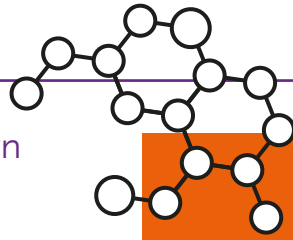


Y GLASOED A'R CORFF

Byddwch yn dechrau newid o fod yn blentyn i fod yn oedolyn yn ystod y glasoed. Mae hormonau (cemegau a gynhyrchir gan eich ymennydd) yn achosi i'ch corff newid a thyfu. Maen nhw hefyd yn effeithio ar y ffordd rydych chi'n meddwl ac yn teimlo.

Gall hyn ddechrau unrhyw bryd rhwng saith ac 16 oed. Nid yw pawb yn datblygu ar yr un oedran nac ar yr un cyflymder, a gall gymryd rhwng dwy a phedair blynedd i'w gwblhau.

Mae'n gyffredin teimlo cywilydd am y newidiadau hyn, ond cofiwch fod pawb yn mynd drwy'r glasoed. Gall gwybod beth i'w ddisgwyl ei gwneud yn haws delio â hyn.



CADW'N LÂN

Ceisiwch newid eich dillad ac ymolchi bob dydd gan ddefnyddio sebon neu jel cawod. Gall chwistrellu diaroglydd (sy'n gorchuddio'r arogl) neu wrthchwyswyr dan y fraich (sy'n atal neu'n sychu chwys) helpu hefyd.

Bydd hefyd angen i chi gadw eich organau cenhedlu'n lân. Osgowch gynhyrchion cryf. Dŵr cynnes a sebon heb arogl yw'r cyfan sydd ei angen arnoch. Os oes gennych flaengroen (croen dros ben eich pidyn) golchwch yn ysgafn oddi tano i'w atal rhag mynd i ddrewi, cosi neu fod yn ddolurus.



Mynd yn **dalach**

Bydd **blew** yn tyfu mewn manau newydd ar eich corff fel y ceseiliau, yr organau cenhedlu, yr wyneb, y frest a'r coesau.

Efallai y byddwch eisiau **mastyrbio** (cyffwrdd eich organau cenhedlu i bleseru eich hun)

PA NEWIDIADAU ALLECH CHI EU PROFI?

BETH YW MASTYRBIO

Efallai y byddwch chi eisiau archwilio eich corff a'i gyffwrdd mewn ffyrdd newydd. Mae hyn yn cael ei alw'n fastyrbio ac mae'n rhan arferol o dyfu i fyny.

Efallai y byddwch eisiau rhwbio'ch pidyn hyd nes y bydd yn mynd yn galed (codiad yw hwn) a all arwain at ddod, pan fydd semen yn dod allan o'r pidyn.

Efallai y bydd cyffwrdd yr ardal o amgylch eich clitoris yn gwneud i chi deimlo eich bod yn cael eich troi ymlaen a bod eich fwlfa'n mynd yn wlyb. Gall hyn arwain at deimlad cryf iawn o dynhau sy'n cael ei alw'n orgasm.



Gallai hormonau wneud eich gwallt yn **seimllyd**

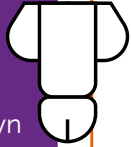
Gallai hormonau olygu y gallech chi gael mwy o **sbotiau**

Byddwch yn **chwysu** mwy ac efallai y bydd yn creu **arogl cryfach**



Y GLASOED OS OES GENNYCH CHI BIDYN

- Bydd eich pidyn a'ch ceilliau yn mynd yn fwy
- Bydd blew y gedor yn tyfu ar waelod eich pidyn
- Bydd eich cyhyrau'n datblygu a bydd eich brest yn mynd yn ehangach
- Bydd eich llais yn 'torri' ac yn mynd yn ddyfnach
- Efallai y byddwch yn cael breuddwydion gwlyb a chodiadau annisgwyl
- Byddwch yn mynd yn fwy blewog ar eich breichiau a'ch coesau
- Bydd mwy o flew yn tyfu ar eich wyneb
- Mae hyn yn digwydd ar wahanol adegau i wahanol bobl



BETH YW BREUDDWYDION GWLYB

Byddwch yn dod pan fyddwch chi'n cysgu mewn breuddwydion gwlyb. Mae rhai pobl yn cofio cael breuddwyd neis, ond mae eraill yn dod o hyd i fan gwlyb wrth ddeffro



EILLIO

Ar y dechrau, byddwch yn gweld blew mân uwchben eich gwefusau ac ar eich gên. Gofynnwch i oedolyn rydych chi'n ymddiried ynddo eich helpu i ddewis rasel a dangos i chi sut i'w ddefnyddio.

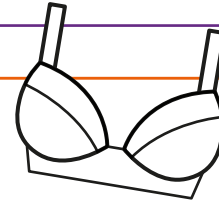
Ni fydd angen i chi eillio bob dydd i ddechrau os nad ydych chi eisiau.



COFIWCH:

Mae pawb yn wahanol. Mae gan eneteg ran bwysig wrth bennu faint o wallt sydd gennych chi.

GWISGO BRA



Wrth i'ch bronnau dyfu, gall fod yn fwy cyfforddus i wisgo bra. Gofynnwch i oedolyn rydych chi'n ymddiried ynddo eich helpu i brynu eich bra cyntaf a cheisio cael eich mesur i wneud yn siŵr eich bod yn cael y maint cywir. Mae cael un fron sy'n fwy na'r llall yn normal.

BLEW'R CORFF

Mae'n well gan rai pobl dynnu blew'r corff drwy ddefnyddio cwyr, eillio neu ddefnyddio laser ar eu coesau, dan y breichiau ac o amgylch y gedor. Chi sy'n penderfynu faint o wallt rydych chi ei eisiau ar eich corff.

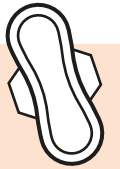


Y GLASOED OS OES GENNYCH FAGINA

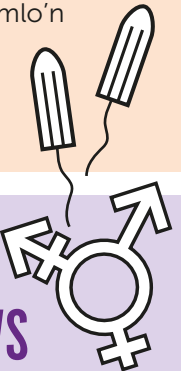
- Bydd eich tethi a'ch bronnau'n dechrau tyfu
- Bydd siâp eich corff yn mynd yn fwy crwm
- Bydd blew y gedor yn tyfu o amgylch eich fwlfâ
- Bydd blew yn tyfu dan eich breichiau
- Bydd y mislif yn dechrau rhwng wyth ac 17 oed

Y rhan allanol, weladwy yw'r fwlfâ. Y fagina yw'r tiwb cyhyrog sy'n arwain o geg y groth i'r fwlfâ

BETH YW'R MISLIF?



Bob mis mae'r ofariau'n rhyddhau wy ac mae leinin y groth yn tewychu. Os nad yw'r wy'n cael ei ffrwythloni, bydd yr wy a leinin y groth yn gadael eich corff drwy eich fagina. Dyma beth yw'r mislif. Bydd yn para ychydig ddyddiau fel arfer, a bydd angen i chi wisgo pad mislif yn eich dillad isaf, neu roi tampon yn eich fagina. Mae crampiau yn eich bol neu yn eich cefn yn gyffredin. Mae rhai pobl yn teimlo'n bryderus neu'n emosiynol cyn i'r mislif ddechrau (sy'n cael ei alw'n PMS).



Y GLASOED OS YDYCH CHI'N DRAWS

I rai ohonom ni, nid yw ein cyrff a'n rhyw yn cyfateb â'i gilydd. Efallai y byddwch yn teimlo'n fenywaidd a bod gennych bidyn, efallai y byddwch yn teimlo'n wrywaidd a bod gennych fwlfâ, neu efallai y byddwch yn teimlo fel cymysgedd o'r ddau. Mae hyn yn cael ei alw'n draws, yn drawsryweddol, neu'n genderqueer, ac mae'n gallu gwneud y glasoed yn fwy cymhleth. Gallwch ddarllen mwy am rywedd ar brook.org.uk/gender