“ ผู้ใดที่สามารถมีความพร้อมในการแต่งงานได้ก็จงแต่งงานเถิด เพราะมันช่วยลดสายตา (จากการมองสิ่งที่ต้องห้าม) และปกป้องอวัยวะเพศได้ดี และผู้ใดที่ไม่สามารถก็ให้ถือศีลอด เพราะการถือศีลอดจะเป็นเกราะป้องกันสำหรับเขา

จากอับดุลลอฮ์ บิน มัสซูด เราะฎิยัลลอฮุอันฮุ กล่าวว่า: เราอยู่กับท่านนบี
ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม และท่านกล่าวว่า: “ ผู้ใดที่สามารถมีความพร้อมในการ
แต่งงานได้ก็จงแต่งงานเถิด เพราะมันช่วยลดสายตา (จากการมองสิ่งที่ต้องห้าม) และ
ปกป้องอวัยวะเพศได้ดี และผู้ใดที่ไม่สามารถก็ให้ถือศีลอด เพราะการถือศีลอดจะเป็นเกราะป้องกันสำหรับเขา" [เศาะฮีห์] [บันทึกโดย อัล-บุคอรีย์ และมุสลิม]

ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ได้สนับสนุนให้ผู้ที่มีความสามารถในการมีเพศสัมพันธ์และมีความพร้อมในการแต่งงานให้แต่งงาน เพราะมันจะช่วยรักษาสายตาให้ห่างไกลจากสิ่งต้องห้าม และช่วยปกป้องอวัยวะเพศจากการล่วงละเมิด และป้องกันไม่ให้ตกอยู่ในความผิดอันน่าละอาย และผู้ใดที่ไม่สามารถมีความพร้อมในการแต่งงาน แต่สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ ให้เขาถือศีลอด เพราะมันจะช่วยลดความปรารถนาทางเพศและป้องกันความเสื่อมเสีย

http://sunnah.global/hadeeth/th/show/5863