

# CAMFANTEISIO RHYWIOL

RHYW, CYFRINACHAU A CHELWYDDAU

CANLLAW



MAE'R LLYFRYN HWN YN...

- HELP I TI DDEALL BETH MAE CAMFANTEISIO RHYWIOL YN EI OLYGU
- RHOI GWYBODAETH FEL Y GELLI WNEUD DEWISIADAU POSITIF



# CAMFANTEISIO BETH

MAE CAMFANTEISIO RHYWIOL YN GOLYGLU Y GALL RHYWLUN FOD YN DY DWYLLLO DI AC YN DY DDENU I GAEL CYSYLLTIAD RHYWIOL Â NHW NEU Â PHOBL ERAILL. MAE HYN YN CYNNEWYS CYMRYD RHAN MEWN GWEITHGAREDDAU RHYWIOL ER MWYN CAEL ARIAN, CYFFURIAU, RHYWLE I AROS, RHODDION NEU FFAFRAU. GALL FOD YN ANODD ADNABOD HYN OHERWYDD YN AML FE FYDDI'N CAEL PERTHYNAS DDA Â'R PERSON/BOBL SY'N DY GAM-DRIN DI.

## 1) Targedu/Cysylltu

Gall y person sy'n dy ddenu fod yn ddyd neu'n fenyw a bydd yn edrych am rywun ifanc neu grŵp o bobl ifanc mewn llefydd fel ysgolion, parciau neu drwy greu proffiliau ffug ar y we. Bydd yn dangos diddordeb ynot ti ac o bosib yn cynnig rhywbeth i ti fel sigarét, diod neu rywun i siarad gyda thi.

## 2) Meithrin Perthynas/Rhannu Gweithgareddau

Bydd y person sy'n dy ddenu am gadw mewn cysylltiad â thi ac o bosib yn rhoi ffôn symudol i ti. Efallai y bydd yn dy ganmol am edrych yn dda ac yn dweud dy fod yn aeddfed; neu bydd yn gwneud ffafrau fel cynnig lifft i ti; ac yn gwneud pethau hwyliog gyda thi. Mae'n bosib y byddi'n dechrau treulio llai o amser gyda dy ffrindiau a theulu.

## 3) Cyfeillgarwch/Perthynas Gariadus Ffug

Efallai y byddi'n dechrau cael perthynas rywiol gyda'r person hwn. Ac o fewn y cyfeillgarwch ffug hwn byddi'n cael dy gyflwyno i ryw drwy wyllo porn neu weithredoedd rhywiol. Mae'n bosib y byddi'n teimlo bod pob dim yn iawn a phopeth dan reolaeth, ond mae'r person hwn sy'n dy ddenu'n cael mwy o reolaeth drosot yn araf bach.





# RHYWIOL YWWE?



BYDD RHYWLIN SYDD AM GAMFANTEISIO  
ARNAT YN RHYWIOL YN CYMRYD EI AMSER FEL DY FOD DI A DY  
FFRINDIALU'N YMDDIRIED YNDDO; MAE'N EICH PARATOI CHI  
AT BWRPAS RHYW.

## 4

### 4) Rheoli a Chadarnhau

Dyma pryd fydd y person hwn yn gwneud pethau all fod yn beryglus ac/neu yn erbyn y gyfraith, fel yfed, cymryd/gwerthu cyffuriau neu weithgaredd troseddol. Efallai y bydd yn dy orfodi di i wneud ffafrau rhywiol yn gyfnewid am beidio cael dy niweidio neu am rywbeth sydd ei angen arnat. Gall hyn gynnwys trais neu fygythiad o drais.

### 5) Perthynas Dreisgar/Camfanteisio Rhywiol

Dyma pryd fydd y person sy'n dy ddenu, drwy rym neu berswâd, yn dy orfodi i gael rhyw ag eraill yn gyfnewid am rywbeth sydd ei angen arnat. Gall dy berswadio i wneud pethau fel cael dy ffilmio'n cyflawni gweithredoedd rhywiol drwy ddefnyddio camdriniaeth emosiynol a'i wneud i swnio'n normal.

## 5

**MASNACHU: DYMA PRYD FYDD PLANT  
NEU BOBL IFANC YN CAEL EU SYMUD O UN  
LLE I'R LLALL ER MWYN CAMFANTEISIO  
ARNYNT. MAE HYN YN CYNNWYS  
CAMFANTEISIO RHYWIOL.**

# BOD YN DDIOGEL

GALL BECHGYN A MERCHED DDIODDEF YMOSODIAD RHYWIOL A THRAIS, FELLY GWNA POPETH O FEWN DY ALLU I GADW'N DDIOGEL;

## AROS YN DDIOGEL

- Dwed wrth rywun ble rwyt ti'n mynd a pryd fyddi'n dod nôl.
- **Gwna'n siŵr fod dy ffôn yn gweithio a bod gennyf ddigon o gredyd i'w ddefnyddio.**
- Gwna'n siŵr fod digon o arian gyda thi i gyrraedd adre.
- **Defnyddia gwmni tacsis trwyddedig yn unig, ac os wyt mewn tacsï ar ben dy hun rho wybod i rywun beth yw rhif bathodyn y gyrrwr.**
- Cadwa lygad ar dy ddiod. Gall rhywun roi cyffur yn dy ddiod yn hawdd.
- **Paid ag yfed gormod o alcohol.**
- Defnyddia dy reddf. Os wyt yn teimlo bod rhywbeth o'i le, dwed wrth rywun y gelli ymddiried ynddo. Os nad ydynt yn fodlon gwrando, dwed wrth rywun arall.
- **Bydd yn barod i siarad yn agored.**
- Paid â gwneud unrhyw beth nad wyt yn gyfforddus yn ei wneud.
- **Paid rhoi pwysau ar rywun arall i gael rhyw.**
- Mae'n iawn dweud Na; dy ddewis di yw e.
  - **Beth bynnag mae rhywun arall yn ei ddweud, nid dy fai di yw e. Dwyt ti ddim yn ei haeddu.**
- Gelli stopio unrhyw bryd, hyd yn oed pan rwyt ti'n meddwl bod pethau wedi mynd yn rhy bell!



MAE BOD YN ONEST A SIARAD AM BETHAU SY'N CREU EMBARAS YN GALLU BOD YN ANODD, OND MAE'N BWYSIG RHOI CYNNIG ARNI! COFIA NAD DY FAI DI YW'R GAMDRINIAETH. FE ELLI DI SIARAD Â: RHIANT, GOFALWR, ATHRO, GWEITHIWR CYMDEITHASOL, GWEITHIWR IEUENCTID, GWEITHIWR ALLWEDDOL NEU UNRHYW WEITHIWR ARALL Y GELLI YMDDIRIED YNDDO.

# DI OGELWICH AR-LEIN PETHAU ALL DY GADW'N DDIOGEL

- Paid byth â rhoi dy gyfeiriad llawn ar dy wefan; gwell gadael gofod gwag, neu os wyt am ychwanegu gwybodaeth, gwna'n siŵr fod dy broffil yn breifat fel mai dim ond dy ffrindiau all ei weld!

- Mae'n syniad da defnyddio dy lysenw yn hytrach na d'enw llawn; bydd dy ffrindiau'n gwybod beth yw dy lysenw, felly byddan nhw'n gwybod pwy wyt ti!

- Mae'n syniad da rhoi dy oedran iawn ar dy safle – os wyt yn dweud celwydd ac yn dweud dy fod yn hŷn, efallai y bydd oedolyn yn ceisio cysylltu â thi.



- Paid â rhoi rhif dy ffôn symudol ar dy wefan – bydd eisoes gan dy ffrindiau go iawn!

- Defnyddia dy osodiadau preifat! fe elli addasu dy osodiadau fel mai dim ond dy ffrindiau all anfon neges wib atat. Mae hyn yn golygu mai dim ond y bobl rwyd ti am iddyn nhw weld dy broffil di sy'n gallu gwneud hynny!

**OS WYT YN GWELD LUNRHYW BETH  
AMHEUS DWED WRTH OEDOLYN RWYT  
TI'N YMDDIRIED YNDDO NEU RHO WYBOD  
AM DY BRYDERON.**

**DAW'R WYBODAETH HON O:**

**WWW.THINKUKNOW.CO.UK | WWW.FACEUP2IT.ORG**



# WYTTI

TRICIAU GAN  
GAMDDEFNYDDWYR

- Dy ddenu drwy chwaraeon fel pêl-droed, nofio, athletau.

- Gwahodd i fynd i bartïon mewn tai a fflatiau gan bobl ifanc eraill.

- Cael rhoddion, arian, alcohol a chyffuriau.

- Partner sy'n rheoli, sy'n dy orfodi i gael rhyw â'i ffrindiau.

- Ffrindiau sy'n dy gyflwyno i bobl amharchus.

- Cael cynnig lle i aros mewn cyfnewid am ryw.

- Cwrdd â rhywun drwy'r we sy' ddim pwy maen nhw'n dweud ydyn nhw.

- Cwrdd â phobl drwy chwarae gemau fideo ar-lein.

- Eisiau cael dy dderbyn gan bobl ifanc eraill.

- Cael cynnig lifft, mynd i lefydd newydd a chael anturiaethau gyda rhywun rwy'ti newydd ei gyfarfod.

- Rhywun sy'n gwneud i ti deimlo'n dda amdanat dy hun, ac yna'n troi'n amharchus.

- Cael dy dywys i ardal golau cochneu ardal lle mae puteiniaid yn gweithio.



# MEWIN RHEOLAETH?

PETHAU ALL EICH GYRRU I  
SEFYLLFA ANODD

- Cael dy dderbyn fel rhan o grŵp.
- Teimlo'n amhoblogaidd neu nad oes neb yn dy garu di.
- Bod yn rhan o sîn gwahanol, fel gang.
- Teimlo'n dda wrth wneud rhywbeth peryglus neu wrthryfelgar.
- Perthynas wael â phobl mewn awdurdod fel yr heddlu, athrawon, rhieni, gweithiwr cymdeithasol.



- Ddim yn mynd i'r ysgol neu gael ei wahardd o'r ysgol.
- Problemau yn y cartref.
- Teimlo'n unig ac yn ynysig.
- Archwilio dy rywioldeb.
- Rhedeg i ffwrdd.
- Talu dyled.
- Cael dy fwlian neu dy fygwth.
- Teimlo nad oes neb yn gwrando arnat.

MAE LLAI O DRAFOD CAM-FANTEISIO RHYWIOL  
GYDA BECHGYN, AC MAE BECHGYN YN LLAI  
TEBYGOL O GYSYLLTU Â GWASANAETHAU SY'N  
CYNNIG HELP A CHEFNOGAETH.

## TEULLU A FFRINDIAU

# PETHAU I EDRYCH ALLAN AMDANYNT

OS WYT TI'N AMAU BOD AELOD O'R TEULLU NEU FFRIND YN DIODDEF O GAMFANTEISIO RHYWIOL MAE 'NA RAI ARWYDDION I EDRYCH AMDANYNT...

- Mynd ar goll am gyfnodau byr neu am ddiwrnodau cyfan.
- **Aros allan yn hwyr neu ddim yn gwybod ble maen nhw.**
- Bod yn dawedog ynghylch gyda phwy neu i ble maen nhw'n mynd.
- **Ymddieithrio oddi wrth deulu a ffrindiau.**
- Newid mewn ymddygiad, fel bod yn fewnblyg neu'n ymosodol.
- **Newid mewn ymddangosiad, er enghraifft, ddim yn gofalu amdano'i hun neu'n ymolchi drwy'r amser.**
- Sylwi ar bethau nad wyt ti wedi'u prynu neu'u rhoi iddynt, na ellir eu hesbonio.
- **Ymddygiad rhywiol amhriodol, cyffwrdd â phobl pan nad ydyn nhw eisiau hynny.**
- Pobl nad wyt ti'n eu hadnabod yn galw amdanynt.
  - **Newid mewn perfformiad academiaidd.**
- Cynnydd mewn defnydd o gyffuriau neu alcohol.
- **Dechrau colli'r ysgol/coleg/hyfforddiant/gwaith.**

MAE GAN Y DYN NEU'R FENYW SY'N CAM-DRIN AC YN CAMFANTEISIO AR BLANT NEU BOBL IFANC BŴER DROSTYNT. GALL HYNNY FOD YN BŴER AR SAIL OEDRAN, RHYWEDD, DEALLUSRWYDD, NEU'N BŴER CORFFOROL NEU ARIANNOL.



# EFFETHIAU CAMDRINIAETH

CAMDDEFNYDDIO  
SYLWEDDAU

ANHWYLDER  
BWYTA

MEWN SIOC

HUNLLEFAU

OL-FFLACHIADAU

TEIMLO'N ISEL

TEIMLO FEL  
LLADD DY HUN

TEIMLO  
CYWILYDD

TEIMLO EI FOD  
YN GYFRINACH

CARIO CLECS,  
BRADYCHU

YN DDA I DDIM

YN POENI



AR FAI

ELOG

BLIN

PRYDERUS

COLLI  
RHEOLAETH

TAWEDOG

STUMOG YN  
TROI

CALON YN  
CIRO

HUNAN-NIWEIDIO

DIDEIMLAD

GWAG

BLDR

MAE'N ANODD GWELLA O GAMDRINIAETH  
RYWIOL DY HUNAN. GELLI WNEUD HYNNY  
TRWY OFYN AM HELP! CYMER GIP AR Y  
DUDALEN OLAF AM HELP A CHEFNOGAETH.

# DY HAWLIAU

MAE AMDDIFFYN PLANT YN DY AMDDIFFYN NES BYDDI'N 18 OED. MAE'N BWYSIG COFIO NAD OES GAN NEB YR HAWL I GYFFWRDD Â THI OS NAD WYT AM GAEL DY GYFFWRDD, NA'R HAWL I DY BERSWADIO I GAEL RHYW OS NAD WYT AM GAEL RHYW.



Mae'n anghyfreithlon i unrhyw un gael rhyw gyda pherson ifanc dan 16 oed. Mae hyn yn un peth i fechgyn a merched (strêt neu hoyw). Gelwir hyn yn oedran cydsynio.

Mae'n anghyfreithlon i berson mewn awdurdod, fel athro, gofalwr, meddyg ac ati, gyflawni gweithred rywiol gydag unrhyw un dan 18 oed.

DOES DIM RHAID I TI WNEUD RHYWBETH RWYT TI'N TEIMLO'N ANGHYFFORDDUS YN EI GYLCH, BOED HYNNY UNWAITH, DDWYWAITH NEU SAWL EWAITH.

DOES GAN NEB YR HAWL I DYNNU LLLINIAU O DY ORGANALI CENHEDLU, DY FRONNAU NEU O LINHYW WEITHREDOEDD RHYWIOL A'U RHOI NHW AR Y WE. MAE HEFYD YN ANGHYFREITHLON I TI EU HANFON NHW.

MAE HAWLIAU'R PLENTYN Y CENHEDLOEDD LINEDIS YN DATGAN BOD GAN BOB PLENTYN YR HAWL I FOD YN RHYDD RHAG CAMDIRINAETH, CAMFANTEISIO NEU HERWSIPIO.





**OS WYT TI'N AMAU BOD RHYWUN YN CAEL EI  
GAM-DRIN NEU'I FASNACHU NEU FOD  
RHYWUN RWYT TI'N EI ADNABOD YN  
CAEL EI BARATOI AT BWRPAS  
RHYW FFONIA:**

**POLICE  
999**

**Llinell Gymorth  
Genedlaethol Trais  
Domestig 24 awr  
0808 2000 247**

**New Pathways -  
Gwasanaethau  
Cefnogi Argyfwng  
Trais a Cham-drin  
Rhywiol  
01685 379 310  
Rhif Argyfwng  
07423 437 020**

**Broken Rainbow -  
Llinell Gymorth  
Genedlaethol Trais  
Domestig LGBT  
0300 999 5428**

**Llinell Gymorth  
Iechyd Rhywiol  
yr FPA  
0845 122 8690  
[www.fpa.org.uk](http://www.fpa.org.uk)  
TXT FPA 81066**

**Galw Iechyd Cymru:  
0845 46 47  
[www.nhsdirect.wales.nhs.uk](http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk)**

**Cymorth gyda  
Chyffuriau ac Alcohol:  
Dan 24/7  
0808 808 2234  
neu tecstiwch DAN  
ar: 81066  
[www.dan247.org.uk](http://www.dan247.org.uk)**

**Llinell gymorth  
Drinkline:  
0800 917 8282**

**Meic Cymru -  
Eiriolaeth,  
gwybodaeth,  
cyngor a  
chymorth  
Rhadffon  
0808  
802  
3456**

**HELP**

**DWYT TI DDIM AR  
BEN DY HUN!**

**RHYWUN I  
SIARAD AG EF:**

**Childline:  
0800 1111  
(Llinell gymorth 24 awr)  
[www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)**

**NSPCC (gwybodaeth)  
0808 800 5000  
e-bost: [help@nspcc.org.uk](mailto:help@nspcc.org.uk)**

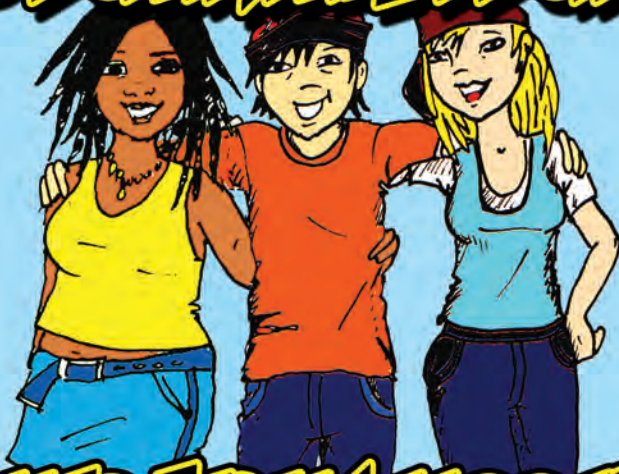
**Y Samariaid 08457 90 90 90  
[www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)**

**Llinell gymorth i rai sydd ar goll neu  
wedi rhedeg i ffwrdd 116000**

**Hawliau Plant - Comisiynydd Plant Cymru  
Rhif i blant a phobl ifanc: 0808 801 1000  
Neu tecstia 80 800 a dechrau'r neges â COM  
[www.childcom.org.uk](http://www.childcom.org.uk)**



# PAWB I OFALU AM EI GILYDD



# A CHADWICH YN DDIOGEL

DECHREILODD GWASANAETH SERAF YN 2006 GAN BARNARDO'S CYMRU. MAE'R GWASANAETH YN CEFNOSI POBL IFANC LEDLED CYMRU. CYNLLUNIWYD Y LLYFRYN HWN GAN BOBL IFANC I GODI YMWHYBYDDIAETH O GAMFANTEISIO'N RHYWIOL AR BLANT. DIOLCH YN FAWR IAWN I: BOBL IFANC GWASANAETH SERAF, GRASSROOTS, PROSIECT PONTYDD RCT, TÎM AR Y STRYD CYNGOR CAERDYDD A CYMRU DDIOGELACH.

Credwch  
mewn plant  
Believe in  
children  
 Barnardo's  
Cymru

  
Ariennir gan  
Lywodraeth Cymru  
Funded by  
Welsh Government

Cedwir pob hawl. Ni cheir atgynhyrchu unrhyw ran o'r llyfryn hwn, gan gynnwys y lluniau, na'i storio ar system adalw awdurdodedig, na'i drosglwyddo mewn unrhyw ffordd heb ganiatâd ymlaen llaw gan y cyhoeddwr.

Rhifau Elusen Gofrestredig Barnardo's: 2156250 ac SC037605