

Mae condomau wedi'u gwneud o latecs (rwber) tenau iawn ac wedi'u cynllunio i orchuddio'r pidyn. Maen nhw'n atal hylifau rhag cael eu trosglwyddo rhyngoch chi a'ch partner yn ystod rhyw.

Condom neu gondom mewnol yw'r unig ddull atal cenhedlu sy'n atal bechiogrwydd AC yn eich diogelu chi rhag heintiau a drosglwyddir yn rhywiol (STIs) I gadw'n ddiogel, defnyddiwch gondomau ar deganau rhyw hefyd!

## BLE GALLWCH CHI GAEL CONDOMAU?

(Hyd yn oed os ydych chi dan 16 oed)

- Gwasanaethau Brook (AM DDIM)
- Clinigau Iechyd Rhyw (AM DDIM)
- Rhai Meddygon Teulu (AM DDIM)
- Fferyllfeydd
- Gorsafoedd petrol
- Peiriannau gwerthu
- Ar-lein

PEIDIWCH Â  
THEIMLO CYWILYDD!

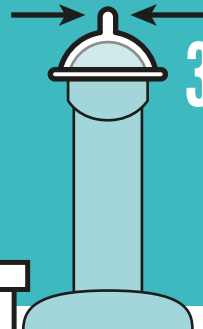


## CHWE RHEOL AUR



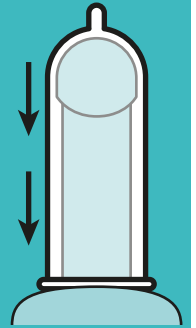
**1 EDRYCHWCH** ar y dyddiad dod i ben, gwnewch yn siŵr bod nod barcod BSI neu nod CE (arwydd ei fod o ansawdd da) a dim rhwyg na thyllau yn y pecyn.

**2 TEIMLWCH** y pecyn i chwilio am ymyl y condom a'i wthio i un ochr. Rhwygwch y pecyn yn ofalus i'w agor ar yr ochr arall. Gwnewch yn siŵr bod y condom y ffordd iawn, gyda'r ymyl ar y tu allan, fel ei fod yn edrych yn debyg i het fach.

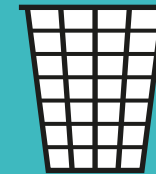


**3 PINSIWCH** flaen y condom a'i osod ar ben y pidyn, gan adael ychydig o le ar y top. Rhaid gwneud hyn cyn cael unrhyw gyswllt rhywiol a dim ond pan fydd y pidyn yn galed.

**4 RHOLIWCH** y condom i waelod y pidyn gan ddefnyddio'ch llaw arall, a chael gwared ar unrhyw swigod aer gyda'ch bysedd. Er mwyn cael mwy o bleser, gallwch roi rhywfaint o irwr ar y tu allan hefyd.



**5 TYNNWCH** y pidyn allan ar ôl dod a chyn iddo fynd yn feddal, gan ddal gwaelod y condom. Rhowch y condom mewn hances bapur a'i daflu i'r bin.



**6 SYLWCH** Defnyddiwch irwr seiliedig ar ddŵr yn unig. Os oes gennych alergedd i latecs, mae dewisiadau eraill ar gael.



## OEDDECH CHI'N GWYBOD?

Gallwch hefyd gael condomau mewnol sy'n gweithio yn yr un ffordd, ond sy'n leinio'r fagina.



## SGWRSIWCH AM GONDOMAU

### PRYD?



Gorau po gyntaf y byddwch yn codi'r mater. Yna gallwch ymlacio ac rydych chi'n fwy tebygol o'u defnyddio pan ddaw'r amser.

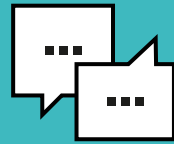
### SUT?

**Dywedwch yn blwmp ac yn blaen:** "Os ydyn ni'n mynd i gael rhyw, rydyn ni'n mynd i ddefnyddio condomau"

**Gofynnwch:** "Wyt ti'n defnyddio condom pan fyddi di'n cael rhyw?"

**Ceisiwch godi'r mater mewn sgwrs:** "Mi wnaeth fy ffrind ddweud wrtha i fod ei bartner yn gwrthod defnyddio condom"

### COFIWCH YMARFER:



Meddyliwch am y sgwrs yn eich pen a dychmygwch beth allai'r person arall ei ddweud. Dywedwch y peth yn uchel neu ei drafod gyda ffrind.

### BYDDWCH YN HYDERUS:



Cofiwch mai bod yn gyfrifol ydych chi ac yn gofalu am eich iechyd eich hun. Os ydyn nhw'n gwneud ffws am y peth, ai dyma'r math o berson rydych chi eisiau cael rhyw gyda nhw mewn gwirionedd?

## OEDDECH CHI'N GWYBOD?

Peidiwch byth â defnyddio condom fwy nag unwaith; defnyddiwch un newydd bob tro! A pheidwch â defnyddio dau gondom gyda'i gilydd, gan fod hyn yn cynyddu'r siawns y byddant yn hollti.



## BETH OS YW'R CONDOM YN RHWYGO?

(NEU OS YDYCH CHI'N ANGHOFIO DEFNYDDIO UN)?

PEIDIWCH Â  
CHYFFROI!

### Cam 1

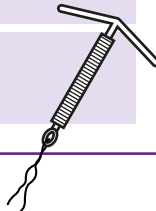
#### DEFNYDDIWCH ATAL CENHEDLU BRYG

Mae hyn yn atal beichiogrwydd. Mae'n bosibl defnyddio rhai hyd at bum niwrnod ar ôl cael rhyw heb ddiogelwch, ond gorau po gyntaf. Mae dau fath:



Pilsen atal cenhedlu bryg  
(y bilsen bore wedyn)

Dyfais yn y groth (IUD)

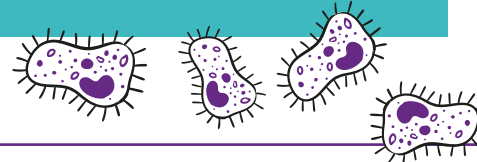


### Cam 2

#### DYLECH GAEL PRAWF AR GYFER STIs

Peidiwch ag aros am symptomau; gallwch gael STI heb symptomau!

Rhowch eich cod post yn [brook.org.uk/find-a-service](https://www.brook.org.uk/find-a-service) i gael gwybod pa wasanaethau sydd ar gael yn eich ardal chi.



### Cam 3

#### CYMERWCH FESURAU ATALIOL

Mae PEP (prophylaxis ar ôl cyswllt, sydd hefyd yn cael ei alw'n PEPSE) yn driniaeth a all atal HIV rhag cymryd gafael os oes perygl o drosglwyddo HIV.

Er mwyn i PEP weithio, mae angen i chi ei ddechrau o fewn 72 awr (tri diwrnod), ac yn ddelfrydol o fewn 24 awr.

