PORNOGRAFFI

I gael rhagor o wybodaeth a chymorth, ewch i **brook.org.uk/porn**

brook

Gall gwylio pornograffi ar eich pen eich hun, mewn lle preifat, fod yn rhan iach iawn o fywyd rhywiol a phroses hunan-ddarganfod rhywun, ac nid yw'n rhywbeth i fod â chywilydd ohono.

PORNOGRAFFI A'R GYFRAITH

Yn y DU, dydy gwylio pornograffi pan fyddwch chi dan 18 oed ddim yn erbyn y gyfraith, ond mae'n anghyfreithlon ei brynu nes i chi droi'n 18 oed.

OEDDECH CHI'N GWYBOD?

Os byddwch chi'n gweld delweddau neu fideos rhywiol o rywun rydych chi'n meddwl a allai fod o dan 18 oed yn ddamweiniol, gallwch roi gwybod amdano'n gyflym, yn rhwydd ac yn ddienw i'r Internet Watch Foundation (iwf.org.uk).

IWF Internet Watch Foundation

BETH YW PORNOGRAFFI ANGHYFREITHLON?

DAN 18

- **Dangos pornograffi i berson ifanc dan 18 oed**
- **Anfon neu dderbyn delweddau noeth o berson dan 18 oed** – Hyd yn oed os cawsant eu tynnu neu eu hanfon gyda'u caniatâd
- **Pobl ifanc dan 18 oed yn tynnu lluniau rhywiol neu'n gwneud fideos rhywiol ohonyn nhw eu hunain neu ei gilydd** – Hyd yn oed os yw'r rheini sy'n gysylltiedig wedi cytuno i hynny (wedi rhoi caniatâd), mae'n cael ei ystyried yn ddelweddaeth cam-drin plant.

GOLYGFEYDD

- **Ymosodiad neu drais rhywiol**
- **Trais sy'n peryglu bywyd**
- **Gweithredoedd sy'n debygol o achosi niwed difrifol i anws, bronnau neu organau cenhedlu person**
- **Anifeiliaid**
- **Pobl farw**

PORNOGRAFFI

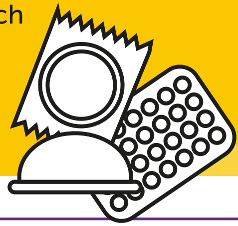
I gael rhagor o wybodaeth a chymorth, ewch i **brook.org.uk/porn**

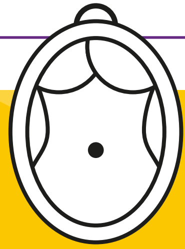
brook

PORNOGRAFFI YN ERBYN BYWYD GO IAWN

Nid yw rhyw mewn pornograffi'r un fath â rhyw mewn bywyd go iawn, felly peidiwch â defnyddio pornograffi fel fframwaith ar gyfer sut y dylech chi neu eich partner(iaid) ymddwyn yn ystod rhyw.

Gallai pornograffi eich helpu i fod â meddwl mwy agored am ryw. Cyn belled â'ch bod yn cofio nad yw pornograffi yn real, gall eich helpu i archwilio ffantasïau ar eich pen eich hun yn gyntaf, cyn rhoi cynnig arnynt gyda phartner.





CYRFF

Peidiwch â chymharu eich hun na'ch partner(iaid) â'r bobl rydych chi'n eu gweld mewn pornograffi – nid yw'r cyrff rydych chi'n eu gweld mewn pornograffi'n realistig fel arfer.

ATAL CENHEDLU A CHYDSYNIAD

Nid yw pornograffi'n hyrwyddo rhyw mwy diogel – yn anaml iawn y byddwn yn gweld unrhyw ddull atal cenhedlu yn cael ei ddefnyddio na'i drafod, ac nid oes unrhyw gyfathrebu am gydsyniad.

ORGANAU CENHEDLU

Mae organau cenhedlu mewn pornograffi'n aml yn ddi-flew ac yn unffurf – mewn gwirionedd, mae siâp, maint a lliw pidynnau a fwlfas yn amrywio yn fawr.

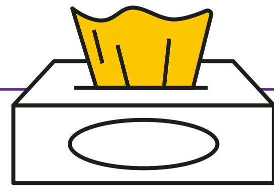
RHYW

Mae rhyw mewn pornograffi'n edrych yn fwy esmwyth na rhyw mewn bywyd go iawn – maen nhw'n golygu unrhyw eiliadau dwl neu drwsgl sy'n gwneud rhyw mewn bywyd go iawn yn fwy o hwyl!

COFIWCH:
Nid yw rhyw mewn bywyd go iawn yn ymwneud â pherfformiad nac edrych ar eich gorau, mae'n ymwneud â phleser.

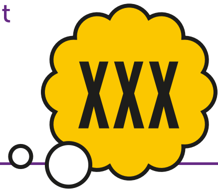
OEDDECH CHI'N GWYBOD?

Os ydych chi'n gwylio pornograffi i fastyrbio, gallech chi roi cynnig ar fastyrbio heb born hefyd! Drwy wneud hyn, gallwch ganolbwyntio'n llawn arnoch chi'ch hun a'r hyn sy'n teimlo'n dda heb i unrhyw beth dynnu eich sylw.



YDW I'N GWYLIO GORMOD O BORNOGRAFFI?

Does dim rheol bendant ynghylch faint sy'n ormod, mae pawb yn wahanol.



DYMA RAI ARWYDDION O DDEFNYDD GORMODOL O BORNOGRAFFI:

- ☐ Ei wylio a pheidio â'i fwynhau mewn gwirionedd
- ☐ Chwilio am bornograffi mwy eithafol i'ch cynhyrfu
- ☐ Cymryd gormod o'ch amser neu ar eich meddwl yn rhy hir
- ☐ Yn cael effaith negyddol ar eich teimladau amdanoch chi eich hun, eich partner, eich corff neu eich ymddygiad a gweithgareddau rhywiol
- ☐ Gwneud i chi deimlo'n bryderus neu â chywilydd
- ☐ Yn cael effaith ar yr amser rydych chi'n ei dreulio'n gwneud gweithgareddau eraill (e.e. gwaith, astudiaethau, diddordebau neu gymdeithasu)