



Byw Heb Ofn

Mae **cam-drin** domestig yn swnio'n beth enfawr ac mae e - ond nid yw bob tro am gleisiau a llygaid du.

Mae trais corfforol, rhywiol, emosiynol a rheolaeth ariannol i gyd yn fathau o gam-drin, ac yn arwyddion o berthynas afiach.

Iach

Preifatrwydd

Diddordebau

Gonestrwydd

Gofod

Cyfaddawdu

Parch

Anogaeth Cefnogaeth

Cyfeillgarwch

Rheolaeth

Afiach

Cam-drin Ystrywgar

Pryder

Caethiwed

Celwydd

Cenfigen

Dictor Drwgdybiaeth

Dengys arolwg fod 75% o ferched a 50% o fechgyn wedi profi ryw ffurf o gam-drin emosiynol gan eu partner*

**75%**
o ferched**50%**
o fechgyn

*Yn seiliedig ar arolwg o bobl ifanc rhwng 13 ac 17 oed

♀ 30%
o fenywod**♂ 16%**
o ddynion

wedi profi cam-drin domestig
ers eu bod yn 16 oed



I ddysgu beth mae caniatâd a rheolaeth yn ei olygu mewn gwirionedd, gwylwch y fideos y bu myfyrwyr Prifysgol De Cymru yn ein helpu i greu www.llyw.cymru/bywhebofn

www.llyw.cymru/bywhebofn
0808 8010 800



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Heddiw



Bob dydd

0808 8010 800

Wyddoch chi... yng Nghymru, adroddwyd bod mwy o bobl yn eu harddegau wedi'u gorfodi i gael rhyw nag unrhyw ardal arall yn y DU?

“Ddim heno, ti'n gweld nhw drwy'r amser”

Cam-drin emosiynol neu reolaeth

Dilorni. Stopio rhag gweld ffrindiau. Rheoli arian, neu ddillad. Ystelcian.

Cofiwch...

Bydd yr un sy'n cam-drin yn aml yn defnyddio euogrwydd, neu'n ceisio gwneud i chi deimlo trueni drostyn nhw - dyna'n union fel y maen nhw eisiau i chi deimlo, fel eu bod nhw yn rheoli.

“Rwy'n addo, fydd e byth yn digwydd eto”

Cam-drin corfforol

Bwrw. Pwnio. Cnoi. Gwthio. Crafu. Tynnu gwallt. Sefyll yn eich ffordd.

Cofiwch...

- Bydd camdrinwyr yn aml yn ymddiheuro wedi'r digwyddiad
- Does dim ots sawl gwaith y byddant yn dweud na fydd yn digwydd eto - mi fydd e
- Does byth esgus i fod yn dreisgar

“Ti'n gwybod mai dyma beth ti eisiau”

Trais rhywiol

Gorfodi chi wneud pethau nad ydych yn gyfforddus gwneud. Tynnu lluniau neu fideos anaddas heb eich caniatâd. Gorfodi chi gael rhyw.

Cofiwch...

- Nid yw caniatáu i un weithred yn rhoi'r hawl i weithredoedd eraill
- Ni ellir tybio na gorfodi caniatâd
- Mae NA yn meddwl NA

Mae rhai o'r rhain yn swnio'n gyfarwydd...ydw i'n dioddef o gam-drin domestig?

Os wyt ti'n poeni, mae yna bobl y gelli siarad â nhw. Ffonia linell gymorth Byw Heb Ofn 0808 8010 800 neu cer i llyw.cymru/bywhebofn

Ydw i'n ymddwyn fel hyn?

Os wyt ti'n amau dy fod ti'n ymddwyn fel hyn, mae pobl y gelli siarad â nhw. Bydd neb yn dy farnu, a bydd help ar gael i newid dy ymddygiad. Ffonia linell gymorth Respect ar 0808 802 4040 neu anfon ebost i info@respectphoneline.org.uk

Poeni am ffrind?

Os wyt ti neu rywun rwy'ti'n nabod yn profi unrhyw un o'r materion a nodwyd ar y daflen hon, mae help, cymorth a chefnogaeth ar gael. Ffonia linell gymorth Byw Heb Ofn 0808 8010 800 neu cer i llyw.cymru/bywhebofn

Am gymorth a chefnogaeth gyfrinachol yn rhad ac am ddim, fffonia linell gymorth Byw Heb Ofn unrhyw awr o'r dydd, bob dydd, ar:

0808 8010 800