



CONTRACEPTION IS A MAN'S BUSINESS

EPISODE 4

1 **JOHANNES HERBST**
EDITOR

2 **DR. CARSTEN MAASEN**
CARDIAC SURGEON, PRIVATE CLINIC RUDOLFINERHAUS

Dr. Carsten Maasen

Hi, I'm Dr. Carsten Maasen and I'm a heart surgeon at the Rudolfinerhaus private clinic in Vienna. For the past few years, I have solely relied on gel as a contraceptive. Yes, gel. If your mind is completely boggled because of what I just said, then stick around for episode four of "Contraception is a man's business".

Johannes Herbst

Welcome Dr. Maasen, we are delighted to have you on today's episode. So far, the people we have interviewed on this podcast have only shared their experiences from being on the male contraceptive pill, so it's quite interesting that you are about to tell us of a different method for male contraception. Should we dive right in?

Dr. Carsten Maasen

Yes of course. I am excited to tell your audience all about it.

Johannes Herbst

Well then, could you please tell us more about your chosen method of contraception and how it works?

Dr. Carsten Maasen

I would be more than pleased to do so. Well, as I mentioned in the beginning, I use contraceptive gel as a birth control method. The specific gel I use is called GelCon. It's a hormone-based treatment designed to reduce sperm production without affecting libido and works in a very similar way to the female pill. It contains progestogen, which acts on the brain's pituitary gland to switch off sperm production. The gel also contains testosterone to offset a drop in the male hormone caused by progestogen, which could otherwise cause unpleasant side-effects. One of the reasons it took longer for the male pill to be developed is because the hormones are quickly metabolized by the liver. The gel gets around this because it is absorbed from the skin directly into the bloodstream.

I have a small pump to administer a specified dose of the gel. Every day, I rub it into the shoulders and upper arms daily. It dries in three to four seconds, then I get dressed and go about my day as usual. It took a few months for my sperm count to drop to almost zero. I attended a clinic monthly to monitor my sperm count. My wife and I have been using GelCon as our sole contraceptive from the moment my sperm count reached zero.

Johannes Herbst

That sounds very fascinating! And the way the gel is applied seems like a relaxing way to use a contraceptive.

Dr. Carsten Maasen

Yes, it's actually almost therapeutic.

Johannes Herbst

Before male hormonal contraceptives were on the market, many men said that the ideal male contraceptive method should be independent of the sexual act and without short- or long-term side effects and interference with libido. It should be effective quickly, fully reversible, have no impact on eventual offspring, and be easily accepted by both partners. So the question I have for you, Dr. Maasen, is whether you have experienced any side effects, like your wife did when she was on the pill?

Dr. Carsten Maasen

Well, we have to keep in mind that any hormonal contraceptive method is likely to have some side effects, as seen with female contraceptives, it's simply the real world of contraception. My wife does not want to go on the pill, and I am certain other women don't want to go on the pill either. In my wife's case, taking the pill had given her severe migraines and caused her to gain a lot of weight. Those are heavy side effects that nobody wants to endure, so I decided to take over the role of using hormonal contraception. As for the side effects I have endured...well, I definitely have an increased sex drive, but any negative side effects have been minimal. I have experienced no changes in my mood, I've got a few small spots on my back but they are already clearing up. I put on 1kg, but that is most likely due to the amount of beer I have been consuming lately, if I am completely honest with you. I know that what I have experienced is nothing compared to my wife, and perhaps many other women. I am glad that I am able to take the burden off of her.

Johannes Herbst

I see, thank you for sharing your experiences so openly. I think your decision to share the sexual responsibility is exemplary in a way. Do you think, that with the increased contraceptive options for men, the willingness of couples to pursue these alternatives combined with the global need to reduce the psychological and socioeconomic implications of unintended pregnancy ensures that more men will follow in your footsteps?

Dr. Carsten Maasen

That's a very interesting question.

I can only attempt to answer it by reflecting on why I chose to use hormonal contraception. There are a handful of reasons. The first is that, I truly believe that for far too long, there have been existing social stigmas surrounding women who mostly feel a one-sided responsibility to prevent a pregnancy by using hormonal and non-hormonal contraceptive methods. Some of those methods include the anti-baby pill, of course, the diaphragm, the cervical cap, contraceptive injections & patches and the intrauterine device. In addition, unintended pregnancy is surprisingly common and accounts for 40 to 50% of pregnancies on a global scale. What I am trying to say that, now, that there are finally more options available for male contraception, I and hopefully other men, will grab the chance to take control of our fertility and to share the responsibility for family planning with our partners.

Johannes Herbst

Dr. Maasen, thank you for joining us for today's episode and sharing your insights and ideas with us.



VERHÜTUNG IST MÄNNERSACHE

FOLGE 4

1 **JOHANNES HERBST**
REDAKTEUR

2 **DR. CARSTEN MAASEN**
HERZCHIRURG, PRIVATKLINIK RUDOLFINERHAUS

Dr. Carsten Maasen

Hallo, ich bin Dr. Carsten Maasen und ich bin Herzchirurg an der Privatklinik Rudolfinerhaus, in Wien. In den letzten Jahren habe ich mich ausschließlich auf ein Gel als Verhütungsmittel verlassen. Ja, ein Gel. Wenn Sie durch das, was ich gerade gesagt habe, völlig verwirrt sind, dann bleiben Sie doch für Folge vier von „Verhütung ist Männersache“.

Johannes Herbst

Herzlich willkommen, Dr. Maasen. Wir freuen uns, Sie in der heutigen Folge begrüßen zu dürfen. Bisher haben die Personen, die wir in diesem Podcast befragt haben, nur über ihre Erfahrungen mit der Pille für den Mann berichtet. Daher ist es recht interessant, dass Sie uns gleich von einer anderen Methode der Verhütung für Männer berichten werden. Sollen wir gleich loslegen?

Dr. Carsten Maasen

Ja natürlich, ich freue mich darauf, Ihrem Publikum alles darüber zu erzählen.

Johannes Herbst

Können Sie uns dann bitte mehr über die von Ihnen gewählte Verhütungsmethode und ihre Funktionsweise erzählen?

Dr. Carsten Maasen

Ich wäre mehr als erfreut, dies zu tun. Nun, wie ich bereits erwähnt habe, verwende ich ein Gel als Verhütungsmethode. Das spezielle Gel, das ich verwende, heißt GelCon. Es handelt sich dabei um eine hormonbasierte Behandlung, die die Spermienproduktion verringern soll, ohne die Libido zu beeinträchtigen – es wirkt sehr ähnlich wie die Pille für die Frau. Das Gel enthält ein Gestagen, das auf die Hirnanhangsdrüse wirkt, um die Spermienproduktion zu stoppen. Das Gel enthält auch Testosteron, um einen durch Gestagen verursachten Abfall des männlichen Hormons auszugleichen, der sonst unangenehme Nebenwirkungen verursachen könnte. Die Entwicklung der Pille für den Mann hat unter anderem deshalb länger gedauert, weil die Hormone von der Leber schnell verstoffwechselt werden. Das Gel umgeht dies, weil es von der Haut direkt in die Blutbahn aufgenommen wird.

Ich habe eine kleine Pumpe, um mir eine bestimmte Dosis des Gels

zu verabreichen. Täglich reibe ich es auf meine Schultern und Oberarme. Es trocknet in drei bis vier Sekunden, dann ziehe ich mich an und starte wie gewohnt meinen Tag. Es dauerte zuerst ein paar Monate, bis meine Spermienzahl fast auf null sank. Ich besuchte monatlich eine Klinik, um meine Spermienzahl zu überwachen. Meine Frau und ich verwenden GelCon als einziges Verhütungsmittel, seit meine Spermienzahl auf null gesunken ist.

Johannes Herbst

Das klingt sehr faszinierend! Und die Art und Weise, wie das Gel aufgetragen wird, scheint eine entspannende Art zu sein, ein Verhütungsmittel zu verwenden.

Dr. Carsten Maasen

Ja, es ist tatsächlich fast therapeutisch.

Johannes Herbst

Bevor hormonelle Verhütungsmittel für Männer auf dem Markt waren, sagten viele, dass die ideale Verhütungsmethode für Männer folgende Kriterien aufweisen sollte: schnell wirksam, vollständig reversibel, keine Auswirkungen auf die Nachkommenschaft und von beiden Partnern akzeptiert werden. Meine Frage an Sie, Herr Dr. Maasen, lautet also: Sind bei Ihnen Nebenwirkungen aufgetreten, so wie es bei Ihrer Frau der Fall war, als diese die Pille nahm?

Dr. Carsten Maasen

Nun, wir müssen uns vor Augen halten, dass jede hormonelle Verhütungsmethode wahrscheinlich einige Nebenwirkungen hat, so wie es bei Verhütungsmitteln für Frauen der Fall ist – das ist einfach die reale Welt der Empfängnisverhütung. Meine Frau will nicht die Pille nehmen, und ich bin sicher, dass andere Frauen auch nicht die Pille nehmen wollen. Im Fall meiner Frau hatte sie durch die Einnahme der Pille starke Migräne bekommen und stark zugenommen. Das sind schwere Nebenwirkungen, die niemand ertragen will, deshalb habe ich beschlossen, die Rolle der hormonellen Verhütung zu übernehmen. Was die Nebenwirkungen betrifft, kann ich sagen, dass ich definitiv einen erhöhten Sexualtrieb habe, aber alle negativen Nebenwirkungen waren minimal. Ich habe keine Stimmungsschwankungen erlebt und die kleinen

Flecken welche auf meinem Rücken während der ersten Monate auftrafen, sind bereits verblasst. Ich habe 1 kg zugenommen, aber das liegt wahrscheinlich an meinem abendlichen Bierkonsum [lacht]. Ich weiß, dass das, was ich bis jetzt erlebt habe, kein Vergleich zu den Nebenwirkungen, welche meine Frau hatte, ist. Generell bin froh, dass ich in der Lage bin, ihr die Last abzunehmen.

Johannes Herbst

Ich verstehe. Danke, dass Sie Ihre Erfahrungen so offen mit den Zuhörern und Zuhörerinnen teilen. Ich finde Ihre Entscheidung, die sexuelle Verantwortung zu teilen, in gewisser Weise beispielhaft. Sind Sie der Meinung, dass mit den vermehrten Verhütungsoptionen für Männer die Bereitschaft der Paare, diese Alternativen zu verfolgen, in Verbindung mit der globalen Notwendigkeit, die psychologischen und sozioökonomischen Auswirkungen einer ungewollten Schwangerschaft zu reduzieren, dafür sorgt, dass mehr Männer in Ihre Fußstapfen treten werden?

Dr. Carsten Maasen

Das ist eine sehr interessante Frage.

Ich kann nur versuchen, sie zu beantworten, indem ich darüber nachdenke, warum ich mich für die hormonale Verhütung entschieden habe. Ich bin der Meinung, dass es schon viel zu lange ein soziales Stigma um Frauen gibt, die sich meist einseitig dafür verantwortlich fühlen, eine Schwangerschaft durch hormonale und nicht-hormonale Verhütungsmethoden zu verhindern. Zu diesen Methoden gehören natürlich die Anti-Baby-Pille, das Diaphragma, die Portiokappe, empfängnisverhütende Injektionen und Pflaster und das Intrauterinpeessar - auch Spirale genannt. Darüber hinaus ist die unbeabsichtigte Schwangerschaft überraschend häufig und macht weltweit 40-50% der Schwangerschaften aus. Was ich damit sagen will, ist, dass ich und hoffentlich auch andere Männer jetzt, da endlich mehr Möglichkeiten der Empfängnisverhütung zur Verfügung stehen, die Chance ergreifen werden, mehr Kontrolle über unsere Fruchtbarkeit zu übernehmen und die Verantwortung für die Familienplanung mit unseren Partnern zu teilen.

Johannes Herbst

Dr. Maasen, vielen Dank, dass Sie bei unserer heutigen Folge dabei waren und Ihre Erkenntnisse sowie Ideen mit uns geteilt haben.