

TRAIS RHYWIOL

**Yn cynnwys treisio ac ymosodiadau
rhywiol**

**Sut gallwn ni'ch helpu chi ar ôl trosedd
Gwybodaeth i fenywod a merched**

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 un o bob pedair menyw wedi cael eu treisio neu wedi dioddef ymosodiad rhywiol â hwythau'n oedolion, gyda hanner yr achosion o dreisio menywod yn cael eu cyflawni gan eu partner neu gyn-bartner. Amcangyfrifir bod un o bob chwe phlentyn yn y Deyrnas Unedig wedi cael eu cam-drin yn rhywiol*.

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 lawer o fenywod a merched siarad i ddechrau â rhywun y tu allan i gylch y teulu a'u ffrindiau.

Rydyn ni yma i'ch helpu chi yn ôl eich amserlen eich hun.

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

*Ystadegau gan Rape Crisis England and Wales. 2023.

Beth yw Trais Rhywiol?

Term ambarél ydy trais rhywiol, ac mae'n cwmpasu pob math o weithgaredd rhywiol sydd wedi digwydd heb gydsyniad. 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 difriol, siarad mewn modd rhywiol sy'n peri i unigolyn deimlo'n anghyfforddus, neu ledaenu sion 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.**

Gall rhai menywod ganfod bod eu cyrff wedi eu cyffroi'n rhywiol tra roeddent yn dioddef trais rhywiol. Nid yw hynny'n golygu bod cydsyniad wedi'i roi na bod y dioddefwr/goroeswr wedi mwynhau'r hyn ddigwyddodd. Gall hyn fod yn adwaith naturiol i gyswllt corfforol.

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.

Mae'n bwysig cofio nad y dioddefwr/
goroedwr 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**)

- ***'Fyddden nhw ddim wedi gwisgo fel'na
tasen nhw ddim eisiau peth...'***
 - Fod gwisgo dillad o ryw fath yn awgrymu
eich bod yn cydsynio i gael rhyw neu'n
'gofyn amdani' (**Nid yw dillad yn cyfateb
i gydsyniad**)

- ***'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 ddiodeffwyr/goroeswyr yn adrodd eu bod yn adnabod yr unigolyn a ddewisodd wneud niwed iddynt**)

▪ ***'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 diodeffwyr/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, cymorth meddygol

ar gyfer unrhyw anafiadau, profion beichiogrwydd a 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 oes pryderon ynghylch beichiogrwydd, gallwch gael cyngor a thriniaeth ar unwaith yn rhad ac am ddim – gan gynnwys profion beichiogrwydd ac atal cenhedlu brys – gan eich meddyg teulu neu nyrs y practis, clinigau cynllunio teulu neu Ganolfannau Cynghori Brooks. Gallwch chi hefyd gael atal cenhedlu brys yn y rhan fwyaf o glinigau iechyd rhywiol ac adrannau damweiniau ac achosion brys ysbytai. Mae rhai fferyllfeydd yn darparu tabledi atal cenhedlu brys am gost. Mae rhagor o wybodaeth ar wefan y GIG.

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

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 delweddu o natur

personol

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

 [victimsupport_uk](https://www.instagram.com/victimsupport_uk)

 [Linkedin.com/company/victim-support](https://www.linkedin.com/company/victim-support)

Cyhoeddwyd gan Victim Support
Llywydd EHB Y Dywysoges Frenhinol

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

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



Investors
in Diversity
Gold UK
Leaders in Diversity