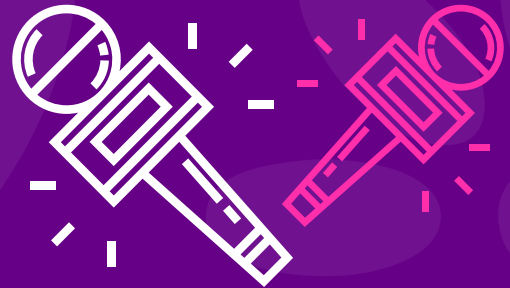




Cymorth i Ferched Cymru  
Welsh Women's Aid

## Canllawiau ar gyfer gwneud adroddiad am drais rhywiol



### Pam mae hyn yn bwysig?

Gall trais rhywiol fod yn bwnc emosiynol a heriol i wneud adroddiad arno ac i ddarllen amdano. Gall gwneud hynny mewn ffordd gywir sy'n seiliedig ar drawma fynd i'r afael â'r stigma a'r stereoteipiau o fewn cymdeithas, gan sicrhau hefyd fod goroeswyr sy'n uniaethu â'ch erthygl yn cael mynediad at gymorth y mae mawr angen amdano – drwy wneud hyn yn iawn, gallech wella ac achub bywydau.



#### Cydsyniad

---

O fewn y ffiniau cyfreithiol sydd weithiau'n pennu rhai dewisiadau iaith wrth wneud adroddiad, mae'r derminoleg gywir ynghylch cydsyniad yn hanfodol. Mae 'rhyw' yn gofyn am gydsyniad a gaiff ei roi'n rhydd gan bob parti. Os nad oes cydsyniad (er enghraifft, ond heb fod yn gyfyngedig, os yw rhywun yn cysgu, os cânt eu gorfodi i gydsynio neu os ydynt yn rhy feddw i gydsynio) mae'r weithred yn ymosodiad a/ neu'n drais rhywiol. Mae'n bwysig adlewyrchu hyn wrth wneud adroddiad, pan fo hynny'n gyfreithiol bosibl. Er enghraifft, byddai dweud "Cafodd y dyn ryw gyda hi tra roedd hi'n cysgu" yn anghywir, nid yw'r fenyw yn y senario hwn wedi cydsynio, felly nid 'rhyw' oedd y weithred.



#### Dewis iaith nad yw'n rhoi'r bai ar ddiodefwr

---

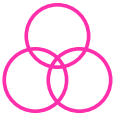
Mae trais rhywiol yn digwydd oherwydd bod drwgweithredwr yn dewis ei weithredu- nid yw byth yn fai ar ran y goroeswr nac ychwaith yn ganlyniad i amgylchiadau neu weithredoedd y goroeswr. Osgowch stereoteipiau diwerth ynghylch trais rhywiol sy'n cyfrannu at ddiwylliant o roi'r bai ar y dioddefwr. Er enghraifft, canolbwyntio ar yr hyn yr oedd y goroeswr yn ei wisgo, neu a oeddent wedi bod yn yfed neu wedi cymryd cyffuriau, neu ganolbwyntio ar eu hiechyd corfforol a meddyliol, neu fframio eu hymddygiad fel problem neu fel achos yr ymosodiad e.e. cerdded ar eu pen eu hunain neu ddiodefwr ymosodiad gyda'r nos/ mewn ardal anghysbell.



## Terminoleg ynghylch oedran

---

Mae'n hanfodol bod unrhyw adroddiad am oroeswyr trais rhywiol yn defnyddio'r terminoleg gywir, gan weithio o fewn y cyfreithlondeb sy'n amgylchynu iaith. Er enghraifft, os yw goroeswr o dan 16 mlwydd oed, mae'n blentyn ac nid yw'n "fenyw ifanc".



## Croestoriadedd a sensitifrwydd

---

Byddwch yn ymwybodol o sut rydych yn fframio'r trais sydd o dan sylw a cheisiwch bob amser fod yn sensitif i amgylchiadau'r rhai sy'n ei oroesi. Mae stigma a stereoteipiau penodol yn perthyn i rai mathau o drais rhywiol, megis anffurfio organau cenedlu benywod\*- gall adroddiad ansensitif neu anghywir ddwysáu'r rhain ymhellach. Os nad ydych yn siŵr sut i drafod math penodol o drais, cysylltwch â sefydliad arbenigol i gael eu cyngor. Os ydynt yn sefydliad cenedlaethol, mae'n debygol y bydd ganddynt swyddog y cyfryngau neu arbenigwr a fydd yn hapus i siarad â chi – mae'n well gofyn y cwestiwn a gweithio gyda'r rheini a all eich cynorthwyo chi.

Cofiwch fod gan rai goroeswyr fwy o freintiau nag eraill o ran rhwyddineb a rhyddid wrth gyfathrebu â'r wasg ynghylch eu profiadau. Gallai hyn fod o ganlyniad i hil, oedran, rhywioldeb, anabledd, amgylchiadau teuluol cymhleth ac yn y blaen. Bydd gan rai goroeswyr rwystrau a phryderon ychwanegol ynghylch cyfathrebu â chi, ond nid yw hyn yn gwneud eu straeon yn llai pwysig na dilys. Gall caniatáu'r amser i feithrin ymddiriedaeth y sawl sy'n cael ei gyfweld, gan sicrhau bod system gymorth gydymdeimladol wrth law a gweithio ochr yn ochr â gwasanaethau arbenigol, wneud llawer i helpu.



## Mae trais rhywiol yn sbectrwm

---

Mae'n bwysig cofio bod trais rhywiol nid yn unig yn cynnwys y troseddau mwyaf eithafol o dreisio, ond ei fod hefyd yn cynnwys aflonyddu rhywiol, byseddu, cyffwrdd amhriodol a llawer mwy. Gall ymddygiadau trais rhywiol niweidiol 'lefel isel', fel y'u gelwir, fod yn hynod dramwatig i oroeswyr eu profi a darllen amdanynt. Ymdriniwch â phob gweithred o drais â'r un difrifoldeb a pheidiwch ag esgusodi unrhyw ymddygiad, hyd yn oes os nad ydych yn ystyried ei fod y math gwaethaf neu fwyaf difrifol o drais.



## Cyfweld goroeswr

---

Mae siarad yn agored am drais rhywiol yn benderfyniad mawr. Os ydych yn cyfweld goroeswr, mae'n bwysig eich bod yn cadw mewn cof ac yn gwerthfawrogi'r amser a maint yr emosiwn y maen nhw'n ei roi i chi. Byddwch yn dosturiol ond yn ddidwyll yn eich dull gweithredu a holi a sicrhewch eich bod yn parchu unrhyw ffiniau y maen nhw'n eu gosod ynghylch ymrwymadau amser, dulliau cyswllt neu gwestiynau nad ydynt yn gyffyrddus i'w hateb. Mae gan ein canllawiau ynghylch cyfweld goroeswyr trais yn erbyn menwyod, cam-drin domestig a thrais rhywiol fwy o gyngor ar sut i gynnal cyfweiliad mewn ffordd sy'n seiliedig ar drawma.



## Peidiwch â sôn am gymeriad drwgweithredwr (honedig)

---

Ceisiwch osgoi unrhyw iaith sy'n cyfeirio at farn bersonol pobl am y drwgweithredwr (honedig). Mae sylwadau megis "soniodd cymydog am sut yr oedd yn ddyn addfwyn a chwrtais", "dywedodd rhai o'l gydweithwyr yn ei gwmni ei fod yn weithiwr caled", "mae'i deulu wedi'i ddisgrifio fel tad ymroddedig" yn dwysáu'r mythau ynghylch yr hyn yw camdriniaeth a phwy sy'n ei chyflawni. Maen nhw hefyd yn amherthnasol i'r trais a ddigwyddodd, a gallant greu rhagfarn gan danseilio profiad goroeswr.



## Osgowch ddefnyddio penawdau syfrdanol

---

Er bod cyfrif geiriau a'r angen i ymgysylltu bob amser yn pwysu arnoch, osgowch ddefnyddio iaith graffig neu fanylion o fewn penawdau. Peidiwch â rhywioli'r ymddygiad – trawma yw hwn ac nid pornograffi, felly sicrhewch y cyfleir portread cywir o'r hyn a ddigwyddodd. Mae defnyddio dyfyniad a ddefnyddiwyd yn y llys fel pennawd yn dileu'r holl gyd-destun ac felly mae ganddo'r potensial i ddwysáu mythau ynghylch trais rhywiol ac agweddau diwylliannol diwerth tuag at oroeswyr. Os bydd eich erthygl yn cael ei rhannu ar lwyfannau'r cyfryngau cymdeithasol, byddwch yn ymwybodol o sut y gallai cynulleidfaoedd ymateb i'r pennawd a'r effaith y gallai hyn ei chael ar y goroeswr.



## Rhybuddiwch ddarllenwyr am fanylion am drais rhywiol

---

Gall darllen manylion am drais rhywiol fod yn arbennig o drawmatig a gall sbarduno emosiynau. Os nad yw'n bosibl gosod rhybudd penodol cyn eich erthygl, sicrhewch eich bod yn cynnwys brawddeg sy'n hysbysu darllenwyr y bydd yr erthygl yn cynnwys manylion graffig neu rai a all beri gofid, er mwyn iddynt allu paratoi a gwneud penderfyniad ynglŷn â darllen ymlaen.



## Gallai cyfeirio at gymorth helpu rhywun mewn angen

Wrth wneud adroddiad am drais rhywiol mae'n hanfodol cyfeirio at gymorth. Mae cymorth ar gael i oroeswyr, waeth pa mor bell yn ôl y digwyddodd y trais. Gall darllen cynnwys ar y pwnc hwn sbarduno emosiynau annisgwyl a chryf ac mae'n weithred gyfrifol i ddarparu rhywle i'ch cynulleidfa droi ato.

Mae llinell gymorth Byw Heb Ofn yn llinell gymorth 24/7 a ariennir gan Lywodraeth Cymru, sy'n cynnig cymorth a chyngor tosturiol i oroeswyr trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol yn ogystal ag i bobl eraill sy'n pryderu, megis anwyliaid, cymdogion, cydweithwyr a gweithwyr proffesiynol.



**Llinell Gymorth Live Fear**  
**Byw Heb Ofn Free Helpline**

**0808 80 10 800**

ffôn • tecst • sgwrsio byw • ebost  
call • text • live chat • email



Ffôn: 0808 80 10 800

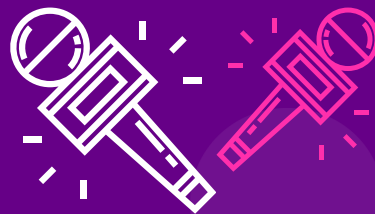


Tecst: 07860 077333



Gwe-sgwrs: [lyw.cymru/byw-heb-ofn](https://lyw.cymru/byw-heb-ofn)

\*Anffurfio organau cenhedlu benywod – gweler [welshwomensaid.org.uk](https://welshwomensaid.org.uk) am fwy o wybodaeth os gwelwch yn dda.



Dilynwch ni:

@welshwomensaid



**Cymorth i Ferched Cymru**  
**Welsh Women's Aid**

Cymorth i Ferched Cymru  
Tŷ Pendragon, Caxton Place, Pentwyn, Caerdydd, CF23 8XE

[www.welshwomensaid.org.uk](https://www.welshwomensaid.org.uk)

Rhif elusen cyfrestredig: 1140962