

זהר - מדרש הנעלם - וישב ח"א דף קלח.

רבי יצחק בר' יוסי הוה אחי מקפוטקיא
ללוד פגע ציה רבי יהודה א"ל רבי יצחק
תאמר דחבירנא חכימי מתניתא אתערו
להאי עניינא דינר הרע יתנשי מן עלמא
בר ההיא שעתא לזיווגא א"ל חייך הכי
אלטרין ינר הרע לעולם כמטרא לעולם
דאלמלא ינר הרע חדוותא דשמעתא לא
ליהוי אצל לא מנוולה כקדמיתא למחטי צי'
הה"ד (ישעיה יא) לא ירעו ולא ישחיתו
צבל הר קדשי וגו' - אמר רבי שמעון

רמב"ם פכ"ב מאיסורי ביאה

כא יט וכן ינהוג להתרחק מן השחוק, ומן השכרות, ומדברי עגבים - שאלו
גורמין גדולים חן, והן מעלות של עריות; ולא ישב בלא אשה, שמנהג
זה גורם לטהרה. יתירה מכל זאת אמרו, יפנה עצמו ומחשבתו לדברי
תורה, וידחיב דעתו בחכמה - שאין מחשבת עריות מתגברת, אלא בלב
פנוי מן החכמה, ובחכמה הוא אומר "איילת אהבים, ויעלת חן - דדיה
ירווך בכל עת, באהבתה תשגה תמיד" (משלי ה, יט).