

**Ydych chi'n  
gwybod os  
yw'ch plentyn  
mewn perthynas  
ymosodol?**

## CYFLWYNIAD

Gall camdriniaeth, trais ac ymosodiad rhywiol ddigwydd i unrhyw un waeth beth yw eu hoed, rhyw neu sefyllfa bersonol. Gall ddigwydd i fenywod ifanc a dynion ifanc mewn perthynas heterorywiol neu un rhyw.

Er y gallwn feddwl na allai hyn fyth effeithio ar ein plant ein hunain, y gwir yw y gall camdriniaeth, trais ac ymosodiadau rhywiol ddigwydd mewn perthnasau ardddegau.

Canfu'r NSPCC bod bron i 75% o'r merched a holwyd wedi adrodd rhyw fath o drais partner emosiynol ac roedd 33% o ferched ac 16% o fechgyn wedi profi rhyw fath o drais rhywiol dan law cariad<sup>1</sup>.

Ond yr hyn sy'n achosi mwy o bryder fyth yw agweddau'r rhai yn eu harddegau tuag at y materion hyn. Canfu astudiaeth ymysg bechgyn a merched 16-20 oed<sup>2</sup>:

- bod 22% o'r ymatebwyr yn meddwl ei bod **naill ai** yn dderbiniol, neu roeddynt yn ansicr a oedd yn dderbiniol neu beidio, i fachgen ddisgwyl cael cyfathrach rywiol gyda merch os oedd wedi treulio lot o amser ac arian arni; ac
- bod 21% o'r ymatebwyr yn meddwl ei bod **naill ai** yn dderbiniol, neu roeddynt yn ansicr a oedd yn dderbiniol neu beidio, i fachgen ddisgwyl cael cyfathrach rywiol gyda merch os oedd yn meddwl ei bod wedi cael cyfathrach rywiol gyda nifer o bobl yn barod.

---

1 NSPCC, Medi 2009 Partner exploitation and violence in teenage intimate relationships.

2 ICM, Tachwedd 2006 Arolwg barn y Deyrnas Unedig o bobl 16 – 20 oed

Fodd bynnag, mae gennym gyfle i ddylanwadu ar farnau rhai yn eu harddegau.

Bydd y daflen hon yn eich helpu i ddysgu am gamdriniaeth mewn perthnasau rhai yn eu harddegau a deall y pwysau y gallai rhai ei brofi i gael cyfathrach rywiol. Bydd hefyd yn rhoi enghreifftiau i chi o arwyddion i chwilio amdanynt, yn ogystal â chyngor ymarferol ar sut i siarad â'ch plant, neu'r plant yn eich gofal, ynglŷn â'r materion hyn.



## BETH SYDD ANGEN I CHI WYBOD

Mae cael eu pwyso neu orfodi i gael cyfathrach rywiol cyn eu bod yn barod yn fath difrifol iawn o gamdriniaeth y gallai rhai yn eu harddegau brofi mewn perthynas â'u cariadon, neu gan aelodau o'u grŵp cymdeithasol. Gall ddigwydd ynghyd â mathau eraill o ymddygiad ymosodol yn cynnwys camdriniaeth gorfforol, camdriniaeth emosïynol a chamdriniaeth seicolegol megis bygythiadau, ynysu o ffrindiau a theulu, a rheoli pob agwedd o'u bywyd. Gallai ymddygiad gorfodol a rheolaethol hefyd ddwysáu i drais.

Mae camdriniaeth mewn perthnasau arddegau yn aml yn gudd, oherwydd bod rhai yn eu harddegau fel arfer:

- heb fawr o brofiad o berthnasau ac felly'n meddwl bod yr hyn maent yn ei brofi yn arferol;
- dan bwysau gan eu cymheiriaid i wneud beth maent yn meddwl y mae pawb arall yn wneud;
- gyda barn 'ramantaidd' ynglŷn â chariad; a
- gyda pherthnasau mwy byrdymor na fyddai oedolion yn eu cymryd o ddifrif o gymharu â'u perthnasau 'oedolion' eu hunain.

Mae'n bosibl hefyd na fyddai rhai yn eu harddegau yn disgrifio'r hyn maent wedi ei brofi fel camdriniaeth, trais neu ymosodiad rhywiol oherwydd maent yn aml yn cysylltu'r geiriau a brawddegau hyn gydag ymosodiad treisgar gan ddieithryn ac nid rhywbeth maent yn credu allai ddigwydd o fewn eu perthynas eu hunain. Mewn gwirionedd, mae'r rhan fwyaf o achosion o drais ac ymosodiad rhywiol yn digwydd ble fydd dau o bobl yn adnabod ei gilydd; gallent fod yn ffrindiau, cariad, aelod o'r teulu, neu'n adnabod ei gilydd o'r ysgol, coleg neu waith. Efallai y bydd y sefyllfa wedi ei gwaethygu gyda plant yn eu harddegau os ydynt yn mynychu'r un ysgol neu'n parhau i fod yn yr un amgylchedd cymdeithasol â'r sawl fu'n eu cam-drin.

Canlyniad o'r ddealltwriaeth gyfyngedig hon yw ei fod yn atal nifer o rai yn eu harddegau rhag ceisio'r cymorth a chefnogaeth maent ei angen.



## REALITI A'R GYFRAITH

Fe wyddom hefyd y gall rhai yn eu harddegau fod yn ddryslyd iawn ynglŷn â beth yw trais ac ymosodiad rhywiol mewn gwirionedd oherwydd mae eu diffiniad personol eu hunain, sy'n seiliedig ar yr hyn maent wedi ei weld ar y teledu, ei ddarllen mewn cylchgronau neu beth mae eu ffrindiau wedi dweud wrthynt, yn bell iawn o'r diffiniadau cyfreithiol.

Y diffiniadau cyfreithiol yw:

- **Trais** yw pan fydd dyn yn gorfodi ei bidyn i wain, anws neu geg rhywun arall **pan nad yw'r person arall eisiau iddo wneud hynny**: mae'r gyfraith yn galw hyn yn 'heb gydsyniad'. Y peth pwysicaf i rywun yn ei ardegau gofio yw bod cael eich pwyso neu orfodi i gael cyfathrach rywiol pan nad ydych eisiau yn drosedd.
- Mae **ymosodiad rhywiol** yn drosedd y gellir ei chyflawni gan ddynion a menywod yn erbyn menywod neu ddynion. Gall ymosodiad rhywiol gynnwys: cyffwrdd digroeso; gorfodi pobl i wyllo pobl eraill yn cael cyfathrach rywiol; 'secstio' – anfon negeseuon testun gyda delweddau rhywiol; gorfodi cynnwys mewn gwyllo neu greu pornograffi; neu fwlio rhywiol.
- Mae **cydsyniad** yn rhywun yn rhoi eu caniatâd, neu'n cytuno i rywbeth, wedi iddynt feddwl yn ofalus ynglŷn ag a ydynt ei eisiau neu beidio. Dywed y gyfraith hefyd bod yn rhaid i rywun fod dros 16 oed i gydsynio i gyfathrach rywiol, ac yn gallu gwneud penderfyniadau gwybodus a gyda'r **gallu cynhenid** i ddewis.

Yn ogystal, mae yna oblygiadau cyfreithiol difrifol:

- Mae'n bosibl y gallai trais arwain at ddedfryd o garchar;
- Gallai camdriniaeth rywiol arwain at orchymyn cymunedol, dirwy neu ddedfryd o garchar; a
- Gallai trais ac ymosodiad rhywiol arwain at osod manylion y troseddwr ar y Gofrestr Troseddwyr Rhyw.



## BETH ALLWCH CHI EI WNEUD?

Efallai bod rhywfaint o'r canlynol yn edrych fel ymddygiad cyffredin i rai yn eu harddegau, ond os byddwch yn sylwi bod eich plentyn yn arddangos ystod ohonynt yn rheolaidd, gallai fod oherwydd eu bod yn profi camdriniaeth yn eu perthynas. Gallai'r arwyddion rhybudd gynnwys:

- ynysu – ddim yn treulio amser gyda chylch arferol o ffrindiau;
- bod yn encilgar neu'n dawelach nag arfer;
- bod yn flin neu'n groendenau pan ofynnir sut mae pethau;
- newidiadau personoliaeth sydyn na ellir eu hesbonio, tymer newidiol ac ymddangos i fod yn ansicr;
- gwneud esgusodion dros eu cariad;
- arwyddion corfforol o anaf, megis crafiadau neu gleisiau na ellir eu hesbonio;
- triwanta, graddau'n gostwng;
- dibyniaeth ar gyffuriau ac/neu alcohol; a
- hunan-niweidio neu feddwl am hunanladdiad.

Gall eich plentyn hefyd roi cliwiau i chi bod camdriniaeth yn digwydd yn eu perthynas trwy'r agweddau maent yn arddangos. Mae rhai plant yn eu harddegau yn aml yn credu:

- bod ganddynt yr hawl i reoli eu partneriaid fel y mynnont;



- yr arddangosir gwrywdod trwy ymosodoldeb corfforol;
- bod ganddynt yr hawl i fynnu agosatrwydd;
- y byddant yn colli parch pe byddant yn sylwgar a chefnogol tuag at eu partneriaid; ac
- nad yw dynion a menywod yn gyfartal ac y dylid trin menywod yn wahanol.

Yn aml gall rhai yn eu harddegau sy'n profi camdriniaeth a phwysau rhywiol ei ystyried i fod yn rhywbeth i'w ddiodef, neu byddant yn normaleiddio'r mater, gan ddweud mai 'dyna sut mae pethau – mae pawb arall yn ei wneud', 'dyw pethau ddim mor ddrwg â hynny' neu 'mae'n iawn – dim ond chwarae o gwmpas ydyn ni'.

Mae yna hefyd elfen bwerus o bwysau gan gymheiriaid, allai annog rhai yn eu harddegau i feddwl y byddai'n well ganddynt fod mewn perthynas ble maent wedi eu gorfodi i wneud rhywbeth nad ydynt eisiau ei wneud yn hytrach na heb fod mewn perthynas o gwbl. Yn ogystal, yn aml gallai rhai yn eu harddegau deimlo bod canlyniadau emosiynol a chymdeithasol osgoi pwysau rhywiol yn ei gwneud yn haws i gydsynio.

Mae'r rhai sy'n cael eu cam-drin yn aml yn beio eu hunain am beth sydd wedi digwydd iddynt neu maent yn credu mai nhw fydd yr un fydd mewn trwbl. Mae'n bwysig bod plant yn eu harddegau yn sylweddoli ni waeth beth yw'r amgylchiadau pan ddigwyddodd y gamdriniaeth, trais neu ymosodiad rhywiol, nad ydynt ar fai ac na fydd neb yn eu beio.



## SIARADWCH Â'CH PLANT

Anaml iawn fydd plant yn eu harddegau yn ymddiried yn rhywun ynglŷn â'r gamdriniaeth y gallant fod yn profi, leiaf oll gyda'u rhieni neu ofalwyr. Mae nifer o ferched yn ofni'r stigma cymdeithasol sy'n gysylltiedig gyda dioddefwyr trais ac ymosodiad rhywiol a 'pa fath o ferch' y dehonglir ydynt, gan boeni y gellir eu labelu fel 'nwyddau difrodedig' gan eu ffrindiau neu gariadon posibl. Mae nifer o fechgyn yn ofni na fydd neb yn eu credu neu y bydd eraill yn eu barnu os byddant yn dweud iddynt ddiodeff trais neu ymosodiad rhywiol.

Felly mae siarad yn allweddol. Ond mae'n sgwrs anodd ei chael, a gall dod o hyd i'r foment iawn i'w chael ymddangos i fod yn dasg ddychrynllyd. I gychwyn, gallech gael sgwrs gyda'ch plentyn i ganfod beth maent yn credu i fod yn berthynas iach. Gallai'r math hon o sgwrs ysgogi trafodaeth ynglŷn ag atal camdriniaeth neu sut i ddelio ag unrhyw bwysau y gallent fod yn wynebu a rhoi cyfle i chi siarad â nhw ynglŷn â pherthynas iach.

Esbonio bod ganddynt yr hawl o fewn perthynas i feddwl yn ofalus ynglŷn ag a ydynt eisiau cael cyfathrach rywiol neu wneud unrhyw beth rhywiol. Dylent fod yn hyderus mai eu penderfyniad nhw yw hyn, ac nid un y maent wedi bod dan bwysau i'w wneud gan eu partner neu grŵp cymdeithasol.

Hefyd, esboniwch fod cael eu gorfodi i gael rhyw neu wneud unrhyw beth rhywiol os nad ydynt eisiau yn drosedd a bod ganddynt yr hawl i ddweud wrth rywun a'ch bod yno i'w cefnogi.

Esboniwch i'ch plentyn nad ydynt fyth ar fai am y gamdriniaeth, trais neu ymosodiad rhywiol

a ddioddefont. Peidiwch â'u barnu na dweud wrthynt beth i'w wneud, trafodwch eu dewisiadau a'u cefnogi i wneud eu penderfyniadau eu hunain.

Os nad yw'ch plant yn teimlo'n gyfforddus yn siarad â chi, rhowch wybod iddynt fod yna bobl eraill y gallant siarad â nhw. Nid oes rhaid i hyn fod yn rhywun mewn awdurdod; gallai fod yn berthynas arall, ffrind neu rywun maent yn agos atynt. Mae yna hefyd nifer o sefydliadau all helpu a rhoddir manylion pellach yng nghefn y daflen hon.

Mae cael y math hwn o sgwrs gyda bechgyn yn arbennig yn cyflwyno ei anawsterau ei hun. Yn aml fe ddywedir wrth fechgyn bod yn rhaid iddynt fod yn bwerus, cryf a dan reolaeth er mwyn bod yn 'ddyn'. Mewn perthnasau gall y rheolaeth hon gyflwyno ei hun fel camdriniaeth, bygythiadau, meddiangarwch, cenfigen a thrais corfforol.

Gall bechgyn sy'n cam-drin eu cariadon fod yn gwadu eu gweithredoedd a heb ystyried eu hunain i fod yn gamdrinwyr. Yn aml mae bechgyn wedi eu dychryn gan ganlyniadau eu hymddygiad ar eu cariad, ac nid ydynt yn sylweddoli bod eu hymddygiad yn drosedd mewn gwirionedd. Mae ymwybyddiaeth o effaith a chanlyniadau eu hymddygiad yn allweddol i'w atal rhag dwysáu i rywbeth gwaeth.

Esboniwch i'ch mab nad yw camdriniaeth o unrhyw fath byth yn dderbyniol ac y gallai arwain at drais sydd yn erbyn y gyfraith. Esboniwch fod gorfodi rhywun neu roi pwysau arnynt i gael cyfathrach rywiol pan nad ydynt eisiau yn drosedd.



Gall bechgyn ddioddef trais a chamdriniaeth rywiol hefyd. Efallai y byddant ofn na fydd neb yn eu credu os ydynt yn dweud eu bod wedi eu camdrin yn rhywiol neu dreisio. Mae'n bwysig sicrhau nad ydynt yn teimlo wedi ynysu a'u bod yn cael eu cefnogi ac yn gwybod gyda phwy y gallant siarad ynglŷn â'r materion hyn.

## **CAEL CEFNOGAETH**

Mae yna sawl sefydliad a all ddarparu help. Mae rhai ar gyfer rheini a gofalwyr, yn darparu cyngor ar sut i siarad â phlant yn eu harddegau a'r ffordd o orau o agor trafodaeth ar y mater, tra bod eraill wedi eu sefydlu i ddelio â materion penodol megis trais ac ymosodiad rhywiol.

Cewch ragor o wybodaeth trwy droi at [www.direct.gov.uk/spotteenabuse](http://www.direct.gov.uk/spotteenabuse)

Gallwch hefyd gyfeirio eich plant at [www.direct.gov.uk/thisisabuse](http://www.direct.gov.uk/thisisabuse), gwefan cyngor a gwybodaeth benodol yn trafod pwysau rhywiol, trais a chamdriniaeth rywiol ymysg rhai yn eu harddegau.

## **CYSYLLTIADAU DEFNYDDIOL**

### **Family Lives**

Elusen genedlaethol sy'n gweithio ar gyfer a gyda theuluoedd.

Ff: 0808 800 2222

[www.familylives.org.uk](http://www.familylives.org.uk)

### **Cymorth i Ddiodefwr**

Elusen genedlaethol sy'n gallu'ch helpu chi a'ch plentyn os ydynt wedi dioddef camdriniaeth neu drais.

Ff: 0845 30 30 900

[www.victimsupport.org](http://www.victimsupport.org)

### **MOSAC**

Llinell gymorth genedlaethol am ddim yn darparu cyngor, cefnogaeth a gwybodaeth i rieni a gofalwyr nad ydynt yn gamdrinwyr y mae eu plant wedi dioddef camdriniaeth rhywiol.

Ff: 0800 980 1958

[www.mosac.org.uk](http://www.mosac.org.uk)

### **Rape Crisis**

Yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau arbenigol i fenywod a merched sydd wedi eu treisio neu brofi math arall o drais rhywiol – p'un ai fel oedolion, rhai yn eu harddegau neu blant.

Ff: 0808 802 9999

[www.rapecrisis.org.uk](http://www.rapecrisis.org.uk)

### **The Survivors Trust**

140 o asiantaethau ledled y Deyrnas Unedig ac Iwerddon sy'n gweithio gyda dioddefwyr neu oeswyr trais, trais rhywiol a chamdriniaeth rhywiol yn ystod plentyndod sy'n fenywaidd a gwrywaidd.

[www.thesurvivorstrust.org](http://www.thesurvivorstrust.org)

### **Broken Rainbow**

Yn cynnig cefnogaeth i bobl lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsrywiol sy'n profi trais domestig.  
Ff: 0300 999 5428  
[www.broken-rainbow.org.uk](http://www.broken-rainbow.org.uk)

### **Survivors UK**

Yn cynnig cefnogaeth, cyngori a grwpiau lleol i orosywyr gwrywaidd o unrhyw fath o drais rhywiol neu drais, a hyfforddiant i weithwyr.  
Ff: 0845 122 1201  
[www.survivorsuk.org.uk](http://www.survivorsuk.org.uk)

### **Refuge**

Refuge yw'r elusen genedlaethol sy'n darparu ystod eang o wasanaethau trais domestig arbenigol i fenywod a phlant sy'n profi trais domestig. Mae Refuge yn darparu llety argyfwng trwy rwydwaith gynyddol o lochesi ledled y wlad ac yn rhedeg Llinell Gymorth Rhadffôn Trais Domestig Cenedlaethol 24 Awr mewn partneriaeth â Chymorth i Fenywod.  
[www.refuge.org.uk](http://www.refuge.org.uk)

### **Cymorth i Fenywod**

Yr elusen genedlaethol sy'n cydlynu cefnogaeth ac yn cefnogi rhwydwaith ledled Lloegr o dros 340 o sefydliadau trais domestig a rhywiol lleol sy'n gweithio i roi diwedd ar drais domestig yn erbyn menywod a phlant.  
[www.womensaid.org.uk](http://www.womensaid.org.uk)

### **Llinell Gymorth Trais Domestig**

Rhadffôn 24 awr, wedi ei redeg mewn partneriaeth rhwng Cymorth i Fenywod a Refuge.  
Ff: 0808 2000 247

## **The Hideout**

The Hideout yw gwefan Cymorth i Fenywod ar gyfer pobl ifanc ble gallant gael cymorth, cyngor a gwybodaeth ynglŷn â thrais domestig a chamdriniaeth rywiol. Mae yna hefyd fwrdd negeseuon i bobl ifanc siarad am eu profiadau a chael cefnogaeth.

[www.thehideout.org.uk](http://www.thehideout.org.uk)

## **Llinell gymorth Respect**

Llinell gymorth ar gyfer unrhyw un yn chwilio am gymorth gyda'u hymddygiad ymosodol/cam-drin.

Ff: Rhadffôn 0808 802 4040

[info@respectphonenumber.org.uk](mailto:info@respectphonenumber.org.uk)

[www.respectphonenumber.org.uk](http://www.respectphonenumber.org.uk)

## **Llinell Gyngori i Ddynion**

Llinell gymorth ar gyfer dioddefwyr trais domestig gwrywaidd.

Ff: Rhadffôn 0808 801 0327

[info@mensadviceline.org.uk](mailto:info@mensadviceline.org.uk)

[www.mensadviceline.org.uk](http://www.mensadviceline.org.uk)

## **Llinell Gymorth yr NSPCC**

Cyngor a chefnogaeth 24/7 i oedolion sy'n pryderu am ddiogelwch a lles plant a phobl ifanc.

Ff: 0808 800 5000

Testun: 88858


[www.nspcc.org.uk/helpline](http://www.nspcc.org.uk/helpline)

## **ChildLine**

Gall pobl ifanc gysylltu â ChildLine am gyngor am ddim a chyfrinachol.

Ff: 0800 1111

[www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)



ISBN: 978-1-84987-694-0

Cyhoeddwyd gan y Swyddfa Gartref

© Hawlfraint y Goron 2012

Chwefror 2012 Cyf: TRPPARENTSWELSH