

Be' ydi secstio?!

Mae secstio'n derm sy'n disgrifio'r weithred o rannu delweddau rhywiol ohonot ti dy hun gyda phobol eraill, gan ddefnyddio technolegau fel MMS, IM, BBM a safleoedd rhwydweithio cymdeithasol fel Facebook, Twitter, Tumblr, Flickr, YouTube etc.

Yn aml mae'n gallu digwydd pan fydd dy grebwyll wedi ei gymylu (e.e. oherwydd alcohol, cyffuriau neu bwysau gan rywun arall), a'r canlyniad posibl ydi dy fod:

- yn anfon yn ddamweiniol
- yn teimlo'n ddewr ynglŷn â llun drygionus
- yn teimlo'n rhywiol hyderus
- yn teimlo'n llai swil, ac yn llai ymwybodol o risg a'r canlyniadau
- yn ei wneud ar her
- yn meddwl ei fod yn hwyl ac nad oes drwg yn y peth

Ydi o'n anghyfreithlon?

Ydi, ond mae'r heddlu wedi datgan y dylai pobol ifanc gael eu trin fel dioddefwyr yn y lle cynta', ac na ddylen nhw wynebu erlyniad fel rheol. Blaenoriaeth yr heddlu ydi'r bobol sy'n elwa o ddelweddau rhywiol o bobol ifanc ... nid y dioddefwyr.

Felly, os ydi hyn wedi digwydd i ti, trïa beidio â phanicio ... dydi hi ddim yn ddiwedd y byd. Y cwbl sydd ei angen ydi meddwl dipyn am sut y gelli di leihau effaith dy gamgymeriad.



Y camau cynta':

- 1** Yn gynta', wyt ti'n teimlo'n iawn? **Wyt ti angen cymorth?**
- 2** **Ystyria pwy ydi'r bobol orau i roi cymorth i ti** ar unwaith... ffrindiau, teulu, ysgol?
- 3** **Efallai mai dweud wrth dy rieni** ydi dy hunllef waetha' — ond sut maen nhw am dy helpu di os nad ydyn nhw'n gwybod?
- 4** **Bydd yn onest** ynglŷn â be' sydd wedi digwydd. Dydi pobol ond yn gallu dy helpu pan fydd yr holl ffeithiau ganddyn nhw.
- 5** **Paid ag aros.** Po gyflyma' fyddi di'n delio gyda'r peth, mwya'n y byd o reolaeth fydd gen ti.
- 6** **Os bydd rhywun yn dy wthio neu'n dy orfodi i fynd yn noeth ar-lein, dylet ti'u** riportio nhw i'r Heddlu. Nid yn unig mae pwysau o'r fath yn anghyfreithlon, ond efallai y byddi di'n atal y bobol hyn rhag gwneud yr un peth i rywun arall.

Cymryd rheolaeth...

- 1** Os gwnest ti bostio'r ddelwedd ar safle rhwydweithio cymdeithasol, **dylet ti ei dileu cyn gynted ag y gelli di.**
- 2** Os gwnest ti ei hanfon at rywun arall, mae angen i ti gysylltu gyda nhw cyn gynted â phosibl a **gofyn iddyn nhw ei dileu** cyn iddi fynd ymhellach.
- 3** Os wyt ti'n meddwl ei bod wedi cael ei rhannu'n ehangach, efallai y byddi di eisiau **troi at dy ffrindiau am help.** Yn aml bydd dy ffrindiau agos yn gallu dy helpu i reoli'r sefyllfa.
- 4** Os ydi'r ddelwedd yn cael ei phostio gan rywun arall ar safle rhwydweithio cymdeithasol (e.e. Facebook), yna **riportia'r peth.**
 - Bydd angen i ti ddefnyddio offerynnau riportio'r safle
 - Dydi hi ddim yn ddigon i ddweud "Dydw i ddim yn ei hoffi." Os ydi hi'n ddelwedd ohonot ti'n noeth neu'n hanner noeth, dwêd wrthyn nhw ei bod hi'n torri'u telerau ac amodau.

Cymryd rheolaeth...

5

Chwilia am lleoedd eraill lle gallai dy ddelwedd fod, **drwy chwilio am dy enw** neu dy enw defnyddiwr ar-lein.

- Defnyddia wahanol safleoedd chwilio.
- Rho dy enw mewn dyfynodau ("Siân Jones"). Mae'n fwy manwl gywir!
- Os oes gen ti enw poblogaidd, defnyddia air cymorth ychwanegol (e.e. "Siân Jones" + Aberystwyth)
- Ailadrodda'r chwiliad yn rheolaidd gan ddefnyddio gwasanaethau megis 'Google Alerts'. Bydd hwn yn anfon e-bost atati ti pan fydd gwybodaeth newydd sy'n gysylltiedig â dy enw'n ymddangos ar-lein. Y cyfeiriad ydi <http://www.google.com/alerts>

6

Cladda'r stwff drwg:

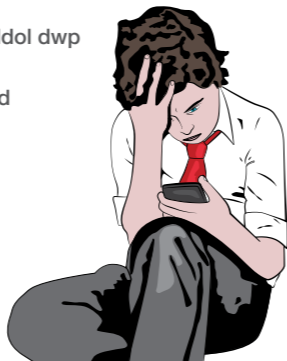
- Cynydda dy bresenoldeb positif ar-lein
- Sefydla flog ac ysgrifennu ychydig o negeseuon
- Gwna sylwadau ar erthyglau newyddion ar-lein a gwefannau

- Cyfranna'n bositif at dy safle rhwydweithio cymdeithasol
- Cyfranna at ychydig o rwydweithiau cymdeithasol eraill gwahanol
- Po fwya' o stwff positif fyddi di'n ei ychwanegu, isa' i lawr y rhestrau chwilio fydd y cynnwys digroeso'n cael ei wthio.
- Gwiria dy osodiadau preifatrwydd a chymryd rheolaeth dros be' mae pobol yn gallu'i weld

7

Weithiau mae'n amhosibl dileu popeth ar-lein. Fe fyddi di'n teimlo bod gen ti fwy o reolaeth os byddi di wedi cynllunio be' rwyti ti am ei ddweud os bydd pobol yn dy holi di am y peth:

- Dw i wedi gwneud camgymeriad
- Dw i wedi bod yn wirioneddol dwp
- Dw i wedi dysgu o'r profiad
- Dw i wedi symud ymlaen



galla' i gael help?

Rhai lleoedd eraill lle galla' i gael help

Childline www.childline.org.uk

Cybermentors www.cybermentors.org.uk

ThinkUknow www.thinkuknow.co.uk

am ragor o wybodaeth ymweliad:

www.saferinternet.org.uk/sexting

SOUTH WEST
GRID
FOR LEARNING



Mae'r wefan uchod yn cael ei chynhyrchu gan Grid y De-orllewin ar gyfer Dysgu a Chanolfan Rhyngrwyd Diogelach y DU, ac yn cael ei ariannu ar y cyd â'r Undeb Ewropeaidd.

Mae Grid y De-orllewin ar gyfer Dysgu'n gwmni ymddiriedolaeth elusenol ddim er elw, sy'n darparu cysylltedd rhyngrwyd band eang saff, diogel a dibynadwy i ysgolion a llawer o sefydliadau addysgol eraill ledled y rhanbarth; adnoddau dysgu a gwasanaethau y gellir mynd atynt drwy fand eang; a help, cefnogaeth a chyngor ar sut i ddefnyddio'r rhyngrwyd yn saff.

Mae mwy o adnoddau ar gael ar www.swgfl.org.uk

© SWGIL 2013

