

מדד תפקוד מיני נשי - FSFI

לפניך שאלון ובו שאלות העוסקות ברגשות ובתגובות שלך כלפי מין במהלך 4 השבועות האחרונים. עני בבקשה על השאלות באופן הכן והבהיר ביותר שתוכלי. תשובותייך יישמרו חסויות לחלוטין. כדי לענות על השאלות תוכלי להיעזר בהגדרות הבאות:

- פעילות מינית עשויה לכלול ליטוף, משחק מקדים, אוננות ויחסים הכוללים חדירה לנרתיק.
- יחסי מין מוגדרים כחדירת (כניסת) הפין לנרתיק.
- גירוי מיני כולל מצבים כגון משחק מקדים עם בן/ בת הזוג, גירוי עצמי (אוננות) או פנטזיה מינית.

בחרי רק תשובה אחת לכל שאלה.

חשק או עניין מיני הוא תחושה הכוללת רצון לחוות חוויה מינית, תחושת פתיחות ליוזמה מינית של בן/ בת הזוג ומחשבה או פנטזיה על קיום יחסי מין.

1. בארבעת השבועות האחרונים, באיזו **תדירות** חשת חשק או עניין מיני?

- כמעט תמיד או תמיד
- רוב הזמן (יותר ממחצית מהזמן)
- לפעמים (כמחצית מהזמן)
- פעמים ספורות (פחות ממחצית מהזמן)
- כמעט אף פעם או כלל לא

2. בארבעת השבועות האחרונים, כיצד תגדירי את **מידת** החשק או העניין המיני שלך?

- גבוהה מאוד
- גבוהה
- בינונית
- נמוכה
- מאוד נמוכה או לא קיימת

עוררות מינית היא תחושה הכוללת היבטים גופניים ונפשיים של ריגוש מיני. עוררות עשויה לכלול תחושת חמימות או רטט באזור איבר המין, סינוך ("רטיבות") או כיווצי שרירים.

3. בארבעת השבועות האחרונים, באיזו **תדירות** חשת עוררות מינית ("נדלקת") במהלך פעילות מינית או יחסי מין מלאים?

- לא הייתי פעילה מינית
- כמעט תמיד או תמיד
- רוב הפעמים (יותר ממחצית)
- לפעמים (כמחצית מהפעמים)
- פעמים בודדות (פחות ממחצית הפעמים)
- כמעט אף פעם או כלל לא

4. בארבעת השבועות האחרונים, כיצד תדרגי את **רמת** העוררות המינית שלך בזמן פעילות מינית או יחסי מין מלאים?

- לא הייתי פעילה מינית
- גבוהה מאוד
- גבוהה
- בינונית
- נמוכה
- נמוכה מאוד או לא קיימת

5. בארבעת השבועות האחרונים, עד כמה חשת **בטוחה** בעצמך לגבי יכולתך להתעורר מינית במהלך פעילות מינית או יחסי מין מלאים?

- לא הייתי פעילה מינית
- בטוחה במידה רבה מאוד
- בטוחה במידה רבה
- בטוחה במידה בינונית
- בטוחה במידה מועטה
- בטוחה במידה מועטה מאוד או כלל לא

6. בארבעת השבועות האחרונים, באיזו **תדירות** היית מרוצה מהעוררות המינית שלך (ריגוש) במהלך פעילות מינית או יחסי מין מלאים?

- לא הייתי פעילה מינית
- כמעט תמיד או תמיד
- רוב הפעמים (יותר ממחציתן)
- לפעמים (כמחצית מהפעמים)
- פעמים ספורות (פחות ממחצית מהפעמים)
- כמעט אף פעם או כלל לא

7. בארבעת השבועות האחרונים, באיזו **תדירות** היית "רטובה" במהלך פעילות מינית או יחסי מין מלאים?

- לא הייתי פעילה מינית
- כמעט תמיד או תמיד
- רוב הפעמים (יותר ממחציתן)
- לפעמים (כמחצית מהפעמים)
- פעמים ספורות (פחות ממחצית מהפעמים)
- כמעט אף פעם או כלל לא

8. בארבעת השבועות האחרונים, עד כמה **קשה** היה לך להגיע לסיכוך ("רטיבות") בנרתיק במהלך פעילות מינית או יחסי מין מלאים?

- לא הייתי פעילה מינית
- קשה במידה רבה מאוד או בלתי אפשרי
- קשה במידה רבה
- קשה
- מעט קשה
- ללא כל קושי

9. בארבעת השבועות האחרונים באיזו **תדירות** הצלחת לשמר את הרטיבות עד לסיום הפעילות המינית או יחסי המין?

- לא הייתי פעילה מינית
- כמעט תמיד או תמיד
- רוב הפעמים (יותר ממחציתן)
- לפעמים (כמחצית מהפעמים)
- פעמים ספורות (פחות ממחצית מהפעמים)
- כמעט אף פעם או אף פעם

10. בארבעת השבועות האחרונים, עד כמה היה לך **קשה** לשמר את הרטיבות עד לסיום הפעילות המינית או יחסי המין המלאים?

- לא הייתי פעילה מינית
- קשה במידה רבה מאד או בלתי אפשרי
- קשה במידה רבה
- קשה
- מעט קשה
- ללא כל קושי

11. בארבעת השבועות האחרונים, כשחווית גירוי מיני או יחסי מין מלאים, באיזו **תדירות** הגעת לאורגזמה (פורקן)?

- לא הייתי פעילה מינית
- כמעט תמיד או תמיד
- רוב הפעמים (יותר ממחציתן)
- לפעמים (כמחצית מהפעמים)
- פעמים ספורות (פחות ממחצית מהפעמים)
- כמעט אף פעם או אף פעם

12. בארבעת השבועות האחרונים, במהלך גירוי מיני או יחסי מין מלאים, כמה **קשה** היה לך להגיע לאורגזמה (פורקן)?

- לא הייתי פעילה מינית
- קשה במידה רבה מאוד או בלתי אפשרי
- קשה במידה רבה
- קשה
- מעט קשה
- ללא כל קושי

13. בארבעת השבועות האחרונים, באיזו מידה היית **מרוצה** מיכולתך להגיע לאורגזמה (פורקן) במהלך פעילות מינית או יחסי מין מלאים?

- לא הייתי פעילה מינית
- מרוצה מאוד
- מרוצה במידה בינונית
- מרוצה/ לא מרוצה במידה שווה
- לא מרוצה במידה בינונית
- מאוד לא מרוצה

14. בארבעת השבועות האחרונים, באיזו מידה היית **מרוצה** ממידת הקרבה הרגשית בינך לבין בן/בת הזוג שלך במהלך הפעילות המינית ביניכם?

- לא הייתי פעילה מינית
- מרוצה מאוד
- מרוצה במידה בינונית
- מרוצה/ לא מרוצה במידה שווה
- לא מרוצה במידה בינונית
- מאוד לא מרוצה

15. בארבעת השבועות האחרונים, באיזו מידה היית מרוצה ממערכת היחסים המינית שלך עם בן/בת זוגך?

- מרוצה מאוד
- מרוצה במידה בינונית
- מרוצה/לא מרוצה במידה שווה
- לא מרוצה במידה בינונית
- מאוד לא מרוצה

16. בארבעת השבועות האחרונים, באיזו מידה היית מרוצה מחיי המין שלך באופן כללי?

- מרוצה מאוד
- מרוצה במידה בינונית
- מרוצה/לא מרוצה במידה שווה
- לא מרוצה במידה בינונית
- מאוד לא מרוצה

17. בארבעת השבועות האחרונים, באיזו תדירות חווית אי-נוחות או כאב במהלך חדירה לנרתיק?

- לא ניסיתי לקיים יחסי מין
- כמעט תמיד או תמיד
- רוב הפעמים (יותר ממחציתן)
- לפעמים (כמחצית מהפעמים)
- פעמים ספורות (פחות ממחצית מהפעמים)
- כמעט אף פעם או אף פעם

18. בארבעת השבועות האחרונים, באיזו תדירות חווית אי-נוחות או כאב לאחרי חדירה לנרתיק?

- לא ניסיתי לקיים יחסי מין
- כמעט תמיד או תמיד
- רוב הפעמים (יותר ממחציתן)
- לפעמים (כמחצית מהפעמים)
- פעמים ספורות (פחות ממחצית מהפעמים)
- כמעט אף פעם או אף פעם

19. בארבעת השבועות האחרונים כיצד תדרגי את מידת אי-הנוחות או הכאב במהלך או לאחר חדירה לנרתיק?

- לא ניסיתי לקיים יחסי מין
- רבה מאוד
- רבה
- מתונה
- נמוכה
- נמוכה מאוד או כלל לא

תודה לך על מילוי השאלון

קידוד שאלון מדד תפקוד מיני נשי

1. בארבעת השבועות האחרונים, באיזו **תדירות** חשת חשק או עניין מיני?
- 5 = כמעט תמיד או תמיד
4 = רוב הזמן (יותר ממחצית מהזמן)
3 = לפעמים (כמחצית מהזמן)
2 = פעמים ספורות (פחות ממחצית מהזמן)
1 = כמעט אף פעם או כלל לא
2. בארבעת השבועות האחרונים, כיצד תגדירי את **מידת** החשק או העניין המיני שלך?
- 5 = גבוהה מאוד
4 = גבוהה
3 = בינונית
2 = נמוכה
1 = מאוד נמוכה או לא קיימת
0 = לא הייתי פעילה מינית
3. בארבעת השבועות האחרונים, באיזו **תדירות** חשת עוררות מינית ("נדלקת") במהלך פעילות מינית או יחסי מין מלאים?
- 5 = כמעט תמיד או תמיד
4 = רוב הפעמים (יותר ממחצית)
3 = לפעמים (כמחצית מהפעמים)
2 = פעמים בודדות (פחות ממחצית הפעמים)
1 = כמעט אף פעם או כלל לא
0 = לא הייתי פעילה מינית
4. בארבעת השבועות האחרונים, כיצד תדרגי את **רמת** העוררות המינית שלך בזמן פעילות מינית או יחסי מין מלאים?
- 5 = גבוהה מאוד
4 = גבוהה
3 = בינונית
2 = נמוכה
1 = נמוכה מאוד או לא קיימת
0 = לא הייתי פעילה מינית
5. בארבעת השבועות האחרונים, עד כמה חשת **בטוחה** בעצמך לגבי יכולתך להתעורר מינית במהלך פעילות מינית או יחסי מין מלאים?
- 5 = בטוחה במידה רבה מאוד
4 = בטוחה במידה רבה
3 = בטוחה במידה בינונית
2 = בטוחה במידה מועטה
1 = בטוחה במידה מועטה מאוד או כלל לא
0 = לא הייתי פעילה מינית
6. בארבעת השבועות האחרונים, באיזו **תדירות** היית מרוצה מהעוררות המינית שלך (ריגוש) במהלך פעילות מינית או יחסי מין מלאים?
- 5 = כמעט תמיד או תמיד
4 = רוב הפעמים (יותר ממחצית)
3 = לפעמים (כמחצית מהפעמים)
2 = פעמים ספורות (פחות ממחצית מהפעמים)
1 = כמעט אף פעם או כלל לא
0 = לא הייתי פעילה מינית
7. בארבעת השבועות האחרונים, באיזו **תדירות** היית "רטובה" במהלך פעילות מינית או יחסי מין מלאים?
- 5 = כמעט תמיד או תמיד
4 = רוב הפעמים (יותר ממחצית)
3 = לפעמים (כמחצית מהפעמים)
2 = פעמים ספורות (פחות ממחצית מהפעמים)
1 = כמעט אף פעם או כלל לא
0 = לא הייתי פעילה מינית
8. בארבעת השבועות האחרונים, עד כמה **קשה** היה לך להגיע לסיכוך ("רטיבות") בנרתיק במהלך פעילות מינית או יחסי מין מלאים?
- 5 = ללא כל קושי
4 = מעט קשה
3 = קשה
2 = קשה במידה רבה
1 = קשה במידה רבה מאוד או בלתי אפשרי
0 = לא הייתי פעילה מינית

- 0 = לא הייתי פעילה מינית
 5 = כמעט תמיד או תמיד
 4 = רוב הפעמים (יותר ממחצית)
 3 = לפעמים (כמחצית מהפעמים)
 2 = פעמים ספורות (פחות ממחצית מהפעמים)
 1 = כמעט אף פעם או אף פעם
- 0 = לא הייתי פעילה מינית
 1 = קשה במידה רבה מאוד או בלתי אפשרי
 2 = קשה במידה רבה
 3 = קשה
 4 = מעט קשה
 5 = ללא כל קושי
- 0 = לא הייתי פעילה מינית
 5 = כמעט תמיד או תמיד
 4 = רוב הפעמים (יותר ממחצית)
 3 = לפעמים (כמחצית מהפעמים)
 2 = פעמים ספורות (פחות ממחצית מהפעמים)
 1 = כמעט אף פעם או אף פעם
- 0 = לא הייתי פעילה מינית
 1 = קשה במידה רבה מאוד או בלתי אפשרי
 2 = קשה במידה רבה
 3 = קשה
 4 = מעט קשה
 5 = ללא כל קושי
- 0 = לא הייתי פעילה מינית
 5 = מרוצה מאוד
 4 = מרוצה במידה בינונית
 3 = מרוצה/ לא מרוצה במידה שווה
 2 = לא מרוצה במידה בינונית
 1 = מאוד לא מרוצה
- 0 = לא הייתי פעילה מינית
 5 = מרוצה מאוד
 4 = מרוצה במידה בינונית
 3 = מרוצה/ לא מרוצה במידה שווה
 2 = לא מרוצה במידה בינונית
 1 = מאוד לא מרוצה
- 5 = מרוצה מאוד
 4 = מרוצה במידה בינונית
 3 = מרוצה/לא מרוצה במידה שווה
 2 = לא מרוצה במידה בינונית
 1 = מאוד לא מרוצה
- 5 = מרוצה מאוד
 4 = מרוצה במידה בינונית
 3 = מרוצה/לא מרוצה במידה שווה
 2 = לא מרוצה במידה בינונית
 1 = מאוד לא מרוצה

9. בארבעת השבועות האחרונים באיזו תדירות הצלחת לשמר את הרטיבות עד לסיום הפעילות המינית או יחסי המין?

10. בארבעת השבועות האחרונים, עד כמה היה לך קשה לשמר את הרטיבות עד לסיום הפעילות המינית או יחסי המין המלאים?

11. בארבעת השבועות האחרונים, כשחווית גירוי מיני או יחסי מין מלאים, באיזו תדירות הגעת לאורגזמה (פורקן)?

12. בארבעת השבועות האחרונים, במהלך גירוי מיני או יחסי מין מלאים, כמה קשה היה לך להגיע לאורגזמה (פורקן)?

13. בארבעת השבועות האחרונים, באיזו מידה היית מרוצה מיכולתך להגיע לאורגזמה (פורקן) במהלך פעילות מינית או יחסי מין מלאים?

14. בארבעת השבועות האחרונים, באיזו מידה היית מרוצה ממידת הקרבה הרגשית בינך לבין בן/בת הזוג שלך במהלך הפעילות המינית ביניכם?

15. בארבעת השבועות האחרונים, באיזו מידה היית מרוצה ממערכת היחסים המינית שלך עם בן/בת זוגך?

16. בארבעת השבועות האחרונים, באיזו מידה היית מרוצה מחיי המין שלך באופן כללי?

17. בארבעת השבועות האחרונים, באיזו **תדירות** חווית אי-נוחות או כאב במהלך חדירה לנרתיק?

- 0 = לא ניסיתי לקיים יחסי מין
- 1 = כמעט תמיד או תמיד
- 2 = רוב הפעמים (יותר ממחציתן)
- 3 = לפעמים (כמחצית מהפעמים)
- 4 = פעמים ספורות (פחות ממחצית מהפעמים)
- 5 = כמעט אף פעם או אף פעם
- 0 = לא ניסיתי לקיים יחסי מין
- 1 = כמעט תמיד או תמיד
- 2 = רוב הפעמים (יותר ממחציתן)
- 3 = לפעמים (כמחצית מהפעמים)
- 4 = פעמים ספורות (פחות ממחצית מהפעמים)
- 5 = כמעט אף פעם או אף פעם
- 0 = לא ניסיתי לקיים יחסי מין
- 1 = רבה מאוד
- 2 = רבה
- 3 = מתונה
- 4 = נמוכה
- 5 = נמוכה מאוד או כלל לא

18. בארבעת השבועות האחרונים, באיזו **תדירות** חווית אי-נוחות או כאב לאחר חדירה לנרתיק?

19. בארבעת השבועות האחרונים כיצד תדרגי את **מידת** אי-הנוחות או הכאב במהלך או לאחר חדירה לנרתיק?

קידוד תחומי השאלון והציון הסופי

ניתן לחשב את ציוני התחומים ואת הציון הסופי על-פי הנוסחה והלוח שבהמשך:

לחישוב ציון התחום יש לסכום את ציוני השאלות בו ולהכפיל את הסכום שהתקבל בפקטור המתאים עבור אותו תחום. לקבלת הציון הסופי יש לסכום את ציוני כל התחומים.

תחום	שאלות	טווח הציונים	פקטור	ציון מינימלי	ציון מקסימלי	ציון
חשק	1,2	1 - 5	0.6	1.2	6	
עוררות	3,4,5,6	0 - 5	0.3	0	6	
סיכוך	7,8,9,10	0 - 5	0.3	0	6	
אורגזמה	11,12,13	0 - 5	0.4	0	6	
סיפוק	14,15,16	0 (או 1) - 5	0.4	0.8	6	
כאב	17,18,19	0 - 5	0.4	0	6	
טווחי הציון הסופי				2	36	

קישור למאמר המתקף את התרגום לעברית:

<https://en.calameo.com/read/00517149335ab2ba940ff>