

SchoolBeat
Pecyn
Goroesi ...yr
arddegau

Perthnasoedd



SchoolBeat.cymru



**becyn goroesi
SchoolBeat ar sut
i fod yn berson
ifanc anhygoel**

Y pethau dwi'n
garu am fod yn
fy arddegau...

Dydi tyfu i fyny erioed di bod yn hawdd!
Mae pawb eisiau rhoi cyngor i chi! Mam, dad,
athrawon...hyd yn oed eich Nain.

Mae nhw i gyd wedi bod drwy hyn o'r blaen!!
Ond amseroedd gwahanol oedd y rheini! Does
ganddyn nhw ddim syniad! Doedd y rhyngrwyd
hyd yn oed ddim yn bodoli bryd hynny...

Mae'n anodd bod yn eich arddegau ar y
gorau. Mae'r hyn mae eich ffrindiau yn
ddweud wrthyf chi mor wahanol i'r hyn
mae oedolion cyfrifol eisiau i chi wybod.

Wel, dyma becyn goroesi SchoolBeat
ar sut i fod yn berson ifanc anhygoel
a gwych!

Felly byddwch yn barod...
a mi welwn ni chi ar
yr ochor draw!

**Y rhan anodd
am fod yn fy
arddegau yw...**

Pwy
ydw i ?

Meddylwch am beth sy'n
eich gwneud yn unigryw
ac yn arbennig

Mae pawb yn wahanol, ac yn
debyg. Dyma sy'n gwneud
chdi yn chdi!



Ffrindiau?



☆ Sut berthynas sydd gennych chi hefo'ch ffrindiau?

☆ Beth yw ffrind da?

☆ Ydych chi'n ffrind da?

☆ Faint o grwpiau o ffrindiau sydd gennych chi?

☆ Ydi ots faint o ffrindiau sydd gennych chi?

Pwy oedd eich ffrind gorau pan oeddech yn ...oed? - Caewch eich llygaid i ganolbwyntio a meddwl yn ôl i ateb y cwestiynau preifat hyn:

1. Pwy oedd eich 'prif ffrind gorau' ar yr oeddrannau yma?

4 oed _____ 12 oed _____
10 oed _____ 15 oed _____

2. Ydych chi wedi enwi'r un person am y pedwar oedran? Os hynny yna mae'r cyfeillgarwch yn un tymor hir.

Yn aml mae cyfeillgarwch yn newid wrth i chi fynd yn hŷn ac wrth i'ch diddordebau newid. Mae cyfeillgarwch tymor hir yn gallu newid oherwydd sawl peth, gan gynnwys - aeddfedu, teithio, eich rhyw, diddordebau, hobiau, arian, swyddi ac efallai crefydd.

3. Rhestrwch nawr y 6 peth ydych chi'n ei werthfawrogi mewn ffrind. Nodwch y rhai sy'n perthyn i gyfeillgarwch tymor hir a thymor byr.



Cyfeillgarwch tymor byr

Cyfeillgarwch tymor hir

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



4. Ydych chi'n meddwl bod amser yn elfen bwysig?



O dan pa amgylchiadau fydddech chi'n ystyried
torri cyfeillgarwch hefo rhywun?

X
X
X

Ffrindiau yw'r
bobl prin yna sy'n
gofyn i ni, sut ydan
ni ac yna'n aros i
glywed yr ateb.

Ed Cunningham

Mae un ffrind
ffyddlon yn
well na mil o
rai ffug!

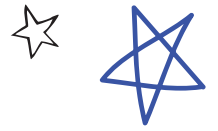
Dwi ddim angen ffrind sy'n newid
pan dwi'n newid ac yn nodio pan
dwi'n nodio; mae gennai gysgod
sy'n gwneud hynny'n barod!

Plutanch

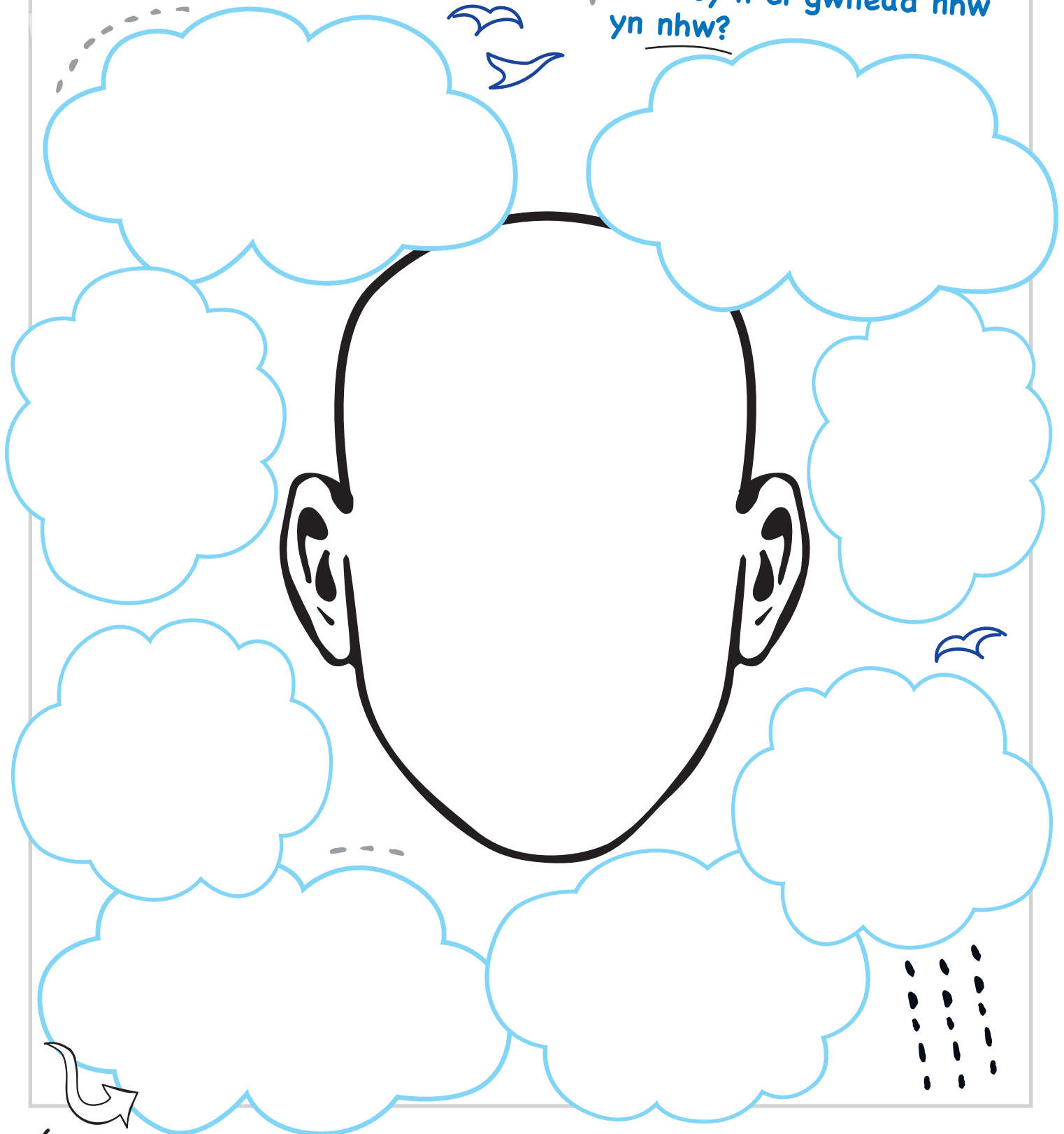


Ffrindiau gorau!!

Meddyliwch am beth sy'n gwneud eich ffrind(iau) yn unigryw ac yn arbennig

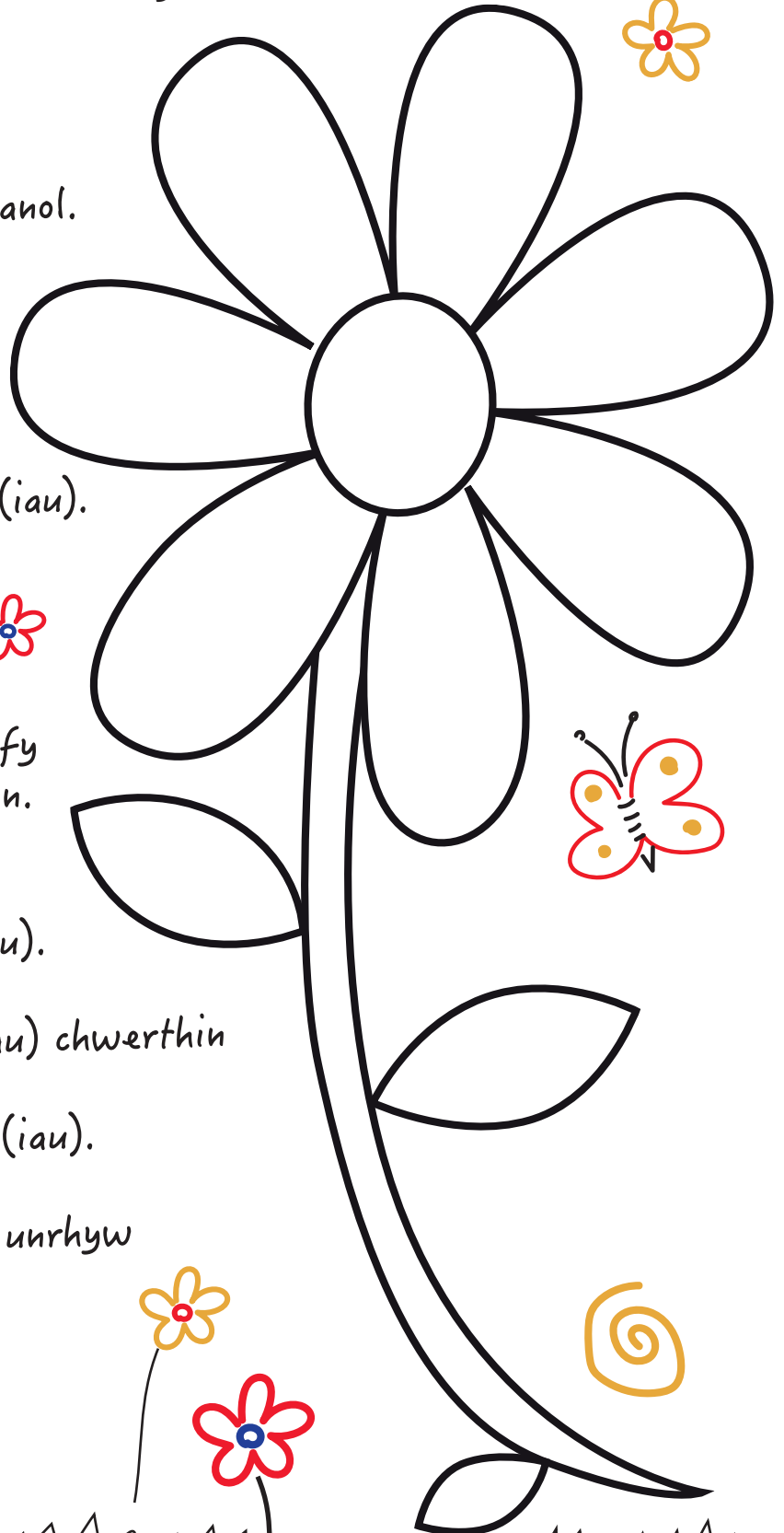
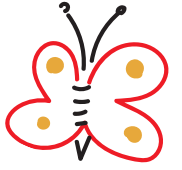


- Mae pawb yn wahanol, ac yn debyg i'w gilydd. Meddyliwch am hobiau, diddordebau, a'r pethau mae eich ffrind(iau) yn dda am wneud ac yn y blaen.
- **Beth sy'n ei gwneud nhw yn nhw?**



Blodyn Cyfeillgarwch

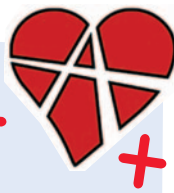
Pa rinweddau sydd gennych chi i'w gynrig i'ch grwpiau o ffrindiau?
Llenwch eich rhinweddau ym mhob petal ac fel gweithgaredd
myfyrio - lliwiwch ac addurnwch eich blodyn!



- ☉ Dwi ddim yn ofni bod yn wahanol.
- ☉ Dwi'n ffrind sy'n gwranddo.
- ☉ Gallwch chi fy nhrystio fi.
- ☉ Dwi bob tro ar ochr fy ffrind(iau).
- ☉ Dwi byth yn siarad tu ôl i gefn rhywun.
- ☉ Dwi pob tro yn dweud wrth fy ffrind(iau) fydda nhw'n iawn.
- ☉ Dwi pob tro'n maddau camgymeriadau fy ffrind(iau).
- ☉ Dwi'n gwneud i fy ffrind(iau) chwerthin.
- ☉ Dwi'n garedig hefo fy ffrid(iau).
- ☉ Gall fy ffrind(iau) ddweud unrhyw beth wrtha fi.



Perthnasau Positif



Ydi'r berthynas yn un iach? 😊 ☹️

Meddyliwch am be sy'n nodweddiadol o berthynas iach er enghraifft: chwervthin gyda'ch gilydd, cael hwyl, rhannu'r un diddordebau, helpu eich gilydd, ymddiried yn eich gilydd ac yn y blaen..

Yna meddyliwch am arwyddion perthynas afiach neu un o gamdriniaeth hyd yn oed.

Ydi'r rhain yn arwyddion o berthynas lach, Afiach neu un o Gamdriniaeth?

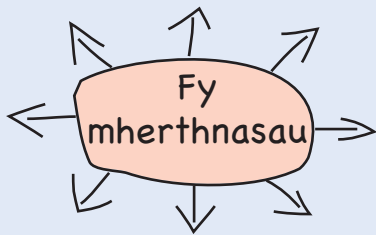
Mae yna sawl math o berthynas personol. Sut fyddech chi'n diffinio perthynas?

Perthynas yw...

Efallai eich bod yn diffinio perthynas fel:

'Y ffordd mae dau neu fwy o bobl yn ymddwyn tuag at, neu yn gysylltiedig gyda'i gilydd.'

Rhestrwch y gwahanol fathau o bobl mae gennych berthynas â nhw er enghraifft: teulu, ffrindiau, athrawon ac yn y blaen. Lluniwch fap meddwl o'r bobl mae gennych berthynas â nhw.



Beth yw lefel pwysigrwydd y perthnasau yna i chi? Er enghraifft: teulu agos, ffrind, rhywun yda chi'n adnabod, athro ac yn y blaen.

	lach	Afiach	Cam-drin
Bod â'ch diddordebau eich hun			
Gweiddi ar eich partner mewn tymer			
Swnian ar eich partner nes eich bod wedi cael yr hyn oeddech chi eisiau			
Pwdu ac anwybyddu eich partner			
Ystyried barn a theimladau eich gilydd			
Bygwth anafu eich hun er mwyn cael eich ffordd eich hun			
Trafod eich problemau hefo ch partner			
Bygwth rhoi lluniau personol ohonnoch chi ar-lein			
Anwybyddu eich partner pan ydych hefo eraill			
Bod yn rhan o berthynas gyfartal			
Dychryn eich partner drwy golli eich hunan-reolaeth			
Cyfaddawdu ar bethau fel bod y ddau ohonnoch chi'n hapus			
Rheoli perthnasau, ffrindiau a phethau eraill mae eich partner yn eu gwneud mewn bywyd go iawn neu arlein			
Dod â'ch partner i lawr a u beirniadu nhw			
Bygwth eich partner yn gorfforol os nad ydynt yn gwneud fel ydych chi eisiau			
Rheoli eich partner drwy ddweud wrth bwy fedr nhw siarad ai peidio			
Gwylltio os ydi eich partner yn edrych ar rhywun arall mewn bywyd go iawn neu arlein			
Peidio credu eich partner, pan mae nhw yn dwued 'Na!'			
Gweiddi ar eich partner pan mae nhw'n gwneud rhywbeth o'i le			
Siarad yn agored hefo eich partner am eich teimladau			
Parchu ffrindiau eich partner			

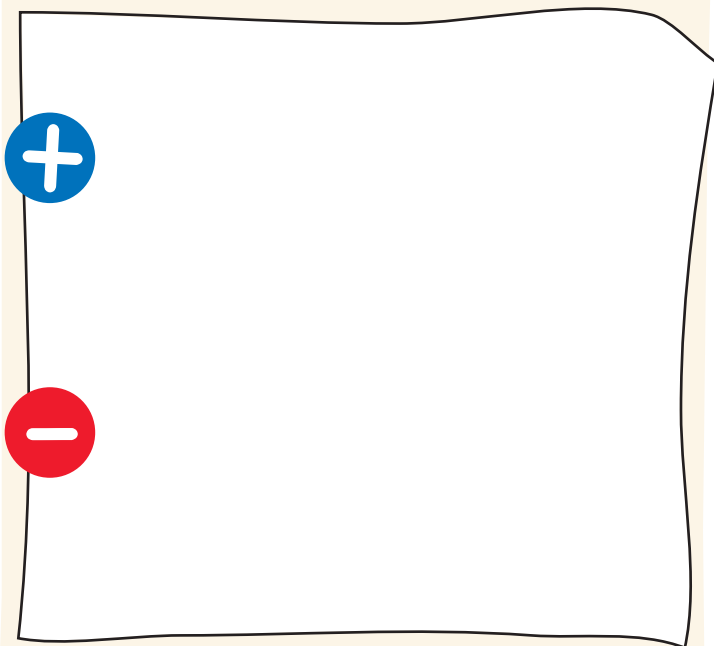
Nodyn: Camdriniaeth yw unrhyw fath o driniaeth anghyfiawn — corfforol, emosïynol, rhywiol. Mae camdriniaeth pob tro yn annerbyniol a dylech siarad ag oedolyn yr ydych yn ymddiried ynddynt os ydych byth mewn perthynas sy'n cynnwys camdriniaeth. Mae ymddygiad camdriniol yn amlgu perthynas afiach.

Perthnasoedd yr Enwogion a Rhaglenni Sebon

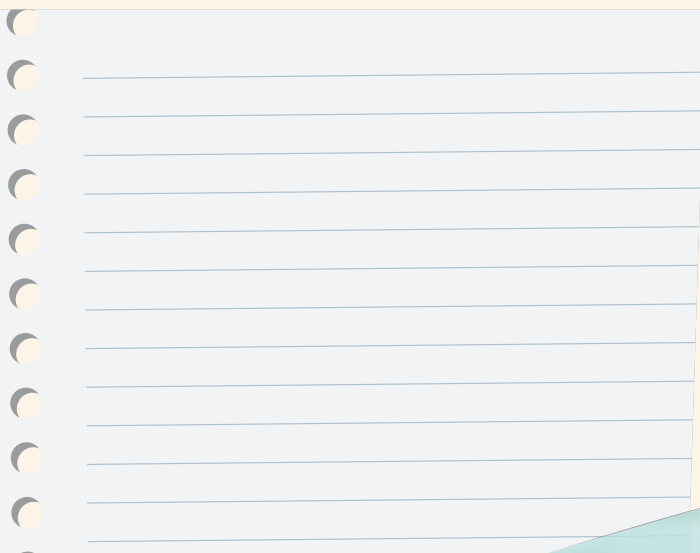
Ydych chi'n ymwybodol o unrhyw stori neu berthnasoedd enwog sy'n arddangos gwahanol fathau o gyfeillgarwch/perthnasoedd e.e. positif, bychanu, hoyw, brawd neu chwaer, 'addoliad arwr', cysylltiedig â gwaith, rhywiol, ymosodol, cariadus, dominyddol ac ati.

Meddyliwch am berthynas enwog/raglen sebon sy'n dangos *ymddygiad diogel* ac *anniogel*.

Nodwch nodweddion cadarnhaol a negyddol y perthnasoedd hyn.



Meddyliwch am yr arwyddion rhybudd cynnar a ddangosodd fod y berthynas wedi mynd yn anniogel.



* Gall rhybuddion cynnar gynnwys:

Meddiannol, Rheoli, Gwylltio, Edifeirwch, Bygwth, Tanseilio hyder, Arwahanrwydd, Galw enwau, Bygythiadau, Honiadau, Goruchafiaeth rywiol, Dim arian personol. *

PERTHNASOEDD CAMDRINIOL

Gellir categoraiddio perthnasau treisgar yn 5 grŵp:

1. seicolegol,
2. corfforol,
3. emosiynol,
4. ariannol,
5. rhywiol

* Cofiwch! Fel arfer, arddangosir yr arwyddion rhybudd cynnar cyn ymddygiad camdriniol mwy amlwg e.e. trais corfforol.

Parwch yr ymddygiad rydych wedi'i restru uchod i'r grwpiau:

- Meddiannol e.e. emosiynol, seicolegol
- Rheoli
- Gwylltio
- Edifeirwch
- Bygwth
- Tanseilio hyder
- Arwahanrwydd
- Galw enwau
- Bygythiadau
- Honiadau
- Goruchafiaeth rywiol
- Dim arian personol

Ystyriwch y rhain...

1. Sut y gall dioddefwyr ymddygiad camdriniol deimlo?
2. Beth allai effeithiau ymddygiad camdriniol fod ar aelodau'r teulu (gan gynnwys plant) a ffrindiau?



Help! Angen cyngor

Darllenwch am y berthynas isod – pa gynor fydddech chi'n roi?

Mae Tom sy'n 17, wedi darganfod rhif ffôn cyn-gariad Janine sy'n 16 ar ei ffôn hi. Gwylltiodd a thaflu'r ffôn yn erbyn y wal a'i chyhuddo hi o fod yn ei ffansio fo o hyd.

Mae Jonah a Natalya yn 16 oed ac wedi bod yn mynd allan hefo'i gilydd ers 6 mis. Mewn parti ffrind, mae Natalya yn gweld Jonah yn chwertthin ac yn cael hwyl hefo un o'i ffrindiau gorau. Mae'n gwylltio, yn ei dynnu o allan lle mae'n ei daro ar ei wyneb ac yn sgrechian arno ac yn ei gyhuddo o fynd hefo rhywun arall tu ôl i'w chefn hi. Wedyn mae Natalya yn crio ac eisiau bod yn iawn hefo fo eto.

Asiantaethau all helpu

- Llinell gymorth Cymru Gyfan Domestic Abuse and Sexual Violence Helpline 0808 80 10 800
- livefearfree.gov.wales
- Meiccymru.org



- Cymorth I Ferched 0808 2000 247 www.womensaid.org.uk
- The Dyn Project ar gyfer gwrywod 0808801 0321 www.dynwales.org
- ChildLine 0800 1111

Ddim yn gwybod

Ydw

Caniatad?

OK!

Na!

Mae rhoi caniatâd yn rhan o fywyd bob dydd. Faint o'r enghreifftiau canlynol o gydsyniad mewn bywyd bob dydd ydych chi'n gyfarwydd â nhw?

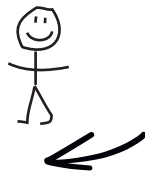
- ☆ Caniatâd ysgrifenedig – brechiadau HPI (blwyddyn 8), tripiâu ysgol
- ☆ Cydsyniad ar-lein – derbyn ceisiadau Facebook am 'ffrind'
- ☆ Caniatâd ar lafar – cytuno ar gynlluniau cymdeithasol e.e. wyt ti eisiau mynd i'r sinema, neu drefniadau anffurfiol e.e. alla i fenthyg eich llyfr hanes?
- ☆ Caniatâd di-eiriau – nodio eich pen, mynd i rywle gyda rhywun, pasio rhywbeth i rywun

Meddyliwch am ffyrdd o roi neu wrthod caniatâd heb siarad.

Dyma engreifftiau:

Arwyddion caniatad sydd ddim yn llafar

- Edrych i fyw llygad rhywun
- Symud yn agosach at rhywun
- Nodio (gan feddwl ie)
- Chwerthin a/neu wenu
- 'laith gorfforol agored' e.e wedi ymlacio breichiau a choesau yn llac, mynegiant wyneb ymlaciol
- Troi at rhywun



Arwyddion gwrthod sydd ddim yn llafar

- Osgoi cyswllt llygad
- Pwsio rhywun i ffwrdd
- Ysgwyd eich pen (gan feddwl na)
- Crio a/neu edrych yn drist neu'n ofnus
- 'laith gorfforol' caeding e.e .g. heb ymlacio croesi breichiau a choesau, mynegiant wyneb llawn tyndra
- Troi oddi wrth rhywun



Cydsyniad rhywiol yw pan fydd person sy'n 16 oed neu'n hŷn yn cytuno i unrhyw fath o weithgaredd rhywiol ac yn cael y rhyddid a'r gallu i wneud y dewis hwnnw.

Gall y caniatâd ei hun fod ar sawl ffurf wahanol.

Darllenwch y datganiadau canlynol ac ystyriwch a roddwyd caniatâd rhywiol:

1. Rhoddwyd cydsyniad rhywiol
2. Ni roddwyd caniatâd rhywiol
3. Ddim yn siŵr (Rhowch gylch o amgylch eich atebion)

Ddim yn siwr
1 2 3

Na
1 2 3

Teimlo'n dda
1 2 3

Ddim eisiau gwneud hyn mwyach
1 2 3

Hynny'n teimlo'n dda
1 2 3

Dwi ddim eisiau i chdi
1 2 3

Dwi eisiau chdi
1 2 3

Eisiau hyn nawr
1 2 3

Stop
1 2 3

Dwi'n siwr
1 2 3

Hyn yn teimlo'n iawn
1 2 3

Hyn yn teimlo'n anghywir
1 2 3

Meddwl mod eisiau ond nawr...
1 2 3

Eisiau parhau i wneud hyn
1 2 3

Dwi'n dal eisiau...
1 2 3

Ydwf
1 2 3

Dwi'n caru chdi, ond...
1 2 3

Dwi'n barod
1 2 3

COFIWCH! Os oes unrhyw amheuaeth o gwbl ynglŷn â rhoi caniatâd rhywiol, boed hynny ar lafar neu'n ddi-eiriau, rhaid i unigolion STOPIO a chael gwybod CYN IDDYNT FEDDWL AM BARHAU ag unrhyw weithgarwch rhywiol.

★ Meddwl Am Bethau'n Llawn! ★

Meddyliwch am beth mae **CYDSYNIAD RHYWIOL** yn ei olygu mewn sefyllfaoedd ' bywyd go iawn ' ac ystyriwch **ganlyniadau personol, cymdeithasol a moesegol** gweithgarwch rhywiol gan ddefnyddio'r mapiau meddwl a ddarperir ar gyfer y cymeriadau.

Gallai personol gynnwys:

- Hunanbarch/hunan-barch (ennill neu golli)
- Euogrwydd, bai
- Iechyd e.e. STI, beichiogrwydd digroeso
- Effaith ar gyfleoedd gyrfaol yn y dyfodol

Cymdeithasol yn golygu:

- Disgwyliadau i ymddwyn fel pobl ifanc eraill
- Derbyn/ffitio i mewn gyda'r grŵp cyfeillgarwch
- Enw da sut mae pobl eraill yn eich amgyffred

Materion moesegol i'w hystyried:

- Credoau crefyddol/diwylliannol
- Rhyw achlysurol/un noson yn unig
- Rhyw cyn priodi
- Anghymeradwyaeth gan rieni



personol

Cymdeithasol

Moesegol

Harry a Kate

Roedd Harry yn gwybod bod gan Kate ddi-ddordeb ynddo. Pryd bynnag yr oeddent gyda'i gilydd, ymddangosai fod Kate yn ei wyllo. Un noson mewn parti ffrind roedden nhw'n siarad am oes. Roedd Harry yn meddwl ei bod hi'n neis ond doedd e ddim yn siŵr a oedd yn ffansio hi. Dywedodd Kate, "Rwy'n dy hoffi'n fawr" a dechrau ei gusanu o. Pan ofynnodd Kate i Harry am gael lifft adref ac yna dweud fod ei rhieni i ffwrdd, roedd Harry yn teimlo braidd yn rhyfedd. Ymddangosai ei fod yn cael ei gyfle i fod ar ei ben ei hun gyda Kate, ac efallai hyd yn oed gael rhyw gyda hi. Ond doedd y sefyllfa ddim yn teimlo'n iawn iddo fo a doedd e ddim yn hoffi hi y ffordd honno. Dywedodd wrth Kate y byddai'n hapus i roi lifft adref iddi ond wedyn roedd am fynd yn syth yn ôl at y parti. Roedd hi'n ymddangos yn flin ac yn dweud, "Mae hynny'n iawn; Dwi'n meddwl y bydda i'n aros hefyd ". Yna cerddodd i ffwrdd a wnaeth hi ddim siarad ag o eto.



Sam a Tasha

Mae Sam a Tasha (17 oed) yn mynd i'r sinema. Maent wedi bod yn mynd allan hefo'i gilydd ers tua deg mis ac maent yn hoff iawn o'i gilydd. Bob tro maen nhw'n gweld ei gilydd am 'date', maen nhw'n mynd ychydig ymhellach. I ddechrau maen nhw'n cusanu, yna maen nhw'n dechrau cyffwrdd â'i gilydd ac maen nhw wedi bod yn agos at gael rhyw ychydig o weithiau. Mae Sam a Tasha yn meddwl eu bod nhw'n barod i gael rhyw ond maen nhw eisiau gwybod beth mae'r llall yn ei feddwl. Ar ôl y ffilm maen nhw'n mynd yn ôl i le Sam ac am y tro cyntaf maen nhw'n sôn am gael rhyw. Mae Tasha yn aros dros nos. Y bore wedyn, mae Sam yn gofyn i Tasha, "Sut wyt ti'n teimlo am neithiwr?" Mae Tasha'n dweud, "Dwi'n teimlo mor hapus." Dywedodd Sam, "Fi hefyd. Rydw i mor falch bod y ddau ohonom wedi cytuno cyn i ni gael rhyw."

Personol

Cymdeithasol

Moesebol



Personol

Cymdeithasol

Moesebol

Carys a Huw

Mae Carys yn 16 mlwydd oed. Mae ei chariad Huw yn 18 oed ac maent wedi bod gyda'i gilydd ers dau fis. Neithiwr aethant i glwb i ddathlu bod Huw wedi cael y graddau Lefel 'A' roedd angen iddo fynd i'r brifysgol. Roedd Carys yn teimlo'n gyffrous iawn gyda'r myfyrwyr hŷn ond nid yw'n gallu cofio llawer am y noson allan wrth iddi feddwi'n ddrwg iawn. Deffrodd y bore wedyn, yn y gwely gyda Huw a ddywedodd eu bod wedi cael rhyw. Roedd Carys yn poeni llawer. Roedd Huw yn ddig a dywedodd ei bod wedi ymateb iddo pan gusanodd hi felly mi feddylodd fod yn rhaid ei bod wedi dymuno hynny gan nad oedd wedi ei atal.



Caniatâd – beth mae'n ei olygu?

rhywiol

Darllenwch y datganiadau canlynol a parwch nhw gyda'r eglurhad cywir (gwiriwch eich atebion ar waelod y dudalen)

Datganiad

Does gan neb unrhyw hawl i'ch cyffwrdd mewn ffordd rywiol heb eich caniatâd.

Nid yw rhoi i mewn (ildio) yn gyfystyr â chydsynio

Eich cyfrifoldeb chi 100% yw bod yn sicr bod eich partner yn fodlon cyn unrhyw weithgaredd.

Peidiwch byth â gwneud rhagdybiaethau am fwriadau eich partner .

Mae Na yn golygu Na.

Tydi dim ateb ddim yn golygu iawn.

Trais yw cael rhyw gyda rhywun sydd ddim yn gallu cydsynio.

Ymosodiad rhywiol yw cyffwrdd rhywun yn rhywiol heb ganiatad.

Gall rhywun newid eu meddwl ar unrhyw bryd.

Eglurhad

Os na fydd rhywun yn dweud "na," yn sicr nid yw'n golygu, "ydw." Os na allwch chi (neu'r ddau) ohonoch chi siarad am ryw a'r canlyniadau posibl ar gyfer perthynas, yna mae'n llawer rhy gynnar i fod yn rhywiol gyda'ch gilydd.

Os ydi eich partner rhywiol yn dweud rhywbeth, credwch hynny.

Er enghraifft, os ydyn nhw'n dweud "stop" neu "na" neu "Mae hynny'n brifo" yna rhaid i chi stopio. Nid oes "pwynt o ddim dychwelyd."

Trais ydi cael rhyw gyda rhywun wedi meddwi, dan ddylanwad cyffuriau, sy'n cysgu, wedi pasio allan, dan oed neu fel arall heb allu cydsynio.

Nid ar ôl i'r peth ddigwydd yw'r amser i ddarganfod nad oedd eich partner eisiau unrhyw fath neu'r un lefel o berthynas rhywiol. Fel arall, byddwch yn troi eich cariad posibl yn ddioddefwr.

Peidiwch â gweithredu heb ganiatâd neu anwybyddu negeseuon clir. Nid yw'r ffordd y mae rhywun yn edrych arnoch chi, y ffordd y maent wedi'u gwisgo, os ydynt yn chwertthin am eich jôcs, os ydynt yn ymateb drwy eich cusanu chi, er enghraifft, yn weithredoedd sydd gyfartal â chydsynied llafar.

Mae cyffwrdd â rhywun yn rhywiol pan fyddent yn feddw, dan ddylanwad cyffuriau, yn cysgu, wedi pasio allan, o dan oed neu fel arall ddim yn gallu cydsynio yn ymosodiad rhywiol. Mae hyn yn cynnwys cyffwrdd â'r dioddefwr gydag unrhyw ran o gorff y troseddwr, neu unrhyw beth arall a thrwy unrhyw beth fel dillad.

Mae'r rhesymau y gallai merched oddef i weithgarwch rhywiol yn cynnwys ofn.

Gallai hyn gynnwys cyffwrdd rhan o'ch corff, cusanu chi heb eich caniatâd, tynnu yn eich dillad, dangos i chi ffotograffau neu fideos o natur rywiol.

Ewch at <https://schoolbeat.cymru/cy/disgyblion/age/14-16/Na-Yw-Na/>

Am ragor o wybodaeth ac arweiniad am Gydsynio.





Atebion



Datgwiad

Does gan neb unrhyw hawl i'ch cyffwrdd mewn ffordd rywiol heb eich caniatâd.

Eglurhad

Gallai hyn gynnwys cyffwrdd rhan o'ch corff, cusanu chi heb eich caniatâd, tynnu yn eich dillad, dangos i chi ffotograffau neu fideos o natur rywiol.

Nid yw rhoi i mewn (ildio) yn gyfystyr â chydysnio.

Mae'r rhesymau y gallai merched oddef i weithgarwch rhywiol yn cynnwys ofn

Eich cyfrifoldeb chi 100% yw bod yn sicr bod eich partner yn fodlon cyn unrhyw weithgaredd.

Nid ar ôl i'r peth ddigwydd yw'r amser i ddarganfod nad oedd eich partner eisiau unrhyw fath neu'r un lefel o berthynas rhywiol. Fel arall, byddwch yn troi eich cariad posibl yn ddiodefwr.

Peidiwch byth â gwneud rhagdybiaethau am fwriadau eich partner.

Peidiwch â gweithredu heb ganiatâd neu anwybyddu negeseuon clir. Nid yw'r ffordd y mae rhywun yn edrych arnoch chi, y ffordd y maent wedi'u gwisgo, os ydynt yn chwertthin am eich jôcs, os ydynt yn ymateb drwy eich cusanu chi, er enghraifft, yn weithredoedd sydd gyfartal â chydysnied llafar.

Mae Na yn golygu Na.

Os ydi eich partner rhywiol yn dweud rhywbeth, credwch hynny

Tydi dim ateb ddim yn golygu Ie.

Os na fydd rhywun yn dweud "na," yn sicr nid yw'n golygu, "ydw." Os na allwch chi (neu'r ddau) ohonoch chi siarad am ryw a'r canlyniadau posibl ar gyfer perthynas, yna mae'n llawer rhy gynnar i fod yn rhywiol gyda'ch gilydd.

Trais yw cael rhyw gyda rhywun sydd ddim yn gallu cydsynio.

Trais ydi cael rhyw gyda rhywun wedi meddwi, dan ddylanwad cyffuriau, sy'n cysgu, wedi pasio allan, dan oed neu fel arall heb allu cydsynio.

Ymosodiad rhywiol yw cyffwrdd rhywun yn rhywiol heb ganiatâd.

Mae cyffwrdd â rhywun yn rhywiol pan fyddent yn feddw, dan ddylanwad cyffuriau, yn cysgu, wedi pasio allan, o dan oed neu fel arall ddim yn gallu cydsynio yn ymosodiad rhywiol. Mae hyn yn cynnwys cyffwrdd â'r diodefwr gydag unrhyw ran o gorff y troseddwr, neu unrhyw beth arall a thrwy unrhyw beth fel dillad.

Gall rhywun newid eu meddwl ar unrhyw bryd.

Er enghraifft, os ydyn nhw'n dweud "stop" neu "na" neu "Mae hynny'n brifo" yna rhaid i chi STOPIO. Nid oes "pwynt o ddim dychwelyd."



Y Diwedd

