
1. Él está abusando de mí.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
2. ¿Cómo puedo escapar de esta situación?	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
3. Él sólo quiere satisfacerse a sí mismo.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
4. El sexo es en lo único que piensa.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
5. Me excita la manera en que me está hablando.*	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
6. Él me está violando/forzando.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
7. Esta forma de practicar sexo es inmoral.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
8. Estos movimientos y posiciones son fabulosas.*	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
9. Me estoy volviendo fea/gorda.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
10. Si me desinhibo pensará que soy una promiscua.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
11. Hacer el amor es maravilloso.*	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
12. Él no está siendo tan cariñoso como solía ser.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
13. No estoy satisfaciendo a mi pareja.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
14. No me debo mostrar tan interesada.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5

PENSAMIENTOS						EMOCIONES								RESPUESTA SEXUAL					
Tipo de pensamiento:	FRECUENCIA					TIPO DE EMOCIONES								INTENSIDAD					
	Nunca	Casi nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre	Preocupación	Tristeza	Desilusión	Miedo	Vergüenza	Rabia	Dolor	Placer	Satisfacción	Muy baja	Baja	Moderada	Alta	Muy alta
15. Esto es tan desagradable.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
16. No soy tan atractiva físicamente como solía ser.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
17. No debería tomar la iniciativa en la relación sexual.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
18. Él sólo me cuida cuando quiere sexo.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
19. No me estoy excitando.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
20. No me siento atractiva físicamente.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
21. Estas cosas no deberían estar planeadas de antemano.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
22. No puedo sentir nada.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
23. No quiero hacerme daño emocionalmente.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
24. ¿Por qué no me besa?	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
25. Mi cuerpo le excita.*	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
26. ¿Cuándo terminará esto?	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
27. Si tan sólo susurrara algo romántico en mi oído	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
28. Él sólo me quiere si soy buena en la cama.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
29. Debería esperar a que él dé el primer paso.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5

PENSAMIENTOS						EMOCIONES								RESPUESTA SEXUAL					
Tipo de pensamiento:	FRECUENCIA					TIPO DE EMOCIONES								INTENSIDAD					
	Nunca	Casi nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre	Preocupación	Tristeza	Desilusión	Miedo	Vergüenza	Rabia	Dolor	Placer	Satisfacción	Muy baja	Baja	Moderada	Alta	Muy alta
30. Sólo estoy haciendo esto porque él me lo ha pedido.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
31. Soy la mujer más feliz de la tierra.*	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
32. Tengo otras cosas más importantes que hacer.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5
33. Si yo me niego a tener sexo, él me será infiel.	1	2	3	4	5										1	2	3	4	5

Ojo! Hay un asterisco

Escala de Ajuste Diádico (DAS)

Spanier, 1976

¡IMPORTANTE!

CUMPLIMENTAR SÓLO SI SE TIENE PAREJA ESTABLE

La mayoría de personas tiene puntos de desencuentro en sus relaciones. Indica a continuación el grado aproximado de acuerdo o desacuerdo entre tú y tu pareja para cada ítem de la lista siguiente:

5	4	3	2	1	0
Siempre coincidimos	Casi siempre coincidimos	Discrepamos de vez en cuando	Discrepamos con frecuencia	Casi siempre discrepamos	Discrepamos siempre

1. Gestión de la economía familiar	5	4	3	2	1	0
2. Cuestiones de ocio	5	4	3	2	1	0
3. Temas religiosos	5	4	3	2	1	0
4. Muestras de afecto	5	4	3	2	1	0
5. Amistades	5	4	3	2	1	0
6. Relaciones sexuales	5	4	3	2	1	0
7. Convencionalismo (comportamiento correcto o adecuado)	5	4	3	2	1	0
8. Filosofía de vida	5	4	3	2	1	0
9. Trato con padres o suegros	5	4	3	2	1	0
10. Aspiraciones, objetivos y asuntos considerados importantes	5	4	3	2	1	0
11. Cantidad de tiempo compartido	5	4	3	2	1	0
12. Toma de decisiones importantes	5	4	3	2	1	0
13. Tareas domésticas	5	4	3	2	1	0
14. Aficiones y actividades de tiempo libre	5	4	3	2	1	0
15. Decisiones profesionales	5	4	3	2	1	0

	Siempre	Casi siempre	Más veces que menos	De vez en cuando	Casi nunca	Nunca
16. ¿Con qué frecuencia habláis de divorcio, separación o ruptura, u os lo habéis planteado?	0	1	2	3	4	5
17. ¿Con qué frecuencia tú o tu pareja os marcháis de casa tras una pelea?	0	1	2	3	4	5
18. En general, ¿con qué frecuencia pensáis que las cosas entre tú y tu pareja van bien?	5	4	3	2	1	0
19. ¿Tienes confianza con tu pareja?	5	4	3	2	1	0
20. ¿Te arrepientes alguna vez de haberte casado (o ido a vivir) con tu pareja?	0	1	2	3	4	5
21. ¿Con qué frecuencia discutes con tu pareja?	0	1	2	3	4	5
22. ¿Con qué frecuencia tu pareja te saca de quicio o viceversa?	0	1	2	3	4	5

	Cada día	Casi cada día	De vez en cuando	Casi nunca	Nunca
23. ¿Besas a tu pareja?	4	3	2	1	0

	En todas	En la mayoría	En algunas	En muy pocas	En ninguna
24. ¿Tú y tu pareja os involucráis juntos en actividades al aire libre?	4	3	2	1	0

¿Con qué frecuencia dirías que las siguientes situaciones se dan entre tú y tu pareja?

0	1	2	3	4	5
Nunca	Menos de una vez al mes	Una o dos veces al mes	Una o dos veces a la semana	Una vez al día	Más a menudo

25. Mantener un estimulante intercambio de ideas	0	1	2	3	4	5
26. Reiros juntos	0	1	2	3	4	5
27. Discutir algo tranquilamente	0	1	2	3	4	5
28. Trabajar juntos en un proyecto	0	1	2	3	4	5

A continuación hay dos cuestiones sobre las que las parejas a veces están de acuerdo y a veces no. Indica si habéis tenido diferencias de opinión sobre los ítems siguientes o si han supuesto un problema para vuestra relación en las últimas semanas. (Elige sí o no).

	Sí	No
29. Estar demasiado cansado/a para tener sexo	0	1
30. No demostrar amor	0	1

31. Los puntos de la línea siguiente representan diferentes grados de felicidad en tu relación. El punto «feliz» representa el grado de felicidad de la mayoría de relaciones. Traza un círculo alrededor del punto que mejor describe vuestra relación.

0	1	2	3	4	5	6
Sumamente infeliz	Bastante infeliz	Un poco infeliz	Feliz	Muy feliz	Sumamente feliz	Perfecta

32. ¿Cuáles de las siguientes afirmaciones describen mejor tu sensación sobre el futuro de la relación?

5. Deseo con toda el alma que la relación funcione y haría prácticamente lo que hiciese falta para que así fuera.
4. Me gustaría mucho que la relación funcionara y haré todo lo que pueda para que así sea.
3. Me gustaría mucho que la relación funcionara y aportaré lo que crea que me corresponde para que así sea.
2. Estaría bien que la relación funcionara, pero no puedo hacer mucho más de lo que estoy haciendo ahora para contribuir a que así sea.
1. Estaría bien que la relación funcionara, pero me niego a hacer más de lo que estoy haciendo ahora mismo para intentar que siga adelante.
0. Mi relación está abocada al fracaso y no hay nada más que yo pueda hacer para que siga adelante.