

(EM)POWERED BY

**WHEN**  
EQUITY · EMPOWERMENT · CHANGE

**IT'S JUST  
PERIOD.**

SPONSORED BY



# με το Νι και με το Στίγμα

Όλα όσα  
πρέπει να ξέρεις  
για την περίοδο

**ΟΔΗΓΟΣ  
ΓΙΑ  
ΓΟΝΕΙΣ**

***#StopPeriodShaming***

# με το Νι και με το Στίγμα



## Έρευνα & συγγραφή

Ισμήνη Δροσοφορίδη  
Ιδρύτρια It's Just Period

## Επιστημονική επιμέλεια

Νεκταρία Χαλκιά  
Γυναικολόγος MD για τον οργανισμό  
Women's Health First

## Επιμέλεια κειμένων

Στέλλα Κάσδαγλη  
Συνιδρύτρια WHEN/inc.lude

Πηνελόπη Θεοδωρακάκου  
Συνιδρύτρια WHEN/inc.lude

Ο παρών οδηγός δημιουργήθηκε  
με την υποστήριξη της Lidl Ελλάς.

Αθήνα, Απρίλιος 2026

# Περιεχόμενα

<b>1</b>	Γιατί φτιάξαμε αυτόν τον οδηγό για γονείς (και γιατί οι συζητήσεις στο σπίτι έχουν μεγαλύτερη δύναμη απ' όση νομίζουμε)	5
<b>2</b>	«Εγώ έχω αγόρι, γιατί να με αφορά ένας οδηγός για την περίοδο;»	6
<b>3</b>	Τι μαθαίνουν τα παιδιά για την περίοδο πριν καν συζητήσουμε μαζί τους	7
<b>4</b>	Πώς δημιουργείται και συντηρείται το στίγμα για την περίοδο στο οικογενειακό περιβάλλον	8
<b>5</b>	Τι λένε τα δεδομένα: Αλήθειες και στοιχεία για το στίγμα της περιόδου	10
<b>6</b>	Πότε και πώς ξεκινάμε τη συζήτηση	11
<b>A</b>	Πώς μιλάμε στα παιδιά για την περίοδο, σε κάθε ηλικία	12
	Για παιδιά 4–7 ετών	12
	Για παιδιά 8–11 ετών	13
	Για εφήβους & έφηβες 12+ ετών	16
<b>B</b>	Πρώτα συμπτώματα περιόδου και πώς να τα αντιμετωπίσουμε (για παιδιά 12+ ετών)	17
<b>Γ</b>	Έντονα συμπτώματα περιόδου και πώς να τα αντιμετωπίσουμε (για παιδιά 12+ ετών)	17

<b>7</b>	<b>Πώς απαντάμε όταν δεν ξέρουμε ή όταν δεν είναι η στιγμή να συζητήσουμε κάτι</b>	<b>21</b>
<b>8</b>	<b>Πρακτικοί τρόποι να στηρίξουμε τα παιδιά μας</b>	<b>23</b>
<b>9</b>	<b>Γενικές Συμβουλές</b>	<b>26</b>
	<b>Πηγές</b>	<b>27</b>

# Γιατί φτιάξαμε αυτόν τον οδηγό για γονείς\*

1

Θα το πούμε εδώ στην αρχή και ύστερα όσες φορές ακόμα χρειάζεται: **η περίοδος είναι κάτι απολύτως φυσιολογικό**. Κι όμως, για πολλούς και πολλές από εμάς παραμένει ένα θέμα άβολο, που είτε αποφεύγουμε εντελώς είτε δεν ξέρουμε από πού να το πιάσουμε. Αυτός ο οδηγός δημιουργήθηκε ακριβώς γι' αυτόν τον λόγο: για να βοηθήσει τους γονείς παιδιών κάθε ηλικίας να μιλήσουν για την περίοδο στα παιδιά τους με ηρεμία, απλότητα και ειλικρίνεια. Και, κυρίως, χωρίς το άγχος ότι θα πουν «κάτι λάθος».

**Γιατί; Μα γιατί οι κουβέντες στο σπίτι έχουν τεράστια δύναμη.** Στο σπίτι τα παιδιά μαθαίνουν πώς να βλέπουν το σώμα τους, εξοικειώνονται με το τι θεωρείται φυσιολογικό και τι «ταμπού». Όταν εμείς μιλάμε ανοιχτά, ακόμα και (ή κυρίως) για ευαίσθητα θέματα, τους δίνουμε το μήνυμα ότι δεν υπάρχει λόγος να ντρέπονται ή να φοβούνται τα ίδια.

Όχι, δεν χρειάζεται να τα ξέρουμε όλα, ούτε να έχουμε βρει τις τέλειες λέξεις πριν ξεκινήσουμε την κουβέντα. Αυτό που χρειάζεται είναι η διάθεση να ακούσουμε τις ερωτήσεις των παιδιών, να είμαστε ειλικρινείς μαζί τους και να τους δείξουμε (με λόγια και με πράξεις!) ότι η περίοδος είναι απλώς ένα ακόμα κομμάτι της ζωής μας. Γι' αυτό και ο οδηγός που κρατάτε στα χέρια σας δεν έχει σκοπό να «διδάξει», αλλά να δώσει **τροφή για σκέψη** και να κάνει αυτές τις κουβέντες λιγάκι πιο εύκολες.

**\* (και γιατί οι συζητήσεις στο σπίτι έχουν μεγαλύτερη δύναμη απ' όση νομίζουμε)**

# «Εγώ έχω αγόρι, γιατί να με αφορά ένας οδηγός για την περίοδο;»

2

Είναι πολύ συνηθισμένη, ίσως και εύλογη, η σκέψη: «*Τι χρησιμότητα μπορεί να έχει ένας οδηγός για την περίοδο, αν είσαι πατέρας ή μητέρα μόνο αγοριών;*» Κι όμως, έχει. Γιατί η περίοδος δεν είναι «γυναικεία υπόθεση». Είναι ένα κομμάτι της ζωής που αφορά και κάθε αγόρι και κάθε άντρα, από τη στιγμή που επηρεάζει την καθημερινότητα των πολύ κοντινών του ανθρώπων: των συμμαθητριών, των φίλων, των μελλοντικών συντρόφων, των συναδελφισσών -για να μην αναφέρουμε τις αδελφές και τις μητέρες, φυσικά!

Ο τρόπος που μιλάμε στα αγόρια για την περίοδο διαμορφώνει το πώς θα αντιμετωπίζουν την περίοδο (και τις γυναίκες) μεγαλώνοντας. Αν μάθουν για την περίοδο μέσα από προσβλητικά αστεία, φορτισμένες σιωπές ή ένοχα βλέμματα, είναι πολύ πιθανό, στο μέλλον, να αναπαραγάγουν τέτοιου είδους συμπεριφορές, αλλά και αντιλήψεις γύρω από το γυναικείο σώμα και τη συμπεριφορά, οι οποίες βασίζονται σε στερεότυπα και παρωχημένες πεποιθήσεις. Αν όμως τη γνωρίσουν ως κάτι φυσιολογικό, μαθαίνουν να δείχνουν σεβασμό και κατανόηση σε όλα τα άτομα με περίοδο γύρω τους.

**Φτιάξαμε αυτόν τον οδηγό, λοιπόν, για να βοηθήσει όλους τους γονείς να μεγαλώσουν παιδιά κάθε φύλου που σέβονται τα σώματα, τα δικά τους και των άλλων.**

## Τι μαθαίνουν τα παιδιά για την περίοδο πριν καν συζητήσουμε μαζί τους

3

**Ας κάνουμε ένα βήμα πίσω: τα παιδιά μαθαίνουν για την περίοδο πολύ πριν τους μιλήσουμε γι' αυτήν. Μας παρατηρούν. Βλέπουν πώς αντιδρούμε, πώς αλλάζει το ύφος μας, πότε χαμηλώνουμε τη φωνή, πότε γελάμε αμήχανα και πότε λέμε «δεν είναι ώρα τώρα», όταν κάποια φίλη μας μιλά για την περίοδό της.**

Ακόμα και κάτι που σ' εμάς φαίνεται μικρό -ένα αστείο, ένα βλέμμα, μια φράση τύπου «εντάξει, δεν χρειάζεται να μας ακούσουν όλοι», για τα παιδιά σημαίνει πολλά. Και, συχνά, το μήνυμα που παίρνουν είναι ότι η περίοδος είναι κάτι ντροπιαστικό, κάτι που πρέπει να κρύβουν, να τα κάνει να ντρέπονται, τέλος πάντων να μην είναι και πολύ περήφανα που τους συμβαίνει.

Και όταν δεν μιλάμε καθόλου; Στο καλό σενάριο, τα παιδιά συμπληρώνουν τα κενά μόνα τους, με φαντασία, φόβο ή λάθος πληροφορίες -από φίλους, από τα ΜΜΕ, από εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης. Όχι επειδή το θέλουν, αλλά επειδή δεν έχουν άλλη επιλογή. Στο κακό σενάριο, τα παιδιά, με την άνεση που τους δίνει η εξοικείωσή τους με την τεχνολογία, μπαίνουν σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης όπως το Tik Tok και το Instagram, όπου τα πράγματα γίνονται ακόμα πιο αβέβαια, καθώς οι πληροφορίες εκεί ρέουν εντελώς αφιltrάριστες.

Οι περισσότεροι και οι περισσότερες από εμάς μεγαλώσαμε μέσα στις ίδιες σιωπές. Το σημαντικό, όμως, είναι ότι τώρα, με την κατάλληλη προετοιμασία, μπορούμε να αλλάξουμε τον τρόπο με τον οποίο μεγαλώνουν τα δικά μας παιδιά. Και να τους δείξουμε, με λόγια και πράξεις, ότι η περίοδος είναι φυσιολογική και αξίζει τον σεβασμό μας και μια (τουλάχιστον, αν και στη πράξη μάλλον είναι πολλές) ανοιχτή συζήτηση.

# Πώς δημιουργείται και συντηρείται το στίγμα για την περίοδο στο οικογενειακό περιβάλλον

## 4

Το στίγμα γύρω από την περίοδο σπάνια δημιουργείται από «κακή πρόθεση». Τις περισσότερες φορές περνάει μέσα από μικρές φράσεις, παλιές πεποιθήσεις και πράγματα που ακούσαμε κι εμείς, μεγαλώνοντας, για την έμμηνο ρύση και τα οποία απλώς επαναλαμβάνουμε χωρίς να τα σκεφτούμε.

Πολλοί από τους μύθους γύρω από την περίοδο περνούν από γενιά σε γενιά μέσα από καθημερινές κουβέντες που μοιάζουν «αθώες». Φράσεις όπως «δεν μπορείς να κάνεις μπάνιο στη θάλασσα όταν έχεις περίοδο», «πρόσεχε τι φοράς αυτές τις μέρες», «μην γυμνάζεσαι τώρα», παρουσιάζουν την περίοδο σαν κάτι επικίνδυνο ή περιοριστικό. Στην πραγματικότητα, τίποτα από αυτά δεν ισχύει αναγκαστικά. Τα περισσότερα από τα παραπάνω δεν βασίζονται στην επιστήμη, αλλά σε φόβους, παρεξηγήσεις και παλιές δοξασίες που αντιμετωπίζουν το σώμα ως κάτι εύθραυστο ή «προβληματικό» όταν έχει περίοδο.

Ακόμα και τα στερεότυπα γύρω από τη διάθεση: το ότι για παράδειγμα η περίοδος προκαλεί στις γυναίκες γκρίνια, υπερευαισθησία ή υπερβολικές αντιδράσεις σε «αθώα» ερεθίσματα, κάνουν τα παιδιά -και ιδιαίτερα τα κορίτσια- να αμφισβητούν τα συναισθήματά τους. Τους μαθαίνουν ότι αυτό που νιώθουν δεν μετράει και τόσο, επειδή σχετίζεται με το σώμα τους ή επειδή προκαλείται από κάποια λειτουργία του.

**Στίγμα είναι όταν κάτι φυσιολογικό φορτώνεται με ντροπή, φόβο ή σιωπή.**

Όταν ένα θέμα παρουσιάζεται, άμεσα ή έμμεσα, σαν κάτι που δεν λέγεται, κάτι που κρύβεται ή κάτι που δεν είναι για όλους/ες. Το στίγμα γύρω από την περίοδο είναι η ιδέα ότι η περίοδος είναι κάτι ντροπιαστικό, βρώμικο ή άβολο.

Για περισσότερους μύθους και αλήθειες γύρω από την περίοδο και τον κύκλο ρίξτε μια ματιά [ΣΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ](#) που φτιάξαμε για να ξεδιαλύνουμε πολλές από τις παρεξηγήσεις γύρω από την έμμηνο ρύση.

Στο οικογενειακό περιβάλλον, αυτά τα μηνύματα καταγράφονται αξιωματικά, χωρίς δηλαδή να επεξηγούνται ή να συνοδεύονται από επιχειρήματα ή να αμφισβητούνται, γιατί προέρχονται από τους ανθρώπους που τα παιδιά εμπιστεύονται «τυφλά», δηλαδή τους φροντιστές και τις φροντίστριές τους.

Κάθε φορά που αμφισβητούμε φωναχτά ένα στερεότυπο, κάθε φορά που εξηγούμε με στοιχεία το «γιατί» πίσω από κάτι που λέμε ή που παραδεχόμαστε ότι «αυτό δεν ισχύει τελικά», κάνουμε ένα μικρό αλλά σημαντικό βήμα στο να σπάσει το στίγμα μέσα στο ίδιο μας το σπίτι. Και αυτό έχει τεράστια σημασία. Γιατί όταν το σπίτι -και μετέπειτα το σχολείο- γίνονται χώροι κατανόησης, τεκμηρίωσης και ουσιαστικού διαλόγου, τα παιδιά βγαίνουν στον κόσμο με λιγότερη ντροπή και περισσότερη αυτοπεποίθηση.

### **Fun fact**

Σε ορισμένες χώρες, το μάθημα της Αγωγής της Υγείας, που καλύπτει τις αλλαγές στο σώμα και στη διάθεση που βιώνει ένα παιδί από τα παιδικά έως και τα εφηβικά χρόνια, έχει γίνει πλέον υποχρεωτικό σε όλες τις βαθμίδες από την Α' Δημοτικού έως και την Γ' Λυκείου.

# Τι λένε τα δεδομένα: Αλήθειες και στοιχεία για το στίγμα της περιόδου

5

**Υπάρχει στα αλήθεια  
ακόμη ντροπή ή ταμπού  
σχετικά με την περίοδο  
στην Ελλάδα του 2026;**

Πίσω από αυτό το φαινόμενο φαίνεται να βρίσκονται κυρίως βαθιά ριζωμένοι παράγοντες. Η ίδια η κοινωνία αναδεικνύεται ως ο βασικότερος από αυτούς (36,3%), μέσα από μηνύματα που ενισχύουν τη σιωπή και την ανάγκη «απόκρυψης» της περιόδου.

Ακολουθούν οι προσωπικές εμπειρίες (26,1%), όπως περιστατικά με λεκέδες αίματος ή ανησυχίες για οσμές, που συχνά επιτείνουν την αμηχανία. Σημαντικό ρόλο παίζει και το οικογενειακό περιβάλλον (20,4%), ιδιαίτερα όταν απουσιάζει η ανοιχτή συζήτηση ή επικρατούν συντηρητικές αντιλήψεις.

Το σχολείο, αν και χώρος μάθησης, δεν μένει εκτός: το 11,1% το αναφέρει ως πηγή ντροπής, είτε λόγω ελλιπούς ενημέρωσης είτε λόγω αρνητικών εμπειριών με συμμαθητές/τριες ή εκπαιδευτικούς. Τέλος, σε μικρότερο βαθμό, καταγράφονται και οι θρησκευτικές ή παραδοσιακές αντιλήψεις (3,3%).

Συνολικά, παρότι έχουν γίνει σημαντικά βήματα, το ταμπού γύρω από την περίοδο εξακολουθεί να υπάρχει και να αναπαράγεται σε πολλές πτυχές της καθημερινότητας, όπως δείχνουν και τα δεδομένα. Είναι σημαντικό να το έχουμε αυτό στο μυαλό μας κάθε φορά που μιλάμε με τα παιδιά μας για την περίοδο και να προσπαθούμε να το αντιμετωπίσουμε μέσα από ανοιχτή και ειλικρινή συζήτηση.

**Η σύντομη απάντηση είναι «ναι»,  
και τα δεδομένα το επιβεβαιώνουν.**

Σύμφωνα με πανελλαδική έρευνα του 2026,<sup>1</sup> το 59,7% του πληθυσμού στην Ελλάδα αναγνωρίζει ότι το ταμπού γύρω από την περίοδο εξακολουθεί να υπάρχει.

Συγκεκριμένα, το 5,6% δηλώνει ότι οι γυναίκες βιώνουν ντροπή «πάντα», το 26,6% «αρκετές φορές» και το 27,5% «λίγες φορές» γύρω από την περίοδο.

<sup>1</sup> Η έρευνα συντονίστηκε από το It's Just Period, το WHEN και το Deon Policy Institute, με χρηματοδότηση της Lidl Ελλάς και του Mediterranean Women's Fund, και επιστημονικό συνεργάτη την MRB Hellas. Το δείγμα ανέρχεται στα 2.000 άτομα και περιλαμβάνει 50% άνδρες - 50% γυναίκες με δικαίωμα ψήφου, κατοίκους Ηπειρωτικής Ελλάδας και Κρήτης (Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Αστικές, Ημιαστικές, Αγροτικές περιοχές εξαιρουμένων από την δειγματοληψία των Νήσων του Αιγαίου και των Ιονίων). Χρονικό Διάστημα Συλλογής Στοιχείων: 4 έως 12 Δεκεμβρίου 2025. Ακολουθήθηκε η μέθοδος της στρωματοποιημένης Πανελλαδικής Δειγματοληψίας.

## Πότε και πώς ξεκινάμε τη συζήτηση

6

**Υπάρχει σωστή και λάθος στιγμή να μιλήσουμε για την περίοδο;**  
Όχι. Υπάρχει όμως σωστός τρόπος. Και αυτός ο τρόπος είναι να μην το κάνουμε μία φορά, θεωρώντας ότι «ξεμπερδέψαμε», αλλά σιγά-σιγά, όπως εξελίσσεται και το παιδί μας.

Ιδανικά, ξεκινάμε τη συζήτηση με αφορμή κάποια σχετική ερώτηση του παιδιού. Οι ερωτήσεις αυτές μπορεί να έρθουν απρόσμενα, μέσα από την καθημερινότητα, και είναι πολύτιμες γιατί μας δείχνουν ότι το παιδί είναι έτοιμο να ακούσει. Για παράδειγμα:

«Μαμά, τι είναι αυτό που κρατάς;»

(βλέποντας μια σερβιέτα ή ένα ταμπόν)

«Θα έχω κι εγώ περίοδο όταν μεγαλώσω;»

«Γιατί είπες ότι έχεις περίοδο; Τι σημαίνει αυτό;»

«Ίου, δεν είναι αηδία αυτό;»

Αυτές οι ερωτήσεις είναι φυσικές και μας δίνουν την ευκαιρία να απαντήσουμε με απλότητα και ειλικρίνεια, χωρίς υπερβολές ή φόβο.

Απο μικρά τα παιδιά χρειάζεται να ξέρουν ότι το σώμα τους αλλάζει, ότι κάποια σώματα έχουν περίοδο, ενώ κάποια άλλα όχι. Τίποτα τρομακτικό, τίποτα μυστικό. Λίγο αργότερα, στην προεφηβεία, μπορούμε να μπούμε σε περισσότερες λεπτομέρειες απαντώντας στις παρακάτω ερωτήσεις:

### Τι είναι η περίοδος / Γιατί συμβαίνει / Τι αλλάζει στο σώμα μας όταν συμβαίνει

Στόχος δεν είναι να προκαλέσουμε άγχος, αλλά να προετοιμαστούμε κατάλληλα για τις αλλαγές που θα δούμε στο σώμα μας σε λίγο καιρό.

Και στην εφηβεία; Εκεί η κουβέντα γίνεται πιο ρεαλιστική και πιο πρακτική. Συναισθήματα, αλλαγές, κύκλος, πόνος, φροντίδα του σώματος. Και κυρίως: ενεργητική ακρόαση. Δεν χρειάζεται πάντα να έχουμε έτοιμη την απάντηση, αρκεί να είμαστε εκεί, παρόντες και παρούσες.

## **A** Πώς μιλάμε στα παιδιά για την περίοδο, σε κάθε ηλικία

Παρακάτω έχουμε συγκεντρώσει ορισμένες από τις ερωτήσεις που μπορεί να προκύψουν σε κάθε ηλικιακό στάδιο ανάπτυξης των παιδιών. Όσο θεωρητική κι αν φαίνεται τώρα η συζήτηση, στην πράξη γίνεται πολύ πιο φυσική και αβίαστη, γιατί σταδιακά τα περισσότερα παιδιά αρχίζουν είτε να έχουν πραγματικά περίοδο είτε να ακούν γι' αυτήν από το κοινωνικό και σχολικό τους περιβάλλον.

### **ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ 4-7 ΕΤΩΝ**

Σε αυτή την ηλικία δεν χρειάζονται εξηγήσεις και λεπτομέρειες. Χρειάζεται μόνο να εδραιωθεί από νωρίς στη σκέψη των παιδιών η ιδέα ότι τα σώματα μας κατά την διάρκεια της εφηβείας αλλάζουν και ότι αυτό είναι φυσιολογικό.

Στην προσχολική και πρώτη σχολική ηλικία, το παιδί αρχίζει σιγά-σιγά να μαθαίνει ότι:

- Κάθε σώμα είναι διαφορετικό.
- Κάποια σώματα έχουν περίοδο, σε άλλα εμφανίζονται περισσότερες τρίχες ή βαθαίνει η φωνή.
- Αυτή η διαφορετικότητα δεν είναι κάτι περίεργο, τρομακτικό ή μυστικό.

Ειδικά τώρα που τα παιδιά είναι ακόμα μικρά, είναι σημαντικό να τους μιλάμε απλά, ήρεμα, με φράσεις κυριολεκτικές και όχι με αστεία ή συμβολισμούς, όπως ακριβώς θα μιλούσαμε για οτιδήποτε άλλο αφορά το σώμα μας.

Στην ερώτηση **«Τι είναι η περίοδος;»** μπορούμε να απαντήσουμε ως εξής: **«Η περίοδος είναι κάτι φυσιολογικό που συμβαίνει στα σώματα των ανθρώπων που έχουν γεννηθεί με γυναικεία γεννητικά όργανα, καθώς μεγαλώνουν. Μπορεί να φέρει αλλαγές στο σώμα μας και στα συναισθήματά μας. Η περίοδος, όμως, και όλα όσα τη συνοδεύουν είναι απολύτως φυσιολογικές ενδείξεις ότι μεγαλώνουμε!»**. Αν δεν υπάρξει άλλη ερώτηση από την πλευρά του παιδιού, σταματάμε εκεί.

## ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ 8-11 ΕΤΩΝ

**Εδώ τα παιδιά είναι έτοιμα να ακούσουν λίγο περισσότερα. Όχι για να αγχωθούν, αλλά για να μην τρομάξουν όταν έρθει η περίοδός τους για πρώτη φορά ή όταν δουν στο περιβάλλον τους κάποιο κορίτσι να μπαίνει σε αυτή τη φάση ζωής.**

Ο στόχος μας είναι να καταλάβουν τα παιδιά ότι:

- Η περίοδος δεν εμφανίζεται ξαφνικά ή τυχαία, αλλά ότι το σώμα προετοιμάζεται για αυτήν για αρκετό καιρό.
- Κάθε σώμα έχει τον δικό του ρυθμό. Για παράδειγμα, στην ερώτηση «Γιατί μια φίλη μου έχει περίοδο και εγώ όχι;» μπορούμε να απαντήσουμε ότι είναι απολύτως φυσιολογικό: κάποια κορίτσια μπορεί να μην έχουν ξεκινήσει να έχουν περίοδο τελειώνοντας το Δημοτικό, ενώ άλλα μπορεί να έχουν περίοδο ήδη για δύο χρόνια.
- Και, κυρίως, ότι δεν σημαίνει πως κάτι πάει λάθος στο σώμα τους, καθώς κάθε σώμα είναι μοναδικό.

Σε συγκεκριμένες ερωτήσεις μπορούμε να απαντήσουμε ως εξής:

### «Τι είναι η περίοδος;»

Η περίοδος είναι η φυσιολογική αποβολή αίματος από τα γεννητικά όργανα των κοριτσιών. Ξεκινά στην εφηβεία, συμβαίνει μία φορά το μήνα και διαρκεί 3-7 ημέρες. Αυτό γίνεται όταν το ωάριο που απελευθερώνεται κάθε μήνα στο σώμα της γυναίκας δεν γονιμοποιείται κι έτσι πρέπει να αποβληθεί. Η περίοδος μπορεί να συνοδεύεται από πόνους (χωρίς μεγάλη ένταση και διάρκεια) στην κοιλιά και αλλαγές στη διάθεση, τα οποία όμως δεν είναι ανησυχητικά. Είναι ένδειξη καλής υγείας και γονιμότητας.

### «Γιατί συμβαίνει αυτό;»

Το σώμα προετοιμάζεται κάθε μήνα για την πιθανότητα εγκυμοσύνης, γιατί ένα μωρό χρειάζεται ένα κατάλληλο περιβάλλον για να μεγαλώσει. Αν όμως το ωάριο που έχει απελευθερωθεί στο σώμα της γυναίκας δεν γονιμοποιηθεί, τότε όλη αυτή η επένδυση που έχει δημιουργήσει η μήτρα στο εσωτερικό της δεν χρειάζεται πια. Όταν το σώμα την αποβάλλει, βλέπουμε αυτήν την ροή του αίματος από τον κόλπο της γυναίκας, που λέγεται αλλιώς περίοδος.

### **«Και πότε ξεκινάει;»**

Αυτή η διαδικασία δεν ξεκινάει για όλα τα κορίτσια στην ίδια ηλικία και η εμπειρία της καθεμιάς μπορεί να διαφέρει.

---

### **«Σε ποιον/α να μιλήσω όταν μου έρθει πρώτη φορά περίοδος»**

Είναι σημαντικό τα παιδιά μας να γνωρίζουν ότι μπορούν να μιλήσουν σε έναν ενήλικα που εμπιστεύονται. Αν βρίσκονται στο σπίτι, μπορούν να απευθυνθούν σε έναν γονέα ή κηδεμόνα. Αν βρίσκονται στο σχολείο, μπορούν να μιλήσουν σε έναν/μία εκπαιδευτικό, στη σχολική νοσηλεύτρια ή σε κάποιο/α δάσκαλο/δασκάλα με τον/την οποίο/α νιώθουν άνετα.

---

### **«Και τι συμβαίνει αν η περίοδος έρθει ξαφνικά στο σχολείο, σε μια εξωσχολική δραστηριότητα ή σε μια εκδρομή;»**

Εξηγήστε στο παιδί ότι τέτοιες καταστάσεις είναι φυσιολογικές και μπορούν να αντιμετωπιστούν. Προετοιμάστε ένα «mini kit» με σερβιέτες, πανάκια και μια αλλαξιά ρούχων, ώστε να έχει πάντα μαζί του τα απαραίτητα. Διδάξτε το να ζητά βοήθεια από έναν έμπιστο ενήλικα (δάσκαλο/α, συνοδό, γονέα) και να μην νιώθει ντροπή.

---

### **«Τι προϊόντα να χρησιμοποιήσω όταν μου έρθει περίοδος»**

Για τη διαχείριση της περιόδου, συνήθως είναι πιο εύκολο τα παιδιά να ξεκινήσουν με σερβιέτες, καθώς είναι απλές στη χρήση. Οι σερβιέτες τοποθετούνται στο εσώρουχο και χρειάζεται να αλλάζονται τακτικά μέσα στη μέρα. Αργότερα, αν το επιθυμούν, μπορούν να μάθουν να χρησιμοποιούν ταμπόν ή άλλα προϊόντα περιόδου, με τη βοήθεια ενός ενήλικα ή αξιόπιστων οδηγιών.

Στην ερώτηση **«Γιατί έχουν περίοδο μόνο τα κορίτσια;»** που μπορεί να προκύψει από παιδιά αυτής της ηλικίας, μπορούμε να απαντήσουμε με τον ίδιο απλό και συγκεκριμένο τρόπο, όπως παραπάνω: **«Στο σώμα των κοριτσιών υπάρχει ένα όργανο που ονομάζεται μήτρα. Κάθε μήνα η μήτρα προετοιμάζεται να φιλοξενήσει ένα μωρό. Εάν αυτό δε συμβεί, τότε εμφανίζεται η περίοδος. Τα αγόρια έχουν διαφορετικό σώμα και διαφορετικό ρόλο στη δημιουργία ενός μωρού.»**

### **Πώς μιλάμε για την περίοδο χωρίς ντροπή για όλα τα παιδιά και φύλα**

Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι δεν έχουν όλα τα κορίτσια περίοδο και δεν έχουν μόνο τα κορίτσια περίοδο. Υπάρχουν παιδιά και έφηβοι που έχουν περίοδο αλλά δεν ταυτίζονται με το φύλο που τους αποδόθηκε στη γέννηση. Για αυτά τα παιδιά, η περίοδος μπορεί να είναι μια δύσκολη εμπειρία, όχι μόνο σωματικά, αλλά και συναισθηματικά, να προκαλεί σύγχυση, άγχος ή δυσφορία. Γι' αυτό έχει σημασία να μιλάμε με λόγο που χωράει όλα τα σώματα: να ακούμε πώς αυτοπροσδιορίζεται κάθε παιδί και να σεβόμαστε τα όρια και τη γλώσσα που το κάνει να νιώθει ασφάλεια.

## ΓΙΑ ΕΦΗΒΟΥΣ & ΕΦΗΒΕΣ 12+ ΕΤΩΝ

Στην εφηβεία, η κουβέντα αλλάζει και γίνεται πιο ρεαλιστική, καθώς δεν μιλάμε πια με τα παιδιά μόνο για το «τι είναι η περίοδος», αλλά και για ολόκληρη την εμπειρία που τη συνοδεύει:

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| • Πώς λειτουργεί ο κύκλος         | • Γιατί μπορεί να αλλάξει η διάθεσή μας                 |
| • Τι είναι φυσιολογικό και τι όχι | • Πώς επηρεάζεται η σχέση με το σώμα μας                |
| • Πώς διαχειριζόμαστε τον πόνο    | • Τι σημαίνει να βάζω όρια και να γνωρίζω τον εαυτό μου |

**Είναι σημαντικό τα παιδιά μας να ξέρουν τη διαφορά μεταξύ κύκλου και περιόδου, γιατί συχνά οι δύο έννοιες χρησιμοποιούνται σαν να είναι το ίδιο, ενώ δεν είναι.**

Η περίοδος είναι οι ημέρες που εμφανίζεται η αιμορραγία. Είναι ένα κομμάτι του έμμηνου κύκλου. Ο κύκλος, όμως, είναι ολόκληρη η διαδικασία που συμβαίνει στο σώμα κάθε μήνα: οι ορμονικές αλλαγές, η προετοιμασία της μήτρας για μια πιθανή εγκυμοσύνη και, αν αυτή δεν συμβεί, η αποβολή του ενδομητρίου, δηλαδή η περίοδος. Για περισσότερους μύθους και αλήθειες διαβάστε τον οδηγό που φτιάξαμε «Με το νι και με σ(τ)ίγμα» για όλα όσα πρέπει να ξέρετε για την περίοδο.

**Β**

## Πρώτα συμπτώματα περιόδου και πώς να τα αντιμετωπίσουμε

### ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ 12+ ΕΤΩΝ

Πριν ή κατά τη διάρκεια της πρώτης περιόδου μπορεί να εμφανιστούν κάποια συνηθισμένα συμπτώματα, όπως:

- Πόνος χαμηλά στην κοιλιά
- Ευαισθησία στο στήθος
- Κόπωση
- Αλλαγές στη διάθεση

Αυτά είναι φυσιολογικά και συνήθως υποχωρούν από μόνα τους. Τα παιδιά μπορούν να συνεχίσουν τις καθημερινές τους δραστηριότητες, όπως το σχολείο, τον αθλητισμό ή το παιχνίδι, αρκεί να ακούν το σώμα τους και να ξεκουράζονται όταν το χρειάζονται. Αν κάτι τα ανησυχεί ή ο πόνος είναι έντονος, καλό είναι να μιλήσουν σε έναν ενήλικα ή έναν/μια επαγγελματία υγείας.

**Γ**

## Έντονα συμπτώματα περιόδου και πώς να τα αντιμετωπίσουμε

### ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ 12+ ΕΤΩΝ

**Όταν παρουσιάζονται έντονα συμπτώματα πόνου κατά την περίοδο, το πρώτο πράγμα που πρέπει να θυμόμαστε είναι να μην «ακυρώνουμε» λεκτικά τον πόνο του παιδιού που τα βιώνει.**

Φράσεις όπως «Μην κάνεις έτσι» μπορεί να κάνουν το παιδί να νιώσει ότι δεν το πιστεύουμε και ότι κάτι δεν πάει καλά με το σώμα του. Σε κάθε περίπτωση, περνάμε το λάθος μήνυμα ότι το παιδί δεν είναι ικανό να καταλάβει τι του συμβαίνει.

Αντί γι' αυτό, μπορείτε να πείτε κάτι σαν «Θέλεις να μου πεις πού πονάς και πόσο;». Με αυτόν τον τρόπο δείχνετε ότι ακούτε και ότι δεν αφήνετε το παιδί μόνο του. Ρωτήστε επίσης τι θα βοηθούσε εκείνη τη στιγμή. Μπορεί να χρειάζεται ξεκούραση, μια ζεστή κομπρέσα στην κοιλιά, ένα ζεστό ρόφημα ή (αν το έχετε ήδη συζητήσει με γιατρό) κάποιο παυσίπονο. Αν ο πόνος είναι πολύ έντονος, εμποδίζει το παιδί από το να πάει σχολείο ή κρατάει για πολλές ημέρες, είναι σημαντικό να επικοινωνήσετε με παιδίατρο ή γυναικολόγο για σωστότερη καθοδήγηση.

## Και ο ελέφαντας στο δωμάτιο:

Είναι φυσικό, όταν ξεκινάει η συζήτηση γύρω από την περίοδο, ειδικά σε προεφηβική και εφηβική ηλικία, η κουβέντα να πηγαίνει και στο ζήτημα της σεξουαλικότητας, αφού η περίοδος σηματοδοτεί και το ξεκίνημα της αναπαραγωγικής φάσης στη ζωή των περισσότερων γυναικών.

Αυτός μπορεί να είναι και ένας λόγος για τον οποίο πολλοί γονείς διστάζουν να μπουν σε κουβέντες για την έμμηνο ρύση -δεν θα έπρεπε, όμως! Ακόμα και σε αυτές τις ηλικίες, είναι σημαντικό να αφήνουμε το παιδί να μας καθοδηγήσει με τις ερωτήσεις του, γιατί το γεγονός ότι τις θέτει δείχνει ότι είναι έτοιμο να ακούσει και να καταλάβει τις απαντήσεις που θα του δώσουμε, εφόσον είναι διατυπωμένες με τρόπο κατανοητό για την ηλικία του.

### **Σε παιδιά ηλικίας 8–11 ετών**

Μπορούμε να πούμε ότι η σεξουαλική επαφή είναι η φυσική πράξη που γίνεται μεταξύ ενηλίκων όταν δύο άνθρωποι αγαπιούνται ή θέλουν να δημιουργήσουν μια οικογένεια. Είναι μέρος του τρόπου με τον οποίο το σώμα και η φύση λειτουργούν για την αναπαραγωγή και τη δημιουργία παιδιών. Η γνώση για το σώμα και την αναπαραγωγή βοηθά τα παιδιά να κατανοήσουν καλύτερα τις αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα τους και να μάθουν πώς να παίρνουν ασφαλείς και υπεύθυνες αποφάσεις στο μέλλον.

### **Σε παιδιά ηλικίας 12+ ετών**

Μπορούμε να παρέχουμε πιο αναλυτικές πληροφορίες σχετικά με την προστασία, τη συναίνεση, τη σεξουαλική υγεία και τις συναισθηματικές συνέπειες της σεξουαλικής επαφής. Όλες αυτές οι συζητήσεις πρέπει να γίνονται με ειλικρίνεια και σεβασμό, ώστε τα παιδιά να νιώσουν έτοιμα ώστε αργότερα να πάρουν υπεύθυνες και ασφαλείς αποφάσεις που θα συνοδεύσουν τις επιλογές τους.

Παρακάτω θα βρείτε μερικές ερωτήσεις και απαντήσεις που θα σας βοηθήσουν να μπειτε σε μια συζήτηση για την πρώτη περίοδο και την εφηβική σεξουαλικότητα.

### **«Τι είναι η σεξουαλική επαφή;»**

Η σεξουαλική επαφή είναι ένας όμορφος τρόπος με τον οποίο δύο ενήλικες έρχονται πολύ κοντά με το σώμα τους, σε μία ένωση, δείχνοντας τα συναισθήματά τους. Από αυτή την ένωση του άνδρα και της γυναίκας, μπορεί να ξεκινήσει η δημιουργία ενός μωρού.

### **«Πότε είναι η σωστή στιγμή για να κάνω πρώτη φορά σεξ;»**

Δεν υπάρχει συγκεκριμένη ηλικία που «πρέπει». Η σωστή στιγμή είναι όταν νιώθεις πραγματικά έτοιμος/η, χωρίς πίεση, με αμοιβαία συναίνεση, σεβασμό και εμπιστοσύνη, και αφού έχεις ενημερωθεί κατάλληλα για όλα όσα συνοδεύουν την πράξη αυτή. Αν έχεις αμφιβολία, τότε πιθανότατα η στιγμή δεν είναι ακόμα κατάλληλη.

### **«Αν έχω περίοδο, σημαίνει ότι είμαι έτοιμη να κάνω πρώτη φορά σεξ;»**

Όχι. Η περίοδος δείχνει ότι το σώμα σου μπορεί βιολογικά να κυοφορήσει ένα έμβρυο, αλλά η συναισθηματική ετοιμότητα που χρειάζεται για να μπει ένα άτομο σε μια σεξουαλική σχέση είναι κάτι εντελώς διαφορετικό.

### **«Μπορώ να μείνω έγκυος από την πρώτη φορά που έχω σεξουαλική επαφή;»**

Ναι, αν υπάρχει σεξουαλική επαφή χωρίς προστασία, εγκυμοσύνη μπορεί να συμβεί ακόμη και την πρώτη φορά.

### **«Τι προφυλάξεις πρέπει να παίρνω όταν αρχίσω να έχω σεξουαλικές επαφές;»**

Η προστασία στο σεξ είναι απαραίτητη! Το προφυλακτικό σε προστατεύει τόσο από μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη όσο και από ένα σωρό Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα (ΣΜΝ), δηλαδή λοιμώξεις που μεταδίδονται μέσω της σεξουαλικής επαφής. Υπάρχουν και άλλες μέθοδοι αντισύλληψης, αλλά μόνο το προφυλακτικό προστατεύει και από τα ΣΜΝ.

### **«Πονάει η πρώτη φορά;»**

Η εμπειρία διαφέρει από άτομο σε άτομο. Όταν είσαι χαλαρός/ή, θέλεις πραγματικά να βρίσκεσαι εκεί και έχεις προετοιμαστεί σωστά, σωματικά και συναισθηματικά, δεν πρέπει και δεν θα είναι μια τραυματική εμπειρία. Ο φόβος και η πίεση να κάνεις κάτι που δεν θέλεις είναι αυτά που συνήθως δημιουργούν δυσκολία.

---

**Το πιο σημαντικό μήνυμα που χρειάζεται να κρατήσει το παιδί από αυτή τη συζήτηση είναι ότι το σώμα του τού ανήκει. Έχει πάντα το δικαίωμα να πει «όχι», ακόμη κι αν αλλάξει γνώμη την τελευταία στιγμή. Έχει επίσης το δικαίωμα να περιμένει, μέχρι να νιώθει πραγματικά έτοιμο και να έρθει η στιγμή που το ίδιο θεωρεί σωστή.**

### **Πώς χτίζουμε εμπιστοσύνη και ασφάλεια με τα παιδιά;**

Η εμπιστοσύνη χτίζεται όταν το παιδί νιώθει ότι το σώμα του τού ανήκει και ότι έχει δικαίωμα να θέτει όρια.

Μιλάμε καθαρά και απλά για το ότι κανείς και καμία δεν έχει δικαίωμα να αγγίζει το σώμα του χωρίς τη συναίνεσή του και ότι μπορεί πάντα να λέει «όχι» - ακόμη και σε ενήλικες.

Ταυτόχρονα, το διαβεβαιώνουμε ότι μπορεί να μας μιλήσει για οτιδήποτε το προβληματίζει, χωρίς φόβο ή ντροπή.

Όταν τα όρια παρουσιάζονται ως πράξη φροντίδας και όχι φόβου, το παιδί μαθαίνει να προστατεύει τον εαυτό του με ασφάλεια και αυτοπεποίθηση.

## Πώς απαντάμε όταν δεν ξέρουμε ή όταν δεν είναι η στιγμή να συζητήσουμε κάτι

7

Είναι απολύτως εντάξει να μην ξέρουμε την απάντηση. Και είναι επίσης εντάξει να μην είναι κάθε στιγμή κατάλληλη για μια μεγάλη κουβέντα. Αυτό που έχει σημασία δεν είναι να απαντήσουμε «σωστά», αλλά να μην κλείσουμε την πόρτα στη συζήτηση.

**Όταν δεν ξέρουμε κάτι,**  
το μόνο λάθος που μπορούμε να κάνουμε είναι να προσπεράσουμε την ερώτηση του παιδιού ή να αλλάξουμε θέμα. Αντί γι' αυτό, μπορούμε απλώς να πούμε:

*«Καλή ερώτηση.  
Δεν είμαι σίγουρη/ος,  
να το ψάξουμε μαζί;»*

Με αυτόν τον τρόπο δείχνουμε ότι η απορία είναι **θεμιτή** και ότι η γνώση δεν είναι κάτι που πρέπει απαραίτητα να έχουμε έτοιμη από πριν.

**Και τι γίνεται όταν δεν είναι η σωστή στιγμή;**

Όταν είμαστε κουρασμένοι/ες ή βιαστικοί/ές ή ασχολούμαστε με κάτι άλλο; Εκεί βοηθάει πολύ να αναγνωρίσουμε την ερώτηση χωρίς να την απορρίψουμε:

*«Είναι σημαντικό αυτό που ρωτάς. Δεν είναι η καλύτερη στιγμή τώρα, αλλά θέλω να το συζητήσουμε αργότερα.»*

Και το πιο σημαντικό: **να το θυμηθούμε και να επιστρέψουμε όντως στη συζήτηση.** Έτσι το παιδί θα νιώσει πως πράγματι το ακούσαμε και διαβάσαμε την πραγματική του ανάγκη, η οποία είναι να νιώσει ασφάλεια και σιγουριά όσο εξερευνά τον κόσμο γύρω του και μέσα του.

**Αυτό που χρειάζεται προσοχή είναι οι φράσεις που κλείνουν τη συζήτηση κάπως απότομα, χωρίς να έχουν πραγματικά απαντήσει στην ουσία της ερώτησης.**

«Είσαι μικρή/ος γι' αυτά» ή «Θα τα μάθεις αργότερα». Οι απαντήσεις αυτές συχνά μεταφράζονται ως «αυτό με κάνει να νιώθω άβολα/δεν είναι σωστό να συζητιέται» -ένα μήνυμα που το παιδί εσωτερικεύει από τις πρώτες κιόλας φορές που το λαμβάνει.

Όταν δείχνουμε έμπρακτα ότι ακούμε, ακόμα κι αν δεν απαντάμε αμέσως, τα παιδιά μαθαίνουν ότι μπορούν να μας εμπιστευτούν και ότι κανένα θέμα, όσο αμήχανο κι αν ακούγεται, δεν απαγορεύεται στις συζητήσεις μαζί μας.

**Είναι λογικό όταν προσπαθούμε να απαντήσουμε σύνθετες πληροφορίες για τα παιδιά μας να σκεφτόμαστε αμέσως να αναζητήσουμε πληροφορίες στο Google ή σε AI εργαλεία.** Όταν μιλάμε για θέματα σώματος, ανάπτυξης και περιόδου, όμως, είναι σημαντικό να δίνουμε στο παιδί το σωστό παράδειγμα και να δείχνουμε ότι η πληροφορία χρειάζεται, εκτός από εύκολα προσβάσιμη, να είναι και αξιόπιστη. Αντί για τυχαίες αναζητήσεις στο διαδίκτυο μπορούμε να:

- Επισκεφθούμε έγκυρες ιστοσελίδες επιστημονικών ή εκπαιδευτικών φορέων.
- Κανονίσουμε μια επίσκεψη στον/στην παιδίατρο ή γυναικολόγο μαζί με το παιδί.
- Επιλέξουμε ένα βιβλίο ή άλλο εκπαιδευτικό υλικό, κατάλληλο για την ηλικία του παιδιού, που μιλά ανοιχτά και χωρίς φόβο για το σώμα και την περίοδο (όπως το website του οργανισμού [Ως Αιδώ](#) το οποίο καλύπτει ένα ευρύ φάσμα ζητημάτων σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης).

# Πρακτικοί τρόποι να στηρίξουμε τα παιδιά μας

8

Ακολουθούν συμβουλές για το πώς να ανοίξετε τη συζήτηση ώστε το παιδί (αλλά και εσείς) να νιώθετε προετοιμασμένοι/ες:

## Πώς μιλάω για την περίοδο σε ένα παιδί που πλησιάζει η πρώτη του περίοδος

Ξεκινήστε τη συζήτηση πριν εμφανιστεί η πρώτη περίοδος, ώστε το παιδί να νιώσει προετοιμασμένο.

Μιλήστε με απλή, ξεκάθαρη γλώσσα, χωρίς δράματα ή ντροπή. Εξηγήστε ότι η περίοδος είναι μια φυσιολογική λειτουργία του σώματος και αναπόσπαστο μέρος της ήβης.

Δώστε πρακτικές πληροφορίες: τι είναι η περίοδος, πότε μπορεί να εμφανιστεί, τι μπορεί να νιώσει στο σώμα του και ποια προϊόντα υγιεινής υπάρχουν. Τονίστε ότι κάθε σώμα είναι διαφορετικό και ότι δεν υπάρχει «σωστό» ή «λάθος» χρονοδιάγραμμα. Κυρίως, διαβεβαιώστε το παιδί ότι μπορεί πάντα να σας ρωτά για ό,τι αλλαγές του συμβαίνουν.

Πριν την εμφάνιση της πρώτης περιόδου σε παιδιά ηλικίας μεταξύ 8 και 12 ετών, μπορεί να εμφανιστούν κάποια φυσιολογικά συμπτώματα, όπως:

- Ανάπτυξη στήθους
- Εμφάνιση τριχοφυΐας στο εφηβαίο και στις μασχάλες
- Απότομη αύξηση ύψους
- Λευκά ή διαφανή κολπικά υγρά
- Ήπιες ενοχλήσεις χαμηλά στην κοιλιά
- Εναλλαγές στη διάθεση

**Όταν ένα παιδί αποκτά την πρώτη του περίοδο (εμμηναρχή), αυτό σηματοδοτεί ότι έχει βιολογικά και σωματικά μπει στην εφηβεία.**

Μάλιστα, η εφηβεία έχει αρχίσει ήδη νωρίτερα, με τις πρώτες ορμονικές αλλαγές στο σώμα (π.χ. ανάπτυξη στήθους, τριχοφυΐα, απότομη αύξηση ύψους) να έρχονται συνήθως 1,5-2 χρόνια πριν την έναρξη της περιόδου. Ωστόσο, το γεγονός ότι ένα παιδί έχει μπει βιολογικά στην εφηβεία δεν σημαίνει αυτόματα και συναισθηματική ωριμότητα. Ένα παιδί μπορεί να έχει περίοδο, αλλά να εξακολουθεί να χρειάζεται καθοδήγηση, όρια και στήριξη όπως πριν, ίσως και περισσότερο.

## Πώς μιλάω σε ένα παιδί που αδιαθετεί πολύ νωρίς

Αν η περίοδος εμφανιστεί νωρίτερα από ό,τι περιμένατε, είναι σημαντικό να επικυρώσετε τα συναισθήματα του παιδιού. Μπορεί να νιώθει μπερδεμένο, άβολα ή «διαφορετικό» από τους συνομηλίκους του.

Εξηγήστε ότι η πρώιμη περίοδος δεν σημαίνει ότι κάτι «δεν πάει καλά» και ότι πολλά παιδιά αναπτύσσονται με διαφορετικούς ρυθμούς. Δώστε έμφαση στη φροντίδα του σώματος και στην πρακτική υποστήριξη (π.χ. τι να κάνει στο σχολείο). Εάν χρειάζεται, συζητήστε και με έναν παιδίατρο, ώστε το παιδί να νιώσει επιπλέον ασφάλεια και σιγουριά ότι δεν είναι «παράξενο».

## Πώς μιλάω σε ένα παιδί που έχει «αργήσει» να αδιαθετήσει

Όταν η περίοδος «αργεί» (τα εισαγωγικά γιατί κάθε σώμα έχει το δικό του ρολόι ανάπτυξης), κάποια παιδιά μπορεί να νιώσουν ανησυχία ή ακόμα και κοινωνική πίεση, ειδικά αν συγκρίνονται με τον κοινωνικό τους περίγυρο.

Είναι σημαντικό να τους εξηγήσετε ότι η ανάπτυξη δεν είναι ίδια για όλους/ες και ότι το κάθε σώμα έχει τον δικό του ρυθμό.

Αποφύγετε συγκρίσεις και καθησυχάστε το παιδί ότι η καθυστέρηση δεν σημαίνει ότι υπάρχει πρόβλημα. Αν το παιδί εκφράζει έντονη ανησυχία, συζητήστε μαζί του εάν επιθυμεί τη συμβουλή και την καθοδήγηση ενός ειδικού.

## Πώς μιλάω για τον πόνο της περιόδου και πώς βοηθώ το παιδί να τον διαχειριστεί

Είναι σημαντικό να αναγνωρίσετε ότι ο πόνος της περιόδου είναι πραγματικός και ότι κάθε άτομο τον βιώνει διαφορετικά. Μην τον υποτιμάτε, αλλά μην τον παρουσιάζετε και ως κάτι τρομακτικό ή αναπόφευκτο.

Μιλήστε για απλούς τρόπους διαχείρισης: ξεκούραση, ζεστά επιθέματα, ήπια άσκηση, σωστή ενυδάτωση και, όταν χρειάζεται, φαρμακευτική αγωγή κατόπιν σύστασης γιατρού. Ενθαρρύνετε το παιδί να σας λέει πώς νιώθει και να ζητά βοήθεια χωρίς ενοχές ή ντροπή.

### Συμπτώματα τα οποία πρέπει να μας κινητοποιήσουν ώστε να ζητήσουμε ιατρική συμβουλή

- Έντονος πόνος που διαρκεί και εμποδίζει τις καθημερινές δραστηριότητες
- Αιμορραγία με πήγματα που διαρκεί περισσότερες από 7-10 ημέρες ή/και πολύ αίμα που χρειάζεται αλλαγή σερβιέτας κάθε 1-2 ώρες
- Επίμονες διαταραχές κύκλου (κύκλος μικρότερος από 21 ημέρες ή μεγαλύτερος από 45 ημέρες)
- Εύκολη κόπωση, ζάλη, ωχροό δέρμα, λιποθυμικό επεισόδιο

## **Πώς μιλάω για τη δική μου περίοδο στο σπίτι**

Ο τρόπος που μιλάτε για τη δική σας περίοδο επηρεάζει άμεσα το πώς τη βλέπουν τα παιδιά. Όταν η περίοδος παρουσιάζεται ως κάτι «ενοχλητικό» ή «ταμπού», το ίδιο μήνυμα περνά και σε εκείνα.

Μιλήστε για την περίοδο με φυσικότητα, χωρίς ντροπή, και εντάξτε τη στη συζήτηση γύρω από τη φροντίδα του σώματος. Αν νιώθετε πόνο ή κούραση, εξηγήστε το με απλό τρόπο, δείχνοντας παράλληλα πώς φροντίζετε τον εαυτό σας ειδικά όταν το έχει ανάγκη.

### **«Εγώ που είμαι πατέρας, πως μπορώ να συζητήσω για την περίοδο με τα παιδιά μου;»**

Μπορείτε και χρειάζεται να μιλήσετε ανοιχτά για την περίοδο ως πατέρας, αντιμετωπίζοντάς την μάλιστα ως ένα φυσιολογικό ζήτημα υγείας και ανάπτυξης και όχι ως «γυναικείο θέμα». Με ήρεμο και απλό τρόπο, χωρίς αμηχανία ή αστεϊσμούς, δίνετε στο παιδί σας το μήνυμα ότι το σώμα δεν είναι κάτι ντροπιαστικό αλλά κάτι που αξίζει σεβασμό και φροντίδα. Δεν χρειάζεται να έχετε όλες τις απαντήσεις· αρκεί να είστε διαθέσιμος, να ακούτε και να δείχνετε έμπρακτη στήριξη.

## Γενικές Συμβουλές

9

- 1** **Χρησιμοποιήστε τον κατάλληλο τόνο:** Μιλήστε με φυσικότητα, σεβασμό και ηρεμία, αποφεύγοντας τη ντροπή ή την αμηχανία. Η στάση σας διαμορφώνει τον τρόπο που το παιδί αντιλαμβάνεται τις αλλαγές μέσα του και γύρω του.
- 2** **Μην φοβάστε να πείτε «δεν ξέρω»:** Είναι απόλυτα εντάξει να μην έχετε όλες τις απαντήσεις. Αναγνωρίστε το και δείξτε διάθεση να μάθετε μαζί.
- 3** **Ακούστε πραγματικά το παιδί σας:** Δώστε χώρο στις απορίες, τις ανησυχίες και τα συναισθήματά του. Κάθε παιδί έχει διαφορετικές ανάγκες και ρυθμό κατανόησης.
- 4** **Ενθαρρύνετε τον διάλογο:** Δημιουργήστε ένα ασφαλές περιβάλλον όπου το παιδί νιώθει άνετα να μιλήσει, χωρίς φόβο ή κριτική.
- 5** **Συμβουλευτείτε έναν ειδικό όταν χρειάζεται:** Για πιο εξειδικευμένες πληροφορίες ή ανησυχίες, ένας/μία επαγγελματίας υγείας μπορεί να προσφέρει αξιόπιστη καθοδήγηση.

Και μην ξεχνάτε ότι η ενημέρωση και η ανοιχτή επικοινωνία είναι τα πιο δυνατά εργαλεία που έχουμε για να στηρίξουμε τα παιδιά μας σε αυτό το σημαντικό στάδιο της ζωής τους.

## Πηγές

**ΕΛΙΖΑ, Accessed 25 February 2026**

<https://eliza.org.gr/oi-draseis-mas/asfales-angigma/>

---

**Ως αιδώ, Accessed 25 February 2026**

<https://www.osaido.org/video/>

---

**Με το νι και με το σ(τ)ίγμα, Accessed 25 February 2026**

[https://when.org.gr/wp-content/uploads/2025/03/StopPeriodShaming\\_Odigos\\_F.pdf](https://when.org.gr/wp-content/uploads/2025/03/StopPeriodShaming_Odigos_F.pdf)

---

**Genderhood, Accessed 25 February 2026**

<https://genderhood.org/en/home-2/>

---

**Improving Health and the Bottom Line: The Case for Health Literacy,  
Accessed 25 February 2026**

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK518850/#:~:text=The%20Business%20Case,Fewer%20dosing%20errors>

---

**Teaching Sexual Health. n.d. Teaching Sexual Health, Accessed 25 February 2026**

<https://teachingsexualhealth.ca/>

(EM)POWERED BY

**WHEN**  
EQUITY · EMPOWERMENT · CHANGE

**IT'S JUST  
PERIOD.**

SPONSORED BY

