من استطاع منكم الباءة فليتزوج

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإنه أغض للبصر، وأحصن للفرج ومن لم يستطع فعليه بالصوم، فإنه له وجاء

رواه مسلم