

# 「月經汙名化」是什麼？

月經汙名化 (Period Stigma) 泛指任何因為月經而產生的社會禁忌 (Taboo)，與其衍生的避諱風氣和羞辱行為。其中包含將月經視為不潔的、羞恥的事，或是將月經視為不得於公開場域談論的話題，以及生理女性在經期時不得參與宗教儀式、文化習俗、與日常活動的原因等。



從古至今，世界各地皆有以代稱稱呼月經的現象。根據調查發現，全世界的月經代稱高達 5000 多種！取代稱的原因大多是因為認為月經是不乾淨、不能被公開討論的，甚至將其視為禁忌。而這些都屬於月經汙名的一部分喔！

我們可以怎麼消除月經汙名化呢？

# 「月經汙名化」是什麼？

月經汙名化 (Period Stigma) 泛指任何因為月經而產生的社會禁忌 (Taboo)，與其衍生的避諱風氣和羞辱行為。其中包含將月經視為不潔的、羞恥的事，或是將月經視為不得於公開場域談論的話題，以及生理女性在經期時不得參與宗教儀式、文化習俗、與日常活動的原因等。



以前有人說，月經來不能去廟裡拜拜、月經來摸到的植物會死掉……還有一些時候，會有人嘲笑同學月經來、或經血沾到衣物，或者不知道自己及別人月經來的時候，該如何面對……

這樣的社會氛圍，其實很容易讓月經來潮的人們，感到很有壓力也很困擾，更容易對自己的身體感到討厭。

你會聽過或經歷過月經汙名化嗎？  
我們可以如何消除月經汙名呢？