

Tra il XII e il XIV secolo le città istriane sviluppano istituzioni comunali autonome, nate dalla capacità delle élite urbane di sottrarsi progressivamente al controllo dei vescovi e degli altri signori territoriali. A Trieste il comune è attestato già nel 1139 e il podestà nel 1216, ma solo nel 1295 i cittadini riescono ad acquisire le ultime prerogative detenute dal vescovo. Analoghi processi interessano Capodistria, Pirano, Pola e Parenzo. La vita politica dei comuni è caratterizzata da una forte conflittualità. Le lotte interne tra fazioni si intrecciano con rivalità tra città e con l'intervento di potenze esterne come il patriarca di Aquileia, i conti di Gorizia e soprattutto Venezia. Assedi, alleanze mutevoli, tradimenti, ribellioni e guerre sono fenomeni frequenti. La causa principale di tale instabilità è la difficoltà delle città nel difendere stabilmente la propria autonomia contro poteri più forti che cercano di controllare l'Istria.

In una prima fase, dal 1150 al 1209, il marchesato d'Istria è governato da grandi dinastie germaniche poco interessate alla regione e ciò favorisce l'espansione delle autonomie comunali. Venezia esercita già una forte influenza economica e marittima, ma senza un controllo diretto. Le città, pur giurando fedeltà alla Serenissima, tentano spesso di sottrarsi alla sua autorità. Ogni ribellione viene però repressa dalla flotta veneziana, che impone condizioni sempre più severe. La potenza di Venezia si manifesta chiaramente nel 1202, quando riesce ad utilizzare i crociati della Quarta crociata per rafforzare la propria posizione nell'Adriatico.

La seconda fase inizia nel 1209 con il ritorno dell'Istria sotto il patriarca di Aquileia. Il patriarca Bertoldo di Andechs cercò di limitare l'autonomia dei comuni, suscitando la reazione delle città maggiori, che tentano di organizzarsi in una lega ispirata alla Lega lombarda. Le loro forze però non bastano e molte città sono costrette a sottomettersi. Anche Pola, dopo essersi opposta sia al patriarca sia a Venezia, subisce assedi e pesanti punizioni.

Nella terza fase, dal 1267, entrano in scena anche i conti di Gorizia, mentre Venezia decide di trasformare la propria influenza in dominio diretto. Approfittando delle divisioni interne ai comuni, la Serenissima ottiene progressivamente la dedizione di numerose città: Parenzo, Umago, Cittanova, Montona, Capodistria, Pirano e Rovigno.

A Pola la famiglia Sergi, poi detta Castropola, riesce temporaneamente a concentrare nelle proprie mani il potere feudale e comunale, tuttavia, il timore di una signoria personale provoca una rivolta popolare che nel 1330 porta alla loro cacciata. Per difendersi da possibili ritorni dei Castropola, la città si consegna volontariamente a Venezia.

Trieste invece, dopo ripetuti assedi e scontri con i veneziani, cerca protezione presso gli Asburgo. Nel 1382 la città si pone sotto la sovranità del duca Leopoldo, ma conserva una notevole autonomia.

Quanto a Fiume, sorta sul sito dell'antica Tarsatica, viene controllata prima dai conti di Duino e successivamente da altre dinastie legate agli Asburgo. Coinvolta indirettamente nelle guerre tra Venezia e Trieste, subisce assedi e devastazioni, ma alla fine del Quattrocento entra anch'essa nei domini asburgici. Alla fine del Medioevo, quindi, l'Istria risulta in gran parte veneziana, mentre Trieste e Fiume si sono orientate verso il mondo asburgico, delineando una divisione politica destinata a influenzare a lungo la storia dell'alto Adriatico.