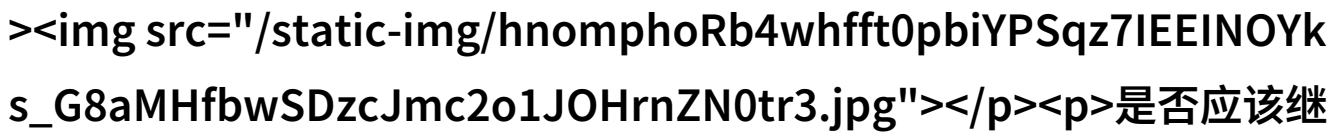
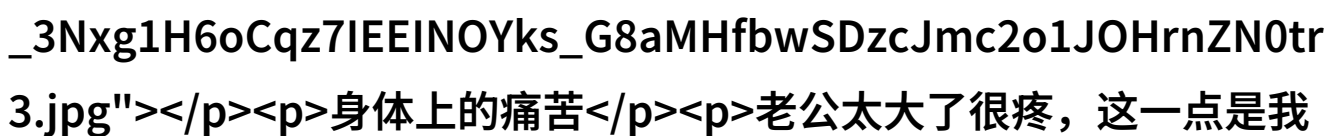


# 婚姻困境如何应对老公体型过大导致的疼痛

婚姻困境：如何应对老公体型过大导致的疼痛与分手考虑？

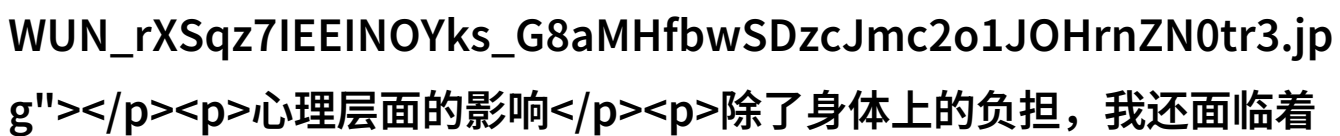
 是否应该继续这段关系？

在我和他结婚前，他就已经是个胖子了，但那时他的笑容和善良让我不太在意。然而随着时间的推移，我发现自己越来越难以忍受他的体型。我会因为每一次拥抱、亲吻都感到疼痛，甚至有时候睡觉的时候也会因为重量而感到压力。这样的生活让我心情沮丧，不知道该怎么办。

 身体上的痛苦

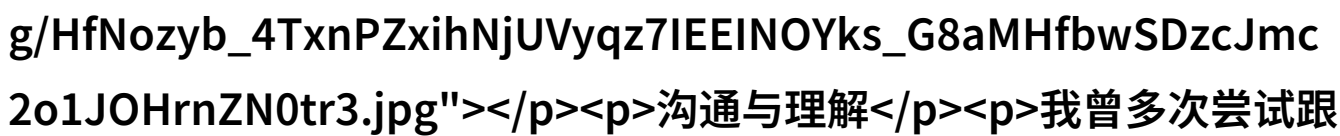
老公太大了很疼，这一点是我们之间最大的隔阂。他的肥胖让我的脊椎经常受伤，肩膀也变得酸痛。我尝试过各种方法来缓解这种疼痛，从药物治疗到物理疗法，但效果并不理想。

而且，即使我没有说出口，他也能看出我的不快，让我们的关系更加紧张。

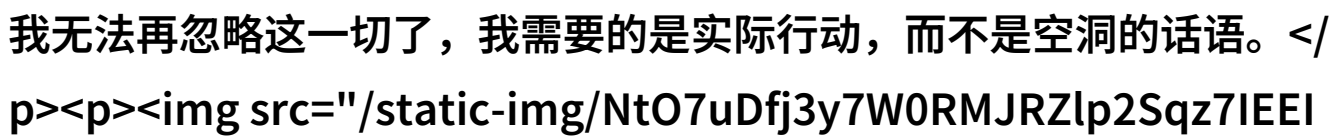
 心理层面的影响

除了身体上的负担，我还面临着心理上的挑战。当人们看到他时，他们总是带着同情或是鄙视的目光。这让我感觉到了羞愧和自卑。我开始怀疑自己的选择，是不是自己真的找错了人。

在这样一个社会中，被贴上“丑陋”或“无用”的标签，对任何人的自尊心都是一个巨大的打击。

 沟通与理解

我曾多次尝试跟他谈论这个问题，但每次都显得那么生硬。他虽然愿意改变，但是似乎不知道从何下手。他说他爱我，就像以前一样，不介意我的外貌。但是我无法再忽略这一切了，我需要的是实际行动，而不是空洞的话语。

 寻求

帮助与支持

最近，我开始寻求专业的心理咨询师，她帮我认识到这是个复杂的问题，并非单纯由个人负责解决。她建议我们可以一起去看医生，了解更科学的减肥方式，同时她还推荐了一些小组活动，让我们能够找到同样遇到的其他人，与他们分享经验。

未来的一步棋

现在，我们正在努力地向前走，无论结果如何至少我们都尽力过。但如果这些努力最终还是不能解决问题，那么分手可能就是唯一剩下的选项。在这样的决定之前，我希望能够给予对方更多机会证明自己，也希望能够得到更多人的理解和支持，因为只有这样，我们才能真正地成长起来，不管是作为一个人，还是作为一段关系。

[下载本文pdf文件](/pdf/390850-婚姻困境如何应对老公体型过大导致的疼痛与分手考虑.pdf)