

CYDSYNIAD

I gael rhagor o wybodaeth am gydsyniad, gan gynnwys lle gallwch chi gael cymorth a chefnogaeth, ewch i brook.org.uk/consent

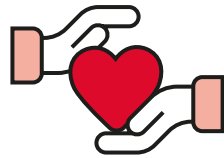


Mae cydsyniad yn golygu cytuno i wneud rhywbeth. O ran rhyw, mae hyn yn golygu cytuno i gael rhyw neu gymryd rhan mewn gweithgarwch rhywiol. Mae angen i bawb wybod am gydsyniad er mwyn iddyn nhw allu cadw eu hunain a phobl eraill yn ddiogel.

Mae cydsyniad yn ymwneud â mwy na rhyw treiddiol: gall gweithgarwch rhywiol gynnwys cusanu, cyffwrdd rhywiol (fel byseddu neu bleseru â llaw), rhyw geneuol, yn yr anws neu'r fagina gyda phidyn neu degan rhywiol.

Pa bynnag ffordd rydych chi'n dewis cael rhyw, mae bob amser angen caniatâd arnoch gan bawb sy'n cymryd rhan. **Bob amser, bob tro a thrwy gydol pob cyfathrach.**

Mae cydsyniad yn ymwneud â dangos y parch mae eich partneriaid yn ei haeddu, sy'n arwain at ryw gwych!

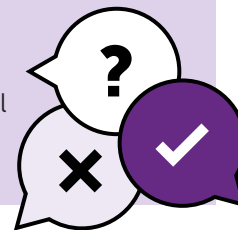


CYFATHREBU CYDSYNIAD

Dylai rhoi a chael cydsyniad fod yn sgwrs barhaus am yr hyn rydych chi ei eisiau, yr hyn nad ydych chi ei eisiau, yr hyn rydych yn ei hoffi a'r hyn nad ydych chi'n ei hoffi.

Mae'n bwysig ymarfer ffyrdd o ofyn i bobl eraill am ganiatâd, gwrando ar eu hymateb, a chymryd saib i weld sut maen nhw'n teimlo. Mae hefyd yn hanfodol eich bod yn gwneud yr un peth drosoc'h eich hun!

Does dim ots pa mor lletchwith neu anghyfforddus yw'r sgysiau, ymarfer cydsyniad bob tro y byddwch chi'n cael rhyw yw'r dull cywir bob amser.



CYDSYNIAD A'R GYFRAITH

Yng ngolwg y gyfraith, cydsyniad yw'r cytundeb rhwng pobl i gymryd rhan mewn gweithgarwch rhywiol. **Mae'n rhaid sicrhau fod gan bawb sy'n cymryd rhan y canlynol:**

RHYDDID

"Rydw i'n gwneud hyn oherwydd fy mod i wir eisiau gwneud, nid oherwydd bod pwysau yn cael ei roi arnaf, fy mod i'n cael fy ngorfodi neu fy mwlio."

"Rwy'n gwybod, beth bynnag y byddaf yn ei benderfynu, fy mod i'n gallu newid fy meddwl ar unrhyw adeg ac y bydd fy mhenderfyniadau'n cael eu parchu."

CYDSYNIAD

DEWIS

GALLU

"Rydw i'n deall yn llwyr beth rydw i'n cytuno i wneud. Rwy'n llwyr ymwybodol a dydw i ddim yn rhy gysglyd, yn rhy feddw, dan ddylanwad cyffuriau neu'n rhy ddryslyd i wybod beth sy'n digwydd."

Os ydych yn cymryd rhan mewn gweithred rhywiol heb ganiatâd pawb sy'n cymryd rhan, rydych yn euog o dreisio, ymosodiad rhywiol neu aflonyddu rhywiol. Mae pob un ohonynt yn droseddau difrifol.



OEDDECH CHI'N GWYBOD?

16 yw oed cydsynio yn y DU ac ni all pobl dan 13 oed byth gydsynio i weithgarwch rhywiol. Mae'r cyfreithiau hyn yn bodoli i amddiffyn pobl ifanc, nid i'w herlyn.

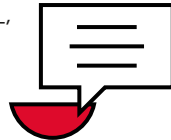


CAEL CYDSYNIAD

Mae modd cyfathrebu cydsyniad mewn nifer o wahanol ffyrdd. Dylech gymryd sylw ar weithredoedd, geiriau a synau eich partner bob tro y byddwch yn cael rhyw.

Gofynnwch i'ch partner os ydyn nhw eisiau gweithgarwch rhywiol ac a yw'n teimlo'n dda.

- ➔ "Beth fyddet ti'n hoffi ei weld yn digwydd nesaf?"
- ➔ "Wyt ti'n iawn?"
- ➔ "Wyt ti eisiau dal ati?"
- ➔ "Wyt ti eisiau mynd ar y top?"
- ➔ "Byswn i'n hoffi rhoi cynnig ar _____, beth amdanat ti?"
- ➔ "Rwyd ti'n edrych yn flinedig, wyt ti eisiau stopio?"



Gwrandewch ar yr hyn maen nhw'n ei ddweud.

- ✓ "Mae hynny'n teimlo'n dda"
- ✓ "Dw i'n hoffi hynny"
- ✓ "Gwna hynny eto"
- ✓ "Cyffyrdda fi yma"
- ✗ "Dydw i ddim yn yr hwyliau iawn"
- ✗ "Efallai yn nes ymlaen"
- ✗ "Dos i ffwrdd"
- ✗ Tawelwch



Darllenwch iaith corff eich partner.

- ✓ Edrych arnoch chi
- ✓ Gwenu a nodio
- ✓ Wedi ymlacio ac yn hapus
- ✓ Eich cusanu a'ch cyffwrdd chi yn ôl
- ✗ Dim cyswllt llygad
- ✗ Wedi rhewi neu'n edrych wedi dychryn
- ✗ Gwingo
- ✗ Gwrthwynebu neu'n eich gwthio chi i ffwrdd



Os oes rhywun mewn perygl o ymosodiad neu drais rhywiol, gallwch ffonio 999 unrhyw adeg o'r dydd neu'r nos os yw'n ddiogel i chi wneud hynny.

CYDSYNIAD

Mae ymarfer cydsyniad da yn golygu ystyried eich teimladau chi:

BETH YDW I'N EI FEDDWL?

Wyt ti'n gwneud hyn gan fod gen ti deimladau tuag at y person hwn ac eisiau bod yn agos â nhw, neu a wyt ti'n teimlo dan bwysau neu'n poeni am eu siomi?

SUT YDW I'N TEIMLO?

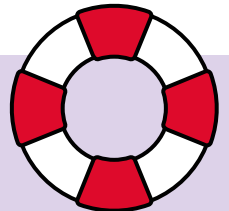
Dylai cael rhyw bob amser fod yn rhywbeth rydych chi eisiau ei wneud, nid rhywbeth sy'n achosi pryder neu ofid i chi. Os ydych chi'n teimlo'n nerfus, a yw hyn yn gysylltiedig â disgwiliad a chyffro yn hytrach nag ofn neu banig?

SUT MAE FY NGHORFF YN YMATEB?

Ydych chi'n teimlo eich bod yn cael eich troi ymlaen? Ydi hyn yn teimlo'n dda? Cofiwch: hyd yn oed os yw eich corff yn ymateb mewn ffordd benodol, fel eich bod yn cael codiad neu fod eich fwlfân mynd yn wlyb, dydi hynny ddim yn golygu bod rhaid i chi gael rhyw os nad ydych chi eisiau gwneud hynny.

Os oes angen cymorth arnoch chi, dylech geisio siarad ag oedolyn rydych chi'n ymddiried ynddo.

Mae Brook a gwasanaethau iechyd rhywiol eraill yn gallu cynnig cyngor a chymorth i chi gyda rhyw, perthnasoedd a chydysyniad.



CYMORTH A CHEFNOGAETH

OEDDECH CHI'N GWYBOD?



Os bydd rhywun yn eich gorfodi i wneud rhywbeth rhywiol nad ydych chi eisiau ei wneud, nid chi sydd ar fai a dydi hynny ddim yn iawn.