Den som har möjlighet att gifta sig bör göra det, eftersom det skyddar blicken och bevarar ens kyskhet. Men den som inte kan det bör fasta, eftersom det kommer att lägga band (på lusten)

'Abdullah bin Mas'ud (må Allah vara nöjd med honom) berättade att de var med profeten som sa: "Den som har möjlighet att gifta sig bör göra det, eftersom det skyddar blicken och bevarar ens kyskhet. Men den som inte kan det bör fasta, eftersom det kommer att lägga band (på lusten)."

[Autentisk] [Al-Bukhari och Muslim]

Profeten uppmanade den som har förmåga att ha samlag och de ekonomiska resurserna för äktenskap att gifta sig, eftersom det skyddar personen från att titta på förbjudna saker och stärker ens kyskhet, vilket hindrar en från att begå otukt. Men den som inte har råd att att gifta sig, men ändå känner sexuella begär, uppmanas att fasta. Fastan hjälper genom att dämpa begäret och kontrollera den sexuella driften.

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