

How to Menstruate

A Tactile Guide



月经|| 月经|| 月经|| 月经|| 月经||
月经|| 月经|| 月经|| 月经|| 月经||
月经|| 月经|| 月经|| 月经|| 月经||
月经|| 月经|| 月经|| 月经|| 月经||
月经|| 月经|| 月经|| 月经|| 月经||

2021/02/25

游鱼
思佳
夏磊蕾
杨若淳
兰馨儿
馨儿妈妈
慧恒
蚊子



● 轻粘土 ● 麻绳

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

游鱼

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。





橡胶手套 一盆水 (手能 浸没)

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。

思佳

■ 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

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



水 纸 框

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。

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,





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里的张力越来越紧。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材质比较能达到效果。



布料 长袖衣服 绳子

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。

兰馨儿

■ 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。

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



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

慧
恒



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。

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**》

Join