من استطاع الباءة فليتزوج ، فإنه أغض للبصر ، وأحصن للفرج ، ومن لم يستطع فعليه بالصوم ، فإنه له وجاء

عَن عَبْدِ اللَّهِ بنِ مَسْعُودٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: كُنَّا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَالَ: «مَنِ اسْتَطَاعَ البَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغَضُّ لِلْبَصَرِ، وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ».

[صحيح] [متفق عليه]

حَثَّ النبيُّ صلى الله عليه وسلم مَن قَدَر على الجماع ومُؤَن النكاح بالزواج؛ فإنه أحفظ لبصره عن الحرام، وأشد إحصانًا لفرجه، ومنعًا من الوقوع في الفاحشة، ومن لم يستطع مُؤنَ النكاح وهو قادر على الجماع فعليه بالصوم فإنه يقطع شهوة الفرج وشر المني.

http://www.sunnah.global/hadeeth/ar/show/5863