ای گروه جوانان کسی که توانایی ازدواج کردن دارد، ازدواج کند، زیرا باعث حفاظت چشم و شرمگاه می شود، و کسی که توانایی ازدواج را ندارد، روزه بگیرد، چون گرفتن روزه، شهوت را ضعیف و کنترول می کند

از عبدالله بن مسعود رضی الله عنه روایت است که فرمود: ما با پیامبر صلی الله علیه وسلم بودیم و فرمودند: «ای گروه جوانان کسی که توانایی ازدواج کردن دارد، ازدواج کند، زیرا باعث حفاظت چشم و شرمگاه می شود، و کسی که توانایی ازدواج را ندارد، روزه بگیرد، چون گرفتن روزه، شهوت را ضعیف و کنترول می کند».

[صحیح] [متفق علیه]

پیامبر صلی الله علیه وسلم کسانی را که قادر به آمیزش (جماع) و مخارج ازدواج هستند به ازدواج تشویق می کند؛ زیرا چشم آنان را از حرام حفظ می کند، و شدیدا باعث مصئون بودن شرمگاهش شده، و از وقوع در فحشا باز می دارد. اگر کسی نتواند مخارج ازدواج را تامین کند و در عین حال توان همبستری را داشته باشد، این شخص باید روزه بگیرد، چون گرفتن روزه شهوت شرمگاه و شر منی را قطع می کند.

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