

Mae LGBT+ yn cynnwys pobl lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsrywiol, a hefyd pobl eraill nad ydynt yn ystyried eu hunain yn heterorywiol neu cisryweddol. Mae pobl yn defnyddio sawl gwahanol derm am rywioldeb a rhywedd.

Dim ots ym mha ffordd rydych chi'n meddwl y mae pobl yn uniaethu, holwch nhw i weld pa dermau maen nhw'n hoffi eu defnyddio. Hefyd, mae iaith yn newid drwy'r amser, ond yma rydyn ni'n ceisio ymdrin â rhai o'r pethau sylfaenol. **Ydych chi'n gwybod unrhyw rai eraill?**

A

Amlryweddol: Mae 'aml' yn golygu 'mwy nag un', ac mae hyn yn disgrifio pobl sydd â mwy nag un rhywedd ar yr un pryd.

Amlrywiol: Rhywun sy'n cael eu denu'n rhywiol at sawl rhywedd.

Anneuaidd: Rhywun nad yw'n perthyn i'r ryw ddeuaidd (gwryw/benywaidd).

Anrhywiol: Rhywun nad yw'n profi atyniad rhywiol.

Anrywedd: Rhywun heb rywedd.

Ansicr: Rhywun sy'n teimlo'n ansicr ynghylch eu rhywioldeb a/neu eu hunaniaeth o ran rhywedd.

Atyniad rhamantaidd: Cysylltiad neu ymlyniad emosïynol, ar wahân i atyniad rhywiol.

C

Cisryweddol neu cis: Pan fod eich rhywedd yr un fath â'r rhyw a gafodd ei bennu i chi adeg eich geni.

Closed: Pan nad yw rhywun wedi datgelu eu rhywedd neu eu cyfeiriadedd rhywiol, h.y. 'bod yn y closed'.

Cyfunrywiol: Rhywun sy'n cael eu denu'n rhywiol at yr un rhywedd â nhw eu hunain.

Cynghreiriaid: Rhywun sy'n cefnogi'r gymuned LGBT+.

Cyn-llawdriniaeth: Term sy'n diffinio ei hun a ddefnyddir gan unigolion traws sydd heb gael llawdriniaeth ond sy'n bwriadu gwneud hynny.

D

Demirywiol: Rhywun sydd ond yn teimlo atyniad rhywiol at rywun ar ôl ffurfio cwlwm emosïynol cryf.

Deuaidd: Y syniad eich bod yn un o ddau beth, e.e. gwryw neu fenyw, hoyw neu strê.

Deuffobia: Gwahaniaethu a chasineb tuag at unigolion deurywiol.

Deurywedd: Rhywun sy'n uniaethu â dau rywedd e.e. gwryw a benyw.

Deurywiol: Mae pobl ddeurywiol yn cael eu denu at fwy nag un rhywedd.

Dod allan: Y weithred pan fod unigolyn yn datgelu i eraill beth yw ei ryw neu ei gyfeiriadedd rhywiol.

Dyke: Yn y gorffennol, roedd y sarhad wedi'i gyfeirio at lesbiaidd. Mae rhai yn dewis nodi fel hyn neu ei hawlio'n ôl.

Dysfforia rhywedd: Term meddygol am deimlo'n ofidus am y ffaith nad yw eich rhywedd yr un fath â'r rhyw a bennwyd i chi.

H

Heterorywiol: Rhywun sy'n cael eu denu'n rhywiol at rywun sydd â rhywedd gwahanol.

Holi: Rhywun a allai fod yn cwestiynu eu rhywedd neu eu rhywioldeb.

Homoffobia: Gwahaniaethu a chasineb tuag at bobl hoyw a lesbiaidd.

Hoyw: Term sy'n cael ei dderbyn yn eang ar gyfer pob atyniad o'r un rhyw.

Hunaniaeth amrywiol: Gall person ganfod ei hun yn ymgymryd â rolau amrywiol sy'n gweddu i'r sefyllfa gymdeithasol.

G

Genderqueer: Pan nad yw'r un o'r categorïau ar y sbectrwm rhywedd yn addas i chi a'ch bod yn teimlo mai rhywbeth arall ydych chi.

RHAGOR O WYBODAETH...

Ymwelwch â ni ar-lein yn: brook.org.uk

L

Lesbiaidd: Rhywun sy'n cael eu denu'n rhywiol at yr un rhywedd â nhw eu hunain.



Panrywiol: Atyniad rhywiol neu emosïynol, awydd neu gariad rhamantus tuag at bobl waeth beth yw eu hunaniaeth o ran rhywedd.

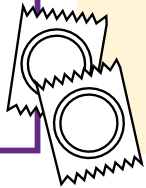
Pasio: Canfyddiad bod eich hunaniaeth rhywedd yr un fath â'r rhywedd rydych chi'n uniaethu ag o'n gyhoeddus.

P**Q**

Queer: Term cyffredinol am leiafrifoedd rhywiol a rhyweddol. Gall y term fod yn negyddol i rai, tra bo eraill wedi'i hawlio'n ôl.

M

MSM: Yn sefyll am 'ddynion sy'n cael rhyw gyda dynion'.

**N**

Niwtral o ran y rhywiau: Rhywun nad ydynt yn ystyried eu bod yn perthyn i un rhywedd na'r llall.

Strêt:
Gweler heterorywiol.

S**T**

Trydydd rhywedd: Ddim yn fenyw nac yn wryw. Mae gan wledydd fel India, Pacistan ac Albania dri chategori o ran rhywedd ers tro.

Trawsryweddol neu draws: Term cyffredinol ar gyfer pobl nad yw eu hunaniaeth o ran rhywedd yn cyd-fynd â'r rhyw sydd wedi'i bennu iddynt.

Trawsnewid: Y broses y mae unigolyn traws yn ei dilyn yn feddygol, yn gymdeithasol neu'n gyfreithiol er mwyn byw fel y rhywedd y mae'n perthyn iddo.



Trawsffobia: Gwahaniaethu a chasineb tuag at unigolion traws a thrawsrywiol.

Trawsrywiol: Term hen ffasiwn i rywun sy'n mynd drwy, neu sydd am fynd drwy, adlinio rhywedd.

Trawswisgydd: Rhywun sy'n hoffi gwisgo fel rhyw arall am ei fod yn teimlo'n dda, nid am nad yw'n fodlon gyda'i ryw.

Twcio: Dull a ddefnyddir i dwcio'r pidyn yn ôl i greu'r argraff fod gennych organau cenhedlu benywaidd.



Rhagenw: Defnyddir rhagenwau yn lle enwau, fel 'fo/fe', 'hi' neu 'nhw'. Gall hyn fod yn broblem i bobl draws ac anneauaid.

Rhwymo: Dull a ddefnyddir i wthio'r bronnau i lawr i roi ymddangosiad o frest wastad.

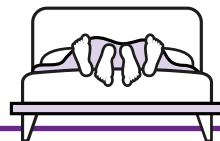
Rhyngrywiol: Pobl nad yw eu bioleg yn cyd-fynd yn hawdd a bioleg wryw neu fenyw. Gall hyn gynnwys organau cenhedlu, cromosomau neu hormonau.

Rhyw: Yna aml, mae rhyw yn cael ei ddefnyddio i sôn am y gwahaniaeth rhwng dynion a menywod ac mae'n cael ei ddiffinio'n aml gan organau cenhedlu.

Rhywedd: Y rhywedd rydych chi'n teimlo eich bod yn perthyn iddo a allai fod yn wahanol i'r un a bennwyd i chi adeg eich geni, yn seiliedig ar eich organau cenhedlu.

Rhyweddhyllifol: Pan fod eich hunaniaeth yn symud o amgylch y sbectrwm rhywedd.

Rhywioldeb: Mae hyn yn cyfeirio at eich teimladau rhywiol ac yn aml mae'n cael ei ddefnyddio i olygu at bwy rydych chi'n cael eich denu.

**R**

**RHAGOR O
WYBODAETH...**

Ymwelwch â ni ar-lein yn:
brook.org.uk

Diolch i grŵp Work It Out Brook yn Blackburn a helpodd i ddiweddarau'r adnodd hwn.