

Centre of
expertise
on child
sexual abuse

Yr hyn mae angen i chi ei wybod am gam-drin plant yn rhywiol

Mawrth 2025



Cynnwys

Cyflwyniad	3
Pa mor gyffredin yw cam-drin plant yn rhywiol?	4
Sut a ble mae cam-drin plant yn rhywiol yn digwydd	5–6
Pobl sy'n cam-drin plant yn rhywiol	7
Sefyllfaoedd sy'n gallu gwneud plant yn agored i gael eu cam-drin yn rhywiol	8
Adnabod achos o gam-drin plant yn rhywiol	8
Sut mae ymateb i blentyn	10
Siarad â phlant am gam-drin rhywiol	11
Effeithiau cam-drin plant yn rhywiol	12
Cymorth i deuluoedd yn dilyn cam-drin rhywiol	13
Mae pobl yn gallu gwella	14
Adnoddau defnyddiol	15
Cyfeirnodau	16–17



Cyflwyniad

Mae'r adnodd hwn yn cyflwyno rhywfaint o'r ymchwil a'r ystadegau allweddol ar yr hyn rydyn ni'n ei wybod am gam-drin plant yn rhywiol: beth ydyw, pwy sy'n niweidio plant, ble mae'n digwydd, yr effaith ar blant ac, yn hollbwysig, yr hyn y gall pob un ohonom ei wneud mewn ymateb.

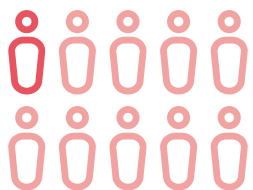
Cofiwch, nid yw byth yn gyfrifoldeb ar y plentyn i atal camdriniaeth, amddiffyn ei hun na rhoi terfyn ar y cam-drin. Ond drwy ddeall cam-drin plant yn rhywiol yn well, cael sgysiau a thynnu sylw at bryderon, gallwn i gyd chwarae rhan yn y gwaith o amddiffyn plant yn well.

Ar ddiwedd y ddogfen hon, fe welwch ddolenni defnyddiol y gallwch eu defnyddio i wneud rhagor o ymchwil ac adnoddau ymarferol i weithwyr proffesiynol er mwyn helpu i adnabod ac ymateb i achosion o gam-drin plant yn rhywiol.



Os ydych chi'n poeni bod plentyn wedi cael ei gam-drin yn rhywiol neu ei fod yn cael ei gam-drin yn rhywiol, neu os ydych chi'n poeni am ymddygiad rhywun, mae'n bwysig gweithredu. Ewch i'n tudalen [Cael Cymorth](#) i gael manylion cyswllt sefydliadau sy'n gallu helpu.

1. Mae cam-drin plant yn rhywiol yn fwy cyffredin nag y mae'r rhan fwyaf o bobl yn ei feddwl. Mae llawer mwy o achosion o blant yn cael eu cam-drin yn rhywiol nag sy'n cael eu hadnabod fyth, heb sôn am ymateb i'r achosion hynny.



Rydyn ni'n amcangyfrif yn geidwadol bod un plentyn o bob 10 yn profi rhyw fath o gam-drin rhywiol cyn ei fod yn 16 oed yng Nghymru a Lloegr.

[\(Karsna a Kelly, 2021\)](#)

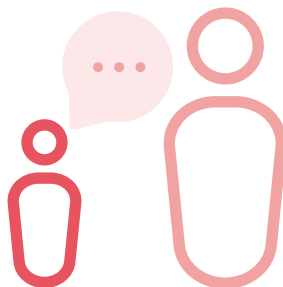
Yn anffodus, bob blwyddyn, amcangyfrifir bod o leiaf 500,000 o blant yng Nghymru a Lloegr yn cael eu cam-drin yn rhywiol.

[\(Karsna a Bromley, 2024\)](#)

500,000

Yn naturiol, mae'r rhan fwyaf o blant yn teimlo nad ydyn nhw'n gallu dweud wrth unrhyw un ar adeg y cam-drin. Yn ôl un arolwg, roedd llai nag un oedolyn o bob 10 a gafodd eu cam-drin yn rhywiol yn ystod plentyndod wedi dweud wrth rywun mewn swydd swyddogol pan ddigwyddodd hynny.

[\(Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2020\)](#)



Mae plant yn cyfrif am 40% o'r dioddefwyr



... ond dim ond 20% o'r boblogaeth.

Ar hyn o bryd, mae plant yn fwy tebygol o ddioddef troseddau rhywiol nag oedolion – maen nhw'n cyfrif am 40% o'r dioddefwyr ond dim ond 20% o'r boblogaeth.

[\(Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2023\)](#)

”

“Mae cam-drin plant yn rhywiol yn ymwneud â gorfodi neu ddenu plentyn i gymryd rhan mewn gweithgareddau rhywiol, waeth a yw'r plentyn yn ymwybodol o'r hyn sy'n digwydd neu beidio, gan gynnwys: cyswllt corfforol, gan gynnwys gweithrediadau treiddgar neu weithrediadau nad ydynt yn dreiddgar; gweithgareddau heb gyswllt, fel ymhél plant i edrych ar, neu gymryd rhan mewn, cynhyrchu deunydd pornograffig neu wyllo gweithgareddau rhywiol neu annog plant i ymddwyn mewn ffyrdd rhywiol annerbyniol.”

Diffiniad Llywodraeth Cymru o gam-drin plant yn rhywiol.
(Llywodraeth Cymru, 2019:4)

2. Gall plant gael eu cam-drin yn rhywiol mewn llawer o wahanol ffyrdd, gan wahanol bobl ac mewn gwahanol leoedd a sefyllfaoedd, gan gynnwys ar-lein.

- Gall plant gael eu cam-drin yn rhywiol mewn sefyllfa deuluol gyffredin a thu allan i'r cartref, a gallan nhw gael eu cam-drin gan oedolion, pobl ifanc a phlant ([Canolfan arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol/CATS, 2020](#)).
- Digwyddodd bron i hanner yr holl droseddau cam-drin plant yn rhywiol a gafodd eu riportio i'r heddlu yng Nghymru a Lloegr yn 2021/22 yn yr amgylchedd teuluol. Mae hynny'n golygu bod y cam-drin wedi digwydd gan rieni, brodyr a chwiorydd, neiniau a theidiau neu unrhyw un a oedd yn ystyried 'un o'r teulu' ([Scott, 2023](#)).
- Math arall o gam-drin plant yn rhywiol yw camfanteisio'n rhywiol ar blant, lle mae unigolyn neu grŵp yn defnyddio eu pŵer i orfodi, i berswadio neu i ddylanwadu ar blentyn neu berson ifanc i gymryd rhan mewn gweithgareddau rhywiol.
 - Gall camfanteisio'n rhywiol ar blant ddigwydd drwy gyswllt corfforol uniongyrchol, drwy dechnoleg neu'r ddau ar yr un pryd. Er bod plant a phobl ifanc yn ymddangos fel pe baen nhw'n cydweithredu â'r rhai sy'n camfanteisio arnyn nhw, rhaid i weithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phlant gofio na ellir cymryd hyn fel cydsyniad. Yn hytrach, mae'n debygol bod y plant hyn yn dioddef sefyllfaoedd lle mae meithrin perthynas amhriodol, gorfodaeth a rheolaeth yn bodoli ar sawl ffurf ([Sharp-Jeffs et al, 2017](#)).





- Mae'n gyffredin i'r rhai sy'n cam-drin plant yn rhywiol ddefnyddio technegau 'meithrin perthynas amhriodol' i sicrhau cydsyniad a thawelwch plentyn. Gallan nhw ddefnyddio bygythiadau a grym, ond yn aml maen nhw'n defnyddio gwobrau, ffafriaeth a dieithrio'r plentyn oddi wrth ei ffrindiau a'i deulu neu fanteisio ar normaleiddio gweithgareddau a allai arwain at gam-drin. Gellir defnyddio technegau tebyg ar deuluoedd a chydweithwyr i sicrhau gallu cael gafael ar ddioddefwyr ac osgoi cael eu dal. Gall hyn ddigwydd ar-lein neu wyneb yn wyneb ([McNeish a Scott, 2023a](#)).
- Mae plant a phobl ifanc yn gyfrifol am gyfran sylweddol o achosion o gam-drin rhywiol, ac mae aflonyddu a cham-drin rhywiol rhwng myfyrwyr yn yr ysgol yn gyffredin a gellir ei 'normaleiddio' ([Brown a Tregidga, 2023](#); [McNeish a Scott, 2023b](#)).
 - Mae 'ymddygiad rhywiol niweidiol' yn derm sy'n cael ei ddefnyddio i ddisgrifio amrywiaeth o ymddygiadau gan blant a phobl ifanc o dan 18 oed, yn cynnwys y rheini sy'n cael eu hystyried yn 'amhriodol' ar gam datblygu penodol ac ymddygiadau 'problemus', 'camdriniol' a 'threisgar' ([McNeish a Scott, 2023b](#)).
 - O fewn yr amgylchedd teuluol, y drosedd rywiol sy'n cael ei riportio fwyaf i'r heddlu yw cam-drin rhywiol gan riant, ac yna ymddygiad rhywiol niweidiol gan frodyr neu chwiorydd ([Vulnerability Knowledge & Practice Programme, 2024](#)).

- Heddiw, mae technolegau digidol yn rhan o bron pob math o gam-drin plant yn rhywiol. Gall hyn gynnwys drwy sgysiau rhywiol â phlant ar-lein, perswadio plant i fod yn noeth neu gyflawni gweithredoedd rhywiol ar fideo neu drwy we-gamera, tynnu delweddau neu fideos o gam-drin rhywiol, gweld a/neu rannu delweddau, neu gyfathrebu â phlentyn ar-lein gyda'r bwriad o'u cam-drin yn bersonol yn nes ymlaen ([McNeish a Scott, 2023a](#); [Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2020](#)).
- Heddiw, mae technolegau digidol yn rhan o bron pob math o gam-drin plant yn rhywiol. Gall hyn gynnwys drwy sgysiau rhywiol â phlant ar-lein, perswadio plant i fod yn noeth neu gyflawni gweithredoedd rhywiol ar fideo neu drwy we-gamera, tynnu delweddau neu fideos o gam-drin rhywiol, gweld a/neu rannu delweddau, neu gyfathrebu â phlentyn ar-lein gyda'r bwriad o'u cam-drin yn bersonol yn nes ymlaen ([Brown, 2023](#); [Brown a Tregidga, 2023](#)).
 - Mewn arolwg yn yr Unol Daleithiau, dywedodd un oedolyn ifanc o bob chwech (18-28 oed) eu bod wedi cael eu cam-drin yn rhywiol cyn 18 oed – gan bartneriaid agos, ffrindiau, perthnasau neu rywun roedden nhw'n ei adnabod – naill ai ar-lein neu drwy negeseuon ffôn. Roedd hyn yn cynnwys cael eu gorfodi neu eu bygwth i roi lluniau neu fideos preifat, a siarad neu ateb cwestiynau rhywiol eu natur ([Finkelhor et al, 2022](#)).

Yn fwy diweddar, mae offer deallusrwydd artifisial yn cael eu defnyddio i gynhyrchu delweddau o bron unrhyw beth ac maen nhw'n edrych yn real, er nad ydyn nhw. Mae'r adnoddau hyn yn cael eu defnyddio fwyfwy at ddibenion niweidiol, gan gynnwys creu delweddau cam-drin plant yn rhywiol. Mae'n bwysig cofio ei bod yn anghyfreithlon creu, edrych ar neu rannu unrhyw ddelweddau o gam-drin plant yn rhywiol, gan gynnwys pan fyddan nhw'n cael eu creu'n artifisial ([McCrindle, 2024](#)).





3. Mae plant gan amlaf yn cael eu cam-drin yn rhywiol gan rywun maen nhw'n eu hadnabod ac yn ymddiried ynddo. Mae pobl sy'n cam-drin yn dod o bob math o wahanol gefndiroedd. Nid ydyn nhw'n hawdd eu hadnabod ac weithiau maen nhw'n dal i fod yn blant eu hunain.

- Dywedodd dros draean o'r dioddefwyr a goroeswyr cam-drin plant yn rhywiol sy'n cynnwys cyswllt corfforol eu bod wedi cael eu cam-drin gan ffrind neu rywun roedden nhw neu eu teulu yn eu hadnabod. Dywedodd mwy nag un o bob 10 eu bod wedi cael eu cam-drin gan eu tad/llystad yn ystod eu plentynod. Dywedodd bron i chwarter mai aelod o'r teulu ar wahân i riant oedd wedi'u cam-drin yn rhywiol ([Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2020](#)).
- Mae rhai plant yn cael eu cam-drin gan blant a phobl ifanc eraill. Mewn un arolwg yn yr Unol Daleithiau, dywedodd tua un rhan o dair o ddioddefwyr/goroeswyr cam-drin plant yn rhywiol mewn cyd-destunau ar-lein eu bod wedi cael eu cam-drin gan bobl ifanc dan 18 oed; dywedodd ychydig dros draean eu bod wedi cael eu cam-drin gan bobl ifanc 18-25; a dim ond un o bob saith gan oedolion hyn ([Finkelhor et al, 2022](#)).
- Pan gofnodwyd ethnigrwydd, roedd 88% o'r bobl a gafodd eu herlyn am droseddau cam-drin plant yn rhywiol yn 2022 yn Wyn ([Karsna a Bromley, 2024](#)).
- Mae amrywiaeth o lwybrau cymhleth at droseddu rhywiol ac nid yw'n bosibl gwahaniaethu rhwng y rheini sy'n troseddu'n rhywiol a'r rheini sydd ddim. Mae pobl sy'n cam-drin plant yn rhywiol yn dod o bob cefndir ([Brown, 2020](#)).



Mae cam-drin plant yn rhywiol yn fater rhywedd. Yn 2022/23, roedd bron i 99% o unigolion a gafwyd yn euog o gam-drin plant yn rhywiol yn ddynion ([Brown, 2020](#); [Karsna a Bromley, 2024](#)). Fodd bynnag, mae dynion a menywod yn gallu ac yn cam-drin plant yn rhywiol.

4. Gall unrhyw blentyn, beth bynnag fo'i oedran, gael ei gam-drin yn rhywiol. Mae'r un mor gyffredin â mathau eraill o gam-drin plant – er bod rhai plant yn fwy tebygol o gael eu cam-drin nag eraill.

- Canfuwyd bod cam-drin plant yn rhywiol yr un mor gyffredin â cham-drin corfforol yn ystod plentyndod. Dywedodd traean o oedolion a ddisgrifiodd gael eu cam-drin yn rhywiol yn ystod eu plentyndod, eu bod wedi cael eu cam-drin am y tro cyntaf cyn iddynt fod yn 9 oed. Dywedodd traean arall fod y cam-drin wedi dechrau rhwng 9 a 12 oed, a'r traean yn weddill yn dweud iddo ddechrau rhwng 13 a 15 oed ([Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2020](#)).
- Dywedodd dros hanner yr oedolion a ddisgrifiodd gael eu cam-drin yn rhywiol yn ystod eu plentyndod eu bod hefyd wedi profi mathau eraill o gam-drin yn ystod eu plentyndod. Dywedodd un o bob chwech eu bod wedi cael eu cam-drin yn gorfforol, yn emosiynol ac yn rhywiol, a'u bod wedi bod yn dyst i drais domestig pan oedden nhw'n blant ([Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2020](#)).
- Roedd pobl a oedd wedi byw mewn cartref gofal pan oedden nhw'n blant bron bedair gwaith yn fwy tebygol o fod wedi cael eu cam-drin yn rhywiol ([Evans, 2019](#); [Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2020](#)).
- Mae plant sydd wedi cael eu hesgeuluso yn bum gwaith mwy tebygol na phlant eraill o fod wedi cael eu cam-drin yn rhywiol hefyd ([Karsna a Kelly, 2021](#)).
- Mae plant anabl yn wynebu risg uwch o gam-drin rhywiol na phlant sydd ddim yn anabl ([Karsna a Kelly, 2021](#)). Maen nhw'n fwy dibynnol ar rai sy'n rhoi gofal, yn wynebu mwy o rwystrau o ran cyfathrebu, ac mae'n llai tebygol y bydd eu camdriniaeth yn cael ei hadnabod, yn enwedig mewn sefyllfa deuluol ([Klebanov et al, 2024](#)).
- Mae cam-drin plant yn rhywiol yn digwydd ymysg pob ethnigrwydd, ond mae dioddefwyr a goroeswyr o gefndiroedd ethnig lleiafrifol yn aml yn wynebu rhwystrau ychwanegol wrth geisio rhoi gwybod am y gamdriniaeth a chael gafael ar gymorth ([Ali et al, 2021](#); [Dhaliwal, 2024](#); [Gill a Harrison, 2019](#)).



Roedd pobl a gafodd eu magu mewn cartref gyda rhywun â phroblem iechyd meddwl neu anabledd tymor hir, neu rywun a oedd yn camddefnyddio alcohol neu gyffuriau, deirgwaith yn fwy tebygol o fod wedi cael eu cam-drin yn rhywiol na'r rhai nad oedden nhw byw mewn sefyllfa o'r fath ([Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2020](#)).



Dyweddod y rhan fwyaf o ddioddefwyr a goroeswyr cam-drin plant yn rhywiol nad oedden nhw erioed wedi dweud wrth unrhyw un am y cam-drin ar y pryd. Mewn un arolwg ymchwil, nid oedd un unigolyn o bob pump erioed wedi dweud wrth unrhyw un o'r blaen (Karsna a Kelly, 2021).

5. Mae'r rhan fwyaf o blant yn cadw'n dawel am gam-drin rhywiol ar y pryd. Mae angen i bob oedolyn fod yn effro i bryderon ac ymateb iddyn nhw. Rhaid i unrhyw un sy'n gweithio gyda phlant fod yn hyderus wrth adnabod arwyddion a dangosyddion cam-drin plant yn rhywiol.

- Mae plant yn fwy tebygol o siarad â ffrindiau neu deulu na gweithwyr proffesiynol, ac fel arfer ffrindiau yw'r rhai cyntaf i adnabod pan fydd pobl ifanc yn ei chael hi'n anodd (Allnock et al, 2019).
- Mae llawer o rwystrau sy'n atal plant rhag siarad am gam-drin rhywiol, a bydd llawer yn teimlo na allan nhw ddweud yn uniongyrchol wrth weithwyr proffesiynol beth sy'n digwydd – na chydabod eu bod yn cael, neu wedi cael, eu cam-drin. I lawer o ddioddefwyr a goroeswyr, mae rhannu eu profiadau, neu'n eu deall yn llawn, dim ond yn bosibl ar ôl iddyn nhw dyfu'n oedolion (Brennan a McElvaney, 2020).
- Mae angen i bob gweithiwr proffesiynol fod yn hyderus bod ganddyn nhw'r wybodaeth a'r sgiliau i wybod pryd y gallai plant fod yn dangos iddyn nhw fod rhywbeth o'i le.
 - Gall plant ddangos arwyddion gwahanol o gael eu cam-drin, gan gynnwys arwyddion emosiynol, ymddygiadol a/neu gorfforol. Byddwch yn effro hefyd i arwyddion o niwed yn y bobl o gwmpas y plentyn, neu sefyllfaoedd bregus o fewn y teulu neu'r amgylchedd o'u cwmpas.
 - Mae'n bwysig deall yr arwyddion hyn, edrych ar bryderon a chreu darlun o'r hyn maen nhw'n ei ddangos. Mae [Templed Arwyddion a Dangosyddion](#) y Ganolfan arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol yn darparu iaith gyffredin i weithwyr proffesiynol ei defnyddio i drafod, cofnodi a rhannu pryderon bod plentyn yn cael, neu wedi cael, ei gam-drin yn rhywiol, ac i weithredu ar y pryderon hynny.

6. Does dim rhaid i chi fod yn arbenigwr mewn cam-drin plant yn rhywiol i helpu plentyn os ydych chi'n meddwl ei fod mewn perygl neu i weithredu pan fydd gennych chi bryderon. Rhaid i bawb fod yn gyfrifol am ddiogelu plant.



- Os oes gennych chi unrhyw bryderon y gallai plentyn fod wedi cael ei gam-drin yn rhywiol, ei fod mewn perygl o gael ei gam-drin yn rhywiol, neu ei gam-drin mewn unrhyw ffordd, yr ymateb priodol yn y rhan fwyaf o achosion yw cysylltu â gofal cymdeithasol plant a/neu â'r heddlu. Os ydych eisiau siarad â rhywun am eich pryderon, gallwch gysylltu â [Llinell Gymorth yr NSPCC](#) ar 0808 800 5000. Bydd ein tîm o arbenigwyr yn barod i wrando, rhoi cyngor a gweithredu os bydd angen. Gallwch hefyd gael gafeal ar gymorth lleol drwy chwilio ein [Cyfeiriadur Gwasanaethau Cymorth](#).
- Ni all yr un asiantaeth wneud hyn ar ei phen ei hun. Mae angen i bob gweithwyr proffesiynol ganolbwyntio ar ddiwallu anghenion y plentyn, gan nodi sut maen nhw'n teimlo a beth maen nhw'n gobeithio fydd yn digwydd. Mae'r Ganolfan arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol wedi creu adnodd rhyngweithiol ar-lein, sef [y Llwybr Ymateb](#), sy'n nodi'r camau y dylid eu cymryd ar adegau allweddol wrth ymateb i bryderon ynghylch cam-drin plant yn rhywiol: o bryderon cyntaf a chamau diogelu cychwynnol i amddiffyn plant ac ymatebion cyfiawnder troseddol. Drwy weithio gyda'i gilydd, gall gwasanaethau helpu i amddiffyn a chefnogi plant a'u teuluoedd yn well.



Nid cyfrifoldeb y plentyn yw atal camdriniaeth, amddiffyn ei hun na rhoi terfyn ar y cam-drin.

- Os oes gennych chi bryderon am blentyn, mae'n bwysig meddwl yn gyntaf 'beth os ydw i'n iawn?' yn hytrach na 'beth os ydw i'n anghywir?' Mae'n naturiol i obeithio nad yw eich pryderon yn golygu bod plentyn yn cael ei gam-drin yn rhywiol, ac i boeni am gael pethau'n anghywir. Ond beth bynnag fo'ch perthynas â'r plentyn, mae'n bwysig canolbwyntio ar ystyried 'beth os ydw i'n iawn?' Mae profiadau dioddefwyr cam-drin plant yn rhywiol yn dangos, yn rhy aml, nad yw oedolion yn ymateb i'r cwestiwn hwn nac yn cymryd camau gweithredu ac mae plant yn dioddef yn dawel.
- Os ydych chi'n weithiwr proffesiynol sydd eisoes yn gweithio gyda phlant neu oedolion agored i niwed, mae'n bwysig cofio bod y sgiliau sydd arnoch eu hangen i gael sgysiaau sensitif a allai fod yn anghyfforddus gyda phlant a theuluoedd gennych yn barod. Does dim angen i chi fod yn 'arbenigwr' neu feddu ar sgiliau arbenigol.
- Mae plant angen i chi ddefnyddio'r sgiliau sydd gennych chi'n barod i bwysu a mesur eich pryderon ac i archwilio pob posibilrwydd o'r hyn a allai fod yn digwydd i blentyn, a'r hyn y gallwch chi ei wneud i'w cefnogi a'u diogelu rhag cael eu cam-drin yn rhywiol.

7. Mae cam-drin rhywiol yn ffynnu mewn cyfrinachedd a distawrwydd. Mae angen i gymdeithas wynebu'r realiti bod y cam-drin hwn yn digwydd, ac mae angen i unrhyw un sy'n gweithio gyda phlant deimlo'n hyderus ynghylch sut i siarad â phlant amdano.

- Fel cymdeithas, mae angen i ni siarad yn agored am gam-drin plant yn rhywiol: gartref, yn y gwaith, ymysg ffrindiau, teulu ac yn ein cymdogaethau.
- Er bod plant a phobl ifanc yn fwy tebygol o ddweud wrth ffrindiau neu deulu na rhywun mewn rôl broffesiynol, mae angen i bawb sy'n gweithio gyda phlant fod yn barod i wrando ac ymateb yn sensitif, fel bod plant yn teimlo'n ddiogel i ddweud wrthyn nhw os ydyn nhw'n cael eu cam-drin yn rhywiol neu mewn perygl.
- Efallai na fydd plant yn dweud wrth unrhyw un eu bod wedi cael eu cam-drin. Gallai hyn fod oherwydd eu bod yn cael eu bygwth neu eu rheoli'n gyfrwys, neu gall fod oherwydd eu bod yn ofni canlyniadau dweud wrth rywun am y cam-drin ([Glinski a Sabin, 2025](#)).
- Mae angen help ar blant i ddweud. Dylai fod yn broses ryngweithiol ddwy ffordd sy'n digwydd dros amser, rhwng y plentyn a'r oedolion o'i gwmpas. Mae'r ffordd mae oedolion

yn ymateb i arwyddion o gam-drin rhywiol yn hanfodol er mwyn galluogi plentyn i deimlo ei fod yn gallu ymddiried ynddyn nhw a mynegi ei deimladau ymhellach. Mae angen i weithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phlant greu amgylchedd cefnogol lle gall plant siarad am eu profiadau a disgwyl cael help ([Glinski a Sabin, 2025](#)).

- Mae plant yn gwerthfawrogi cefnogaeth gan weithwyr proffesiynol sy'n ddibynadwy, yn onest, yn optimistaidd ac yn galonogol; sy'n dangos gofal a thosturi; sy'n hwyluso sefyllfa ddiogel y mae'r plentyn yn ei rheoli a'i dewis; ac sy'n darparu eiriolaeth ([Warrington et al, 2017](#)).
- Mae'n bwysig cofio bod dioddefwyr a goroeswyr cam-drin plant yn rhywiol yn dweud eu bod am i oedolion eu holi cyn gynted â phosibl os oes ganddyn nhw bryderon, ac yna eu holi eto. Yn wir, roedd y ffaith bod oedolyn yn gofyn am yr ail neu'r trydydd tro yn rhoi hyder iddyn nhw fod eu profiadau'n bwysig, a'u sicrhau y byddai rhywun yn gwrandao ([Scott et al, 2015](#)).



Mae Canllaw Cyfathrebu â Phlant y Ganolfan arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol yn dwyn ynghyd ymchwil, canllawiau ymarfer a gwybodaeth arbenigol – yn cynnwys gan ddiodefwyr a goroeswyr – i helpu i roi'r wybodaeth a'r hyder i weithwyr proffesiynol feithrin ymddiriedaeth, dechrau sgrysiu a gweithredu.

8. Mae profiad pob plentyn o gael ei gam-drin yn rhywiol, a'r effaith mae'n ei gael arno, yn wahanol.

Gall cam-drin plant yn rhywiol effeithio ar ddioddefwyr a goroeswyr mewn amrywiaeth o ffyrdd, ond mae effeithiau cam-drin yn amrywio o ran eu natur a'u graddau. Er bod yr effeithiau yn gallu bod yn sylweddol ac yn gydol oes, mae pobl yn gallu gwella ar ôl cael eu cam-drin yn rhywiol a gall gweithwyr proffesiynol wneud gwahaniaeth go iawn, ar y pryd ac yn nes ymlaen yn eu bywydau ([Vera-Gray, 2023](#)).



- Mae'r effeithiau'n wahanol i bawb, ond gallan nhw gynnwys y canlynol:
 - Problemau iechyd meddwl a llesiant, yn cynnwys anhwylderau gorbryder, iselder, anhwylderau bwyta, methu cysgu a tharfu ar batrwm cwsgr a diagnosis o gyflyrau seiciatrïg clinigol tymor hir fel anhwylder straen ôl-drawmatig neu anhwylderau personoliaeth ([Vera-Gray, 2023](#)).
 - Newidiadau mewn iechyd corfforol yn gyffredinol, iechyd gastroberfeddol, iechyd gynaeolegol neu atgenhedlol, poen, pwysau a lles cyffredinol. Mae effeithiau corfforol yn aml yn gallu bod yn gysylltiedig ag anawsterau iechyd meddwl y dioddefwr neu'r goroeswr ([Vera-Gray, 2023](#)).
- Mae'n bosibl hefyd y bydd hyn yn effeithio ar weithrediad rhywiol, a pherthnasoddd yn ystod llencyndod ac fel oedolyn. Efallai y bydd rhai dioddefwyr a goroeswyr sy'n oedolion yn rhieni sy'n awyddus i amddiffyn eu plant, ond efallai y bydd eraill yn ei chael hi'n anodd creu a chynnal ffiniau ([Vera-Gray, 2023](#)).
- Gall ffactorau gwahanol ddylanwadu ar effeithiau cam-drin plant yn rhywiol. Gallai'r rhain gynnwys yr oedran y dechreuodd plentyn gael ei gam-drin, pa mor hir y parhaodd y gamdriniaeth, perthynas y plentyn â'r sawl wnaeth eu cam-drin, profiadau eraill yn ystod plentynod ac ymlyniad wrth rieni/gofalwyr. Gallai'r ffaith bod plentyn wedi dweud wrth rywun am y cam-drin neu beidio hefyd bod yn bwysig, yn ogystal â beth ddigwyddodd ar ôl iddyn nhw ddweud.



9. Gall rhieni a gofalwyr, yn enwedig gyda chymorth gan weithwyr proffesiynol, chwarae rhan allweddol yn y gwaith o gefnogi eu plentyn i leihau effeithiau cam-drin plant yn rhywiol a byw dyfodol hapus ac iach.

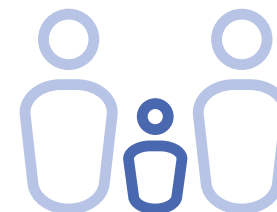


Pan mae plant yn gallu siarad am eu profiadau, maen nhw fel arfer yn troi at deulu neu ffrindiau cyn adrodd i weithwyr proffesiynol. Mae plentyn yn dueddol o droi at ei fam yn gyntaf, yn enwedig plentyn iau.

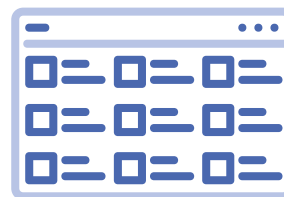
(Allnock et al. 2019)

Ond dangoswyd bod rôl y teulu, yn enwedig rhieni a gofalwyr cefnogol, hefyd yn chwarae rhan bwysig yn y gwaith o wella'r canlyniadau tymor hir i blant sydd wedi cael eu cam-drin yn rhywiol. Gall rhieni, teulu a ffrindiau fod yn allweddol o ran helpu i gefnogi'r plentyn yn emosiynol ac yn ymddygiadol ar eu taith i wella. Gall gweithwyr proffesiynol hefyd wneud gwahaniaeth go iawn, gan gefnogi'r teulu cyfan gydag ymatebion anfeirniadol sy'n seiliedig ar ddealltwriaeth o drawma.

(Vera-Gray, 2023)



Mae'r Ganolfan arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol wedi creu **Canllaw Cefnogi Rhieni a Gofalwyr** er mwyn i weithwyr proffesiynol allu helpu i ddiwallu anghenion y rhieni eu hunain yn well, a'u helpu hefyd i amddiffyn a chefnogi eu plentyn (ac unrhyw blant eraill yn y teulu) a dod i delerau â'r cam-drin.



Rydyn ni hefyd yn darparu **Cyfeiriadur Gwasanaethau Cymorth** lle gall pobl ifanc, oedolion, teuluoedd, gweithwyr proffesiynol ac unrhyw un sydd â phryderon chwilio drwy dros 350 o wasanaethau yn lleol ac yn genedlaethol, i ddod o hyd i gymorth ar gyfer y rheini y mae cam-drin plant yn rhywiol yn effeithio arnyh nhw.



10. Mae pobl yn gallu gwella ar ôl cael eu cam-drin yn rhywiol. Gall newidiadau bach wneud gwahaniaeth mawr.

- Gyda'r gefnogaeth iawn, mae plant a theuluoedd yn gwella.
- Os ydych chi'n weithiwr proffesiynol sy'n gweithio gyda phlentyn rydych chi'n meddwl sydd wedi cael ei gam-drin yn rhywiol, gall ymateb tosturiol a chyson – adnabod ac ymateb i arwyddion o'r cam-drin, darparu lle i'r plentyn ddweud a derbyn yr hyn mae'r plentyn yn ei ddweud wedi iddo ei ddweud – yn helpu i gyfyngu ar effeithiau camdriniaeth ([Vera-Gray, 2023](#)).
- Pan fo pryderon ynglŷn â cham-drin plant yn rhywiol, gall ymyrryd yn gynnar leihau gorbryder a straen i'r goroeswyr: mae'n bwysig bod gweithwyr proffesiynol yn darparu gwybodaeth am beth i'w ddisgwyl, sicrhau gofal prydlon, parchu dymuniadau a dewisiadau'r goroeswyr, creu amgylchedd sy'n hwylus i blant ac ymateb mewn ffordd ddilys sy'n anfeirniadol ([Broaddus-Shea et al., 2021](#)).
- Meddylwch am y ffordd y gallwch chi roi gobaith. Mae plant, pobl ifanc ac oedolion sydd wedi cael eu cam-drin yn rhywiol yn dweud eu bod am i weithwyr proffesiynol roi gobaith iddyn nhw ([Warrington et al., 2017](#)).
- Wrth weithio gydag unrhyw blentyn sydd wedi cael ei gam-drin yn rhywiol, mae'n bwysig deall beth sydd wedi digwydd i'r teulu cyfan, i sylwi ar eich ymatebion a'u herio a chynnal y gobaith y gall y teulu symud ymlaen. Drwy wneud hynny, rydych chi'n gosod y sylfeini ar gyfer yr hyn a allai ymddangos yn heriau aruthrol i ddechrau ([Sabin, 2022](#)).
- Cofiwch, mae cam-drin rhywiol yn ffynnu mewn cyfrinachedd. Po fwyaf rydyn ni'n siarad amdano, y mwyaf tebygol ydyn ni o sylwi ar arwyddion o bryder, cymryd camau i atal cam-drin, amddiffyn plant pan fydd pryderon a rhoi'r gefnogaeth sydd arnyn nhw eu hangen.

Adnoddau defnyddiol

Fel y nodwyd yn gynharach, mae gwefan y Ganolfan arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol yn cynnwys toreth o ymchwil ac adnoddau, gan gynnwys y canlynol:

Negeseuon allweddol o ymchwil

Mae'r gyfres 'Negeseuon allweddol o ymchwil', sydd wedi'i chynllunio ar gyfer pob gweithiwr proffesiynol sy'n gweithio gyda phlant, yn cynnig crynodebau hawdd eu darllen o'r ymchwil ddiweddaraf ym maes cam-drin plant yn rhywiol i gefnogi ymarfer hyderus sy'n seiliedig ar dystiolaeth. Mae'r pynciau a drafodir yn cynnwys effeithiau cam-drin plant yn rhywiol, cam-drin plant yn rhywiol o fewn y teulu, cam-drin plant yn rhywiol gan oedolion mewn cyd-destunau ar-lein ac ymddygiad rhywiol niweidiol mewn cyd-destunau ar-lein.

csacentre.org.uk/research-resources/key-messages/

Canllaw Cyfathrebu â Phlant

Mae'n hanfodol bod unrhyw un sy'n gweithio gyda phlant yn gwybod sut i adnabod yr hyn sy'n digwydd ac yn deall sut i helpu'r plentyn i gael y sgwrs honno. Mae'r canllaw hwn yn egluro beth allai fod yn digwydd i'r plentyn a beth allai fod yn ei atal rhag siarad, ac mae'n sicrhau bod gan bob gweithiwr proffesiynol – nid dim ond y rheini mewn rolau diogelu penodol – y wybodaeth a'r hyder i siarad â phlant sydd angen help.

csacentre.org.uk/research-resources/practice-resources/communicating-with-children/

Templed Arwyddion a Dangosyddion

Mae plant sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol yn annhebygol o ddweud wrth weithwyr proffesiynol am eu camdriniaeth. Mae'r templed hwn wedi'i gynllunio i ddarparu iaith gyffredin ymysg gweithwyr proffesiynol i drafod, cofnodi a rhannu pryderon bod plentyn yn cael, neu wedi cael, ei gam-drin yn rhywiol. Bydd yn eich helpu i gofnodi ymddygiad y plentyn a'r rheini a allai fod yn eu cam-drin, yn ogystal ag arwyddion corfforol a ffactorau amgylcheddol, er mwyn i chi allu creu darlun o'ch pryderon.

csacentre.org.uk/research-resources/practice-resources/signs-and-indicators/

Canllaw Cefnogi Rhieni a Gofalwyr

Mae darganfod y gallai eu plentyn fod wedi cael ei gam-drin yn rhywiol yn ddinistriol i riant. Mae llawer o deuluoedd yn teimlo bod gweithwyr proffesiynol yn tybio eu bod yn gwybod am y cam-drin neu wedi methu ag amddiffyn y plentyn. Dysgwch sut gallwch chi ymateb mewn ffordd hyderus a chefnogol fydd pryderon ynghylch cam-drin plant yn rhywiol yn cael eu codi.

csacentre.org.uk/research-resources/practice-resources/supporting-parents-and-carers/

References

- Ali, N., Butt, J. a Phillips, M. (2021) *Improving Responses to the Sexual Abuse of Black, Asian and Minority Ethnic Children*. Barking: Canolfan arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol. <https://doi.org/10.47117/WYXG1699>
- Allnock, D., Miller, P. a Baker, H. (2019) *Negeseuon Allweddol o Ymchwil ar Nodi Datgeliadau o Gam-drin Plant yn Rhywiol ac Ymateb Iddynt*. Barking: Canolfan arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol. <https://doi.org/10.47117/ZKRC5022>
- Brennan, E. a McElvaney, R. (2020) What helps children tell? A qualitative meta-analysis of child sexual abuse disclosure. *Child Abuse Review*, 29(2): 97–113. <https://doi.org/10.1002/car.2617>
- Broadus-Shea, E., Scott, K., Reijnders, M. ac Amin, A. (2021) A review of the literature on good practice considerations for initial health system response to child and adolescent sexual abuse. *Child Abuse & Neglect*, 116(1):104225. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104225>
- Brown, S. (2023) *Negeseuon Allweddol o Ymchwil ar Oedolion Yn Cam-drin Plant yn Rhywiol mewn Cyd-destunau Ar-lein*. Barking: Canolfan arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol. <https://doi.org/10.47117/SFGW8563>
- Brown, S. (2020) *Negeseuon Allweddol o Ymchwil ar Gam-drin Plant Sy'n Cael ei Gyflawni gan Oedolion*. Barking: Canolfan arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol. <https://doi.org/10.47117/NKUE4918>
- Brown, S. a Tregidga, J. (2023) *Negeseuon Allweddol o Ymchwil ar Ymddygiad Rhywiol Niweidiol mewn Cyd-destunau Ar-lein*. Barking: Canolfan arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol. <https://doi.org/10.47117/GEJZ4722>
- Canolfan arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol mewn cydweithrediad â'r Centre for Abuse and Trauma Studies, Prifysgol Middlesex (2020) *A New Typology of Child Sexual Abuse Offending*. Barking: Canolfan arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol. <https://doi.org/10.47117/GPWC2722>
- Dhaliwal, S. (2024) *Child Sexual Abuse of African, Asian and Caribbean Heritage Children: A Knowledge Review*. Barking: Canolfan arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol. <https://doi.org/10.47117/AXXZ8961>
- Evans, J. (2019) *Negeseuon Allweddol o Ymchwil ar Blant Sy'n Derbyn Gofal ac ar Gam-drin Plant yn Rhywiol*. Barking: Canolfan arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol. <https://doi.org/10.47117/HCPD6064>
- Finkelhor, D., Turner, H. a Colburn, D. (2022) Prevalence of online sexual offenses against children in the US. *JAMA Network Open*, 5(10):e2234471. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.34471>
- Gill, A. a Harrison, K. (2019) 'I am talking about it because I want to stop it': Child sexual abuse and sexual violence against women in British South Asian communities. *The British Journal of Criminology*, 59(3):519–529. <https://doi.org/10.1093/bjc/azy059>
- Glinski, A. a Sabin, N. (2025) *Cyfathrebu gyda Phlant: Llawlyfr i Rai Sy'n Gweithio gyda Phlant Sydd Yn, neu Efallai Wedi, Cael eu Cam-drin yn Rhywiol (ail argraffiad)*. Barking: Canolfan arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol. <https://doi.org/10.47117/JWPC8394>
- Karsna, K. a Bromley, P. (2024) *Child Sexual Abuse in 22/23: Trends in Official Data*. Barking: Canolfan arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol. <https://doi.org/10.47117/ETKQ3400>
- Karsna, K. a Kelly, L. (2021) *The Scale and Nature of Child Sexual Abuse: Review of Evidence (revised edition)*. Barking: Canolfan arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol. <https://doi.org/10.47117/OBKC1345>
- Klebanov, B., Friedman-Hauser, G., Lusky-Weisrose, E. a Katz, C. (2024) Sexual abuse of children with disabilities: Key lessons and future directions based on a scoping review. *Trauma, Violence, and Abuse*, 25(2):1296–1314. <https://doi.org/10.1177/15248380231179122>

References

- Llywodraeth Cymru (2019) *Cynllun Gweithredu Cenedlaethol Atal ac Ymateb i Gam-drin Plant yn Rhywiol: Gweithio Gyda'n Gilydd i Ddiogelu Pobl. Caerdydd: Llywodraeth Cymru.* www.llyw.cymru/atal-ac-ymateb-i-gam-drin-plant-yn-rhywiol-cynllun-gweithredu-cenedlaethol
- McCrindle, L. (2024) Artificially generated child sexual abuse images: Understanding and responding to concerns. [Blog.] Barkingside: Canolfan arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol. www.csacentre.org.uk/blog/artificially-generated-child-sexual-abuse-images-2024/ [Cyrchwyd 13 Tachwedd 2024.]
- McNeish, D. a Scott, S. (2023a) *Negeseuon Allweddol o Ymchwil i Gam-drin Plant yn Rhywiol mewn Cyd-destunau Sefydliadol (ail argraffiad).* Barkingside: Canolfan arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol. <https://doi.org/10.47117/KSIQ1466>
- McNeish, D. a Scott, S. (2023b) *Negeseuon Allweddol o'r Ymchwil ar Blant a Phobl Ifanc Sy'n Arddangos Ymddygiad Rhywiol Niweidiol (ail argraffiad).* Barkingside: Canolfan arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol. <https://doi.org/10.47117/NNXP7141>
- Sabin, N. (2022) Have confidence in your skills: Navigating our response to sibling sexual harm. [Blog.] Barkingside: Canolfan arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol. www.csacentre.org.uk/blog/have-confidence-in-your-skills-navigating-our-response-to-sibling-sexual-harm-9/ [Cyrchwyd 13 Tachwedd 2024.]
- Scott, S. (2023) *Negeseuon Allweddol o Ymchwil ar Gam-drin Plant yn Rhywiol o fewn y Teulu (ail argraffiad).* Barkingside: Canolfan arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol. <https://doi.org/10.47117/IAOE4584>
- Scott, S., Williams, J., McNaughton Nicholls, C., McManus, S., Brown, A., Harvey, S., Kelly, L. a Lovett, J. (2015) *A Briefing for Mental Health Professionals: Why Asking about Abuse Matters to Service Users (Responding Effectively to Violence and Abuse Project, Briefing 3.)* Llundain: Prifysgol Metropolitan Llundain. www.londonmet.ac.uk/research/centres-groups-and-units/child-and-woman-abuse-studies-unit/projects-and-partners/rev-a-project/
- Sharp-Jeffs, N., Coy, M. a Kelly, L. (2017) *Negeseuon Allweddol o Ymchwil ar Gamfanteisio'n Rhywiol ar Blant: Gweithio Amlasiantaethol.* Barkingside: Canolfan arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol. <https://doi.org/10.47117/QGWJ4582>
- Swyddfa Ystadegau Gwladol (2023) Sexual offences prevalence and victim characteristics, England and Wales (Year ending March 2022 edition of this dataset). [Ar-lein.] Ar gael yn: <https://cy.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/crimeandjustice/datasets/sexualoffencesprevalenceandvictimcharacteristicsenglandandwales> [Cyrchwyd 13 Tachwedd 2024.]
- Swyddfa Ystadegau Gwladol (2020) Child sexual abuse – Appendix tables (Year ending March 2019 edition of this dataset). [Ar-lein.] Ar gael yn: <https://cy.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/crimeandjustice/datasets/childsexualabuseappendixtables> [Cyrchwyd 13 Tachwedd 2024.]
- Vera-Gray, F. (2023) *Negeseuon Allweddol o Ymchwil i Effeithiau Cam-drin Plant yn Rhywiol.* Barkingside: Canolfan arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol. <https://doi.org/10.47117/XHGX7049>
- Vulnerability Knowledge & Practice Programme (2024) *National Analysis of Police-Recorded Child Sexual Abuse & Exploitation (CSAE) Crimes Report: January 2022 to December 2022.* Wymondham: VKPP. www.vkpp.org.uk/assets/Files/Publications/National-Analysis-of-police-recorded-CSAE-Crimes-Report-2022-external.pdf
- Warrington, C., Beckett, H., Ackerley, E., Walker, M. ac Allnock, D. (2017) *Making Noise: Children's Voices for Positive Change after Sexual Abuse.* Luton: Prifysgol Bedfordshire. www.beds.ac.uk/media/86813/makingnoise-20042017.pdf

The logo features a stylized, low-poly geometric pattern in shades of blue, purple, and green. The text 'Centre of expertise on child sexual abuse' is written in a white, sans-serif font, stacked in four lines.

Centre of expertise on child sexual abuse

Cafodd yr adnodd hwn ei greu gan Kirsty Henderson a Stephanie Kewley o'r Ganolfan arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol.

Tynnwyd y ffotograffau yn y cyhoeddiad hwn gan ddefnyddio actorion ac nid ydynt yn darlunio sefyllfaoedd gwirioneddol.

Ganolfan arbenigedd ar gam-drin plant yn rhywiol, Tanners Lane, Barkingside, Ilford, Essex, IG6 1QG
www.csacentre.org.uk