避孕知識—排卵期推算法（https://www.famplan.org.hk/sexedu/zh/sexuality-education-resources/sex-qa/enquiry/index/birth-control-methods/periodic-abstinence/detail）

‧請問安全期如何計算？

安全期亦即排卵期推算法，原理是在女性最易受孕的排卵期內避免性行為。理論上，女性一般在下次經期前十四天排卵。要較準確推算「排卵期」，必須配合日曆計算法、子宮頸黏液觀察法，以及基礎體溫的量度。成效率約為百分之七十至八十。（一）日曆計算法：連續六至十二個月記錄月經週期。如果月經週期穩定而有規律的話，則較容易推算下次的排卵期。（二）子宮頸黏液觀察法：每天小便後拭抹陰部，並觀察陰道分泌，並加以記錄，在排卵期間子宮頸的分泌（白帶）會較多並呈蛋白狀。（三）基礎體溫的量度：連續六至十二個月使用基礎體溫計量度基礎體溫並加以記錄，基礎體溫會在排卵後上升攝氏0.2至0.6度。配合以上三種方法，可較準確推算排卵期。不過，這些推算方法必須小心應用，才能取得良好效果。我們建議所有人士，無論在選擇任何一種避孕方法以前，都應該先諮詢醫生的意見，認真學習，充分掌握使用方法。

‧我想問什麼咩做前七後七？在前七後七做愛是否安全？

坊間的所謂前七後七絕對不是推算安全期的方法，安全期亦即排卵期推算法，原理是在女性最易受孕的排卵期內避免性行為。