

一場以月經為名的社會運動

輔導教師李欣衍

生理期好悶又好麻煩，又不能自在的跑跑跳跳了…

下輩子不想再當女生啦！每次生理期來都好！痛！苦！

煩欸！！為什麼月經每次都在我重要考試的時候來！！

嘿，少女們，你們自己有親身經歷過或親耳聽過身邊的這些心聲嗎？

嘿，少年們，你們有思考過這些心聲為何而來，而又是如何看待這些心情呢？

生理期是大多數女性擁有的生理現象之一，此現象會從青春期末至更年期，期間長達 30-40 年不等，在地球上如此普遍且過半數的人類都有的經驗(或即將要有)卻長期被視為難以啟齒的話題，甚至把月經來視為一種苦難或是一種疾病的根源。

而對於月經這個生理現象，因為大家隱晦的討論，所以許多人仍對於月經也有許多的誤解和困惑，例如：「月經來不能憋著嗎？就像憋尿一樣？」、「這麼多品牌琳瑯滿目，用包大人不就很乾脆嗎，為什麼要分這麼多尺寸」嘿，大家看到這裡先別困惑和偷笑，真的有部分的男性對於如此普遍的生理現象有這樣的誤解喔！

但我們今天不談生理期的迷思，我們想帶大家認識最近開始有許多人注意到的議題—「月經貧窮」。

被大眾忽略的月經貧窮

月經貧窮係指因經濟考量而無法在生理期時取得適當且合宜的生理用品，進而可能對身體及心理造成負面的影響及負擔。例如部分女性為了節省衛生棉

的使用量，一天僅使用一片衛生棉，但經血對細菌是極為滋養的，如此的作法長期下來不僅容易造成下體的不適，更容易有相關的婦科疾病產生。或某部分的女性因為沒有足夠的衛生棉使用，所以在生理期期間穿著黑褲，以免被看見外溢的經血。更有部分女同學因身體發育速度較同儕快速，比同學們更早面對生理期，但卻擔心被同學訕笑，連拿衛生棉去廁所更換也要遮遮掩掩，或是留意其他間廁所是否有人，避免將衛生棉包裝打開或將衛生棉撕下的聲音被聽見。月經貧窮長久下來除了身體的悶熱、不適外，更可能會影響到一個人的自我認同。

有沒有發現，在停課期間，因為城鄉差距帶來的數位落差而有部分學生無法運用網路資源進行線上學習；也因為未到校而沒有團膳可以打包回家作為晚餐，這些議題在疫情停課期間都有人討論以及提供相關資源給學生。但沒錢負擔生理用品的家庭呢？若該家庭又為女性成員居多，那這樣的生理用品開銷更大。但對資源較為匱乏的家庭來說，求溫飽都難了，當然沒有機會有餘裕去挑選各種品牌、款式的衛生棉。但這樣的困境，卻是女性每個月都要遭遇到的，在收入有限的狀況下，還是有一筆錢要留給購買生理用品。連大眾女性在生理期、月經上相關議題都要遮遮掩掩，無法公開討論了，那麼那些沒有資源和經濟的女性是否又更為弱勢？更難因為自己的生理期而去對外尋求資源？



一場以月經為名的公民運動

所幸在日漸開放的社會裡，有人願意提出自己洞見，開始為了這些經歷月經貧窮的女性及家庭倡議。「小紅帽協會 Little Red Hood」於 2019 年成立，是台灣第一個以月經議題為核心的非營利組織，創辦人林薇為了消弭社會對月經的污名化、不平等、誤解及月經貧窮，因此透過團隊辦理了一系列的教育講座、展覽，鼓勵大眾看見月經中的不平等，以及開啟大眾對月經的更多想像。甚至在今年的世界月經衛生日(Menstrual Hygiene Day)首次辦理「月經狂歡節」讓與會者無論是男女老少，都能夠用有趣好玩的角度認識月經，讓面對月經時不適只有麻煩、負面的感受，而是可以很平常，甚至很有趣，很有儀式感。

小結

希望透過此篇文章讓大家看待月經不只聯想到身體上的不適，而是認知到月經為普遍女性都會遇到的正常生理現象。要消弭月經貧窮似乎需要靠政策的力量，但是我們可以從消除月經的污名化開始。從今天開始，試著不再用「那個」代稱生理期，當我們願意開口自然地去談論生理期，對於請生理假，或是因不敢談論生理期而造成的誤解和身心影響，就能夠開始慢慢地鬆動了！

祝福每位少女，都能開始找到和生理期相處的方式，也祝福各位男孩，因為更了解生理期能夠更貼近身邊的女性。