**فهرستی از اثرات منفی خود ارضایی**

اغلب شکایاتی که پزشکان، مشاوران، روانپزشکان و دیگر متخصصان بهداشت و سلامت که   
ازسوی افراد خودارضا درباره ی عوارض منفی خودارضایی دریافت می کنند به شرح زیر است:  
1-مشکل در انجام مقاربت جنسی واقعی  
2- کوفتگی ، خستگی  
3- استرس  
4-نعوظ ضعیف  
5- سردرد  
6- انزال زودرس  
7- نشت مایع منی  
8- ارگاسم ضعیف  
9-از دست دادن میل جنسی نسبت به جنس مخالف  
10- علاقه به همجنسگرایی، فراجنسیتی  
11- از دست دادن حافظه  
12- کمردرد  
13- ناتوانی جنسی  
14- اضطراب  
15- نوسانات خلقی (بی ثبات بودن رفتار و شخصیت)  
16-بیخوابی  
17-عدم تمرکز، منگی(گیجی)  
18-افزایش احساس تنهایی، کمرویی، و میل به انزوا  
19- افزایش احساس گناه  
20- افسردگی ، شادی کمتر  
21-از دست دادن انگیزه  
22-تفکرات زیان بار و میل پیدا کردن به خودکشی   
اثرات منفی خودارضایی منتشر شده در مجلات علمی . این لیست کامل نیست.  
1- زیاد شدن آنتی ژنهای اختصاصی سطح پروستات و اختلالات پروستات [link](http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1743-6109.2009.01497.x/abstract)  
2- افسردگی سطح بالا [link](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1275690) [link](http://link.springer.com/article/10.1023/B:ASEB.0000044738.84813.3b)  
3- عاملی خطرناک برای سرطان سینه [link](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2585013)  
4- کاهش حجم پلاسمای منی، تعداد اسپرم ، تعداد اسپرم، تحرک اسپرم و اسپرم سالم [link](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8288490)  
5- عملکرد بد پروستات، کمتر شدن حجم مایع منی، بدتر شدن کیفیت اسپرم، عدم از بین رفتن مواد زائد [link](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3553035)  
6-افزایش استفاده از مکانیسم های دفاعی نا به هنگام روانی . [link](http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1743-6109.2008.00786.x/abstract)  
7-استمنا فشار خون را به هم میریزد. [link](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15961213)  
8- رضایت فیزیولوژیکی کمتر [link](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16095799)  
9- انجام زیاد خود ارضایی باعث مختل کردن کارایی جنسی مرد ها میشود [link](http://www.reuniting.info/download/pdf/Costa.Masturbation.PDF)  
10- انجام زیاد خود ارضایی باعث مختل کردن کارایی جنسی زنها میشود [link](http://www.reuniting.info/download/pdf/Costa.Masturbation.PDF)  
11- ضعیف شدن سلامت جسمی و روانی که عبارتست از : اضافه شدن اضطراب [link](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21676179)  
12- پایین آمدن سطح تحریک [link](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12519661)  
13- استمناء، رابطه جنسی دهانی،رابطه ی جنسی مقعدی ، پیش درامدیست برای رضایت کمتر در روابط جنسی ( یا : استمنائ ، رابطه ی جسنی دهانی و مقعدی ، رضایت کمتری را در روابط جنسی را پیش بینی میکند) [link](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19453891)  
14--کاهش رضایت از سلامت رواین [link](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19453891)  
15- عشق کمتر [link](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17541850)  
16-افزایش سرطان پروستات [link](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3066144)  
17- در حالی که تکرار استمناء اغلب اوقات مربوط به افزایش خطر ابتلا به سرطان پروستات است این فرکانس آلت تناسلی/واژن است که به طور خاص با کاهش خطر یا سرطان پروستات مرتبط است  
دوره های مردانه و زنانه ( احتلام و مسئله ای که هر چند وقت یک بار برای خانم ها پیش میاد ) سرطان پروستات را کاهش میدهد در حالی که خود ارضایی خطر سرطان پروستات را گسترش میدهد [link](http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1743-6109.2009.01677.x/full)  
18- شادی کمتر [link](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17541849)  
19- استمناء با اسکیزوفرنی مرتب است. [link](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12509318) [link](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19453927)  
20- حالت های دردناک کمتر نسبت به PIV