

همانطور که می دانید، راهکار اصلی و اساسی اسلام برای پاسخ به نیاز و غریزه جنسی ازدواج است چه موقت و چه دائم آن، در غیر اینصورت راه های مذهب برای کنترل شهوت و احساسات جنسی عبارتند از:

۱- سعی کنید همیشه پیش از خواب مثانه خود را تخلیه کنید و شب های به خصوص غذایی سبک میل کنید.

۲- هرگز شکم خود را بیش از حد معمول پر نکنید بلکه تا چند لقمه دیگر که جای دارید دست بکشید.

۳- از پوشیدن لباس های تنگ و چسبان اجتناب ورزید.

۴- هرگز فکر گناه را به ذهن خود راه ندهید و از تصور و تخیل امور جنسی و شهوانی سخت پرهیز کنید.

۵- از خواندن، شنیدن، نگاه کردن به امور و تماویر شهوت آفرین دوری کنید.

۶- از خوردن مواد غذایی محرک مانند: خرما، پیاز، فلفل، تخم مرغ و غذاهای چرب اجتناب و یا به حداقل اکتفا نمایید.

۷- از نگاه کردن و دست ورزی به اندام جنسی خود پرهیز کنید.

۸- هرگز به رو ن خوابید.

۹- هیچ گاه تنها در يك مكان نباشید تا فرصت و زمینه گناه از بین برود.

۱۰- برای تخلیه انرژی زاید بدن به طور منظم و زیاد ورزش کنید.

۱۱- هیچ گاه بیکار نباشید و همیشه برای مشغول ساختن خود به فعالیتی مطلوب و مثبت برنامه

داشته باشید.

۱۲ - روزه مستحبی بگیرید و اگر قادر نیستید، روزه تربیتی بگیرید یعنی به کمترین مقدار غذا و کم حجم ترین نوع غذاها اکتفا کنید و وعده غذایی خود را کم کنید.

۱۳ - هرگز به نامحرم نگاه نکنید، حتی اگر به ارتباط کلامی با آنها مجبور باشید.

۱۴ - با جنس مخالف رفتار متکبرانه داشته باشید، هرگز با روی باز و نرمی با آنها برخورد نکنید.

۱۵ - هرگاه افکار جنسی به ذهن شما وارد شد خود را تنبیه کنید. مثلاً با بستن يك كش به مچ دست خود و کشیدن و رها کردن آن به خود هشدار دهید.

۱۶ - به بدی گناه و عواقب آن بیاندیشید و تا زمانی که به گناه آلوده نشده اید بیشتر در فکر زیان‌های خطرات، آبروریزی و عقاب آن باشید.

۱۷ - هرگز از رحمت خدا مأیوس نباشید.

۱۸ - به محض لغزش فوراً توبه کنید و سعی کنید که دیگر تکرار نشود.

۱۹ - اوقات فراغت خود را با مطالعه، ورزش، زیارت، عبادت و عیادت از نزدیکان و... پر کنید.

۲۰ - ذکر لاحول ولا قوة الا بالله را زیاد بر زبان جاری سازید.