Polisi Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb (ACRh)

YGG Bryniago

Dyddiad adolygu a mabwysiadu:

Date reviewed and adopted: 07.10.2025

Dyddiad yr adolygiad nesaf: Hydref 2026

Date of next review: Autumn 2026

Llofnod Cadeirydd y Llywodraethwyr:

Signature of chair of governors:

Cynnwys

	Tudalen
Cyflwyniad	**4**
Nodau ac amcanion ACRh	4
Cyfle Cyfartal	5
Dysgu ac addysgu	5
Diogelu ac amddiffyn plant	5
Datblygu ar y cyd gyda disgyblion	5
Gweithio gyda rhieni/gofalwyr	5
Gweithio gydag ymwelwyr ac asiantaethau allanol	5
ACRh sy’n ddatblygiadol briodol	5
Monitro ACRh	6
Atodiadau	**6**
Map o'r cwricwlwm (côd)	6
Polisïau pellach	6
Adnoddau a Gwasanaethau i Gefnogi ACRh	7
Rhestr o dermau cyffredin ACRh	**9**

Cyflwyniad

Mae ACRh yn rhan gadarnhaol ac amddiffynnol o'r Cwricwlwm i Gymru. Mae'n chwarae rhan ganolog wrth gefnogi hawliau dysgwyr i fwynhau perthnasoedd boddhaus, iach a diogel drwy gydol eu bywydau.

Yn ganolog i'r Cwricwlwm i Gymru mae dyhead i bob plentyn a pherson ifanc gyflawni pedwar diben y cwricwlwm. Mae cwricwlwm ACRh sy'n seiliedig ar hawliau a thegwch yn helpu i sicrhau y gall pob dysgwr ddatblygu dealltwriaeth o sut mae ffydd, credoau, hawliau dynol a diwylliannau pobl yn gysylltiedig â phob agwedd ar ACRh, a sut gall yr hawliau hyn gyfrannu at ryddid, urddas, lles a diogelwch pawb. Felly, yn YGG Bryniago, byddwn yn trafod ACRh yng nghyd-destun yr Hawliau a ddiogelir gan Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn.

Bydd ACRh yn YGG BRYNIAGO yn cefnogi dysgwyr i ddatblygu'r wybodaeth, y sgiliau a'r gwerthoedd i ddeall sut mae perthnasoedd a rhywioldeb yn llywio'u bywydau yn ogystal â bywydau pobl eraill. Bydd dysgwyr yn cael eu galluogi a'u grymuso i geisio cymorth ar faterion sy'n ymwneud ag ACRh ac i siarad o blaid eu hunain ac eraill.

Mae ACRh yn ofyniad gorfodol ar gyfer pob dysgwr o 3 i 16 oed yn y Cwricwlwm i Gymru ("y Ddeddf"). Mae hyn yn golygu bod yn rhaid i bob dysgwr dderbyn yr addysg hon. Nid oes hawl tynnu'n ôl o ACRh o fewn y Cwricwlwm i Gymru.

Ysgrifennwyd y polisi hwn yn unol â Deddf Cwricwlwm ac Asesu (Cymru) 2021; dolen yma.

Mae'r polisi ACRh wedi'i ysgrifennu i gysylltu â pholisïau a phrosesau eraill yn YGG Bryniago Mae'r rhain yn cynnwys:

- Diogelu ac amddiffyn plant
- Polisi a gweithdrefnau ymddygiad
- Polisi a gweithdrefnau gwrth-fwlio
- Polisi iechyd meddwl a lles
- Polisi diogelwch ar-lein
- Polisi Cydraddoldeb
- Diwygio/ychwanegu unrhyw bolisïau ysgol priodol pellach

Nodau ac amcanion ACRh

Nod ACRh yn YGG BRYNIAGO yw rhoi'r wybodaeth sydd ei hangen ar bobl ifanc i'w helpu i ddatblygu perthnasoedd iach a meithringar o bob math, nid perthnasoedd agos yn unig. Dylai eu galluogi i wybod sut beth yw perthynas iach a beth sy'n gwneud ffrind da, cydweithiwr da a phriodas lwyddiannus, neu fath arall o berthynas ymroddedig. Dylai hefyd gynnwys dulliau atal cenhedlu, datblygu perthynas agos a gwrthsefyll teimlo dan bwysau i gael rhyw (a pheidio â rhoi pwysau ar unrhyw un). Dylai addysgu'r hyn yw ymddygiad derbyniol ac annerbyniol mewn perthynas.

Yn unol â deddfwriaeth, bydd ACRh yn YGG BRYNIAGO yn gynhwysol, yn blwraliaethol, yn ffeithiol gywir ac yn rhoi cyfleoedd i ddysgwyr ymroi'n feirniadol i holl feysydd y cwricwlwm ACRh ac ymateb iddynt. Bydd staff wedi'u hyfforddi'n dda a bydd yr holl adnoddau a ddefnyddir yn cael eu dewis yn ofalus yn unol ag anghenion y dysgwyr.
Bydd ACRh yn cael ei haddysgu drwy'r maes dysgu Iechyd a Lles/drwy themâu trawsbynciol a thrwy wersi ACRh annibynnol.

Cyfle Cyfartal

Cyfeiriwch at bolisi cyfle cyfartal strategol YGG Bryniago

Dysgu ac addysgu

Cyfeiriwch at bolisi dysgu ac addysgu YGG Bryniago

Diogelu ac amddiffyn plant

Cyfeiriwch at bolisi diogelu ac amddiffyn plant YGG Bryniago

Datblygu ar y cyd gyda disgyblion

Yn unol â Chonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn, defnyddir llais y disgybl i gefnogi'r gwaith o lunio'r cwricwlwm ACRh yn YGG BRYNIAGOa bydd disgyblion yn cael cyfleoedd rheolaidd i werthuso ac adolygu ein darpariaeth ACRh i sicrhau ei bod yn diwallu eu hanghenion yn effeithiol.

Gweithio gyda rhieni/gofalwyr

Bydd yr holl rieni/ofalwyr yn cael gwybod am y ddarpariaeth ACRh yn YGG BRYNIAGO a chânt eu hannog i ystyried ACRh yn gyfrifoldeb a rennir rhwng yr ysgol a'r cartref.

Gweithio gydag ymwelwyr ac asiantaethau allanol

Pan fydd ymwelwyr ac asiantaethau allanol yn darparu cyfleoedd dysgu sesiynol i ddysgwyr, bydd yr ysgol yn sicrhau:

- Bod yr ysgol a'r darparwr allanol wedi cytuno ar y nodau, y cynnwys a'r ymagwedd i'w mabwysiadu.
- Bod yr awdurdod lleol (adran addysg) yn gwybod am yr asiantaeth ac wedi'i chymeradwyo fel darparwr cefnogaeth ACRh mewn ysgolion.
- Bod yr ysgol wedi hysbysu'r darparwr am unrhyw bolisïau perthnasol yn yr ysgol.
- Bod yr ysgol wedi hysbysu a pharatoi disgyblion cyn yr ymweliad ac wedi rhoi amser iddynt baratoi cwestiynau.
- Bydd ysgolion sy'n comisiynu asiantaethau allanol yn cymhwyso ac yn dilyn gweithdrefnau recriwtio a chomisiynu diogel yr awdurdod lleol.
- Bod yr ysgol wedi cynllunio i'r darparwr gael ei gefnogi'n weithredol gan athro drwy gydol yr ymweliad.

ACRh sy'n ddatblygiadol briodol

Mae'r Ddeddf yn ei gwneud hi'n ofynnol i'r ACRh a ddarperir fod yn ddatblygiadol briodol i ddysgwyr. Felly, mae'n rhaid i ysgolion a lleoliadau ystyried amrywiaeth o ffactorau megis oedran, gwybodaeth ac aeddfedrwydd y dysgwyr ac unrhyw anghenion dysgu ychwanegol. BYDD ACRh yn YGG BRYNIAGO yn ddatblygiadol briodol i bob dysgwr. Dylai oedran y dysgwyr fod yn un o'r meini prawf a ddefnyddir gan ymarferwyr i benderfynu ar briodoldeb cynnwys; fodd bynnag, bydd ffactorau eraill y bydd angen iddynt eu hystyried wrth gynllunio darpariaeth. Dylid hefyd ystyried ffactorau fel datblygiad corfforol a meddyliol ac emosiynol dysgwyr. Mae hyn yn hanfodol er mwyn sicrhau bod dysgwyr yn cael eu cadw'n ddiogel rhag gwybodaeth nad ydynt yn ddigon aeddfed i'w phrosesu. Fodd bynnag, ni ddylai hyn fod yn rheswm dros beidio â rhoi'r wybodaeth hanfodol sydd ei hangen ar blant a phobl ifanc wrth

iddynt ddatblygu'n gorfforol, yn feddyliol ac yn emosiynol; er mwyn cyflwyno ACRh sy'n ddatblygiadol briodol, mae angen rhoi sylw i bynciau sy'n rhan annatod o ddatblygiad dysgwyr. Er enghraifft, dylid trafod materion a all effeithio ar rhai ddysgwyr iau, megis y glasoed a'r mislif, mewn modd sensitif a chyn iddynt dechrau profi newidiadau ffisiolegol. Byddwn hefyd yn ystyried sut y darperir cefnogaeth briodol drwy ymagwedd ysgol gyfan megis, yn achos y glasoed, sicrhau bod deunyddiau mislif ar gael i ddysgwyr.

Monitro ACRh

Er bod ACRh yn gyfrifoldeb ysgol gyfan, bydd ACRh yn cael ei monitro, ei hadolygu a'i gwerthuso gan y rheini sy'n gyfrifol am ACRh yn YGG Bryniago, yn unol â pholisi cwricwlwm yr ysgol. Mae hyn yn cynnwys:

(a) Y cynrychiolydd o'r corff llywodraethu sy'n gyfrifol am ACRh
(b) Y Pennaeth a'r Uwch Dîm Arweinyddiaeth
(c) Yr arweinydd ACRh
(d) Disgyblion

Caiff y polisi ACRh hwn ei adolygu bob blwyddyn a bydd y broses hon yn cynnwys pob un o'r uchod, ochr yn ochr ag aelodau eraill o gymuned ein hysgol (rhieni/gofalwyr, y corff llywodraethu a disgyblion) i sicrhau bod ein darpariaeth a'n cwricwlwm ACRh yn effeithiol o ran bodloni'n gofynion statudol.

Atodiad

- Map o'r cwricwlwm (côd)

Mae'r côd ar gael yma. Dyma'r tri llinyn:

(a) Perthnasoedd a hunaniaeth
(b) Iechyd a lles rhywiol
(c) Grymuso, diogelwch a pharch

Mae ein cynllun cwricwlwm yn ystyried y tri chyfnod dysgu, yn ogystal ag anghenion ein disgyblion sy'n ddatblygiadol briodol ac mae ar gael i'w rannu ar gais.

Y tri cham dysgu yw:

1. Cam 1 – o 3 oed
2. Cam 2 – o 7 oed
3. Cam 3 – o 11 oed

- Polisïau pellach

- Polisi a gweithdrefnau ymddygiad
- Polisi diogelu ac amddiffyn plant
- Polisi a gweithdrefnau gwrth-fwlio
- Polisi iechyd meddwl a lles
- Polisi diogelwch ar-lein
- Polisi Cydraddoldeb

- Adnoddau a Gwasanaethau i Gefnogi ACRh

    - Gwasanaeth Nyrsys Iechyd mewn Ysgolion Bae Abertawe - SBU.SchoolNursing@wales.nhs.uk
    - Themâu trawsbynciol ar gyfer cynllunio'ch cwricwlwm – Côd a Chanllawiau ACRh Llywodraeth Cymru.
    - Brook Learn - Amrywiaeth o gyrsiau hunangyfeiriedig o safon sydd am ddim yn bennaf, i'ch grymuso, eich cefnogi a'ch annog i ddarparu addysg cydberthynas a rhywioldeb effeithiol.
    - Spectrum - Addysgu ysgolion, disgyblion a rhieni yng Nghymru am berthnasoedd iach drwy fabwysiadu ymagwedd ysgol gyfan at fynd i'r afael â cham-drin domestig.
    - Adnodd Tyfu i Fyny – Yn cefnogi sut i gyflwyno ACRh. Ar gael drwy HWB yn unig.
    - Adnodd Rhyngweithiol SENSE – Yn cefnogi'r gwaith o gyflwyno ACRh. Mae pob ysgol wedi cael copi.
    - SchoolBeat - Darparu gwybodaeth ac adnoddau ar gyfer disgyblion, athrawon, rhieni a phartneriaid i atgyfnerthu'r negeseuon allweddol a gyflwynir gan ein Swyddogion Cymuned Ysgol yr Heddlu mewn ysgolion cynradd ac uwchradd yn ogystal â lleoliadau addysgol amgen.
    - Cymru Chwareus – Gwefan Iechyd Rhywiol GIG Cymru.
    - NSPCC Learning - Hyfforddiant ac adnoddau i'ch helpu i amddiffyn plant rhag esgeulustod a cham-drin.
    - Adnodd PANTS - Adnoddau am ddim i ysgolion ac athrawon gan gynnwys cynllun gwers, cyflwyniad sleidiau, cysylltiadau cwricwlwm, gweithgareddau ystafell ddosbarth a mwy.
    - Y Rheol Dillad Isaf (Underwear Rule) - Sgwrs syml i helpu rhieni i gadw'u plentyn yn ddiogel rhag camdriniaeth rywiol.
    - Stonewall Cymru - Cefnogi ysgolion i fod yn fwy cynhwysol o ran LHDTC+.
    - Pecyn Cymorth ThinkuKnow - Gwybodaeth ac arweiniad sy'n briodol ac yn berthnasol i brofiadau pobl ifanc 11-18 oed. Mae'r pecyn cymorth yn cynnwys gweithgareddau y gellir eu cyflwyno fel gwersi untro neu eu defnyddio fel rhan o addysg perthnasoedd ac addysg rhyw pobl ifanc.
    - Kooth - Mae Kooth yn wasanaeth lles ar-lein diogel a dienw am ddim i blant a phobl ifanc.
    - Meic – Llinell gymorth 24 awr am ddim i blant a phobl ifanc yng Nghymru. Mae MEIC yn darparu cyngor a chefnogaeth ar gyfer amrywiaeth o faterion gan gynnwys bwlio a sefyll arholiadau.
    - Agenda - Adnodd y gellir ei lawrlwytho ar gyfer ymarferwyr addysgol sydd am gefnogi plant a phobl ifanc (7 – 18 oed) i ddeall bod perthnasoedd cadarnhaol yn bwysig yn eu hysgol a'u cymuned.
    - Crush - Mae CRUSH yn adnodd y gellir ei lawrlwytho am ddim sydd wedi'i gynllunio i baratoi athrawon ar gyfer y Côd a'r Canllawiau ACRh newydd.
    - Terrence Ymddiriedolaeth Higgins – Gwybodaeth am HIV, heintiau eraill a drosglwyddir yn rhywiol a sut i gynnal iechyd rhywiol da.
    - CAFOD - Adnoddau addysg ar gyfer ysgolion cynradd ac uwchradd.
    - Amnesty International UK – Pobl gyffredin o bob cwr o'r byd yn sefyll dros ddynoliaeth a hawliau dynol.
    - Mentally Healthy Schools - Learn without fear: pecyn ysgol am hawliau merched.
    - Ymddiriedolaeth Kaleidoscope – Rhyddid, diogelwch a chydraddoldeb i bobl LHDT+.
    - Barnardo's - Adnoddau i helpu i nodi ac ennyn diddordeb pobl ifanc sydd mewn perygl o gael eu cam-drin a'u hecsbloetio'n rhywiol.
    - Let's Talk About It – Cefnogaeth ar gyfer addysg perthnasoedd a rhyw.
    - Adnoddau - Hwb (llyw.cymru)

- Comisiynydd Plant Cymru – Adnoddau ar gyfer ysgolion.
- Sefydliad Addysg a Hyfforddiant - Adnoddau defnyddiol – 'Prevent' ar gyfer Addysg Bellach a Hyfforddiant
- Pecyn Addysgu ACRh Bae Abertawe – Gwersi o'r Dosbarth Derbyn i Flwyddyn 6, yn cynnwys gwersi Nyrsys Ysgol ar olchi dwylo (Derbyn) a'r glasoed (Blwyddyn 5). Dim ond ar gael drwy HWB.

Rhestr termau ACRh cyffredin (at ddefnydd yr ysgol YN UNIG)
Mae'r adnodd hwn ar gael i bob aelod o staff yn yr ysgol gyfeirio ato, er mwyn deall terminoleg a diffiniadau ymhellach. Ni fydd yr holl dermau hyn yn cael eu defnyddio yn yr ysgol gynradd ond mae dealltwriaeth gadarn o'r termau'n ddefnyddiol i fagu hyder staff addysgu. Mae hon yn ddogfen organig a bydd yn newid dros amser wrth i iaith a therminoleg newid.

Lluniwyd y rhestr termau'n gan gydweithwyr a fu'n cydweithio ar draws Abertawe. Ni fwriedir iddi fod yn eiriadur nac yn rhestr derfynol, ond fe'i hychwanegwyd fel adnodd dysgu proffesiynol ar gyfer ysgolion.

Allweddair	**Ystyr**
Erthyliad	Triniaeth i ddod â beichiogrwydd i ben yw erthyliad. Cyfeirir ato weithiau fel terfynu beichiogrwydd. Mae'r beichiogrwydd yn dod i ben naill ai drwy gymryd meddyginiaethau neu gael triniaeth lawfeddygol. Mae'r rhan fwyaf o erthyliadau yng Nghymru, Lloegr a'r Alban yn cael eu cynnal cyn 24 wythnos o feichiogrwydd. Gellir eu cynnal ar ôl 24 wythnos mewn amgylchiadau cyfyngedig iawn – er enghraifft, os yw bywyd y fam mewn perygl neu os byddai'r plentyn yn cael ei eni ag anabledd difrifol.
Abro (rhywiol a rhamantus)	Gair a ddefnyddir i ddisgrifio pobl sydd â chyfeiriadedd rhywiol a/neu ramantaidd hylifol sy'n newid dros amser, neu dros gwrs eu bywyd. Gallant ddefnyddio termau gwahanol i ddisgrifio eu hunain dros amser.
Ace / Aro	Term ymbarél a ddefnyddir yn benodol i ddisgrifio diffyg profiadau rhamantus neu rywiol, neu brofiadau amrywiol neu achlysurol ohonynt.
Mabwysiadu	Y weithred o fod yn gyfreithiol gyfrifol am blentyn rhywun arall a'i fagu fel eich plentyn eich hun.
Allo (rhywiol a rhamantus)	Mae pobl Allo yn profi atyniad rhywiol a rhamantus, ac nid ydynt yn ystyried eu hunain fel pobl sydd ar y sbectrwm Ace neu Aro. Mae ystyr Allo mewn perthynas â hunaniaethau'r sbectrwm Ace ac Aro yr un peth ag ystyr 'syth' ar y sbectrwm LHD+. Mae'n bwysig defnyddio geiriau sy'n cyfartalu profiad, neu fel arall y gwrthwyneb i ace ac aro yw 'normal', sy'n creu stigma.
Gwrthsemitiaeth	Gelyniaeth neu ragfarn yn erbyn pobl Iddewig. Ystyr Semitiad yw Iddew.
Cynghreiriad	Person syth a/neu cis (fel arfer) sy'n cefnogi aelodau o'r gymuned LHDT.
Gwrth-hiliaeth	Yr ymrwymiad gweithredol i nodi a herio hiliaeth a gwahaniaethu ar lefel unigol, sefydliadol a systemig.
Priodas wedi'i Threfnu	Priodas lle mae'r rhieni/teulu yn dewis y person y bydd eu mab neu ferch yn priodi ag ef/hi.
Rhyw wedi'i Neilltuo	Y rhyw a neilltuwyd i berson ar adeg geni.
Anrhamantaidd	Person nad yw'n profi atyniad rhamantus. Mae rhai pobl anrhamantaidd yn profi atyniad rhywiol, ond nid

	pob un. Gallai pobl anrhamantaidd sy'n profi atyniad rhywiol neu atyniad rhamantus achlysurol hefyd ddefnyddio termau fel hoyw, deurywiol, lesbiaidd, syth a chwiar ar y cyd ag anrhywiol i ddisgrifio’u hatyniad.
Anrhywiol	Person nad yw'n profi atyniad rhywiol. Mae rhai pobl anrhywiol yn profi atyniad rhamantus, ond nid pob un. Gallai pobl anrhywiol sy'n profi atyniad rhamantus hefyd ddefnyddio termau fel hoyw, deurywiol, lesbiaidd, syth a chwiar ar y cyd ag anrhywiol i ddisgrifio’u hatyniad rhamantus.
Rhagfarn	Dewis o blaid neu yn erbyn person neu grŵp yn seiliedig ar nodweddion personol neu ystrydebau.
Deurywiol	Term a ddefnyddir i ddisgrifio cyfeiriadedd rhamantus a/neu rywiol tuag at fwy nag un rhyw.
Deuffobia	Ofn o neu atgasedd tuag at rywun sy'n nodi ei fod yn ddeurywiol yn seiliedig ar ragfarn neu agweddau, credoau neu safbwyntiau negyddol am bobl ddeurywiol. Gall bwlio deuffobig gael ei dargedu at bobl sy'n ddeurywiol, neu sy'n cael eu hystyried yn ddeurywiol.
Bwlio	Ceisio niweidio, bygwth neu orfodi (rhywun sy'n cael ei ystyried yn agored i niwed).
Bwtsh	Mae Bwtsh yn derm a ddefnyddir yn niwylliant LDT i ddisgrifio rhywun sy'n mynegi’i hun mewn ffordd wrywaidd. Mae hunaniaethau eraill o fewn cwmpas y term bwtsh, fel 'bwtsh meddal' (soft butch) a 'bwtsh caled' (stone butch). Ni ddylech ddefnyddio'r termau hyn i ddisgrifio rhywun oni bai eich bod yn gwybod ei fod yn uniaethu â nhw.
Gwyliwr	Person sy'n bresennol mewn digwyddiad ond nid yw'n cymryd rhan.
Rhywun sy'n swyno drwy dwyll	Person sy'n creu proffil personol ffug ar safle rhwydweithio cymdeithasol at ddibenion twyllodrus neu ddichellgar.
Priodasau Plant a Phriodasau Cynnar Dan Orfod	Mae priodasau plant a phriodasau dan orfod (CFM) yn torri hawliau dynol ac yn arfer niweidiol sy'n effeithio'n anghymesur ar fenywod a merched yn fyd-eang, gan eu hatal rhag byw eu bywydau'n rhydd o bob math o drais. Mae CFM yn bygwth bywydau a dyfodol merched a menywod ledled y byd, gan eu hamddifadu o’r cyfle i wneud penderfyniadau am eu bywydau, amharu ar eu haddysg, eu gwneud yn fwy agored i drais, gwahaniaethu a cham-drin, a'u hatal rhag cymryd rhan yn llawn mewn cylchoedd economaidd, gwleidyddol a chymdeithasol. Mae priodas plentyn hefyd yn aml yn arwain at feichiogrwydd a genedigaeth yn gynnar, gan arwain at

	gyfraddau morbidrwydd a marwolaeth ymhlith mamau sy'n uwch na'r cyfartaledd. Gall CFM arwain at fenywod a merched yn ceisio ffoi o'u cymunedau neu gyflawni hunanladdiad er mwyn osgoi’r briodas neu rhagddi. Priodas plentyn yw unrhyw briodas lle mae o leiaf un o'r partïon dan 18 oed. Priodas dan orfod yw lle nad yw un a/neu'r ddau barti wedi mynegi’n bersonol eu bod yn cydsynio’n llawn ac yn rhydd i'r undeb. Ystyrir bod priodas plentyn yn fath o briodas dan orfod, o ystyried nad yw un a/neu'r ddau barti wedi mynegi caniatâd llawn, rhydd a gwybodus.
Camfanteisio'n Rhywiol ar Blant Paratoi plentyn	Mae camfanteisio'n rhywiol ar blant (CRhP) yn fath o gam-drin rhywiol. Pan gamfanteisir yn rhywiol ar blentyn neu berson ifanc, rhoddir pethau iddo, fel rhoddion, cyffuriau, arian, statws ac anwyldeb, yn gyfnewid am gyflawni gweithgareddau rhywiol. Mae plant a phobl ifanc yn aml yn cael eu twyllo i gredu eu bod mewn perthynas gariadus a chydsyniol. Gelwir hyn yn baratoi plentyn. Efallai fod y plentyn yn ymddiried yn ei gamdriniwr ac nid yw'n deall ei fod yn cael ei gam-drin. Gall plant a phobl ifanc gael eu masnachu i mewn i'r DU neu o fewn y DU, at ddibenion camfanteisio'n rhywiol arnynt. Cânt eu symud o amgylch y wlad a'u cam-drin drwy eu gorfodi i gymryd rhan mewn gweithgareddau rhywiol, yn aml gyda mwy nag un person. Gellir camfanteisio'n rhywiol ar bobl ifanc mewn gangiau hefyd. Weithiau mae camdrinwyr yn defnyddio trais a bygythiadau i ddychryn neu orfodi plentyn neu berson ifanc, gan wneud iddo deimlo nad oes ganddo ddewis. Efallai y byddant yn rhoi symiau mawr o arian i blentyn/person ifanc, y maent yn gwybod na fydd yn gallu eu had-dalu, neu'n defnyddio cam-drin ariannol i'w reoli. Gall unrhyw un fod yn gyflawnwr camfanteisio'n rhywiol ar blant, waeth beth fo'i oedran, ei ryw neu ei hil. Gellid fframio'r berthynas fel cyfeillgarwch, rhywun i’w barchu neu berthynas ramantus. Gellir defnyddio plant a phobl ifanc y camfanteisir yn rhywiol arnynt i 'ddod o hyd i' neu orfodi eraill i ymuno â grwpiau hefyd.
Enwaediad (gwrywaidd)	Torri’r blaengroen (gwryw). Mae hyn yn aml yn cael ei arfer fel defod grefyddol gan Iddewon a Mwslimiaid, a chan eraill fel arfer cymdeithasol neu ar gyfer manteision iechyd posib (fel gwell hylendid).

Enwaediad (benywaidd)	Torri'r blaengroen neu'r clitoris a'r labia minora (menywod). Gweler **Anffurfio Organau Cenhedlu Benywod**.
Cisryweddol neu Cis	Rhywun y mae ei hunaniaeth o ran rhyw yr un fath â'r rhyw a neilltuwyd iddo ar adeg ei eni.
Partneriaeth sifil	Undeb a gydnabyddir yn gyfreithiol o gwpl o'r un rhyw, gyda hawliau sy'n debyg i hawliau priodas.
Gorfodaeth/Rheolaeth drwy orfodaeth	Y weithred neu'r arfer o berswadio rhywun i wneud rhywbeth drwy rym neu fygythiadau.
Dod allan	Pan fydd person yn dweud wrth rywun/eraill am ei gyfeiriadedd a/neu ei hunaniaeth rhywedd.
Gwrthdaro	Anghytundeb neu ddadl ddifrifol sy'n aml yn estyn dros gyfnod hir o amser.
Caniatâd	Caniatâd i rywbeth ddigwydd.
Atal cenhedlu	Defnyddio dulliau artiffisial yn fwriadol i atal beichiogrwydd.
Llinellau Cyffuriau (County Lines)	Pan fydd troseddwyr o ddinasoedd mawr yn ehangu eu rhwydweithiau cyffuriau i rannau eraill o'r wlad.
Seiberfwlio	Defnyddio cyfathrebu electronig i fwlio person, fel arfer drwy anfon negeseuon o natur fygythiol.
Camenwi	Galw rhywun wrth ei enw geni ar ôl iddo newid ei enw. Mae'r term hwn yn aml yn gysylltiedig â phobl drawsryweddol sydd wedi newid eu henw fel rhan o'u trawsnewidiad.
Demi (rhywiol a rhamantus)	Term ymbarél a ddefnyddir i ddisgrifio pobl sydd efallai'n teimlo'u bod yn cael eu denu'n rhywiol neu'n rhamantus at bobl y maent wedi ffurfio cwlwm agosrwydd emosiynol â nhw'n unig. Gall pobl hefyd ddefnyddio termau fel hoyw, deurywiol, lesbiaidd, syth a chwiar ar y cyd â demi i esbonio cyfeiriad yr atyniad rhamantus neu rywiol wrth iddynt ei brofi.
Democratiaeth	System lywodraethu gan y boblogaeth gyfan, fel arfer drwy gynrychiolwyr etholedig.
Iselder	Teimladau o anobaith ac iselder difrifol.
Gwahaniaethu	Trin gwahanol gategorïau o bobl yn annheg neu'n rhagfarnol, yn enwedig ar sail hil, oedran, rhyw neu grefydd.
Cam-drin/trais yn y cartref	Digwyddiad neu batrwm o ddigwyddiadau o ymddygiad rheoli, gorfodi, bygythiol, diraddiol a threisgar gan bartner/cyn-bartner, aelod o'r teulu neu ofalwr yn y rhan fwyaf o achosion.
Tegwch	Y broses o sicrhau tegwch a didueddrwydd, gan gydnabod nad yw pob un ohonom yn dechrau o'r un lle a bod angen gwneud addasiadau i fynd i'r afael ag anghydbwysedd.
Gweithrediaeth	Y gangen o lywodraeth sy'n gyfrifol am roi penderfyniad neu gyfreithiau ar waith.

Eithafiaeth	Dal safbwyntiau gwleidyddol neu grefyddol eithafol.
Anffurfio organau cenhedlu benywod (FGM)	Gweithdrefn lle mae'r organau cenhedlu benywaidd yn cael eu torri, eu hanafu neu eu newid yn fwriadol lle nad oes rheswm meddygol am wneud hynny. Fe'i gelwir hefyd yn enwaediad benywaidd (sunna, gudniin, halalays, tahur, megrez, khitan).

Ffem	Mae ffem yn derm a ddefnyddir mewn diwylliant LHDT i ddisgrifio rhywun sy'n mynegi'i hun mewn ffordd nodweddiadol o fenywaidd Mae hunaniaethau eraill o fewn y cwmpas ffem, megis 'ffem isel', 'ffem uchel', a 'ffem galed'. Ni ddylech ddefnyddio'r termau hyn am rywun oni bai eich bod yn gwybod ei fod yn eu defnyddio.
Ffrwythlondeb	Y gallu i genhedlu plant.
Canllawiau Fraser	Y canllawiau sy'n berthnasol i blentyn dan 16 oed y gellir ystyried ei fod yn ddigon aeddfed i gael cyngor atal cenhedlu heb roi gwybod i'w rieni/ofalwyr.
Dibwyllo	Naratifau ffug sy'n arwain person neu grŵp arall o bobl i amau eu canfyddiadau eu hunain o realiti, gan achosi iddynt fynd yn ddryslyd neu'n ofidus o bosib.
Hoyw	Yn cyfeirio at ddyn sydd â chyfeiriadedd rhamantus a/neu rywiol tuag at ddynion. Hefyd, term generig ar gyfer rhywioldeb lesbiaidd a hoyw - mae rhai menywod yn diffinio'u hunain fel hoyw yn hytrach na lesbiaidd. Efallai y bydd rhai pobl anneuaidd hefyd yn defnyddio'r term hwn.
Rhywedd	Mae rhywedd, sy'n aml yn cael ei fynegi yn nhermau gwrywdod a benyweidd-dra, yn cael ei bennu'n ddiwylliannol i raddau helaeth ac mae'n cael ei ragdybio o'r rhyw a neilltuwyd ar enedigaeth.
Dysfforia rhywedd	Fe'i defnyddir i ddisgrifio pan fydd person yn profi pryder neu ofid oherwydd nad yw ei ryw a neilltuwyd iddo ar adeg ei eni a'i hunaniaeth rhywedd yn cyd-fynd. Dyma hefyd y diagnosis clinigol ar gyfer rhywun nad yw'n teimlo'n gyfforddus gyda'r rhyw a neilltuwyd iddo ar adeg ei eni. Dysfforia cymdeithasol - pryder wrth gyflwyno'ch hun yn gymdeithasol yn ôl eich rhyw geni Dysfforia'r corff - teimlo'n anghyfforddus oherwydd bod eich corff o ryw gwahanol Dysfforia'r meddwl - pryder oherwydd nad yw'ch meddwl a'ch emosiynau'n cyd-fynd â'ch hunaniaeth rhywedd.
Mynegiant rhywedd	Sut mae person yn dewis mynegi'i ryw yn allanol, o fewn cyd-destun disgwyliadau cymdeithasol o ran rhywedd. Fodd bynnag, efallai na fydd person nad yw'n cydymffurfio â disgwyliadau cymdeithasol o ran rhywedd yn nodi'i hun fel person traws.
Hunaniaeth Rhywedd	Ymdeimlad naturiol person o'i rywedd ei hun, boed yn wrywaidd, yn fenywaidd neu'n rhywbeth arall (gweler anneuaidd isod), a all gyfateb i'r rhyw a neilltuwyd ar enedigaeth neu beidio.

Ailbennu rhywedd	Ffordd arall o ddisgrifio trawsnewidiad person. Fel arfer, mae ailbennu rhywedd yn golygu cael rhyw fath o ymyriad meddygol, ond gall hefyd olygu newid enwau, rhagenwau, gwisgo'n wahanol a byw yn ôl y rhywedd y mae person yn uniaethu ag ef.
Tystysgrif Cydnabod Rhywedd (GRC)	Mae hyn yn galluogi pobl draws i gael eu cydnabod yn gyfreithiol yn ôl y rhywedd a gadarnhawyd ganddynt a chael tystysgrif geni newydd. Ni fydd pob person trawsryweddol yn gwneud cais am GRC ac ar hyn o bryd mae'n rhaid i chi fod dros 18 oed i wneud cais. Nid oes angen GRC arnoch i newid eich marcwyr rhywedd yn y gwaith nac i newid eich rhywedd yn gyfreithiol ar ddogfennau eraill fel eich pasbort.
Ystrydebau Rhywedd	Mae ystrydebu rhywedd yn cyfeirio at yr arfer o briodoli nodweddion, priodoleddau neu rolau penodol i fenyw neu ddyn unigol oherwydd ei (h)aelodaeth yn y grŵp cymdeithasol o fenywod neu ddynion yn unig.
Cymhwysedd Gillick	Term a ddefnyddir mewn cyfraith feddygol i benderfynu a yw plentyn (dan 16 oed) yn gallu cydsynio i'w driniaeth feddygol ei hun, heb fod angen caniatâd gan rieni nac i'r rhieni wybod amdani.
Troseddau Casineb	Trosedd sydd fel arfer yn cynnwys trais, sy'n cael ei hysgogi gan ragfarn ar sail hil, crefydd, tueddfryd rhywiol neu resymau eraill
Hepatitis	Ystyr hepatitis (sydd weithiau'n cael ei fyrhau i **hep**) yw llid ar yr afu. Mae'r organ fawr hon ar ochr dde eich corff ac mae ganddi lawer o swyddogaethau, gan gynnwys troi eich bwyd yn egni a hidlo tocsinau fel alcohol allan o'ch gwaed. Gall brechlynnau helpu i'ch amddiffyn rhag hepatitis A a B. Nid oes brechlyn yn erbyn hepatitis C. Mae'r rhain ar gael am ddim i ddynion sy'n cael rhyw gyda dynion.
Heterorywiol	Yn cyfeirio at ddyn sydd â chyfeiriadedd rhamantus a/neu rywiol tuag at fenywod neu at fenyw sydd â chyfeiriadedd rhamantus a/neu rywiol tuag at ddynion.
HIV ac AIDS	**HIV** Ystyr HIV yw **Feirws Imiwnoddiffygiant Dynol**. Mae 'imiwnoddiffygiant' yn cyfeirio at wanhau'r system imiwnedd gan y feirws. Mae bodau dynol wedi trosglwyddo HIV rhwng ei gilydd ers degawdau lawer ond dim ond ar ddechrau'r 80au y cafodd ei nodi. **AIDS** Ystyr AIDS yw **Syndrom Diffyg Imiwnedd Caffaeledig.** Mae'n gasgliad o afiechydon ('syndrom') a achosir gan feirws y mae pobl yn ei ddal ('ei gael'), sy'n gwneud eu system imiwnedd yn wan ('diffyg imiwnedd').

	Ni allwch gael diagnosis AIDS oni bai eich bod eisoes yn HIV positif.
Homoffobia	Ofn neu atgasedd tuag at rywun yn seiliedig ar ragfarn neu agweddau, credoau neu safbwyntiau negyddol am bobl lesbiaidd, hoyw neu ddeurywiol. Gall bwlio homoffobig gael ei dargedu at bobl sy'n lesbiaidd, yn hoyw neu'n ddeurywiol, neu sy'n cael eu hystyried yn lesbiaidd, yn hoyw neu'n ddeurywiol.
Cyfunrhywiol	Rhywun sydd wedi'i ddenu at bobl o'i ryw ei hun.
Brechlyn Feirws Papiloma Dynol (HPV)	Mae merched a bechgyn 12-13 oed yn y DU yn cael cynnig y brechlyn HPV Gardasil. Cynigir yr ail ddos 6 i 24 mis ar ôl y dos cyntaf. Mae'n bwysig cael dau ddos o'r brechlyn er mwyn cael eich amddiffyn yn iawn. Mae Gardasil yn amddiffyn rhag: • HPV 6 ac 11m, sy'n achosi'r rhan fwyaf o achosion o ddafadennau gwenerol. • HPV 16 ac 18, sy'n achosi 70% o achosion o ganser ceg y groth, ac sy'n gysylltiedig â chanser yr anws, y fwlfa, y wain a'r pidyn. Gall pobl sydd wedi colli'r brechlyn HPV yn yr ysgol barhau i'w gael am ddim gan y GIG hyd at 25 oed os ydych yn ferch a anwyd ar ôl 1 Medi 1991 neu'n fachgen a anwyd ar ôl 1 Medi 2006. Gall dynion sy'n cael rhyw gyda dynion (MSM) hefyd gael y brechlyn mewn clinigau iechyd rhywiol, hyd at 45 oed. Mae rhai menywod traws a dynion traws yn gymwys i gael y brechlyn HPV os ydynt yn cael rhyw gydag MSM ac yn 45 oed neu'n iau.
Imiwneiddio	Y weithred o wneud person neu anifail yn heintrydd.
Cynhwysiad	Galluogi pobl i gymryd rhan lawn yn yr hyn a wnawn. Gwerthfawrogi a defnyddio'n gwahaniaethau unigryw mewn ffordd sy'n dangos parch at yr unigolyn.
Addysg Gynhwysol	Addysg sy'n seiliedig ar egwyddorion derbyn a chynnwys pob dysgwr a pherson ifanc. Sicrhau bod dysgwyr a phobl ifanc yn gallu gweld eu hunain yn cael eu hadlewyrchu yn y cwricwlwm, eu hamgylchedd ffisegol, a'r amgylchedd ehangach, lle mae amrywiaeth yn cael ei hanrhydeddu a phob unigolyn yn cael ei barchu.
Hiliaeth ryngbersonol	Mae hiliaeth ryngbersonol yn cyfeirio at gredoau, agweddau a gweithredoedd unigolion sy'n cefnogi neu'n parhau hiliaeth yn ddiddiwedd. Gall hiliaeth ryngbersonol fod yn fwriadol, neu gall yr unigolyn

	gefnogi hiliaeth neu ei pharhau'n ddiddiwedd heb wybod mai dyna y mae'n ei wneud.
Anffrwythlondeb	Yr anallu i genhedlu plant.
Hiliaeth Sefydliadol	Mae hiliaeth sefydliadol yn cyfeirio'n benodol at y ffyrdd y mae polisïau ac arferion sefydliadol yn creu gwahanol ganlyniadau ar gyfer gwahanol grwpiau hiliol.
Rhyngrywiol	Term a ddefnyddir i ddisgrifio person sydd efallai â phriodoleddau biolegol y ddau ryw neu nad yw ei briodoleddau biolegol yn cyd-fynd â thybiaethau cymdeithasol am yr hyn sy'n golygu gwryw neu fenyw. Gall pobl ryngrywiol nodi eu bod yn wrywaidd, yn fenywaid neu'n anneuaidd. Roedd rhai pobl yn defnyddio'r term deurywiad o'r blaen y mae llawer yn y gymuned LHDT+ yn dweud y dylid ei ystyried yn air marw.
Agosatrwydd	Cyfeillgarwch agos.
Islamoffobia	Atgasedd tuag at Islam neu Fwslimiaid neu ragfarn yn eu herbyn, yn enwedig fel grym gwleidyddol.
Y Farnwriaeth	Y rhan o lywodraeth gwlad sy'n gyfrifol am ei system gyfreithiol, gan gynnwys barnwyr a'r llysoedd.
Deddfwrfa	Grŵp o bobl sydd â'r pŵer i wneud a newid cyfreithiau.
Lesbiaidd	Yn cyfeirio at fenyw sydd â chyfeiriadedd rhamantus a/neu rywiol tuag at fenywod. Efallai y bydd rhai pobl anneuaidd hefyd yn uniaethu â'r term hwn.
LHDTC+	Y byrfodd ar gyfer lesbiaidd, hoyw, deurywiol, traws, cwiar, cwestiynu ac ace.
Cyfathrebiad maleisus	Unrhyw lythyr, cyfathrebiad electronig neu erthygl arall anweddus, afresymol o sarhaus neu fygythiol a anfonir gyda'r bwriad o beri gofid neu bryder. (Gweler hefyd seiberfwlio).
Priodas	Uniad o ddau berson a gydnabyddir yn gyfreithiol fel partneriaid mewn perthynas bersonol.
Menopos	Diwedd y mislif (45-50 oed fel arfer).
Mislif	Mislif yw pan fydd swm o waed yn pasio o'r wain am sawl diwrnod unwaith y mis. Gall mislif bara rhwng tri ac wyth diwrnod ac maent yn digwydd tua pob 28 diwrnod. Maen nhw'n digwydd oherwydd bod merched yn cael eu geni gyda miliynau o wyau bach y tu mewn i'w cyrff - y celloedd sydd eu hangen i wneud babi. Caiff y rhain eu storio yn yr ofarïau. Yn ystod y glasoed ac wedi hynny, unwaith y mis mae lefelau cynyddol o'r hormon oestrogen yn achosi i'r ofarïau ddatblygu a rhyddhau

	ŵy. Mae'r ŵy'n cyrraedd y groth, sy'n paratoi ei hun drwy adeiladu leinin ei waliau. Os nad oes angen yr ŵy i wneud babi, mae leinin y groth yn torri i lawr ac mae'r ŵy'n gadael y corff ynghyd â swm o waed drwy'r wain. Dyma'r hyn a elwir yn fislif.
Lles meddwl	Cyflwr lles lle mae unigolyn yn gwireddu'i botensial ei hun, yn gallu ymdopi â phwysau arferol bywyd, yn gallu gweithio'n gynhyrchiol ac yn gallu cyfrannu i'w gymuned.
Micro-ymosodiadau	Ymddygiad llafar neu ddieuriau cynnil bob dydd, sy'n cael ei gyfeirio at aelod o grŵp ar y cyrion ac sy'n cael effaith niweidiol, bychanol. Gall hyn fod yn fwriadol neu'n anfwriadol.
Brenhiniaeth	Math o lywodraeth gyda'r brenin/frenhines yn ben arni.
Monogami	Yr arfer o gael un partner rhywiol yn unig ar y tro neu'r cyflwr neu arferiad o fod yn briod ag un person yn unig ar y tro.
MSM	Dynion sy'n cael rhyw gyda dynion.
Anneuaidd	Term ymbarél ar gyfer pobl nad yw'r termau 'dyn' neu 'fenyw' yn addas ar gyfer eu hunaniaeth rhywedd. Mae hunaniaethau anneuaidd yn amrywiol a gallant gynnwys pobl sy'n uniaethu â rhai agweddau ar hunaniaethau deuaidd, gydag eraill yn eu gwrthod yn llwyr.
Ymddygiad nad yw'n gydsyniol	Heb gytundeb parod y bobl dan sylw.
Sarhau ar-lein Secstio Camfanteisio'n Rhywiol Ar-lein	Gall camfanteisio'n rhywiol ar blant ddigwydd yn bersonol neu ar-lein. Bydd camdriniwr yn ennill ymddiriedaeth plentyn neu'n ei reoli drwy drais neu blacmel cyn symud ymlaen i'w gam-drin yn rhywiol. Gall hyn ddigwydd mewn cyfnod byr o amser. Pan gamfanteisir yn rhywiol ar blentyn ar-lein, efallai y caiff ei berswadio neu ei orfodi i: • anfon neu bostio lluniau rhywiol cignoeth o'i hunan • ffilmio neu ffrydio gweithgareddau rhywiol • cael sgyrsiau rhywiol.
Perthynas agored	Mae perthynas agored yn golygu cael mwy nag un partner rhamantus neu rywiol ar y tro. Mae'n drefniant y mae'r ddau barti'n cytuno nad yw'n unigryw nac yn unweddog. Mae "perthynas nad yw'n unweddog", (non-monogamy) "amlgarwriaeth" (polyamory) a "pherthynas amlgarwriaethol" (polyamorous) hefyd yn cyfeirio at berthynas agored.
Datgelu heb gydsyniad (owtio)	Pan fydd cyfeiriadedd rhywiol neu hunaniaeth rhywedd person lesbiaidd, hoyw, deurywiol neu draws yn cael ei ddatgelu i rywun arall heb ei ganiatâd.

Cyfeiriadedd	Term ymbarél yw cyfeiriadedd sy'n disgrifio atyniad person i bobl eraill. Gall yr atyniad hwn fod yn rhywiol (cyfeiriadedd rhywiol) a/neu'n rhamantus (cyfeiriadedd rhamantus). Mae'r termau hyn yn cyfeirio at ymdeimlad person o hunaniaeth yn seiliedig ar ei atyniadau, neu ei ddiffyg atyniadau. Mae cyfeiriadeddau'n cynnwys, ond nid ydynt yn gyfyngedig i, lesbiaidd, hoyw, deurywiol, ace a syth.
Panrywiol	Yn cyfeirio at berson nad yw ei atyniad rhamantus a/neu rywiol tuag at eraill wedi'i gyfyngu gan ryw neu rywedd. Term arall ar gyfer deurywiol.
Y Senedd (yn y DU)	Y ddeddfwrfa uchaf sy'n cynnwys y Sofran, Tŷ'r Arglwyddi a Thŷ'r Cyffredin.
Perthynas Blatonig	Efallai bydd gan bobl sydd ar y sbectrwm ace a/neu aro bartneriaethau platonig. Mae'r rhain yn berthnasoedd lle mae lefel uchel o ymrwymiad ar y cyd a all gynnwys penderfyniadau bywyd a rennir, trefniadau byw ar y cyd, a magu plant ar y cyd. Gall y partneriaethau hyn gynnwys mwy na dau berson. Fel pobl alorywiol ac aloramantus, gall pobl ar y sbectrwm ace ac aro gael perthynas ag un person neu fwy nag un person.
PEP / Prep	PrEP - Mae PrEP yn gyffur a gymerir gan bobl HIV-negatif cyn ac ar ôl rhyw sy'n lleihau'r risg o gael HIV. Mae ar gael yn rhad ac am ddim yng Nghymru i grwpiau 'mewn perygl' gan gynnwys dynion sy'n cael rhyw gyda dynion. PEP Mae PEP (a elwir weithiau'n PEPSE) yn gyfuniad o gyffuriau **HIV** a all atal pobl rhag cael y feirws. Gellir ei ddefnyddio ar ôl y digwyddiad os ydych wedi bod mewn perygl o drosglwyddo HIV. I weithio, rhaid cymryd PEP o fewn 72 awr (tri diwrnod), ac yn ddelfrydol dylid ei gymryd o fewn 24 awr. Nid yw PEP yn 'bilsen bore wedyn' ar gyfer HIV, ac nid oes sicrwydd y bydd yn gweithio. Dylid ei ddefnyddio fel mesur brys a dewis olaf, megis os bydd condom yn methu yn ystod rhyw. Ni fydd cymryd PEP yn eich amddiffyn rhag **heintiau eraill a drosglwyddir yn rhywiol** neu feichiogrwydd heb ei gynllunio.
Pornograffi	Deunydd printiedig neu weledol sy'n cynnwys disgrifiad neu arddangosfa gignoeth o organau neu weithgaredd rhywiol.
Beichiogrwydd	Y cyflwr o gario embryo neu ffetws sy'n datblygu.
Rhagfarn	Barn ragdybiedig nad yw'n seiliedig ar reswm neu brofiad gwirioneddol.

Rhagenw	Geiriau rydyn ni'n eu defnyddio i gyfeirio at ryw pobl mewn sgwrs - er enghraifft, 'ef' neu 'hi'. Efallai byddai'n well gan rai pobl i eraill gyfeirio atyn nhw mewn iaith niwtral o ran y rhywiau, a defnyddio rhagenwau fel nhw.
Nodweddion gwarchodedig	Mae'n groes i gyfraith y DU i wahaniaethu yn erbyn unrhyw un ar sail oedran, anabledd, ailbennu rhywedd, priodas a phartneriaeth sifil, beichiogrwydd a mamolaeth, hil, crefydd neu gred, rhyw a chyfeiriadedd rhywiol.
Amddiffyniad	Dulliau y gellir eu defnyddio i atal clefydau/heintiau a drosglwyddir yn rhywiol.
Glasoed	Y cyfnod pan fydd pobl ifanc yn cyrraedd aeddfedrwydd rhywiol ac yn gallu atgynhyrchu.
Cwiar	Mae cwiar yn derm a ddefnyddir gan y rheini sydd am wrthod labeli penodol am gyfeiriadedd rhamantus, cyfeiriadedd rhywiol a/neu hunaniaeth rhywedd. Er bod rhai pobl LHDT yn ystyried y gair fel sarhad, cafodd ei adennill ar ddiwedd yr 80au gan y gymuned cwiar sydd wedi ei dderbyn. Ni ddylech ddefnyddio'r termau hyn am rywun oni bai eich bod yn gwybod ei fod yn uniaethu â nhw.
Cwestiynu	Y broses o archwilio'ch cyfeiriadedd rhywiol a/neu eich hunaniaeth rhywedd eich hun.
Hil	System gymdeithasol o gategoreiddio pobl yn seiliedig ar ffactorau daearyddol, hanesyddol, gwleidyddol, economaidd, cymdeithasol a diwylliannol, yn ogystal â nodweddion ffisegol.
Hileiddio	Proses a ddefnyddir gan gymdeithasau o greu hiliau fel pethau gwirioneddol, gwahanol ac anghyfartal mewn ffyrdd sy'n effeithio ar fywyd economaidd, gwleidyddol a chymdeithasol.
Hiliaeth	Rhagfarn, gwahaniaethu neu elyniaeth gan unigolyn, cymuned, neu sefydliad yn erbyn person neu bobl ar sail eu haelodaeth o grŵp hiliol neu ethnig penodol, fel arfer un sy'n leiafrif neu ar y cyrion.
Radicaleiddio	Y weithred neu'r broses o achosi i rywun fabwysiadu safbwynt radical ar faterion gwleidyddol neu gymdeithasol.
Cyfeiriadedd rhamantaidd	Atyniad rhamantus person i bobl eraill, neu ddiffyg atyniad. Ynghyd â chyfeiriadedd rhywiol, mae hyn yn ffurfio hunaniaeth cyfeiriadedd person. Mae Stonewall yn defnyddio'r term 'cyfeiriadedd' fel term ymbarél sy'n cwmpasu cyfeiriadeddau rhywiol a rhamantus.
Rhywedd	Fe'i neilltuir i berson ar sail nodweddion rhyw sylfaenol (organau cenhedlu) a swyddogaethau atgenhedlu. Weithiau mae'r termau 'rhyw' a 'rhywedd' yn cael eu cyfnewid i olygu 'gwryw' neu 'fenyw'.
Secstio	Ystyr rhannu lluniau noeth yw pan fydd rhywun yn anfon delwedd neu fideo noeth neu hanner noeth at berson arall. Cyfeirir at rannu lluniau noeth fel 'secstio' ar

	brydiau, ond mae'r term hwn yn aml yn cael ei ddefnyddio gan bobl ifanc i siarad am rannu negeseuon rhywiol ac nid delweddau. Gall pobl ifanc anfon lluniau noeth gan ddefnyddio ffonau, tabledi a gliniaduron a gallant eu rhannu ar draws unrhyw ap, gwefan neu gêm, gan gynnwys yn ystod ffrwd fyw. Gallai gynnwys eu rhannu ar draws dyfeisiau gan ddefnyddio gwasanaethau all-lein fel Airdrop neu Bluetooth.
	Mae iechyd rhywiol yn hanfodol i iechyd a lles cyffredinol unigolion, cyplau a theuluoedd, ac i ddatblygiad cymdeithasol ac economaidd cymunedau a gwledydd. Er mwyn i iechyd rhywiol fod yn beth cadarnhaol, mae angen ymagwedd gadarnhaol a pharchus at ymdrin â rhywioldeb a pherthnasoedd rhywiol, yn ogystal â'r posibilrwydd o gael profiadau rhywiol pleserus a diogel, yn rhydd o orfodaeth, gwahaniaethu a thrais.
Aflonyddu rhywiol	Ymddygiad a nodweddir gan wneud sylwadau rhywiol neu geisiadau corfforol annymunol neu amhriodol neu mewn gweithle neu sefyllfa broffesiynol neu gymdeithasol arall.
Tueddfryd rhywiol	Hunaniaeth rywiol person mewn perthynas â'r rhyw y mae'n cael ei ddenu iddo – cyfunrywiol, heterorywiol, Deurywiol.
Heintiau a drosglwyddir yn rhywiol	Heintiau sy'n cael eu trosglwyddo o un person i'r llall drwy gyswllt rhywiol yw Clefydau a drosglwyddir yn rhywiol (STDs), neu heintiau a drosglwyddir yn rhywiol (STI). Mae'r cyswllt fel arfer drwy ryw gweiniol, cyfathrach eneuol neu ryw rhefrol (rhyw yr anws). Ond weithiau gallant ledaenu drwy gyswllt corfforol agos arall. Y rheswm am hyn yw bod rhai clefydau a drosglwyddir yn rhywiol (STDau), fel herpes a HPV, yn cael eu lledaenu gan gyswllt croen-i-groen. Gall y rhain gynnwys: Clamydia Dafadennau gwenerol a HPV Gonorea Hepatitis Herpes LGB (Lymphogranuloma venereum) Mycosplasma genitalium (Mgen) Molwscwm NSU (wrethritws nad yw'n benodol) Llau pwbig Shigela Siffilis HIV Am ragor o wybodaeth gweler https://www.tht.org.uk/hiv-and-sexual-health/sexual-health/stis

Ystrydebau	Delwedd neu syniad sefydlog neu orsyml o berson neu beth penodol, a gredir gan lawer
Straen	Cyflwr o straen meddyliol neu emosiynol sy'n deillio o amgylchiadau anffafriol neu anodd.
Benthyg croth	Trefniant, a gefnogir yn aml gan gytundeb cyfreithiol, lle mae menyw yn cytuno i feichiogi a rhoi genedigaeth i blentyn ar gyfer person arall, sy'n rhiant i'r plentyn neu a fydd yn dod yn rhiant iddo.
TERF	**Ffeminydd radicalaidd traws-wrthodol:** eiriolwr dros ffeministiaeth radical sy'n credu nad yw hunaniaeth rhywedd menyw drawsryweddol yn gyfreithlon ac sy'n gwrthwynebu cynhwysiad pobl drawsrywiol a phobl sy'n amrywio o ran rhywedd yn y mudiad ffeministiaeth.
Trawsryweddol/ Traws	Term ymbarél sy'n disgrifio pobl nad yw eu rhywedd yr peth â’r rhyw a neilltuwyd iddynt pan gawsant eu geni, neu nid yw’n cyd-fynd yn gyfforddus â’r rhyw hwnnw. **Dyn trawsryweddol** Term a ddefnyddir i ddisgrifio rhywun a neilltuwyd yn fenyw adeg ei eni ond sy'n uniaethu ac yn byw fel dyn. Gall hyn gael ei gwtogi i ddyn traws, neu FTM, talfyriad o 'female to man'. **Menyw drawsryweddol** Term a ddefnyddir i ddisgrifio rhywun a neilltuwyd yn wryw adeg ei eni ond sy'n uniaethu ac yn byw fel menyw. Gall hyn gael ei gwtogi i fenyw draws, neu MTF, talfyriad o 'male to female'.
Trawsnewid	Y camau y gall person traws eu cymryd i fyw yn ôl y rhywedd y mae'n uniaethu ag ef. Bydd proses drawsnewid pob unigolyn yn cynnwys gwahanol bethau. I rai, mae hyn yn cynnwys ymyriad meddygol fel therapi hormonau a llawdriniaethau, ond nid yw pob person traws yn dymuno neu'n gallu cael hyn. Gallai trawsnewid hefyd olygu pethau fel dweud wrth ffrindiau a theulu, gwisgo'n wahanol a newid dogfennau swyddogol.
Trawsffobia	Ofn neu atgasedd at rywun yn seiliedig ar y ffaith ei fod yn draws, gan gynnwys gwadu ei hunaniaeth rhywedd neu wrthod ei dderbyn. Gall trawsffobia gael ei dargedu at bobl draws neu bobl y canfyddir eu bod yn draws.

Person trawsrywiol	Defnyddiwyd hyn yn y gorffennol fel term mwy meddygol (yn yr un modd â chyfunrhywiol) i gyfeirio at rywun nad yw ei rywedd yr un peth â'r rhyw a neilltuwyd iddo ar enedigaeth, neu nad yw'n cyd-fynd yn gyfforddus â'r rhyw hwnnw. Mae'r term hwn yn dal i gael ei ddefnyddio gan rai er bod yn well gan lawer o bobl y term traws neu drawsryweddol. Mae'r rhan fwyaf o'r gymuned LHDT+ yn ei ystyried yn air marw.
Anghanfyddadwy	Mae meddyginiaeth HIV (triniaeth gwrth-retrofeirysol, neu ART) yn gweithio drwy leihau faint o'r feirws sydd yn y gwaed i lefelau anghanfyddadwy Mae hyn yn golygu bod y lefelau HIV mor isel, na ellir trosglwyddo'r feirws. Gelwir hyn yn llwyth feirysol anghanfyddadwy neu'n feirws anghanfyddadwy.
Brechiad	Triniaeth gyda brechlyn i gynhyrchu imiwnedd rhag clefyd.