ज्याला हे परवडेल त्याने लग्न करावे, कारण ते त्याची दृष्टी कमी करेल आणि त्याच्या पवित्रतेचे रक्षण करेल, आणि ज्याला ते परवडत नाही त्याने उपवास करावा, कारण ते त्याच्यासाठी एक ढाल आहे

अब्दुल्ला बिन मसूद यांच्या अधिकारावर, अल्लाह त्याच्यावर प्रसन्न होऊ, तो म्हणाला: आम्ही अल्लाहच्या मेसेंजरबरोबर होतो, अल्लाह त्याला आशीर्वाद देईल आणि त्याला
शांती देईल. ज्याला हे परवडेल त्याने लग्न करावे, कारण ते त्याची दृष्टी कमी करेल आणि त्याच्या पवित्रतेचे रक्षण करेल, आणि ज्याला ते परवडत नाही त्याने उपवास करावा, कारण
ते त्याच्यासाठी एक ढाल आहे".
[صحيح] [متفق عليه]

प्रेषित (शांती आणि आशीर्वाद) यांनी ज्यांना संभोग करण्याची क्षमता आहे त्यांच्यासाठी विवाहाच्या अटींवर जोर दिला आहे; हे निषिद्ध गोष्टींपासून त्याची दृष्टी सुरक्षित ठेवते, त्याच्या पवित्रतेचे रक्षण करते आणि अनैतिकतेमध्ये गुंतण्यापासून प्रतिबंधित करते. जो व्यक्ती संभोगाच्या वेळी विवाहाच्या आवश्यकता पूर्ण करू शकत नाही, त्याने उपवास करणे आवश्यक आहे कारण ते वासना आणि वीर्य यांचे दुष्टपणा दूर करते.

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