IAWN I SIARAD
CYMORTH IAWN
POPETH YN IAWN

CYSYLLTU Â NI.

Os oes gan eich sefydliad ddiddordeb mewn darganfod mwy am Iawn, a sut y gallwch chi gymryd rhan yn y prosiect, gallwch anfon e-bost atom ar: sound@wearecowshed.co.uk

1. CYFLWYNIAD

"Dwi wedi neud y pethau hyn, nathon nhw neud i fi deimlo'n rybish."

2. AGWEDDAU A DEALLTWRIAETH PRESENNOL

"Mae'r cyfryngau'n siarad am drais ar sail rhywedd drwy'r amser, ond 'sneb yn siarad 'da ni am y peth."

3. CYMORTH GAN Y CRIW IAWN

"Dan ni wirioneddol am neud yn well."

4. CYMORTH IAWN I GWESTIYNAU ANODD

"Ti jest am i bawb feddwl bo ti'n foi iawn."

DWI WEDI NEUD
Y PETHAU HYN
O'R BLAEN,
NATH E NEUD I FI
DEIMLO'N RYBISH,
OND DO'DD DIM
SYNIAD 'DA FI LLE
I GAEL HELP.

Pêl-droediwr, Caerdydd (17)

MAE'R
CYFRYNGAU'N
SIARAD AM
DRAIS AR SAIL
RHYWEDD
DRWY'R AMSER,
OND 'SNEB YN
SIARAD 'DA NI
AM Y PETH.

Prentis Trydanwr, Ystrad Mynach (18)

1. CYFLWYNIAD.

MAE 1 O BOB 3 MENYW LEDLED Y BYD YN PROFI CAM-DRIN AR SAIL RHYWEDD.

MAE'N ENDEMIG AC MAE'N DDINISTRIOL IAWN.

OND NID YW'N ANOCHEL.

Mae gan bob un ohonon ni gyfrifoldeb i atal trais cyn iddo ddigwydd.

Mewn arolwg diweddar gan Lywodraeth Cymru, dywedodd 39% o'r dynion a holwyd fod ymdrechion i sicrhau cydraddoldeb i fenywod wedi arwain at wahaniaethu yn erbyn dynion.

Yn yr un arolwg, roedd y rhai a holwyd yn tanamcangyfrif faint o fenywod sy'n cael eu cam-drin, ac yn goramcangyfrif faint o ddynion sy'n profi'r un gam-driniaeth.

Mae'n amlwg bod yna ddiffyg gwybodaeth pan mae'n dod i gam-drin. Hefyd, mae agweddau at gydraddoldeb yn newid. Mae'r sefyllfa bryderus hon yn parhau oherwydd bod rhai misogynists yn cael mwy a mwy o ddylanwad a sylw.

Mae'n rhaid inni herio'r sylwadau gwenwynig. Er mwyn creu cymdeithas wirioneddol ddiogel lle gall pawb ffynnu a lle nad oes dim goddefgarwch tuag at unrhyw drais, mae angen inni fynd i mewn i'r 'man-o-sffêr', a gosod ein hunain yn y llefydd hynny ble mae dynion yn treulio amser, i roi dewis arall positif iddyn nhw sy'n dad-normaleiddio trais yn erbyn menywod a merched.

Rhaid inni osod esiampl bositif a rhoi cyngor dibynadwy i ddynion. Mae'n bwysig annog sgyrsiau agored a gonest rhwng dynion heb eu barnu.

2. AGWEDDAU A DEALLTWRIAETH PRESENNOL.

Ym mis Mehefin 2023, cynhaliodd Llywodraeth Cymru arolwg o 505 o ddynion 18-54 oed i ddarganfod eu barn a'u dealltwriaeth o faterion cydraddoldeb rhywedd, trais ar sail rhywedd ac ymddygiad problematig.

AR DRAIS AR SAIL RHYWEDD:

64%

Pan ofynnwyd faint o fenywod sy'n profi cam-drin domestig yn ystod eu hoes[1], roedd 64% o'r cyfranogwyr yn credu bod cam-drin domestig yn erbyn menywod yn llai cyffredin nag ydyw mewn gwirionedd.

50%

Pan ofynnwyd faint o ddynion sy'n profi cam-drin domestig yn ystod eu hoes, roedd hanner (50%) yn credu ei fod yn fwy cyffredin nag y mae'r ystadegau'n dangos[2].

1: 1 o bob 3; Sefydliad Iechyd y Byd (WHO), Amcangyfrifon byd-eang, rhanbarthol a chenedlaethol ar gyfer trais partner agos yn erbyn menywod ac amcangyfrifon byd-eang a rhanbarthol ar gyfer trais rhywiol yn erbyn menywod gan rywun nad yw'n bartner, 2021.

2: 1 o bob 6-7: Swyddfa Ystadegau Gwladol (ONS), trosolwg Cam-drin Domestig yng Nghymru a Lloegr, Tachwedd 2022.

AR EFFAITH CAM-DRIN A THRAIS:

O edrych ar dri senario gyda gwahanol fathau o gam-drin sef heclo (*catcalling*) ar y stryd, gasleitio emosiynol a cham-drin corfforol y senario heclo oedd yn cael ei ystyried y lleiaf annnerbyniol a lleiaf niweidiol. Roedd tua 2/3 o ddynion yn credu bod yr ymddygiad yn y senario gasleitio yn hynod amhriodol, ond dim ond traean oedd yn ei ystyried yn niweidiol iawn. O'r tri senario, y trais corfforol oedd yn cael ei ystyried fel y mwyaf annerbyniol a niweidiol, gyda chyfran fawr o'r cyfranogwyr yn credu bod yr ymddygiad yn hynod o annerbyniol (83%) ac yn niweidiol iawn (77%).

MAE HYN YN AWGRYMU BOD CAM-DRIN LLAFAR AC EMOSIYNOL YN CAEL EI YSTYRIED YN LLAI NIWEIDIOL O RAN LEFEL Y NIWED Y GALL ACHOSI.

AR GYDRADDOLDEB:

29%

Mae 29% yn credu nad oes anghydraddoldeb rhwng menywod a dynion.

37%

Mae 37% yn credu ein bod wedi mynd yn ddigon pell i gau'r bwlch cydraddoldeb rhywedd.

39%

Mae 39% yn credu bod ymdrechion i sicrhau cydraddoldeb menywod wedi arwain at wahaniaethu yn erbyn dynion.

43%

Mae 43% yn credu bod gwrywdod traddodiadol dan fygythiad heddiw.

AR DDIOGELWCH:

75%

Mae 75% yn cytuno bod Cymru yn lle diogel i fod yn fenyw.

72%

Mae 72% yn credu bod trais yn erbyn menywod yn broblem fawr.

63%

Mae 63% yn credu bod trais yn erbyn dynion yn broblem fawr.

3. CYMORTH GAN Y CRIW IAWN.

MAE'N HANFODOL GWEITHIO GYDA DYNION O AMRYW O GEFNDIROEDD I DDATBLYGU ATEBION AR Y CYD I ATAL TRAIS AR SAIL RHYWEDD.

Profwyd bod ymyriadau a ddatblygwyd mewn partneriaeth â chymunedau yn llawer mwy effeithiol.

Yn gynnar yn 2023 fe wnaethon ni alw ar 'Griw Iawn' o ddynion 16-54 oed o bob rhan o'r wlad.

Dros gyfnod o 6 mis, mae'r criw wedi rhoi gwybodaeth fanwl i ni am sut maent yn byw eu bywydau, pwy a beth sy'n dylanwadu arnynt, beth sy'n eu hysgogi, beth sy'n eu poeni, a sut maent yn credu y dylai sefydliadau fod yn sôn am drais yn erbyn menywod gyda nhw.

Rydym hefyd wedi trafod gyda rhai pobl sydd wedi cam-drin menywod, a menywod sydd wedi goroesi cam-drin, i sicrhau bod y cynnwys yn briodol ac yn fuddiol i bawb sydd â phrofiad uniongyrchol o drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol (VAWDASV).

EIN CRIW IAWN:

BARBWYR: CASNEWYDD

TRYDANWYR: YSTRAD MYNACH

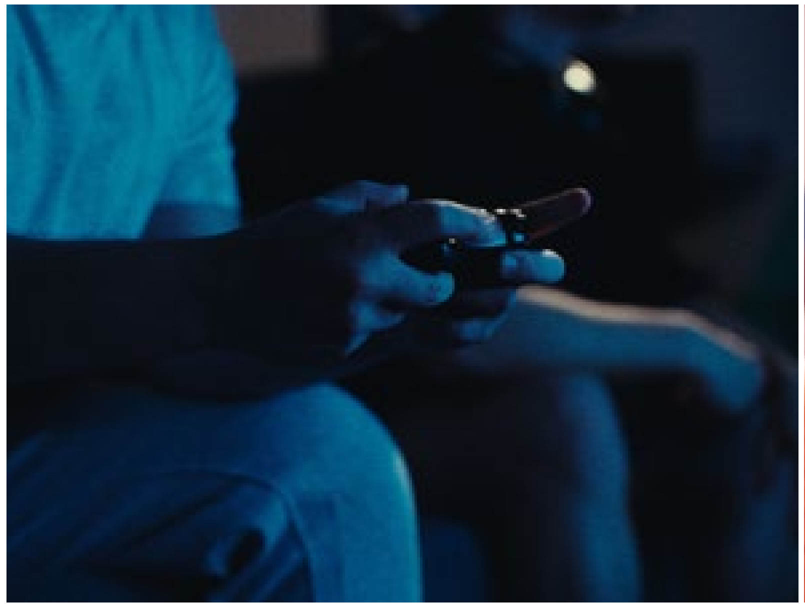
BOCSWYR: CASNEWYDD

MYFYRWYR COLEG: PONT-Y-CYMER

PÊL-DROEDWYR: CAERDYDD A'R ARDAL GYFAGOS (DWYIEITHOG)

PROFFESIYNOL CYMYSG: CWM CYNON (CYMRAEG)

CERDDORION: SIR GAERFYRDDIN A CHAERDYDD (CYMRAEG)



YR HYN DDYWEDODD EIN CRIW WRTHYM

MAE 100% YN GWRANDO AR GERDDORIAETH NEU BODLEDIADAU YN YSTOD Y DYDD.

NIFER DDIM YN DEALL YR HOLL DERMAU A DIFFINIADAU O DRAIS AR SAIL RHYWEDD.

YCHYDIG IAWN O BARCH I FFIGURAU MEWN AWDURDOD.

ROEDD Y RHAN FWYAF YN GALLU SGWRSIO'N AGORED MEWN MANNAU PREIFAT DYNION-YN-UNIG.

AMDDIFFYNNOL O CHWIORYDD, AELODAU BENYWAIDD O'R TEULU A FFRINDIAU BENYWAIDD.

MAE MODELAU RÔL GWRYWAIDD YN HYNOD O BWYSIG – FFRINDIAU, BRODYR, TADAU A THEIDIAU.

DOES DIM ANGEN RHESWM AR DDYNION I DDOD AT EI GILYDD BOB TRO, MAEN NHW JEST YN HOFFI TREULIO AMSER GYDA'I GILYDD.

Y CYFRYNGAU CYMDEITHASOL YN RHAN O FYWYD POB UN, MEWN RHYW FFORDD.

MAE RHAI YN TREULIO TUA 3 AWR Y DYDD YN CHWARAE GEMAU CYFRIFIADUR.

FYDD LLAWER O'R CRIW BYTH YN SÔN OS YDYNT YN POENI AM RYWBETH NEU DAN STRAEN.

"Y PETH GWAETHAF ERIOED YW MEDDWL BO FI WEDI YPSETIO MAM."

"MAE'R STAFELL NEWID YN SESIWN THERAPI."

"MAE'N BROBLEM I BAWB ON PAID ANGHOFIO BLE MAE'R FFOCWS."

"NID YW'N BWNC CYMHLETH, MAE'N RHYWBETH PERSONOL AC MAE ANGEN TRUST YNA."

Wrth sgwrsio gyda'n Criw Iawn am wrywdod, dywedon nhw eu bod yn teimlo:

PWYSAU I GYDYMFFURFIO Â STEREOTEIPIAU GWRYWAIDD.

'EUOGRWYDD' AM FOD YN DDYN OHERWYDD EU BOD I GYD YN CAEL EU HYSTYRIED YN DREISGAR.

AWYDD 'GWNEUD YN WELL' OND OFN GWNEUD PETHAU'N ANGHYWIR, FELLY'N LLITHRO NÔL I'R YMDDYGIADAU NODWEDDIADOL.

ANSICR AM SUT MAE POBL YN EU GWELD AC AM GAEL EU PARCHU GAN BAWB

Arweiniodd hyn ni at dri rhwystr allweddol i newid ymddygiad:

1. NID YW DYNION WIR YN GWYBOD BETH YW TRAIS AR SAIL RHYWEDD.

2. MAE ARNYNT OFN GOFYN, RHAG CAEL EU GWTHIO ALLAN YN GYMDEITHASOL NEU RYWBETH MWY DIFRIFOL.

3. MAE DIFFYG ADNODDAU AR EU CYFER, HEBLAW AM RAI SY'N CYHUDDO NEU'N ERLID.

Galluogodd hyn ni i ddyfeisio theori newid syml: Mae angen cyfeiriad a chefnogaeth glir, gadarnhaol a chalonogol ar ddynion ifanc, sy'n dileu'r stigma ynghylch gofyn cwestiynau ar sut i ddatblygu perthynas iach.

IAWN I SIARAD
CYMORTH IAWN
POPETH YN IAWN

CYNGOR IAWN I GWESTIYNAU ANODD

Mae Iawn yn blatfform newydd sy'n cynnig anogaeth i ddynion 18-34 oed yng Nghymru i drafod eu perthnasoedd, eu hymddygiad, a'u meddyliau â'i gilydd, er mwyn cael y 'cymorth iawn' o ffynonellau dibynadwy sydd wedi eu llywio gan y sector ac i ymgorffori ysbryd 'popeth yn iawn' y rhai hynny y maent yn eu hystyried yn fodelau rôl.

Nod y prosiect yn y pen draw yw creu cymdeithas 'iawn' y gallwn ni i gyd ffynnu ynddi.

I DDOD...

Y SYNAU IAWN

Podlediad a gyflwynir gan Gavin Murphy.

SI AR Y STRYD

Cyflwynir gan Luke Davies.

IAWN I SIARAD

Sgyrsiau go iawn gyda dynion ledled Cymru.

CYMORTH IAWN

Carwsél o gyngor a diffiniadau i hybu ymddygiad iach mewn perthynas.

POPETH YN IAWN

Cefnogaeth i'r ymgyrch gan unigolion amlwg sy'n berthnasol i'n cynulleidfa darged.

BETH A BLE.

LANSIO SIANELI NEWYDD.

- YouTube
- Instagram
- TikTok
- Gwefan

GWEFAN NEWYDD I RANDDEILIAID.

- llyw.cymru/iawn

CYFRYNGAU TALEDIG.

- Sky Adsmart
- Sky VOD (gan gynnwys BT sport)
- Sky digital
- Youtube
- TikTok
- Nawdd podlediad chwaraeon cymdeithasol
- Nawdd podlediad Spotify
- Meta
- Google Display
- Google Search
- Reddit

CYNNYDD CYNALIADWY.

PARTNERIAETHAU.

CYNLLUNIAU PEILOT.

Mae Clwb Pêl-droed Cymdeithas Sir Casnewydd yn glwb pêl-droed proffesiynol sy'n cystadlu yn Ail Adran Cynghrair Pêl-droed Lloegr, pedwaredd haen cynghrair pêl-droed Lloegr. Rydyn ni ar hyn o bryd mewn trafodaethau gyda'r clwb i ddatblygu cynllun peilot partneriaeth wyneb yn wyneb o hyfforddiant, gweithdai a digwyddiadau yn ymewneud â pherthynasau iach.