

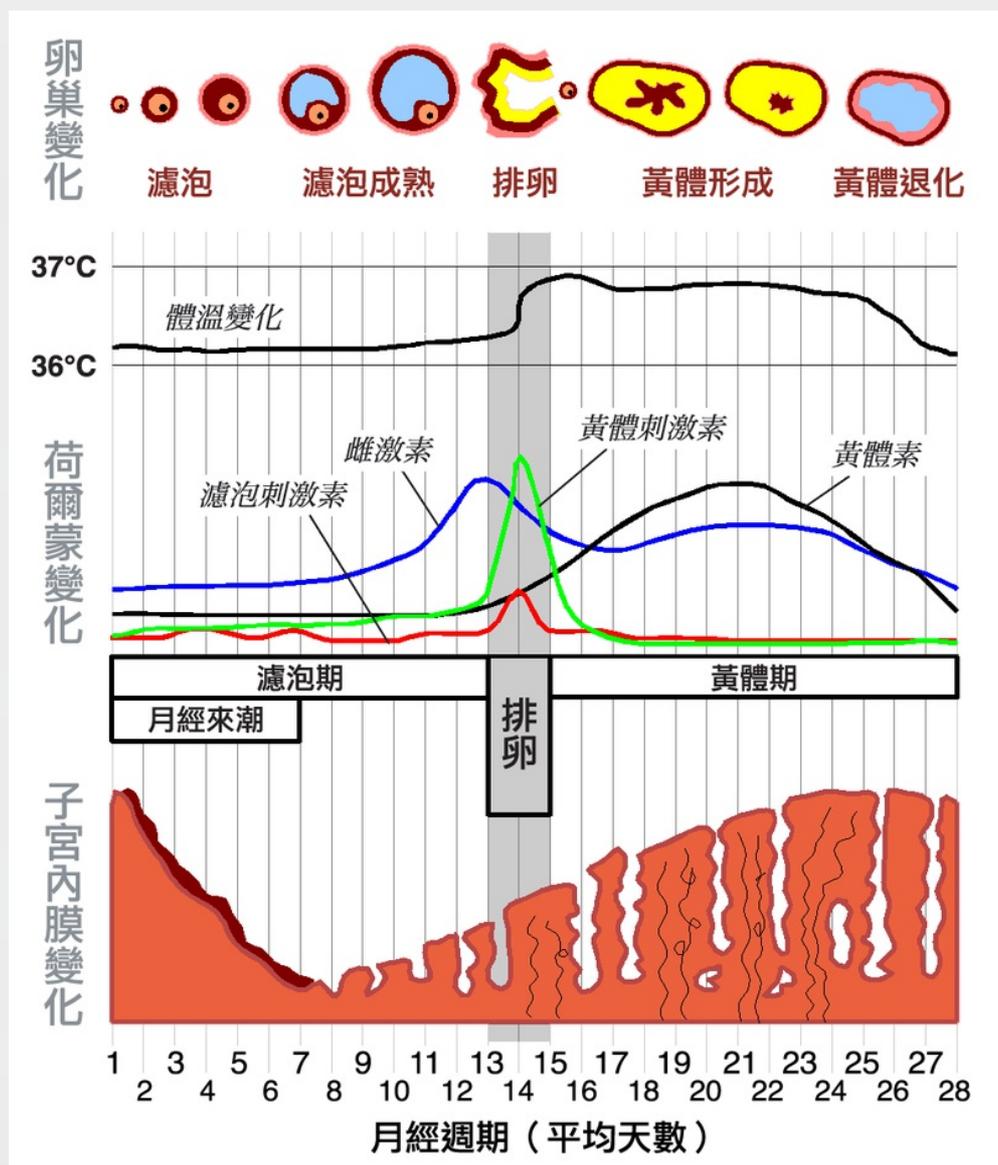
## 翻轉汙名 月經革命

簡文怡 文

2018/04/01

### 月經的機制與作用

月經是每個女性生命中必定會經歷的生理現象。女性的身體在性成熟之後，為了做好孕育下一代的準備，除了排卵以外，子宮內膜也會增厚等待受精卵著床，若是未懷孕，子宮內膜會崩落，形成我們俗稱的月經。



月經週期示意圖。(圖片來源 / KaurJmeb)

月經之於孕育生命是具有重大意義的。一種有趣的看法將月經視為汰換老舊組織的機制，藉由更新老舊的子宮內膜，讓胚胎著床處隨時保持最好狀態。另一種說法則是與「限鐵」相關，血液內含有鐵元素，而許多細菌生長都需要鐵元素，月經的存在能透過排血有效控制女性體內的鐵含量，進而減少一部分細菌感染的風險。古代曾風行的「放血療法」，有部分原因就是古人觀察到發炎與貧血（身體對抗發炎的自我保護機制）的相關性，因此採用人工放血，希望能抑制細菌作用。

月經作為人類孕育生命、調節女性體內鐵含量的機制之一，理應是美好而健康的，然而在上多數的文化中，月經是不潔的，甚至被當作禁忌。

## 月經禁忌 從何而起

在台灣，生理期的女性無法進香禮拜、碰觸宗教法器，要迴避動土開工等儀式；在日本，女性被拒絕在壽司師傅的殿堂之外，因為該行業相信女性在經期的味覺會改變；在馬拉威，經期來潮時不能夠與男性交談；在玻利維亞，衛生棉不能丟棄在一般垃圾桶，因為那樣會引發「癌症」與其他疾病，並傳染給大眾；在尼泊爾部分地區，月經來潮的女性要被隔離在月經小屋Chhaupadi，小屋大多無門窗、窄小，惡劣的環境導致許多女性命折於此。



一般在壽司店難以見到女性壽司師傅。(圖片來源 / [Ed\\_Schipul@flickr](#))

並非單一文化有這種現象，而是世界各地的許多文明都有所謂的「月經禁忌」(Menstrual Taboo)或是「月經羞恥」(period-shaming)，該現象的形成也成為學者們企圖探究的題材之一。

倫敦大學社會人類學家Chris Knight教授撰寫了《血液的連結：月經與文化的起源》( Blood Relations: Menstruation and the Origins of Culture ) 一書，提出了對於月經禁忌起源的推測，他認為禁忌或許是女性自身所促成的，形成一個「血液」、「月亮」與「月經」相關聯的權力模型。在過去原始社會的捕獵模式中，女性在新月時「被相信」因月經來潮而聚集（因無證據證明新月與月經來潮的關聯，因此使用這個詞彙）、與部落男性進行性隔離，使得男性在此期間得以蓄積體力、等待滿月時外出捕獵。最終捕獵結束回到部落經由女性分配食物，並有一系列的慶祝活動以及性生活，直到下次新月再度進行循環。這樣的捕獵文化確保生存機率的最大化，狩獵成功與月經相關禁忌相連，月經在文化的渲染下代表著力量，隔離的儀式帶來成功，禁忌鞏固了女性的地位。

而後人口增加，讓一個月一次的捕獵行動無法滿足需求，女性月經隔離的儀式也因捕獵次數增加造成實施困難。Chris觀察到為了要防止儀式崩壞，許多文化都產生了男性進入小屋放血、企圖模擬月經的行為。而這樣的小屋成為後來宗教寺廟的原型，男性在其中聚集議事，將權力的主導地位由女性轉移至男性，人類開始進入父權所主宰的社會，月經禁忌也轉變成束縛女性的行為。

在許多文化中，都有將月經來潮者隔離及不得性交的習俗。根據生物演化觀點，由於人類是隱性排卵的生物，不如其他生物有明顯的發情期，也無法得知何時性交能夠懷孕，因此提高性交頻率才能確保下一代的誕生。人們觀察到，月經來潮時懷孕的機率不高，在相對顯而易見的經期來潮時，就為了避免浪費資源，禁止人們性交。而為了確保女性不會「隱瞞」自身的經期，將女性隔離至小屋內，並用宗教、鬼神之說來恫嚇女性以達到目的。



月經小屋Chhaupadi的照片。( 圖片來源 / [kathmandupost](#) )

另有觀點表示，女性一定能透過懷孕、生產確保孩子是自己的後代，而男性卻無法得知。這樣的不安全感也可能導致男性使用文化手段來壓迫女性，如月經忌諱、摧殘女性生殖器、守貞觀念等，企圖確保小孩身上流有自己的血脈。

## 說不出口的月經

現在的女性已經逐漸接受「月經」出現在生活當中，甚至開始能夠提及它、談論它。然而，在我們的潛意識、過去的社會教育裡，仍然對於月經有種無形的禁忌感。

就台灣的情況而言，表現在女性如何稱呼與月經相關的詞彙與行為，好比使用「大姨媽」、「好朋友」、「那個」等詞彙來代替月經一詞，彷彿是「佛地魔」一般，不能直呼其名諱，否則會引起災禍似的。衛生棉、月事用品亦然，女性在使用相關的用品時，或放進口袋、或拿個可愛的小袋子裝起來，種種不自覺地將其隱藏的行為，都是因為這些物品在社會認知當中，難登大雅之堂。這只是眾多行為中的一小部分舉例，人們總以為自己已經足夠開放，但實際上仍遠遠不夠。

2015年3月，加拿大藝術家Rapi Kaur在社群軟體instagram上發布了〈月經〉(Period)系列生活藝術照，卻遭instagram以圖片不雅為由刪除，這引起了Rapi Kaur的不滿及網路的喧然大波，最終在輿論的壓力下，instagram表示為「不小心刪除」，這也引起思考，為甚麼月經不能被公開談論？



Rapi Kaur所創作的系列照片之一。(圖片來源 / [Rapi Kaur個人網頁](#))

常見使用藍色液體來代替經血，因為在廣告中看到血是「不體面的」。這股風氣也瀰漫在體育界，女性運動員很少公開提及自身生理期對自身的影響，因此當中國游泳選手傅園慧，在里約奧運的採訪中公然提及「因例假而表現受影響時」，不僅在媒體界投下一顆震撼彈，也刷新了很多人的「三觀」。在很多人的認知裡，月經期間是無法、也不應該進行水中運動的。這樣的情況反映了大眾對於生理知識的認知仍不夠健全，「月經」似乎是無法掛在口上的名詞，即使人類已經與這樣的機制共同生存了長久的時間。

## 翻轉汙名 月經革命

在漸漸提升的女性自主意識下，有越來越多人理解到人們不應為月經感到羞恥。

2015年倫敦馬拉松出現一位獨特的跑者，Kiran Gandhi在經期末使用任何生理產品的情況下，跑完了26.2英里的馬拉松。她曾思考，由於比賽中無法停下進行休息、更換棉條等動作，而棉條也會造成跑步的不適，既然如此，是否能夠就讓血直接淌出（free bleeding）？比賽後，她也在她的個人評論中表示「在馬拉松賽場上，性別歧視可以被打敗。這裡是個與女性經期恥辱無關的場所，我們可以按照我們的選擇重新編寫規則。在這裡，女性的『舒適度』比觀眾的『舒適度』更為優先考量。」

同樣試著打破經期恥辱的還有來自英國的衛生棉廣告，這個品牌製作了一支名為「正常流血」（Blood Normal）的影片，不僅使用了紅色的液體來取代以往的藍色墨水，也拍攝了男性購買衛生棉與女性沐浴中經血流淌的畫面，該公司希望大眾能更加平常地去對待月經，讓月經進入生活。

「正常流血」（Blood Normal）影片。（影片來源 / [BodyformChannel Youtube頻道](#)）

WASH United則是為總部位於德國柏林的NGO組織，它將每年的5月28日訂為「國際經期衛生日」，並倡導與月經相關的各種知識、也協助活動夥伴在世界各

地舉辦工作坊、推廣活動。

還有很多諸如此類的相關活動，都試圖引起大眾對於這個議題的關注度。人們已經沉默太久，忽視這個再自然不過的生理現象，是時候去好好理解、好好發聲了。在月經革命這條路上，我們緩緩前進。



記者 簡文怡

編輯 范瑀真