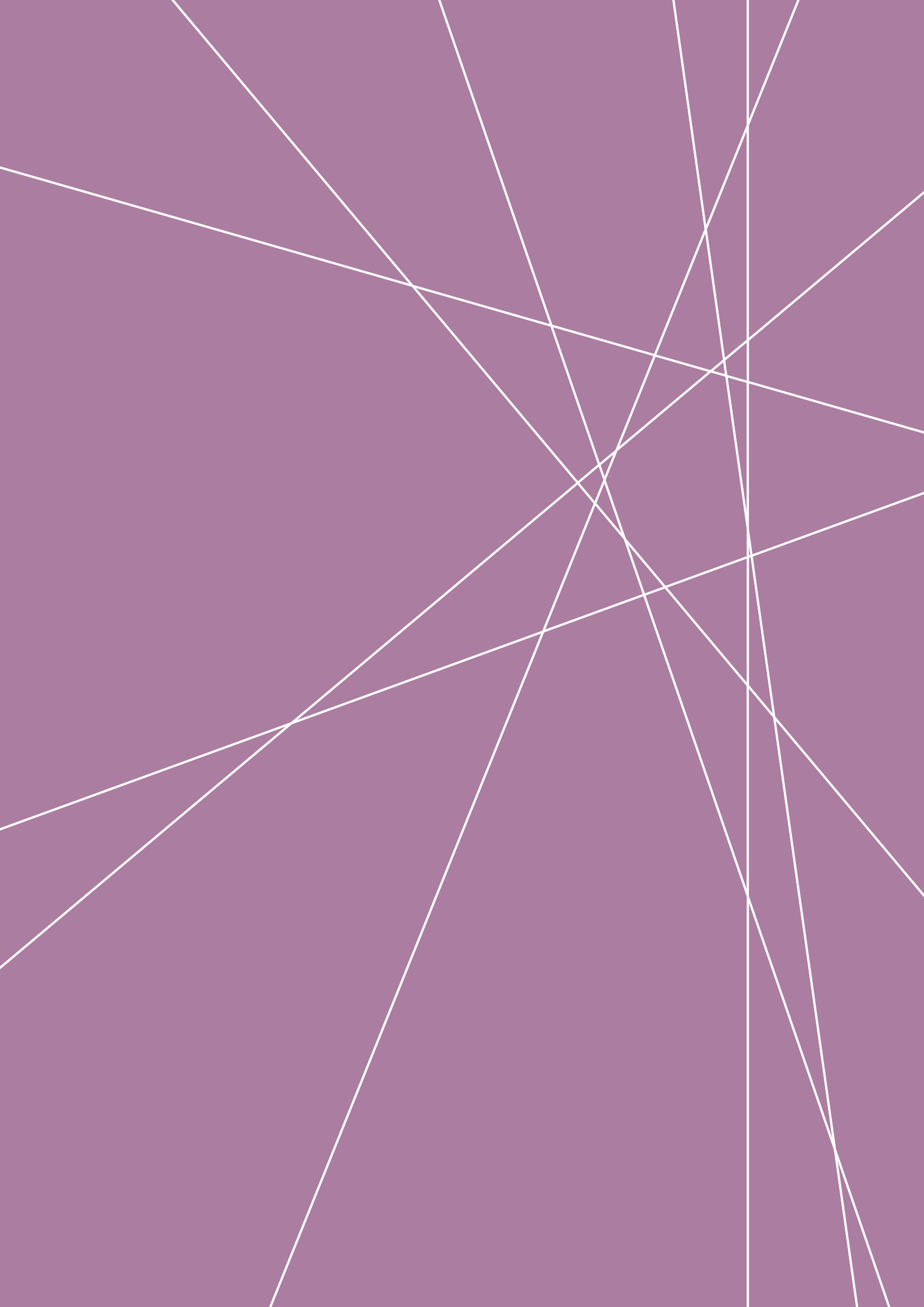




Modelau Rôl

Bod yn lesbiad, hoyw,
deurywiol a thraws
yng Nghymru



Modelau Rôl

Bod yn lesbiad, hoyw,
deurywiol a thraws
yng Nghymru

Stonewall Cymru
Transport House
Heol y Gadeirlan
Caerdydd
CF11 9SB

08000 50 20 20
www.stonewall.cymru



Ariennir yn Rhannol gan
Lywodraeth Cymru
Part Funded by
Welsh Government

Ysgrifennwyd a chynhyrchwyd gan Ffion Grundy,
Iestyn Wyn, Shon Faye, Joe Rossiter, Philippe Demougin
Lluniau gan Sioned Birchall yn Camera Sioned
Design by www.createpod.com

 **Stonewall**
Cymru

Cynnwys

Cyflwyniad p.5

Modelau Rôl

Numair Masud tud.6

Ymchwilydd Biowyddoniaeth

Caroline Bovey tud.8

Deietegydd

Phil Forder tud.10

Rheolwr Carchar

Samantha Carpenter tud.12

wedi lled ymddeol

Megan Pascoe tud.14

Rheolwr Ymgysylltu Busnes

Elgan Rhys tud.16

Awdur-Cyfarwyddwr-Perfformiwr

Delyth Liddell tud.18

Gweinidog Methodistaid,
Caplan Cydlyn

Marc Rees tud.20

Arlunydd

Selena Caemawr tud.22

Ymgyrchydd, Entrepreneur
ac Awdur

Sarah Lynn tud.24

Rheolwr Prosiectau Cydraddoldeb,
Amrywiaeth a Chynhwysiant

Pwysigrwydd ac effaith
Modelau Rôl tud.26

Cyflwyniad

Iestyn Wyn, Rheolwr Ymgyrchoedd, Polisi ac Ymchwil Stonewall Cymru

Yn Stonewall Cymru, rydym yn siarad am fodelau rôl yn aml, ac yn credu ei bod hi'n haws bod yn chi eich hun wrth weld pobl debyg i chi, ym mhob agwedd ar fywyd.

Gall pobl ifanc yn benodol elwa'n sylweddol ar ddysgu am brofiadau pobl eraill, ac o gael rhywun i'w edmygu. Er mwyn hyrwyddo cymunedau mwy caredig a chymdeithas sy'n derbyn pobl, mae angen i ni ddysgu am brofiadau pobl eraill, a'u gwerthfawrogi.

Rydym yn cael y fraint o weithio gyda chyflogwyr, prifysgolion, colegau ac ysgolion ledled Cymru, ac maent yn unedig o ran eu hymrwymiad i greu amgylcheddau ble mae pobl LHDT yn teimlo'n ddiogel, wedi'u cynnwys ac yn cael eu harfogi i gyflawni eu llawn botensial. Wedi dweud hyn, yn anffodus nid yw pob sefydliad yn rhannu ein nodau, ac nid yw pob cymuned yn gynhwysol, sy'n golygu bod gormod o bobl yn dal i gredu bod rhaid iddynt guddio pwy ydyn nhw er mwyn cael eu derbyn. Mae hyn yn annerbyniol, ac mae cydnabod modelau rôl LHDT yn helpu i wrthdroi hyn.

Mae cyfnod y coronafeirws wedi bod yn heriol i lawer o bobl LHDT, ac yn bendant mae wedi gwaethygu anghydraddoldebau oedd eisoes yn bodoli. Ar adeg pan mae caredigrwydd a dod at ein gilydd yn bwysicach nag erioed, hoffwn amlygu'n benodol yr angen i gefnogi a sefyll gyda phobl draws. Yn ystod yr ychydig fisoedd diwethaf, mae pobl draws wedi parhau i wynebu hinsawdd anghefnogol yn y wasg, a chmau am yn ôl Llywodraeth y DU o ran diwygio'r ddeddf Cydnabod Rhywedd, sydd wir ei angen.

Ymhellach i hyn, eleni mae'r gwahaniaethu difrifol y mae pobl dduon yn ei hwynebu wedi dod i'r amlwg, gyda phobl ddu LHDT yn cael eu heffeithio'n sylweddol gan y pandemig byd-eang, yn ogystal â thrawma hiliaeth systematig, homoffobia, deuffobia a thrawsffobia y mae'r holl gymuned yn delio ag ef. Yn fwy nag erioed o'r blaen, mae hi'n amser i bobl LHDT a chyfeillion ddod at ei gilydd i gefnogi'r rheiny mewn angen. Gall modelau rôl chwarae rhan bwysig fel systemau cefnogaeth gwerthfawr i'w cyfoedion.

Mae gan y modelau rôl yn y canllaw hwn ystod eang o brofiadau a hunaniaethau croestoriadol. Mae'n hanfodol ein bod yn gwneud popeth hyd ein gallu i gynrychioli ystod o hunaniaethau gwahanol. Nod amrywiaeth ein modelau rôl yw adlewyrchu cymdeithas Cymru, a'n hatgoffa ni bod taith pawb yn wahanol. Mae straeon ein modelau rôl yn cyfleu hyn i'r dim.

Yng Nghymru, rydym yn aml yn wylaidd ac yn ddiymhongar, sy'n golygu bod y syniad o fod yn fodel rôl yn gallu bod yn un anghyfforddus. Yn ein cymdeithas ni, y realiti yw nid yw rhan fwyaf ein modelau rôl yn enwogion neu'n bobl uchel eu bri; maent yn gydweithwyr, yn bartneriaid, yn ffrindiau ac yn aelodau o'r gymuned. Mae'r canllaw hwn yn dod â detholiad o bobl o Gymru at ei gilydd sy'n camu i'r adwy bob dydd fel modelau rôl, drwy fod yn nhw eu hunain – ac i'r modelau rôl hyn, diolch.

Yma, yn yr ail Ganllaw Modelau Rôl, byddwch yn darllen ambell stori bwerus gan ychydig o unigolion yr ydym yn eu hystyried yn fodelau rôl. Gyda lwc, nid yn unig bydd y rhain yn gwneud i chi deimlo rhywbeth, ond hefyd yn eich ysbrydoli i gymryd camau at fod yn fodel rôl neu'n gynghreiriaid ym mhopeth yr ydych yn ei wneud, i ymgorffori'r egwyddor o dderbyn yn ddieithriad.



Numair Masud

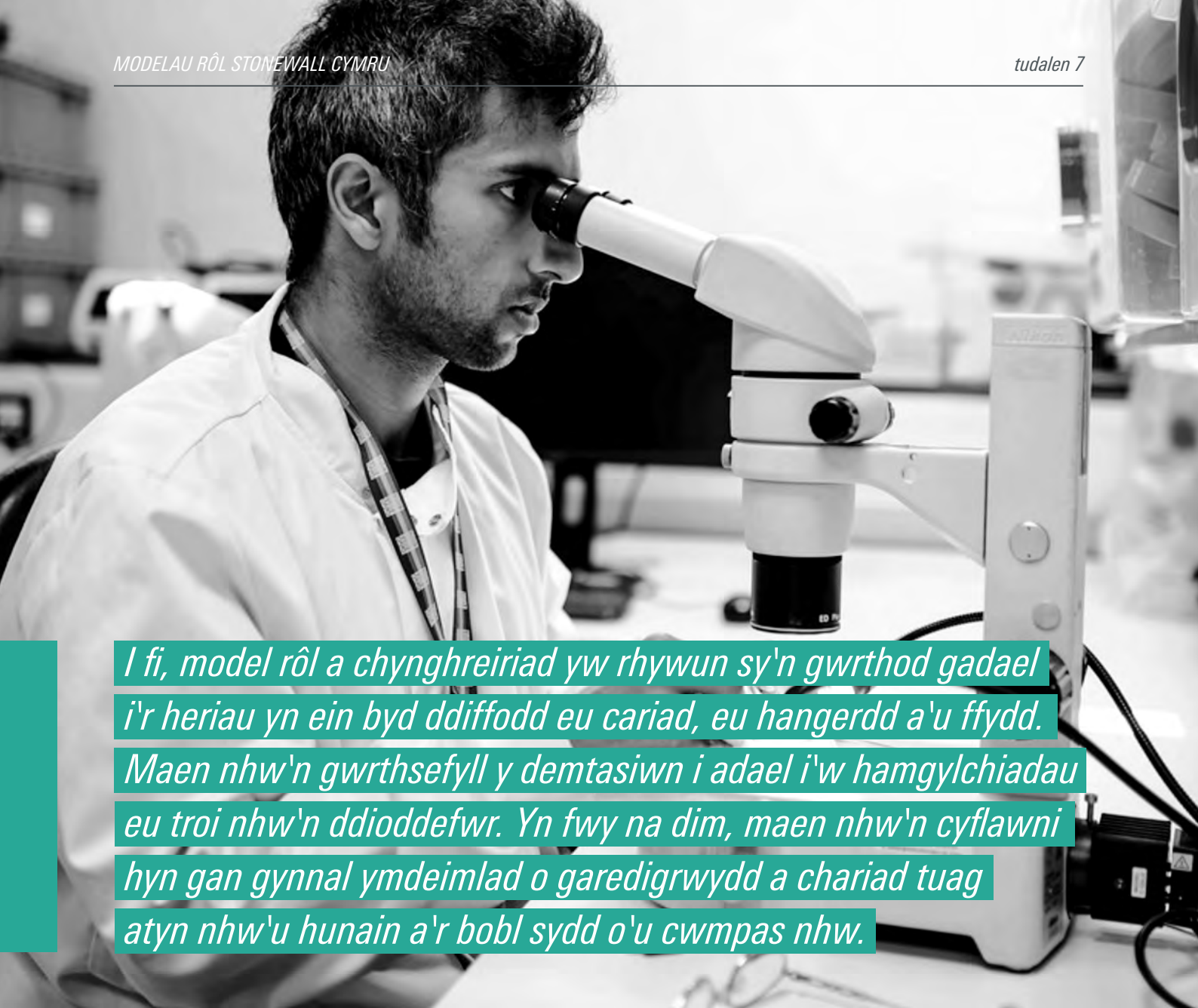
Ymchwilydd Biowyddoniaeth

Fe symudais i i wledydd Prydain i astudio Sŵoleg ym Mryste ar fisa myfyriwr a dyna pryd y gwnes i fynegi fy nghyfeiriadedd rhywiol yn agored y tro gynta. Ond fe wnes i danbrizio pa mor frawychus a dryslyd ydy'r proses o fynegi eich cyfeiradedd rhywiol pan yda chi wedi profi gorthrwm, fel dw i wedi gwneud.

Felly, roedd fy mhrofiad ym Mryste yn un wnaeth fy ynysu i braidd a dweud y gwir. Dyn hoyw o Karachi, Pacistan ydw i. Doeddwn i ddim yn gallu mynegi fy rhywioldeb yn ôl adre lle mae'r gyfraith yn troseddoli pobl hoyw a lle byddai dod allan yn golygu bygythiad gwirioneddol i fy mywyd.

Ychydig flynyddoedd yn ddiweddarach, wrth astudio ar gyfer fy ngradd meistr ym Mhrifysgol Caerdydd, fe es i ati i ymwneud â'r gymuned LHDT. Yn ystod yr amser yma y gwnes i gwrdd â fy nghyn-bartner, sef myfyriwr rhyngwladol arall, o Nigeria. Fe wnaethon ni syrthio dros ein pen a'n clustiau mewn cariad. Oherwydd bod ei fisa myfyriwr yn mynd i ddod i ben, fe wnaethon ni benderfynu gwneud cais am loches fel cwpl.

Aeth fy nghyfweliad lloches i'n esmwyth iawn, ac fe gafodd y cais ei brosesu'n gyflym. Ond rwy'n gwybod bod y ffaith fy mod i'n eitha parod fy nhafod wedi gwneud y broses yn haws i mi. O Nigeria roedd fy nghyn-bartner yn dod, ac roedd ei gais yn anoddach, yn enwedig gan ei fod yn diodde o orbyrder ac iselder. Mae hynny'n un o broblemau'r broses mewnfudo'r DU, oherwydd mae pobl agored i niwed sydd ddim yn gallu siarad drostyn nhw'u hunain yn cael eu trin yn wahanol. Mae gan gyfwelwyr y Swyddfa Gartref bŵer i benderfynu ar dynged unigolyn, ond mae angen iddyn nhw ystyried y trawma mae llawer o geiswyr lloches wedi'i wynebu.



I fi, model rôl a chynghreiriad yw rhywun sy'n gwrthod gadael i'r heriau yn ein byd ddiffodd eu cariad, eu hangerdd a'u ffydd. Maen nhw'n gwrthsefyll y demtasiwn i adael i'w hamgylchiadau eu troi nhw'n ddioddefwr. Yn fwy na dim, maen nhw'n cyflawni hyn gan gynnal ymdeimlad o garedigrwydd a chariad tuag atyn nhw'u hunain a'r bobl sydd o'u cwmpas nhw.

Ym mis Mehefin 2016, fe wnes i helpu ffrind i fi i greu grŵp cymorth cymdeithasol o'r enw "Glitter Cymru", sef grŵp ar gyfer pobl sy'n arddel hunaniaeth LHDT a BAME (Pobl Dduon, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig). Mae pobl sydd â sawl hunaniaeth o fewn y gymuned LHDT BAME yn wynebu rhagor o wahaniaethu oherwydd eu bod nhw'n lleiafrif o fewn lleiafrif. I ddechrau, o'n i'n amheus faint o effaith y byddai ein grŵp cymorth ni yn ei chael. Erbyn hyn, mae Glitter Cymru wedi torri tir newydd o fewn actifyddiaeth LHDT a wedi hen sefydlu ei hun fel arf dros newid positif.

Tra bod llawer o sialensau yn parhau i fodoli o fewn y gymuned LHDT BAME, rhwystredigaeth fawr, dw i'n ffeindio, yw gwneud i bobl sylweddoli ein bod ni'n fwy na dim ond ein labeli. Rwy'n deall gall labeli helpu gyda rhoi ymdeimlad o berthyn i gychwyn, ond mewn byd delfrydol, fe hoffwn i wneud i fwrdd â'r labeli.

Yn tyfu fyny, un o fy modelau rôl i — er mor ystrydebol mae hyn yn swno — oedd Madonna. Roedd hi'n archwilio mynegiannau o rywioldeb, crefydd a chariad, materion tabŵ mewn gwlad geidwadol fel Pacistan. Erbyn hyn, rwy'n gallu pwyntio at bobl rwy'n rhyngweithio â nhw bob dydd rwy'n eu hystyried nhw'n fodelau rôl.

Dro arall, yn eironig, rydyn ni'n gallu gweithredu fel modelau rôl a chynghreiriaid drwy wneud ychydig iawn. Yn ddiweddar, daeth un o fy ffrindiau gorau allan fel dyn hoyw ar ôl bod yn y closet am amser maith. Ac er fy mod i wedi amau, fe wnes i drio cynnig gofod diogel, anfeirniadol iddo, lle byddai'n gallu rhannu ei feddyliau a'i deimladau os a phryd bynnag y byddai'n dymuno gwneud hynny — yn hytrach na'i wthio neu ddod i gasgliadau amdano. Yn aml, y weithred o fod yna a gwrando sydd bwysicaf er mwyn i bobl deimlo eu bod nhw'n cael eu derbyn.



Caroline Bovey

Deietegydd

Mae fy ngwraig a finnau wedi bod gyda'n gilydd ers ugain mlynedd. Yn wreiddiol, fe wnaethon ni gwrdd mewn tref fach yn y gorllewin, y dref rydw i'n dod ohoni'n wreiddiol. Fel rhywun a dyfodd i fyny yna – doedd e ddim y lle mwya hoyw-gyeillgar.

Mae'n debyg ei bod hi'n ardal anghysbell a phlwyfol braidd, yn hanesyddol. Roedd hi'n anodd addysgu eich hunan yn breifat, cyn y rhyngrwyd, cyn Amazon, pan oeddech chi'n byw mewn tref fach. Felly, fe gymerodd hi dipyn o amser i fi weithio pethau allan.

Y llynedd, fe wnaeth perthynas i ni ddod allan, ychydig ar ôl eu pen-blwydd yn dair ar ddeg oed. Roedd eu profiad nhw – er nad oedd yn hollol hawdd chwaith – yn un o gael eu cefnogi i raddau helaeth gan eu hysgol, eu teulu estynedig a'u ffrindiau. Efallai y bydd rhai pobl yn dweud eu bod nhw'n rhy ifanc i "wybod". Fodd bynnag, fe fyddwn i'n dadlau: "Does neb yn cwestiynu plentyn 12 neu 13 oed os ydyn nhw'n dechrau teimlo atyniad heterorywiol: os ydyn nhw'n cael cariad neu gusan gynta. Pam ddylai hi fod yn wahanol iddyn nhw?"

Yn 1999, fe symudodd fy ngwraig a finnau i Gaerdydd. Roedd hyn yn rhannol er mwyn dilyn ein gyrfaoedd yma. Rwy'n gweithio fel deietegydd i GIG Cymru. Yn 2004, fe fues i'n helpu i sefydlu a chadeirio grŵp cynghori LHDT. Rydyn ni'n canolbwyntio ar les staff a chleifion, sy'n bwysig oherwydd bod cleifion LHDT yn aml yn teimlo'n fregus ac yn unig. Maen nhw hefyd yn ei chael hi'n anodd sefyll dros eu hawliau, gan eu bod nhw'n poeni y bydd yn effeithio ar eu gofal. Rydyn ni'n craffu ar ein polisïau o ran cynhwysiant LHDT ac iaith.

Rydyn ni hefyd yn gweithredu fel eiriolwyr ar gyfer cleifion, pan fyddan nhw'n cael eu trin yn annheg.

Mae ein Swyddog Cydraddoldeb ni'n rhagweithiol iawn ac yn herio'r *status quo* yn gyson. I fi, mae hi'n fodel rôl. Dyw hi ddim yn godde dim nonsens. Rwy'n credu fy mod i wedi dysgu ganddi sut i sefyll i fyny, bod yn fi fy hunan a herio pethau'n gynnil drwy rannu straeon ac ennill pobl drosodd.

Rwy'n teimlo bod modelau rôl yn gweithio pan fyddan nhw'n bod yn nhw'u hunain ac yn ddilys. Rwy'n cael trafferth gyda phobl sy'n newid eu personoliaeth er mwyn cyflawni "rôl". Rwy'n gweld gwerth dilysrwydd. Mae rhai pobl yn dal i feddwl bod pob lesbiad yr un peth, ond dydyn ni ddim ac mae hynny'n beth da. Tasech chi'n gofyn i fi am y "sin lesbiaidd", fyddai gyda fi ddim syniad. Peidiwch â gofyn i fi esgus bod yn rhywun gwahanol i fi fy hunan. Alla i ddim bod yn neb ond fi fy hunan.

Yn 2014, fe wnaethon ni fabwysiadu dwy ferch fach. Roedd hynny'n benderfyniad mawr. Mae tueddiad i gredu y bydd y gwasanaethau cymdeithasol ac asiantaethau mabwysiadu yn rhagfarnllyd yn erbyn mabwysiadwyr o'r un rhyw, ac fe fyddai'n hawdd beio homoffobia am unrhyw anawsterau gawson ni. Yn amlwg, alla i ddim ond siarad am ein profiad ni, ond dydw i ddim yn credu ein bod ni wedi diodde gwahaniaethu oherwydd ein rhywioldeb.

Rydyn ni'n byw mewn byd cynyddol gymhleth lle mae pobl yn gyffredinol yn trio gwneud synnwyr o bethau. Weithiau maen nhw'n cael pethau'n anghywir. Dyw hynny ddim yn golygu eu bod nhw'n fwiadol angharedig – dim ond nad ydyn nhw bob amser yn deall. Mae fy ngwraig a finnau'n gwneud ein gorau glas i fod yn fodolau rôl cadarnhaol i'n plant ac i rieni eraill o'r un rhyw. Rydyn ni'n gobeithio ein bod ni'n gwneud hynny gyda hygyrdd a thosturi.

Fy ngwaith i a fy ngwraig yw meithrin ein merched, eu helpu i gyrraedd eu potensial, rhoi plentyndod hapus iddyn nhw a'u cefnogi nhw i dyfu i fod yn fenywod cryf ac annibynnol. Ydy hynny'n wahanol i unrhyw riant arall?



Phil Forder

Rheolwr Carchar



Ges i fy magu mewn teulu dosbarth gweithiol pabyddol llym, fel un o chwech o blant ar stad cyngor yn Essex. O'n i'n gwybod fy mod i'n hoyw erioed; mae e wedi bod yna erioed.

Roedd hyn mewn cyfnod pan oedd bod mewn perthynas hoyw yn drosedd, felly o'n i'n teimlo dan 'felltith' o'r dechrau'n deg. Hefyd, roedd fy nheulu yn homoffobaidd heb os nac oni bai, rhywbeth wnaeth wneud fy mhlentyndod yn un hynod anodd.

Yn yr ysgol, y mathau mwya cyffredin o sarhad oedd 'pwffter' neu 'homo'. Fe fyddwn i'n osgoi llawer o bobl ac roeddwn i'n teimlo'n hynod unig, ac yn methu bod yn fi fy hunan. Mi faswn i'n gal *off fy ngwynab* yn aml yn ystod fy arddegau. Wrth i fy ffrindiau ddechrau archwilio eu rhywioldeb, fe fyddwn i'n cloi fy hunan yn fy ystafell i osgoi partïon neu'n meddwi – roedd e'n fath o ddihangfa. Yn fy arddegau, o'n i'n teimlo'n fwyfwy caeth ac unig.

Roedd hi'n ymddangos fel mai'r unig lwybr oedd ar gael i fi oedd ymuno â'r eglwys a dod yn offeiriad. Fe gychwynnais i mewn ysgol breswyl grefyddol yn Bournemouth i baratoi ar gyfer mynd i'r offeiriadaeth yn ddeunaw oed, ond o'n i'n anhapus iawn yn fuan ar ôl cychwyn yna, ac fe adewais i.

Yn ystod fy mlynnyddoedd coleg yng Nghaerfyrddin, fe gwrddais i â dyn o America o'r enw Russell, ac fe ddechreuon ni berthynas. Doedden ni ddim allan wrth neb, felly roedd hi'n berthynas hollol gyfrinachol. Ond, unwaith i'w ysgoloriaeth e ddod i ben, fe ddychwelodd e i'r Unol Daleithiau, ac o'n i ar fy mhen fy hunan unwaith eto. Yn y pen draw, fe briodais i fy ngwraig ac fe gawson ni fab gyda'n gilydd. Fe ddywedais i wrthi am fy mherthynas gyda Russell. Felly, mae'n debyg fy mod i'n meddwl fy mod i'n ddeurywiol. Ac am y tro cynta, roedd fy rhieni'n credu bod hyn yn well gan fod gen i bartner.

Flynnyddoedd yn ddiweddarach, fe ddaeth Russell ar ymweliad annisgwyl – roedd e wedi dal HIV, ac yn anffodus fe fuodd e farw yn ei sgil yn ddiweddarach. Ar y pryd, AIDS oedd y 'Pla Hoyw' ac roedd llawer o bobl yn teimlo bod ganddyn nhw le cyfiawn i fod yn agored homoffobaidd.

Fe arhosais i mewn cysylltiad â mam Russell am ddeng mlynedd ar ôl iddo farw, doedd hi ddim gwybod am natur ein perthynas, er fy mod i wedi amau erioed ei bod hi'n gwybod. Tua diwedd ei hoes, fe anfonodd mam Russell focs ata i, yn cynnwys peth o'i stwff, gan gynnwys crys a thei, gan ofyn i fi eu cadw. Felly, fe gadwais i nhw. Roedd o'n rhy boenus i edrych arnyn nhw. Fe adawais i nhw yn y bocs.

Aeth blynyddoedd heibio, a dim ond wrth wyllo'r ffilm Brokeback Mountain, lle mae un o'r cymeriadau'n ymweld â mam ei gariad ar ôl iddo farw ac yn cael rhywbeth i gofio amdano – sef crys – y ges i'r sylweddoliad: fi yw hwnna. Yn yr eiliad yna, o'n i'n gwybod y byddai'n rhaid i fi ddod allan.

*Ar ôl oes o frwydro, a
chuddio y tu ôl i sawl
mwigwd, mae'r teimlad o
ryddhad pan fyddwch chi'n
bod yn chi'ch hunan yn hollol
annisgrifiadwy, mae e tu
hwnt i eiriau. I unrhyw un
sy'n cael ei hunan yn y
sefyllfa yma, alla i ddim ond
dweud: dim ots faint yw eich
oed chi – dyw hi byth yn
rhy hwyr.*

Erbyn hynny, o'n i'n 54 oed ac roedd yr oes wedi newid. Roedd hi'n teimlo fel petai pobl hoyw ym mhobman, ond i bobl ifanc roedd y gefnogaeth fwy ar gael; roedd y genhedlaeth hŷn wedi cael ei hanwybyddu. Doedd dim byd yn cynghori pobl sut i ddweud wrth eich plant sy'n oedolion eich bod chi'n hoyw.

Efallai y bydd rhai'n gofyn: 'pam na ddest ti allan ynghynt?' – ond mae'n rhaid i bawb ddod at y peth yn eu hamser eu hunain. I'r rhai sydd wedi byw rhan fawr o'u bywyd yn barod, mae cymaint i'w ddatglymu. Dyw newid y gyfraith ddim yn newid popeth ac yn gwneud popeth yn hawdd dros nos.



Samantha Carpenter

wedi lled ymddeol

Y teimladau cynta bod tyndra rhwng fy hunaniaeth rhywedd a disgwyladau pobl eraill ohona i i ymddwyn fel bachgen oedd pan o'n i'n saith oed, yn 1975. O'n i'n gwybod dim byd am y term 'traws' bryd hynny, ac fe geisiais i ffitio i mewn orau gallwn i.

Pan o'n i'n 16 oed, fe ymunais i â'r Llynges Frenhinol. O'n i'n gobeithio, drwy ymgolli mewn amgylchedd llawn dynion (roedd hynny'n wir ar y pryd) y gallwn i ddod i ddeall beth oedd yn digwydd gyda fy hunaniaeth rhywedd. Pan adewais i, wyth mlynedd yn ddiweddarach – doedd hynny ddim wedi gweithio. Drwy gydol fy ugeiniau a fy nhridegau, fe geisiais i fygu'r sylweddoliad cynyddol mai benywaidd oedd fy rhywedd, ond fe gryfhaodd y sylweddoliad yna wrth i amser fynd heibio.

Tua deng mlynedd yn ôl, fe ddechreuais i fynegi fy hunan go iawn. O'n i'n gwisgo fel menyw adre ... ac roedd hynny'n teimlo mor iawn! Ond y tu allan, roedd rhaid i fi guddio; felly fe fyddwn i'n croeswisgo fel dyn. Fe ddaeth hi'n anoddach ac yn anoddach delio gyda'r ymdrech yma i fygu fy hunaniaeth, ac yn y pen draw, fe wnes i hunan-niweidio'n ddifrifol ddiwedd 2012. Dyna pryd y gwnaeth y grŵp bychan o ffrindiau ro'n i wedi ymddiried ynddyn nhw fy argyhoeddi i fynd i gael cymorth meddygol.

Mae trio llywio eich ffordd drwy'r system feddygol fel person traws yn anodd iawn, mae'n araf iawn ac yn brofiad ymwithgar. Ym mis Tachwedd 2016, fe es i i le tywyll iawn, ac fe ddywedais i wrtha i fy hunan: "Mae gen i ddau ddewis: trawsnewid; neu roi diwedd ar y cyfan". Fe ddewisais i'r dewis cynta.

Dyma pryd y dywedais i wrth fy rhieni a dod allan yn raddol wrth fy ffrindiau a dechrau trafod trawsnewid yn gymdeithasol yn y gwaith. Ym mis Mawrth 2017, fe anfonwyd e-bost at 1,865 o staff yn cyhoeddi fy mod i wedi newid fy enw ac fy mod i'n trawsnewid. Yn y gwaith, roedd pawb yn hynod gefnogol ac yn hyfryd.

Mae bod yn weladwy yn gallu mynd yn flinderus hefyd. Ers dechrau trawsnewid, does dim un diwrnod wedi mynd heibio heb i fi orfod siarad am fod yn draws. Weithiau fe fyddwch chi'n meddwl: "Ai dyna i gyd ydw i i bobl?" Yn aml iawn, mae pobl yn gweld y label a dim byd arall: "edrycha, person traws." Mae'r cyfryngau hefyd yn siarad yn gyson am y "ddadl draws". Ond nid mater o ddadl yw fy modolaeth i... ac nid gwrthrych ydw i.

Mae gofyn am ddewrder a chryfder mewnol er mwyn gallu cerdded gyda'ch pen yn uchel, ond mae modd ei wneud. Mae'n bwysig canmol eich hunan weithiau. Dyw trawsnewid ddim yn hawdd, a gorbryder yw fy melltith mwya yn aml. Gallwch chi weld pam mae rhai pobl yn hunan-niweidio. Mae cyfraddau hunanladdiad pobl draws yn erchyll, ac mae'n hynod drist pan fyddwn ni'n colli rhywun. Mae angen i ni newid y gymdeithas a diwygio sefydliadau – a hynny'n gyflym!

Mae trochi fy hunan yn y gymuned draws wedi bod yn hollbwysig. Rydw i wedi cael cymaint o gryfder drwy fy mrodyr a chwiorydd traws, ein ffrindiau anneauaid a'n cyngbreiriaid. Weithiau bydd pobl yn gofyn cwestiynau lletchwith ac amhriodol i ni... "Felly, sut mae'r 'newid' yn mynd?" ... "Wyt ti wedi cael gwneud y 'gwaelodion' eto?" Ond, chwilfrydedd sydd i gyfi am y rhan fwya o'r sylw. Mae pobl yn aml yn troi'n gynghreiriaid ar ôl siarad â pherson traws a chael clywed eu stori.



A portrait of Samantha Carpenter, a woman with long blonde hair, wearing a sleeveless patterned top and large hoop earrings. She is standing outdoors with a blurred background of trees and a stone wall. The text is overlaid on a teal background at the bottom of the image.

Mae pobl draws yn denu llawer o sylw. Mae peth ohono'n ddifalais; mae peth ohono'n amhriodol; ac mae peth ohono'n elyniaethus ac yn frawychus. Fe ges i chwe phrofiad unigol o droseddau casineb yn 2017 yn unig. Ond, dw i yma o hyd, ac yn tyfu'n gryfach bob dydd. Fy enw i yw Samantha Carpenter; dw i'n fenyw draws falch!

Megan Pascoe

Rheolwr
Ymgysylltu
Busnes



Fe ges i fy ngeni yng Nghaerlŷr a fy magu yng Nghernyw mewn pentref bach glan-môr, lle roedd fferm fach gan yr ysgol. Roedd yn lle hyfryd i dyfu i fyny, ond fel gallwch chi ddychmygu, roedd e'r math o le lle roedd hi'n anodd bod yn "wahanol".

Fe sylweddolais i fy mod i'n ddeurywiol pan o'n i tua 16 oed, ond nes i ddim dod allan wrth neb heblaw un o fy ffrindiau gorau a fy chwaer fach. Fe dreuliais i'r rhan fwyaf o fy mhentyndod mewn criwiau o ferched, a finnau'n dawnsio mewn sioeau ers pan o'n i'n dair oed, ac o'n i'n teimlo y byddai'n eu gwneud nhw'n anghyfforddus taswn i'n dweud wrthyn nhw fy mod i hefyd yn teimlo atyniad at ferched.

Chwe blynedd yn ôl, fe symudais i i Gaerdydd, lle o'n i'n byw mewn tŷ o ferched ac yn wynebu'r un cyfyng-gyngor ag oedd gen i gartre.

Dim ond ar ôl dechrau perthynas gyda merch arall y des i allan wrth bawb mewn gwirionedd, ac yn y pen draw roedd yn brofiad cadarnhaol iawn. O'n i mor nerfus wrth ddweud wrth fy rhieni, ond roedden nhw'n wych; roedden nhw wedi dweud wrtha i erioed nad oedd ots os o'n i'n hoyw, yn syth, yn ddeurywiol neu'n unrhyw beth arall, dim ond fy mod i'n hapus. Roedd hi hefyd yn help cael grŵp o ffrindiau o'n i'n gallu ymddiried ynddyn nhw, criw o ffrindiau oedd yn agored gyda'n gilydd am faterion personol, lle roedd modd cael sgysiau agored a gonest. Unwaith o'n i'n onest gyda nhw, fe wnaethon nhw wneud i fi deimlo nad oedd e'n beth mawr o gwbl.

Rai blynyddoedd yn ôl, fe ddechreuais i weithio yn y Swyddfa Eiddo Deallusol. Yn fuan wedyn, fe wnes i helpu i sefydlu ein rhwydwaith LHDT ni, sef iPride, a dod yn gyd-gadeirydd arno, rhywbeth wnaeth fy "owntio" i'r swyddfa gyfan bron yn syth. Dw i wedi gallu bod yn fodel rôl gweladwy yn y swyddfa oherwydd hynny, ac er nad ydw i'n gyd-gadeirydd erbyn hyn, dw i'n dal i allu helpu i gael effaith ar faterion LHDT+ ledled y swyddfa.

Ers i ni sefydlu'r rhwydwaith, mae mwy o bobl wedi cael eu grymuso i ddod allan yn y swyddfa. I lawer, dydy e ddim yn golygu bod angen cymryd rhan uniongyrchol yn y rhwydwaith o reidrwydd, ond maen nhw'n gwybod bod y rhwydwaith yna os byddan nhw ei angen. Mae'n gwneud iddyn nhw deimlo'n ddiogel a bod y Swyddfa Eiddo Deallusol yn sefydliad sy'n eu cefnogi nhw a'u hunaniaeth. Mae'n weithle lle gallan nhw fod yn gyfforddus, p'un a ydyn nhw'n dewis bod allan ai peidio.

Fel person deurywiol, dw i'n teimlo bod pobl yn trio diffinio pwy ydw i yn ôl rhywedd pwy bynnag dw i'n digwydd eu gweld ar y pryd, a ddylai hynny ddim gwneud gwahaniaeth. Mae fy nghyfeiriadedd rhywiol yn rhan ohona i, ond dydy e ddim yn diffinio fy mywyd i ac yn sicr nid dyna'r peth mwya diddorol amdana i!

Dw i wedi gorfod delio â sylwadau deuffobaidd a homoffobaidd gan bobl sydd â'u rhagfarnau, ond fe fydda i bob amser yn trio'u haddysgu nhw, hyd yn oed os na fydda i'n llwyddo i newid eu meddyliau nhw o reidrwydd. Wrth i fi fynd yn hŷn, dw i wedi dod yn fwy cyfforddus a hyderus i herio pobl o ran defnydd o iaith. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn ymddiheuro. Diffyg dealltwriaeth sydd i gyfri yn aml, a gwneud camgymeriadau dilys mae pobl, heb sylweddoli beth allai achosi loes i rywun.

Dw i'n agored ac yn onest gyda phawb dw i'n cwrdd â nhw am fy rhywioldeb, yn y gobaith y galla i annog pobl i deimlo'n gyfforddus gyda'u rhywioldeb nhw'u hunain ac i ddod yn gynghreiriad i'r gymuned LHDT+. Mae cynghreiriaid mor bwysig o ran herio ymddygiad amhriodol. Gall unrhyw un fod yn gynghreiriad, ond dydyn nhw ddim yn mynd i'w gael yn iawn bob tro, a mater i ni yw helpu i'w cefnogi a'u haddysgu nhw i fod yn gynghreiriad gwell i bawb.



*O'n i'n gwybod y byddai'n rhaid i fi roi
fy hun mewn sefyllfa fregus, bod yn
hollol onest: dod allan. Mi oedd o'n
brofiad trawsnewidiol.*



Elgan Rhys

Awdur-Cyfarwyddwr-Perfformiwr

Dw i'n dod o dref Pwllheli yn y gogledd-orllewin. Fel llawer o bobl hoyw, mi fyddai pobl yn pigo arna i yn yr ysgol. Mi fyddai pobl yn fy ngalw i'n 'gay' cyn i fi sylweddoli 'mod i.

Weithiau, wrth dyfu i fyny, mi oedd hi'n ymddangos fel petai pawb o 'nghwmpas i'n meddwl mewn ffordd debyg: yn ofn gwahaniaeth ac yn chwilio am noddfa mewn pethau cyfarwydd. O edrych yn ôl, dw i'n gwybod bod hynny ddim yn wir go iawn. Ond mi o'n i'n daer i beidio cael fy nhrin fel o'n i wedi gweld yr ychydig bobl oedd allan yn hoyw yn yr ysgol yn cael eu trin – cael fy ngwthio allan o'r gymuned neu gael fy ngawdio – ac mi arweiniodd hynny at flynyddoedd o fygu a gwadu.

Mi symudais i i Gaerdydd ddegawd yn ôl i ddilyn cwrs mewn Theatr a Drama. Mi ddechreuais i weld amrywiaeth ehangach o gymunedau, gan gynnwys pobl LHDTQRh+. Fe wnaeth hyn fy helpu i i agor allan a datgloi tipyn o'r mygu yna. O dipyn i beth, mi ddechreuodd y gwadu lacio, ac mi ddechreuais i dderbyn ei bod hi'n iawn i fi gael teimladau rhamantus a rhywiol tuag at ddynion eraill.

Un sbardun i fy mhroses o ddod allan oedd darn theatr nes i sgwennu a pherfformio ynddo. Y pwnc oedd dod o hyd i'ch llais eich hun a pheidio gadael i chi'ch hun gael eich diffinio gan syniadau pobl eraill amdanoch chi. Os o'n i eisiau i bobl wir gysylltu efo'r darn, o'n i'n gwybod y byddai'n rhaid i fi roi fy hun mewn sefyllfa fregus, bod yn hollol onest: dod allan. Mi oedd o'n brofiad trawsnewidiol.

Pan ddois i allan wrth y teulu, mi oedden nhw i gyd yn gefnogol iawn. Wedi dweud hynny, mi oedden nhw'n ofni rhagfarn pobl eraill, a'r hyn y gallwn i ei wynebu yn y dyfodol. Ond i fi, unwaith o'n i wedi dweud wrthyn nhw, mi oedd yna newid yn syth, mi oedd yna bwysau oddi ar fy ysgwyddau. Mi oedd fy ffrindiau a'r teulu yn gallu ei weld a'i deimlo. Mi newidiodd fy mherthnasau er gwell. Mi oedd y cardiau ar y bwrdd; mi oedd y rhwystrau wedi mynd. Mi oedd pobl yn gallu teimlo cysylltiad efo fi go iawn, er bo fi ddim wedi newid o fod yn fi fy hun mewn llawer o ffyrdd. Mae yna fwy a mwy o lefydd lle dw i'n teimlo'n gyfforddus yn bod yn fi fy hun. Dw i'n gallu dweud hynny am adre erbyn hyn.

Dw i'n gweithio ym myd y theatr fel dramodydd, cyfarwyddwr a pherfformiwr. Mi gafodd fy nrama Woof ei llwyfannu yn Theatr y Sherman yn 2019 gan werthu pob tocyn sawl noson. Mi ddisgrifiodd y Guardian y ddrama fel "buddugoliaeth" i'r theatr. Yn fwy diweddar, mi fues i'n cyfarwyddo'r sioe fwyaf uchelgeisiol rydw i wedi gweithio arni, cynhyrchiad prif lwyfan Cwmni'r Frân Wen o *Llyfr Glas Nebo*. Mi werthodd bron i pob perfformiad o'r daith dau-ddeg-wyth o sioeau gyda Othniel Smith o'r *British Theatre Guide* yn ei ddisgrifio fel "a *bleakly beautiful production*". Hefyd, yn ddiweddar mi nes i deithio sioe nes i ddyfeisio hefo teuluoedd o Ogledd Cymru sef sioe Chwarae, Theatr lolo. Ges i'n ngalw yn "un o sgwennwyr mwyaf addawol Cymru" gan Golwg am y sioe yma. Elfennau sydd i'w weld yn aml yn fy ngwaith ydy cyd-greu cymunedol, diddordeb mewn amlieithrwydd, dyrchafu lleisiau pobl ifanc ac adrodd straeon o fywyd cwiâr cyfoes. Dw i hefyd wedi gael fy nomineiddio am BAFTA Cymru am fy ngwaith teledu. Ar hyn o bryd, dw i'n datblygu sawl drama gyda chwmnïau theatr mawr, yn o gystal a phrosiectau teledu a llyfrau. Dw i'n edrych 'mlaen at be sydd gan y dyfodol i'w gynnig!



Fy nod efo'r holl waith dw i'n ei wneud ar gyfer y llwyfan ydy galluogi pobl i brofi ymdeimlad o gysylltiad, cymuned, derbyn a rhyddid. Dw i'n gweithio efo pobl ifanc yn aml ac yn trio rhoi gofod iddyn nhw greu a mynegi eu hunain. Drwy berfformio, mae'r bobl ifanc yma'n gallu creu rhywbeth, teimlo bod rhywun wir yn gwrandao arnyn nhw a dathlu eu hunigolyddiaeth – beth bynnag mae hynny'n ei olygu iddyn nhw. Y math o ofod y byddwn i wedi hoffi ei gael fel rhywun ifanc yn tyfu i fyny ym Mhwlheli.



Delyth Liddell

Gweinidog Methodistaidd, Caplan Cydlyn

Fi yw'r Parch. Delyth Liddell. Dw i'n lesbiad, ac mae gen i ferch hyfryd a chi gwallgo o'r enw Dave. Rydw i'n gyd-riant ar y ddau gyda fy nghyn-wraig.

Weithiau, mae ein merch yn holi cwestiynau am pam bod rhai plant hefo dwy fam a pham bod rhai plant hefo dad hefyd. Mae hi'n codi ambell safbwynt heteronormadol o'r ysgol. Rydyn ni'n tueddu i egluro bod pob teulu'n wahanol: dim ond un fam neu un tad sydd gan rai pobl; mae gan bobl eraill ddwy fam neu ddau dad; ac mae gan rai fam a thad. Rydyn ni'n dweud wrthi fod pob un o'r clystyrau teuluol yma'n iawn ac yn dda, ac mai'r peth pwysig yw bod ei rhieni hi'n ei charu hi.

Fi yw'r Caplan Cydlyn, Caplan Methodistaidd ym Mhrifysgol Caerdydd. Fel caplaniaeth, rydyn ni'n trio bod yn gynhwysol iawn, yn enwedig o'r gymuned LHDTQRh. Mae'n lle lle gall myfyrwyr ddod o hyd i ffrind. Mae ganddon ni sesiynau galw heibio a chinio am £1. Rydyn ni hefyd yn hwyluso grŵp rhyngffydd lle gall pobl drafod pynciau crefyddol ac ysbrydol yn agored a cheisio codi ymwybyddiaeth am ffydd.

Rydw i hefyd yn helpu i redeg eglwys LHDTQRh o'r enw "The Gathering". Byddwn ni'n cwrdd bob nos Sul ym Mhlas Windsor yng nghanol Caerdydd (yn cwrdd ar-lein ar hyn o bryd oherwydd y pandemig). Sefydlwyd y Gathering yn bennaf fel ymateb brys i bobl LHDTQRh sydd wedi cael eu brifo gan Gristnogion eraill. Mae llawer o bobl LHDTQRh yn cael profiadau erchyll yn yr eglwys. Maen nhw wedi cael eu holi'n dwll am eu bywydau rhywiol, eu hamharchu a hyd yn oed wedi cael eu taflu allan o'r eglwys. Mae yna rai eglwysi a grwpiau crefyddol cynhwysol, ond mae yna rai anoddefgar hefyd. Mae'r Gathering yn rhoi lle i Gristnogion LHDTQRh addoli Duw a iacháu eu clwyfau.



Mae'n wir bod yna destunau Beiblaidd, fel yn Lefiticus, sy'n dweud: "nid yw dyn i orwedd gyda dyn fel gyda gwraig" – fodd bynnag, mae'r un llyfr hefyd yn dweud: "peidiwch â bwyta pysgod cregyn".

I fi, ofn "yr arall" sy'n arwain at homoffobia a mathau eraill o wahaniaethu. Mae ofn yn troi "gwahanol i fi" yn "ddim yn naturiol, ddim yn normal". Felly, dw i'n trio sicrhau fy mod innau hefyd yn ymwybodol o fy rhagfarnau fy hunan. Os bydda i'n barnu pobl sy'n anghytuno â fi, bydd hynny'n fy ngwneud i cynddrwg â nhw.

Dw i'n credu bod cyd-destun adnodau'r Beibl yn bwysig iawn. Yn y bôn, yr hyn mae Duw'r Beibl yn sôn amdano yw cariad. Ei gariad tuag aton ni a'n cariad ni tuag ato fe ac at ein gilydd. Mae Duw yn caru ei holl blant yn ddieithriad. Cariad yw hanfod perthnasau – gan gynnwys perthnasau LHDTQRh. Mae Duw eisïau ein tynnu ni i mewn i berthnasau o gyd-gariad.

Fodd bynnag, mae gen i lawer o ras tuag at bobl sy'n gweld pethau'n wahanol ac sy'n cymryd y Beibl yn llythrennol, gan ddweud ei bod hi'n annerbyniol bod yn LHDTQRh. Dw i'n credu ei bod hi'n hanfodol ein bod ni'n gallu cael sgysïau agored a chariadus – nid sgysïau amddiffynnol ac atgas – gyda'n gilydd, yn enwedig gyda'r bobl hynny sydd â safbwyntiau gwahanol i'n rhai ni. Mae hynny'n gallu bod yn anodd iawn. Yn enwedig os byddwch chi'n cael sgwrs gyda rhywun sy'n credu na ddylech chi fodoli hyd yn oed. Ond y peth pwysig yw dod yn ôl at y cariad a'r gras yna. Dyma pam bod y Gathering yn cynnal Cynhadledd Cynhwysol, ar gyfer eglwysi feddwl am sut ellith nhw fod yn mwy gynhwysol ar gyfer pobl LHDTQRh.

Rwy'n cofio rhywun yn dweud wrtha i: "Pan gwrddais i â'r person yma gynta, do'n i ddim eisïau derbyn ei fod e'n Gristion hyd yn oed. Oherwydd sut gallai e fod yn Gristion ac yn hoyw. Ond erbyn hyn, dw i wedi dod i'w nabod. Dw i wedi gweld Duw ynddo, a dw i wedi gweld ei ffydd yng Nghrist. Sut galla i ddweud nad yw e'n Gristion?" Felly, yn y pen draw, nid ein gwaith ni yw newid meddyliau pobl – gwaith Duw yw hynny. Y cyfan y gallwn ni ei wneud yw byw ein gwirionedd ni a charu Duw.

Marc Rees

Arlunydd

Ges i fy magu yng nghwm Tawe. Mae perthynas agos rhwng fy nghysylltiad i ag amgylchedd naturiol fy mhlentynod a fy rhywioldeb fel dyn hoyw.

Roedd fy mhrofiad rhywiol cynta gyda bachgen arall o'r gymdogaeth, ac roedd ein perthynas ni'n gysylltiedig â'r dirwedd lle roedden ni'n arfer mynd i chwarae cuddio er mwyn cael canfod ein gilydd. Roedd yn gyffrous iawn. Felly, mae archwilio a derbyn fy rhywioldeb yn gysylltiedig â'r teimlad yna o ryddid ym myd natur.

Ers pan o'n i'n ifanc, o'n i'n gwybod fy mod i eisiau gweithio yn y celfyddydau. Rwy'n credu bod llawer o bobl LHDT yn cael eu tynnu at y celfyddydau gan fod hunanfyneigiant yn aml yn rhan bwysig o'n taith ni, ac oherwydd ein bod ni'n fwy tebygol o ddod o hyd i bobl o'r un anian, sy'n fwy parod i dderbyn rhywioldeb pobl.

Am gyfnod, fe ges i fy mwlio yn yr ysgol am fod yn 'rhyfedd' ac roedd pobl yn arfer awgrymu fy mod i'n hoyw. Er mwyn 'profi' fy ngwrywod, fe wnes i hyfforddi ar gyfer ras ffordd 10 km a'i hennill hi, a dod yn bencampwr yr ysgol mewn reslo breichiau drwy sianelu fy ngred mewnol o gryfder. Ar ôl hynny, fe ges i lonydd gan y bwlis gan fy mod i wedi eu curo nhw ar eu tir nhw'u hunain o fewn eu amgylchoedd traddodiadol a'u syniadau ystrydebol.

Er hynny, o'n i'n aml yn cael fy ngweld fel yr un gwahanol, yr un ar y tu allan, sydd, o edrych yn ôl, yn well na bod yn gydymffurfiwr. Wnes i ddim dod yn arlunydd er mwyn i bawb yn y gymdeithas fy nerbyn a fy nilysu i. Mae rhan ohona i hefyd yn mwynhau bod ychydig yn hynod, yn arbrofol ac ar yr ymylon. Yn hytrach na bod cymdeithas yn gorfodi hunaniaeth arna i o'r tu allan, rwy'n dewis mynegi fy hunan o'r tu mewn allan.

Ddywedais i ddim erioed wrth fy nhad fy mod i'n hoyw — er, mae'n bosib ei fod e wedi amau hynny cyn iddo farw. Dim ond y llynedd ddes i allan wrth fy mrawd, yn 52 oed. Daeth e a'i wraig i fy mhriodas i, ac roedd hi'n wych eu cael nhw yna, yn enwedig eu gweld nhw'n chwerthin yn braf ar Divina De Campo (cystadleuydd UK Drag Race a ddaeth yn agos i ennill) oedd yn cynnal ein derbyniad priodas.

Fe ddaeth mam i wybod fy mod i'n hoyw ar ddamwain, ac roedd hi'n arswydo. Fel arfer, mae hi'n berson pwyllog a chariadus iawn fel arfer, ond roedd ei hymateb yn un cryf iawn: "Wy'n credu bod e'n ffiaidd. Beth yn ni wedi'i neud i haeddu hyn?" — dyna ddywedodd hi. O'n i tua ugain oed. Fe wnaeth ei hymateb fy ysgwyd i, a dw i heb drafod y ffaith bo fi'n hoyw gyda hi ers hynny. Fy chwaer yw'r unig un yn y teulu rwy'n gallu siarad gyda hi'n agored.

Felly, mae'n debyg bod hynny'n un cam pwysig o fod yn fodel rôl — dod allan wrth eich teulu — er mai dim ond yn rhannol rydw i wedi gwneud hynny. Ond y gwir amdani yw, dyw rhai teuluoedd ddim yn gallu derbyn y peth. Mae pob stori'n wahanol, a rhaid i bob person LHDTQRh wneud ei ddewisiadau ei hunan.



I fi, proses a ddigwyddodd drwy'r Saesneg, nid drwy'r Gymraeg, oedd derbyn fy rhywioldeb. Felly, roedd trio uno fy nghysylltiad â'r iaith a'r diwylliant gyda fy rhywioldeb yn dipyn o frwydr. Ac rwy'n credu bod llawer o bobl yn teimlo'r frwydr yna. Rwy'n cofio tua 10 mlynedd yn ôl, roedd y presenoldeb hoyw cynta ar Faes yr Eisteddfod Genedlaethol. Roedd ganddyn nhw stondin, ac roedd e'n fater hynod ddadleuol ar y pryd. Fe wnaeth rhywun dorri i mewn a gadael ysgarthion yn y stondin. Rydyn ni wedi dod yn bell iawn ers hynny.

Mae Stonewall ac Iris wedi gwneud llawer i helpu i newid hyn, fel mae'r cyfryngau cymdeithasol, teledu a ffilm. Pontio'r bwlch rhwng LHDT a'r Gymraeg hefyd yw'r hyn rydyn ni'n ceisio'i wneud gyda digwyddiadau Mas ar y Maes yn yr Eisteddfod. Rydyn ni eisiau dangos i bobl LHDT sy'n siarad Cymraeg bod y ddau beth yn bosib; bod yn Gymraeg ac yn LHDT.

Mae bod yn hoyw yn rhan o fy hunaniaeth – ond nid dyna hanfod pwy ydw i. Mae fy hunaniaeth wedi'i blethu â'r iaith a'r diwylliant Cymraeg, fy mherthynas i â natur a fy rhywioldeb; ac mae celf yn ffordd i fi fynegi'r hunaniaeth yna. Ar ôl i chi dderbyn eich rhywioldeb yn llawn, dyw e ddim yn broblem, oherwydd mae'n rhan o wead pwy ydych chi.



Mae pobl yn aml yn teimlo eu bod nhw dan warchae pan fyddwch chi'n siarad am hil, rhywioldeb ac anabledd, achos maen nhw'n ofni cael pethau'n anghywir. Dw i'n aml yn defnyddio barddoniaeth i agor llwybrau cyfathrebu mewn ffordd anfygythiol. Gall pobl feddwl am eu gweithredoedd yn annibynnol a dod i'w casgliadau eu hunain.





Selena Caemawr

**Ymgyrchydd,
Entrepreneur ac Awdur**

Shwmae! Selena Caemawr ydw i, awdur, ymgyrchydd a pherchennog Caffi Aubergine, busnes arloesol sy'n eiddo ac yn cael ei redeg yn llwyr gan bobl Awtistig. Dw i'n arddel hunaniaeth anneuaid, ond dw i wedi bod yn tueddu tuag at gyflwyno fel rhywun trawsrywaid.

Pan o'n i'n iau, o'n i'n tueddu i wisgo'n fwy benywaidd, ond wrth i fi fagu hyder, dw i'n teimlo llai o bwysau l gydymffurfio â safonau rhywedd benywaidd. Y dyddiau yma, os bydda i'n gwisgo ffrog a cholur, gwneud hynny i fi fy hunan ydw i, ac felly hefyd os bydda i eisiau gwneud ymddangosiad mewn siwt a thei.

Dw i'n teimlo, yn ein cymdeithas ni, bod pobl yn methu deall hunaniaeth pobl LHDTQ+ BAME (Pobl Dduon, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig); mae pobl yn cael eu gweld naill ai fel rhywun LHDTQ+ neu fel rhywun BAME (a dydy unigolion o'r ddwy gymuned ddim yn cael eu gweld yn hanner digon aml), ac yn aml mae fel petaen ni'n methu gweld bod unigolyn yn rhan o'r ddwy gymuned.

Dyma pam rydw i'n ei theimlo hi nid yn unig yn anrhydedd, ond hefyd yn ddyletswydd, i fod allan yn uchel ac yn falch fel rhywun anneuaid, queer a hil-gymysg. Mae gwelededd yn arwain at dderbyn. Mae rhai pobl yn byw mewn amgylchiadau lle nad yw'n ddiogel iddyn nhw fod yn agored am bob elfen o'u hunaniaeth, felly dw i'n trio bod allan yna, yn cynrychioli ein cymuned, fel eu bod nhw'n gallu gweld bod pobl eraill debyg iddyn nhw.

Yn 2006, fe ges i ddiagnosis o awtistiaeth. Gan nad yw awtistiaeth yn rhywbeth y gallwch chi ei weld, dw i ddim yn credu bod y rhan fwy o bobl yn ymwybodol o'n profiadau ni a dydyn nhw ddim yn deall ein hanghenion ni. Dw i hefyd yn ymwneud â bod allan yn cynrychioli pobl Niwroamrywiol, yn enwedig pobl Awtistig. Dw i'n ymgyrchydd ac yn eiriolwr dros gynhwysiant anabled a dw i wedi siarad ledled Cymru a Lloegr, ac yn rhyngwladol, am ailadeiladu ein byd i gofleidio a grymuso pobl anabl. Dyna hefyd yw cenhadaeth sylfaenol fy musnes.

Sarah Lynn

Rheolwr Prosiectau Cydraddoldeb, Amrywiaeth a Chynhwysiant

Rwy'n arddel hunaniaeth ddeurywiol ac anneauaid. Rwy'n dod o Dde Affrica yn wreiddiol, ond fe ges i fy magu mewn amryw o wledydd, gan gynnwys Ffrainc, Fietnam a Malaysia – ac erbyn hyn, Caerdydd yw fy nghartref.

Fel plentyn, o'n i'n gorfod canolbwyntio o hyd ar ailddyfeisio fy hunan i ffitio i amgylchedd newydd. Roedd yn brofiad anodd ar y pryd. O edrych yn ôl, roedd gallu bod yn fersiwn gwahanol ohona i fy hunan, gwneud ffrindiau newydd a dod o hyd i ffyrdd newydd o ffitio i mewn yn brofiad ymryddhaol. Ond roedd hefyd yn golygu fy mod i'n colli bywyd bob tro roedd hynny'n digwydd. O'n i'n gweld fy hunan fel meudwy, gan deimlo: "Does neb arall fel fi, does neb yn fy neall i oherwydd does neb wedi bod drwy'r hyn rydw i wedi bod drwyddo." Gan deimlo mor wahanol i bawb arall mewn cymaint o ffyrdd, doedd gen i mo'r gofod na'r amser i archwilio a darganfod pwy o'n i mewn gwirionedd na hyd yn oed i ystyried fy nghyfeiriadedd rhywiol na fy hunaniaeth rhywedd.

Yn y Brifysgol, fel mae llawer o bobl yn ei wneud, fe ddechreuais i ddarganfod mwy amdana i fy hunan. Yn y pen draw fe ddes i allan fel rhywun deurywiol, a helpodd fi i wneud synnwyr o gymaint o bethau ro'n i wedi'u teimlo, ond wedi gwrthod eu cydnabod wrth dyfu i fyny. Fe ffoniais i'r teulu i ddweud wrthyn nhw'n fuan wedyn, ac roedden nhw'n wych. Yn anffodus, doedd ymateb fy ffrindiau ddim cystal. Er i fi ganfod cefnogaeth a chyfeillgarwch yng nghymdeithas LHDT y Brifysgol ac ym myd gwleidyddiaeth myfyrwyr, fe welais i hefyd nad oedd llawer o le i ddysgu, i archwilio nac i wneud camgymeriadau. Doedd e ddim yn ofod lle o'n i'n teimlo'n ddiogel yn archwilio fy hunaniaeth rhywedd na fy nghyfeiriadedd rhywiol.





*Mae gwirfoddoli yn y Grŵp
leuenctid LHDT wedi fy helpu
i fod yn fwy ohona i fy hunan.
Gwyllo dewrder y plant ac
yn mynd drwy'r broses yna
o ddarganfod pwy ydyn nhw.
Mae wedi fy helpu i i adael
i fi fy hunan archwilio hynny
a dod allan fel rhywun
anneuaidd.*

Yn fuan ar ôl gadael y Brifysgol, a gwleidyddiaeth myfyrwyr, fe fues i'n ddigon ffodus i gael ymuno â Stonewall. Yn Stonewall, fe ddes i o hyd i'r derbyniad yma, a'r diwylliant yma o ddathlu gwahaniaeth ac amrywiaeth. Fe ddysgais i beth yw gwerth gweithle, neu unrhyw le, lle gallen ni i gyd fod yn ni ein hunain heb y pwysau o orfod cael popeth yn iawn drwy'r amser. Dyna lle teimlais i gynta y gallwn i gydnabod falle nad ydw i'n gydryweddol.

Mae gwirfoddoli gyda fy Ngrŵp leuenctid LHDT lleol yn rhywbeth rydw i'n teimlo angerdd enfawr yn ei gylch. Am noson bob wythnos, rydyn ni'n treulio amser yn sgwrsio, yn cael gweithdai ar bynciau o iechyd rhywiol i les emosiynol – unrhyw beth sydd o ddiddordeb iddyn nhw. Ond, yn bwysicaf oll, rydyn ni'n rhoi gofod diogel i'r bobl ifanc yma fod yn nhw eu hunain ac i roi cynnig ar bethau newydd. I rai, dyma'r unig le lle maen nhw allan, achos maen nhw'n gwybod y byddan nhw'n cael eu parchu yma. Y llynedd, fe aethon ni â phymtheg ohonyn nhw ar drip gwersylla. Roedd gweld y newid ynddyn nhw dros gyfnod o wythnos, y ffordd y gwnaeth eu hyder a'u hunan-sicrwydd nhw dyfu, yn anhygoel.

Erbyn diwedd yr wythnos, roedden nhw wedi ymlacio cymaint ac roedden nhw'n llawn egni. Roedden nhw i gyd wedi bondio ac roedden nhw gymaint yn fwy ohonyn nhw'u hunain. Fe wnaeth hynny atgyfnerthu i fi bwysigrwydd gofodau diogel, cefnogol lle gallwn ni fod yn ni ein hunain. Rydw i wedi dysgu cymaint ganddyn nhw ag y maen nhw, gobeithio, wedi dysgu gen i.

Ers mis Ionawr, dw i wedi bod yn gweithio gyda'r Samariaid fel Rheolwr Prosiectau Cydraddoldeb, Amrywiaeth a Chynhwysiant. Mae'n newid mawr o fod yn gweithio mewn lle fel Stonewall, ond mae'r gefnogaeth a'r sicrwydd yn dal i fod yna. Mae'n rhaid i fi fod yn llawer mwy agored am fy hunaniaeth, achos mae bod yn anneuaidd yn dal i fod yn rhywbeth nad yw llawer o bobl yn gwybod amdano. Ond mae fy nghydweithwyr a'r holl wirfoddolwyr rydw i wedi bod yn gweithio gyda nhw wedi bod mor feddwl agored. Pan fydd pobl yn gwneud camgymeriadau, nid trio bod yn sarhaus neu'n amharchus maen nhw, maen nhw'n dal i ddysgu, mae'n cymryd amser iddyn nhw addasu. Ac mae'r ffaith eu bod nhw'n barod i drïo yn beth mawr!

Pwysigrwydd ac effaith Modelau Rôl

1. **Mae modelau rôl gweladwy yn helpu i ddangos y ffordd i bobl eraill.** Fel person LHDT, mae'n llawer haws dychmygu y gallwch chi fod yn llwyddiannus, beth bynnag rydych chi am ei wneud, os gallwch chi weld bod pobl eraill wedi cyflawni hynny yn barod, ac os oes modelau rôl LHDT gweladwy. Mae llawer o bobl LHDT yn dal i ofni y byddan nhw'n wynebu gwahaniaethu yn y gweithle ac yn eu bywydau bob dydd, felly mae'n gwneud gwahaniaeth gwybod bod pobl eraill wedi goresgyn y rhwystrau yna.
2. **Mae modelau rôl yn bwysig.** I sefydliadau, mae bod â modelau rôl LHDT gweladwy yn dangos eich bod yn cymryd amrywiaeth o ddfiri a bod eich staff yn teimlo y gallan nhw fod yn nhw eu hunain. Mae hynny'n anfon neges bwysig am eich ethos ac mae'n gallu denu doniau newydd yn ogystal â theyrngarwch gan staff a'ch cwsmeriaid neu ddefnyddwyr eich gwasanaethau.
3. **Mae modelau rôl effeithiol yn dangos hunanymwybyddiaeth a'r hyder i fod yn nhw eu hunain.** Maen nhw'n meddwl am bwy ydyn nhw, y gwerthoedd maen nhw'n sefyll drostyn nhw a'r ffordd maen nhw eisiau cael effaith ar bobl eraill. Proses barhaus yw hon, fydd yn edrych yn wahanol wrth astudio, yn y gwaith ac yn eich bywyd personol.
4. **Bydd gan bobl amrywiaeth o fodelau rôl, a bydd modelau rôl pawb yn wahanol.** Anaml iawn rydyn ni'n dymuno bod yn debyg i un unigolyn – rydyn ni eisiau dewis a dethol rhinweddau rydyn ni'n eu hedmygu mewn sawl model rôl gwahanol.
5. **Mae angen modelau rôl ar bob lefel mewn sefydliadau.** Gall pobl ar y brig hyrwyddo a gosod cyfeiriad. Gall rheolwyr greu gweithle croesawgar a chefnogol. Gall y rhai sydd ar ddechrau eu gyrfa fod yn fodelau rôl ar gyfer manteision bod allan yn y gwaith o'r diwrnod cyntaf un.
6. **Mae modelau rôl da yn annog ac yn datblygu pobl eraill.** Maen nhw'n hoffi cyfrannu at berfformiad uchel ymhlith eu cyfoedion a dydyn nhw byth yn gweld hynny fel bygythiad. Maen nhw'n gwerthfawrogi gweld pobl yn bod yn nhw eu hunain a dydyn nhw ddim yn ceisio creu clôn – maen nhw'n cael gwefr o helpu pobl eraill i ddatblygu eu llais a'u doniau eu hunain.
7. **Os ydych chi'n agored LHDT, mae'n ddigon posib y byddwch chi'n fodel rôl, p'un a ydych chi'n bwriadu bod ai peidio.** Yr unig ddewis go iawn yw pa mor dda rydych chi am fod fel model rôl. Mae cydnabod eich potensial i ddylanwadu ar y rhai sydd o'ch cwmpas yn golygu eich bod mewn sefyllfa well i wneud dewisiadau gwybodus ynghylch defnyddio'r dylanwad yna mewn ffordd adeiladol.
8. **Mae modelau rôl da yn ddewr ac yn fodlon mentro.** Maen nhw'n barod i gamu allan o'r dorf yn hytrach na chwarae'n ddiogel. Does dim rhaidd i hynny fod yn weithred fawr gyhoeddus – weithiau, y prif beth yw bod yn nhw eu hunain.
9. **Dydy modelau rôl da ddim eisiau cael eu diffinio gan y ffaith eu bod nhw'n LHDT a dim byd arall.** Maen nhw'n credu ei fod yn rhan bwysig o bwy ydyn nhw – yn union fel elfennau eraill o'u hunaniaeth, fel rhywedd, ethnigrwydd, anabledd a diwylliant.
10. **Does neb yn berffaith!** Dydy modelau rôl da ddim yn ceisio cuddio'r cleisiau a'r creithiau maen nhw wedi'u casglu ar hyd y ffordd. Mae'n haws uniaethu â rhywun sy'n ffaledig, sy'n agored am eu camgymeriadau, ac sy'n dysgu oddi wrthyn nhw. Os eisteddwch chi ar bedestal, mae'n hawdd iawn cwmpo oddi arno.





Modelau Rôl

**Bod yn lesbiad, hoyw,
deurywiol a thraws
yng Nghymru**

*Yn ein cymdeithas ni, y realiti yw nid yw
rhan fwyaf ein modelau rôl yn enwogion
neu'n bobl uchel eu bri; maent yn
gydweithwyr, yn bartneriaid, yn ffrindiau
ac yn aelodau o'r gymuned. Mae'r canllaw
hwn yn dod â detholiad o bobl o Gymru at
ei gilydd sy'n camu i'r adwy bob dydd fel
modelau rôl, drwy fod yn nhw eu hunain
– ac i'r modelau rôl hyn, diolch.
– Iestyn Wyn, Rheolwr Ymgyrchoedd,
Polisi ac Ymchwil, Stonewall Cymru*