VICTIM SUPPORT

TRAIS RHYWIOL

Yn cynnwys treisio ac ymosodiadau rhywiol

Sut gallwn ni'ch helpu chi ar ôl trosedd
Gwybodaeth i ddynion a bechgyn

victimsupport.org.uk

05

Mae Trais Rhywiol, gan gynnwys treisio, ymosodiadau a chamfanteisio rhywiol yn gallu effeithio ar unrhyw un, beth bynnag fo'ch rhyw, eich rhywedd neu'ch rhywioldeb. Efallai iddo ddigwydd pan oeddech chi'n blentyn, yn eich arddegau neu'n oedolyn.

Amcangyfrifir bod 12,000 o ddynion yn cael eu treisio yn y Deyrnas Unedig bob blwyddyn, a mwy na 70,000 yn dioddef camdriniaeth neu ymosodiad rhywiol. O fewn cymdeithas, ceir sawl myth niweidiol o hyd sy'n dweud nad yw trais rhywiol yn effeithio ar ddynion a bechgyn. Mae hynny'n golygu fod dynion a bechgyn yn gallu teimlo cywilydd ac embaras ac y gall fod yn anoddach iddynt dderbyn cefnogaeth.*

Nid oes ffordd 'gywir' na ffordd 'anghywir' o ymateb neu deimlo yn dilyn trais rhywiol. Ni ddylai unrhyw un fyth gael eu gwneud i deimlo y dylen nhw 'ddod drosto fe' neu eu bod yn gwneud 'môr a mynydd' o'r peth. Bydd profiad pawb yn wahanol, ond mae modd symud ymlaen yn dilyn trais rhywiol, gyda'r gefnogaeth iawn.

Gall fod yn anodd siarad am yr hyn sydd wedi digwydd, ac efallai y bydd yn haws i chi siarad i ddechrau â rhywun y tu allan i gylch y teulu a'ch ffrindiau.

Rydyn ni yma i'ch helpu chi yn ôl eich amserlen eich hun. Gallai rhai dioddefwyr/goroeswyr gwrywaidd ei chael hi'n rhwyddach siarad â gweithiwr achos benywaidd, i rai eraill, bydd yn rhwyddach siarad â gweithiwr achos gwrywaidd, ac mae hynny'n iawn. Byddwn ni'n sicrhau bod modd eich cefnogi chi mewn ffordd fydd yn gweithio i chi.

*Ystadegau gan Survivors UK. 2023.

Gallwch ein galw ni wythnosau, fisoedd neu hyd yn oed flynyddoedd ar ôl trosedd. Rydyn ni wastad yma i wrando ac i helpu.

Beth yw Trais Rhywiol?

Term ambarél ydy trais rhywiol, ac mae'n cwmpasu pob math o weithgaredd rhywiol sydd wedi digwydd heb gydsyniad, gan gynnwys tramgwyddo rhywiol. Mae troseddau rhywiol yn ymwneud â phŵer a rheolaeth yn hytrach nag awydd ac atyniad rhywiol.

Treisio – mae hyn yn digwydd pan nad oedd rhywun eisiau cael rhyw neu nad oedden nhw wedi rhoi eu cydsyniad i gael rhyw. Mae Deddf Troseddau Rhywiol 2003 yn datgan bod rhywun yn treisio os bydd pob un o'r canlynol yn digwydd:

- Maent yn treiddio'n fwriadol i wain, anws neu geg unigolyn arall gyda'u pidyn.
- Nid yw'r unigolyn arall yn cydsynio i'r treiddio.
- Nid ydynt yn credu'n rhesymol bod yr unigolyn arall yn cydsynio.

Ymosodiad rhywiol – mae hyn yn digwydd pan fydd rhywun yn cyffwrdd ag unigolyn arall mewn modd rhywiol heb eu cydsyniad. Neu pan fydd rhywun yn gwneud i unigolyn arall gymryd rhan mewn gweithgaredd rhywiol gyda nhw heb gydsyniad. Mae'n cynnwys cusanu a chyffwrdd rhywiol digroeso.

Aflonyddu rhywiol ydy unrhyw fath o ymddygiad digroeso o natur rywiol sy'n peri teimlad o gywilydd neu o fod dan fygythiad. Mae'n cynnwys defnyddio enwau rhywiol difrïol, siarad mewn modd rhywiol sy'n peri i unigolyn deimlo'n anghyfforddus, neu ledaenu sïon rhywiol.

Cam-drin rhywiol ar sail delweddau (a elwir weithiau yn 'bornograffi dial' neu 'flacmel rhywiol') ydy pan fydd rhywun yn rhannu, neu'n bygwth rhannu delweddau neu fideos o natur rywiol o unigolyn arall heb eu cydsyniad. Gall hyn hefyd gynnwys delweddau wedi'u haddasu'n ddigidol (a elwir hefyd yn 'ffugiadau dwfn'). Gall y deunyddiau fod yn cael eu rhannu ar-lein ac all-lein.

Beth yw cydsyniad?

Mae cydsyniad yn digwydd pan fydd pawb sy'n ymwneud ag unrhyw fath o weithgaredd rhywiol yn cytuno i gymryd rhan o ddewis. Mae angen hefyd bod y rhyddid a'r gallu ganddynt i wneud y dewis hwnnw.

Heb gydsyniad, mae unrhyw fath o weithgaredd rhywiol yn drais rhywiol.

Mae cydsyniad yn benodol, yn parhau, a gellir ei atal unrhyw bryd. Os oes cydsyniad wedi'i roi ar gyfer un weithred rywiol, ni ellir cymryd yn ganiataol ei fod wedi'i roi ar gyfer un arall. **Ni ddylid fyth ystyried yn awtomatig bod cydsyniad i'w gael.**

Yn aml, bydd corff gwrywaidd yn cyffroi'n rhywiol yn awtomatig a gall hyn beri i ddynion a bechgyn gael amryw o deimladau ac emosiynau. Mae hynny'n adwaith naturiol ac nid yw'n golygu bod cydsyniad wedi'i roi na bod y dioddefwr/goroeswr wedi mwynhau'r hyn ddigwyddodd. Adwaith naturiol i gyswllt corfforol ydy hyn. Gallwch chi siarad am hyn a does dim angen i chi deimlo cywilydd. **Nid yw adweithiau corfforol yn cyfateb i gydsyniad neu fwynhad.**

Mae mythau ynglŷn â thrais rhywiol yn gyffredin mewn cymdeithas ac maent yn gallu peri i lawer o ddioddefwyr/goroeswyr deimlo bod rhywfaint o fai ar eu hunain. Gall y mythau ynglŷn â thrais rhywiol y mae dynion yn ei brofi fod yn wahanol i'r rhai ar gyfer menywod, ond gallant fod yr un mor niweidiol.

Mae'n bwysig cofio nad y dioddefwr/goroeswr sydd fyth ar fai am Drais Rhywiol. Dylai'r bai wastad gael ei roi ar yr unigolyn sydd wedi dewis cyflawni trais rhywiol:

- ***'Galla i wneud beth dw i eisiau achos rydyn ni mewn perthynas ac fe gawson ni ryw o'r blaen...'***
  – Fod bod mewn perthynas yn rhoi hawliau i chi dros gorff eich partner **(Rhaid sicrhau cydsyniad, ac ni ddylid fyth ei gymryd yn ganiataol)**

- ***'Ond wnaethon nhw fyth ddweud na...'***
  – Y gred bod y ffaith nad yw rhywun yn dweud y gair 'na' yn benodol yn golygu eu bod yn cydsynio i gael rhyw **(Nid yw tawelwch yr un peth â chydsyniad)**

- ***'Roedd rhaid i fi eu darbwyllo, ond fe ges i 'iawn' yn y pen draw...'***
  – Fod rhoi pwysau ar rywun i ddweud 'iawn' yn cyfrif fel cydsyniad **(Rhaid i gydsyniad gael ei roi yn rhydd a heb bwysau)**

- ***'Gwnaethon ni hyn o'r blaen felly beth yw'r broblem...'***
  – Fod cydsyniad yn barhaol, ac os ydych chi wedi cael rhyw gyda'ch gilydd o'r blaen, fod dim angen i chi dderbyn cydsyniad eto **(Nid yw cydsyniad fyth yn barhaol ac mae modd ei atal unrhyw bryd)**

- *‘Dim ond dieithriaid sy’n cyflawni troseddau rhywiol...’*
  – Y gred fod y rhan fwyaf o drais rhywiol yn cael ei gyflawni gan rywun sy’n ddieithr i’r dioddefwr/goroeswr. **(Mae ystadegau’n dangos bod y mwyafrif o ddioddefwyr/goroeswyr yn adrodd eu bod yn adnabod yr unigolyn a ddewisodd wneud niwed iddynt)**

- *‘Dim ond dynion a bechgyn hoyw sy’n cael eu cam-drin yn rhywiol/dim ond dynion hoyw sy’n ymosod yn rhywiol ar ddynion eraill...’*
  – Y dybiaeth fod rhywioldeb yn ffactor mewn trais rhywiol rhwng dynion **(Nid oes a wnelo dioddef trais rhywiol ddim â rhywioldeb. Mae’n ymwneud â phŵer a rheolaeth)**

- *‘Nid yw menywod fyth yn cyflawni trais rhywiol...’*
  – Y gred nad yw menywod yn cyflawni trais rhywiol. **(Er bod y rhan fwyaf o’r rhai sy’n cyflawni yn wrywod, mae menywod hefyd yn gallu cyflawni trais rhywiol)**

Eich iechyd

Efallai na fydd anafiadau corfforol bob tro ar ôl trais rhywiol, ond gallai rhai dioddefwyr/goroeswyr deimlo'n ddolurus, neu fod â chleisiau neu friwiau.

Os ydych chi'n teimlo eich bod wedi'ch brifo neu'ch anafu, gallai fod yn ddefnyddiol i chi gael cyngor meddygol a chefnogaeth gan feddyg.

Os oes angen sylw meddygol brys arnoch, ffoniwch 999 am ambiwlans neu ewch i'ch adran damweiniau ac achosion brys leol. Os nad yw'n argyfwng, gallwch gysylltu ag **111**.

Os ydych chi wedi cael eich treisio neu wedi dioddef ymosodiad rhywiol yn ddiweddar, gallwch chi fynd i'ch Canolfan Atgyfeirio Ymosodiadau Rhywiol (SARC) leol. Mae'r canolfannau hyn yn darparu cymorth meddygol ac ymarferol gan gynnwys archwiliadau meddygol fforensig, cymorth meddygol ar gyfer unrhyw anafiadau a phrofion ar gyfer heintiau a drosglwyddir yn rhywiol. Dylech chi allu ymweld â'ch SARC lleol heb adrodd i'r heddlu. Gallwch chi ddod o hyd i fanylion eich SARC lleol ar wefan y GIG (**www.nhs.uk**)

Os ydych chi'n teimlo y gallech chi fod wedi dod i gysylltiad â HIV, dylech chi geisio cyngor meddygol yn gyflym gan fod meddyginiaeth ar gael (proffylacsis ar ôl cyswllt – PEP) sy'n gallu atal HIV – ond dim ond os caiff ei gymryd yn fuan ar ôl heintio. Gallai hyn fod ar gael yn eich clinigau iechyd rhyw neu adran damweiniau ac achosion brys ysbyty lleol. Gallwch chi gael rhagor o wybodaeth am PEP ar wefan Ymddiriedolaeth Terrence Higgins (**www.tht.org.uk**)

Yn dilyn trais rhywiol, mae'n arferol i chi brofi teimladau ac emosiynau amrywiol sy'n gallu cael effaith ar eich iechyd corfforol, meddyliol ac emosiynol. Gallai dioddefwyr/goroeswyr weld bod prosesau cwsg a meddwl yn cael eu tarfu.

Mae gan Victim Support nifer o ganllawiau hunangymorth sy'n cynnwys fideos, technegau, cynghorion a gweithgareddau ar My Support Space y gallwch ei gyrraedd yn **www.mysupportspace.org.uk**

Eich diogelwch a siarad â'r heddlu

Os ydych yn bryderus ynglŷn â'ch diogelwch yn y fan a'r lle, ffoniwch yr heddlu ar 999.

Dim ond chi all benderfynu a ydych chi am adrodd i'r heddlu ai peidio. Rydym yn gwybod nad yw'r mwyafrif o ddioddefwyr/goroeswyr yn dweud wrth yr heddlu beth sydd wedi digwydd. Serch hynny, mae llawer yn teimlo bod cael cefnogaeth annibynnol yn gallu eu helpu i symud ymlaen.

Os nad ydych chi'n sicr a hoffech chi adrodd, gall Victim Support drafod eich opsiynau a'ch hawliau a gallai hynny eich cynorthwyo i wneud dewis ar sail gwybodaeth.

Cofiwch nad dioddefwyr/goroeswyr sydd ar fai am y trais rhywiol y maent wedi'i ddioddef, ac mae gan bob dioddefwr/goroeswr yr hawl i adrodd am yr hyn ddigwyddodd.

Nid oes unrhyw derfynau amser ar gyfer adrodd am drais rhywiol i'r heddlu.

Os caiff y drosedd ei hadrodd ar unwaith, bydd yr heddlu'n trefnu archwiliad meddygol fforensig gan staff meddygol er

mwyn casglu unrhyw dystiolaeth (cadwch unrhyw ddillad roeddech yn eu gwisgo adeg yr ymosodiad heb eu golchi mewn bag, os gallwch chi).

Sut i adrodd:

- Cysylltwch â'r heddlu ar **101** (neu **999** os ydych chi mewn perygl neu os yw'n argyfwng)
- Yn eich gorsaf heddlu leol wyneb yn wyneb
- Cysylltwch â Chanolfan Atgyfeirio Ymosodiadau Rhywiol (SARC)

Sut i gysylltu

Mae ein manylion cysylltu ar glawr cefn y daflen hon. Ewch i **www.victimsupport.org.uk** i gael rhagor o wybodaeth ac i ddod o hyd i wasanaethau lleol Victim Support yn agos atoch chi.

Sut gallwn ni helpu

Mae Victim Support yn cynnig cymorth cyfrinachol ac annibynnol yn rhad ac am ddim i bob dioddefwr/goroeswr sydd wedi dioddef unrhyw fath o drais rhywiol ar unrhyw adeg yn eu bywyd, dim ots a yw'r drosedd wedi ei hadrodd i'r heddlu ai peidio.

Caiff y gefnogaeth ei theilwra yn ôl anghenion y dioddefwr/goroeswr unigol ac mae'n cynnwys cysur emosiynol a chefnogaeth ymarferol. Gallai hynny gynnwys eirioli gyda gwasanaethau eraill, cynllunio diogelwch heb roi bai, mynegbostio at wasanaethau allanol perthnasol a darparu gwybodaeth i helpu gyda chanfod y ffordd drwy'r system cyfiawnder troseddol.

O fewn ein gwasanaethau ISVA (Cynghorwyr Annibynnol ar Drais Rhywiol), mae rhaid i ni sicrhau bod ein dulliau o weithio yn ddiogel i ddioddefwyr/goroeswyr a bod y gwasanaethau'n diwallu eu hanghenion. Er mwyn i ni allu gwneud hynny, nid yw Victim Support yn gallu cynnig cefnogaeth ISVA i rai sydd wedi cael eu cyhuddo, neu eu canfod yn euog o droseddau rhywiol, heblaw am mewn amgylchiadau eithriadol.

Pan fyddwn yn derbyn atgyfeiriad ar gyfer troseddwr honedig mewn ymchwiliad cyfiawnder troseddol sydd ar y gweill, byddwn yn asesu risg y dull mwyaf addas o gefnogi.

Mae amrywiaeth o bwys ac rydym yn ei werthfawrogi

Rydym yn ymrwymedig i gefnogi anghenion y cymunedau amrywiol rydym yn eu gwasanaethu. Gallwn ni ddarparu cyfieithwyr a gwybodaeth mewn fformatau gwahanol. Os oes gennych anghenion ychwanegol, rhowch wybod i ni er mwyn i ni allu rhoi'r gefnogaeth iawn yn ei lle.

Sefydliadau eraill sy'n gallu helpu

Rape Crisis Cymru a Lloegr
Llinell Gymorth Treisio a Chamdriniaeth Rywiol 24/7
0808 500 2222
www.rapecrisis.org.uk

Safe line
Llinell Gymorth Genedlaethol Goroeswyr Gwrywaidd
0808 800 5005
www.safeline.org.uk

National Association for People Abused in Childhood (NAPAC)
0808 801 0331
www.napac.org.uk

Galop
Llinell Gymorth Genedlaethol ar gyfer Dioddefwyr/Goroeswyr Camdriniaeth a Thrais LHDT+
0800 999 5428
www.galop.org.uk

Revenge Porn Helpline
Yn cefnogi oedolion dros 18 oed sy'n profi camdriniaeth gyda delweddau o natur bersonol
0345 6000 459
www.revengepornhelpline.org.uk

Ble i fynd i gael cymorth:

Rydym yn elusen **annibynnol** sy'n cynnig cymorth **cyfrinachol am ddim** i bobl y mae troseddau a digwyddiadau trawmatig yn effeithio arnynt.

I gael gwybodaeth a chymorth, cysylltwch â ni drwy:

- ffonio: Supportline **08 08 16 89 111**
- defnyddio ein gwasanaeth sgwrsio byw 24/7: **victimsupport.org.uk/live-chat**
- defnyddio BSL: **victimsupport.org.uk/bsl**
- Ar-lein: **victimsupport.org.uk**

I gael gwybod sut gallwch chi'n helpu ni, ewch i **victimsupport.org.uk/get-involved**

VictimSupport

victimsupport_uk

Linkedin.com/company/victim-support

Cyhoeddwyd gan Victim Support
Llywydd EHB Y Dywysoges Frenhinol

Victim Support, Adeilad 3, Parc Busnes Dwyreiniol, Lôn Wern Fawr, Pentref Llaneirwg, Caerdydd CF3 5EA
Ffôn: 020 7268 0200

Cofrestriad elusen: 298028 Rhif cwmni: 2158780
Cofrestrwyd yn Lloegr. Cyfyngedig trwy warant.
Swyddfa gofrestredig fel uchod.

Stonewall DIVERSITY CHAMPIONS

disability confident EMPLOYER

MINDFUL EMPLOYER

Ebrill 2025 | P2714   © 2025 Victim Support