

# NID YN FY ENW I 2026

Ymgyrch i Roi Terfyn ar Drais  
yn erbyn Menywod

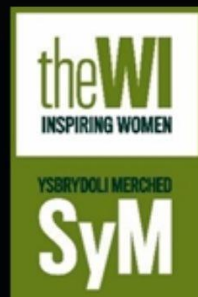
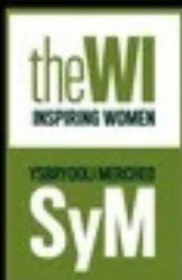
**Pecyn Gweithredu ar gyfer cynghreiriaid**



## Not in my Name Nid yn fy Enw i

Never use, excuse or  
remain silent about men's  
violence against women

Peidio byth â defnyddio,  
esgusodi nac aros yn  
dawel am drais gan  
ddynion yn erbyn  
menywod



## Trosolwg o'r ymgyrch

Mae FfCSyM wedi bod yn ymgyrchu dros ddileu trais yn erbyn menywod ers 2008; yn codi ymwybyddiaeth o natur, maint ac effaith pob math o drais yn erbyn menywod.

Ers 2012, mae FfCSyM-Cymru wedi gweithio gyda Joyce Watson, cyn-aelod y Senedd, i recriwtio llysgenhadon gwryw i godi llais yn erbyn trais gan ddynion yn erbyn menywod ac i ledaenu'r neges nad yw trais yn erbyn menywod yn dderbyniol ac ni chaiff ei oddef. Mae ymgysylltu â dynion a bechgyn yn hanfodol wrth herio'r

anghydraddoldebau a'r agweddau sy'n achosi trais yn erbyn menywod.

Mae SyM ar draws y wlad wedi cymryd rhan trwy annog grwpiau gwrywaidd lleol a phenderfynwyr i addo peidio byth â defnyddio, esgusodi nac aros yn dawel am drais gan ddynion yn erbyn menywod.

Trwy lofnodi addewid 'Nid yn fy Enw i' a gwisgo rhuban gwyn, gall dynion ar draws y wlad anfon neges bwerus – nad yw cam-drin domestig byth yn dderbyniol, ni ddylid byth ei anwybyddu ac ni ddylid byth ei esgusodi.

## Beth yw ystyr trais yn erbyn menywod?

Camdriniaeth systematig o hawliau dynol sylfaenol menywod a math o wahaniaethu yn erbyn menywod yw trais yn erbyn menywod. Mae'n achos ac yn ganlyniad i anghydraddoldeb. Mae'n cynnwys cam-drin domestig, treisio a throseddau rhywiol eraill, stelcio, trais ar sail 'anrhydedd' (gan gynnwys anffurfio organau cenhedlu benywod (FGM) \ priodas dan orfod), rheolaeth drwy orfodaeth ynghyd â llawer o rai eraill, gan gynnwys troseddau a gyflawnwyd ar-lein.

## Niferoedd trais yn erbyn menywod

- Yn fyd-eang, bydd 1 ymhob 3 menyw yn dioddef trais corfforol neu rhywiol yn ystod ei bywyd.
- Caiff dwy fenyw eu llofruddio gan bartner neu gyn-bartner bob wythnos yn y DU.
- Amcangyfrir bod 2.2 miliwn o fenywod yng Nghymru a Lloegr wedi dioddef cam-drin domestig yn ystod y flwyddyn a ddaeth i ben ym mis Mawrth 2025 ac amcangyfrir bod 739,000 o fenywod wedi dioddef ymosodiad rhywiol (gan gynnwys ymgeisiau).
- Dangosodd ymchwil Cymorth i Ferched Cymru bod pedair ym mhob pum menyw yng Nghymru wedi dioddef aflonyddu rhywiol o ryw fath yn y gwaith.
- Mae Plan International UK wedi darganfod bod 75% o ferched 12 - 21 oed yn y DU wedi dioddef aflonyddu rhywiol cyhoeddus o ryw fath yn ystod eu bywydau.
- Mae'r heddlu yn cofnodi 3000 o droseddau o drais yn erbyn menywod a merched bob dydd gyda chynnydd o 37% rhwng 2018 a 2023.
- Amcangyfrifir bod 137,000 o fenywod a merched yng Nghymru a Lloegr wedi dioddef anffurfio organau cenhedlu benywod (FGM).
- Seiberfwlio ac aflonyddu ar-lein yw'r mathau mwyaf cyffredin o gam-drin dioddefwyr ar-lein.

## 16 Diwrnod o Weithredu yn Erbyn Trais ar sail Rhywedd 25 TACHWEDD – 10 RHAGFYR

Mae'r 16 Diwrnod o Weithredu yn Erbyn Trais ar sail Rhywedd yn ymgyrch rhyngwladol sy'n dechrau ar 25 Tachwedd sef Diwrnod Rhyngwladol Dileu Trais yn Erbyn Menywod, ac sy'n dod i ben ar 10 Rhagfyr sef Diwrnod Hawliau Dynol. Nod yr ymgyrch yw codi ymwybyddiaeth o drais ar sail rhywedd fel mater hawliau dynol yn lleol, yn rhanbarthol, yn genedlaethol ac yn rhyngwladol.

## Ymgyrch Rhuban Gwyn

Ymgyrch Rhuban Gwyn yw'r ymdrech fwyaf yn y byd gan ddynion sy'n gweithio i roi terfyn ar drais gan ddynion yn erbyn menywod. Mae'r rhuban gwyn yn symbol o wrthwynebiad dynion i drais yn erbyn menywod. Mae gwisgo rhuban gwyn yn addewid i beidio byth â defnyddio, esgusodi nac aros yn dawel am drais gan ddynion yn erbyn menywod. Bob blwyddyn, caiff dynion a bechgyn eu hannog i wisgo



rhuban gwyn am wythnos neu bythefnos, yn dechrau ar 25 Tachwedd sef Diwrnod Rhyngwladol Dileu Trais yn Erbyn Menywod.

## **Pam cynnwys dynion?**

Mae rhoi terfyn ar drais yn erbyn menywod yn fushes i bawb!

Er bod nifer anghymesur o fenywod yn ddiodefwrwr trais, ni ddylem danbriso rôl dynion yn atal a dileu trais yn erbyn menywod. Gall dynion fod yn gyfryngau newid a chwarae rhan hollbwysig fel modelau rôl cadarnhaol i'n helpu ni i gyflawni newid diwylliant lle na chaiff trais yn erbyn merched ei oddef gan gymdeithas.

Ni ddylai'r cyfrifoldeb fod ar fenywod a merched i addasu eu bywydau, ond yn hytrach ar dramgwyddwyr i newid eu hymddygiad. Mae arnom angen diwylliant lle nad oes unrhyw oddefgarwch o gwbl o anghydraddoldeb, rhywiaeth, casineb at fenywod a merched, a thrais yn erbyn menywod. Ni ddylai cymdeithas oddef agweddau ac ymddygiad amhriodol.

## **Dewch yn gynghreiriaid yn atal a dileu trais yn erbyn menywod - Syniadau ar gyfer gweithredu**

### ➤ **Dangoswch eich gwrthwynebiad at drais gan ddyinion yn erbyn menywod drwy wisgo rhuban gwyn a gwneud yr addewid Rhuban Gwyn**

Mae gwisgo rhuban gwyn yn addewid i beidio byth â defnyddio, esgusodi nac aros yn dawel am drais gan ddyinion yn erbyn menywod. Hefyd mae'n gyfle i godi ymwybyddiaeth ac i ddechrau sgwrs.

Gwnewch yr addewid Rhuban Gwyn yma: <https://www.whiteribbon.org.uk/promise>

### ➤ **Dewch yn Lysgennad neu Gefnogwr Rhuban Gwyn swyddogol**

Dangoswch eich ymrwymiad i roi terfyn ar drais gan ddyinion yn erbyn menywod trwy gofrestru i ddod yn Lysgennad neu Gefnogwr Rhuban Gwyn. I gael gwybod am sut i ddod yn lysgennad neu gefnogwr, ewch i: <https://www.whiteribbon.org.uk/ambassadors-champions>

I gael gwybod sut gallai eich sefydliad chi fod yn sefydliad cefnogi'r Rhuban Gwyn, ewch i: <https://www.whiteribbon.org.uk/organisations>

### ➤ **Sefydlwch gysylltiad â'ch SyM neu ffederasiwn lleol**

Ers sefydlu ymgyrch Nid yn fy Enw i, mae aelodau SyM wedi defnyddio eu cysylltiadau cymunedol cryf i recriwtio miloedd o lysgenhadon (gweler yr astudiaethau achos isod).

Mae nifer o SyM a ffederasiynau yn trefnu gwylnosau yng ngolau canhwyllau neu ddigwyddiadau eraill i godi ymwybyddiaeth. Mae manylion cyswllt y ffederasiynau ar gael ar wefan SyM [www.thewi.org.uk](http://www.thewi.org.uk). Fel arall, cysylltwch â FfCSyM-Cymru os oes gennych ddi-ddordeb mewn sefydlu cysylltiad â'r SyM yn lleol neu ar lefel sirol. E-bost: [walesoffice@nfwi-wales.org.uk](mailto:walesoffice@nfwi-wales.org.uk)

### ➤ **Addysgwch eich hun am drais yn erbyn menywod a'r rôl y gallwch chi ei chwarae fel cynghreiriaid**

Neilltuwch un o'ch cyfarfodydd i ddysgu mwy am drais yn erbyn menywod, a gwahoddwch SyM a siaradwyr arbenigol i siarad â chi.

Mae nifer o adnoddau ar gael, a chyfleoedd hyfforddi hefyd. Gweler y dolenni yn yr adran 'adnoddau' isod fel man cychwyn.

### ➤ **Trafodwch bwysigrwydd perthnasoedd diogel, cyfartal ac iach yn agored yn eich grŵp**

➤ **Sefydlwch gysylltiadau â gwasanaethau cymorth arbenigol yn eich ardal**

Cymerwch ran mewn codi arian neu roi eitemau ar gyfer eich gwasanaethau lleol. Darganfyddwch yn gyntaf pa roddion sydd eu hangen ar y gwasanaethau. Efallai y byddai staff o'r gwasanaethau hefyd yn hapus i siarad mewn cyfarfodydd SyM neu ddigwyddiadau cymunedol eraill.

➤ **Addysgwch a chefnogwch eich rhwydweithiau/aelodau i ddod yn gynghreiriaid**

Neilltuwch un o'ch digwyddiadau i godi ymwybyddiaeth o drais yn erbyn menywod a chynnwys y gymuned gyfan.

➤ **Hyrwyddwch y llinell gymorth Byw Heb Ofn**

Mae Llinell Gymorth Byw Heb Ofn yn darparu cyngor a chymorth 24-awr am ddim i'r rhai sy'n dioddef cam-drin domestig a thrais rhywiol, neu'n adnabod rhywun sy'n eu dioddef.

Hyrwyddwch y Llinell Gymorth yn eich cylchlythyrau, yn eich cyfarfodydd a digwyddiadau a thrwy eich sianeli ar y cyfryngau cymdeithasol.



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

**0808 80 10 800**

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

➤ **Hyrwyddwch eich ymrwymiad i ddod â thrais yn erbyn menywod i ben**

Cyhoeddwch ddatganiad neu flog ar eich gwefan a sianeli cyfryngau cymdeithasol.

Trefnwch dynnu llun â phawb yn gwisgo rhubanau gwyn.

➤ **Ymunwch â FfCSyM-Cymru yn y Senedd ar 23 Tachwedd 2026 i nodi Diwrnod Rhyngwladol Dileu Trais yn Erbyn Menywod a Diwrnod Rhyngwladol y Rhuban Gwyn**

Mae FfCSyM-Cymru yn cynllunio **digwyddiad trawsbleidiol i randdeiliaid** yn y Senedd cyn cynnal **wylnos yng ngolau canhwyllau** ar 23 Tachwedd 2026. Cofrestrwch eich diddordeb mewn derbyn gwybodaeth bellach trwy ebostio [walesoffice@nfwi-wales.org.uk](mailto:walesoffice@nfwi-wales.org.uk)





*Gwylnosau yng ngolau canhwyllau*

## **Astudiaethau Achos**

Sefydlodd **Ffederasiwn Sir Benfro** gysylltiadau â Thîm Rygbi Arberth, Clwb Rygbi Abergwaun ac Wdig a Sied Dynion yr Eglwys Lwyd, ynghyd a sicrhau eu cefnogaeth.



*Clwb Rygbi Arberth*



*Tîm Rygbi Abergwaun ac Wdig*

Mae **Ffederasiwn Powys Brycheiniog** wedi recriwtio nifer o gorau, gan cynnwys Côr Meibion Aberhonddu a'r Ardal a Chôr Meibion Talgarth, a gwisgwyd rhubanau gwyn yn ystod eu perfformiadau. Yn ogystal, mae'r Ffederasiwn wedi debyn cefnogaeth Clwb Bowlio Penlan a Chyngor Tref Aberhonddu.



*Côr Meibion Aberhonddu a'r Ardal*

Yn 2023, cefnogwyd FfCSyM-Cymru gan glwb Criced Morgannwg, Clwb Pêl-droed Caerdydd a Thîm Hoci Iâ Diawled Caerdydd. Yn 2024 derbyniwyd cefnogaeth Cymdeithas Corau Meibion Cymru a hyrwyddodd yr ymgyrch i'w aelodau.



*Criced Morgannwg*



*Diawled Caerdydd*

## Adnoddau addysgiadol a cyfleoedd hyfforddi

### Cwrs hyfforddi ar-lein: Trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol (VAWDASV)

Mae Llywodraeth Cymru wedi gwneud ei modiwl dysgu ar-lein VAWDASV yn hygyrch i bawb. Bydd yr hyfforddiant yn eich helpu chi i adnabod arwyddion o gam-drin, a sut y gallwch chi helpu'n ddiogel. Mae'r hyfforddiant 45-munud ar-lein ar gael trwy fewngofnodi fel gwestai yma:-

<https://learning.nhs.wales/course/view.php?id=1152>

### Adnoddau Nid yn fy Enw i

Mae gan FfCSYM-Cymru nifer o adnoddau ar gyfer cefnogi sefydliadau i gymryd rhan yn yr ymgyrch Nid yn fy Enw i, gan gynnwys y poster Nid yn fy Enw i a chyflwyniad PowerPoint:

<https://www.thewi.org.uk/wi-in-wales/campaigns/no-more-violence-against-women?lang=cy>

### Adnoddau ymgyrch Rhuban Gwyn

Mae gwybodaeth am yr ymgyrch Rhuban Gwyn, ac adnoddau i gefnogi sefydliadau i gymryd rhan, ar gael yma: <https://www.whiteribbon.org.uk/>

### Gwasanaethau cymorth

Mae manylion gwasanaethau cymorth i ddioddefwyr trais a chamdriniaeth ar gael ar wefan Byw Heb Ofn: <https://www.llyw.cymru/byw-heb-ofn>

### Gwybodaeth Bellach

FfCSyM-Cymru, Ystafell 5, 11 Heol yr Eglwys Gadeiriol, Caerdydd CF11 9HA

**Ffôn:** 029 2022 1712 **E-bost:** [s.thomas@nfwi-wales.org.uk](mailto:s.thomas@nfwi-wales.org.uk)

**Gwefan:** <http://www.thewi.org.uk/wi-in-wales>