„Cel care își permite căsătoria, să se căsătorească, pentru că aceasta îi va fi de folos în coborârea privirii și în păzirea castității. Iar cel care nu își permite să se căsătorească, atunci să țină post, pentru că acesta va fi ca o constrângere pentru el.”

‘Abdullah ibn Mas‘ud (Allah să fie mulțumit de el) a relatat: Mă aflam în compania Profetului (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa) atunci când el a spus: „Cel care își permite căsătoria, să se căsătorească, pentru că aceasta îi va fi de folos în coborârea privirii și în păzirea castității. Iar cel care nu își permite să se căsătorească, atunci să țină post, pentru că acesta va fi ca o constrângere pentru el.”
[Sahih (hadis autentic)] [Narat de Bukhari și Muslim]

Profetul (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa) i-a îndemnat pe cei care pot întreține relații sexuale și își permit cheltuielile căsătoriei să se căsătorească, întrucât aceasta le protejează vederea de ceea ce este interzis, păstrează castitatea părților lor intime și il împiedică de la căderea în imoralitate, iar în ceea ce îi privește pe cei care nu își pot permite cheltuielile căsătoriei și sunt apți din punct de vedere sexual, să țină post, pentru că postul anulează dorința părților intime și oprește răul spermei.

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