# MARU MAGAZINE

## PARA MUJERES PERFECTAMENTE IMPERFECTAS

**(Y hombres también)**

***Reportaje Central***

*La vergüenza de ser mujer*

MARU ULIVI
WOMEN WEAVING WINGS

# NOTA EDITORIAL

## Temas de los que poco hablamos y todos queremos saber

Con alegría y gratitud inicio este nuevo espacio para estar más comunicados, explorar otras vías de encuentro y reflexión, y mantenerte al tanto de todas las buenas noticias impulsadas por este proyecto del que tú eres parte fundamental.

Este Magazine nos permitirá compartir novedades, profundizar en temas, compartir contenidos de interés para esta comunidad de mujeres fuertes, soñadoras y valientes.

Sé que encontrarás información útil para tu crecimiento, así como la motivación que entre todas construimos porque cuando una mujer crece, sana, triunfa... ganamos todas.

Te abrazo, con la emoción y el cariño de esta nueva aventura.

Maru Ulivi

Contacto: coordinacion@maruulivi.com / comunicacion@maruulivi.com / maru@maruulivi.com
Equipo editorial: Johanna Perez Daza, Maru Ulivi, Alexandra Alfonzo, Cecilia Beramendi.

Junta Directiva: María Eugenia Ulivi, Ana Elisa Sequeira, Ana Julia Cordero, Annie Robles Young, Ana Alicia Arcaya.

Colaboradores / Aliados: U.E Corazón de María en Campo Rico, Universidad Católica Andrés Bello, Academia Merici, Senos Ayuda, Cines Unidos, Invecine, Amazonas Caracas, Laser Airlines.

# MUJERES QUE INSPIRAN

## Oprah Winfrey

Desde el arte, la educación, el deporte, la acción social, la política, la familia, la ciencia... hay mujeres que nos inspiran, que se convierten en ejemplo y motor de grandes iniciativas. Tal vez hemos oído mucho de ellas, pero poco conocemos de sus luchas, del arduo trabajo y empeño que les permitieron superar dificultades y avanzar a pesar de los obstáculos.

En esta oportunidad quiero detenerme en la figura de Oprah Winfrey, una de las mujeres más influyente del mundo. Oprah Winfrey (Misisipi, 1954) Empresaria y presentadora de televisión norteamericana que mantuvo durante veinticinco años inusitadas cotas de audiencia con su programa de entrevistas The Oprah Winfrey Show (1986-2011). Finalizada esta etapa, fundó su propia cadena de televisión, la Oprah Winfrey Network (OWN), en la que ha seguido desarrollando su labor y gozando de altísimos niveles de popularidad. Desde los años 90, publicaciones como Forbes, Life o Time la han venido considerando como una de las personalidades más poderosas e influyentes del mundo. Acá te cuento tres cosas que, quizás, no conocías sobre esta increíble mujer.

Foto cortesía: https://www.biografiasyvidas.com/biografia/w/winfrey.htm

**1- De pobre a multimillonaria**

Nacida en un pequeño pueblo de Misisipi siendo hija de una madre soltera y pobre, Winfrey fue criada por su abuela, quien la vestía con ropa hecha con la tela de los sacos de papas, lo que le valió el apodo de "niña saco". Tenía una muñeca hecha con una mazorca de maíz seca.

Su fortuna, sin embargo, comenzaría a cambiar a finales de su adolescencia, cuando inició una carrera profesional en el mundo de la comunicación que despegó pronto y que la llevó a crear su propio imperio de medios, con un canal de televisión por cable, Oprah Winfrey Network, una exitosa revista y una compañía de producción cinematográfica. Según la lista Forbes de multimillonarios correspondiente a 2017, Winfrey es la mujer negra más rica de EE.UU., con una fortuna estimada de US$3.000 millones.

**2- Hay una ley que lleva su nombre**

Winfrey usó su experiencia personal como víctima de abusos como una palanca para impulsar cambios sociales ante este tipo de problemas. En 1991, siendo ya una muy reconocida presentadora de televisión, acudió al Senado de su país para rendir testimonio ante un comité que estudiaba la Ley Nacional de Protección a la Infancia, en la que se proponía la creación de una base de datos con los nombres de todas las personas que en el país hubieran sido condenadas por cometer abusos contra menores.

"Hablo aquí en nombre de los niños que desean ser escuchados, pero cuyos gritos, deseos y esperanzas creo que, con frecuencia, caen en oídos sordos", dijo entonces. Su testimonio surtió efecto y dos años más tarde el entonces presidente Bill Clinton firmó la legislación que desde entonces fue bautizada como la "Ley Oprah".

**3- Su carrera empezó con una broma**

Desde muy pequeña Winfrey mostró tener muy buenas aptitudes para la comunicación. Cuentan que a los tres años de edad, en sus juegos infantiles ella entrevistaba a su muñeca y a los cuervos que se paraban junto a la cerca de la casa de su abuela. Era muy buena oradora, al punto que en la iglesia a la que acudía cuando estaba en edad preescolar la llamaban "la predicadora".

Cuando tenía 17 años, Winfrey ganó un concurso de belleza ("Miss Prevención de Incendios") y por ello acudió a una emisora de radio en Nashville donde, a modo de broma, le tocó narrar las noticias. Lo hizo tan bien que ese mismo día le ofrecieron su primer empleo en los medios.

# REPORTAJE CENTRAL

## La vergüenza de ser mujer

"El útero como negocio" es el título del artículo firmado por Rocío Ovalle publicado en el número 9 de La Marea, denuncia el gran negocio que resultan ser para la sanidad privada en India, las extirpaciones de útero generalizadas, indiscriminadas e innecesarias realizadas a mujeres indias de las clases más desfavorecidas. La escandalosa media de edad de las pacientes-víctimas es de 28 años. La aparente excusa es evitarles un hipotético cáncer ginecológico en un momento indeterminado del futuro de sus vidas. Además de esconder las consecuencias de esta operación a mujeres sin información, analfabetas muchas veces, se aprovecha la discriminación y exclusión social que en esa cultura, pero no sólo en ella, produce la menstruación, (recuérdese que en la España rural de los años 50 se pensaba que la cercanía de una mujer menstruante podía estropear una salsa, agriar el vino, marchitar las plantas etc., y aún en nuestros días y en nuestras pantallas están presentes los anuncios de compresas que eliminan el funesto y avergonzante maldito “olor”) exclusión que se obviaría con la desaparición del ciclo femenino.

Hay un par de cuestiones importantes que denuncia el artículo. En primer lugar, el hecho universal de la medicalización innecesaria del cuerpo de la mujer tanto en la menstruación, como en el embarazo, el parto y la menopausia, que son los momentos clave de su desarrollo biológico.

En segundo lugar, el hecho de que esta medicalización, promovida por parte de muchos profesionales de la medicina presionados por la poderosa industria farmacéutica, y aceptada acríticamente por la sociedad en general, se apoya en una concepción de la mujer que subyace al prejuicio de que el cuerpo de la mujer es, respecto al del hombre, sucio, defectuoso, enfermizo, débil, inferior en suma.

Las tres religiones monoteístas, judaísmo, cristianismo e islamismo, han utilizado, reforzado, difundido y convertido en dogma, el insidioso prejuicio que se desliza ya en el pensamiento de Aristóteles (s. IV antes de nuestra era). Según este filósofo, la mujer se asimila a la materia, lo negativo, impuro etc. Aristóteles entiende que la mujer es la materia, defectuosa en sí misma, su biología es impura y contaminante. Es ella quien transmite el cuerpo al niño en la generación, mientras que es el hombre, el varón quien trasmite el alma en el acto de la generación.

*Diversos mitos religiosos expresan estas ideas y las convierten en verdades indiscutibles, en dogmas, en fuente de mandamientos, de obligaciones y prohibiciones que justifican condenas y castigos.*

*Trabajar nuestra autoestima tiene grandes beneficios para controlar la vergüenza.*

*Sin ninguna duda, el mejor antídoto para acabar con la vergüenza es el amor solidario, para con uno mismo y para con los demás.*

Con información de: https://www.lamarea.com/2013/10/14/la-verguenza-de-ser-mujer/

Foto: Maru Ulivi, 2020

# TESTIMONIOS

## Women Weaving Wings

Quiero contarte de "Women Weaving Wings Corp.", la organización sin fines de lucro con alcance internacional que fundé y dirijo, asumiendo la misión de tejer sueños para impulsar el cambio en la mujer y a través de la mujer. Utilizamos el arte y la educación como herramientas para crecer y crear. Para que conozcas más de este proyecto, me permito compartirte los testimonios de algunas participantes. Me gusta que sean ellas las que te cuenten los cambios y beneficios que, a partir de esta iniciativa, se han generado en ellas.

*El haber conocido a Maru me ha cambiado, porque ella siempre nos dice*
*¡Yo puedo! no se aflijan ¡Vamos a echar para adelante!*
**Fundación Grupo Punta Cana / República Dominicana**

*¡Impresionada! Percibiste la NECESIDAD, y a mi criterio la mayor, y la que vos estás compensando es: la necesidad que tiene cada ser humano de sentir que existe y QUE A ALGUIEN LE IMPORTA.*
*Y tú sabes escuchar, mirar, entender, responder e involucrarte.*
*Creo que aportas BÁLSAMOS PARA EL ALMA! ¡Te admiro tanto!*
**Laura Moro / Estados Unidos**

*Uno de mis mejores días. Gracias Maru por hacer que mis días de tristezas se conviertan en días de emoción y con ganas de soñar. Eres más que una madrina, eres un ángel que Dios puso en mi camino.*
*Que Dios la siga bendiciendo grandemente.*
**Daissy Contreras / Venezuela / Participante del taller "Perfectamente imperfecta"**

*Maru me ayudó a sanar y aceptar.*
*Ahora confío, entrego y acepto que todo fluye a favor de mi tranquilad y paz interior.*
**Nohemi Liendo / Venezuela / Participante del taller "Construyendo sueños", versión on line**

*Este taller te limpia el vidrio de tu parabrisa*
**Samantha Floravanti / Venezuela / Participante del taller "Frente al espejo"**

# WOMEN WEAVING WINGS

## 3er Trimestre 2023

**A la fecha hemos llegado a más de 1200 mujeres de varios países:** República Dominicana, Estados Unidos, Venezuela, hemos estrechado vínculos con importantes instituciones que han creído en nosotros, hemos generado contenidos y ampliado el alcance de nuestro proyecto con más y nuevos seguidores. Acá algunas cifras:

**2**
Libros: Jaulas (2017) y Callar Duele Más (2020)

**+6**
Años investigando el tema de la mujer.

**+200**
Entrevistas a mujeres de distintas nacionalidades, edades y estratos.

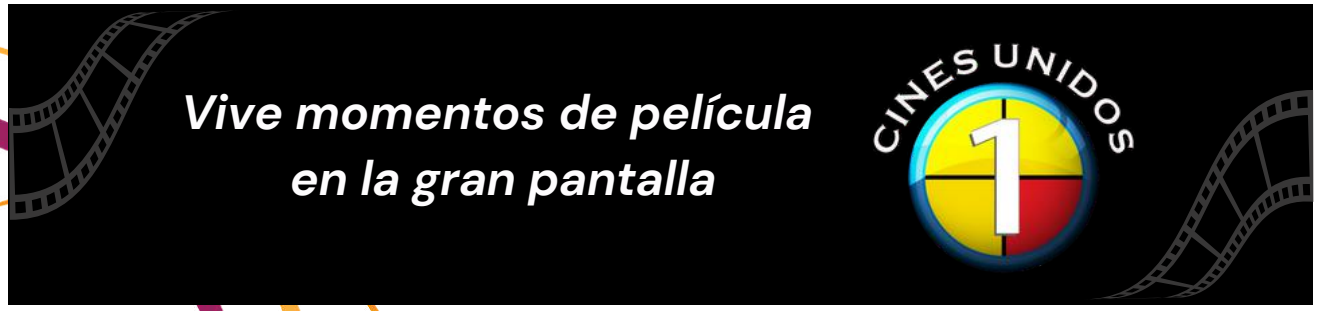
**+30**
Exposiciones de arte (Estados Unidos, México, Argentina, Italia, Venezuela)

**16K**
Seguidores en instagram

**+12**
Talleres de life coaching impartidos por mi.

## "Pregúntate todos los días: ¿Ayudé a otra mujer hoy?"

Christine Lagarde
Abogada, economista y política francesa
(1956-presente)



# SALUD Y BIENESTAR

## Ellas también deben sanar

Foto de Mariana Mendoza | Archivo Fotografía Urbana / De la serie “Las cuidadoras”
Disponible en: https://prodavinci.com/las-cuidadoras-de-caracas/

Mucho se habla de las mujeres que padecen cáncer de mama, una de las principales causas de muerte en la población femenina. Ciertamente, hay que abordar este tema desde la prevención y los procesos que enfrentan quienes luchan contra esta terrible enfermedad. Campañas educativas y de salud siempre son necesarias.

Sin embargo, poco o nada se habla de las cuidadoras, si, casi siempre son mujeres (madres, hijas, hermanas, amigas, tías...) quienes acompañan estos duros procesos. Ellas también requieren cuidados, no pueden ser olvidadas. Su trabajo es arduo y fundamental.

Mirar la periferia, lo que está alrededor, lo colateral es necesario para entender y atender el alcance de esta enfermedad, por eso te invito a cambiar de perspectiva y sin perder el foco, apoyar también a esas mujeres que también necesitan sanar.

# SALUD Y BIENESTAR

## Día del orgasmo femenino ¿Por qué celebrarlo?

El 8 de agosto es el Día del orgasmo femenino. Se celebra esta fecha con el objetivo de crear conciencia sobre la sexualidad femenina y el derecho al placer de las mujeres, ya que aún existen muchos tabúes y miedos en torno a la expresión de nuestro deseo sexual.

Tiene su origen en Brasil, en el año 2006, cuando el concejal de Esperantina, José Arimateia Dantas Lacerda, se interesó por un estudio llevado a cabo en la Universidad Federal de Piauí, que concluía que el 28% de las mujeres de esa región no eran capaces de llegar al orgasmo. El concejal consideró que dicho estudio demostraba un problema grave de salud pública y, por ello, decidió impulsar una ordenanza que abogara por el placer de las mujeres. La idea era fomentar el derecho de ellas a exteriorizar el deseo y materializarlo, equiparando fuerzas con la población masculina.

La creación de este día tenía que ver con lo político: es una forma de sacar esta cuestión del ámbito privado y particular y convertirla en un problema de salud pública en el que los poderes políticos deben intervenir.

De aquí, nace la celebración cada 8 de agosto del Día del orgasmo femenino, aunque es cierto que existe cierta discrepancia de fechas: algunos citan el primer Día del orgasmo brasileño en el 9 de mayo. Otros países como Australia, Reino Unido o Canadá también lo conmemoran, pero en distintas fechas.

Para aquellos a quienes sorprenda que se celebre un "día internacional del orgasmo femenino", la razón es que sigue siendo una necesidad reivindicar el placer femenino. Es algo social y es algo político. Durante la realización de mi libro “Callar duele más” conocí el testimonio de mujeres que ven el sexo como deber u obligación, incluso algunas jóvenes o de edad avanzada que nunca han alcanzado el orgasmo. Por eso celebro que haya un día para tocar estos temas, aun cuando sabemos que debemos hablarlo libremente siempre que sea oportuno y necesario.

Con información de: https://www.planetadelibros.com

# GASTRONOMÍA Y HOGAR

## Los afrodisíacos, ¿mito o realidad?

Con información de: https://www.bbc.com

¿Realmente existen comidas afrodisíacas que aumentan el deseo sexual? ¿Quién no ha escuchado que los chocolates, las fresas o las ostras pueden tener el efecto de aumentar la libido y la potencia sexual?

El término «afrodisíaco» proviene de Afrodita, la diosa griega del amor. Históricamente los afrodisiacos han incluido comestibles tan extravagantes como la mosca española, el cuerno de rinoceronte molido y extractos de plantas poco comunes. Detrás de su efectividad hay muchas versiones, las cuales se contraponen entre sí. Algunos investigadores lo ven desde la ciencia, la química de los alimentos o sus efectos en el funcionamiento del cuerpo e incluso en las emociones. Por ejemplo, para aquellos con problemas de circulación, es cierto que algunos alimentos pueden ayudar de manera similar al viagra relajando los vasos sanguíneos y mejorando el flujo de sangre a los genitales.

Algunas discusiones sobre este tema se centran en la función sexual, y otras en el deseo, el apetito sexual y su estimulación. Cierto o falso, efectivo o no, el consumo de ciertos alimentos y bebidas debe ser visto desde distintas perspectivas, ya que como sostienen los especialistas las personas que hacen ejercicio, mantienen una dieta saludable y menos estrés, tienen una mejor vida sexual. En consecuencia, nuestra dieta en general puede funcionar como un afrodisíaco al mejorar el flujo sanguíneo, generar un aumento de hormonas y un mejor estado de ánimo.

# EVENTOS

## A casa llena el taller "Borrón y CUENTO nuevo"

El pasado 4 de marzo en Cines Unidos C.C. Líder, nos encontramos más de 150 mujeres en el taller: Borrón y CUENTO nuevo. Esta actividad, dinámica y participativa, estuvo enfocada en las mujeres que buscan cambiar las narrativas sobre lo que somos, lo que le contamos a los demás y lo que decimos y creemos sobre nosotras.

Fue una maravillosa oportunidad para compartir herramientas y técnicas para aprender a cambiar el cuento y la historia y, de este modo, tener una nueva percepción que nos permita apreciar nuestra realidad desde distintas perspectivas.

## Sumando acciones por la mujer

El pasado 24 de mayo en el marco del Día Internacional de las Mujeres por la Paz y el Desarme, que se celebra en todo el mundo desde 1982, participé en el evento de presentación de la "Colección Estudios de la Mujer Evangelina García Prince" en la Universidad Católica Andrés Bello (UCAB).

Allí tuve la oportunidad de conocer otras inciativas en pro de la mujer y combrobar una vez más que la vida nos une. Cuando trabajamos por causas comunes, los caminos se cruzan y los esfuerzos se comparten.

Ver el trabajo de otras mujeres es inspiración y motivación. Admirar y reconocer nuestros logros nos fortalece como tribu y comunidad, como luchadoras incansables, dispuestas a apoyar e impulsar nuestros proyectos, a compartir experiencias y aprendizajes... porque si una de nosotras triunfa, todas lo celebramos.

***Próximamente***

**Viajando con Maru Ulivi**

**Nuevos destinos, grandes experiencias**

Más info: eventos@maruulivi.com

# RECOMENDACIONES DE MARU

## CINE: Sound of Freedom

*Foto cortesía: Diario El Tiempo*

Hace poco participé en un Cine Foro sobre la película Sound of Freedom (2023), dirigida por Alejandro Monteverde. Es una producción estremecedora que toca un tema muy fuerte del que poco se habla: el tráfico de niños y la esclavitud sexual. El film ha generado mucha polémica e incluso ha sido censurado y se ha prohibido su circulación.

Basada en hechos reales, la película nos cuestiona sobre esta dura realidad. “Después de rescatar a un niño de traficantes despiadados, un agente federal se entera de que la hermana del niño todavía está cautiva y decide embarcarse en una peligrosa misión para salvarla. Con el tiempo agotándose, deja su trabajo y viaja a lo profundo de la jungla colombiana, arriesgando su vida para liberarla de un destino peor que la muerte“, menciona la sinopsis oficial.

La película cuenta la historia del agente Timothy Ballard, quien trabajó en la CIA, donde lidiar con sospechosos acusados de consumir material de explotación infantil, pero él quiso ir más allá y se esforzó por buscar la fuente del abuso, logró resolver varios casos de explotación infantil, consiguiendo rescatar a niños de las manos de traficantes. Tim Ballard es el fundador de Operation Underground Railroad.

En mí ha quedado resonando una contundente frase de la película: “Los hijos de Dios no están en venta”. Te recomiendo verla y comentar, hay que informarnos de estos temas y, sobre todo, pensar qué podemos hacer, cada uno desde nuestro espacio, para prevenir hechos tan atroces.

LASER Airlines
29 AÑOS ACUMULANDO MILLAS DE FELICIDAD

MARU ULIVI
WOMEN WEAVING WINGS

# MARU MAGAZINE

maruulivi.com

@MARUULIVI

@MARUULIVI_

@WOMENWEAVINGWINGS