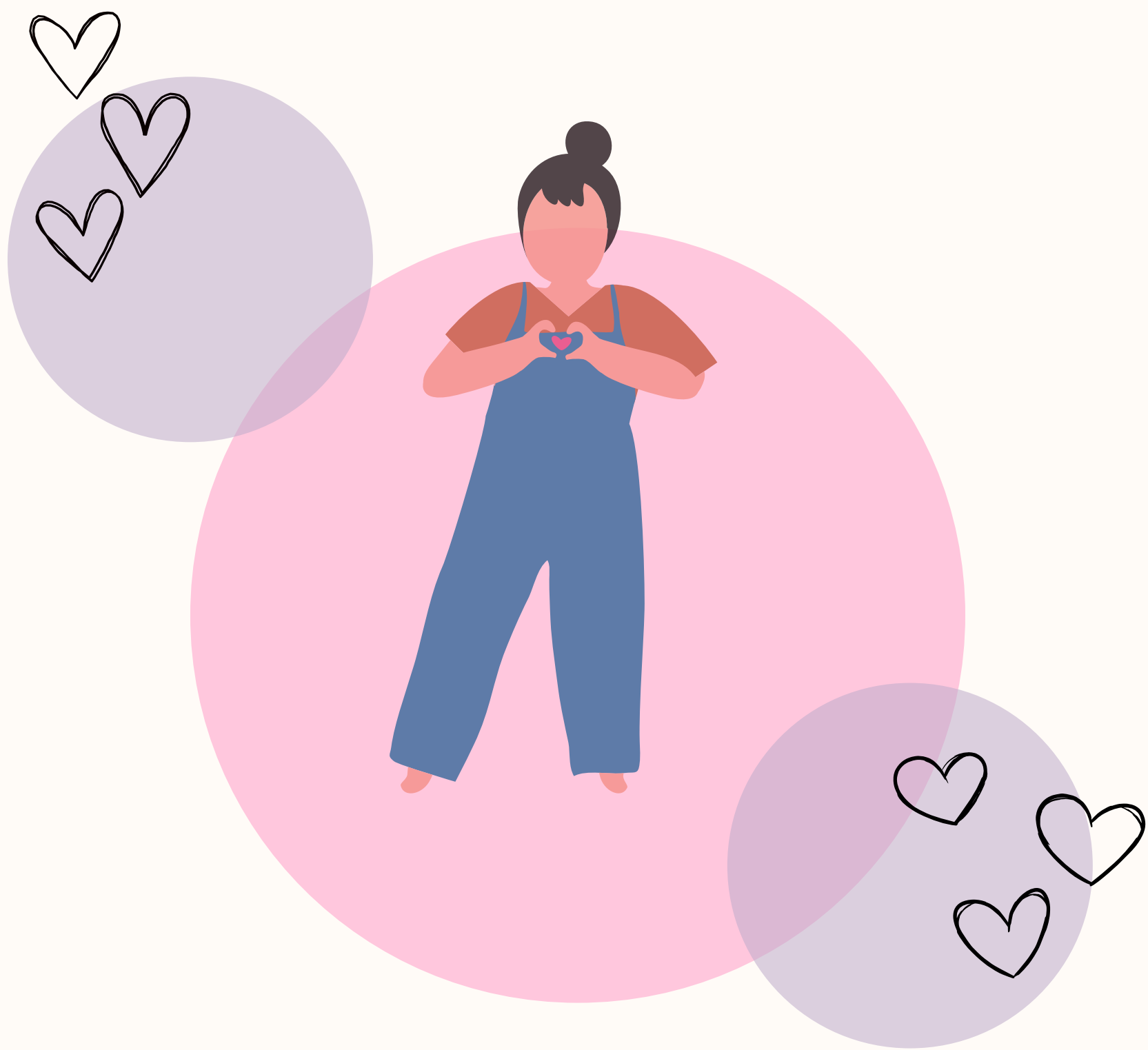


DOLORE PELVICO FEMMINILE:

*Capire il Corpo,
Alleviare il Dolore*



dott.ssa Angela Marietti

COSA TROVERAI

dentro questa guida

01

Introduzione

02

Cosa è il dolore pelvico?

03

Cosa c'entra il pavimento pelvico con tutto questo?

04

Auto-valutazione: Il tuo corpo ti sta chiedendo aiuto?

05

Strategie pratiche per iniziare ad alleviare il dolore

06

Mini routine giornaliera (5-10 minuti)

Introduzione

Ciao,

se stai leggendo questa guida, probabilmente il tuo corpo ti sta parlando da un po'. Forse senti dolore durante le mestruazioni, oppure durante i rapporti, o magari un fastidio persistente nella zona bassa del ventre, che non riesci a spiegare.

Ho creato questo PDF solo per le iscritte al mio canale Telegram, perché credo che meritiamo tutte uno spazio sicuro dove parlare del nostro corpo senza vergogna, senza tabù e senza sentirci esagerate.

Il dolore pelvico non è "normale". È comune, sì. Ma questo non significa che dobbiamo sopportarlo in silenzio.

In questa guida troverai spiegazioni semplici, strumenti pratici e piccoli esercizi che puoi iniziare a fare da subito per ritrovare un po' più di leggerezza, connessione e sollievo.

ATTENZIONE:

Non è una diagnosi, né un sostituto di una visita medica o di una valutazione del pavimento pelvico. Ma può essere un primo passo per riconnetterti con il tuo corpo e capire da dove iniziare.

Sono la dottoressa Marietti Angela, e mi occupo di salute del pavimento pelvico femminile.



Cosa è il DOLORE PELVICO

Il dolore pelvico è un fastidio localizzato nella parte bassa del ventre, tra l'ombelico e il pube.

Può presentarsi in tanti modi diversi:

- ♥ Come crampi forti durante le mestruazioni
- ♥ Un dolore che compare durante i rapporti
- ♥ Un senso di peso, tensione o bruciore che resta anche nei giorni "normali"
- ♥ Un fastidio o bruciore che si ripresenta ogni volta che fai la pipì

A volte viene descritto come:

- ✓ Dolore sordo e continuo
- ✓ Pungente o simile a una fitta
- ✓ Fastidio che si irradia a schiena, gambe, zona lombare

Spesso non è facile capire da dove venga: il ciclo, le emozioni, lo stress, una postura rigida, o un pavimento pelvico troppo contratto. Ma se è frequente o limita la tua vita, è giusto ascoltarlo.

Cosa centra il PAVIMENTO PELVICO con tutto questo?

Il pavimento pelvico è un insieme di muscoli (sì, proprio come quelli delle gambe o della pancia!) che si trovano alla base del bacino, tra il pube e il coccige.

Sono responsabili di cose importantissime, anche se non ce ne accorgiamo:

- Supportano vescica, utero e intestino
- Collaborano con il respiro e la postura
- Influenzano piacere e comfort durante i rapporti
- Aiutano a regolare ciclo e funzioni intestinali

Quando questi muscoli sono troppo contratti (per stress, abitudini, traumi o posture scorrette), possono diventare una delle cause del dolore pelvico.

È come se il tuo corpo fosse in una continua "modalità allerta" nella zona intima — e alla lunga, questo crea disagio e tensione costante.

 Obiettivo della guida:

Aiutarti a capire che non sei sola, che c'è una spiegazione possibile al tuo dolore, e che — sì — ci sono strumenti concreti per iniziare a stare meglio.

AUTO-VALUTAZIONE

Il tuo corpo ti sta chiedendo aiuto?

Questa è una piccola checklist per aiutarti a riflettere su ciò che senti. Non serve rispondere "giusto" o "sbagliato" — solo essere sincere con te stesse.

👉 Se rispondi "sì" a una o più domande, il tuo pavimento pelvico potrebbe avere bisogno di attenzione e rilassamento.

✅ Hai mai sperimentato uno o più di questi sintomi?

- Dolore durante i rapporti, specialmente nella penetrazione
- Crampi mestruali molto intensi, che ti impediscono di fare le attività quotidiane
- Sensazione di peso, bruciore o tensione nella zona vaginale o anale
- Bruciore o fastidio quando fai pipì, anche senza infezioni conclamate
- Cistiti frequenti (soprattutto dopo i rapporti)
- Sensazione di "vescica sempre piena"
- Dolore pelvico che aumenta quando stai seduta a lungo
- Difficoltà a svuotare completamente la vescica o l'intestino
- A volte ti senti "contratta" anche se cerchi di rilassarti
- Tendi a trattenere il respiro nei momenti di stress

🎯 Questa auto-osservazione non è una diagnosi, ma può essere un primo passo per capire se il tuo corpo ti sta chiedendo di rallentare, ascoltare, sciogliere.

STRATEGIE PRATICHE

per iniziare ad alleviare il dolore

Quando si parla di dolore pelvico, la parola d'ordine è: rilasciare, non stringere!

Molte pensano che il pavimento pelvico vada solo "allenato" o "rafforzato", ma in realtà, se è troppo teso, la prima cosa da fare è rallentare e lasciare andare.

Puoi iniziare a provare con:

♥ 1. RESPIRA NEL BASSO VENTRE

☞ Sdraiati o siediti comoda. Appoggia una mano sulla pancia e una sul petto.

Inspira lentamente solo con la pancia, come se volessi gonfiare un palloncino. Espira lasciando andare tutta l'aria.

Ripeti per 5-10 minuti al giorno.

Il respiro profondo rilassa il diaframma, e quindi anche il pavimento pelvico, migliorando il tono muscolare e il benessere vescicale.

♥ 2. ATTENTA ALLA POSTURA (soprattutto seduta)

☞ Se stai tante ore seduta (in ufficio, a lezione o a studiare), verifica di non essere sempre in punta d'anca o col bacino rigido.

Usa un cuscino ergonomico, cerca di cambiare posizione ogni ora, e non trattenere mai la pipì troppo a lungo: *il pavimento pelvico non ama essere messo sotto pressione continua.*

♥ 3. IDRATAZIONE E ROUTINE INTESTINALE

☞ Bere acqua regolarmente (non solo quando hai sete!) e avere una routine intestinale equilibrata è fondamentale.

La stitichezza e il "trattenere tutto" creano pressione costante sul pavimento pelvico, aumentando il rischio di cistiti e bruciori urinari.

MINI ROUTINE GIORNALIERA

(5-10 minuti)

Ecco una piccola sequenza da fare anche ogni giorno. Non serve abbigliamento sportivo, solo un tappetino o un angolo tranquillo.

MINI ROUTINE PAVIMENTO PELVICO & RESPIRO

1. Posizione costruttiva (2-3 min)

- Sdraiati a terra, ginocchia piegate, piedi appoggiati.
- Mani sul basso ventre. Occhi chiusi.
- Inspira ed espira lentamente, cercando di "ammorbidire" la zona del bacino.

2. Farfalla supina (2 min)

- Dalla stessa posizione, unisci le piante dei piedi e lascia aprire le ginocchia verso l'esterno.
- Puoi mettere dei cuscini sotto le cosce se senti troppa tensione.
- Respira profondamente, lasciando andare ogni tensione interna.

3. Stretching del muscolo psoas (1 min per lato)

- In ginocchio, porta in avanti una gamba in affondo.
- Mantieni la schiena dritta, senti l'allungamento davanti all'anca opposta.
- Respira profondamente.

4. Posizione del bambino (1-2 min)

- Seduta sui talloni, ginocchia larghe, piegati in avanti portando la fronte a terra.
- Braccia distese in avanti o lungo il corpo.
- Respira nel ventre e nel bacino.

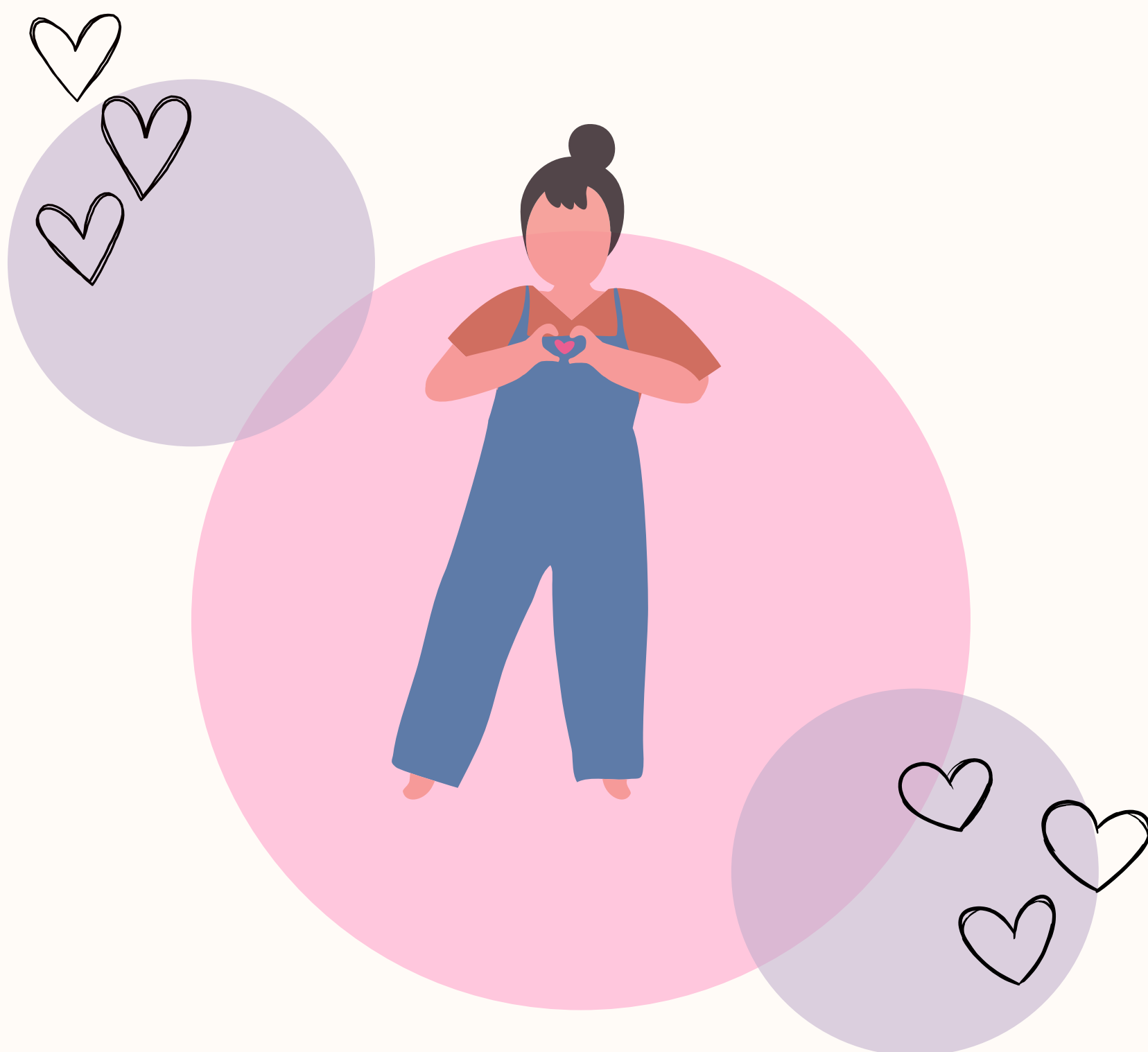
Consiglio finale:

Fai questa sequenza con intenzione. Anche 5 minuti al giorno possono fare una grande differenza, se li vivi come un momento di ascolto e cura per te stessa.

Il corpo cambia quando sente che è al sicuro.

THANK

You



[Canale Instagram](#)

[Scrivimi](#) 

[Canale Telegram](#)