

فهرستی از اثرات منفی خود ارضایی

اغلب شکایاتی که پزشکان، مشاوران، روانپزشکان و دیگر متخصصان بهداشت و سلامت که از سوی افراد خودارضای درباره ی عوارض منفی خودارضایی دریافت می کنند به شرح زیر است:

- ۱- مشکل در انجام مقاربت جنسی واقعی
 - ۲- کوفتگی ، خستگی
 - ۳- استرس
 - ۴- نعوظ ضعیف
 - ۵- سردرد
 - ۶- انزال زودرس
 - ۷- نشت مایع منی
 - ۸- ارگاسم ضعیف
 - ۹- از دست دادن میل جنسی نسبت به جنس مخالف
 - ۱۰- علاقه به همجنسگرایی، فراجنسیتی
 - ۱۱- از دست دادن حافظه
 - ۱۲- کمردرد
 - ۱۳- ناتوانی جنسی
 - ۱۴- اضطراب
 - ۱۵- نوسانات خلقی (بی ثبات بودن رفتار و شخصیت)
 - ۱۶- بیخوابی
 - ۱۷- عدم تمرکز، منگی(گیجی)
 - ۱۸- افزایش احساس تنهایی، کمرویی، و میل به انزوا
 - ۱۹- افزایش احساس گناه
 - ۲۰- افسردگی ، شادی کمتر
 - ۲۱- از دست دادن انگیزه
 - ۲۲- تفکرات زیان بار و میل پیدا کردن به خودکشی
- اثرات منفی خودارضایی منتشر شده در مجلات علمی . این لیست کامل نیست.
- ۱- زیاد شدن آنتی ژنهای اختصاصی سطح پروستات و اختلالات پروستات [link](#)
 - ۲- افسردگی سطح بالا [link link](#)
 - ۳- عاملی خطرناک برای سرطان سینه [link](#)
 - ۴- کاهش حجم پلاسمای منی، تعداد اسپرم ، تعداد اسپرم، تحرک اسپرم و اسپرم سالم [link](#)
 - ۵- عملکرد بد پروستات، کمتر شدن حجم مایع منی، بدتر شدن کیفیت اسپرم، عدم از بین رفتن مواد زائد [link](#)
 - ۶- افزایش استفاده از مکانیسم های دفاعی نا به هنگام روانی [link](#) .
 - ۷- استمنا فشار خون را به هم میریزد [link](#) .
 - ۸- رضایت فیزیولوژیکی کمتر [link](#)
 - ۹- انجام زیاد خود ارضایی باعث مختل کردن کارایی جنسی مرد ها میشود [link](#)
 - ۱۰- انجام زیاد خود ارضایی باعث مختل کردن کارایی جنسی زنها میشود [link](#)
 - ۱۱- ضعیف شدن سلامت جسمی و روانی که عبارتست از : اضافه شدن اضطراب [link](#)
 - ۱۲- پایین آمدن سطح تحریک [link](#)
 - ۱۳- استمنا، رابطه جنسی دهانی، رابطه ی جنسی مقعدی ، پیش درامدیست برای رضایت کمتر در روابط جنسی (یا : استمناء ، رابطه ی جنسی دهانی و مقعدی ، رضایت کمتری را در روابط جنسی را پیش بینی میکند [link](#))
 - ۱۴- کاهش رضایت از سلامت روان [link](#)
 - ۱۵- عشق کمتر [link](#)
 - ۱۶- افزایش سرطان پروستات [link](#)
 - ۱۷- در حالی که تکرار استمنا 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](#)
 - ۱۸- شادی کمتر [link](#)
 - ۱۹- استمنا با اسکیزوفرنی مرتب است [link link](#) .
 - ۲۰- حالت های دردناک کمتر نسبت به PIV