کسی که توانایی دارد، ازدواج کند، زیرا باعث حفاظت بیشتر چشم و مصونیت بیشتر شرمگاه می‌شود. و کسی که توانایی [ازدواج را] ندارد، باید روزه بگیرد که روزه، شهوت را ضعیف و کنترل می‌کند

از عبدالله بن مسعود ـ رضی الله عنه ـ روایت است که گفت: با پیامبر ـ صلی الله علیه وسلم ـ بودیم که فرمودند: «مَنِ اسْتَطَاعَ البَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغَضُّ لِلْبَصَرِ، وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ»: «کسی که توانایی دارد، ازدواج کند، زیرا باعث حفاظت بیشتر چشم و مصونیت بیشتر شرمگاه می‌شود. و کسی که توانایی [ازدواج را] ندارد، باید روزه بگیرد که روزه، شهوت را ضعیف و کنترل می‌کند».
[صحیح است] [بخاری و مسلم در روایت آن اتفاق دارند]

پیامبر ـ صلی الله علیه وسلم ـ کسی را به ازدواج تشویق می‌کند که توانایی آمیزش جنسی و هزینه‌های ازدواج را دارد؛ زیرا ازدواج باعث حفظ بیشتر نگاه از حرام و حفظ شدن بیشتر شرمگاه و مانع از گرفتار شدن انسان به زنا می‌شود، اما کسی که توانایی تامین هزینه‌های ازدواج را ندارد و قادر به جماع و آمیزش جنسی است، باید روزه بگیرد زیرا شهوت شرمگاه و شرارت منی را کم و ضعیف می‌کند.

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