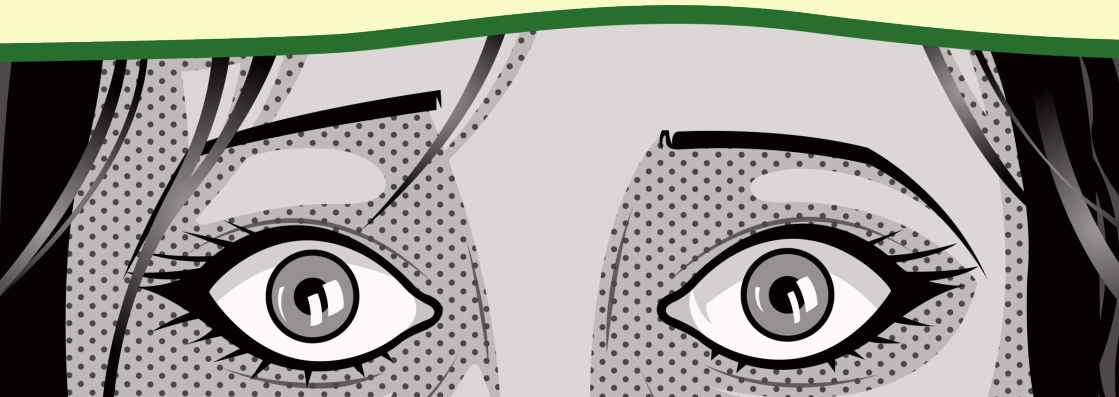


**Fe fuost
ti'n noeth
ar-lein,
felly...**

**Adnodd a ddarperir
gan SWGfL**



Fe fuost ti'n noeth ar-lein, felly...

Llyfryn ynglŷn â secstio yw hwn. Bydd yn eich helpu i ddeall beth yw secstio. Mae'n dweud wrthyich hefyd beth y gallwch ei wneud os ydych chi neu ffrind yn poeni ynglŷn â secstio.

Os ydych chi wedi cydio yn hwn, efallai eich bod wedi gwneud rhywbeth ar-lein sy'n peri pryder i chi? Neu eich bod yn dymuno helpu rhywun arall? Gallai noethni neu rywbeth o natur rywiol deimlo'n fwy difrifol na phethau eraill sydd ar-lein.

Ond peidiwch â phoeni.

Dyma'r lle iawn os ydych yn dymuno cael cymorth. Darllenwch y llyfryn hwn i'ch helpu i ddeall mwy. A gwnewch ddewisiadau gwell i chi eich hun neu i'ch ffrindiau.

Contents:

- T2: Cyflwyniad
- T6: Beth mae secstio yn ei olygu?
- T7: Caniatâd (a wnaethoch chi gytuno i secstio?)
- T9: Gair i Gall
- T13: Ymddiriedolaeth
- T16: Ffrindiau
- T18: Yr hyn y dylech chi ei wneud yn awr
- T20: Pobl sy'n gallu helpu
- T22: Awgrymiadau ynglŷn â gofalu amdanoch eich hun
- T24: A fydd hyn yn effeithio ar eich dyfodol?
- T25: Lleoedd eraill y gallwch ddod o hyd i gymorth ynddynt
- T27: Dolenni at adroddiadau ar y cyfryngau cymdeithasol

Cymorth gyda rhywfaint o'r iaith y llyfryn hwn

Eglurwn yma beth mae rhai geiriau penodol a ddefnyddir yn y llyfryn hwn yn eu golygu:

Secstio	anfôn ffotograffau neu negeseuon rhywiol sy'n dangos popeth drwy ffôn symudol
Cydsyniol	pan fo dau neu fwy o boblyn cytuno i rywbeth
Noeth	person neu gorff heb ddillad
Wedi ei hacio	mynediad anawdurdodedig, data sydd wedi eu dwyn
Ffrydio'n fyw	darparu data digidol (megis sain neu fideo) yn barhaus — a fwriedir ar gyfer eu prosesu neu eu chwarae ar unwaith fel arfer
Anghyfreithlon	rhywbeth na chaniateir yn ôl y gyfraith

Gresynu	teimlo tristwch neu siom – teimlo'n ddrwg am wneud rhywbeth a wnaed
Neges uniongyrchol	neges uniongyrchol a anfonir yn breifat at unigolyn neu grŵp
Camfanteisio	cam-drin heb gydsyniad neu rywun sy'n manteisio ar rywioldeb person arall er ei bleser rhywiol ei hun
Enw da	yr hyn y mae pobl eraill yn ei weld, ei wybod neu ei feddwl amdanoch chi
Sgrinlun	gopio'r sgrin i wneud llun

Beth mae secstio yn ei olygu?

Ystyr 'secstio' yw rhannu lluniau neu fideos noeth ar-lein. Efallai y byddwch yn ei alw'n rhywbeth arall. Gallai gynnwys negeseuon testun fflyrtlyd, lluniau neu fideos noeth. Rhwng partneriaid y mae'n digwydd yn aml. Ond mae pobl yn secstio hefyd mewn grwpiau a gwahanol fannau ar-lein.

Nid yw secstio'n ymwneud â rhyw bob amser. Mae rhai pobl yn ei ddefnyddio i gam-drin, aflonyddu ac i fwlio pobl eraill.

Ac nid yw pobl yn cytuno i secstio bob amser. Weithiau, mae pobl yn cael eu gorfodi gan bobl eraill i rannu llun neu fideo noeth.

A gytunir i secstio ai peidio?

Efallai eich bod yn meddwl eich bod yn gwybod beth mae secstio yn ei gynnwys. Ond efallai nad ydych yn deall rhywbeth sydd wedi digwydd i chi wrth i chi secstio. Pan fo sôn am secstio yn y newyddion, rydym yn debygol o glywed ei fod yn ddrwg. Mae wedi mynd o chwith yn aml ac mae'r rhai sy'n gysylltiedig ag ef mewn helbul neu'n gofidio. Serch hynny, nid yw hyn yn wir bob amser. Gall secstio fod yn eithaf cymhleth.

Mae mwyafrif y secstio'n digwydd mewn perthynas iach. Ac mae'r ddau berson yn cytuno iddo. Efallai eich bod wedi rhannu eich llun neu fideo noeth gyda'ch partner?

A'i fod ef wedi rhannu ei lun neu fideo noeth ef gyda chi hefyd? Pan fo lluniau'n cael eu rhannu mewn mannau eraill, dyna pryd y gall pethau fynd yn frawychus.

Beth am ddweud eich bod wedi rhannu eich llun neu fideo noeth gyda rhywun? Ac yna, ei fod ef wedi ei rannu â phobl eraill heb ofyn i chi. 'Wnaethoch chi ddim cytuno i hyn. Felly, mae ef wedi torri eich ymddiriedaeth – a'r gyfraith.

Weithiau, mae pobl yn rhannu llun neu fideo noeth heb fwriadu gwneud hynny. Efallai fod rhywun wedi ei fwlio i wneud hynny. Gallai ddechrau gyda negeseuon testun fflyrtlyd. Yna,

mae'n gofyn am hun-lun. Rydych yn anfon un, ac mae'n gofyn am gael gweld rhagor. Ac mae'n dweud wrthy ch na chewch chi siarad ag ef mwyach os nad ydych yn anfon rhagor.

Neu gallai rhywun ddechrau bod yn gas a'ch galw chi'n enwau. Yna, mae'n rhoi pwysau arnoch i anfon llun neu fideo ble'r ydych yn dangos mwy o'ch hun. Efallai eich bod eisoes wedi anfon un. Ond nid yw hynny'n rhoi'r hawl iddo ddisgwyl na gofyn am ragor.

Gyda rhyw a secstio, cewch newid eich meddwl unrhyw bryd. Mae 'na' yn golygu 'na'.

NO *means* **NO**

Gair i Gall

Peidiwch â

- X Gofyn i rywun anfon rhagor o luniau neu fideos noeth ohono ei hun os yw'n dweud 'na' neu os nad yw'n dymuno gwneud hynny.
- X Dywed wrth rywun na fyddwch yn siarad ag ef neu y byddwch yn ei alw'n enwau os nad yw'n dymuno anfon lluniau neu fideos noeth ohono ei hun atoch chi.
- X Anfon lluniau neu fideos noeth ohonoch eich hun at rywun os yw ef wedi gofyn i chi beidio â gwneud hynny.

Dylech wneud y canlynol

- ✓ Gofyn i athro neu ffrind am gymorth os ydych yn poeni am rywbeth.
- ✓ Bod yn gwrtais ond yn gadarn os ydych yn gofyn i rywun roi'r gorau iddi os yw'n anfon lluniau neu fideos noeth atoch nad ydych yn dymuno eu gweld.

Secstio drwy gamgymeriad

Os ydych wedi cael alcohol neu wedi cymryd cyffuriau, mae secstio drwy gamgymeriad yn fwy tebygol o ddigwydd. Hefyd, os yw pobl yn rhoi pwysau arnoch i secstio. Efallai na fydd yn teimlo fel penderfyniad mor bwysig ar y pryd.

Mae'r rhain yn enghreifftiau o secstio drwy gamgymeriad:

- Drysu a phwyso'r botwm anfon anghywir
- Teimlo'n ddewr ynglŷn â thynnu llun mentrus
- Teimlo'n eithriadol o hyderus
- Cael eich annog gan ffrindiau i'w wneud ef ar her
- Meddwl ei fod yn hwyl ac nad oes niwed ynddo.

Gall lluniau neu fideos noeth gyrraedd yn annisgwyl

Weithiau, efallai y byddwch yn cael lluniau neu fideos noeth nad oeddech wedi gofyn amdanynt na'u disgwyl. Oddi wrth rywun yr ydych yn ei adnabod neu ddieithryn. Efallai ei fod yn eich hoffi chi. A'i fod yn meddwl ei fod yn fflyrtian gyda chi. Mae'n dymuno cael eich diddordeb ac yn gobeithio y byddwch chi'n anfon lluniau neu fideos noeth yn ôl.

Neu efallai y bydd rhywun yn anfon llun neu fideo noeth o rywun arall y mae'r ddau ohonoch yn ei adnabod.

Gallai lluniau yr ydych wedi eu tynnu neu eu rhannu sy'n dangos popeth fod yn ddiniwed. Efallai eu bod nhw'n eich dangos wedi colli pwysau, yn modelu neu'n nofio. Yna, gallai pobl eraill eu cymryd a'u rhannu ac achosi trafferth.

Ceir enwogion y mae lluniau a fideos noeth ohonynt wedi eu hacio, eu dwyn a'u cyhoeddi. Gall ddigwydd i unrhyw un.

Mae'r sefyllfaoedd hyn yn gymhleth. Ond mae ffyrdd cadarnhaol o ymdrin â nhw.

Sut y gallwch ddiogelu eich hun a'ch ffrindiau

Nid yw rhannu lluniau a fideos noeth mewn perthynas ddiogel yn beth newydd. Yr hyn sydd wedi newid yw'r cyflymder y gallwch eu rhannu nhw. A gyda llawer o bobl ar yr un pryd.

Gall cael dilynwyr byw a gweld eich rhifau ffrydio'n cynyddu fod yn gyffrous iawn. Ond nid drwy dynnu eich dilledyn uchaf oddi amdanoch neu ddinoethi eich hun y dylech ddenu rhagor o ddilynwyr.

Mae'n rhwydd i bobl gymryd sgrinlun pan eich bod yn ffrydio'n fyw. Gallent ei gadw ef. Ac yna ei werthu i bobl sydd â diddordeb rhywiol mewn plant.

Efallai fod cael pobl i'ch 'hoffi' yn gwneud i chi deimlo'n hapus, ond peidiwch â rhannu gormod. Ceir pethau eraill y gall pobl eu hoffi amdanoch chi, megis eich hobiau a'ch diddordebau.

Peidiwch â dinoethi eich hun na rhannu lluniau neu fideos noeth i gael dilynwyr newydd.

Ymddiriedolaeth

Ydych chi'n ymddiried yn y person y gwnaethoch chi anfon eich llun neu fideo noeth ato?

Gan amlaf, mewn perthynas y mae pobl yn rhannu lluniau a fideos noeth. Ac nid yw'r delweddau yn mynd ymhellach. Hyd yn oed pan ddaw'r berthynas i ben.

Ond pan fo pobl yn gwahanu, weithiau, rydym yn gweld ochr wahanol i bobl. Gallai cenfigen a dicter wneud i bobl dorri eich ymddiriedaeth. Yna, maen nhw'n ymddwyn yn wahanol i'r arfer.

Weithiau, gallwch ymddiried yn y sawl yr ydych yn rhannu lluniau neu fideos noeth ag ef. Ond nid oes rhaid i chi rannu lluniau neu fideos noeth gyda neb, os nad ydych yn dymuno gwneud hynny.

Bydd partner da yn eich cymeradwyo os dywedwch 'na', a bydd yn parchu eich penderfyniadau.

Ond os bydd rhywun yn mynd yn ddig neu'n ofidus pan fyddwch yn dweud 'na', nid yw hyn yn dderbyniol. Mae'n dangos nad yw'n parchu eich penderfyniad.

Byddwch yn ofalus gyda phwy yr ydych yn rhannu eich llun neu fideo noeth.

Beth os bydd pobl eraill yn gweld eich llun neu fideo noeth?

- Mae'n dibynnu sut y rhannwyd y llun neu'r fideo noeth. Os chi a'i anfonodd yn uniongyrchol at rywun a'ch bod chi wedi ailfeddwl, mae angen i chi siarad ag ef cyn gynted â phosibl a gofyn iddo ei ddileu ef.
- Os yw rhywun wedi rhoi'r llun neu'r fideo yn uniongyrchol ar y cyfryngau cymdeithasol, mae'n ei gwneud yn anos i chi adennill rheolaeth. Gall negeseuon uniongyrchol a snapiau deimlo fel ffordd lai mentrus o anfon lluniau neu fideos noeth. Ond byddwch yn ymwybodol y gall y person yr anfonwyd lluniau neu fideos noeth ato eu cadw neu y gallai fod wedi cymryd sgrinlun ohonynt.
- Gochelwch: Bydd Snapchat yn dweud wrthyich os bydd rhywun yn cymryd sgrinlun. Fodd bynnag, ceir apiau a fydd yn cymryd sgrinlun o'ch snap heb ddweud wrthyich. Ar Instagram, mae negeseuon uniongyrchol yn diflannu ar ôl ychydig. Ond gellir eu cadw neu gymryd sgrinlun ohonynt hefyd ac ni fydd Instagram yn dweud wrthyich.

Yr hyn y gallwch ei wneud os yw eich llun neu fideo noeth wedi ei bostio ar-lein

1. Defnyddio opsiwn 'adrodd cam-drin' y wefan. Peidiwch â dewis 'Nid wyf yn ei hoffi' yn unig. Mae'n rhaid i chi roi gwybod i'r wefan ei fod yn torri ei rheolau.
2. Nid yw gwefannau megis Facebook ac Instagram yn caniatáu lluniau na fideos noeth. Felly mae adrodd iddyn nhw'n rhwydd.
3. Gweler tudalen 27 am ddolenni at adroddiadau eraill y gallwch eu gwneud.
4. Gofyn i athro neu oedolyn am gymorth os nad yw eich adroddiad yn gweithio.
5. Gofyn i rywun yr ydych yn ymddiried ynddo eich helpu i gael gwared ar bethau yr ydych chi wedi eu postio ar-lein yr ydych chi bellach wedi newid eich meddwl amdanynt.

Ffrindiau

Weithiau, rydym yn ychwanegu ffrindiau ar-lein oherwydd bod ein ffrindiau eraill yn eu hadnabod nhw. Ond efallai fod eich ffrind wedi eu hychwanegu nhw oherwydd bod eu ffrindiau nhw wedi gwneud hynny – ac yn y blaen. Nid yw'r ffaith bod rhywun yn ffrindiau gyda'ch ffrind yn golygu y gallwch ymddiried ynddo ar unwaith.

Weithiau, mae pobl yn cwrdd â'u partneriaid ar-lein. Ond dylech wneud rhywfaint o wiriadau cyn i chi ymddiried mewn rhywun nad oes gennych unrhyw gysylltiad 'bywyd go iawn' ag ef:

- A yw ei luniau'n edrych yn wir – heb eu newid gan ddefnyddio hidlyddion ac offer eraill?
- A oes ganddo luniau gyda ffrindiau eraill yr ydych yn eu hadnabod?
- A yw unrhyw un o'ch ffrindiau wedi cwrdd ag ef mewn bywyd go iawn?

Mae'n rhwydd i unrhyw un ddefnyddio lluniau pobl eraill a gwneud proffiliau nad ydynt yn cyfateb i bwy ydynt mewn gwirionedd.

Rheoli pwysu sy'n gweld eich proffil neu eich negeseuon

Gofynnwch i athro neu oedolyn eich helpu i edrych ar osodiadau preifatrwydd y wefan, ac i'w defnyddio nhw.

Rydym wedi creu rhestrau gwirio preifatrwydd ar gyfer llawer o rwydweithiau cymdeithasol. Gallwch eu gweld nhw yma ar ein gwefan.

Yr hyn y gallwch ei wneud os oes angen cymorth ar eich ffrind

Efallai eich bod wedi sylwi bod eich ffrind yn cael amser anodd. Efallai nad yw rhywbeth yn iawn. Gallai'r canlynol fod yn arwyddion bod eich ffrind yn gofidio:

- Ddim yn dymuno gwneud y gweithgareddau arferol
- Ddim yn siarad llawer
- Ddim yn bwyta llawer – neu'n bwyta mwy nag arfer
- Mae'n ymddangos yn isel ac yn ddigalon yn gyffredinol.

Gallwch ei helpu drwy:

- Ofyn iddo sut mae ef – pan nad oes pobl eraill yn bresennol. Fel hynny, does dim

rhaid iddo rannu â neb arall nad yw'n dymuno rhannu ag ef.

- Tawelu ei feddwl y byddwch yn ei gefnogi i reoli hyn.
- Dilyn y camau ar dudalen 18 i wneud yn siŵr ei fod yn cael y cymorth sydd ei angen arno.

Yr hyn y dylech chi ei wneud yn awr

Da iawn chi am ofyn am gymorth. Rydych yn berson cryf. A dyma'r cam cyntaf tuag at ddatrys hyn.

A ydych chi'n iawn? Bydd angen rhywun arnoch i'ch helpu. Sef ffrind. Neu rywun yn eich teulu neu yn yr ysgol.

Mae rhestr o leoedd a all helpu ar ddiwedd y llyfryn hwn hefyd.

Weithiau, mae gofyn am gymorth yn anodd. Gwnewch nodiadau yn gyntaf i'ch helpu i gofio popeth y mae angen i chi ei ddweud.

A fyddwch chi mewn helynt?

Mae'r gyfraith ar eich ochr pan fyddwch wedi gwneud camgymeriad ac yn dymuno cael cymorth. Ceir ffordd o ymdrin â phobl sy'n dewis masnachu lluniau rhywiol o blant a gwneud elw ariannol arnynt.

Ond ysgrifennwyd y gyfraith ym 1978, pan nad oedd ffonau symudol yn bodoli. Mae'r heddlu a deddfwyr heddiw yn deall na chafodd ei wneud ar gyfer secstio a hun-luniau.

Os ydych o dan 18 oed, caiff llun neu fideo noeth ohonoch ei drin fel delwedd anwedus o blentyn. Ond mae'r heddlu wedi dweud y byddant yn trin pobl ifanc fel dioddefwyr os yw eu llun neu fideo noeth yn cael eu rhannu. Dim ond mewn achosion eithafol y bydd hyn yn wahanol.

Yn 2016, lansiodd yr heddlu 'Canlyniad 21'. Mae hyn yn caniatáu i'r heddlu gofnodi trosedd, ond heb gyhuddo neb os nad yw er lles y cyhoedd.

Cofiwch fod yr heddlu yno i'ch diogelu a'ch gwarchod chi.

Pwy a all fy helpu?

Yr ysgol

Os ydych yn poeni ynglŷn â dweud wrth eich rhieni, dywedwch wrth eich ysgol yn gyntaf. Efallai fod hyn yn ymddangos yn anodd, ond eich lles chi yw eu prif nod.

Bydd eich ysgol yn gallu eich helpu a'ch cefnogi i siarad â'ch rhieni os bydd angen. A bydd ganddynt staff hyfforddedig a all gael gafael ar gymorth arall hefyd. Mae dweud wrth eich ysgol yn llawer gwell nag ymdrin â'r peth ar eich pen eich hun.

Rhieni a gofalwyr

Gall dweud wrth eich rhieni neu ofalwyr eich bod wedi rhannu lluniau neu fideos noeth fod yn anodd. Ond byddant yn eich helpu chi, felly mae'n syniad da dweud wrthyn nhw.

Os ydych yn credu y gallai dweud wrthynt eich rhoi chi mewn perygl, gofynnwch am gymorth oddi wrth rywun yn yr ysgol yn gyntaf. Yna, efallai y bydd angen iddynt ddweud wrth eich rhieni. Ond byddant yn gwybod sut i ymdrin â phethau yn y ffordd sydd orau i chi.

IWF – Internet Watch Foundation

Mae'r sefydliad hwn yn y DU yn gallu diddymu lluniau neu fideos noeth o bobl o dan 18 oed os

cânt eu lletya yn y DU. Os yw eich llun neu eich fideo noeth wedi ei bostio ar-lein ac rydych yn gwybod ble mae ef, gallwch adrodd y ddolen i'r IWF. Byddant yn adolygu'r llun neu'r fideo. Os yw'n anghyfreithlon, byddant yn ei ddiddymu.

CEOP – Camfanteisio ar Blant a’u Hamddiffyn Ar-lein

Sefydlwyd yr asiantaeth hon gan y llywodraeth yn 2006 i helpu i ddiogelu plant y DU rhag troseddwy ar-lein. Mae CEOP yn helpu heddluoedd i ddod â'r bobl hyn i gyfiawnder. Gallent helpu i roi cyngor i chi a'ch rhieni pan fo rhywbeth fel hyn yn digwydd.

Gallwch adrodd rhywbeth i CEOP yn: <https://www.thinkuknow.co.uk/parents/Get-help/Reporting-an-incident/>

Ceir cyngor i rieni a gofalwyr yn: <https://www.thinkuknow.co.uk/parents/Concerned-about-your-child/>

Yr heddlu lleol

Efallai y bydd angen cynnwys yr heddlu os yw'r hyn sydd wedi digwydd yn cael effaith negyddol arnoch chi a phobl eraill, neu os oes unrhyw ffactorau eraill sy'n peri pryder. Gallent eich helpu os ydych yn teimlo mewn perygl hefyd. Neu os ydych yn cael eich gorfodi i anfon lluniau noeth pan nad ydych yn dymuno gwneud hynny.

Sut i'ch helpu eich hun gan ofalu amdanoch eich hun

Rydych wedi cael rhywfaint o gymorth ac mae eich lluniau'n cael eu diddymu – neu mae rhywun yn eich helpu i reoli'r sefyllfa. Yn awr, gallwch gymryd seibiant oddi wrth y sefyllfa gan helpu eich hun i deimlo'n well. Dyma rai awgrymiadau o ran yr hyn y gallwch ei wneud:

1. **Derbyn yr hyn sydd wedi digwydd**

Nid yw neb yn berffaith ac mae pawb yn gwneud camgymeriadau. Ceisiwch ganolbwyntio ar yr hyn yr ydych yn ei wneud i wneud pethau'n well – fel gofyn am help.

2. **Mwynhau natur**

Gall awyr iach ac ymarfer corff helpu i wella eich hapusrwydd a'ch ymdeimlad o les. Bydd yn eich helpu i gael noson dda o gwsg hefyd.

3. **Cysylltu â phobl yn y bywyd go iawn**

Cymerwch seibiant oddi wrth y cyfryngau cymdeithasol bob hyn a hyn. Defnyddiwch yr amser yma i gwrdd â ffrindiau neu deulu – gan gadw ffonau allan o’ch cyrraedd.

4. **Dewch o hyd i ddylanwadwyr cadarnhaol ar y cyfryngau cymdeithasol**

Dilynwch bobl sy’n ysbrydoledig ac yn gadarnhaol yn eich barn chi. Gallwch ddysgu pethau da oddi wrthynt a gallai hyn eich helpu i deimlo’n well.

5. **Dysgwch garu eich hun**

Ceisiwch ddod o hyd i weithgaredd neu hobi a fydd yn gwneud i chi deimlo’n falch heb fod angen dilynwyr ar-lein neu bobl i hoffi eich negeseuon.

A fydd hyn yn effeithio ar fy nyfodol?

Gan amlaf, bydd postio pethau mwy cadarnhaol amdanoch eich hun ar-lein yn helpu i gael gwared â'r cynnwys nad ydych yn dymuno i bobl eraill ei weld.

Ond does dim sicrwydd na fydd pobl eraill yn gweld y lluniau yn nes ymlaen. Os yw hyn yn cynnwys cyflogwyr, coleg neu ffrindiau yn y dyfodol, gallai effeithio ar eich enw da.

Serch hynny, bydd mwyafrif y bobl yn ddeallgar. Maen nhw'n gwybod y gallai hyn ddigwydd i unrhyw un.

A ydych chi'n gwybod beth sydd ar-lein amdanoch chi?

Gwiriwch er mwyn gweld yr hyn y gall pobl eraill ei weld amdanoch chi. Rhowch eich enw mewn chwilotwr. Nid yw Google yn dangos popeth i chi bob amser. Felly ceisiwch ddefnyddio chwilotwyr eraill megis 'Bing' neu 'DuckDuckGo'.

Os dewch o hyd i unrhyw beth amdanoch y mae angen ei ddiddymu, rhowch wybod i'r wefan sy'n lletya ar unwaith. Bydd angen iddynt dorri telerau ac amodau'r wefan i'w ddileu ef. Os llun noeth ohonoch ydyw, mae'n debygol iawn y byddant

yn gwneud hynny. Mae'r goblygiadau cyfreithiol yn golygu bod gwesteiwr y wefan yn debygol o'i ddileu'n gyflym ar ôl iddynt ganfod ei fod yno.

Claddu'r pethau drwg! Cynyddu'r pethau da!

Weithiau, 'allwch chi ddim cael gwared ar bethau ar-lein. Er enghraifft, os yw eich llun ar wefan bornograffig a letyir y tu allan i'r DU. Os yw hyn wedi digwydd, rydym yn argymhell ei gladdu ef.

Y ffordd orau o wneud hyn yw sefydlu cyfrifon rhwydweithio cymdeithasol a gadael eich enw fel y gellir chwilio amdano yn gyhoeddus. Nid oes rhaid i chi eu defnyddio nhw. Hefyd, gallwch roi sylwadau ar erthyglau a fforymau newyddion – dair i bedair gwaith y diwrnod, os ydych chi'n gallu.

Mae creu blog byr yn ddefnyddiol hefyd. Po fwyaf y byddwch yn ei bostio, po bellaf i lawr y rhestrau chwilio y bydd cynnwys llun neu fideo diangen yn mynd.

Sefydliadau cymorth eraill

Gall materion secstio fod yn ofidus iawn. Ond cofiwch fod cymorth ar gael.

Gallai siarad â rhywun am yr hyn sydd wedi digwydd eich helpu i ymdrin â hyn a symud ymlaen.

Ffoniwch neu cysylltwch â'r gwasanaethau cymorth hyn ar-lein:

Mae Childline ar agor drwy'r dydd bob dydd (24/7) er mwyn helpu a chefnogi plant a phobl ifanc ledled y DU. Ffoniwch 0800 11 11 neu ewch i'w gwefan sy'n cynnig sgwrs unigol gyda chwnselydd: **www.childline.org.uk**

Mae **The Mix** yn darparu cymorth emosiynol cyfrinachol am ddim i bobl ifanc 16 i 25 oed. Mae'r llinell gymorth yn agored rhwng 5pm a 11pm ar 0808 808 4994. Ewch i'w gwefan i gael rhagor o wybodaeth ac i siarad gan ddefnyddio gwe-sgwrs **www.themix.org.uk**

Mae **Young Minds** yn gweithredu negesydd argyfwng 24/7 am ddim fel y gall pobl ifanc dan 18 oed gael cymorth os ydynt yn profi argyfwng iechyd meddwl. Gellir cael mynediad at y negeseuwr argyfwng drwy anfon 'YM' mewn neges destun i 85258. Ceir rhagor o wybodaeth yn: **www.youngminds.org.uk**

Llinell Gymorth Young Minds i Rhieni. Gall gynghori rhieni a gofalwyr sy'n poeni am blentyn neu berson ifanc o dan 25 oed. Ffoniwch 0808 802 5544 neu dewch o hyd i'r dudalen drwy brif wefan Young Minds yn: **www.youngminds.org.uk**

Dolenni i'ch helpu i riportio llun neu fideo

Riportio ar Facebook

https://www.facebook.com/help/1432374603715654?helpref=faq_content

Riportio ar Instagram

https://help.instagram.com/contact/383679321740945?helpref=page_conten

Riportio ar Snapchat

<https://support.snapchat.com/en-GB/a/report-abuse-in-app>

Riportio ar Twitter

<https://help.twitter.com/en/rules-and-policies/intimate-media>

Nawr eich bod wedi darllen y llyfryn hwn, dylech wybod beth i'w wneud os ydych yn poeni ynglŷn â secstio.

Os ydych yn dal yn ansicr::

- Siaredwch ag athro neu riant
Arhoswch yn dawel a dangos y llyfryn hwn iddyn nhw.

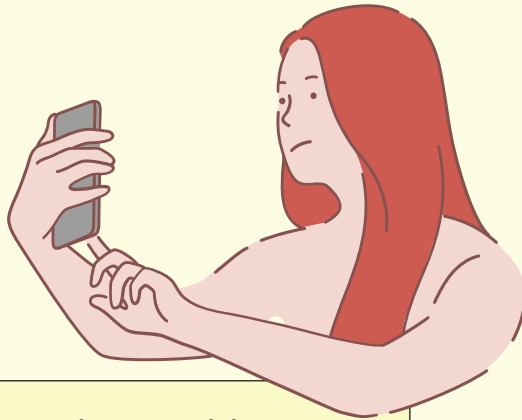


Mae Heather a Michael yn hapus mewn perthynas newydd, gan archwilio eu rhywioldeb gyda'i gilydd.

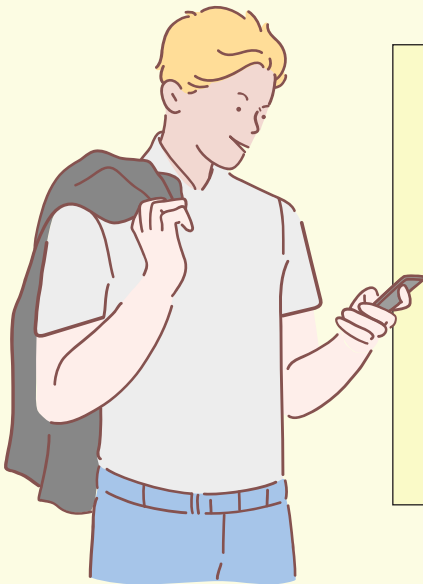


Mae Michael wedi bod yn rhoi pwysau ar Heather i anfon lluniau noeth ato. Dywedodd "Pe bait yn fy ngharu i, fe fyddet yn eu hanfon nhw ataf i."





Mae Heather yn ildio ac yn penderfynu tynnu lluniau noeth y mae'n eu hanfon wedyn at Michael.



Mae Michael yn bradychu ymddiriedaeth Heather ac yn anfon y lluniau at ei ffrindiau, er mwyn dangos ei hun. Caiff y delweddau eu rhannu ymhellach, a chyn diwedd y diwrnod, mae llawer o bobl yn yr ysgol wedi eu gweld nhw.





Mae Heather yn ofidus iawn bod llawer o bobl wedi gweld ei llun noeth, a bod Michael wedi torri ei hymddiriedaeth fel hyn.



Mae brawd bach Heather, Josh, mewn blwyddyn iau ac wedi gweld bod y lluniau'n cael eu rhannu mewn grwpiau. Mae'n poeni am ei chwaer ac yn gwybod bod rhaid iddo ei helpu hi.



Mae Josh wedi dod o hyd i'r adnodd 'Fe fuost ti'n noeth ar-lein, felly...' yn yr ysgol, ac mae'n dechrau ei ddarllen.





Ar ôl darllen y cyngor, mae Josh yn gwybod bod angen rhywfaint o gymorth gan oedolyn y gellir ymddiried ynddo ar ei chwaer ac felly maen nhw'n mynd gyda'i gilydd i ddweud wrth athro am yr hyn sydd wedi digwydd.



"Peidiwch â phoeni, mae gennym y cymorth sydd ei angen arnom. Bydd hyn yn gwella'n awr."



Ynglŷn â'r adnodd hwn:

Datblygwyd yr adnodd hwn gan SWGfL ac arbenigwyr. Mae'n rhan o brosiect i gefnogi plant a phobl ifanc sy'n agored i niwed mewn partneriaeth ag Internet Matters ac fe'i hariannir gan y Swyddfa Gartref.

Ewch www.swgfl.org.uk/sextinghelp i gael rhagor o wybodaeth.



www.internetmatters.org/inclusive-digital-safety/



Cwmni ymddiriedolaeth elusennol di-elw yw SWGfL, sy'n ymroi i rymuso'r defnydd saff a diogel o dechnoleg drwy bolisi, cynnwys, offer a gwasanaethau arloesol, yn genedlaethol ac yn fyd-eang. Ceir rhagor o adnoddau yn www.swgfl.org.uk.