

# 月经盘使用经验分享

By Lali

## 目录

月经盘使用经验分享 .....	1
By Lali .....	1
1. 引言 .....	2
2. 女宫基础生理知识（女本位版） .....	3
3. 月经盘的选购 .....	5
简介 .....	5
价格、设计与平台 .....	5
尺寸与宫颈位置 .....	6
配备消毒器具 .....	6
4. 置入过程 .....	7
5. 月经盘与整个经期 .....	8
6. 月经盘 VS 月经杯 VS 卫生棉条 VS 卫生巾 .....	8
优缺点 .....	8
粗略计算的财务数据（以本人经期为前提的数据） .....	9
7. TSS 相关科普（与卫生棉条有关） .....	10
8. 后附 .....	11
其它学习资料 .....	11
增值税相关 .....	11
个人关于月经的奇思妙想和总结回顾 .....	12
从月经到女性权力表达 .....	12
第二次使用月经盘时的恍然大悟 .....	12
某日取出月经盘时的感想 .....	13
回忆月经 .....	13

# 1. 引言

我是 2023 年 9 月开始使用月经盘的，至今也有 8 个月了，换算成女人的说法，也就是 8 个经期。以 5 天为一个经期周期，一天两换的频率来算的话，取出和置入月经盘的次数是，80 次。以这样的使用经验，我想到了适合分享自己使用经验的时候。

我第一次想要尝试月经盘的契机是，2023 年 9 月关于增值税建议采纳中，各大女权 KOL 转发的意见清单，上面赫然写着卫生棉的增值税税率是最高的那一档，13%。我大学学的正是会计专业，那一学期刚好也在学税法，我明白这意味着女人要额外付出多少钱。

与此形成对比的，是免税的避孕套。

猛然惊觉，女人在这个社会里的必须用品上，这一生要花的钱太多了。

于是很自然而然的，我想寻找替代方案，在我剩下与女宫相处的日子里，有没有更经济实惠的方案。

我找到了，也实践了，因而确定，目前月经盘是从生理到心理，从财务到非财务，能够找到的最优解。

这一份使用经验的分享对象，是送给敢于尝试的姐妹们，在看清了父权在各种理论和舆论领域对于女体异化的扭曲以后，对于月经盘的尝试算是一次从理论到实践的再一次祛魅。我们既会感受到生理真相，也会感受到生理解放（指找到和女宫相处的最舒适的方式）。

在过去的一百年里，这个世界只想出了四种可行的办法帮助女人度过经期：卫生巾、卫生棉条、月经杯和月经盘。

希望，月经盘不是终点。

女人与经期的相处，应该由更多拥有女本位视角的人关注和研究。

## 2.女宫基础生理知识（女本位版）

要想学会使用月经盘，对于女宫的了解是必不可少的。

阴道口和尿道口分别在哪儿？

阴道的角度大概平行于地面多少？

阴道瓣会影响月经盘的置入吗？

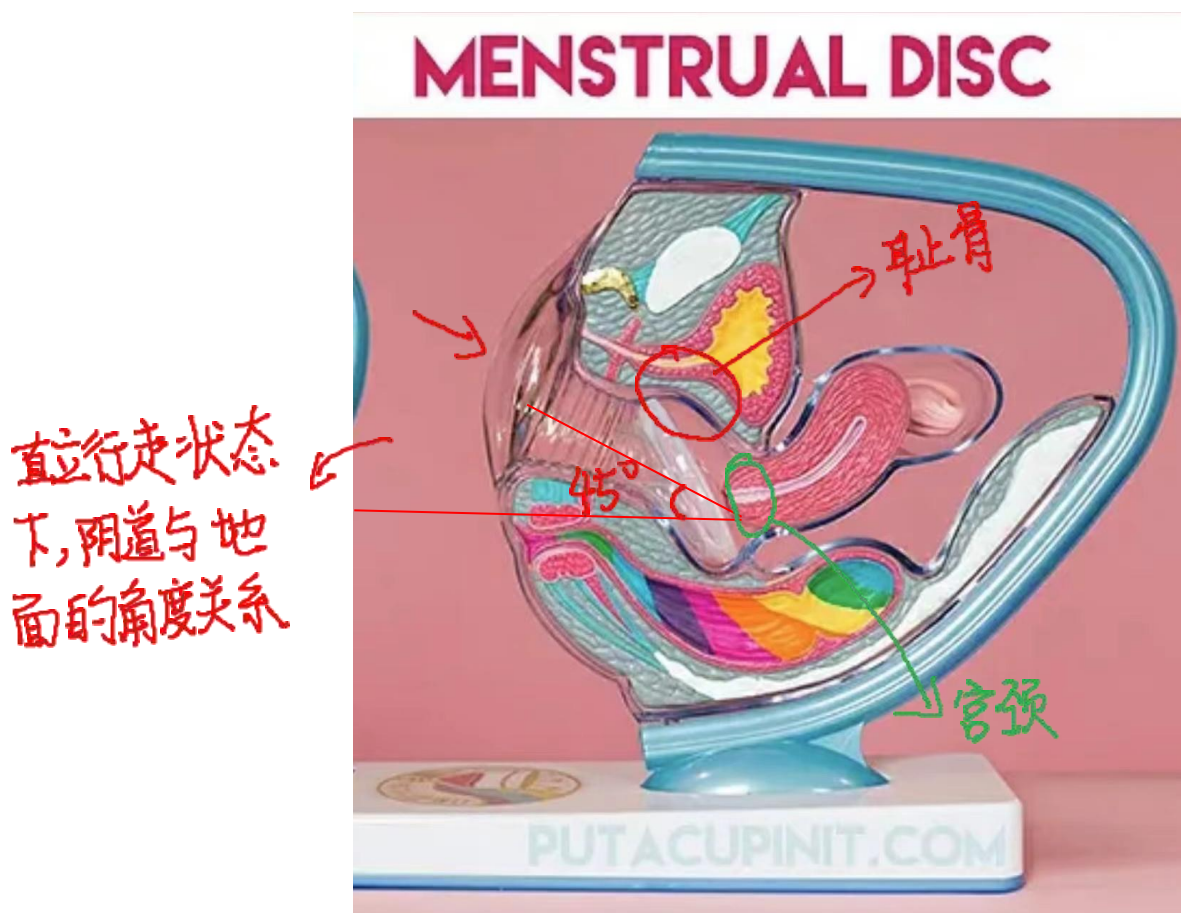
耻骨到底在哪儿？

经血和宫颈的关系是什么？

女宫内部的神经末梢分布到底是怎么样的？

弄清这 6 个问题，这一部分就算过关了。

万事先上图片，大部分知识都在这张图里。



阴道口和尿道口是分开的，这也是女体的高级之处，泄殖分离。排尿是从尿道口中排出，经血是从阴道口中排出。而这两个都不是女体的性器官，阴蒂才是专为性愉悦而存在的性器官。就这一点，虞一辈子都不能分清。

阴道口介于尿道口和肛门之间。

直立行走的状态下，阴道与平行于地面的水平线之间的夹角大概 45 度，而不是平的。具体见上图。

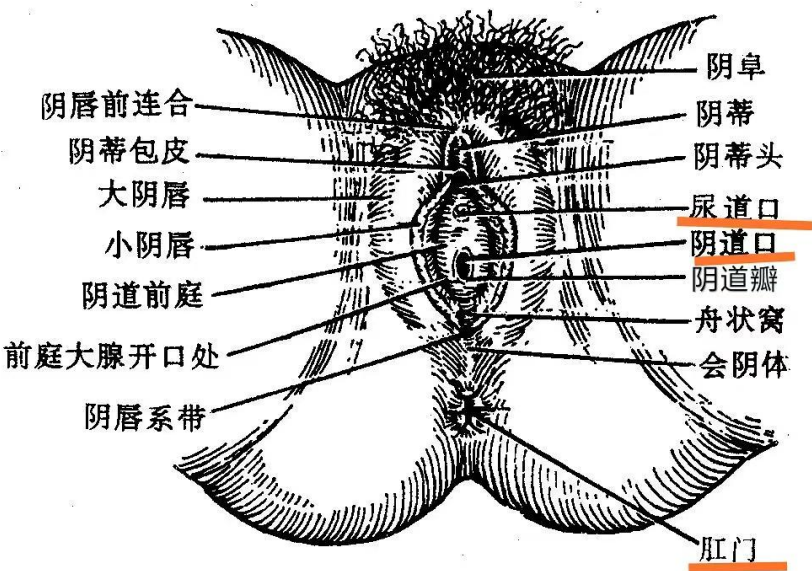
阴道瓣是位于阴道里面的，不完全闭合的瓣膜。也只有不完全闭合，经血才能流出外界，而不是堆在女宫里。所以处女膜这一个谎言能够存在那么久，侧面反映出了此地的女人对于自己的身体探索是多么匮乏。阴道瓣上的神经末梢很少，换句话说，它破了，其实我们是没有什么生理上的感觉的，它存在的伊始是保护女体幼年时期免疫力还没那么强的时候，防止异物细菌进入女宫。随着生理年龄的成熟，免疫力的增强，它会自然而然的谢幕。

因为我们的阴道已经强大到能够自动处理大部分细菌了，没纳入过任何异物的阴道是强大的。

在探索阴道的过程中，指腹朝上往里摸的话，在途中会感受到一片小山丘起起伏伏，那一个部分就是耻骨相连接的地方，也是卡住月经盘的关键位置。具体见上图。

经血是女宫内膜脱落的产物，既有动脉血也有静脉血。那这个女宫内膜是谁的女宫内膜呢，当然是宫颈的表层内膜。月经盘的工具原理就是置于宫颈下方接住脱落的物质。具体见上图绿色的线圈出的部分。

至于女宫内部的神经末梢分布，比起阴蒂那 8000 个神经末梢那是大巫见小巫。除了阴道口有一些神经末梢，阴道内部几乎是无感的。换句话说，置入和取出月经盘的只有一开始会有明显感觉，后续就无感觉了。



### 3. 月经盘的选购

#### 简介

月经盘，也叫月经碟。它的名字和它的形状一致。可以类比为接水的盆。

是上个世纪发明的月经用品。



材质为医用硅胶，整体的弹性比较大，所以也便于置入和取出。

当然，由于具有弹性，置入女宫内部的月经盘实际容量会比力量的少，因为它会受到肌肉挤压。目前，国产的只有大号和小号两种尺寸。

#### 价格、设计与平台

对于它的材质，医用硅胶，是对人体无害的，且成本已经可以实现较为低廉的生产而不影响其品质，所以就它的原料而言，这不是决定它价格的主要因素。

市面上的月经盘有从十几块到几百块的，这个价差还是很大的。

决定它价格的主要因素在于它的设计（圈口的大小和硬度；整体的形状），关税和品牌效应。

而这里面，设计是最重要的，其它都是可选项。

现在常见的月经盘设计主要有三种：凹槽款、有尾巴款、拉槽款。这些设计并没有被品牌垄断。品牌主要是就它的软硬度试验比一般的商家更多。

我接触下来，还是觉得 1688 国产的凹槽款，性价比最高，无中间商差价，无关税和品牌溢价，软硬度对于大众而言是适中的，材质也没有问题。

## 尺寸与宫颈位置

初次使用者建议购入小号，它小，便于练手和操作，等熟了以后，可以根据自己的宫颈位置和小号实际使用情况去具体确定最终尺寸。

这里引出一个问题，如何自测宫颈位置？

建议在经期时测（因为经期宫颈会往下移一些），具体操作位将手指置入阴道内部，一直往里伸，直至指腹触摸到一个柔软中间有孔的东西，那个就是宫颈口。然后确定此时手指没入到了哪个指节。

一指是低宫颈，两指是中宫颈，三指甚至更深就是高宫颈。

中低宫颈建议选小号尺寸，高宫颈建议大号。

当然，还要结合月经流量，如果流量偏大且月经周期较长，还是建议大号。

最开始的尝试还是建议小号，新生学习周期一般为两到五个月经周期。

## 配备消毒器具

月经盘是可循环使用的工具，平均使用寿命 3-10 年不等。

更替的标准就看月经盘的颜色，硬度，味道和初始购入时是否有很大差别，有就买下一个。

可以循环使用的前提是它是干净的，那么，如何保证它干净？

最简单的就是煮沸消毒法。

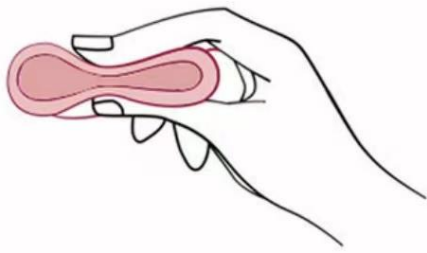
高温条件下，在沸水中持续煮 3-10 分钟，达到杀菌消毒的效果。

我在这也只介绍煮沸消毒法，也有其它消毒方法，大家可以自行去互联网搜索。

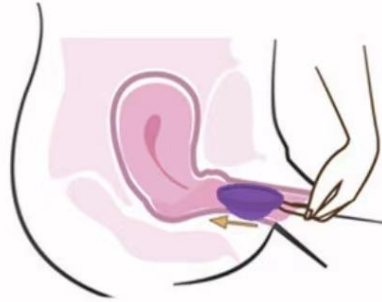
对于学生和需要出差的工作党而言，配备一个煮蛋器即可，便携。对于其她人而言，在家里专门备一个小锅，专门来煮沸消杀月经盘即可。就这么简单。

## 4.置入过程

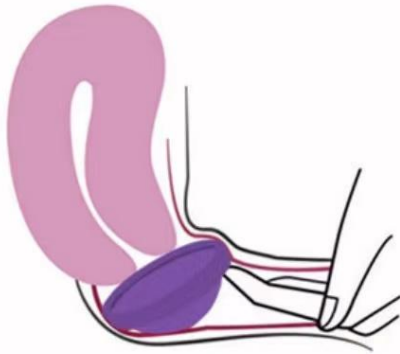
### 使用方法



1. 捏住月经杯两侧，形成“8”字形，缓慢放入阴道口，向后推向子宫颈。



2. 将月经杯缓慢推入阴道



3. 将月经杯正确地放在骨盆骨后方。在你的子宫颈周围放置一个杯子来收集你的血液。



3. 待月经杯满了后，勾住它在杯子缺口。轻轻地拉出，同时保持水平，以避免泄漏。

洗干净两只手。

右手捏成细条，半蹲或全蹲

找到阴道口，找准角度（斜向上），左手缓慢使力将月经盘往里推，没入百分之六十时改用手指推。

并在推进的过程中用指腹感受阴道上方的凹凸处，这个地方就是耻骨，然后用手指将月经盘末端勾住，慢慢调整角度卡在耻骨联合出的小凹陷。就完成了。

## 5.月经盘与整个经期

经期开始的第一天，将月经盘消毒后即可使用，置入教程文字版在上一个小主题里有详细描述。

最晚的时间是 12 小时换一次,经期量大大概 8 小时一换，算好时间就可以了。当然，这个时间也没有非常严格，迟一点提前一点都可以。

取出的时候用清水洗净就可以重新置入阴道即可。

到经期最后一天，依旧是取出，然后消毒，放到收纳袋里于阴凉处保存。

整个经期，只用在最开始和最后需要用到高温消毒，其余时候用清水洗就可以了。

## 6.月经盘 VS 月经杯 VS 卫生棉条 VS 卫生巾

### 优缺点

	月经盘		月经杯	卫生棉条	卫生巾
置入位置	在阴道耻骨处（更深一些）卡上形成一个类真空环境，收集经血而不外溢流出		在阴道入口 2cm 卡上，收集经血而不外溢流出		阴道外部
材质	硅胶		硅胶	卫生棉	卫生棉
操作难度	学习周期要 3 个月经周期左右，月经盘又比月经杯更易上手			2 个月经周期左右	无
体感	阴道外部保持干燥清爽				阴道外部较黏腻
更换时间	8-12 个小时	4 个小时左右		最多在体内 8 个小时	2-3 个小时
是否可循环使用	是，使用寿命 3-10 年			否，一次性	
消毒环境	要求较高			无要求	



粗略计算的财务数据（以本人经期为前提的数据）

卫生巾			
经期周期	每月一次，一次5天		
每次用量	day 1(2片)+day 2(6片)+day 3(5片)+day4(4片)+day(3片)=20片		
卫生巾品牌	洁伶的26片套餐，每次会囤三包(26片)和一包护垫(20片)和一包夜用(6片)，三包36元，护垫10元，夜用12元		
每个月花销	12.32 元		
一年花销	147.84 元		
一生花销	4435.2 元	算的是从20岁到50岁	

月经盘			
每个月经盘的使用寿命	6.5 年(取平均数)		
消毒设备(蒸蛋器)使用寿	5 年(取商家质保年数)		
每个月经盘价格	100 元(取市面平均价位)		
每个蒸蛋器价格	15 元		
一生花销	551.5 元(算的是从20到50岁)		

## 7.TSS 相关科普（与卫生棉条有关）

以下是复制粘贴小红书里“喜棉”关于 TSS 综合症的科普：

54 喜棉发布了一篇小红书笔记，快来看吧！ A3EKym6DxZPoVU2  
<http://xhslink.com/Tn8xml>，复制本条信息，打开【小红书】App 查看精彩内容！

TSS 又称为中毒性休克综合征，它本身并不是一种疾病，而是由细菌感染的一种并发症，黄金葡萄球菌和链球菌所释放的外毒素是罪魁祸首，感染毒素的患者会出现呕吐、恶心、高烧、腹泻、皮肤红斑等症状，严重时会出现休克、肾脏衰竭，甚至是死亡。

TSS 只会在女性月经期间感染吗？并不是。事实上，非经期的女性、男性和儿童也可以通过伤口血肿或纱条等填塞物使黄金葡萄球菌繁殖而引起此病，例如外科手术或产伤、水痘感染、骨骼肌感染、呼吸道感染等。

数据显示，非月经性葡萄球菌中毒性休克综合征发病率为十万分之三左右，死亡率则达百分之二十。对于月经期间的女性来说，发病率为每年十万分之一到十万分之五之间，综合征死亡率约百分之五。

事实上，中毒性休克综合征并没有那么容易触发，这是因为触发它的条件比较“苛刻”。引起 TSS 的先决条件和原因是什么呢？主要有以下三条：

- 1.有阴道内已经存在金黄色葡萄球菌；
- 2.有阴道内存在创伤口；
- 3.连续使用一支棉条超过 8 个小时（最保守的时间）。

当这三个前提条件被**同时满足**时，金黄色葡萄球菌便通过棉条营造的合适环境释放大量的毒素，依托阴道内的创口进入血液循环，便**有**会引发中毒性休克综合征的**可能**，并不是一定会引发！

处于经期的女性可以如何预防呢？

使用卫生棉条前后需要洗手，防止细菌入侵。

经期女性建议使用吸附性较低的卫生棉条，并在 3~6 个小时内更换一次，避免使用卫生棉条超过 8 小时。

卫生巾和卫生棉条尽量放置在干燥处，潮湿阴凉的卫生间内容易滋生细菌。

# 8.后附

## 其它学习资料

豆瓣小组：亚洲女性 vs 月经杯

文字总结版，虽然写的是月经杯，但和月经盘的使用经验还是有重合的地方：  
[https://www.douban.com/group/topic/218429885/?\\_i=149767970c7cac8&dt\\_dapp=1](https://www.douban.com/group/topic/218429885/?_i=149767970c7cac8&dt_dapp=1)

视频：【CECE 搬运】如何正确置入月经盘-哔哩哔哩】 <https://b23.tv/RUzvZt2>

硅胶材质的相关科普：

- 1. <https://m.familydoctor.com.cn/202403/3046667.html>
- 2. <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1768119982037415729>

## 增值税相关

税法知识	人话	女性视角解读
增值税是价外税，间接税	交纳增值税的人（生产者）和负担增值税的人（消费者）不是同一批人；也就是我们去超市买的价格里面已经包括了增值税，商家取得的收入是含税收入，代替我们把税交给税务局	在月经方面的相关消费品，只有女性来月经，即只有女性是消费者，即只有女性是税负人。 楠的没有发言的资格。
增值税的税基是流转税，就每一个流通环节加价的部分进行征税	以最后一个流转环节举例，商家把成品卖给我们消费者这个过程， <b>增值税=【（成品成本+商家期待的利润）-商家从上一个供应商进货原料花的钱】*13%</b> ，也就是说，我们去超市买的 <b>卫生巾的价格=成品成本+商家期待的利润+以上公式计算出的增值税</b>	目前，商家在月经用品上的平均毛利润率为 <b>45%</b> ，什么概念，苹果公司的才 <b>40%</b> ，这是 <b>第一道吸血</b> --来自资本主义的期待；增值税税率取最高一档的税率13%，这是 <b>第二道吸血</b> 。（增值税的税率一共有四档，13%，9%，6%，0%）
增值税的减税（税率低于13%）行业一般包括交通运输业、邮政业、通讯业、燃气行业、生活服务业等 增值税的免税行业一般为学历教育、医疗服务（避孕套就属于其中）、养老、图书销售等社会基本服务	税率和征税对象是跟着社会发展走的，税收取之于民，用之于民。通过税收优惠政策是可以看出社会倡导发展什么行业，照顾哪个行业、甚至哪个群体。	有些话不方便直接说出来……总之，在女楠都能享受的服务里，大家都一样被看做人；在只有女人需要的行业里……呵呵。
减税，意味着什么：计算销项和进项的税基不变，但税率变小，两者相乘的结果就变小	商家代缴的增值税=销项-进项；举个例子，商家代缴的 <b>增值税=（16-10）*13%-（10-6）*13%=0.26</b> ；商家代缴的 <b>增值税=（16-10）*9%-（10-6）*9%=0.18</b> ；总体而言，变少了，即消费者最终承担税负会变小	嗯，月经用品的增值税税率取最高一档的税率13%，自己品吧
免税，意味着什么：免税只免征本环节 <b>增值税</b> 的应纳税额，其进项税额不得抵扣	一个企业的业务是多样的，它们购进生产所需的原料设备会产生进项税，而卖出自己产出的商品则会产生销项税，免税则意味着购进该商品所需的原料设备 <b>不会产生进项税</b> （很多人就在这说，免税对于商家没有用，但却不知道增值税的实际税负人是消费者，和商家无关）， <b>同时，也不会产生销项税，即商家代缴的增值</b>	企业其他方面的业务我不说，就月经用品相关的业务，如果免税的话，至少卖给我我们的 <b>卫生巾价格里关于增值税的部分会很少甚至消失</b> ：卫生巾的价格=成品成本+商家期待的利润+以上公式计算出的增值税
增值税是我国税收的占比最大的第一大税种	税收是财政收入的一大来源，会用于民生基建、各方面的建设	在现行税法规则下，这些前里有一部分只来源于女人，然后从女人身上征的税用于所有人，嗯，细品。

# 个人关于月经的奇思妙想和总结回顾

## 从月经到女性权力表达

螭蛆表示权力的社交方式往往是通过发烟和点烟，回想我参加过的宴会，总能在转盘上发现几条烟

我在想，我该咋做

欸，不如以后办女权聚会，在每个餐桌上放几包卫生巾吧，想起来，一片一片发过去，想想就觉得赞

这片卫生巾可以放在包里，也许哪天月经突然来了，可以用上；也许在某个场合会遇到素不相识但需要她的女孩

这是独属于女人的权力表达

## 第二次使用月经盘时的恍然大悟

这次经期，我更了解我的女宫了！

“月经主要由女性身体的几大器官控制：下丘脑、垂体和生殖器官。”

“我们通常把月经期开始的第一天至下个月经期开始的前一天的时间段称为一个月经周期。”

标准的月经周期是 28 天，提前一些或延后一些可以提醒到身体的主人，身体的情况。比如我这个月的月经周期是 26 天，结合我这一个月的生活情况，呜呜呜，我经常熬夜，得早一些睡了！！

“经血的成分：血液和脱落的子宫内膜。”

“经期一般为 3-7 天。虽然经期的出血量看起来不小，但大部分女性的经血量加起来也就 70 毫升左右。”

“经血可能是棕色的、黑色的或浅红色的。如果经血呈棕色或黑色，意味着出血量较小；如果经血呈红色，则表明出血量较大。为什么会这样呢？我们知道，每一滴经血从子宫流出时都是红色的，如果血流得慢，那它就有时间被氧化为褐色。”

我自己的月经周期是 5 天，第一天量很少，颜色为褐色，第二天量最多，颜色为鲜红色，第三天量适中，颜色为鲜红色，第四天量少，颜色为鲜红色，第五天基本没了，主要是褐色和透明粘液的混合物。

然后这次经期，是我第二次使用月经盘，我自豪地说，我已经熟练掌握了使用方法。

我的阴道口在哪，女宫里的耻骨在哪，宫颈在哪，是高位中位还是低位，我一清二楚。

与此同时，随着我对于身体的掌控权的深入，就更明白男权对于女性身体所编造的谎言。

阴道内部就是无感的，对，一点感觉都没有，否则月经盘和月经杯就不会被发明出来。

阴道高潮，高潮你爹！

蒂门永存！

阴蒂才是女人真正的性器官，阴道是产道。

引号部分来自《身体由我》，女性健康科普，当然里面也有一些落后的地方，取其精华，去其糟粕就 ok 啦！

再再再次安利，月经盘真的太香了，我现在经期晚上睡觉随便翻身，一整夜都干爽！

## 某日取出月经盘时的感想

取出的时候经血洒在了手上

是温热粘稠的状态

用水洗净的时候，女宫黏膜附着着血色在水里游荡，像墨色滴入清水慢慢晕开，最后沉入盆底

手掌上的血色是很纯正的鲜红色

那一刻我就觉得，我的身体真的很强大，流血却生命体征正常

经血是动脉血和静脉血，未经氧化的经血无味且鲜红

这是我健康存在的证明，也是我身为女人的证明，以及第一性的证明

## 回忆月经

这个话题想写很久了，但一直搁置搁置，直到今天体检抽血时才又突然想起这个话题。

体检时需要从静脉抽血，针扎进去那一刻还挺疼的，看着静脉血留到管子里，血红血红的。

抽完以后护士叫我拿好消毒棉签抵住针口，防止血外溢，因为事先脱了一只衣袖，所以我抵了十秒左右就松开了。

护士提醒我说，多抵一下，不要那么快松开。

我说，已经不流血了，你看。

她说，不可能。

怎么不可能呢？

女人每个月都要流血，还不是好好的？

经血可不是废血，是新鲜出血，75%来源于动脉，25%来源于静脉。

女体为了适应这个生理特性，凝血因子比男体更为强大和活跃。

当然这样的月经科普并非我在生物课堂上学到的，而是后天在女权er的科普中了解的。

我初中生物了解到的月经教育是什么样的呢？或者说，我自出生以来面对的生理教育是什么样的呢？

很久远以前的记忆我大多都记不住了。

我只记得一个画面，小学六年级的时候，我回头看到隔壁班班主任的卡其色裤子上有一抹红点，看到那个红点后我感到深深的羞耻，很想提醒她“姨妈”漏了，可是她太忙了，我挤不过去。

人群汹涌，她背离我去，我紧紧盯着她裤子上那抹红点离我越来越远。

我最终还是没能告诉她，潜意识里我是愧疚的。

这是将近十年前的记忆，然而这个画面我仍然记得一清二楚。

这是关于月经我能记得的最早的画面。

我为什么那么羞耻，为什么觉得那抹红很刺眼？那抹红点，变成了同寝室女孩之间窃窃私语的“来了”“姨妈”“她可以生孩子了”“好脏”。

关于月经我记得的第二个画面，是初二上铺的女孩请假卧床，我好奇地问她，为什么不能去上课？

她说她痛经痛得厉害，没力气下床。

我问，为什么会这么痛？

她说，她去医院看过了，医生说可能是遗传。

我更是害怕月经，每次它来的时候，周围的女孩都或多或少痛苦。

我惧怕她的到来，至少在那时的经历体验来看，它的一切相关事务都是负面的。

直到我初潮来了。

我记不清是哪一天了，我也记不清当时的场面。

我对它的到来更多是一种“认命”——它终于来了，我还是来了。

我只把我的月经来了告诉了我当时最亲密的朋友。她教我如何使用卫生巾，何时使用“日用”“夜用”，大概多久更换。

月经的存在，在封闭式学校的环境下，成为了女孩之间口口相传的秘密。

每次月经来临时，潮湿的粘腻，烦躁的情绪，担心自己走路的异样被人发现，把卫生巾藏到衣袖内侧，看到血红的巾侧不自觉地皱眉.....

我不知道，它为什么就从来到之日就被我这样粗鄙地对待，我不自觉地厌恶它，觉得它麻烦。

甚至它对我很好，我从来没痛过经，初潮之前那些自己根据身边人反应编造出自己吓自己的画面一个也没出现。

而我公然地漠视它，它没有主语，存在于“来了”“大姨妈”“那个”之中。

.....

直到高考过后的热搜，高铁售卖的商品之中，没有卫生巾。每个月都需要卫生巾的女人，被公然地漠视了需求。

后来这种指向厌恶女身的真相越来越明显。

因为男人畏惧女人的月经，每个月女人流出的月经，象征着他们的死去的过去。它们劣质的过去，如果被卵子狩猎，就会成为经血的一部分。

因为男人候枝女人创生执死的能力。而牠们只能卑劣地通过各种制度寄生于女体的女宫，获得后代。

因为牠们只想把女人圈禁在后院里当生育机器，所以女身的一切特征都被污名化，并成为拒之门外的门槛，“铁路开工不允许有月经的女人参与，因为太脏了，太晦气了”这样的说法在

各行各业中并不罕见。

每个女孩都或多或少地接触过传统男权的“处女论”，这种完全出自于男人恶心的意淫的论调，完全是建立在蔑视女体的条件上的。

因为，根本就没有处女膜，只有阴道瓣，它是不完全闭合的，也因此女人的经血才能流出来。

而所谓的“女人天生就不理智，情绪化”这种对女人的污名化，甚至以此来作为筛选进入领导阶层的门槛，则是建立在男权和父权得了便宜还卖乖的以偏概全。

牠们倒是轻松啊，得了个奴隶，把所有繁琐的事都抛给“主内”的婚女，自己双手一摆说去“干正事”。长期在琐碎里浸泡的人，都会疯的。

还有，月经的到来导致女人的情绪比平时更加敏感，这是事实。因为激素会作用于大脑情绪。

而这真的是什么坏事吗？

人和动物一样，生存是本能，人类社会和自然界一样，充满生存的竞争。不能说脱离了茹毛饮血的人类就不用“觅食”和生存。

而敏锐和敏感，则是有助于发现危险和陷阱，这是好事。

人类进化出的情绪带来的内耗，也是可以杀死人的。“抑郁症”的背后是多少将外界的痛苦指向自我攻击的人？

在排卵期将外界带来的情绪内耗发泄出来，是一种女体自我防御的表现。

此外，月经的周期，来早了和来晚了，都是提醒女体这段周期的生存策略是否需要调整---作息、饮食、情绪等各个方面。

雌激素显著降低女性群体患痛风的几率，降低血糖，给了我们不生育的权力，而非陷入“发情期”必须要生否则危及生命.....

这些好处和科普，没人去宣传。

我甚至在想，如果女人掌握了更多资源，是不是能够把一部分资源调动在研究痛经的领域，而不是这么多年，只有布洛芬、红糖水、热水.....

一方面，劣精造成孕育困难，试管婴儿、人造子宫如火如荼；另一方面，整个社会以贬低女体为运行逻辑。

避孕套免税，而卫生棉正常税收。

产道之内的神经末梢远远少于阴蒂，然而性交的主流定义竟然是纳入式。影视文化总是把镜



头聚焦于刻画女人初夜的痛苦和所谓虚假的落红，导致基本百分之八十的女人不敢去尝试更环保经济的月经杯和月经盘。

连高铁售卖卫生巾都能成为一个议题.....男人比女人更懂女人的需要和女人的月经。

这颠倒黑白的世道，就是现实。

.....

我时常在经期时望向天上的月亮，听说月经和月亮的潮汐是同频的。

月亮啊月亮，什么时候，女人的意志能像她的月经一样遵循自然规律和秩序一样？

月亮听不到。

我也不知道。