

Bydd effro,
bydd ofalus,
bydd ddiogel!

Credwch
mewn plant



Barnardo's
Cymru

Sut mae dy gadw di a
dy ffrindiau yn ddiogel
rhag camfanteisio

A large, vibrant, abstract graphic design. It features a black silhouette of a person's head and shoulders on the left side. The background is filled with various colored splatters and shapes in shades of green, purple, pink, and orange. The text 'Bydd ddiogel' is written in a large, bold, green font, with 'Bydd' on the top line and 'ddiogel' on the bottom line, both within a black, rounded rectangular shape.

Bydd
ddiogel

Meddylia am dy holl berthnasau gwahanol.

Gallai hynny fod â ffrindiau agos, cariad neu efallai grwpiau o ffrindiau o'r ysgol neu'r ardal lle rwyd ti'n byw.

Wrth i ni dyfu i fyny, rydyn ni'n datblygu perthynas â nifer o bobl wahanol. Dyma sut rydyn ni'n mwynhau perthnasau iach, ac mae hynny'n sgîl gwyech.

Ond mae pethau'n gallu mynd o chwith, ac efallai y bydd pobl yn ceisio cymryd mantais ohonot ti, neu'n dy orfodi di i sefyllfaoedd peryglus cyn i ti sylweddoli.

Dyna pam mae angen i ti fod yn ymwybodol o'r arwyddion y gallai fod ar rywun eisiau camfanteisio arnat ti – a bod yn ofalus iawn pwy rwyd ti'n ymddiried ynddyn nhw.

Camfanteisio rhywiol – faint wyt ti'n ei wybod?


Mae'n gallu bod yn anodd adnabod camfanteisio rhywiol oherwydd bydd rhywun yn aml yn meddwl eu bod nhw mewn perthynas dda â'r person – neu'r bobl – sydd am gamfanteisio ar dy ymddiriedaeth.

Gallai fod yn ffrind neu'n grŵp o ffrindiau. Gallai fod yn rhywun rwyd ti'n meddwl sy'n gariad i ti. Gallai fod yn berson neu'n grŵp newydd o bobl rwyd ti newydd ddod i'w adnabod neu eu hadnabod. Gallai fod yn rhywun rwyd ti wedi siarad â nhw ar-lein.

Ond pwy bynnag ydyn nhw, gallen nhw ddefnyddio ffyrdd clyfar o fanteisio ar eich perthynas – ac mae hynny'n golygu y byddai modd i ti gael dy niweidio cyn i ti wybod beth sy'n digwydd. Er enghraifft, gallai rhywun roi arian, cyffuriau, alcohol, rhoddion neu rywle i ti aros ac wedyn dy orfodi i wneud un neu fwy o'r pethau hyn yn gyfnewid am hynny:

- Cael rhyw gyda nhw
- Gwneud rhywbeth rhywiol iddyn nhw
- Cael dy gyffwrdd yn amhriodol mewn ffordd sy'n dy wneud yn anghyfforddus
- Edrych ar ddelweddau rhywiol – gan gynnwys ffilmiau neu luniau
- Eu gwylio nhw'n gwneud rhywbeth rhywiol, gan gynnwys cael rhyw neu gyffwrdd â'u hunain yn rhywiol.

Dyna pam ei bod hi mor bwysig cadw llygad am yr arwyddion bod ymddygiad rhywun tuag atati yn rhywbeth gwahanol i'r hyn sydd i'w weld.



**Bydd
ofalus**

Pwy fedri di ymddiried ynddyn nhw?

Dydy hi ddim yn hawdd dweud bob tro.

Mae camfanteisio rhywiol yn gallu digwydd i ti, os wyt ti'n fachgen neu'n ferch, beth bynnag yw dy oed neu dy gefndir – felly mae angen i ti fod yn ofalus pwy rwyf ti'n ymddiried ynddyn nhw.

Ac mae hynny'n golygu cadw llygad ar agor am arwyddion rhybudd y gallai fod ar rywun eisiau cymryd mantais ohonot ti, os wyt ti newydd eu cwrdd neu os ydyn nhw'n rhan o dy grŵp o ffrindiau.

Un arwydd rhybudd yw pan fydd rhywun yn ceisio dod i dy adnabod yn well drwy roi llawer o sylw i ti a gwneud i ti deimlo yn arbennig. Efallai byddan nhw'n prynu rhoddion i ti neu'n dy gynnwys mewn gweithgareddau sy'n ymddangos yn gyffrous neu'n hwyl.

Mae'n dod yn broblem os yw'r person hwnnw'n dechrau ffyrdd o dy reoli di, fel gwneud addewidion does dim modd eu cadw, dy fygwth di, neu hyd yn oed bod yn dreisgar os byddi di ddim yn gwneud y pethau maen nhw eisiau i ti eu gwneud.

Efallai byddan nhw hefyd yn ceisio dy ynysu oddi wrth dy ffrindiau, dy deulu a phobl eraill sy'n gofalu amdanat ti. Pan fydd hynny'n digwydd, mae'n haws i rywun sy'n cam-drin dy roi di mewn sefyllfaedd peryglus neu dy orfodi i wneud pethau dwyt ti ddim eisiau eu gwneud – gyda nhw neu bobl eraill maen nhw'n eu hadnabod.

Dim gwneud ffafr â thi yw hynny – camfanteisio yw hynny.

Yn anffodus, mae unigolion sydd â llai o bobl yn gofalu amdany'n nhw hyd yn oed yn fwy agored i ddioddef camfanteisio rhywiol.

Roedd Jessica yn un ohony'n nhw.



**Bydd
effro**

Stori Jessica

'Doedd mam ddim o gwmpas erbyn hynny, roedd dad yn yfed ac roedd fy chwaer yn colli'r ysgol. Roeddwn i'n 15 ac fe wnes i ddechrau treulio amser gyda grŵp o ffrindiau tu allan i'r ysgol – roedden nhw'n hŷn. I ddechrau roeddwn i'n meddwl ei bod hi'n grêt cael ffrindiau hŷn, doeddwn i ddim yn meddwl bod dim byd o'i le ar hynny – roedden nhw'n yfed ac roedd llawer o gyffuriau o gwmpas.

'Roeddwn i'n meddwl, os oedden nhw'n gwneud hynny – mae'n rhaid bod hynny'n iawn. Roedd yna lawer o bwysau i gymryd rhan. Ond doedd dim byd yn dweud wrtha i bod hynny'n anghywir. Beth bynnag, roedd o'n iawn i ddechrau – roeddwn i'n cael yr arian gan dad. Ond ar ôl cwpl o wythnosau, roeddwn i'n mynd yn gaeth a doedd dim digon o arian.

'Dywedodd fy ffrindiau newydd ei bod hi'n oce a fy nghyflwyno i ddyn newydd. Roedden nhw'n dweud ei fod o'n fy ffansiô i ac y dylwn i fynd allan efo fo. Wnes i ddim sylweddoli beth oedd yn digwydd – roedd yr holl beth wedi cael ei drefnu. Ar ôl i mi gysgu efo fo – fe wnes i sylweddoli fy mod i wedi cael fy nefnyddio ond roedd hi'n rhy hwyr, roeddwn i'n gaeth i gyffuriau. Roedd eisiau cyffuriau ac roedd angen cyffuriau arna i fwy a mwy.'

Mae Barnardo's nawr yn gweithio gyda Jessica i'w helpu i adennill ei hyder a thorri'n rhydd o'r cylch o gam-drin.

Ond mae ei stori hi'n dangos sut roedd anawsterau gartref a chyffro 'ffrindiau' hŷn yn golygu y cafodd ei denu i sefyllfa o gam-drin.

Felly bydd effro, bydd ofalus a bydd ddiogel – defnyddia ein cyngor i ddiogelu dy hun rhag dioddef camfanteisio.

Tri chyngor i fod yn ddiogel

1 Bydd â ffydd ynot ti dy hun pan fydd rhywbeth o'i le. Os bydd rhywun yn gwneud i ti deimlo'n anniogel, dan bwysau neu'n ofnus, dilyna dy reddf a gofyn am help.

2 Paid ag ymddiried mewn pobl dwyt ti ddim yn eu hadnabod, hyd yn oed os ydyn nhw'n ymddangos yn gyfeillgar – a gwna'n siŵr dy fod yn gwybod pwy rwy'ti'n siarad â nhw ar-lein. Paid byth â rhoi manylion personol na chytuno i gwrdd â rhywun rwy'ti ond wedi siarad â nhw ar-lein.

3 Paid â chael dy dwyllo i wneud pethau peryglus, hyd yn oed os ydyn nhw'n edrych yn hwyl. Gallai rhywbeth sy'n edrych yn gyffrous i ddechrau fod yn fwy peryglus nag wyt ti'n sylweddoli.



Os wyt ti'n poeni am sefyllfa
rwyd ti neu ffrind ynddi, siarada
ag oedolyn rwyd ti'n ymddiried
ynddyn nhw cyn gynted ag
sy'n bosibl. Gall athrawon,
rhieni, gofalwyr a gweithwyr
cymdeithasol dy helpu.

Mae croeso i ti hefyd gysylltu
ag un o brosiectau camfanteisio
rhywiol arbenigol Barnardo's, neu
siarad â rhywun am beth sydd wedi
digwydd i ti:

[www.barnardos.org.uk/specialist_
sexual_exploitation_projects](http://www.barnardos.org.uk/specialist_sexual_exploitation_projects)

Os wyt ti neu ffrind mewn perygl
uniongyrchol, neu os oes angen
help arnoch chi ar frys, ffoniwch
999 neu cysylltwch â'r heddlu lleol.



**Credwch
mewn plant**

**Barnardo's
Cymru**



www.barnardos.org.uk

Prif Swyddfa

Tanners Lane,
Barkingside, Ilford,
Essex IG6 1QG
Ffôn: 020 8551 0011
Ffacs: 020 8551 8267

Rhifau Cofrestru'r Elusen
Barnardo's 216250 a SC037605

13873ka11-BL