

# Perthnasau Iach a Diogel



SAFETY, TRUST AND RESPECT  
DIOGELWCH, YMDDIRIED A PHARCH

COVID-19: Mae'r rheolau newydd yn golygu na all llawer ohonom gwrdd â ffrindiau, partneriaid a phobl eraill yr ydym yn gofalu amdanynt ac yn cael perthnasoedd â hwy. Bydd llawer ohonom ar-lein ac ar ein ffonau lawer mwy er mwyn cadw perthnasau i fynd ac efallai cychwyn rhai newydd.

Efallai bod perthnasau yn newid, ond mae'r cwestiynau'n aros yr un peth:

Oes **Diogelwch**  
**Ymddiriedaeth**  
a **Pharch**

yn fy mherthynas?

**Mae gan BAWB yr hawl i deimlo'n ddiogel ac i gael eu parchu.**

Cwblhewch y **cwis** yma i weld os yw'ch perthynas yn iach!

## Perthnasau ar-lein

Mae cydsyniad yn bwysig ym mhob perthynas, gan gynnwys ar-lein. Am gyngor, dolenni i gefnogaeth, a gwybodaeth am riportio cam-drin neu 'harasio' ar-lein, [cliciwch yma](#).

## Mewn perthynas sydd ddim yn iach? Yn cael eich cam-drin?

Am gyngor ar beth i'w wneud os nad ydych chi'n teimlo'n ddiogel nac yn cael eich parchu yn eich perthynas neu yn eich cartref, [cliciwch yma](#).

## Ymdopi â cham-drin yn y gorffennol

Os ydych chi wedi cael eich cam-drin mewn unrhyw ffordd yn y gorffennol, ac angen cyngor neu help neu rywun i siarad â nhw, [cliciwch yma](#).

## Rheoli neu Ofalu?

Nid yw'n iawn rheoli'ch partner. Mae'n bwysig gwybod y gwahaniaeth rhwng bod yn ofalgar, a cheisio eu rheoli. I ddysgu mwy, ac am gyngor ar ymddygiad, [cliciwch yma](#).



Live Fear Free Helpline  
Llinell Gymorth  
Byw Heb Ofn  
**0808 80 10 800**



Cymorth i Ferched Cymru  
Welsh Women's Aid