

How to Menstruate

A Tactile Guide



2021/02/25

馨儿妈妈

慧恒

蚊子



● 轻粘

● 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

土

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
一盆
(手能
浸没

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

手套 水 能 (

思
佳

受,来表达痛经时会四肢发凉与身体能力被限制住的感觉。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



水 纸 框

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

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

/绳

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
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

衣服

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 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

按摩器

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。

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：I**》

جويجوي

