Кто из вас способен содержать семью, пусть женится, ибо, поистине, это помогает потуплять взор и уберегать половые органы от запретного. А у кого нет такой возможности, пусть постится, и, поистине, пост послужит ему [защитой от прелюбодеяния, подобной] оскоплению

‘Абдуллах ибн Мас‘уд (да будет доволен им Аллах) передаёт: «Мы были с Посланником Аллаха (мир ему и благословение Аллаха), и он сказал: "Кто из вас способен содержать семью, пусть женится, ибо, поистине, это помогает потуплять взор и уберегать половые органы от запретного. А у кого нет такой возможности, пусть постится, и, поистине, пост послужит ему [защитой от прелюбодеяния, подобной] оскоплению"».

[Достоверный хадис] [Привели Аль-Бухари и Муслим]

Пророк (мир ему и благословение Аллаха) побуждал тех, кто способен к половому сношению и может содержать семью, жениться, ибо это помогает уберечь взгляд и половые органы от запретного и препятствуют совершению мерзостей. А кто не имеет возможности содержать семью, но способен к половому сношению, тому следует сдерживать свою страсть и уберегать себя от зла собственного семени посредством поста.

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