# 关于月经的zine

# What is Period?

## 为什么大家一提到月经就紧张？

**1 为什么大家一提到月经就紧张？**

很多大人从小也没人跟他们好好讲过，所以他们自己也觉得尴尬，只能用玩笑或沉默来掩盖。有些地方，女生被教导要"乖""安静""别问太多"，尤其不能问身体和性的事情。

**2 不来月经，也需要了解月经吗？**

当然需要。你可能自己不会来月经，但你身边的同学、朋友或家人可能每个月都会经历它。很多关于月经的尴尬，不是因为月经本身有问题，而是因为大家不了解它。看到别人裤子沾到血时不嘲笑，听到"卫生巾"这个词时不大惊小怪，在朋友需要帮助时递一片卫生巾、陪她去厕所，或者帮她挡一下，这些都已经是在帮忙了。

**3 为什么要好好谈论月经？**

因为我们怎么说一件事，会影响大家怎么看待它。如果总是偷偷说、绕着说，月经就会被误解成一件丢脸的事。其实，"月经""生理期""卫生巾""护垫"这些词都可以自然地说出来。我们不需要把它说得很神秘，也不需要拿它开玩笑。

希望有一天，当有人说"我来月经了"时，大家可以很自然地问一句："你还好吗？需要我帮忙吗？"

## 月经基础知识

### 月经是什么？

月经是子宫内膜周期性脱落并伴随出血，通过阴道排出的自然生理现象。一般频率为每月1次，每次2～7天。月经又被称作生理期，例如"大姨妈"。

这就是月经，你的身体可以轻松应对！

### 月经什么时候来？

从出生～女孩子第一次来月经一般是在青春期，平均年龄在12～16岁，有的女生更早或更晚。大多数情况下，初潮（第一次月经）后前几年。







### 初潮长什么样？

不是电视里的鲜红，多半是内裤上一小块咖啡色印子。

量很少，3－7天，前几个月不规律都正常。

怎么办 先深呼吸。找一个你信的女性说一声——妈妈、女老师、女同学都行，借卫生巾不丢人。手机记一下日期，下次就不会被偷袭。







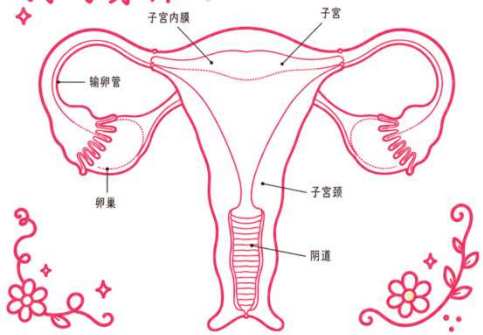
## 身体与心情

身体上 小肚子一阵阵酸、胀、像被拧；腰沉、腿软、特别想躺着；胸口胀胀的；偶尔冒一两颗痘；比平时困难得多。

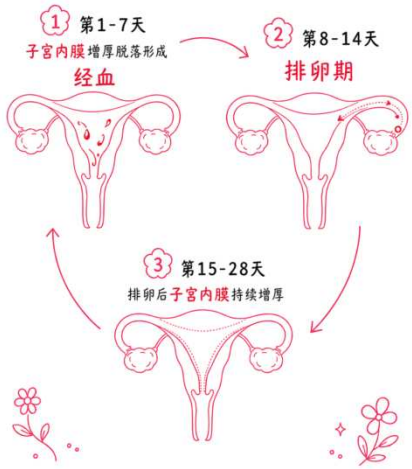
心情上 莫名其妙烦；看谁都不顺眼；突然很想哭，又说不上为什么；嘴特别馋，想吃甜的咸的辣的；不想说话，只想一个人待着。



### 我的身体




## 月经周期




### 月经会持续多久？

大多数女性的经期是2～7天，平均约5天。两次月经第一天的间隔时间记作一个周期。初潮后，需要好几年才能形成规律的月经周期。一般月经周期为21～35天。如果周期长短因人而异，每个人每个月可能不一样。青春期女生的月经周期可能更长（21～45天）。

## 定义与术语

在讨论月经时，你可能会遇到一些比较陌生的词。为了帮助大家更清楚地理解这本 zine，我们先来定义几个常见概念。你可能已经注意到，前面出现了一些比较大、可能不太熟悉的词，所以这里补充一些简短解释，帮助我们在继续阅读之前先建立共同理解。

### 什么是月经健康？

世界卫生组织（WHO）将月经健康定义为：与月经周期相关的身体、心理与社会福祉的完整状态，而不仅仅是没有疾病或虚弱。这个定义提醒我们，月经会影响日常生活，因此与月经有关的照护不应只关注"有没有生病"，还应包括舒适、尊严、准确信息，以及获得合适用品和支持的机会。

### 什么是月经贫困？

月经贫困是指由于经济困难、资源不足或社会偏见，人们无法稳定获得可负担、可使用且合适的月经用品、卫生设施、止痛与保暖物资，或与月经相关的教育信息。它不仅关乎卫生巾和卫生棉条，也关乎止痛药、热敷用品、干净厕所，以及可靠的知识与帮助。

**贫困，是指一个人缺乏满足基本生活需要的资源，例如食物、住所和用水。**

### 什么是月经污名？

月经污名是指围绕月经或来月经的人而产生的负面刻板印象、羞耻感和不公平对待。这种污名可能让人感到尴尬、被嘲笑、被排斥，甚至因此不敢求助或获取信息。

**简单来说，污名就是人们因为某种被误解或被视为"不同"的特征，而受到不公平的评价或对待。**

月经贫困与月经污名常常相互强化：缺乏教育和用品，会让误解持续存在；而污名又会进一步阻碍人们获得支持。打破这种循环，需要家庭、学校、朋友与社区共同提供知识、尊重和实际帮助，让月经被视为自然、正常且值得被认真对待的事情。

## 连接经期、贫困、经期污名和（月经）不公平

"月经公平"听起来像一个很大的词，但它其实可以从很小的事情开始。比如，不把月经当成笑话；不因为别人裤子上沾到血就起哄；看到同学需要卫生巾时，愿意自然地递过去一片；在班级、宿舍或书包里准备一些备用用品；也可以提醒学校，让厕所里更方便地提供卫生巾、纸巾和应级袋。

你能做的事情，不一定要很复杂。

你可以更自然地谈论月经，不把它当成一个必须偷偷说的秘密。

你可以和朋友一起准备一个"小小应急包"，里面放几片日用卫生巾、护垫、纸巾、小塑料袋，或者一颗糖。它可能看起来不起眼，但在某个同学突然来月经、却什么都没带的时候，会真的很有用。

你也可以选请身边不会来月经的同学一起了解这件事。不是为了让每个人都变成专家，而是希望大家至少知道：月经不是脏的，不是可笑的，也不应该成为嘲笑别人的理由。

如果你愿意做更多一点，也可以和同学一起做一次轻松的小分享，聊聊第一次来月经是什么感觉、卫生巾怎么用、肚子痛怎么办、裤子弄脏了该怎么处理。很多信息，其实不是因为事情本身可怕，而是因为大家从来没有被好好告诉过。

所以，月经公平不一定是很遥远的大事。它可以是一次认真倾听，一片备用卫生巾，一句"没关系，我帮你"，也可以是我们一起让月经变得更容易被理解、更少被羞耻化。

每个人都可以做一点点。改变，就是从这些一点点开始的。

## 先来了解这些词会更有帮助！

- **经期**：女性每个月来月经的这段时间。
- **贫困**：没有足够的钱或资源来满足基本需求。
- **经期污名**：因为来月经而被嘲笑、歧视或让人感到羞耻。
- **（月经）不公平**：有些人因为经济或社会原因，无法获得经期用品或支持。

如果别人这样看轻或嫌弃你说…




你可以这样回应：

哇，你这样说反而更让人尴尬呢，不如先了解一下再评价别人吧？

想象一下，你（或你认识的人）第一次来月经，却没有卫生巾等用品可以用…



你可以这样回应：

当然可以！我有卫生巾，也可以给你棉条，或者一条新的内裤，你想用哪个呢？有什么问题也可以问我哦！

这两种回应，传达了不同的意义：前者带来了伤害和歧视，后者传递了理解和支持。

关注的不只是当下发生了什么，更是人们如何学习并内化这些回应。

社会背景与结构

海面以上 — 看得见的

# 一座小冰山

- 被同学开玩笑：“你怎么这么娇情？”
- 裤子上有血却不敢告诉老师
- 明明很疼，还是被说“忍一下就过去了”
- 月经被叫做“那个“大姨妈”，声音压得很低




## 月经，就像海面上的冰山。

大家知道它在发生，
但很少有人
愿意认真说。

海面以下 — 看不见的

# 更大的部分

这整座冰山，不是你一个人能搬走的。
但你有权利知道它在哪里。

你现在感到的困惑，
不是你的错

你有权利知道
自己的身体是怎么运作

你有权利在疼痛时
寻求帮助

# 卫生巾怎么用的zine

# How to use pads

## 月经周期不同阶段，需要用什么产品？

月经流量会随着时间变化，不同日子可以选择不同吸收量的卫生巾。

流量变化参考曲线

| ① 经期前 1-2天 | ② 第1天 | ③ 第2-3天 | ④ 第2-3天夜间 | ⑤ 第4-5天 | ⑥ 第6-7天 | ⑦ 经期后 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 护垫 / 普通日用卫生巾 | 17cm 以下 普通卫生巾 | 19-25cm 普通流量 | 28cm 以上夜用 / 加长卫生巾 | 19-25cm 普通流量 | 17-19cm 超薄卫生巾 | 护垫 / 普通卫生巾 |

前两晚建议使用加长或夜用卫生巾，减少侧漏。

卫生巾厚度参考

极薄（<3mm） 超薄（3-6mm） 轻薄（~6mm）

每个人的月经都不完全一样，选择让自己舒服、安心的产品就可以。




## 怎么选购？




卫生巾卫生标准：
GB 15979
一次性使用卫生用品卫生标准

GB/T8939
卫生巾和护垫国家标准

没有这两行字的，不管多便宜、多好看、多"网红"，都别买。



还要看三样：

生产日期：卫生巾也有保质期，一般 3 年。买离今天最近的。

包装是否完整：不能漏气、不能破洞，外包装一定要密封好。

品牌名+厂家地址：正规品牌都有。没有厂家信息的"三无产品"直接放下。




## 怎么使用卫生巾？



"用了经期用品之后，我发现……"

"我想对第一次来月经的自己说……"



## 卫生巾，什么时候该换？

好的卫生巾会吸收经血，并尽量保持表面干爽。

当鲜红色浮在表面、没有被快速吸收时，说明重点部位已经吸满，需要及时更换。



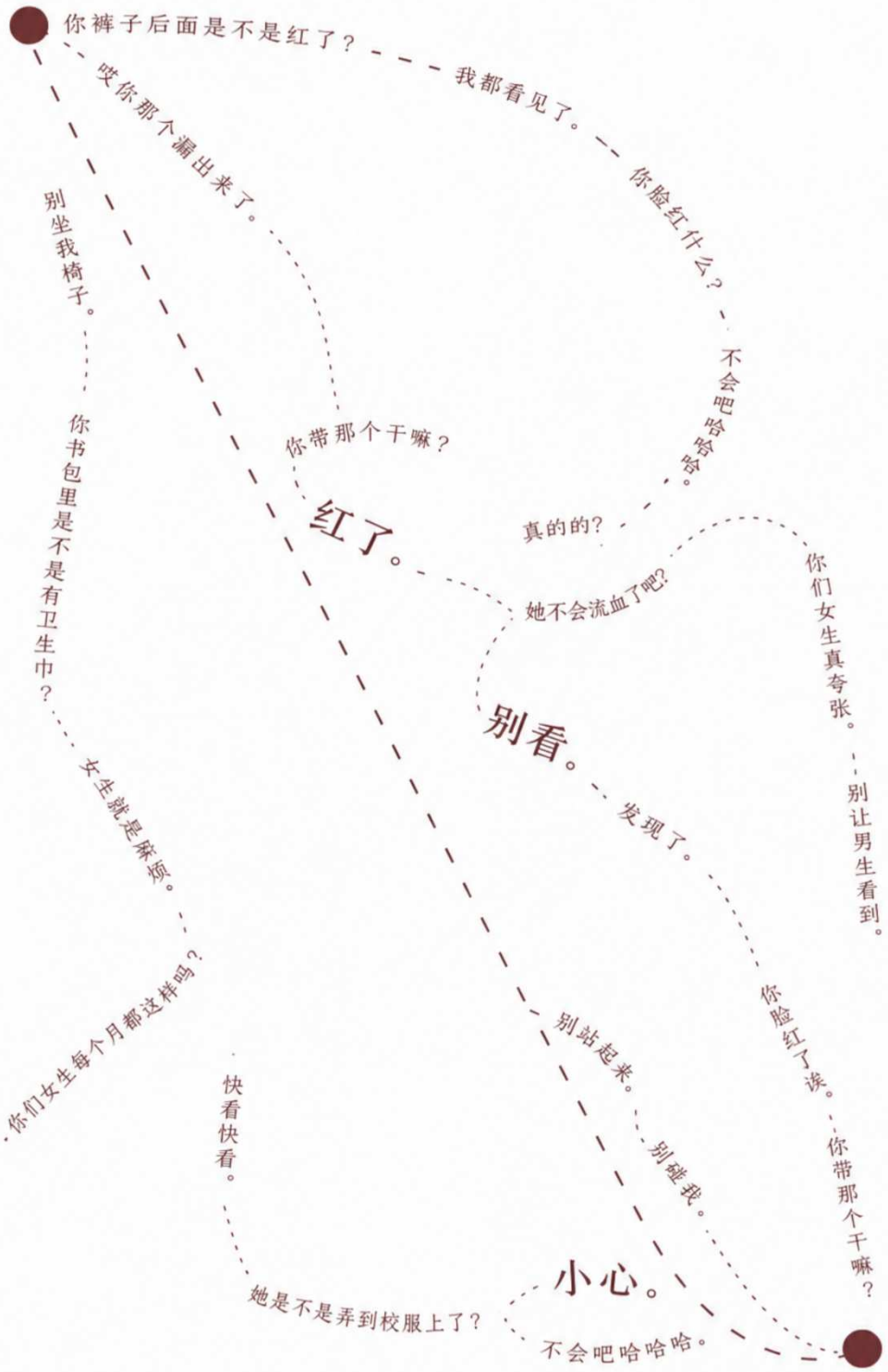


什么时候该更换：

- 表面明显潮湿
- 出现异味
- 经血扩散到边缘
- 已连续使用 4-6 小时
- 运动后或天气炎热时建议更频繁更换

不建议这样做：

- 用纸巾代替卫生巾
- 长时间不更换
- 为了省而等“完全满了”再换
- 使用已经受潮或包装破损的卫生巾


你裤子后面是不是红了？
我都看见了。
哎你那个漏出来了。
你脸红什么？
别坐我椅子。
不会吧哈哈哈。
你书包里是不是有卫生巾？
你带那个干嘛？
女生就是麻烦。
红了。
真的的？
你们女生每个月都这样吗？
她不会流血了吧？
你们女生真夸张。
别看。
别让男生看到。
发现了。
你脸红了诶。
别站起来。
别碰我。
你带那个干嘛？
快看快看。
小心。
她是不是弄到校服上了？
不会吧哈哈哈。


你裤子后面沾到了。
我看到了。
你需要
卫生巾吗？
要不要借你
我的外套？
我包里有。
我们帮忙，
不围观。
很正常。
你坐这里吧，
没关系。
月经都会来。
真的？
月经。
你不脏。
你不是一个人。
有我呢。
你不用躲。
先深呼吸。
我在这。
要不要我
帮你挡一下？
要不喝点
热水？
男生也应该了解。
要不要我帮你
和老师说？
你需要
止痛药吗？
不用羞耻。
不舒服就休息。
谢谢你告诉我。
要不要
再给你一片？
慢慢来。
我陪你一起去。
慢一点也没关系。

# what to do when i get my peiord?

月经来了怎么办的zine



## 我的工具

**追踪你的周期**

把每次来的第一天圈起来——几次之后，你就大概知道下次什么时候来。

月份

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |

● 经期天 ○ 感觉快来了 ○ 普通日

大多数人的周期在 21-35 天之间，**不规律很正常**，尤其是刚开始的头几年。记录不是为了完美预测，而是更了解自己的身体。

## 红灯·就医

# 什么时候要马上找大人？




"别人也会痛"**不等于**你必须忍。以下情况，请先照顾好自己。

### 立刻求助

- 痛到站不起来，冒冷汗、快晕倒
- 1小时内浸透一整片卫生巾，并连续发生
- 经血里有很大的血块，或颜色、气味明显异常
- 发烧、呕吐、强烈恶心，和平时月经很不一样

### 尽快咨询医生

- 每次都痛到没法上课，运动或睡觉
- 月经总是很久不来，或刚来就隔很长时间
- 每次来之前都特别崩溃，影响日常生活

### 去校医室 / 医院前，三步准备

1. 先告诉一个大人
   "我现在不是普通不舒服，我需要去校医室 / 医院。"
2. 把关键信息说出来
   什么时候开始痛的？
   有没有头晕、呕吐、发烧？
   用了几片卫生巾？出血和平时比怎么样？
3. 带上这些
   卫生巾 备用内裤
   纸巾 / 湿巾 一瓶水
   手机 / 联系方式 用顺记录

你的感受很重要，照顾好自己，永远是第一位的！


读这本手册之前

# 月经的"紧急"，有三种。

照顾好自己，一切都会慢慢好起来！

不是什么都要忍，也不是什么都要惊慌。

### 身体紧急

- 痛到弯腰、冷汗、眼前发黑
- 经血明显异常（量极多或颜色异常）
- 头晕、恶心、想呕吐

好痛…

### 情绪紧急

- 想大哭，或者莫名发火
- 觉得"世界都不要自己了"
- 什么都不想做，只想一个人待着

我现在好难受…

### 场景紧急

- 裤子上突然有血，在学校 / 路上
- 没带卫生巾，身边没有大人
- 被嘲笑、不被信任、开不了口

怎么办…没人可以帮我…

## 身体场景

### 在学校突然来了，怎么办？

感觉内裤湿湿的？
别慌，先深呼吸。

↓

跟老师说"我需要去一下洗手间"。
不需要解释原因。

↓

**有卫生巾？** 按步骤换上。
**没带？** 用卫生纸叠几层临时垫。
然后找女老师 / 校医 / 同学借。

↓

裤子上有血？别自责。
把外套系在腰上遮一下，
到家再换就好。



## 身体场景

### ② 在外出时

*比起血迹，开口更难。*

1. 找最近的洗手间。
2. 用纸巾临时处理。
3. 告诉最信任的同伴，请她帮忙。
4. 药店、便利店都可以买到卫生巾。

### ③ 痛到影响走路 / 上课

*这不是装，你有权说出来。*

肚子痛到弯腰、冷汗、眼前发黑——
这不是"矫情"，**是身体在发出信号**。

→ 立刻告诉老师 / 宿管："我真的很痛。"

→ 请求：去校医室躺一会 / 热水袋 / 热水。

→ 严重时，直接要求**去医院**。



## 关系场景

### 被嘲笑 / 大人不信

### ④ 被嘲笑 / 被开玩笑时

*你不需要笑着接受。*

对方开玩笑时，你可以说：

"月经不是笑话，我不觉得好笑。"

不想解释时：

"这件事你不需要评论。"

*然后走开——你不欠任何人解释。*

### ⑤ 大人不信我真的很不舒服

*说清楚，不是撒娇。*

大人
"就这点小事，忍一下不就过去了？"

你
"我不是小题大做。**我痛到走不动，需要你帮我。**"

*说具体感受（"走不动""冷汗"），比说"很痛"更容易被听见。*

# 长大以后，我想成为一名律师，为女性发声。

“从来没有人教过她们这些。”

到茂名那所学校的第一天，老师很轻地说了这句话。当时我没太在意，后来才发现，它几乎概括了那一整天。

我跟着 ForWoman 去了一所偏远地区的学校支教。

我们想做的事其实不复杂：给一群女孩上一节最基础的生理健康课——关于身体，关于月经，关于那些本该有人告诉她们、却一直没人说的事。

为这节课我们准备了很久，PPT、视频、互动练习都备齐了。可真要上课时，教室的投影连不上，屏幕一直黑着。

我就拿起了一支粉笔。

站到黑板前，我的心跳得比预想的快。我临时决定讲一件自己从没跟别人讲过的事。

"去年考托福，我太紧张，月经突然来了。那天我穿着白裤子。中途休息时，我发现血迹在慢慢渗出来。"

我能感觉到所有人都在看我。我深吸一口气，讲了下去。

"我躲进厕所，小声地哭，不知道该怎么办。后来去买卫生巾，一路低着头，好像自己做错了什么。"

整间教室很静，只剩下粉笔敲在黑板上的声音。

"可那只是身体在正常运转而已。它从来不该让任何人觉得羞耻。"

有的女孩低下头，有的睁大眼睛看着我。没有人说话。

下课前，我给每个人发了一张不用署名的纸条，让她们写下真正想问的问题。

很多张问的是同一类事：为什么会这么痛，多久来一次算正常，弄脏裤子了怎么办。

但有一张，我一直留着。那是一个三年级的女孩写的——长大以后，我想成为一名律师，为女性发声。

我没想到这句话出自一个这么小的孩子。后来我慢慢明白，很多女孩从小听到的不是知识，是沉默；不是解释，是"这种事别说"。

身体不是一件要藏起来的事

那天讲完，我自己也想了很久。

我们好像很早就学会了，关于身体的某些部分要小声说、要绕着说，最好别说。卫生巾要用黑色袋子装好，来月经要找借口请假，疼的时候忍着，弄脏了赶紧遮住。久了，这些动作会变成一种感觉——好像身体本身有什么不对。

可身体没有不对。月经只是子宫每个月在做一件准备的事，它来了又走，和呼吸、心跳一样，是身体在好好运转的证据。会痛、会累、会突然来，都不是谁做错了什么。

接纳身体，是不再为这些麻烦感到羞耻。一个女孩可以一边疼得难受，一边清楚地知道：这很正常，我没有问题，我可以照顾好自己，也可以大方地说出来。我想让她们更早拥有这种确定感——比我自己当年早得多。

这件事，男生也该知道

我一直觉得，月经不该只是女生之间的悄悄话。

如果只有女孩知道"这是正常的"，而身边的男生、同学、未来的同事不知道，那这份理解就是半截的。

误解是出于从没有人好好讲过——所以有人会拿它开玩笑，有人会觉得难堪，有人只是不知道该怎么反应。

其实需要知道的并不多：月经是健康身体的一部分，不脏，不丢人，也不神秘；它会带来疼痛和不便，所以那几天的体谅是有道理的；当一个女生需要帮助的时候，最好的反应是平常心，而不是回避或起哄。

当一件事可以被正常地谈论，羞耻就没有藏身的地方了。让男生也理解这一点，女孩才不必独自承担那份本不该由她们承担的难为情。

我希望的

那天我第一次很具体地感觉到：一节课能改变的，也许不是她们多知道了什么，而是她们怎么看自己的身体。

我不想把这件事说得太大。我只是开始想，如果换一种更耐心、也更顾及当地习惯的方式去讲这些，"沉默"会不会松动一点。信息本身是不够的——一个女孩更需要的，是知道自己被看见，也值得被认真对待。

我希望每一个女孩，不管来自哪里、说哪种话、家里是什么样子，都能知道一件事：

她的身体不必藏起来，她的月经不必觉得丢人，她想说的话，也值得被听见。

我也希望读到这里的男生明白：你们的理解，本身就是这件事变正常的一部分。