

GUIDA GRATUITA

10 domande da farti se hai dolore pelvico da anni senza risposte

Un percorso di autoconsapevolezza per orientarti tra endometriosi, vulvodinia, vestibulodinia, dispareunia, vaginismo, cistite interstiziale e le altre forme di dolore pelvico cronico.

Dott.ssa Giovanna Carbone

Psicologa, Psicoterapeuta Biosistemica

Master in PNEI e Neuroscienze — in formazione in Sessuologia Clinica

Bologna — giovannacarbone.net

Introduzione

Se stai leggendo questa guida, probabilmente hai già sentito dire che il tuo dolore è “solo stress” o “è nella tua testa”. Non è così: il dolore pelvico cronico ha basi biologiche reali — infiammatorie, neurologiche, muscolari — anche quando la componente psicologica gioca un ruolo importante nel mantenerlo o modularlo.

Mi chiamo Giovanna Carbone, sono Psicologa, Psicoterapeuta Biosistemica, con Master in PNEI (Psiconeuroendocrinoimmunologia) e Neuroscienze, e attualmente in formazione in Sessuologia Clinica. Da anni lavoro con donne che vivono condizioni come endometriosi, vulvodinia, vestibulodinia, dispareunia, vaginismo, cistite interstiziale e altre forme di dolore pelvico cronico.

Questa guida non sostituisce una diagnosi né un percorso medico. È uno strumento di **consapevolezza**: dieci domande pensate per aiutarti a osservare il tuo dolore da una prospettiva più ampia, quella bio-psico-sociale, prima ancora di iniziare qualsiasi percorso.

1

Il tuo dolore cambia con il ciclo mestruale?

Le fluttuazioni ormonali influenzano l'infiammazione e la sensibilità nervosa. Un pattern legato al ciclo è un'informazione clinica preziosa, non un dettaglio da minimizzare.

2

Il dolore peggiora in momenti di forte stress o tensione emotiva?

Non significa che il dolore sia “psicologico”. Il sistema nervoso, quello immunitario e quello endocrino comunicano costantemente (è la base della PNEI): lo stress cronico può amplificare l'infiammazione e abbassare la soglia del dolore.

3

Provi dolore durante o dopo i rapporti sessuali?

Dispareunia e vaginismo sono condizioni cliniche riconosciute, non “capricci” né segnali di scarso desiderio. Meritano un'attenzione specifica, anche sessuologica.

4

Riesci a individuare un momento preciso in cui il dolore è comparso?

Un esordio acuto (dopo un parto, un intervento, un'infezione) racconta una storia diversa da un dolore insorto gradualmente. Questa distinzione orienta la comprensione del meccanismo.

5

Il dolore si accompagna a bruciore, fitte o sensazione di “spilli”?

Questi descrittori indicano spesso una componente neuropatica (il sistema nervoso stesso genera o amplifica il segnale doloroso), diversa da un dolore puramente infiammatorio o meccanico.

6

Hai notato una relazione tra il dolore pelvico e problemi intestinali o urinari?

Vescica, intestino e organi pelvici condividono innervazione e strutture di supporto. Sintomi che sembrano scollegati spesso appartengono allo stesso quadro.

7**Quanti professionisti hai contattato finora, senza ricevere una risposta chiara?**

Il ritardo diagnostico in queste condizioni è, purtroppo, la norma più che l'eccezione. Non è colpa tua se non hai ancora una diagnosi precisa.

8**Il dolore ha cambiato il tuo rapporto con il tuo corpo o con la tua sessualità?**

È una delle conseguenze meno raccontate del dolore pelvico cronico, ma tra le più importanti da affrontare in un percorso di cura integrato.

9**Ti capita di evitare situazioni (sport, sedute prolungate, rapporti) per paura del dolore?**

L'evitamento è una risposta comprensibile, ma nel tempo può mantenere il problema attivo anche a livello neurologico (il sistema nervoso "impara" ad anticipare il dolore).

10**Hai qualcuno — medico, terapeuta, partner — con cui puoi parlarne apertamente?**

L'isolamento è spesso il fattore più aggravante di tutti. Le risposte alle nove domande precedenti hanno bisogno di uno spazio per essere ascoltate ed elaborate.

E adesso?

Se in queste domande ti sei riconosciuta, non sei sola e non stai "esagerando". Il dolore pelvico cronico va compreso con un approccio che integri corpo, sistema nervoso ed emozioni — non uno alla volta, ma insieme.

Se vuoi iniziare a fare chiarezza sulla tua situazione, puoi scrivermi in DM su Instagram per un primo confronto, oppure prenotare un colloquio conoscitivo, individuale o per valutare l'accesso a un percorso di gruppo, presso il mio studio di Bologna.

Dott.ssa Giovanna Carbone — Psicologa, Psicoterapeuta Biosistemica
Master in PNEI e Neuroscienze — in formazione in Sessuologia Clinica
Via Amico Aspertini 13, Bologna — giovannacarbone.net