Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Ein cynllun i rwystro trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol

Dogfen Ymgynghori ar y Strategaeth Genedlaethol ar Drais yn Erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol – Hawdd ei Deall

Dogfen Hawdd ei Darllen gan Lywodraeth Cymru yw hon

Cyhoeddwyd Rhagfyr 2021

Cynnwys:

Ein cynllun i rwystro trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol	1
Am beth mae'r ddogfen hon yn sôn	2
Cyflwyniad	3
Beth sy'n cael ei ystyried yn drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol?	5
Beth rydyn ni eisiau ei wneud?	6
Sut y byddwn ni'n gwneud hyn?	7
Pa ddull gweithredu rydyn ni am ei ddefnyddio?	11
Beth y byddwn ni'n ei wneud i ddechrau?	14
Beth yw eich barn?	17
Beth mae'r geiriau hyn ei olygu?	18

Daw'r lluniau yn y ddogfen hon o Photosymbols:
www.photosymbols.com/

OGL © Hawlfraint y Goron 2021 WG43645

Ein cynllun i rwystro trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol

Cafodd y ddogfen hon ei hysgrifennu gan Lywodraeth Cymru. Fersiwn hawdd ei deall yw hon o ddogfen “Ymgynghoriad ar ddeddfwriaeth i roi terfyn ar drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol”.

Bydd y ddogfen yn son am y newidiadau rydyn ni am eu gwneud.

Mae hon yn fersiwn hawdd ei deall. Mae’r geiriau ac ystyr y geiriau yn hawdd eu darllen a’u deall.

Efallai y bydd angen i chi gael help i ddarllen y ddogfen hon. Gofynnwch i rywun rydych chi’n ei adnabod i’ch helpu chi.

Mae geiriau anodd a allai fod yn ddryslyd wedi eu hysgrifennu mewn glas. Efallai y bydd y geiriau hyn yn cael eu hesbonio y tro cyntaf y byddan nhw’n cael eu hysgrifennu neu ar ddiwedd y ddogfen hon.

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

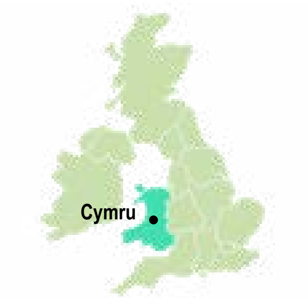
Pan fyddwn ni’n dweud “ni” yn y ddogfen, rydyn ni’n golygu Llywodraeth Cymru a’i phartneriaid.

Mae ein partneriaid yn cynnwys yr heddlu, gwasanaethau cymdeithasol, gwasanaethau iechyd, awdurdodau lleol (cynghorau) a sefydliadau preifat neu wirfoddol eraill sy'n darparu gwasanaethau cymorth.

Gallwch fynd i'n gwefan i gael mwy o wybodaeth: Trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol: www.llyw.cymru/trais-yn-erbyn-menywod-a-cham-drin-domestig

Llinell gymorth Byw Heb Ofn www.llyw.cymru/byw-heb-ofn

Am beth mae'r ddogfen hon yn sôn



Rydyn ni eisiau gwneud Cymru yn lle gwell i fyw ynddo.

DIOGEL

Rydyn ni eisiau i bobl deimlo'n ddiogel yn eu cartref eu hunain, yn y gwaith, yn eu cymunedau ac ar y stryd.

Rydyn ni eisiau rhoi diwedd ar drais a cham-drin, yn enwedig:

- **trais yn erbyn menywod a merched**
- **cam-drin domestig,** a
- **thrais rhywiol**

Trais yn erbyn menywod a merched yw trais yn erbyn rhywun am ei bod yn fenyw neu'n ferch. Gallai hyn fod yn fygythiadau llafar, yn ymosodiad corfforol a/neu rywiol neu'n drais rhywiol. Gall ddigwydd yn eu cartref, eu gwaith neu yn y gymuned.

16 oed
neu'n hŷn

Cam-drin domestig yw pan fydd rhywun yn cam-drin person arall mae wedi cael perthynas â nhw (neu mewn perthynas â nhw) neu mae'n perthyn neu mae ganddo gysylltiad agos â nhw, lle mae'r ddau yn 16 oed neu'n hŷn.

Mae'n gam-drin domestig hefyd pan fydd plentyn yn gweld, yn clywed neu'n profi effeithiau cam-drin rhiant neu berthynas.

Trais rhywiol yw unrhyw weithred rywiol nad yw'r unigolyn ei eisiau. Mae'n gallu cynnwys galwadau ffôn anweddus, cael eich cyffwrdd mewn ffordd rywiol a thrais rhywiol. Gall dynion a merched fod yn ddioddefwyr trais rhywiol.

Cyflwyniad

Rydyn ni eisiau rhoi diwedd ar drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol a datblygu'r gwaith sydd eisoes yn cael ei wneud yng Nghymru i ddiogelu mwy o bobl.

Mae trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol yn broblem i bawb – nid dim ond y rhai sy’n cael eu cam-drin neu’r rhai sy’n eu cam-drin.

Rydyn ni eisiau cefnogi pawb.

Rydyn ni’n gwybod bod y rhan fwyaf o ddioddefwyr yn fenywod ond byddwn ni hefyd yn cefnogi dynion sy’n ddioddefwyr.

Rydyn ni’n gwybod bod y rhan fwyaf o’r bobl sy’n cam-drin pobl eraill yn ddynion, ond mae ‘na fenywod sy’n cam-drin eraill hefyd.

Rydyn ni’n gwybod y gall hyn effeithio ar blant hefyd – drwy gael eu cam-drin neu nhw yn cam-drin eraill.

Rydyn ni eisiau i bawb helpu i fynd i’r afael â thrais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol a chytuno i weithio gyda’n gilydd ar y pethau rydyn ni’n eu hawgrymu yn y ddogfen yma.

Rydyn ni’n credu bod yn rhaid i ddynion chwarae rôl fwy drwy ddweud wrth ddynion eraill nad yw’n iawn cam-drin menywod a merched.

Pan fyddwn ni’n dweud “trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol” rydyn ni’n golygu llawer o bethau gwahanol.

Weithiau, bydd pobl ond yn meddwl am gam-drin domestig.

Mae angen i ni wneud yn siŵr ein bod ni'n cydnabod y pethau gwahanol sy'n cael eu hystyried yn drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol.

Beth sy'n cael ei ystyried yn drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol?

Rydyn ni wedi rhestru rhai o'r pethau yma, ond mae mwy o wybodaeth ar gael ar ddiwedd y ddogfen hon:

- **camfanteisio rhywiol**
- **anffurfio organau cenhedlu benywod**
- **trais ar sail anrhydedd**
- **cam-drin pobl hŷn**
- **rheolaeth drwy orfodaeth**
- **stelcio**
- **aflonyddu.**

Beth rydyn ni eisiau ei wneud?

6

Rydyn ni wedi nodi chwe pheth rydyn ni am eu gwneud i fynd i'r afael â thrais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol:

1. Gwneud pobl yn fwy ymwybodol o'r broblem a newid eu meddyliau am beth maen nhw'n ei feddwl sy'n ymddygiad derbyniol, er mwyn iddo ddigwydd yn llai aml.

2. Gwneud yn siŵr bod plant a phobl ifanc yn gwybod beth yw cydberthynas ddiogel ac iach ac yn gwybod bod ymddygiad camdriniol yn anghywir bob amser.

3. Mwy o waith gyda phobl sy'n cam-drin eraill – gweithio gyda nhw i newid y ffordd maen nhw'n ymddwyn, fel na fyddan nhw'n dal i gam-drin eraill.

4. Rhoi stop ar bob math o gamdriniaeth neu wneud rhywbeth amdano'n gynnar os bydd yn digwydd.

5. Gwneud yn siŵr bod gweithwyr proffesiynol (fel yr heddlu, gweithwyr gofal iechyd, athrawon a gweithwyr cymdeithasol) yn cael eu hyfforddi i roi'r cymorth gorau i bobl sy'n cael eu cam-drin.

6. Dylai pobl sy'n cael eu cam-drin allu cael gwasanaethau cymorth da pan fydd eu hangen arnyn nhw, ble bynnag maen nhw'n byw yng Nghymru.

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Sut y byddwn ni'n gwneud hyn?

Mae ein cynllun yn un ar gyfer Cymru gyfan. Rydyn ni eisiau i bawb sy'n helpu pobl sy'n cael eu cam-drin weithio gyda'i gilydd.

Byddwn ni'n sefydlu grŵp newydd (Bwrdd Partneriaeth Cenedlaethol) i Gymru gyfan, wedi'i arwain gan un o Weinidogion Llywodraeth Cymru, i wneud yn siŵr ein bod yn gwneud beth rydyn ni'n dweud y byddwn ni'n ei wneud. Bydd y grŵp yma yn gweithio gyda grwpiau lleol sy'n gwneud gwaith yn barod.

Mae grwpiau lleol yn gweld beth sydd ei angen yn eu hardaloedd nhw i gefnogi pobl sy'n cael – neu sydd wedi cael – eu cam-drin.

Byddwn ni hefyd yn creu grwpiau llai i ddelio â phethau penodol fel:

- aflonyddu ar y stryd a diogelwch mewn mannau cyhoeddus
- aflonyddu yn eich gweithle
- gweithio gyda phobl sy'n cam-drin eraill
- ariannu a datblygu gwasanaethau
- codi ymwybyddiaeth.

Byw Heb Ofn | Live Fear Free

Aflonyddu ar y stryd – pan fydd rhywun yn ymddwyn mewn ffordd sy’n gwneud i chi deimlo’n ofidus, dan fygythiad neu’n eich israddio pan fyddwch chi allan.

Mae angen i ni ddeall mwy am y broblem er mwyn gwybod pa un yw’r ffordd orau o ddelio â’r broblem. Byddwn ni’n gweithio gyda’r rhai sy’n hybu diogelwch cymunedol a’r heddlu.

Aflonyddu yn y gwaith – ymddygiad sy’n gwneud i chi deimlo dan fygythiad neu fod rhywun yn eich sarhau pan fyddwch chi yn y gwaith.

Byddwn ni’n chwilio am enghreifftiau o sefydliadau sydd wedi rhoi pethau da ar waith i atal aflonyddu yn y gwaith. Byddwn ni’n dysgu o hyn.

Gweithio gyda’r rhai sy’n cam-drin pobl eraill – byddwn ni’n herio’r rhai sy’n cam-drin pobl eraill i newid eu hymddygiad a’u helpu nhw wrth iddyn nhw wneud hyn.

Byddwn ni’n gwneud hyn drwy weithio o fewn systemau’r heddlu, y Llysoedd, y carchardai a’r gwasanaethau prawf.

NEWID

Hyrwyddo newid i agweddau pobl er mwyn i ni newid o feio’r dioddefwr i ganolbwyntio ar y dynion sy’n dreisgar. Rydyn ni eisiau i fwy o ddynion fod yn gefnogol a dweud wrth ddynion eraill nad yw’n iawn.

Comisiynu cynaliadwy – byddwn ni'n gwneud yn siŵr ein bod ni'n ariannu ac yn datblygu gwasanaethau yn ôl yr hyn sydd ei angen a'r hyn sy'n gweithio.

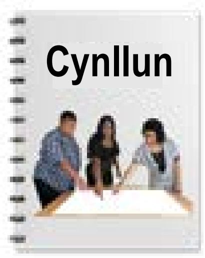
Hyrwyddo a chefnogi cydberthnasau iach drwy addysg mewn ysgolion a'r ffordd rydyn ni'n cefnogi teuluoedd a phobl agored i niwed.

Codi ymwybyddiaeth – byddwn ni'n parhau gyda'r gwaith rydyn ni'n ei wneud yn barod i wneud yn siŵr bod gweithwyr proffesiynol yn cael yr hyfforddiant sydd ei angen arnyn nhw i weld pan fydd rhywun yn cael ei gam-drin ac i wybod ble i'w gyfeirio i gael help.

Byw Heb Ofn | Live Fear Free

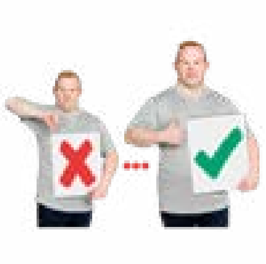
Byddwn ni hefyd yn parhau i weithio i godi ymwybyddiaeth y cyhoedd ac annog pawb i newid eu hymddygiad – y rhai sy'n cam-drin pobl eraill, y rhai sy'n gwybod am hyn ond sydd ddim yn rhoi gwybod am eu pryderon a'r rhai sy'n cael eu cam-drin ond sydd ddim yn rhoi gwybod amdano.

Addysg a chymorth i'r rhai sy'n wynebu risg o gamdrin, er mwyn atal y risg y byddan nhw'n niweidio pobl eraill.



Cynllunio'n dda - byddwn ni'n gwneud yn siŵr ein bod yn gwrando ar ein partneriaid a'r bobl sy'n defnyddio'r gwasanaethau. Byddwn ni hefyd yn gwneud yn siwr ein bod yn gwybod pa wasanaethau sy'n gweithio orau a pha wasanaethau sydd eu hangen, drwy weithio gyda phartneriaid lleol.

Safonau Cenedlaethol – rydyn ni eisiau gwneud yn siwr bod gwasanaethau o'r un safon ledled Cymru. Bydd gennym ni set o safonau cenedlaethol sy'n disgrifio beth yw gwasanaeth da a lefel y gwasanaeth mae'n rhaid ei chynnig.



Dangosyddion Cenedlaethol – rhain yw'r pethau y gallwn eu mesur i wneud yn siŵr ein bod yn gwneud gwahaniaeth. Byddwn ni'n adolygu'r Dangosyddion Cenedlaethol er mwyn iddynt allu mesur ein cynnydd tuag at y pethau sydd wedi eu nodi yn y Cynllun hwn.

Lleisiau goroeswyr – Byddwn ni'n gwrando ar y bobl sydd wedi goroesi camdriniaeth wrth gynllunio beth rydyn ni am ei wneud a sut rydyn ni'n mynd i'w wneud. Byddwn ni'n gwrando ar bobl sydd wedi cam-drin eraill yn y gorffennol er mwyn deall beth a all atal pobl rhag cam-drin eraill.

Cydraddoldeb – Er mwyn gwneud yn siŵr ein bod ni'n mynd i'r afael â'r broblem i bawb yng Nghymru, mae angen i ni ystyried effaith llawer o ffactorau. Mae hyn yn cynnwys ystyried anghenion plant, pobl hŷn, pobl Ddu, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol, pobl anabl a chymunedau LHDTC+.

Pa ddull gweithredu rydyn ni am ei ddefnyddio?

Bydd ein ffordd o weithio i roi diwedd ar drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol yn cael ei seilio ar:

- Gall pawb helpu – mae'n broblem i bawb
- Mynd i'r afael â thrais gan ddynion
- Deall y pwnc yn fanwl
- Cydraddoldeb
- Gwrando ar oroeswyr
- Cymorth arbenigol
- Rhoi sylw i drawma
- Gweithio gyda'n gilydd
- Gweithio gyda'n gilydd

Gall pawb helpu (dull cymdeithas gyfan) – gall agweddau gwael am wrywdod, beio'r dioddefwr, gwahaniaethau rhwng diwylliannau a phethau eraill, arwain at ystyried bod ymddygiadau gwael yn normal a pheidio â herio camdriniaeth.

Gall pawb helpu i atal camdriniaeth rhag digwydd – unigolion, teuluoedd, cymunedau, sefydliadau, y llywodraeth – pawb yng Nghymru.

Delio â thrais gan ddynion – dydy pob dioddefwr ddim yn fenyw, ond mae’r rhan fwyaf o’r rhai sy’n cam-drin yn ddynion. Rydyn ni eisiau herio trais gan ddynion a’r pethau sy’n ei achosi – mae hyn yn cynnwys herio’r ffordd y mae dynion yn meddwl ac yn ymddwyn

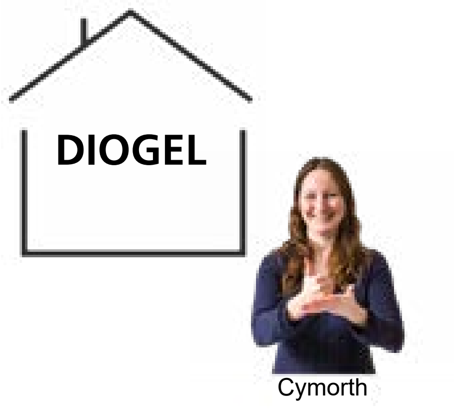
Deall y pwnc – rydyn ni am wneud yn siŵr ein bod ni’n mynd i’r afael â phob math o drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol.

Cydraddoldeb – gall pethau fel oedran, hil, diwylliant, rhywioldeb a hunaniaeth rhywedd effeithio ar brofiadau pobl o drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol. Rydyn ni eisiau gwneud yn siŵr bod pawb yn cael help.

Gwrando ar oroeswyr – er mwyn helpu goroeswyr a phobl sydd wedi cam-drin eraill, mae angen i ni wrando ar yr hyn sydd ei angen arnyn nhw gan y gwasanaethau sydd yno i’w cefnogi.

Ffordd **Iechyd y Cyhoedd** o weithredu – mae'r ffordd hon yn deall achosion trais, camdriniaeth a rheolaeth, a'u canlyniadau. Mae'n seiliedig ar ddeall achosion problemau iechyd a gofal drwy wneud yn siwr bod llawer o sefydliadau gwahanol yn cydweithio.

Bydd atal yn allweddol i'r Cynllun – rydyn ni eisiau symud oddi wrth gefnogi goroeswyr camdriniaeth yn unig i atal camdriniaeth rhag digwydd.



Mae ffordd o weithio sy'n **rhoi sylw i drawma** yn ceisio cynnig lle i berson sydd wedi cael trawma (yn yr achos hwn, rhywun sydd wedi profi trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol) deimlo'n ddiogel, datblygu ymddiriedaeth a chael yr help sydd ei angen arno yn seiliedig ar y trawma hwnnw.

Gweithio gyda'n gilydd – Rydyn ni wedi gweithio gyda llawer o bobl wahanol, mewn llawer o sefydliadau gwahanol, i wneud ein cynlluniau. Byddwn ni'n parhau i weithio gyda'n gilydd i'w rhoi ar waith.

Beth y byddwn ni'n ei wneud i ddechrau?

Byddwn ni'n gweithio gyda'n partneriaid i ddatblygu cynllun gweithredu, ond dyma'r pethau y byddwn ni'n dechrau gweithio arnyn nhw'n syth:

- Byddwn ni'n sefydlu'r Bwrdd Partneriaeth Cenedlaethol newydd a'i is-grwpiau.

- Byddwn ni'n creu tîm neu hwb gwybodaeth (Storfa Wybodaeth Ganolog) i gasglu ymchwil ac astudiaethau ar ba mor dda y mae'r camau gweithredu wedi gweithio. This will:
  - bydd hyn yn ein helpu ni i ddeall mwy am y mater a beth sy'n gweithio er mwyn gwella pethau, fel y gallwn wneud penderfyniadau gwell yn y dyfodol.

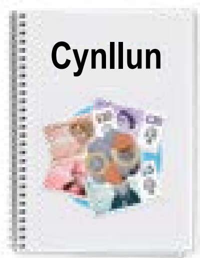
Penderfyniad

- Byddwn ni'n gwneud yn siŵr bod y bobl gywir yn rhan o grwpiau lleol (Byrddau Rhanbarthol) ledled Cymru ac yn cadw mewn cysylltiad â rhannau eraill o Gymru er mwyn gwneud yn siŵr ein bod yn gweithio yn ffordd orau gyda gwasanaethau eraill.

- Byddwn ni’n parhau i ddatblygu ymgyrchoedd codi ymwybyddiaeth er mwyn rhoi gwybod i bobl am y pwnc a ble i gael help – gan gynnwys delio ag aflonyddu ar y stryd.

- Byddwn ni’n gweithio gydag eraill i greu ffordd gyffredin o weithio i leihau aflonyddu yn y gwaith ym mhob man.

- Byddwn ni’n creu rheolau newydd ar gyfer ariannu a datblygu gwasanaethau i wneud yn siŵr ein bod yn cael gwasanaethau o safon uchel a fydd yn cwrdd ag anghenion dioddefwyr yn y tymor hir.



- Byddwn ni’n creu ffordd newydd o weithio ar lefel leol a rhanbarthol er mwyn helpu i gynllunio ac ariannu gwasanaethau.

- Byddwn ni’n sefydlu un ffordd o gydweithio y gall pawb gytuno arni.

- Byddwn ni’n creu fframwaith sy’n gosod y safonau ar gyfer gwasanaethau.

- Byddwn ni’n datblygu hyfforddiant a deunyddiau er mwyn i weithwyr proffesiynol (athrawon, gweithwyr gofal iechyd, gwasanaethau cymdeithasol ac eraill) eu defnyddio i hybu cydberthnasau iach drwy eu gwaith.

- Byddwn ni’n adolygu’r Dangosyddion Cenedlaethol i wneud yn siŵr y gallwn eu defnyddio i fesur ein cynnydd.

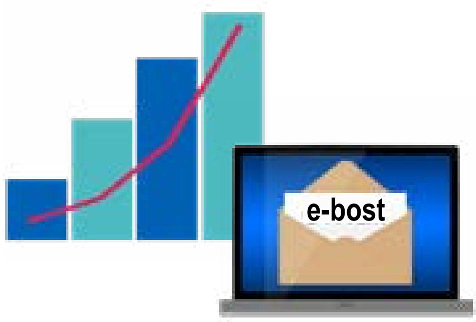
- Byddwn ni’n parhau i weithio gyda Llywodraeth y DU a sefydliadau partner eraill i helpu goroeswyr camdriniaeth na allant fanteisio ar gyllid cyhoeddus oherwydd eu statws mewnfudo (mewnfudwyr yw pobl sydd wedi symud i’r wlad hon o wlad arall).

Beth yw eich barn?

Hoffem glywed eich barn am ein cynlluniau, felly rydyn ni'n gofyn am eich ymatebion i'r cwestiynau yma:

- Ydych chi'n cytuno mai'r pethau yn yr adran 'Beth rydyn ni eisiau ei wneud?' yw'r pethau cywir y dylen ni eu gwneud?
- Ydych chi'n cytuno â'r adran 'Sut y byddwn ni'n gwneud hyn'?
- Ydych chi'n cytuno â'r dull rydyn ni am ei ddefnyddio, fel sydd yn yr adran 'Pa ddull gweithredu rydyn ni am ei ddefnyddio'?
- Ydych chi'n meddwl ein bod ni'n bwriadu dechrau gyda'r pethau cywir, fel sydd yn yr adran 'Beth y byddwn ni'n ei wneud i ddechrau'?

- Beth yw'r peth pwysicaf y gallwn ni ei wneud i atal trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol, yn eich barn chi?



- Beth y dylen ni ei wneud i fesur cynnydd a gwneud yn siŵr ein bod ni'n llwyddo i gyflawni'r pethau sydd yn y Cynllun hwn?

Sut i ateb ein cwestiynau

Llenwch y ffurflen ar-lein neu anfonwch e-bost i StrategaethVAWDASVStrategy@llyw.cymru

Beth mae'r geiriau hyn ei olygu?

Cam-drin domestig

Gall cam-drin domestig ddigwydd mewn sawl ffordd.

- Eich brifo, neu fygwth eich brifo.
- Gweiddi arnoch neu eich bwlio.
- Gwneud pethau rhywiol i chi nad ydych chi'n eu hoffi ac nad ydych chi eu heisiau.
- Mynd â'ch arian neu eich eiddo.
- **Ymddygiad sy'n rheoli**
- **Rheoli drwy orfodaeth**

Ymddygiad sy'n rheoli

Gall hyn gynnwys:

- Eich rhwystro rhag gweld eich ffrindiau a'ch teulu, neu unrhyw un sy'n eich cefnogi.
- Eich rhwystro rhag bod yn annibynnol a gwneud eich dewisiadau eich hun.
- Eich rhwystro rhag mynd allan neu siarad â phobl y tu allan i'ch cartref.
- Mynd â'ch arian neu wneud i chi weithio heb gael eich talu.

Rheoli drwy orfodaeth (neu reolaeth drwy orfodaeth)	Pan fydd rhywun yn defnyddio trais, yn eich bygwth, yn eich bychanu neu'n codi ofn arnoch chi. Bydd yn gwneud hyn i'ch niweidio, eich cosbi neu i godi ofn arnoch chi.
Stelcio	Stelcio yw rhoi sylw digroeso ac obsesiynol i chi gan unigolyn (neu grŵp) sy'n gwneud i chi deimlo'n ofnus. Gall gynnwys rhywun yn eich dilyn neu'n eich gwylio, neu'n anfon anrhegion nad ydych chi eu heisiau atoch chi.
Camfanteisio rhywiol	Pan fydd rhywun yn gwneud i chi wneud pethau rhywiol iddo. Efallai y byddwch chi'n cael eich gorfodi i wneud pethau dydych chi ddim eisiau eu gwneud. Efallai y byddwch chi'n credu fod dim dewis gennych chi am eich bod yn cael eich gorfodi neu eich rheoli. Efallai y byddwch chi'n teimlo bod yn rhaid i chi wneud pethau rhywiol i gael pethau sylfaenol i fyw, fel bwyd, rhywle i aros neu arian.
Anffurfio organau cenhedlu benywod	Pan fydd merch ifanc neu ferch yn ei harddegau yn cael rhan o'i horganau cenhedlu wedi'i thorri am resymau diwylliannol neu grefyddol, ddim am resymau meddygol. Mae hyn yn erbyn y gyfraith.

Trais ar sail anrhydedd	Trais ar sail anrhydedd yw pan fyddwch chi'n cael eich cam-drin, neu'n dioddef trais neu fygythiadau gan rywun yn eich teulu neu eich cymuned oherwydd ei fod yn credu eich bod wedi dod â chywilydd neu warth i'r teulu.
Priodas dan orfod	Pan fydd rhywun yn cael ei orfodi i briodi
Cam-drin pobl hŷn	Pan fydd rhywun dros 60 oed yn cael ei gam-drin, neu'n dioddef trais neu fygythiadau.
LHDTC+	Mae hyn yn sefyll am: • Lesbiaidd • Hoyw • Deurywiol • Trawsryweddol • Cwiar neu Cwestiynu • Mae'r + yn golygu ei fod yn cynnwys pawb sy'n teimlo'n rhan o'r gymuned LHDTC+ ond nad ydyn nhw'n teimlo eu bod yn perthyn i'r grwpiau a gaiff eu rhestru yn LHDT.
Aflonyddu	Aflonyddu yw pan fydd rhywun yn cyfathrebu neu'n cysylltu â chi mewn ffordd y byddai rhywun yn gallu disgwyl y byddai'n achosi gofid, dychryn ac ofn.

Aflonyddu ar y stryd

Aflonyddu ar y stryd yw pan fydd rhywun yn ymddwyn mewn ffordd sy'n gwneud i chi deimlo gofid, dychryn, cywilydd neu dan fygythiad pan fyddwch chi allan. Mae'n fath o gyfathrebu nad oeddech chi wedi gofyn amdano ac nad ydych chi ei eisiau, a allai achosi gofid ac ofn i chi.

Gall fod yn rhywun rydych chi'n ei adnabod, fel cymydog neu bobl o'ch ardal leol, neu gallai fod yn ddieithryn.

Gallai gynnwys:

- chwibanu digroeso
- sylwadau sarhaus yn erbyn menywod, pobl hoyw neu bobl drawsryweddol
- gofyn beth yw eich enw, eich rhif ffôn neu ble rydych chi'n mynd dro ar ôl tro, ar ôl i chi ddweud na
- enwau, sylwadau neu geisiadau rhywiol
- eich dilyn
- gwneud gweithred rywiol yn gyhoeddus
- gafael a chyffwrdd neu ymosodiad rhywiol
- trais rhywiol.

Aflonyddu yn y gwaith

Mae aflonyddu yn y gwaith yn ymddygiad sy'n gwneud i chi deimlo dan fygythiad neu fod rhywun yn eich sarhau pan fyddwch chi yn y gwaith.

Gallai gynnwys:

- lledaenu sïon maleisus
- eich trin yn annheg
- pigo ar rywun
- gwrthod rhoi cyfleoedd hyfforddi neu ddyrchafiad i rywun.