¡Oh jóvenes! Quien de entre ustedes pueda mantener una esposa que se case, puesto que ello es lo más efectivo para bajar la mirada (de lo que no se debe mirar) y resguardar más las partes pudendas. El que no pueda que ayune, ya que esto lo ayudará a controlar sus deseos

Narró Abdallah Ibn Masud, que Al-lah esté complacido con él, que el Mensajero de Al-lah dijo: “¡Oh jóvenes! Quien de entre ustedes pueda mantener una esposa que se case, puesto que ello es lo más efectivo para bajar la mirada (de lo que no se debe mirar) y resguardar más las partes pudendas. El que no pueda que ayune, ya que esto lo ayudará a controlar sus deseos”.

[Hadiz auténtico (sahih)] [Registrado por Al-Bujari y Muslim]

Dado que la continencia y la abstinencia de lo ilícito es un deber, y lo contrario es cometer el pecado debido al fuerte apetito sexual unido a la debilidad de la fe, y en esto los jóvenes son los que más apetito tienen, encontramos que en este hadiz el Mensajero de Al-lah -la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él- se dirige a ellos expresamente. Lo hace para guiarles hacia el camino de la abstinencia del lo ilícito. De este modo, el que tenga capacidad económica para sufragar la dote matrimonial, los gastos de manutención y un hogar, que se case, puesto que el matrimonio hace que baje la mirada de lo ilícito y guarda sus partes pudendas del pecado. Si no se tienen los medios para el matrimonio, el Mensajero de Al-lah aconseja a los jóvenes que ayunen, ya que tiene retribución y aplaca el apetito sexual o lo debilita al no comer ni beber, por lo que el alma se debilita y se cierran los conductos sanguíneos por los que fluye Satán. El ayuno, por lo tanto, corta la libido y el apetito sexual como si de un golpe a los testículos se tratase.

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