څوک چې (د کوروالي)وړتیا ولري نو واده دې وکړي، ځکه چې دا (کار) د سترګو د حفاظت او شرمګاه د ساتلو لپاره غوره دی، او څوک چې توان نه لري، نو روژه دې ونیسي، ځکه دا ورته (شهوت پرې کوونکې) ده

له عبدالله بن مسعود رضي الله عنه څخه روایت دی وایي چې: مور له رسول الله صلى الله عليه وسلم سره وو، نو ویې فرمایل: "څوک چې (د کوروالي)وړتیا ولري نو واده دې وکړي، ځکه چې دا (کار) د سترګو د حفاظت او شرمګاه د ساتلو لپاره غوره دی، او څوک چې توان نه لري، نو روژه دې ونیسي، ځکه دا ورته (شهوت پرې کوونکې) ده".

[صحیح دی] [متفق علیه دی]

رسول الله صلى الله عليه وسلم هغه کسان واده کولو ته هڅولي چې د جماع کولو توان ولري او د واده لګښتونه پرې کړای شي؛ ځکه پدې سره یې سترګې له حرامو ساتل کیږي او عفت یې هم ساتل کیږي، او په بد کاریو له اخته کېدو څخه یې مخنیوی کوي. او څوک چې د واده کولو له بار څخه نه شي وتلی او د کوروالي وړتیا ولري نو روژه دې ونیسي، ځکه روژه د شرمګاه شهوت او د منیو شر پرې کوي.

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