

Vanavond niet, schat?

— PORTIE — — GEZOND —

Wat te doen om rustig toe te leven naar een hevige inspanning als de Ronde van Vlaanderen? Eens goed ontspannen, tiens! Sommige renners wenden zich tot een goed boek, anderen kijken rustig een filmje of genieten van een streepje muziek. Maar wat ook een ideale ontspanning kan zijn, is een deugddoende vrije partij.

“Seks ontspant nu eenmaal”, stelt seksuoloog Wim Slabbinck. “Bij een vrije partij komen endorfines vrij die het hoofd helpen vrij maken en je een ontspannen gevoel geven. Die hormonen zorgen er bovendien voor dat je minder pijn voelt. Ook bij een *runner's high* komen er endorfines vrij, waardoor je geen pijn meer voelt.”

Vrijen lijkt dus de ideale ontspanning om mentaal helemaal paraat te staan voor de

Ronde. Of toch niet? “Er is een ‘maar’ aan verbonden. Na een vrije partij voel je je dan wel beter in je vel, maar soms kan het negatief uitdraaien. Een 1 uur durende vrije partij, dat is ook topsport en niet langer relaxen. Daarom is het misschien beter om de dag voor de wedstrijd eerder te focussen op de intimiteit, dan op de bedpresentie zelf. Zo kan je rustig naar de wedstrijd toelevan.” Benieuwd of de winnaar zondag die goede raad heeft opgevolgd. (eadp)