जिस दिन मासिक स्राव दिखाई दे, उसे पहला दिन गिनें.
जब तक स्राव होता रहे, तब तक संभोग न करें.

पुत्र के लिए : युग्म दिन ४, ६, ८, १०, १२, या १४ वें दिन गर्भाधान करें. संभोग से पूर्व पति अपनी बाईं (left) करबट पत्नी के सामने रखकर सोए. जब करीब १५ मिनट में पति के दाएं (right) नथुने से सांस चलने लगे इसके बाद ही संभोग करें. अपनी सांस को एक नथुना बंद कर अवशय चेक कर लें.

पुत्री के लिए : अयुग्म दिन ५, ७, ९, ११, १३, या १५ वें दिन गर्भाधान करें. संभोग से पूर्व पति अपनी दाईं (right) करबट पत्नी के सामने रखकर सोए. जब करीब १५ मिनट में पति के बाएं (left) नथुने से सांस चलने लगे इसके बाद ही संभोग करें. अपनी सांस को एक नथुना बंद कर अवशय चेक कर लें.

आयुर्वेद कहता है कि "संभोग १० वें दिन से १५ वें दिन तक किया जाए तथा स्त्री को अपने आहार बिहार का विशेष ध्यान रखना चाहिए."