FGM: Mae dy gorff yn eiddo i TI.

SAFETY, TRUST AND RESPECT
DIOGELWCH, YMDDIRIED A PHARCH

Mae FGM yn sefyll am 'female genital mutilation'. Mae FGM yn digwydd pan mae rywun arall yn anafu neu dorri bant rhan, neu'r cyfan, o organau cenhedlu merched, heb unrhyw reswm meddygol. Mae yna lefelau gwahanol o doriadau ond mae pob un yn achosi poen a gofid, a gall gael effaith sylweddol, gydol oes ar iechyd corfforol a meddyliol.
Mae rhai teuluoedd yn dweud wrth eu merched bydd FGM yn eu 'hamddiffyn' rhag cywilydd, ac y bydd cael eu 'torri' yn eu helpu i gael bywyd hapus.
Beth bynnag yw'r rheswn sy'n cael ei roi, **cam-drin yw FGM a nid yw BYTH yn iawn.**

Does dim cywilydd o gwbl yn dy gorff, yn union fel y mae. Dyma sut y ces di dy wneud.

Does dim cywilydd mewn peidio â bod eisiau mynd trwy boen diangen.

Ni ddylai cam-drin a thrais byth gael ei annog, ac nid yw'n cyfrannu at hapusrwydd.

Cam-drin yw pob math o FGM, ac mae'n anghyfreithlon yn y DU.

Mae gan bawb hawl i fod yn ddiogel a chael ei amddiffyn rhag niwed ac ofn, yn enwedig gan y rhai rydyn ni'n eu caru ac sy'n dweud eu bod nhw'n ein caru ni.

Os wyt ti wedi cael FGM, neu dy fod yn meddwl dy fod mewn perygl o gael FGM,
Mae help ar gael bob amser! Nid wyt ti ar dy ben dy hun.

Wedi cael FGM?

Cymorth a chyngor

Siarada â chwnselydd o NSPCC trwy:

Ffonio 0800 028 3550 (llinell gymorth FGM 24/7)
E-bostio fgmhelp@nspcc.org.uk
Neu ymweld a'u gwefan er mwyn siarad ar-lein

Byddwn nhw'n gallu siarad â ti am ba gamau rwyt ti eisiau cymryd, a rhoi gwybod i ti sut a ble i gael cefnogaeth addas.

Os wyt ti mewn poen neu'n teimlo'n sâl, mae'n bwysig bod ti'n cael cymorth meddygol:
Gelli di ffonio'r meddyg, neu os nad wyt ti'n siŵr beth i'w wneud, ceisia ffonio llinell gymorth 24/7 GIG 111 Cymru trwy ddeialu 111 neu 0845 46 47.

Mewn argyfwng, ffonia 999.

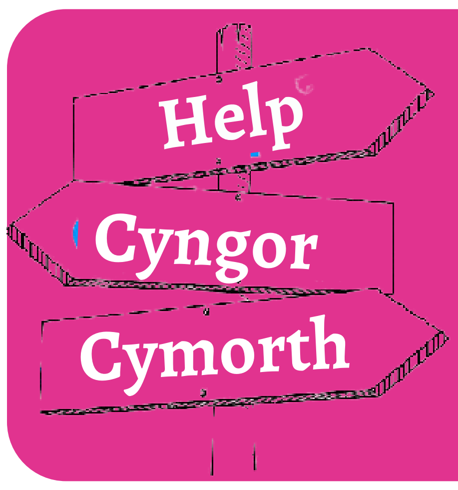
Poeni y gall FGM ddigwydd i ti neu rywun ti'n nabod?

Efallai dy fod yn teimlo dan bwysau i gael FGM. Efallai dy fod yn poeni y byddi'n siomi dy deulu os na chei di dy 'dorri'. Efallai bod rywun wedi dweud wrthyt ti bod 'anrhydedd' y teulu yn dibynnu arno. Dyw hyn ddim yn iawn.

Dyw FGM byth yn iawn.
Mae gen ti'r hawl i fod yn saff a chael help.

Gall siarad â rhywun am dy ofid fod yn frawychus. Efallai dy fod yn poeni y bydd dy rhieni mewn trafferth, neu y bydd dy deulu a dy gymuned yn troi yn dy erbyn. Mae'n arferol teimlo fel hyn.

Gweler isod sut i gael help a chyngor.



NSPCC - Llinell Gymorth FGM - 0800 028 3550 - E-bost **fgmhelp@nspcc.org.uk - Siarad ar-lein.**
BAWSO - 0800 731 8147 - Gwybodaeth, cyngor, a chymorth ar gyfer pobl o ethnigrwydd lleiafrifol.
Daughters of Eve - tecstio 07983 030 488 - maent yn hyrwyddo ac amddiffyn hawliau iechyd corfforol, meddyliol, rhywiol ac atgenhedlu pobl ifanc o gymunedau sy'n ymarfer FGM. Dolen **yma**.
Petals - lawrlwytha 'ap' ar gyfer pobl ifanc sydd â gwybodaeth am FGM **yma**.
Everybody's Business - gwefan gan bobl ifanc am FGM ar gyfer pobl ifanc. Dolen **yma.**

Live Fear Free Helpline
Llinell Gymorth Byw Heb Ofn
0808 80 10 800

Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid