“Quem de vós tiver a possibilidade de se casar que o faça, pois isso ajuda a baixar o olhar e a conservar a castidade, e quem não tiver a possibilidade, então que jejue, pois nele existe imunidade do desejo (carnal pelas mulheres)”

Abdullah Ibn Mass'ud (que Allah esteja satisfeito com ele) narrou: Estávamos com o Profeta (que a paz e bênçãos estejam com ele), e ele disse: “Quem de vós tiver a possibilidade de se casar que o faça, pois isso ajuda a baixar o olhar e a conservar a castidade, e quem não tiver a possibilidade, então que jejue, pois nele existe imunidade do desejo (carnal pelas mulheres)”.

[Sahih] [Bukhari e Musslim]

O Profeta (que a paz e bênçãos estejam com ele) incentivou aqueles que têm a capacidade de ter relações sexuais e os meios para o casamento a se casarem, pois isso é mais eficaz para proteger seus olhos do que é proibido, e mais eficaz para manter sua castidade, evitando que caiam no pecado. E aquele que não tem os meios para o casamento, mas tem a capacidade de ter relações sexuais, deve jejuar, pois o jejum corta o desejo sexual e impede o derramamento de sêmen.

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