

چهار "پ": (ABC plus)

- **پرهیز (Abstinence)** تقوا و خویشتن داری- پرهیز از هر گونه تماس جنسی پیش از ازدواج
- **پایبندی (Be Faithful)** وفاداری- پایبندی به همسر و حریم خانواده یا داشتن تنها یک شریک جنسی
- **پوشش محافظ جنسی (Continuous Condomize)** کاربرد مداوم **کاندوم**- استفاده از کاپوت در هر بار تماس جنسی (و با هر نوع شریک جنسی یا همسر)
- **پایداری PLUS: (Drug avoidance)** پرهیز از مصرف مواد و اعتیاد – استفاده از هر گونه مواد روانگردان، توهم زا، شادی آور، محرک و مخدر که میتواند کنترل بر روی رفتارهای فرد را کاهش دهد و سبب تماسهای جنسی پر خطر گردد.