



Taflen Wybodaeth : Trais Rhywiol

Beth yw trais rhywiol?

Ymosodiad rhywiol yw unrhyw fath o weithgarwch rhywiol nad ydych yn cydsynio iddo, yn amrywio o gyffwrdd yn amhriodol i dreisio. Mae angen cofio gall unrhyw un o unrhyw oed, rhyw neu gefndir ddiodef o drais rhywiol.

Beth yw cydsyniad rhywiol?

- Cydsyniad rhywiol (sexual consent) yw pan mae unigolyn yn cytuno i gymryd rhan mewn unrhyw weithgarwch rhywiol. Mae hyn yn amod angenrheidiol ar gyfer pob math o weithgarwch rhywiol.
- Nid yw bod mewn perthynas gyda rhywun, neu fod wedi cydsynio i weithgarwch rhywiol o'r blaen, yn golygu cydsynio i gael rhyw.
- Mae gweithgarwch rhywiol heb gydsyniad yn erbyn y gyfraith. Ni ddylech fyth deimlo cywilydd am wrthod gweithgarwch rhywiol – mae gan bawb yr hawl i ddweud na.

Beth yw Aflonyddu?

Aflonyddu yw unrhyw ymddygiad di-groeso sy'n tramgwyddo neu'n brawychu unrhyw un neu sy'n achosi ofn neu ofid. Mae hyn yn cynnwys ymddygiad corfforol, trais rhywiol, ymosodiad, malais geiriol neu ddi-eiriau, gorfodaeth a stelcio,

Pam fod cyn lleied yn adrodd i'r heddlu am drais rhywiol?

Dim ond 15% o ddigwyddiadau o drais rhywiol yr adroddir i'r heddlu, sy'n golygu bod canran enfawr ddim yn cael eu datgelu. Mae'r rhesymau yn cynnwys:

- Ofn na fydd neb yn eu credu
- Cywilydd neu mewn embaras o'r hyn sydd wedi digwydd
- Ofn i wybodaeth bersonol gael ei ddatgelu
- Yr Ymosodwr Hysbys - caiff tua 90% o achosion o drais rhywiol eu cyflawni gan rywun y mae'r goroeswr yn ei adnabod; prin yw'r achosion o dreisio gan ddieithryn
- Y diwylliant o feio'r dioddefwr
- Diffyg ffudd yn y sistem gyfiawnder
- Byw mewn ofn i'r ymosodwr ddial

Mae goroeswyr trais rhywiol hefyd yn gorfod ymdopi'n aml â theimladau o euogrwydd a beio'u hunain a all ei gwneud yn anodd iddynt siarad ag unrhyw un am eu profiadau. Mae goroeswyr yn ofni y bydd eraill yn gweld bai arnynt neu na fyddant yn cael eu credu, a gall mythau am drais rhywiol gadarnhau'r teimladau a'r ofnau hyn.



Taflen Wybodaeth : Trais Rhywiol

Herio'r mythau

- ✗ Os na chafodd y dioddefwr anaf, doedd o ddim yn treisio / ymosodiad rhywiol
Nid yw treisio / ymosodiad rhywiol yn gadael olion gweladwy ar y corff bob amser
- ✗ Mae pobl yn aml yn dweud celwydd eu bod wedi cael eu treisio oherwydd sbeit
Mae honiadau ffug o dreisio yn brin, dim ond 4% o'r holl adroddiadau am y drosedd.
- ✗ Mae pobl sy'n dioddef o drais rhywiol yn rhoi gwybod am y peth yn syth
Dim ond 15% o drais rhywiol caiff ei adrodd oherwydd rhwystrau sylweddol
- ✗ Mae pobl fwy tebygol o gael eu treisio gan ddieithryn ar ôl iddi dywyllu
Caiff 90% o achosion o dreisio eu cyflawni gan ddynion sy'n hysbys i'r goroeswyr
- ✗ Dim ond merched / genethod ifanc 'deniadol' sy'n profi trais rhywiol
Gweithred o reoli yw treisio; nid yw bod yn 'ddeniadol' ddim i'w wneud a'r peth.
- ✗ Gall alcohol, cyffuriau neu straen achosi pobl i dreisio
Yr achos yw'r ymosodwr sy'n achosi'r drosedd, nid y cyffuriau ac/neu alcohol.
- ✗ Nid yw dynion yn dioddef trais rhywiol
Caiff oddeutu 15% o achosion o dreisio yn y DU eu cyflawni yn erbyn dynion

Ymateb i ddatgeliad o drais rhywiol - sut allai helpu?

Er nad oes un ffordd "gywir" o ymateb i rywun yr ymosodwyd arno'n rhywiol, gall y canlynol fod o gymorth i oroeswyr:

- Credu'r unigolyn
- Peidiwch â mynd i banig / cynhyrfu
- Gwrando – anogwch yr unigolyn i gymryd eu amser i siarad
- Parchwch yr iaith y defnyddir i nodi beth sydd wedi digwydd
- Deall y gall unigolion o gefndiroedd gwahanol fynegi neu brofi ymateb i ymosodiad mewn gwahanol ffyrdd
- Dilyswch brofiadau neu'r ymatebion
- Atgoffwch nad ydy'r goroeswr ar fai
- Eu helpu i adnabod pobl sy'n agos iddynt y gallent ymddiried ynddynt
- Gadewch iddynt wneud eu penderfyniadau eu hun
- Annog i gael sylw meddygol a chwmsela.