What is Period?

关于月经的zine

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？”

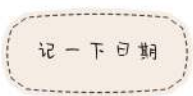
月经基础知识

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。





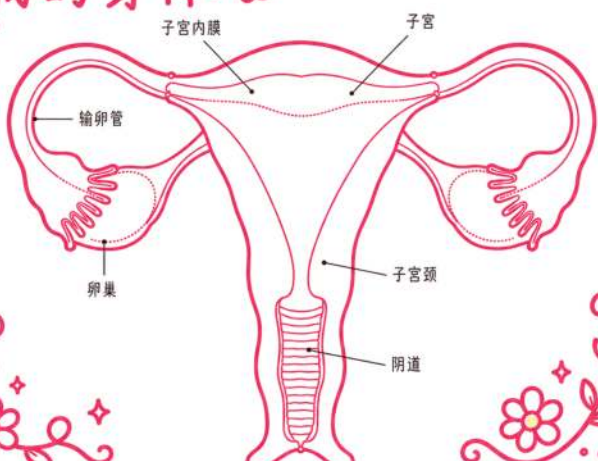
身体与心情

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--两颗痘；比平时困难得多。

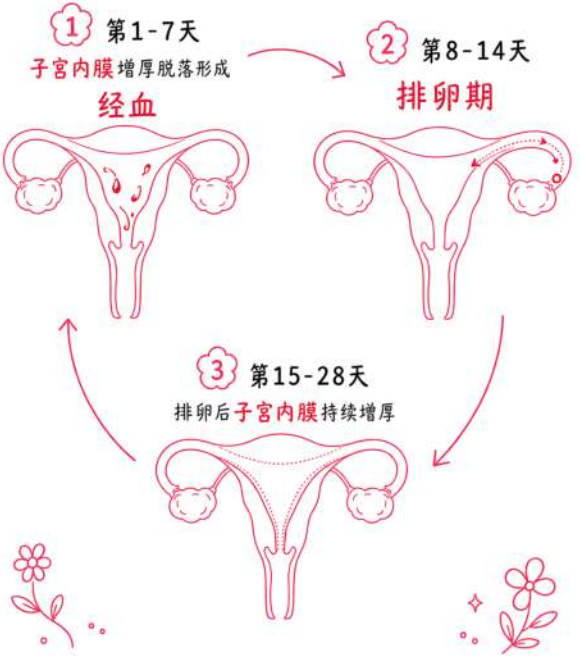
心情上 莫名其妙烦；看谁都不顺眼；突然很想哭，又说不上为什么；嘴特别馋，想吃甜的咸的辣的；不想说话，只想一个人待着。



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、纸巾和垃圾袋。

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。

你也可以邀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。很多尴尬，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。

使用这个空间来反思

你听到的一些事情，关于

经期羞耻

一旦你写下想法，思考一下这些想法可能如何与你的社交结构产生关联，或构成挑战。

社交结构

例如，你也许听到过这些意思，或者可能你没听过任何相关的内容，因为你从来没被提起过。

了解这些对我们非常重要，这样我们才能意识到我们所接收的信息如何影响我们的思维方式。

谈论这个话题不应该让人感到太尴尬…

一旦我们对这些思维模式更加觉察，我们就有更多机会去反思，改进，甚至在必要时改变它们。