Trawsnewid y sgars

Youth CYMRU

TRAWS NEWID CYMRU

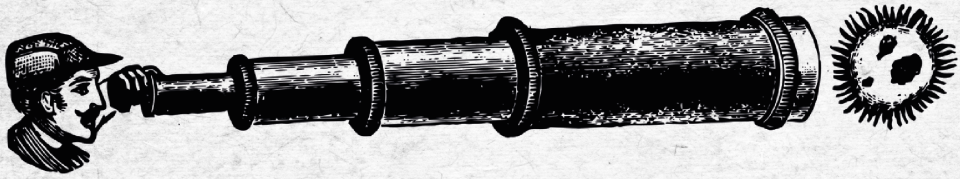
IN THESE STONES HORIZONS SWENSEA

CANOLFAN MILENIWM CYMRU
WALES MILLENNIUM CENTRE

mess up the mess

RADIO

ISD | Powering new generations against extremism



Mae'r cyhoeddiad hwn yn rhan o brosiect gan **Youth Cymru a Chwmni Theatr Mess Up the Mess** a fu'n gweithio gyda phobl ifanc draws a disgyblion ysgol i greu 'Humanequin', sef drama am beth yw bod yn drawsryweddol.

Ry'n ni'n gwybod nad yw materion traws yn cael eu trafod mewn ysgolion yn aml, a bod hyn yn gallu cyfrannu at gamddealltwriaeth, a gwneud i bobl deimlo'n unig ac ynysig oherwydd pwy ydyn nhw.

Roedden ni am newid hyn.

Fe dreulion ni amser yn Ysgol Gyfun Radyr yng Nghaerdydd, yn gweithio gyda grŵp o actorion traws i ddyfeisio Humanequin ac yn archwilio gyda'r disgyblion sut y mae gan bawb yr hawl i deimlo eu bod yn perthyn, eu bod yn ddiogel, a'u bod yn gallu bod nhw eu hunain yn yr ysgol.

Cafodd y cwestiynau yn y cyhoeddiad hwn eu cyflwyno'n ddienw gan bobl ifanc. Cast Humanequin ac aelodau TrawsNewid Cymru sydd wedi darparu'r atebion.

Ond cofiwch, mae hunaniaeth a phrofiadau pawb yn unigryw. Nid oes y fath beth ag un ateb 'cywir' o ran hunaniaeth.

Ar gyfer pwy mae'r cyhoeddiad?

Mae'r cyhoeddiad i unrhyw un sydd am gael rhagor o wybodaeth, waeth beth fo'ch hunaniaeth.

Os nad ydych chi'n draws, mae'n ateb rhai o'ch cwestiynau ac yn cynnig gwybodaeth am sut y gallech fod yn ffrind ac yn gyfaill i bobl draws.

Os ydych chi'n draws (neu'n meddwl hwyrach eich bod chi), gobeithio y bydd y cyhoeddiad yn dangos yn glir nad ydych chi ar eich pen eich hun, a bod llawer o lefydd y gallwch droi atynt am gymorth.

BETH MAE LHDT (LGBT) YN EI OLYGU?

LESBIAIDD (LESBIAN) menyw a chanddi atyniad at fenywod eraill

HOYW (GAY) dyn a chanddo atyniad at ddynion eraill

DEURYWIOL (BISEXUAL) rhywun sydd ag atyniad at bobl o fwy nag un rhyw

TRAESRYWEDDOL (TRANSGENDER) (neu 'traws' (trans)) rhywun nad yw eu rhywedd yr un fath â'r categori rhyw y rhoddwyd nhw ynddo adeg eu geni

. . .

Weithiau defnyddir yr acronym LHDT+ - ac mae'r arwydd + yn cynrychioli'r holl hunaniaethau gwahanol a allai fod gan rywun.

Mae'r holl hunaniaethau hyn yn gwbl ddilys, ac mae hi'n hollol iawn peidio â bod yn sicr o'ch hunaniaeth, neu newid pa eiriau rydych chi'n eu defnyddio i ddisgrifio'ch hunaniaeth dros amser.

Os ydych am gael rhagor o wybodaeth, mae gan Stonewall Cymru eirfa o ymadroddion a diffiniadau ar eu gwefan:

https://www.stonewallcymru.org.uk/cy/cymorth-chyngor/geirfa

CLICK

BETH MAE TRAWSRYWEDDOL YN EI OLYGU? AI SUT MAE RHYWUN YN EDRYCH YW E, SUT MAE RHYWUN YN TEIMLO, YNTEU'R DDAU?

MAE BOD YN DRAWSRYWEDDOL YN GOLYGU BOD Y CATEGORI RHYW Y CAWSOCH EICH GOSOD YNDDO ADEG EICH GENI'N WAHANOL I'R RHYWEDD RYDYCH CHI'N UNIAETHU Â HI NAWR. ER ENGHRAIFFT, MAE BABI'N CAEL EI ENI AC MAE'R FYDWRAIG YN DWEUD "LLONGYFARCHIADAU AR ENI BACHGEN BACH!". OND MAE'R PERSON HWNNW'N GWYBOD YN NES YMLAEN YN EU BYWYD NAD YW CATEGORI RHYW A RODDWYD IDDYNT YN ADLEWYRCHU PWY YDYN NHW GO IAWN - MAE HYNNY'N GOLYGU EU BOD NHW'N DRAWS.

YN AMLACH NA PHEIDIO, MAE BOD YN DRAWS YN GOLYGU TRAWSNEWID. MAE POBL YN TRAWSNEWID YN GYMDEITHASOL - WRTH NEWID EU HENW A'U RHAGENWAU (GEIRIAU FEL 'FE', 'HI' A 'NHW'), A/NEU WRTH DDECHRAU GWISGO DILLAD GWAHANOL. GALL POBL DRAWSNEWID YN FEDDYGOL HEFYD, ER NAD PAWB SY'N DRAWS SY'N DEWIS GWNEUD HYNNY. GALLAI HYNNY GYNNWYS CYMRYD HORMONAU A CHAEL LLAWDRINIAETH ADLUNIO FEL BOD EU CYRFF YN ADLEWYRCHU PWY YDYN NHW A BETH SY'N EU GWNEUD NHW'N GYFFYRDDUS.

Sut mae pobl yn gwybod/penderfynu eu bod yn LHDT?

Dyw pobl ddim yn penderfynu bod yn LHDT+, maen nhw jyst yn. Weithiau mae pobl yn gwybod yn ifanc iawn fod ganddynt atyniad at bobl o'r un rhyw, neu maen nhw'n gwybod bod yna rywbeth am eu rhywedd sydd ddim cweit yn ffitio.

Ond i bobl eraill, mae'n gallu cymryd amser hir i ddod i ben â hyn i gyd, am fod ein cymdeithas yn gwneud i fod yn syth edrych fel y peth normal, ac mae'n aml yn anghofio cynnwys pobl LHDT+. Er en-ghraifft, mae'r holl straeon a ffilmiau rhamant a welwn ni’n troi o gylch dyn a menyw'n syrthio mewn cariad â'i gilydd, mae’r holl straeon i blant am dywysogion yn priodi â thywysogesau, ac wrth drafod teuluoedd, rydyn ni'n siarad am famau a thadau â phlant. Pan fyddaf i'n mynd i achlysuron teuluol, mae fy mherthnasau’n gofyn a oes dyn gen i eto. Does neb byth yn meddwl hwyrach fod cariad gen i sy'n ferch.

Felly, am ein bod ni'n treulio gymaint o amser â phobl yn dweud wrthym ni y dylen ni fod yn teimlo mewn ffordd arbennig, neu y dylem ni gael ein denu at bobl benodol, mae hi'n gallu cymryd amser hir i ni sylweddol ein bod ni'n hoyw, yn ddeurywiol neu’n draws. Ac mae gan bawb eu siwrnai unigryw i ddarganfod eu rhywioldeb a'u rhywedd. Y peth pwysig yw bod yn agored ac yn amyneddgar gyda chi'ch hun - fe ddewch chi i ben yn hwyr neu'n hwyrach!

Ysgrifennwch am eich diwrnod!

PA GYNGOR FYDDET TI N EI ROI I DY HUN FEL PERSON IFANC NAWR?

Os ydych chi'n draws, pa ryw mae gennych atyniad iddo?

Lesbiaidd

Hoyw

Deurywiol

Mae rhyw neu rhyweddyn beth gwahanol i rywioldeb.

Mae'r ateb yn wahanol i bawb! Hyd yn oed os nad ydych chi'n draws, mae'r rhyw y mae gennych atyniad iddo'n gallu amrywio hefyd.

A oes yna esboniad pam fod pobl am fod yn draws?

NID MATER O FOD "AM" FOD YN DRAWS MOHONI, YN YR UN MODD NAD Y BOBL "AM" FOD YN HOYW. MAEN NHW JYST YN.

Y RHESWM PAM FOD LLAWER O BOBL AM DRAWSNEWID, A DECHRAU BYW BYWYD YN Y RHYWEDD Y MAEN NHW'N GWYBOD Y MAEN NHW'N PERTHYN IDDI, YN HYTRACH NA'R CATEGORI RHYW A RODDWYD IDDYNT ADEG EU GENI, YW EI BOD YN GWNEUD IDDYN NHW DEIMLO'N FWY CYFFYRDDUS YN EU CRWYN.

FERCHED - DYCHMYGWCH FOD NEB YN GALLU GWELD EICH BOD CHI'N FERCH. DYCHMYGWCH PE BAI POBL YN EICH CAMGYMRYD AM FACHGEN O HYD, AC YN CADW EICH GALW CHI'N 'FE' AR GAM WRTH GWRDD â CHI. DYCHMYGWCH, PAN OEDDECH CHI'N CEISIO DWEUD WRTH BOBL EU BOD NHW'N ANGHYWIR A'CH BOD CHI'N FERCH, EU BOD NHW'N MYND YN YMOSODOL AC YN MYNNU EU BOD NHW'N IAWN, A'U BOD NHW'N GWYBOD EICH BOD CHI'N FACHGEN SYDD OND YN SMALIO BOD YN FERCH.

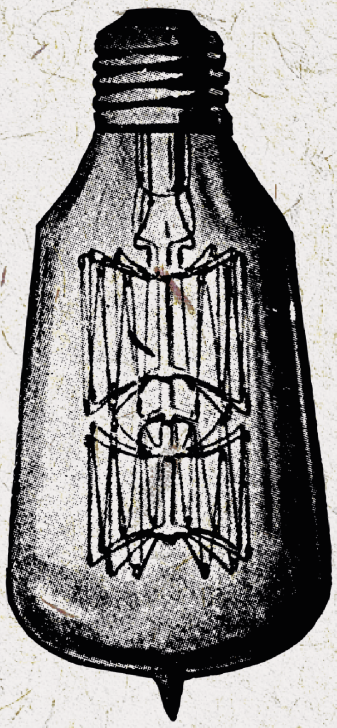
NEU FECHGYN, DYCHMYGWCH FEL ARALL - DYCHMYGWCH NAD OEDD NEB YN GALLU GWELD EICH BOD CHI'N FACHGEN. DYCHMYGWCH PE BAI POBL YN EICH CAMGYMRYD AM FERCH O HYD, YN CADW EICH GALW CHI'N "HI" AR GAM WRTH GWRDD â CHI.

DYNA SUT BETH YW BOD YN DRAWS. PE BAI GENNYCH CHI'R OPSIWN O NEWID EICH CORFF FEL BOD POBL YN PEIDIO â'CH CAMGYMRYD AM Y RHYW ANGHYWIR, A FYDDECH CHI'N EI GYMRYD? FYDDECH CHI EISIAU BYW GAN SMALIO EICH BOD CHI'N RHYWBETH NAD YDYCH CHI, NEU A FYDDECH CHI'N GWISGO AC YN DEFNYDDIO RHAGENWAU AC ENW SY'N ADLEWYRCHU PWY YDYCH CHI YN EICH CALON?

Sut ydych chi'n gwybod nad ydych chi'n fachgen, yn ferch neu'r naill na'r llall?

Mae gen i hunaniaeth anneuaidd, ac rwy'n cofio nad oeddwn i'n teimlo cysylltiad â'r label "merch" pan oeddwn i'n iau, ond nad oeddwn i wir yn teimlo fel "bachgen" chwaith. Roeddwn i'n teimlo'n anghyffyrddus â phobl yn defnyddio termau a rhagenwau benywaidd (hi) wrth siarad â mi, ond roeddwn i'n teimlo'n fwy cyffyrddus pan fyddai pobl yn defnyddio termau mwy rhywedd-niwtral neu wrywaidd (nhw neu fe/ef). Roeddwn i'n bodoli ar ryw dir canol od, ond erbyn hyn rwy'n teimlo'n gyffyrddus, ac rwy'n hoffi fy nghyflwyno fy hun fel rhywun androgenaidd, rhywun nad yw'n edrych fel merch nac fel bachgen.

Wrth gwrs, mae hyn yn gallu amrywio o un person i'r llall am ei bod hi'n beth mor bersonol! Ond mae'n amrywio hefyd rhwng pobl sydd yn uniaethu â'r categori rhyw a roddwyd iddynt adeg eu geni. Mae rhai merched yn hoffi torri eu gwallt yn fyr a gwisgo siwt, ond maen nhw'n teimlo cysylltiad cadarn â'r syniad o fod yn ferch. Mae rhai bechgyn yn hoffi gwisgo sgert a thyfu eu gwallt yn hir, ond maen nhw'n dal i deimlo fel bachgen ar y tu fewn.

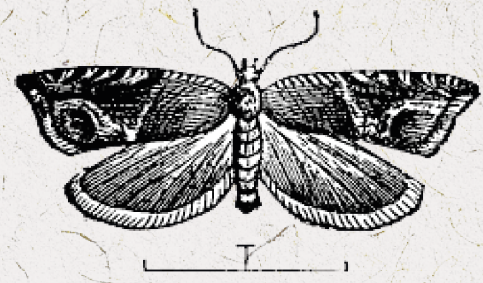


Mae yna deimlad yn eich calon, fel eich bod chi jyst yn gwybod rhywbeth amdanoch chi'ch hun. I rai pobl, mae hyn yn cymryd blynyddoedd maith o archwilio ac arbrofi i ganfod y peth yna amdanyn nhw eu hunain, ond mae rhai jyst yn gwybod.

Rwy'n cofio hefyd teimlo'n fwy cyffyrddus mewn grwpiau cymdeithasol benywaidd na rhai gwrywaidd, a breuddwydio weithiau y cawn i wisgo mewn ffordd fwy benywaidd, ond ddylwn i sôn nad oes rhaid i'r pethau hyn fod yn arwyddion bod rhywun yn draws. Mae hi'n berffaith iawn gwisgo neu ymddwyn fel rydych chi'n dewis, dim ots am eich rhywedd (plîs peidiwch â meddwl, er enghraifft, os ydych chi'n fachgen sydd am wisgo colur a thyfu'ch gwallt yn hir, bod rhaid i chi drawsnewid!)

Rydyn ni'n cael ein magu i feddwl am ryw neu rywedd fel rhywbeth sefydlog a digyfnewid, felly i rai pobl (fel fi!) mae hi'n gallu cymryd amser hir i ddeall taw dysfforia rhywedd yw'r teimladau anodd sydd ganddyn nhw. Rwy'n cofio bod â llawer o deimladau negyddol at fy nghorff yn ystod fy arddegau cynnar, ac roeddwn i'n cymryd bod hynny'n rhywbeth roedd pawb yn ei deimlo, neu fod pob bachgen yn mynd i gysgu gan ddymuno y bydden nhw'n deffro'n ferch. Mae'r cyfan mor amlwg wrth edrych nôl, ond dim ond ar ôl datblygu'r ieithwedd i feddwl am rywedd mewn ffyrdd fwy cymhleth y gallaf i edrych nôl a dweud "o, DYNA beth oedd hynny i gyd yn ei olygu!"

Mae hunaniaeth ryweddol yn seiliedig ar sut rydych chi'n teimlo ar y tu fewn, nid sut rydych chi'n edrych, yn ymddwyn, na dim byd arall. I bobl draws, mae dod i delerau â'n hunaniaeth ryweddol fel arfer yn broses sy'n cynnwys arbrofi â gwahanol ragenwau, enwau, a'ch golwg er enghraifft. Mae arbrofi'n berffaith iawn, ac mae'n normal i'r broses honno gymryd amser - er enghraifft, rwy'n hollol fodlon ar yr enw a ddewisais i, ond am sbel fach, doedd hi ddim yn teimlo'n naturiol ymateb iddo ar ôl i bawb alw enw gwahanol arna'i am 17 mlynedd! Beth rwy'n trio dweud yw taw chi yn unig sy'n dewis eich hunaniaeth ryweddol, a does dim angen i chi 'brofi' dim i neb.



BETH YW'R PETH GORAU AM FOD YN DRAWS?

Pan fo gen ti'r hyder i archwilio'r syniad o rywedd a gofyn y cwestiynau anodd yna, rwyt ti'n cael rhyddid newydd i adael dy afael ar yr holl syniadau am rywedd sydd wedi cael eu gorfodi arnat ti ac nad oeddet ti'n gwybod eu bod nhw'n bodoli. Hefyd mae'r gymuned yn ddigon rad.

Y teimlad o gymuned! Pan af i i Trans Pride yn Brighton bob mis Gorffennaf, mae'n fy nharo, er bod llawer o gasineb at bobl draws mewn rhai rhannau o'r gymdeithas, rydyn ni'n dal i fod yn gymuned fyw, creadigol a phrydferth sy'n gallu dod at ei gilydd mewn ffyrdd hynod i wneud pethau hynod.

BETH FYDDECH CHI'N HOFFI I'R GYMDEITHAS EI WYBOD AM BOBL IFANC DRAWS?

YMATEB 1: NAD YDYCH CHI BYTH YN RHY IFANC I WYBOD PWY YDYCH CHI, A TAW NID RHYW BWL DROS DRO YW HI – DOES NEB YN DWEUD BOD POBL IFANC GIS YN RHY IFANC I WYBOD PA RYW YDYN NHW, FELLY PAM DDYLAI FOD HYNNY'N WAHANOL I BOBL IFANC DRAWS?

YMATEB 2: BOD TEIMLO'N YPSET AM FOD YR ENW MAE POBL YN EI DDEFNYDDIO AR EICH CYFER, NEU AM FOD POBL YN EICH RHYWEDDU MEWN FFORDD SY'N GWNEUD I CHI DEIMLO'N ANGHYFFYRDDUS, YN DDILYS AC YN BWYSIG DROS BEN.

OND HOFFWN I BOBL DDEALL EI BOD HI'N IAWN CAEL PETHAU'N ANGHYWIR HEFYD – MAE RHOI'R RHYDDID I BOBL ARCHWILIO A DARGANFOD PETHAU AMDANYNT EU HUNAIN WASTAD YN BETH POSITIF. MAE HI'N WELL RHOI'R RHYDDID I BOBL ARCHWILIO A MYNEGI AGWEDDAU NEWYDD AR EU HUNAIN, A'U BOD YN SYLWEDDOLI NAD YDYN NHW'N DRAWS, OND EU BOD YN GWYBOD FOD GANDDYNT GEFNOGAETH A DERBYNIAD, NA GORFODI POBL I GYDYMFFURFIO I'N SYNIADAU AM BWY Y DYLENT FOD, A GWNEUD IDDYN NHW DEIMLO NA ALLANT EU MYNEGI EU HUNAIN AC ARCHWILIO Y TU HWNT I'R FFINIAU RYDYN NI WEDI EU DIFFINIO AR EU CYFER.

SUT DDYWEDSOCH CHI WRTH EICH RIENI EICH BOD CHIN DRAWS NEU'N ANNEUAIDD?

Ymateb 1: Dywedais i wrth fy rhieni ychydig fisoedd ar ôl i mi sylweddoli fy mod i'n anneuaidd a dod allan i fy ffrindiau. Roeddwn i'n byw oddi cartref yn y brifysgol ar y pryd, felly roedd hi bron fel petai gen i ddau fywyd, yn hollol ar wahân i'w gilydd - fy mywyd yng Nghymru gyda fy holl ffrindiau newydd, lle gallwn i fod yn fi fy hun, defnyddio fy enw newydd a bod pwy oeddwn i go iawn, a fy mywyd gartref gyda'r holl bobl roeddwn i wedi cael fy magu gyda nhw, a oedd yn gwybod yr enw a roddwyd i mi adeg fy ngeni, ac a oedd yn meddwl fy mod i'r ferch.

n y pendraw, fe benderfynais i ei bod hi'n bryd dweud wrth fy rhieni, felly siaradais i â'r ddau ar wahân, gan esbonio cystal ag y gallwn i pam fod fy mhartner yn defnyddio enw gwahanol i mi. Gofynnodd Mam lot o gwestiynau ac fe siaradon ni'n faith, ond ddywedodd Dad ddim byd. Dwi ddim yn credu eu bod nhw'n deall go iawn o hyd, ond dydw i ddim wedi trafod y peth rhyw lawer gyda nhw ers i mi ddod allan oherwydd, er eu bod nhw'n dal i ddefnyddio'r enw a'r rhagenwau anghywir i mi ac mae hynny'n fy ngwneud yn drist, mae ofn achosi gwrthdaro yn y teulu arnaf i, neu wynebu'r ffaith efallai na fydd fy rhieni'n fy nerbyn o gwbl.

Ymateb 2: Rydw i wedi dweud wrth ochr mam y teulu fy mod i'n anneuaidd, ac maen nhw i'w gweld yn deall beth rwy'n ei ddweud wrthyn nhw. Maen nhw'n gwneud camgymeriadau o bryd i'w gilydd, ydyn, ond maen nhw wedi fy nabod i am ryw 20 mlynedd a bod yn deg!

Yn anffodus, dyw hi ddim yn ddiogel i mi fod allan yn draws gydag ochr dad y teulu. Ond am nad ydw i'n agos atynt, dwi ddim yn teimlo'n rhy drist am y peth.

Mae hi wedi bod o gymorth mawr i mi allu fy amgylchynu â phobl sy'n fy ngweld i am bwy ydw i, ac i dorri'r bobl hynny sy'n mynd ati i fy mrifo'n fwriadol allan. Ac ar y cyfan, rwy'n byw bywyd hapusach!

Ymateb 3: Roeddwn i wedi bwriadu ysgrifennu esboniad hir a dwys am fy hunaniaeth a beth roedd bod yn draws yn ei olygu a'i anfon at fy rhieni am fy mod i'n teimlo y byddai hynny'n haws na siarad â nhw wyneb yn wyneb. Yn anffodus cyn i mi lwyddo i wneud hynny, ges i un noson arbennig o galed pan oeddwn i'n teimlo'n drist ac yn llawn panig, ac fe ffoniais i Mam am 4am, gan ei deffro a gweiddi "HEIA, DWI'N DRAWS, OCE, CARU TI, HWYL!" Yn fy mhrofiad i, nid dyma'r ffordd orau o ddod allan! Wrth ddod allan i bobl eraill ers hynny, dwi wedi ffeindio taw'r ffordd orau yw cyfathrebu gan fod mor agored â phosibl, dim ots sut.

BETH YW'R PETH ANODDAF AM "DDOD ALLAN"?

I FI, Y PETH ANODDAF AM DDOD ALLAN YW POENI NAD YW'R BOBL SY'N BWYSIG I MI'N DEALL NEU OS NAD YDYN NHW'N FY NERBYN. DOES DIM OTS GEN I OS NAD YW POBL DDIEITHR YN DEALL, NEU OS YDYN NHW'N GREULON, AM NAD YW EU BARN NHW'N BWYSIG I MI. OND Y BOBL SY'N GOLYGU RHYWBETH I MI. Y RHAI SYDD WIR YN BWYSIG I MI... OS NAD YDYN NHW'N FY NERBYN I AM BWY YDW I. MAE'R SYNIAD Y GALLEN NHW WRTHOD Y RHAN BWYSIG YMA OHONOF I'N BOENUS DROS BEN.

CYN DOD ALLAN, ROEDDWN I WEDI DYCHMYGU Y BYDDAI HI'N FOMENT FAWR HUDOLUS, AC MI OEDD HI MEWN LLAWER O FFYRDD! OND MEWN SAWL FFORDD ARALL, DECHRAU PROSES OEDD HI A ARWEINIODD AT LAWER O SGYRSIAU PWYSIG GYDA'R BOBL SYDD

CYN DOD ALLAN, ROEDDWN I WEDI DYCHMYGU Y BYDDAI HI'N FOMENT FAWR HUDOLUS, AC MI OEDD HI MEWN LLAWER O FFYRDD! OND MEWN SAWL FFORDD ARALL, DECHRAU PROSES OEDD HI A ARWEINIODD AT LAWER O SGYRSIAU PWYSIG GYDA'R BOBL SYDD

SUT GALLAF I HELPU POBL DRAWS YN FY YSGOL

GWRANDEWCH ARNYN NHW, PEIDIWCH Â'U BEIRNIADU, A BYDDWCH YNO IDDYNT PAN FO ANGEN.

COFIWCH - ER BOD EU HENW WEDI NEWID AC ER EU BOD NHW'N EDRYCH YN WAHANOL I FEL YR OEDDEN NHW, YR UN PERSON YDYN NHW O HYD.

OS OES RHYWUN RYDYCH CHI'N EI ADNABOD WEDI NEWID EI ENW A'I RAGENWAU, GWNEWCH EICH GORAU GLAS I DDEFNYDDIO'R ENW A'R RHAGENWAU NEWYDD. MAE'N BOSIBL Y GWNEWCH CHI GAMGYMERIADAU AR Y CYCHWYN - AC OES FELLY, YMDDIHEURWCH A SYMUDWCH YMLAEN.

OS OES RHYWUN YN DWEUD WRTHYCH YN GYFRINACHOL EU BOD YN DRAWS, PEIDIWCH Â DWEUD WRTH NEB HEB GAEL EU CANIAT D YN GYNTAF. WEDI DWEUD HYNNY, OS YDYCH CHI'N POENI AM RYWUN AC YN MEDDWL HWYRACH EU BOD MEWN PERYGL, SIARADWCH AG ATHRO NEU OEDOLYN ARALL Y GALLWCH YMDDIRIED YNDDO.

A OES YNA LEOEDD LLE GALL POBL SY'N CWESTIYNU EU RHYWIOLDEB NEU EU RHYWEDD FYND I GAEL CYMORTH A CHYNGOR?

Oes! Os ydych chi'n teimlo y gallwch chi, siaradwch ag athro, gweithiwr ieuenctid neu oedolyn arall y gallwch ymddiried ynddo a ddylai fod yn gallu eich cyfeirio at gymorth a chyngor. Mae'n bosibl y bydd yna grwpiau ieuenctid traws neu LHDT lleol yn eich ardal hefyd. The following websites also have helpful information:

Mae'r gwefannau canlynol yn cynnig gwybodaeth ddefnyddiol:

Gendered Intelligence – http://genderedintelligence.co.uk/

Stonewall - https://www.stonewall.org.uk/

Mermaids - https://www.mermaidsuk.org.uk/

My Genderation - https://www.youtube.com/user/MyGenderation

Ymddiriedolaeth Albert Kennedy - https://www.akt.org.uk/

Childline – https://www.childline.org.uk/

Y Samariaid - https://www.samaritans.org/

All About Trans - https://www.allabouttrans.org.uk/

Switsfwrdd LHDT - https://switchboard.lgbt

Dyma ambell i lyfr sy'n cynnig gwybodaeth ddefnyddiol:

The ABC's of LGBT+ - Ash Hardell (cyhoeddwyd yn enw Ashley Mardell)

This Book is Gay - Juno Dawson

Trans Teen Survival Guide - Owl and Fox Fisher

Who Are You?: The Kid's Guide to Gender Identity - Brook Pessin-Whedbee

Are You A Boy or Are You A Girl? - Fox Fisher and Sarah Savage

Trans Mission: My Quest to a Beard - Alex Bertie

Llinellau cymorth a chymorth arall sydd ar gael:

Llinell Gymorth Switsfwrdd LHDT+ : 0300 330 0630 (10am-10pm bob dydd)

Y Samariaid: 116 123 (24 awr, 7 diwrnod yr wythnos)

Childline: 0800 1111 (24 awr, 7 diwrnod yr wythnos - Gallwch sgwrsio â chwnselwr ar-lein hefyd)

Infoline Mind: 0300 123 3393 (Gwybodaeth am faterion iechyd meddwl a ble i droi am gymorth. Dydd Llun – Gwener, 9am-6pm)

Mindline Trans+: 0300 330 5468 (Nos Lun a Gwener 8pm-canol nos)

Llinell Gymorth Mermaids UK: 0344 334 0550 (Dydd Llun- Gwener, 9am-9pm)