#### How to Menstruate A Tactile Guide 经 经 经 经



月 月 页 Щ 月月月月 2021/02/25

月月月月

游鱼 思佳 夏磊蕾 杨若淳 兰馨儿 馨儿妈妈 慧恒



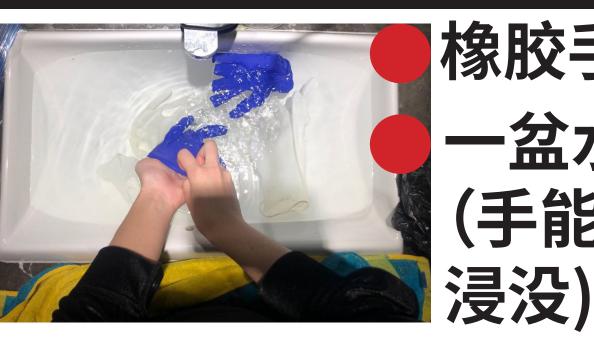
B.麻绳缠绕在观众手 臂上,表演者向两边收 紧,拉扯麻绳。观众的皮 肤被紧束、感到不自在。 由此表达来月经的时 候,想要快点结束,挣脱 出去重获自由的感受。

A.将轻粘土放在观众 手心中,观众用力握 拳;粘土会从指缝间 被挤出来,像是月经 潮涌出来时的感受。

■ 轻粘土会有粘土残留,需要提前 告诉观众







### 橡胶手套 一盆水 (手能

在冷水里双手带上三 层手套

我用双手的温度渐渐 变低,在潮湿的水里 带上手套困难的感



受,来表达痛经时 会四肢发凉与身体 能力被限制住的感 受。脱下手套的动 作像子宫内膜脱落 的过程,摆脱了这 种束缚后双手会觉 得轻松畅快。

■请酌情减少手套层数,小心着 凉! 也可以扔骰子随机决定带 上的手套层数



A.框上面放上宣纸或 者薄薄的纸,放在参 与者手的上方, 浇上 水。转动框,使水浸 湿纸,并且水会流到 参与者手上。最后将

框穿过参与者的手,

# 夏磊蕾



让ta的手捅破那层 纸。薄膜就像自己 的阴道口,似乎就 是破掉的。B.将纸 打湿,放在参与者 手和手臂上。柔软 棉絮的纸就像浸湿 的卫生巾和凝固在 一起的血块,表达 恶心、漏水、冰冷的 感觉。



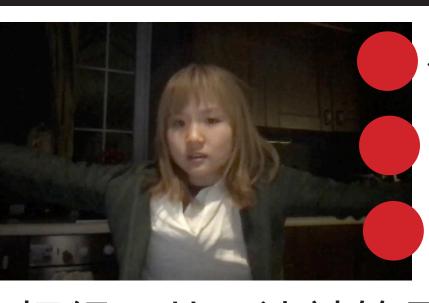
### 布条/绳

A. 两个人面对面将 布条拉紧,一个人扭 动一端,让另一个人 感受手心上的张力越 来越紧。B.布条打结 形成一个环,观众两

杨若淳

手握着布条,表演 者慢慢抽动布,让 观众感受到布条源 源不断地从身体里 经过的效果。表现 甩不掉又无法忍受 的某种持续性的紧 张、恶心。

■布条需要比较粗,同时软一 点吸水一点的材质比较能达 到效果。



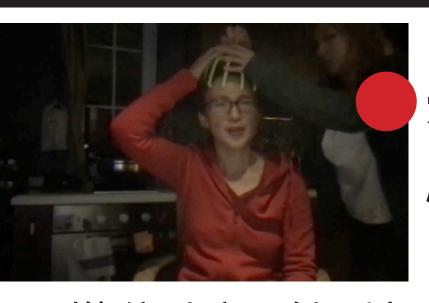
### 布料 长袖衣服 绳子

把绳子从一边袖管里穿入,末端接入其他布料,再整个从另一边袖管里传出。异物感和紧贴的衣服产生私密感。绳子划过的

## 兰馨儿

感觉像是被(非人 的物质)抚摸也像 是被带走了什么, 像是"我在通过我 的身体"。最后整个 布料都离开了有种 瞬间的轻松。

■绳子和衣服多绑几节,可以 通过厚度变化来体现"流量" 。不过也需要注意连接处不 能太大,否则会难以通过。



### 头部按 摩仪器

A. 攥住头部,然后松 开 B.提起,然后捏住 肚子,轻轻夹起 C.在 身上游走,最后挂在 指尖上徘徊不去。 体现了月经的流

馨儿妈妈

程:a.初期难以抑制 的头痛和突然地轻 松,b.腹部隐隐的 感觉,微痛,c.明明 已经要离开了但迟 迟不结束,还挂在 身体上不走。

■也许用更柔软的材料会更好?以及据说攥住头部真的很痛

### 橡皮泥

#### 布

用布包裹着橡皮泥, 让大家轮流触摸它。 你不知道它是什么形 状,是一个神秘的存 在。每个人会重塑它 的形状,它的样貌变 得愈来愈不可预测和 不可观测。

### 慧 恒



蚊子



用束腰营造月 经时的负重感 策划&发起:夏磊蕾

摄影&平面:杨若淳

场地提供:上阳台SJT

特别鸣谢: 鸥飞鸿



公众号回复"月经"查看 按表演顺序编排的《月经·I》

