BETH YW AFLONYDDU RHYWIOL?

Mae aflonyddu rhywiol yn unrhyw fath o ymddygiad o natur rywiol sy'n gwneud i chi deimlo cywilydd neu fraw, neu sy'n anghyfforddus, anweddus, neu sarhaus.
Deddf Cydraddoldeb 2010

Aflonyddu Geiriol

Gallai aflonyddu geiriol fod yn sylwadau rhywiol neu awgrymog, er enghraifft sylwadau am eich corff neu'r ffordd rydych chi'n edrych, neu weiddi amhriodol.

Jôcs Rhywiol

Mae jôcs rhywiol sy'n anghyfforddus, sarhaus neu fygythiol hefyd yn enghreifftiau o aflonyddu rhywiol.

Ceisiadau Rhywiol

Mae ceisiadau rhywiol, os nad ydych chi eisiau hynny, yn fath o aflonyddu rhywiol. Gallai hynny gynnwys syllu arnoch chi neu gynigion rhywiol amhriodol nad ydych chi eisiau. Gall ddigwydd mewn person, dros y ffôn neu mewn e-bost.

Heddlu De Cymru
www.south-wales.police.uk
Argyfwng: 999
Dim Argyfwng: 101

Heddlu Trafnidiaeth Prydain
www.btp.police.uk
0800 40 50 40

Crimestoppers
www.crimestoppers-uk.org
0800 555 111

Cymorth i Ddioddefwyr
www.victimsupport.org.uk
0808 16 89 111

Byw Heb Ofn
www.llyw.cymru/byw-heb-ofn
0808 80 10 800

Cefnogwyd gan:

EI LLAIS CYMRU
HER VOICE WALES

"Wyt Ti'n Teimlo Beth Rydyn Ni'n ei Deimlo?"

SUT RYDW I'N ADRODD AM AFLONYDDU RHYWIOL?

Ffonio 999 mewn argyfwng

Oes rhywun mewn perygl yr eiliad hwn? Yw e'n digwydd ar hyn o bryd? Os felly, ffoniwch 999 nawr a gofynnwch am yr heddlu.

Ffonio 101

Mae ein rhif ffôn cenedlaethol pan nad oes argyfwng wedi'i staffio 24 awr y dydd. Os nad yw'n argyfwng, ffoniwch ni ar 101 i roi gwybod beth ddigwyddodd neu i gael cyngor.

Adrodd ar-lein

Erbyn hyn, mae heddluoedd ledled y wlad yn cynnig gwasanaethau adrodd ar-lein gan gynnwys drwy Facebook. Os byddai'n well gennych chi gysylltu ar-lein, ewch i www.south-wales.police.uk

Mynd i orsaf heddlu

Os hoffech siarad â swyddog mewn person, gallwn ni roi lle diogel a chyfforddus i wneud hynny. Cewch chi gymorth, os ydych chi'n barod i adrodd amdano neu os hoffech chi siarad â rhywun arall.

Rhoi gwybodaeth yn ddienw

Cysylltwch â Crimestoppers drwy'r wefan www.crimestoppers-uk.org neu drwy ffonio 0800 555 111.

Heddlu De Cymru
www.south-wales.police.uk
Argyfwng: 999
Dim Argyfwng: 101

Heddlu Trafnidiaeth Prydain
www.btp.police.uk
0800 40 50 40

Crimestoppers
www.crimestoppers-uk.org
0800 555 111

Cymorth i Ddioddefwyr
www.victimsupport.org.uk
0808 16 89 111

Byw Heb Ofn
www.llyw.cymru/byw-heb-ofn
0808 80 10 800

Cefnogwyd gan: PLAN International – For children and equality for girls; Vale of Glamorgan – Bro Morgannwg; glitch creative studio

EI LLAIS CYMRU
HER VOICE WALES

"Wyt Ti'n Teimlo Beth Rydyn Ni'n ei Deimlo?"

RHOI GWYBOD AM AFLONYDDU RHYWIOL...
BETH SY'N DIGWYDD NESAF?

- Pan fyddwch wedi rhoi gwybod am drosedd, bydd swyddog yn dod i siarad â chi ac yn gofyn i chi gofio'r hyn a ddigwyddodd fel y gall sefydlu'r amgylchiadau cyn trefnu i gymryd cyfrif mwy ffurfiol gennych. Gellir gwneud hyn yn eich cartref neu fan diogelwch arall neu yng ngorsaf yr heddlu. Bydd yn golygu rhoi cyfrif manwl o'r hyn a ddigwyddodd a sicrhau ei fod yn cael yr holl wybodaeth sydd ei angen arno gan gynnwys a ydych am fynychu'r llys. Gelwir hyn yn ddatganiad. Os ydych chi eisiau i ffrind neu aelod o'r teulu aros gyda chi wrth i chi wneud hyn, ni ddylai hyn fod yn broblem.

- Dylai'r heddlu gadw mewn cysylltiad â chi trwy'r dull a ffefrir gennych drwy gydol yr ymchwiliad. Byddant yn cynnig cefnogaeth i chi ac efallai y gallant eich cyfeirio at asiantaethau eraill, os yw hynny'n briodol.

- Mae'r heddlu hefyd yn gweithio gydag asiantaethau y tu allan i'r heddlu sydd wedi'u hyfforddi'n llawn i gynnig ôl-ofal i chi a'ch teulu.

- Os oes angen i chi fynychu'r llys fel rhan o'r ymchwiliad mae mesurau arbennig y gellir eu rhoi ar waith i sicrhau nad ydych yn teimlo wedi'ch llethu neu wedi'ch dieithrio gan y broses gyfreithiol. Mae yna hefyd wasanaethau a all eich cefnogi drwy gydol y broses.

Heddlu De Cymru
www.south-wales.police.uk
Argyfwng: 999
Dim Argyfwng: 101

Heddlu Trafnidiaeth Prydain
www.btp.police.uk
0800 40 50 40

Crimestoppers
www.crimestoppers-uk.org
0800 555 111

Cymorth i Ddioddefwyr
www.victimsupport.org.uk
0808 16 89 111

Byw Heb Ofn
www.llyw.cymru/byw-heb-ofn
0808 80 10 800

Cefnogwyd gan:

EI LLAIS CYMRU
HER VOICE WALES

"Wyt Ti'n Teimlo Beth Rydyn Ni'n ei Deimlo?"

BETH YW AFLONYDDU RHYWIOL?

Mae aflonyddu rhywiol yn unrhyw fath o ymddygiad o natur rywiol sy'n gwneud i chi deimlo cywilydd neu fraw, neu sy'n anghyfforddus, anweddus, neu sarhaus.
Deddf Cydraddoldeb 2010

Aflonyddu Geiriol

Gallai aflonyddu geiriol fod yn sylwadau rhywiol neu awgrymog, er enghraifft sylwadau am eich corff neu'r ffordd rydych chi'n edrych, neu weiddi amhriodol.

Jôcs Rhywiol

Mae jôcs rhywiol sy'n anghyfforddus, sarhaus neu fygythiol hefyd yn enghreifftiau o aflonyddu rhywiol.

Ceisiadau Rhywiol

Mae ceisiadau rhywiol, os nad ydych chi eisiau hynny, yn fath o aflonyddu rhywiol. Gallai hynny gynnwys syllu arnoch chi neu gynigion rhywiol amhriodol nad ydych chi eisiau. Gall ddigwydd mewn person, dros y ffôn neu mewn e-bost.

SUT RYDW I'N ADRODD AM AFLONYDDU RHYWIOL?

Ffonio 999 mewn argyfwng

Oes rhywun mewn perygl yr eiliad hwn? Yw e'n digwydd ar hyn o bryd? Os felly, ffoniwch 999 nawr a gofynnwch am yr heddlu.

Ffonio 101

Mae ein rhif ffôn cenedlaethol pan nad oes argyfwng wedi'i staffio 24 awr y dydd. Os nad yw'n argyfwng, ffoniwch ni ar 101 i roi gwybod beth ddigwyddodd neu i gael cyngor.

Adrodd ar-lein

Erbyn hyn, mae heddluoedd ledled y wlad yn cynnig gwasanaethau adrodd ar-lein gan gynnwys drwy Facebook. Os byddai'n well gennych chi gysylltu ar-lein, ewch i www.south-wales.police.uk

Mynd i orsaf heddlu

Os hoffech siarad â swyddog mewn person, gallwn ni roi lle diogel a chyfforddus i wneud hynny. Cewch chi gymorth, os ydych chi'n barod i adrodd amdano neu os hoffech chi siarad â rhywun arall.

Rhoi gwybodaeth yn ddienw

Cysylltwch â Crimestoppers drwy'r wefan www.crimestoppers-uk.org neu drwy ffonio 0800 555 111.

Cefnogwyd gan:

EI LLAIS CYMRU
HER VOICE WALES

BETH SY'N DIGWYDD NESAF?

- Pan fyddwch wedi rhoi gwybod am drosedd, bydd swyddog yn dod i siarad â chi ac yn gofyn i chi gofio'r hyn a ddigwyddodd fel y gall sefydlu'r amgylchiadau cyn trefnu i gymryd cyfrif mwy ffurfiol gennych. Gellir gwneud hyn yn eich cartref neu fan diogelwch arall neu yng ngorsaf yr heddlu. Bydd yn golygu rhoi cyfrif manwl o'r hyn a ddigwyddodd a sicrhau ei fod yn cael yr holl wybodaeth sydd ei angen arno gan gynnwys a ydych am fynychu'r llys. Gelwir hyn yn ddatganiad. Os ydych chi eisiau i ffrind neu aelod o'r teulu aros gyda chi wrth i chi wneud hyn, ni ddylai hyn fod yn broblem.
- Dylai'r heddlu gadw mewn cysylltiad â chi trwy'r dull a ffefrir gennych drwy gydol yr ymchwiliad. Byddant yn cynnig cefnogaeth i chi ac efallai y gallant eich cyfeirio at asiantaethau eraill, os yw hynny'n briodol.
- Mae'r heddlu hefyd yn gweithio gydag asiantaethau y tu allan i'r heddlu sydd wedi'u hyfforddi'n llawn i gynnig ôl-ofal i chi a'ch teulu.
- Os oes angen i chi fynychu'r llys fel rhan o'r ymchwiliad mae mesurau arbennig y gellir eu rhoi ar waith i sicrhau nad ydych yn teimlo wedi'ch llethu neu wedi'ch dieithrio gan y broses gyfreithiol. Mae yna hefyd wasanaethau a all eich cefnogi drwy gydol y broses.

DOLENNI A MANYLION CYSWLLT DEFNYDDIOL

Heddlu De Cymru
www.south-wales.police.uk
Argyfwng: 999
Dim Argyfwng: 101

Heddlu Trafnidiaeth Prydain
www.btp.police.uk
0800 40 50 40

Crimestoppers
www.crimestoppers-uk.org
0800 555 111

Cymorth i Ddioddefwyr
www.victimsupport.org.uk
0808 16 89 111

Byw Heb Ofn
www.llyw.cymru/byw-heb-ofn
0808 80 10 800

"Wyt Ti'n Teimlo Beth Rydyn Ni'n ei Deimlo?"