Wie de middelen heeft om te trouwen, laat hem trouwen. Want het is een bescherming voor zijn blik en een behoeder van zijn kuisheid. En wie de middelen niet heeft, laat hem vasten. Want vasten is een schild voor hem

Abdoellah ibn Mas'oed (moge Allah tevreden zijn met hem) zei: "We waren met de profeet (vrede zij met hem), toen hij zei: "Wie de middelen heeft om te trouwen, laat hem trouwen. Want het is een bescherming voor zijn blik en een behoeder van zijn kuisheid. En wie de middelen niet heeft, laat hem vasten. Want vasten is een schild voor hem."

[Authentiek] [Overeengekomen tussen al-Boekhari en Moeslim]

De profeet (vrede zij met hem) moedigde degenen die in staat waren om seksuele gemeenschap te hebben en de lasten van het huwelijk te dragen aan om te trouwen. Want trouwen is een bescherming voor hun blik tegen het verbodene, een sterkere behoeder van hun kuisheid en een belemmering voor het plegen van ontucht. En wie de lasten van het huwelijk niet kan dragen, terwijl hij in staat is om seksuele gemeenschap te hebben, die moet vasten. Want vasten vermindert de lust van het geslachtsdeel en het kwaad van zaadlozing.

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