



Ira Dias (45) fitness

"Krachttraining en hardlopen doe ik ongeveer vijf uur per week en het ontspant me heel erg; ik heb een heel drukke baan als applicatiebeheerder bij boekhandel De Slegte. Toen ik zeven jaar geleden stopte met roken ben ik opnieuw begonnen met sporten. In eerste instantie om op gewicht te blijven, dat vond ik heel belangrijk.

Uiteindelijk is het verschoven naar individualiteit, naar aandacht en concentratie op mezelf richten. In het dagelijkse leven wordt mijn aandacht vaak door anderen opgeëist, sporten staat me toe dat te negeren. Sporten geeft ook veel innerlijke rust, het denken stopt even. Als ik gesport heb, ben ik rustig of vrolijk, één van de twee.

Vroeger voetbalde, basketbalde en softbalde ik. Ik ben goed in balspelen. Maar omdat ik tamelijk klein ben, werd ik dan toch wat harder aangepakt, daar was ik op een gegeven moment klaar mee.

Er is voor mij geen relatie tussen sporten en mijn seksuele voorkeur, bisexualiteit. Ik kan me wel voorstellen aan een gay sportevenement

mee te doen, maar het zou me dan gaan om de sportieve bijdrage zelf. Biseksuele vrouwen fitnessen vaker dan lesbische vrouwen? Is dat echt zo? Ik heb geen idee waarom dat zo is. Ik hoor nu voor het eerst van dit onderzoek (red: *Homotolerantie in de sport* – 2009). Lesbo's kiezen wellicht eerder voor teamsporten.

De sportschool waar ik sport, in de Amsterdamse Pijp, komt op mij gayvriendelijk over. De vorige sportschool waar ik sportte, in het centrum, was wel explicieter gayvriendelijk. De sfeer was er ook uitbundiger, feestelijker, maar mijn sportschool is dichterbij. Sporten blijft toch een drempel: je moet je elke keer weer tot iets zetten. Het is eigenlijk een mentaal spelletje dat je met jezelf speelt: die drempel opwerpen, jezelf er overheen zetten, en toch gaan."