How to Menstruck A Tactile Guide



经 经 थ 於 ii 松二 Щ 经票 经删 從豐 Щ Щ Щ **從 绕** 给 iii थ थ 皿 皿 Щ 2021/02/25



慧恒

蚊子

|Period|| |Period|| |Per



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



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。



|Period|| |Period|| |Per



橡 一 (手 没 是 没

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 riod:| |Period:| |Period:| |Period:|

手套水能

5)

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

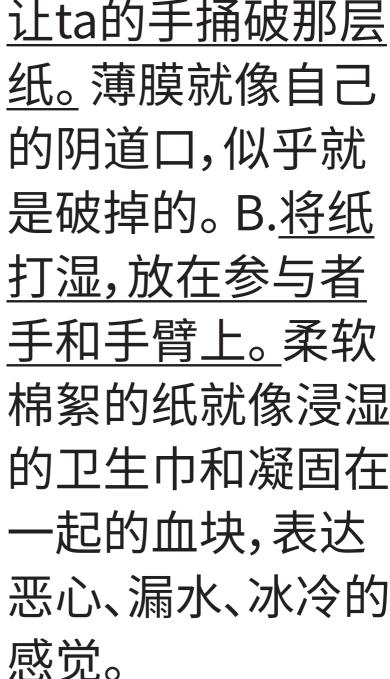
■请酌情减少手套层数,小心着凉!也可以扔骰子随机决定带 上的手套层数 |Period:| |Period:| |Period:| |Per



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







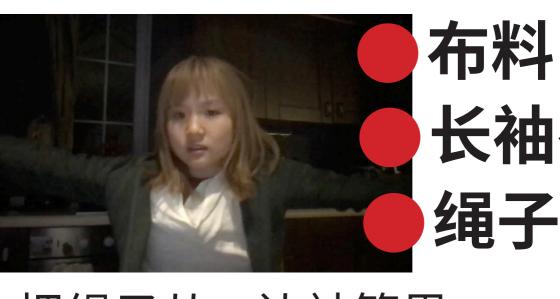
布条

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。 |Period|| |Period|| |Period|| |Per



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感。

衣服

鏧 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。

|Period|| |Period|| |Per



头部 摩仪

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 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。

馨儿妈妈

■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

一布

不可观测。

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

忌 恒

riod:|| |Period:|| |Period:|| |Period:||



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:▮》

