

Dai risultati di un **questionario online**, promosso dall'Associazione Europea Disturbi da Attacchi di Panico (Eurodap), al quale hanno risposto 500 persone, uomini e donne, tra i 20 e i 60 anni, emerge che **la festa di San Valentino**, per 5 persone su 10 **è fonte di stress.**

Paola Vinciguerra, psicoterapeuta e presidente Eurodap spiega che San Valentino può essere un giorno romantico, sexy, all'insegna di fiori, cene al lume di candela, dolcezze, ma può anche **generare malumori:** questo accade perché spesso abbiamo **aspettative molto alte** rispetto a quello che poi generalmente si verifica.

La metà delle persone che hanno risposto al questionario, hanno affermato che la Festa di San Valentino genera stress, soprattutto per quanto riguarda la scelta del regalo al partner e nella situazione da vivere insieme. A preoccuparsi di più sono le coppie mature: questo accade perché, dopo tanti anni di vita insieme, diventa molto più difficile creare una situazione romantica, mentre le coppie giovani si preoccupano di più del regalo da fare.

Dal questionario è emerso anche che due uomini su tre desidererebbero festeggiare San Valentino facendo sesso con la propria partner, mentre solo una donna su tre ha espresso lo stesso desiderio.

L'esperta consiglia di fare in modo che questa ricorrenza sia fonte di armonia, complicità e contatto profondo. L'Eurodap ha dato dei consigli per passare un San Valentino perfetto con il

## Mamme Domani | La festa di San Valentino è fonte di stress

Scritto da Letizia Perugia

Martedì 14 Febbraio 2017 00:00

---

partner: per prima cosa l'ascolto dell'altro, già da giorni prima per capire cosa si aspetta, cosa desidera, cosa lo farebbe sentire speciale, per qualcuno questa ricorrenza è fondamentale, per altri invece è solo un giorno inutile, solo commerciale.

Il segreto è capire cosa significa per il nostro partner questa ricorrenza e farlo felice adeguandoci alle sue aspettative. Uno dei problemi più comuni è cosa regalare, non è mai importante cosa si regala se è ciò che l'altro/a desidera, bisogna pensare al partner, cercare di fare veramente felice l'altro.