Stonewall



Bywyd LHDTC+ yng Nghymru: 2026



Elusen yw Stonewall sy'n ymgyrchu, yn cefnogi ac yn eiriol dros bobl Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol, Traws+ a Chwiar.

Byddwn yn gweithio nes bod pob person LHDTC+ yn byw'n rhydd rhag gwahaniaethu, rhagfarn ac anghydraddoldeb, gan wneud ein dyfodol cyffredin yn decach, yn fwy diogel ac yn fwy llewyrchus.

Mae Stonewall yn fudiad amrywiol a chynhwysol, wedi'i seilio ar werthoedd sydd wedi'n helpu i gael effaith sydd wedi newid bywydau pobl LHDTC+ dros gyfnod o ddegawdau.

Ein hamcanion yw darparu arweinyddiaeth i lywio drwy'r cythrwfl sy'n wynebu materion LHDTC+; siapio agenda bolisi a deddfwriaethol sy'n canolbwyntio ar wella bywydau pobl LHDTC+; a datblygu llefydd diogel a chynhwysol lle gall pawb weithio, chwarae a llwyddo drwy gydol eu bywydau.

Ein gweledigaeth yw byd lle mae gan bawb, ym mhobman, hawliau cydradd.

Cynnwys

Rhagair: Simon Blake OBE		**4**
Crynodeb gweithredol		**6**
Canfyddiadau allweddol o Gymru		**7**
Cyflwyniad		**8**
Cyd-destun gwleidyddol, cyfreithiol a pholisi		**9**
Adran 1	Cydraddoldeb – Cynnydd, Heriau, a'r Wladwriaeth	**13**
Adran 2	Perthyn – Teulu, Ffrindiau a Chymuned	**17**
Adran 3	Diogelwch – Gwahaniaethu, Trosedd a Chamdriniaeth	**21**
Adran 4	Iechyd – Gwasanaethau, Iechyd Meddwl, a Lles	**25**
Adran 5	Gwaith – Cynhwysiant, Gwahaniaethu, a Chyllid	**29**
Adran 6	Dyfodol – Cynllunio Ariannol, Ffurfio Teulu, a Gofal yn ystod Henaint	**33**
Methodoleg		**36**
Cydnabyddiaeth		**37**
Geirfa		**38**

RHAGAIR

Simon Blake OBE



Yn ein strategaeth *Mewn undod a dewrder mae gobaith*, rydyn ni wedi ymrwymo i sicrhau bod data a thystiolaeth yn llywio ein holl waith. Rydw i'n falch iawn felly o gyflwyno'n hadroddiad newydd *Bywyd LHDTC+ yng Nghymru: 2026*.

Y tro diwethaf i ni gyhoeddi ymchwil o ddyfnder tebyg oedd 2018. Os ydych chi'n rhywun sydd, fel fi, yn gweld popeth drwy ffrâm cyn ac ar ôl, roedd hynny cyn Covid. Mae cymaint wedi digwydd ers hynny, felly roedd hi'n bwysig ein bod ni'n holi pobl lesbiaidd, hoyw, deurywiol, traws+ a chwiar yng Nghymru am eu bywydau a'u profiadau heddiw.

Gan weithio gyda YouGov, holwyd dros 300 o bobl yng Nghymru am eu teuluoedd, eu diogelwch, eu hiechyd, eu gwaith a'u harian. Ac yn bwysig iawn, am eu gobeithion a'u hofnau dros y blynyddoedd i ddod. Rwy'n falch iawn bod ganddon ni nawr y darlun mwyaf cynhwysfawr o brofiad y gymuned LHDTC+ yng Nghymru ers bron i ddegawd.

Y newyddion da yn gyntaf.

Mae bron i hanner y bobl y siaradon ni â nhw yn credu bod pobl LHDTC+ yn cael eu derbyn yn well nag oedden nhw ddeng mlynedd yn ôl. Mae mwyafrif llethol y rhai sy'n agored gyda'u teulu a'u ffrindiau yn teimlo eu bod yn eu derbyn. Mae llai o bobl sy'n cuddio pwy ydyn nhw yn y gwaith nag sy'n agored. Mae tri ym mhob pedwar o'r rhai sy'n defnyddio gofodau cymunedol LHDTC+ yn eu gweld yn groesawgar. Does dim o hyn wedi digwydd drwy ddamwain. Mae'n dilyn degawdau o ymgyrchu, o bwyso am newidiadau i'r gyfraith, ac o filiynau o gamau bach dewr bob dydd: dod allan yn y gwaith, wrth giât yr ysgol ac wrth y bwrdd bwyd gartre.

Ond dydy cynnydd ddim yn golygu pen y daith, ac mae cymaint mwy i'w wneud.

Mae hanner y gymuned LHDTC+ yn teimlo'n besimistaidd ac yn bryderus ynghylch y cyfeiriad i gydraddoldeb, a dim ond chwarter sy'n teimlo'n optimistaidd. Mae'n bwysig nodi, pan holon ni ddiwethaf, fod optimistiaeth yn llawer cryfach na phesimistiaeth. Mae rhywbeth wedi newid, ac mae llawer o bobl yn ein cymunedau bellach yn bryderus, ac yn ofnus hyd yn oed. Mae llai nag un ym mhob pedwar yn credu bod gwleidyddion yn cymryd ein hawliau o ddifri. Mae'r un nifer yn dweud nad ydyn nhw'n ymddiried yn yr heddlu, y llysoedd na chyrff llywodraethol i'w hamddiffyn. Dylai hynny fod yn alwad i bob un ohonon ni ddeffro i'r sefyllfa.

I bobl draws+, mae'r darlun hyd yn oed yn fwy enbyd. Mae llawer yn besimistaidd am y dyfodol, ac mae rhai'n osgoi rhai strydoedd, bariau a champfeydd, a hyd yn oed eu teuluoedd eu hunain, er mwyn cadw'n ddiogel. Mae hynny'n staen dywyll ar ein dynoliaeth gyffredin.

Pan ofynnwyd i bobl beth ddylai gwaith ymgyrchu LHDTC+ ei flaenoriaethu dros y deng mlynedd nesaf, hawliau traws+ oedd yr ateb mwyaf cyffredin.

Mae rhai o'r ystadegau'n fwy heriol byth. Mae dros hanner y bobl LHDTC+ wedi ystyried hunanladdiad ar ryw bwynt yn ystod yn eu bywydau. Oedwch am eiliad i feddwl am hynny.

Yn union fel yn 2017, byddai llai na hanner yn teimlo'n gyfforddus yn dal llaw partner ar y stryd.

Ddylai'r canfyddiadau yma ddim bod yn rheswm i anobeithio. Map gwres ydyn nhw. Maen nhw'n dangos lle mae newidiadau cyfreithiol wedi gwella bywydau, a lle dydyn nhw ddim wedi cyrraedd bywydau pobl eto. Maen nhw hefyd yn dangos ble mae newidiadau wedi brifo'n cymuned. Maen nhw'n dangos pam mae'n rhaid i gydraddoldeb LHDTC+ barhau i fod yn flaenoriaeth i bob gwleidydd.

Maen nhw'n ein hatgoffa ni bod rhaid i'r rhai yn ein cymuned sydd fwyaf tebygol o gael eu gadael ar ôl siapio'r hyn sy'n dod nesaf, gan gynnwys pobl draws+, pobl anabl, pobl o liw, ceiswyr lloches a ffoaduriaid, a phobl o ffydd. Mae'r canfyddiadau hefyd yn dangos i ni fod y pethau sy'n gwneud y gwahaniaeth mwyaf i fywydau pobl – gallu bod yn chi'ch hunan a chael eich derbyn gan y bobl o'ch cwmpas – o fewn ein cyrraedd i'w newid gyda'n gilydd.

Mae *Bywyd LHDTC+ yng Nghymru: 2026* yn adlewyrchu'r hyn mae llawer ohonon ni'n ei deimlo'n reddfol: mae cynnydd go iawn wedi bod tuag at gyflawni cydraddoldeb i'r gymuned LHDTC+, ond dydy'r cynnydd yna ddim yn cael ei brofi'n gydradd gan bob un ohonon ni. I bobl draws+ yn benodol, mae pethau'n teimlo'n waeth, nid yn well, ac i'r gymuned gyfan mae'r dyfodol yn edrych yn ansicr.

Rydyn ni'n sefyll ar groesffordd: rhaid i ni barhau i weithio dros newid cadarnhaol gan fod yr hinsawdd wleidyddol a diwylliannol yn golygu risgiau newydd a risgiau go iawn i'n rhyddid ac i'n teuluoedd. Mae rhywfaint o'r data yn yr adroddiad yma yn anodd ei ddarllen, a dylai ddwysáu ein penderfyniad i ddod at ein gilydd i sicrhau newid.

Mae'r adroddiad yn edrych yn ôl ac yn edrych ymlaen. Mae'n rhoi data pwysig i ni wrth i ni weithio i greu byd diogel a chydradd i bob person LHDTC+ fyw, gweithio a ffynnu ynddo.

Yr hyn y byddwn i'n ei ofyn i chi i gyd yw eich bod chi'n gweithio gyda ni i wneud yn siŵr bod yr adroddiad nesaf yn adrodd stori well. Mae hynny'n golygu bod angen i ni i gyd ddeall beth mae'r data yma'n ei ddweud wrthon ni a bod yn benderfynol o weithredu. Diolch i bawb roddodd amser ac egni i rannu eu profiadau gyda ni, gan fynd i fanylder poenus ar adegau, ac i bawb fuodd yn edrych dros y canfyddiadau gan gynnig eu safbwyntiau. Gyda'ch gilydd rydych chi wedi rhoi darlun clir i ni o bwy ydyn ni a'r hyn sydd ei angen arnon ni.

Fel rwy'n ei ddweud yn aml, fyddai'r fi 15 oed – oedd yn llawn edmygedd o'r bobl ddewr a sefydlodd Stonewall – byth wedi credu'r cynnydd sydd wedi bod yn ystod ei oes. Dydy'r fi 52 oed ddim yn gallu credu faint ymhellach mae angen i ni fynd o hyd er mwyn gwireddu ein gweledigaeth o fyd lle mae gan bawb, ym mhobman, hawliau cydradd.



SIMON BLAKE OBE
CEO, Stonewall

Rhaid i gydraddoldeb LHDTC+ barhau i fod yn flaenoriaeth i bob gwleidydd

Crynodeb gweithredol

Mae adroddiad newydd Stonewall, *Bywyd LHDTC+ yng Nghymru: 2026*, yn astudio bywydau pobl LHDTC+ ledled y wlad, gan ddogfennu profiadau o gydraddoldeb, perthyn, diogelwch, iechyd, gwaith a chynllunio ar gyfer y dyfodol. Fel yr adroddiad sylweddol cyntaf o'i fath gan Stonewall ers 2018, mae'n datgelu bod llawer yn credu bod gwelliant wedi bod o ran derbyn pobl LHDTC+ dros y deng mlynedd diwethaf, ond mae hefyd yn dangos bod pesimistiaeth sylweddol am y dyfodol.

Mae'r adroddiad yn darparu dadansoddiad cymharol gyda data ledled gwledydd Prydain a gyflwynir yn *Bywyd LHDTC+ ym Mhrydain: 2026*, gan dynnu sylw at amrywiadau nodedig mewn rhai meysydd. Mae'n dangos bod gormod o bobl LHDTC+ Cymru yn profi gwahaniaethu yn gyhoeddus, yn y gweithle, ac wrth gael mynediad at ofal iechyd. Yn aml, mae pwysau trymaf anghydraddoldeb yn disgyn ar y rhai sydd ar ymylon ein cymuned, gan gynnwys pobl ag anableddau, lleiafrifoedd ethnig, a phobl draws+.

Mae ymatebwyr yng Nghymru wedi adrodd nifer uwch o achosion o wahaniaethu'n gyhoeddus mewn llawer o leoliadau o gymharu â chyfartaledd gwledydd Prydain, er eu bod nhw'n llai tebygol o addasu eu hymddygiad i osgoi gelyniaeth. Roedd ymddiriedaeth yn sefydliadau'r wladwriaeth, gan gynnwys yr heddlu, y llysoedd, a'r llywodraeth, i amddiffyn hawliau LHDTC+, hefyd yn sylweddol is yng Nghymru na chyfartaledd gwledydd Prydain.

Yn gyson â'r canfyddiadau ledled gwledydd Prydain, mae lles a iechyd meddwl yn bryder penodol i bobl LHDTC+ yng Nghymru, ac mae'r data ar synio am hunanladdiad yn enbyd. Er gwaetha'r angen sylweddol, mae'n ymddangos yn anoddach cael mynediad at gymorth iechyd meddwl yng Nghymru: dim ond un ym mhob deg a gafodd fynediad at gymorth yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, ddim yn bell o hanner y gyfradd yng ngweddill gwledydd Prydain, ac roedd ymatebwyr yng Nghymru yn fwy tebygol o ddisgrifio gwasanaethau iechyd meddwl y GIG fel rhai anodd eu cyrraedd.

Yn y gwaith, mae'r lefelau gwahaniaethu sy'n cael eu nodi yn uwch yng Nghymru nag ar draws gwledydd Prydain: roedd bron i chwarter y rhai mewn gwaith yn nodi eu bod wedi profi rhai mathau o ymddygiad negyddol oherwydd eu hunaniaeth LHDTC+ yn ystod y flwyddyn ddiwethaf. Eto i gyd, o gymharu â'r darlun ledled gwledydd Prydain, roedd ymatebwyr yng Nghymru yn llai tebygol o gymryd camau mewn ymateb i achosion o wahaniaethu.

Er bod y darlun cenedlaethol yn heriol, mae'n gadarnhaol deall bod pobl LHDTC+ yn gyffredinol yn nodi eu bod yn cael eu derbyn gan eu rhwydweithiau cymdeithasol uniongyrchol. Mae'r rhan fwyaf yn gweld ffrindiau, teulu, a'u cymuned LHDTC+ fel ffynonellau o gefnogaeth ac o berthyn, ac mae pobl Cymru yn fwy agored am gyfeiriadedd rhywiol o gymharu â chyfartaledd gwledydd Prydain.

Mae ein data hefyd yn datgelu bod mwy o bobl LHDTC+ Cymru yn gwneud cynlluniau ar gyfer eu dyfodol na chyfartaledd gwledydd Prydain. Mae nifer yr unigolion sy'n defnyddio gwasanaethau ffurfio teulu yn uwch yng Nghymru, ac mae ychydig mwy o bobl LHDTC+ yn gwneud cynlluniau ymlaen llaw ar gyfer eu hanghenion gofal pan fyddan nhw'n hŷn. Fodd bynnag, mae gormod yn dal i wynebu rhwystrau o ran cynllunio ar gyfer eu dyfodol.

Mae llawer yn credu bod gwelliant wedi bod o ran derbyn pobl LHDTC+ dros y deng mlynedd diwethaf, ond mae pesimistiaeth sylweddol am y dyfodol

Gyda'i gilydd, mae'r dystiolaeth yn yr adroddiad yn awgrymu bod cynnydd wedi'i wneud tuag at y nod o sicrhau cydraddoldeb i bobl LHDTC+ yng Nghymru dros y degawd diwethaf, ond wrth i heriau godi – yn enwedig gwrthwynebiad trefnus i hawliau traws+ a mwy o rethreg gwrth-hawliau – mae cynnydd yn teimlo'n fregus wrth i ni edrych tua'r dyfodol.

Yn wyneb yr heriau yma, rhaid i lunwyr polisi adnewyddu eu hymrwymiad i gydraddoldeb LHDTC+ nawr fel bod atebion i'r materion sy'n codi yn yr adroddiad yn cael eu canfod, a bod y cynnydd a wnaed yn cael ei ddiogelu, a'n bod yn adeiladu arno ac yn ei ymestyn i bob person LHDTC+ ym mhob rhan o Gymru.

Canfyddiadau allweddol o Gymru

1 Cydraddoldeb - cynnydd, heriau, a'r wladwriaeth

- Roedd 45% o holl bobl LHDTC+ Cymru yn credu bod lefelau o dderbyn pobl LHDTC+ yn uwch nag oedd yn wir ddeng mlynedd yn ôl, o gymharu â 31% oedd yn credu eu bod yn is.
- Roedd bron i hanner (49%) y bobl LHDTC+ yn besimistaidd ynglŷn â chyfeiriad cydraddoldeb LHDTC+ yng ngwledydd Prydain.

2 Perthyn - teulu, ffrindiau a chymuned

- Roedd tri chwarter (75%) y bobl LHD+ yn agored am eu cyfeiriadedd rhywiol gyda'u teulu, gyda 90% yn agored gyda'u ffrindiau.
- Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr LHD+ yn teimlo eu bod yn cael eu derbyn gan deulu (94%) a ffrindiau (98%) roedden nhw'n agored gyda nhw.

3 Diogelwch - gwahaniaethu, trosedd a chamdriniaeth

- Dywedodd 8% o bobl LHDTC+ eu bod wedi cael eu holi ar ryw bwynt am y categori rhyw y rhoddwyd nhw ynddo adeg eu geni wrth ddefnyddio gofodau un rhyw.
- O'r rhai oedd wedi profi digwyddiad troseddol posib yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, roedd 30% yn credu y gallai fod wedi'i ysgogi gan eu cyfeiriadedd rhywiol, tra bod 12% yn credu bod eu hunaniaeth rhywedd yn ffactor o bosib.

4 Iechyd - gwasanaethau, iechyd meddwl, a lles

- Dywedodd 16% o bobl LHD+ bod staff gofal iechyd heb ddealltwriaeth ddigonol o anghenion iechyd pobl LHD+.
- Roedd dros hanner (56%) y bobl LHDTC+ wedi ystyried hunanladdiad ar ryw bwynt, ac roedd 22% wedi ceisio cyflawni hunanladdiad.

5 Gwaith - cynhwysiant, gwahaniaethu, a chyllid

- Roedd chwarter (26%) y bobl LHDTC+ wedi cuddio neu wedi celu eu hunaniaeth yn y gwaith yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.
- Roedd un ym mhob deg o bobl LHDTC+ wedi profi sylwadau neu ymddygiad negyddol gan gydweithwyr (11%) a chwsmeriaid neu gleientiaid (12%) oherwydd eu hunaniaeth LHDTC+ yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.

6 Dyfodol - cynllunio ariannol, ffurfio teulu, a gofal yn ystod henaint

- Does gan dros hanner y bobl LHDTC+ (55%) ddim hyder y byddan nhw'n ddiogel yn ariannol ar ôl ymddeol.
- Traean (32%) y bobl LHDTC+ sydd â hyder y byddai darparwyr gofal yn deall eu hanghenion fel rhywun LHDTC+.

Cyflwyniad

Yn 2017, comisiynwyd YouGov gan Stonewall i holi pobl LHDTC+ am eu profiadau o fywyd bob dydd ar draws meysydd allweddol fel iechyd, cartref a chymuned, gwaith, a phrifysgol. Bu dros 5,000 o bobl LHDTC+ yn ddigon hael i rannu eu profiadau, oedd yn sail i gyfres o adroddiadau, *LHDT ym Mhrydain*, a gyhoeddwyd yn 2018.

Roedd hon yn gyfres nodedig, a ddyfynnwyd yn eang gan bobl yn y sector a'r tu hwnt. Fe'i cyhoeddwyd hefyd mewn hinsawdd wleidyddol wahanol iawn. Ers hynny, mae pobl LHDTC+ wedi wynebu pwysau cynyddol, ac wrth i ni brofi bygythiadau cynyddol i'n cymuned ac i gymdeithas sifil ehangach, mae canfyddiad ymhlith llawer bod bywyd wedi dod yn fwy heriol.

Rhyddhawyd *LHDT ym Mhrydain* hefyd ar adeg pan oedd data cyhoeddedig ar bobl LHDTC+ yn gyfyngedig. Yn dilyn ei ryddhau, mae'r sail dystiolaeth wedi tyfu drwy Arolwg Gwladol Llywodraeth y Deyrnas Unedig yn 2018, Cyfrifiadau 2021/22, ac ymchwil gan sefydliadau LHDTC+ a sefydliadau eraill. Rydyn ni'n gwybod mwy am anghenion a dymuniadau'r gymuned LHDTC+ nag erioed o'r blaen, ond fel mae'r adroddiad yma'n ei adlewyrchu, dydy hyn ddim bob amser yn troi'n weithredu gan lunwyr polisi.

Bron i ddegawd yn ddiweddarach, mae'n bryd adeiladu ar waddol *LHDT ym Mhrydain*, adnewyddu ein sylfaen dystiolaeth, a sefydlu sut mae bywyd wedi newid i bobl LHDTC+ ers 2017. Mae *Bywyd LHDTC+ ym Mhrydain: 2026* yn nodi lle mae cynnydd wedi bod, lle mae problemau'n parhau, a lle mae heriau sy'n dod i'r amlwg yn galw am weithredu.

Am y tro cyntaf, mae'r gyfres yn cynnwys adroddiad sy'n canolbwyntio'n benodol ar brofiadau pobl LHDTC+ Cymru, gan adlewyrchu ymrwymiad Stonewall i hyrwyddo cydraddoldeb LHDTC+ yng Nghymru. Mae'r adroddiad yma, *Bywyd LHDTC+ yng Nghymru: 2026*, yn bodoli fel atodiad i'r canfyddiadau ar draws gwledydd Prydain. Rydyn ni'n gwneud cymariaethau rhwng y data ar gyfer gwledydd Prydain gyda'i gilydd a'r data a gynhyrchwyd drwy sampl Cymru er mwyn nodi lle mae gwahaniaethau nodedig mewn profiadau rhwng y gwledydd, ond mae canfyddiadau'r adroddiad yma'n sefyll ar eu traed eu hunain.

Mae'r data sy'n sail i'r adroddiad, a gynhyrchwyd unwaith eto mewn cydweithrediad â YouGov, yn gyfoethog ac yn helaeth. Mae'n ein galluogi i ddeall ble mae profiadau'n debyg ar draws y boblogaeth LHDTC+, yn ogystal â ble mae canlyniadau'n wahanol rhwng rhannau o'r gymuned. Drwy gydol yr adroddiad, rydyn ni'n cyflwyno'r gwahaniaethau yma pan fo modd, gan gydnabod nad yw pobl LHDTC+ yn boblogaeth unffurf.

Am y tro cyntaf, mae'r gyfres yn cynnwys adroddiad sy'n canolbwyntio'n benodol ar brofiadau pobl LHDTC+ Cymru

Mae'r adroddiad yma wedi'i rannu'n chwe phennod sylweddol, pob un yn ymdrin â thema wahanol. Y penodau yw:

- Cydraddoldeb – cynnydd, heriau, a'r wladwriaeth;
- Perthyn – teulu, ffrindiau a chymuned;
- Diogelwch – gwahaniaethu, trosedd a chamdriniaeth;
- Iechyd – gwasanaethau, iechyd meddwl, a lles;
- Gwaith – cynhwysiant, gwahaniaethu, a chyllid;
- Dyfodol – cynllunio ariannol, ffurfio teulu, a gofal yn ystod henaint.

Dim ond un ffordd o gyflawni ein hamcan strategol o siapio polisi a newid deddfwriaethol drwy dystiolaeth yw *Bywyd LHDTC+ ym Mhrydain: 2026* a'i gyd-adroddiadau ar gyfer Cymru a'r Alban. Fodd bynnag, mae eu gwerth yn ymestyn y tu hwnt i'r adroddiadau yma: mae eu canfyddiadau'n ychwanegu at y dystiolaeth bresennol ar brofiadau LHDTC+ yng ngwledydd Prydain, a byddan nhw'n llywio'n gwaith dros y blynyddoedd er mwyn sicrhau bod pob person LHDTC+ yn ddiogel, yn gydradd, ac yn ffynnu.

Cyd-destun gwleidyddol, cyfreithiol a pholisi

Yn y degawd ers i Stonewall fynd ati ddiwethaf i holi pobl LHDTC+ am eu profiadau o fywyd yng ngwledydd Prydain, mae llywodraethau canolog a datganoledig wedi cynnwys cyfeiriadedd rhywiol a hunaniaeth rhywedd yn gynyddol wrth lunio polisïau, ac mae diwygiadau deddfwriaethol blaengar wedi hyrwyddo cydraddoldeb LHDTC+ yng Nghymru.

Yn 2023, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru ei Chynllun Gweithredu LHDTC+ ar gyfer 2023-2026, sef y cynllun cenedlaethol cyntaf i ymateb i anghenion y gymuned LHDTC+, a nodi cyfres o gamau gweithredu a gweithgareddau gyda'r nod o wneud Cymru yn genedl fwyaf LHDTC+-gyfeillgar Ewrop.[1] Ar ben hynny, drwy Gyfrifiad Cymru a Lloegr a gynhaliwyd yn 2021, cryfhawyd ein dealltwriaeth o'r gymuned LHDTC+, gyda data'n cael ei gasglu ar gyfeiriadedd rhywiol a hunaniaeth rhywedd am y tro cyntaf.

Yn San Steffan hefyd, mabwysiadwyd deddfau yn ystod y degawd diwethaf oedd â'r nod o fynd i'r afael â'r anghyfiawnder hanesyddol o droseddoli gweithgarwch rhwng pobl o'r un rhyw. Hanner can mlynedd ar ôl dad-droseddoli rhannol yng Nghymru a Lloegr, arweiniodd 'Deddf Alan Turing' at roi pardwn awtomatig i bobl am euogfarnau hanesyddol.[2] Yn 2022, ehangwyd y cynllun i ystod ehangach o droseddau ac i gynnwys menywod am y tro cyntaf.[3]

Roedd camau eraill yn cynnwys gweithredu yn 2017 i fynd i'r afael â diswyddo pobl LHDTC+ oedd yn gweithio ar longau masnach,[4] ac adolygiad Etherton yn 2023 i mewn i gamdriniaeth systemig a throseddoli pobl LHDTC+ yn lluoedd arfog Prydain.[5]

Mae deddfau blaengar hefyd wedi cael eu mabwysiadu i fynd i'r afael â niwed cyfoes i bobl LHDTC+. Mabwysiadwyd *Deddf Troseddu a Phlismona 2026* yng Nghymru a Lloegr yn gynharach eleni, gan sicrhau bod cosbau am droseddau casineb sydd wedi'u hysgogi gan gyfeiriadedd rhywiol a statws trawsryweddol yn gyson â chosbau am droseddau tebyg sy'n seiliedig ar hil a chrefydd, gan anfon neges nad oes hierarchaeth o gasineb.[6] Yn y cyfamser, cyhoeddodd Llywodraeth y Deyrnas Unedig ei Mesur Arferion Trosi hir-ddisgwyliedig ym mis Mehefin 2026, gan ymrwymo i ddod â'r gamdriniaeth yma i ben.[7]

Ym maes cyflogaeth, roedd *Deddf Cydraddoldeb 2010* yn ddarn nodedig o ddeddfwriaeth oedd yn adeiladu ar y gyfraith bresennol i wahardd gwahaniaethu ar sail cyfeiriadedd rhywiol ac 'ailbennu rhywedd' yn y gwaith. Er bod effaith y gyfraith yma'n sylweddol, mae ei dehongliad yn dal i gael ei herio yn y llysoedd. Yn fwy diweddar, cryfhaodd *Deddf Hawliau Cyflogaeth 2025* hawliau pobl LHDTC+ yn y gweithle, gan gynnwys sicrhau mwy o amddiffyniadau rhag aflonyddu gan drydydd partïon.[8]

Ym maes polisi iechyd, mabwysiadwyd Cynllun Gweithredu HIV yn 2023,[9] bum mlynedd ar ôl i PrEP – cyffur atal HIV hynod effeithiol – gael ei gyflwyno gan GIG Cymru yn 2018.[10] Ym myd addysg, roedd y Cod Addysg Cyd-berthynas a Rhywioldeb a fabwysiadwyd yn 2022 yn mynnu addysg LHDTC+-gynhwysol mewn ysgolion i sicrhau gwell adlewyrchiad o amrywiaeth poblogaeth Cymru.[11]

Ym maes cynllunio teulu, moderneiddiodd gwelliant yn 2024 i'r *Ddeddf Ffrwythlondeb ac Embryoleg Dynol* brosesau sy'n gysylltiedig â rhoi sberm ac

Mae cyfle sylweddol i'r Llywodraeth sydd newydd ei hethol yng Nghymru gyflwyno cynllun cadarnhaol i sicrhau cydraddoldeb i bobl LHDTC+ Cymru

wyau, gan gynnwys caniatáu i'r rhai sy'n byw gyda HIV sydd â llwyth feirysol na ellir ei ganfod wneud rhodd i dderbynwyr maen nhw'n eu nabod.[12] Cafodd mynediad at fuddion pensiwn goroeswr i gyplau o'r un rhyw ei wneud yn gydradd drwy ddyfarniad gan y Goruchaf Lys yn 2017, gan fynd i'r afael â gwahaniaethu hanesyddol yn y maes.[13]

Ar yr un pryd â'r datblygiadau yma, ffrwydrodd tensiynau ar hawliau traws+ yn y maes cyfreithiol a pholisi. Cafodd diwygiadau arfaethedig i ddeddfau cydnabod rhywedd yng Nghymru a Lloegr eu gollwng yn sgil dadl gyhoeddus heriol. Yn fwy diweddar, mae'r penderfyniad i oedi llawdriniaethau ac atgyfeiriadau i Wasanaeth Rhywedd Cymru ym mis Awst 2026 wedi achosi gofid emosiynol a chorfforol sylweddol i bobl draws+ yng Nghymru.[14]

Ar lefel y wladwriaeth, symudodd y gwrthdaro yma i'r llysoedd hefyd, gyda'r Goruchaf Lys yn *For Women Scotland v The Scottish Ministers* yn dyfarnu ym mis Ebrill 2025 mai'r diffiniad o 'rhyw' at ddibenion *Deddf Cydraddoldeb 2010* yw rhyw 'biolegol'.[15] Ym mis Mai 2026, ar ôl hir aros, cyhoeddodd y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol ei God Ymarfer wedi'i ddiweddaru ar gyfer Gwasanaethau, Swyddogaethau Cyhoeddus a Chymdeithasau mewn ymgais i egluro sut dylai darparwyr gwasanaethau weithredu'r dyfarniad.[16] Roedd hwn yn un o'r datblygiadau mwyaf arwyddocaol ar hawliau LHDTC+ yn ein hanes diweddar, a dydy ei holl oblygiadau ddim wedi'u teimlo'n llawn eto.

Gyda'i gilydd, mae darlun y degawd diwethaf yn un cymysg, ac mae camau sylweddol wedi'u cymryd tuag at gydraddoldeb LHDTC+, yn ogystal â chamau'n ôl. Mae cyfle sylweddol i'r Llywodraeth sydd newydd ei hethol yng Nghymru adeiladu ar y datblygiadau yma a chyflwyno cynllun cadarnhaol i sicrhau cydraddoldeb i bobl LHDTC+ Cymru wrth i ni edrych tua'r dyfodol.



1 Llywodraeth Cymru, *Cynllun Gweithredu LHDTC+ Cymru, 2023*. https://www.llyw.cymru/cynllun-gweithredu-lhdtc-cymru.

2 *Deddf Plismona a Throseddu 2017*. https://www.legislation.gov.uk/cy/ukpga/2017/3/contents.

3 Y Swyddfa Gartref, *More historic convictions for homosexuality to be wiped, 2023*. https://www.gov.uk/government/news/more-historic-convictions-for-homosexuality-to-be-wiped.

4 *Deddf Llongau Masnach (Ymddygiad Cyfunrhywiol) 2017*. https://www.legislation.gov.uk/cy/ukpga/2017/26.

5 Y Weinyddiaeth Amddiffyn, *LGBT Veterans Independent Review, 2023*. https://www.gov.uk/government/publications/lgbt-veterans-independent-review.

6 *Deddf Plismona a Throseddu 2026*. https://www.legislation.gov.uk/cy/ukpga/2026/20/contents.

7 Y Swyddfa Cydraddoldeb a Chyfle, *Bil Arferion Trosi Drafft, 2026*. https://www.gov.uk/government/publications/draft-conversion-practices-bill.

8 *Deddf Hawliau Cyflogaeth 2025*, https://www.legislation.gov.uk/cy/ukpga/2025/36.

9 Llywodraeth Cymru, *Cynllun Gweithredu HIV i Gymru 2023-2026, 2023*. https://www.llyw.cymru/cynllun-gweithredu-hiv-i-gymru-2023-i-2026.

10 Iechyd Cyhoeddus Cymru, *PEP (Post Exposure Prophylaxis) a PrEP (Pre-Exposure Prophylaxis)*, cyrchwyd 2026. https://icc.gig.cymru/gwybodaeth-erthygl/pepaprep/.

11 Llywodraeth Cymru, Y Cwricwlwm i Gymru: *Y Cod Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb*, 2021. https://www.llyw.cymru/cwricwlwm-i-gymru-y-cod-addysg-cyd-berthynas-rhywioldeb.

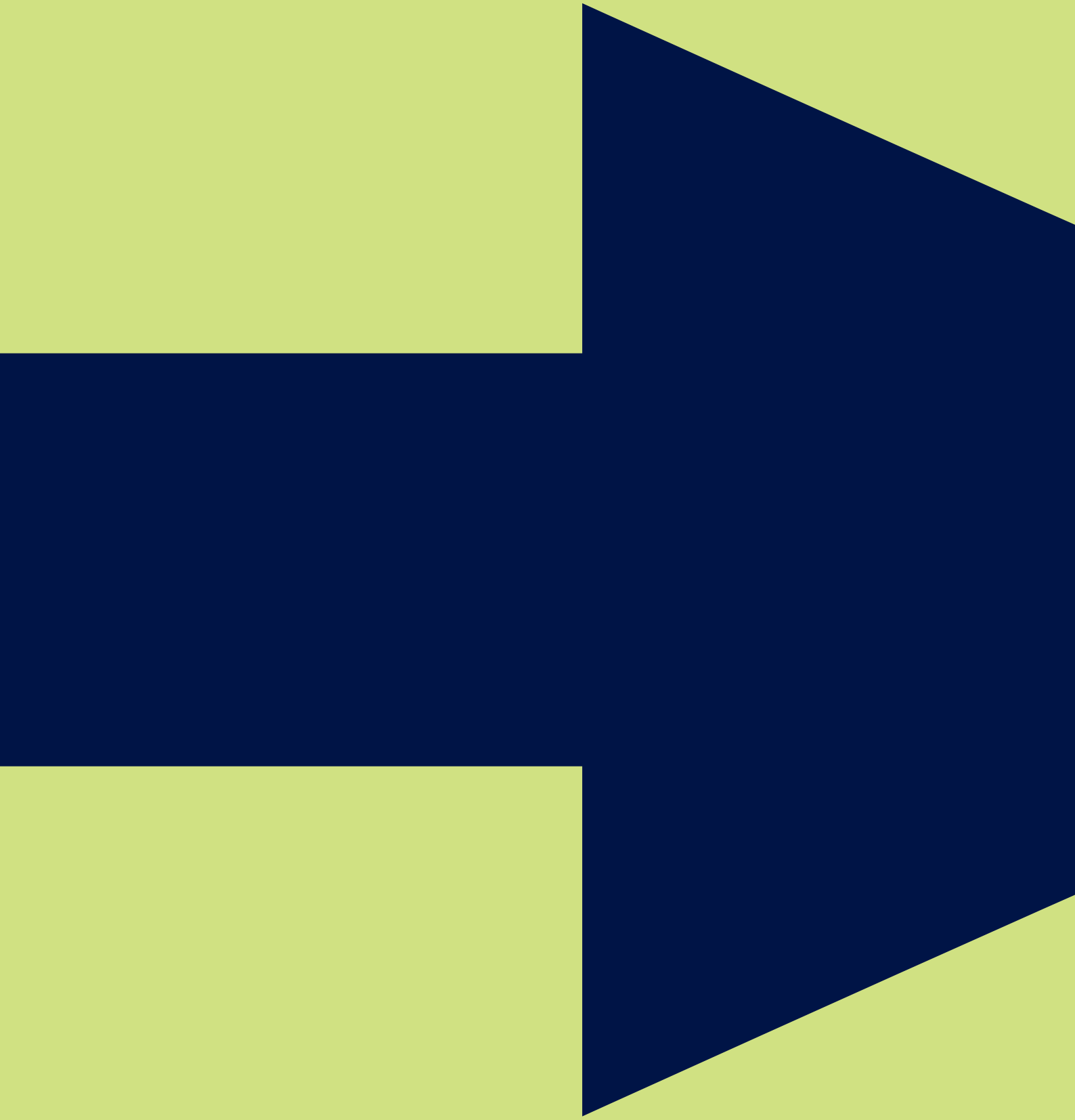
12 *Rheoliadau Ffrwythlondeb ac Embryoleg Dynol (Diwygio) 2024*. https://www.legislation.gov.uk/cy/ukdsi/2024/9780348261554.

13 *Walker (Appellant) v Innospec Limited and others (Respondents)*, [2017] UKSC 47. https://www.sackers.com/publication/walker-v-innospec-supreme-court-judgment/.

14 Pwyllgor Comisiynu ar y Cyd, *Diweddariad ar Oedi Atgyfeirio Llawfeddygol Gwasanaeth Rhywedd Cymru – 4ydd Medi 2026*, 2026. https://cbc.gig.cymru/newyddion/diweddariad-ar-lwybr-llawfeddygol-gwasanaeth-rhywedd-cymru-3ydd-medi-2026/.

15 *For Women Scotland Ltd (Appellant) v The Scottish Ministers (Respondent)*, [2025] UKSC 16. https://supremecourt.uk/cases/uksc-2024-0042.

16 Y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol, *Cod ymarfer ar gyfer gwasanaethau, swyddogaethau cyhoeddus a chymdeithasau*, 2026. https://www.equalityhumanrights.com/cy/arweiniad/codes-practice/cod-ymarfer-ar-gyfer-gwasanaethau-swyddogaethau-cyhoeddus-chymdeithasau.



ADRAN 1

Cydraddoldeb - Cynnydd, Heriau, a'r Wladwriaeth

Cynnydd dros y degawd diwethaf

Pan holwyd nhw a yw pobl LHDTC+ yng ngwledydd Prydain yn cael eu derbyn yn fwy, yn llai, neu tua'r un faint o gymharu â deng mlynedd yn ôl, dywedodd ychydig o dan hanner yr ymatebwyr yng Nghymru (45%) eu bod yn credu bod pobl yn fwy parod i dderbyn pobl LHDTC+ o gymharu â thraean oedd yn dweud bod pobl yn llai parod i'w derbyn (31%).[17]

Mae'r canfyddiad yma'n debyg i gyfartaledd gwledydd Prydain (48% yn dweud mwy parod i dderbyn, 31% yn dweud llai parod i dderbyn). Fel gyda'r data ledled gwledydd Prydain, dywedodd mwy o bobl draws+ eu bod yn llai tebygol o gael eu derbyn: o'r 46 o bobl draws+ yn ein sampl ni, 14 ddywedodd eu bod yn credu eu bod yn fwy tebygol o gael eu derbyn, o gymharu â 24 ddywedodd eu bod yn llai tebygol o gael eu derbyn.

Pan ofynnwyd i bobl nodi'r gwelliant mwyaf arwyddocaol o ran cydraddoldeb LHDTC+ dros y deng mlynedd diwethaf, y ffactorau unigol y cyfeiriwyd atyn nhw amlaf gan bobl LHDTC+ yng Nghymru oedd bod pobl yn fwy tebygol o dderbyn pobl LHDTC+ (17%, n=52), a phriodas rhwng cyplau o'r un rhyw (17%, n=52).[18] Er enghraifft:

> *Rydw i wedi sylwi, yn enwedig ymhlith pobl iau, eu bod nhw'n teimlo'n rhydd i fod yn pwy bynnag maen nhw eisiau bod. Mae'n ymddangos bod perthnasoedd rhwng pobl o'r un rhyw yn cael eu derbyn i'r un graddau â rhai heterorywiol*
>
> menyw lesbiaidd gydryweddol, 65+

> *Cyplau o'r un rhyw yn cael priodi, nid dim ond cael partneriaeth sifil*
>
> dyn hoyw cydryweddol, 25-34

O grwpio ymatebion gyda rhai tebyg o ran themâu, y themâu oedd â'r nifer uchaf o ymatebion oedd 'cynhwysiant cymdeithasol' (n=73) a 'diwygio'r gyfraith a hawliau cyfreithiol' (n=71), ac yna 'amlygrwydd cyhoeddus' (n=35)[19]

Mae bron i hanner yn nodi eu bod yn besimistaidd am y dyfodol o ran cydraddoldeb LHDTC+

Heriau heddiw

Er bod mwy o'n sampl yn teimlo bod gwelliant wedi bod o ran derbyn pobl LHDTC+ yn ystod y degawd diwethaf, mae'r data'n awgrymu bod canfyddiad bod cynnydd tuag at gydraddoldeb wedi dod i stop.

Fel gyda chanlyniadau cyffredinol gwledydd Prydain, roedd optimistiaeth ynghylch dyfodol cydraddoldeb LHDTC+ yn isel, gydag un ym mhob pump yn nodi eu bod yn optimistaidd (22%), tra bod bron i hanner yn nodi eu bod yn besimistaidd (49%).[20]

Roedd pesimistiaeth yn uwch ymhlith pobl iau: er enghraifft, roedd 58% o'r rhai 25-34 oed yn besimistaidd, o gymharu â 43% o'r rhai 55-64 oed. Dim ond pedwar o'r 46 o bobl draws+ a holwyd a nododd eu bod yn optimistaidd, gyda 31 yn besimistaidd.

Pan ofynnwyd beth yw'r her fwyaf sy'n wynebu cydraddoldeb LHDTC+ ar hyn o bryd, nododd bron i chwarter yr ymatebwyr wrthwynebiad i hawliau traws+ fel her (22%, n=68). Yr her fwyaf cyffredin a nodwyd wedyn oedd

Hawliau traws+ (n=82)	Gwleidyddiaeth (n=73)
Traws (n=68)	Llywodraeth (n=9)
Trawsffobia (n=18)	Gwleidyddion (n=9)
	Reform (n=21)
	Asgell dde (n=47)

Tabl 1. Yr heriau mwyaf sy'n wynebu cydraddoldeb LHDTC+ ar hyn o bryd yn ôl thema

Nododd bron i chwarter yr ymatebwyr bod gwrthwynebiad i hawliau traws+ yn her

yr asgell dde wleidyddol (15%, n=47).[21] Mae'r rhain yn cyd-fynd â'r heriau a nodwyd gan y sampl ledled gwledydd Prydain. Mae Tabl 1 yn amlinellu'r heriau a ddewiswyd amlaf gan ymatebwyr yng Nghymru wedi'u grwpio yn ôl thema.

Nododd ein data hefyd ddiffyg ymddiriedaeth ymddangosiadol rhwng pobl LHDTC+ a'r wladwriaeth, a allai hefyd fod yn cyfrannu at y besimistiaeth yma ynghylch cydraddoldeb LHDTC+ yng Nghymru:

- Dywedodd hanner y bobl LHDTC+ nad ydyn nhw'n ymddiried mewn sefydliadau gwladol fel yr heddlu, y llysoedd a chyrff llywodraeth (50%), tra bod 18% yn mynegi ymddiriedaeth. Roedd ymddiriedaeth yn is na chyfartaledd gwledydd Prydain (23%).[22]
- Roedd 41% yn anghytuno bod deddfau, polisïau a chanllawiau yn amddiffyn hawliau pobl LHDTC+, tra bod 30% yn cytuno.[23]
- Roedd dros hanner yn anghytuno bod gwleidyddion yn cymryd hawliau pobl LHDTC+ o ddifri (55%), tra bod 18% yn cytuno.[24]

Ar gyfer pob un o'r tri mesur, roedd dynion hoyw yn fwy tebygol o fynegi ymddiriedaeth na lesbiaid a phobl ddeurywiol. Roedd pobl hŷn hefyd yn fwy tebygol o fod â ffydd yn y wladwriaeth i amddiffyn hawliau LHDTC+ na charfanau iau.

Blaenoriaethau'r dyfodol

Yn olaf, gofynnwyd i'n sampl nodi beth ddylai'r flaenoriaeth fod ar gyfer gwaith eiriolaeth LHDTC+ yn ystod y deng mlynedd nesaf. Yn gyson â'r heriau a nodir uchod, blaenoriaeth fwyaf cyffredin yr ymatebwyr oedd materion 'traws' (22%, n=67), ynghyd â 'chydraddoldeb' (9%, n=29).[25] Er enghraifft:

> *Eiriol dros bobl draws. Maen nhw'n cael eu pardduo'n gynyddol ar draws ein cymdeithas ac yn haeddu cael eu cydnabod yn yr un modd ag mae hunaniaethau hoyw, lesbiaidd, deurywiol ac eraill yn cael eu derbyn*
>
> menyw gydryweddol ddeurywiol, 35-44

> *Sicrhau bod gan bob person cwiar hawliau cydradd o dan y gyfraith a'u bod nhw'n teimlo'n ddiogel yng nghymdeithas Prydain*
>
> menyw gydryweddol ddeurywiol, 25-34

O ran themâu, y grwpiau oedd yn cael eu crybwyll amlaf oedd 'hawliau traws+' (n=67) a 'diwygio'r gyfraith a hawliau cyfreithiol' (n=48).

17 C2. Ydych chi'n teimlo bod pobl LHDTC+ yng ngwledydd Prydain yn fwy tebygol o gael eu derbyn, yn llai tebygol o gael eu derbyn, neu'r un mor debygol o gael eu derbyn o gymharu â deng mlynedd yn ôl?

18 C3. Wrth edrych yn ôl ar y deng mlynedd diwethaf, yn eich barn chi, beth, os o gwbl, yw'r gwelliant mwyaf arwyddocaol o ran cydraddoldeb LHDTC+ yng ngwledydd Prydain?

19 Er mwyn hwyluso darllen, mae cwestiynau C3-5 yn yr adran yma yn adrodd ymatebion unigol sydd wedi'u codio gafodd eu crybwyll gan o leiaf 3% o gyfanswm yr ymatebwyr (n=9) a themâu gafodd eu crybwyll gan o leiaf 10% o'r ymatebwyr (n=30). Mae niferoedd sydd wedi'u nodi ar gyfer themâu yn cynrychioli nifer yr ymatebwyr wnaeth grybwyll o leiaf un ffactor yn y thema dan sylw, a dydyn nhw ddim yn hafal i gyfanswm yr holl ffactorau gan fod rhai ymatebwyr wedi sôn am fwy nag un. Mae codio yn cynnwys geiriau sydd â'r un ystyr a geiriau cysylltiedig.

20 C1. Pa mor optimistaidd neu besimistaidd ydych chi'n teimlo ar hyn o bryd ynglŷn â chyfeiriad cydraddoldeb LHDTC+ yng ngwledydd Prydain?

21 C4. Yn eich barn chi, beth yw'r her fwyaf sy'n wynebu cydraddoldeb LHDTC+ yng ngwledydd Prydain ar hyn o bryd?

22 C6. I ba raddau, os o gwbl, ydych chi'n ymddiried yn sefydliadau'r wladwriaeth, fel yr heddlu, y llysoedd a chyrff y llywodraeth, neu'n ddrwgdybus ohonyn nhw, o ran amddiffyn hawliau pobl LHDTC+?

23 C7_1. Dw i'n teimlo bod deddfau, polisïau a chanllawiau swyddogol yn amddiffyn hawliau pobl LHDTC+.

24 C7_2. Dw i'n teimlo bod gwleidyddion yn cymryd hawliau pobl LHDTC+ o ddifri.

25 C5. Wrth edrych ymlaen at y deng mlynedd nesaf, yn eich barn chi, beth, os o gwbl, ddylai fod yn flaenoriaeth wrth eiriol dros gydraddoldeb LHDTC+ yng ngwledydd Prydain?



ADRAN 2

Perthyn - Teulu, Ffrindiau a Chymuned

Teulu a ffrindiau

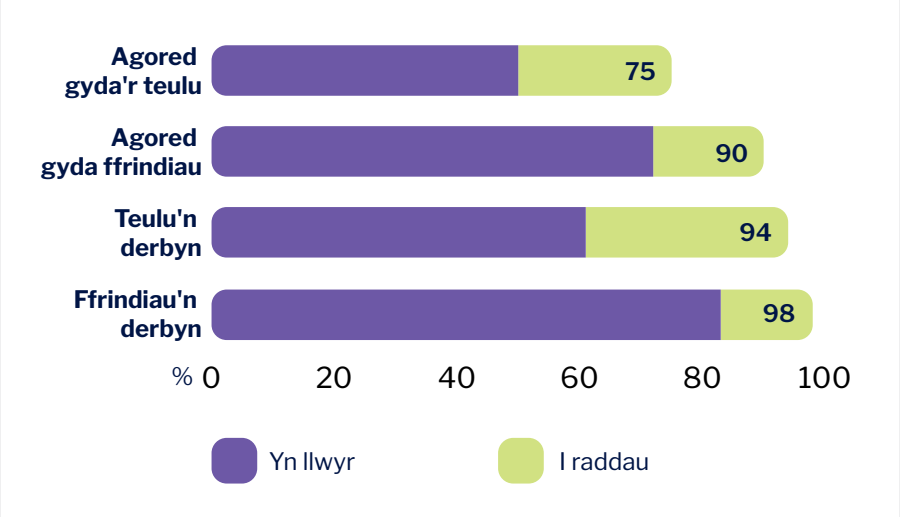
Pan holwyd nhw i ba raddau roedden nhw'n agored am eu cyfeiriadedd rhywiol, dywedodd tri chwarter y bobl LHD+ eu bod nhw'n agored gyda'u teulu (75%), gyda 50% yn 'hollol agored'. Mae hyn yn uwch na'r canfyddiadau ar gyfer sampl cyffredinol gwledydd Prydain (67% yn agored, 42% yn 'hollol agored'). Roedd naw ym mhob deg yn agored gyda ffrindiau (90%), yn debyg i ganfyddiadau gwledydd Prydain (88%).[26]

Roedd pobl hoyw a lesbiaidd yn fwy tebygol o fod yn agored am eu cyfeiriadedd rhywiol gyda theulu (91%) a ffrindiau (96%) o gymharu â phobl ddeurywiol (58%, 84%).

Holwyd yr ymatebwyr hefyd i ba raddau roedden nhw'n teimlo bod y rhai roedden nhw'n agored gyda nhw am eu cyfeiriadedd rhywiol yn eu derbyn: roedd 94% yn teimlo bod eu teulu'n eu derbyn i ryw raddau, a 98% yn teimlo bod eu ffrindiau'n eu derbyn i ryw raddau. Roedd pobl ddeurywiol yn llai tebygol o ddweud eu bod yn cael eu derbyn (89%, 96%) na'r ffigurau ar gyfer pobl hoyw a lesbiaidd (95%, 100%).[27]

O'r 46 o bobl draws+ yn ein sampl, dywedodd 23 eu bod yn agored am eu hunaniaeth rhywedd gyda theulu, a 34 gyda ffrindiau.[28] O'r rhain, roedd 17 yn teimlo bod eu teulu'n eu derbyn i ryw raddau, a 33 yn teimlo bod eu ffrindiau'n eu derbyn i ryw raddau.[29]

Dywedodd tri chwarter y bobl LHD+ eu bod nhw'n agored am eu cyfeiriadedd rhywiol gyda'u teulu



Siart 1. Bod yn agored a derbyn cyfeiriadedd rhywiol ymhlith teulu a ffrindiau

Profiadau o fod yn rhieni

Fe wnaethon ni wahodd pobl LHDTC+ sy'n rhieni neu'n warcheidwaid i rannu eu profiadau o fagu plant ac unrhyw effaith roedd eu hunaniaeth yn ei chael ar y profiad yma. Roedd dadansoddiad o deimladau'r 42 o ymatebwyr a rannodd brofiadau yn dangos mai profiadau niwtral gafodd eu nodi gan y grŵp mwyaf (n=27), sy'n golygu bod yr ymatebwyr yn credu nad oedd eu hunaniaeth LHDTC+ wedi effeithio ar eu profiad o fod yn rhiant. Fodd bynnag, mewn llawer o achosion, roedd hyn gan nad oedd pobl eraill yn eu hystyried yn bobl LHDTC+, naill ai oherwydd nad oedden nhw'n agored am eu hunaniaeth, neu oherwydd eu bod mewn perthnasoedd oedd yn ymddangos fel perthynas heterorywiol.[30]

Rhannodd detholiad llai (n=8) o bobl brofiadau o wahaniaethu:

> *Pan gwrddes i â fy mhartner 26 mlynedd yn ôl, roedd ganddon ni ddau o blant yr un rhwng mis oed a 6 oed. Roedden ni'n cael ein gweld fel tipyn o sioe i bobl yn lleol ac roedd y plant yn wynebu llawer o sylwadau cas yn yr ysgol. Roedden nhw'n cael eu heithrio'n aml o wahoddiadau i bartïon pen-blwydd ac roedd rhai plant yn cael eu hannog i beidio chwarae gyda nhw*
>
> menyw lesbiaidd gydryweddol, 45-54

> *Dw i'n teimlo bod pobl yn aml wedi trio gorsymleiddio fy rhywedd i a fy ngwthio i rôl mam. Dw i'n teimlo'n anghyfforddus gyda grwpiau mamau a gydag ymdrechion i wthio fy merch tuag at fynegiant benywaidd cryf. Fe fyddwn i'n hapus iddi hi ddewis hynny drosti hi ei hunan ond mae ei weld yn cael ei orfodi arni, a drwy hynny arna innau hefyd, yn gwneud i fi deimlo'n anghyfforddus iawn*
>
> person cwiar anneuaidd, 35-44

Yn y cyfamser, fe fuodd rhai (n=5) yn myfyrio ar yr effaith gadarnhaol y gall bod yn LHDTC+ ei chael o ran rhianta:

> *Dw i'n teimlo bod bod yn berson LHDTC+ wedi fy helpu i fagu fy mhlant i fod yn fwy parod i ddeall a derbyn pobl o bob cefndir. Dydw i heb wynebu gwahaniaethu a dydy fy mhlant heb wynebu gwahaniaethu chwaith*
>
> menyw gydryweddol ddeurywiol, 35-44

> *Dydy bod yn berson LHDTC+ ddim yn cael dim effaith ar fy mhrofiad o fagu plant heblaw fy mod i'n gallu magu plant sydd â gwell dealltwriaeth ac empathi dyfnach tuag at y gwahaniaethau ehangach o ran rhywedd a rhywioldeb*
>
> menyw gydryweddol ddeurywiol, 35-44



Gofodau cymunedol LHDTC+

Gofynnwyd i'n sampl fyfyrio ar eu profiadau o fynd i ofodau a grwpiau cymunedol LHDTC+. Datgelodd hyn bod tua thraean y sampl yng Nghymru yn dweud nad ydyn nhw'n mynd i'r gofodau yma (36%), sy'n debyg i'r canfyddiadau cyffredinol ar gyfer gwledydd Prydain (35%).[31]

Roedd y ganran yma'n uwch ymhlith pobl ddeurywiol (44%) nag ymhlith dynion hoyw (31%) a lesbiaid (30%). Roedd pobl mewn ardaloedd gwledig hefyd yn fwy tebygol o ddweud nad oedden nhw'n mynd i ofodau cymunedol (55%) o gymharu â'r rhai mewn ardaloedd trefol (33%), gan adlewyrchu o bosib y ffaith bod gofodau o'r fath yn llai hygyrch iddyn nhw.

O'r rhai oedd yn mynd i ofodau a grwpiau cymunedol LHDTC+, roedd y teimladau'n gadarnhaol ar y cyfan: roedd 74% o'r farn bod y gofodau yma'n groesawgar, o gymharu â dim ond 9% oedd yn eu gweld yn anghroesawgar. Roedd pobl ag anableddau yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn anghroesawgar (12%) na phobl heb anableddau (6%).

Yn gyson gyda chanfyddiadau ledled gwledydd Prydain, dywedodd 18% o bobl yng Nghymru eu bod wedi profi gwahaniaethu mewn gofodau/grwpiau cymunedol LHDTC+ ar ryw bwynt. Roedd gwahaniaethu'n uwch na'r cyfartaledd ymhlith pobl sydd â chyflyrau iechyd meddwl (27%) ac anableddau (22%), ac ymhlith pobl o ffydd (23%). Nododd 27% o'r rhai sy'n mynd i'r gofodau yma ar hyn o bryd eu bod wedi profi gwahaniaethu.[32]

O'r rhai oedd yn mynd i ofodau a grwpiau cymunedol LHDTC+, roedd tri chwarter o'r farn bod y gofodau yma'n groesawgar

---

26 D1. I ba raddau, os o gwbl, ydych chi'n agored am eich cyfeiriadedd rhywiol ymhlith... D1_1. Eich teulu / D1_2. Eich ffrindiau.

27 D3. Wrth feddwl am y bobl rydych chi'n agored gyda nhw am eich cyfeiriadedd rhywiol ymhlith y grwpiau yma... I ba raddau, os o gwbl, ydych chi'n teimlo eich bod chi'n cael eich derbyn ganddyn nhw yng nghyd-destun eich cyfeiriadedd rhywiol?

28 D2. I ba raddau, os o gwbl, ydych chi'n agored ynglŷn â'ch hunaniaeth rhywedd ymhlith... D2_1. Eich teulu / D2_2. Eich ffrindiau.

29 D4. Wrth feddwl am y bobl rydych chi'n agored gyda nhw am eich hunaniaeth rhywedd ymhlith y grwpiau yma... I ba raddau, os o gwbl, ydych chi'n teimlo eich bod chi'n cael eich derbyn ganddyn nhw yng nghyd-destun eich hunaniaeth rhywedd? D4_1. Eich teulu / D4_2. Eich ffrindiau.

30 J4. Allwch chi ddweud mwy wrthon ni am eich profiadau o fagu plant fel rhywun LHDTC+, gan gynnwys unrhyw brofiad o wahaniaethu rydych chi neu'ch plant wedi'i wynebu oherwydd eich cyfeiriadedd rhywiol a/neu'ch hunaniaeth rhywedd, neu unrhyw brofiadau cadarnhaol rydych chi wedi'u cael?

31 N1. Wrth feddwl am eich cymuned LHDTC+ leol, er enghraifft lleoliadau LHDTC+, grwpiau cymunedol ac ymarfer corff LHDTC+, neu ddigwyddiadau balchder... I ba raddau ydych chi'n credu ei fod yn amgylchedd croesawgar neu'n amgylchedd anghroesawgar?

32 N2. Ydych chi wedi profi unrhyw driniaeth wahaniaethol yn eich cymuned LHDTC+ leol, fel lleoliadau LHDTC+, grwpiau cymunedol ac ymarfer corff LHDTC+, neu ddigwyddiadau balchder, oherwydd eich... Cyfeiriadedd rhywiol, hunaniaeth rhywedd, ethnigrwydd, anabledd, categori rhyw adeg geni, oedran, ffydd neu grefydd.

ADRAN 3

Diogelwch - Gwahaniaethu, Trosedd a Chamdriniaeth

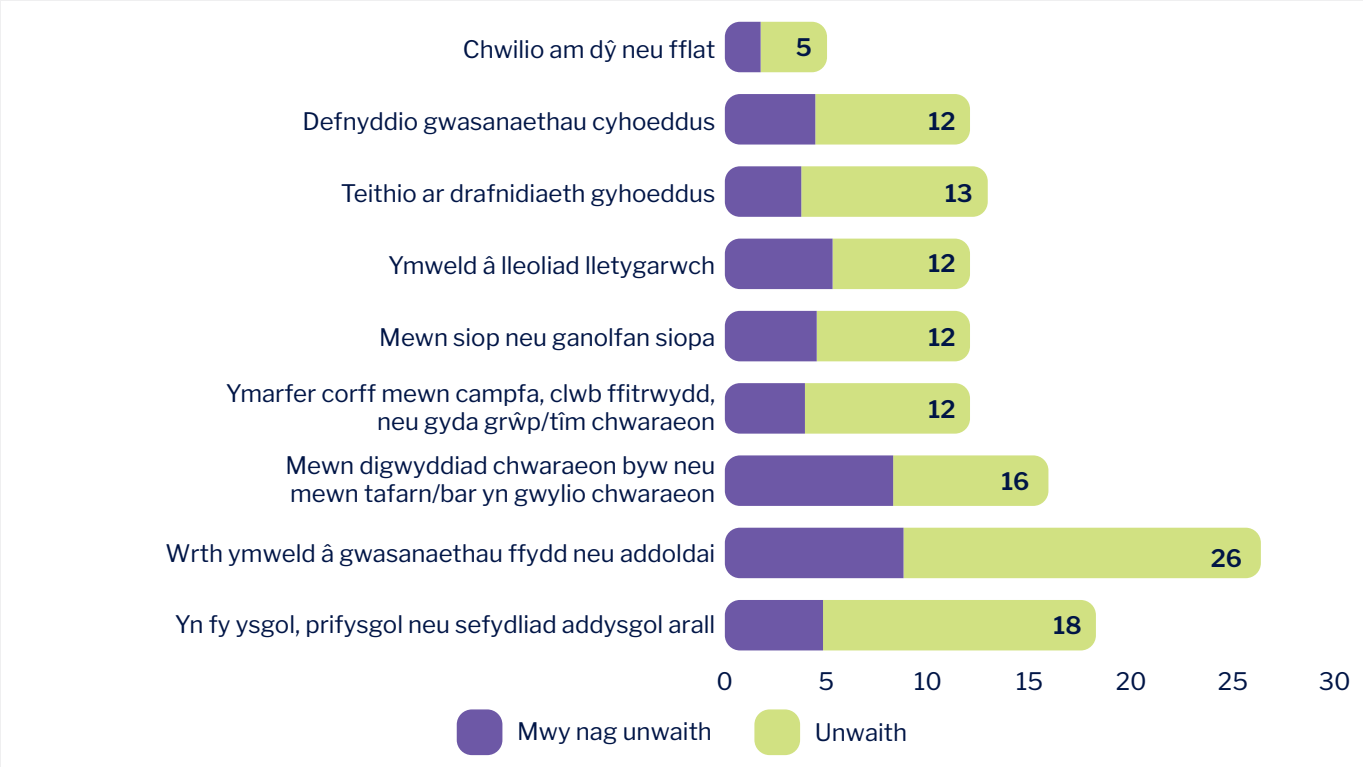
Gwahaniaethu mewn bywyd cyhoeddus

Pan holwyd pobl am eu profiadau o wahaniaethu ar sail eu cyfeiriadedd rhywiol neu eu hunaniaeth rhywedd mewn bywyd cyhoeddus yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, y lleoliadau lle adroddwyd am wahaniaethu amlaf mewn niferoedd absoliwt oedd siopau (n=33), ac yna wrth gael mynediad at wasanaethau cyhoeddus, teithio ar drafnidiaeth gyhoeddus, a lleoliadau lletygarwch (n=30 yr un).[33]

Fodd bynnag, un peth sy'n effeithio ar y canlyniadau yma yw pa mor aml mae pobl yn ymweld â phob lleoliad, gyda'r lefelau uchaf o wahaniaethu yn y lleoliadau mae pobl yn ymweld â nhw amlaf. Wrth ddadansoddi dim ond y rhai fuodd ym mhob lleoliad yn ystod y flwyddyn flaenorol, y lleoliadau lle profwyd gwahaniaethu amlaf yn gyfrannol oedd gwasanaethau ffydd/mannau addoli (26%), sefydliadau addysg (18%), a bariau/digwyddiadau chwaraeon byw (16%).

Mae hyn yn awgrymu bod lefelau gwahaniaethu yng Nghymru yn uwch mewn termau cyfrannol na chyfartaleddau gwledydd Prydain; fodd bynnag, mae angen gofal o ystyried bod sampl Cymru'n fach. Mae'r lleoliadau'n cydberthyn yn fras â chanfyddiadau gwledydd Prydain, gyda chael mynediad at wasanaethau cyhoeddus yn ychwanegiad mewn termau absoliwt.

Y lleoliadau lle nodwyd gwahaniaethu amlaf oedd siopau, gwasanaethau cyhoeddus, trafnidiaeth gyhoeddus, a lleoliadau lletygarwch



Siart 2. Gwahaniaethu mewn lleoliadau cyhoeddus yn ystod y flwyddyn ddiwethaf (% o'r rhai ym mhob lleoliad)

Mynd i'r afael â gelyniaeth mewn lleoliadau cyhoeddus

Gofynnwyd i ymatebwyr pa mor gyfforddus maen nhw'n teimlo mewn nifer o leoliadau cyhoeddus, ac ydyn nhw'n osgoi sefyllfaoedd neu'n addasu eu hymddygiad rhag ofn iddyn nhw wynebu gwahaniaethu. Datgelwyd y canlynol:

- Byddai 44% o bobl LHDTC+ yng Nghymru yn teimlo'n gyfforddus yn cerdded i lawr y stryd yn dal llaw eu partner, gyda bron i draean yn teimlo'n anghyfforddus (30%). Roedd dynion hoyw yn llawer mwy tebygol o fod yn anghyfforddus (51%) na lesbiaid (36%) neu bobl ddeurywiol (18%).[34]
- Dywedodd tua hanner y bobl eu bod yn teimlo'n ddiogel yn teithio ar drafnidiaeth gyhoeddus (56%), gyda dim ond 11% yn anghytuno. Roedd menywod yn llai tebygol o deimlo'n ddiogel (50%) na dynion (67%).[35]
- Dim ond 18% oedd yn credu bod digwyddiadau chwaraeon cyhoeddus yn groesawgar i bobl LHDTC+. Roedd 29% yn anghytuno, sy'n is na'r ganran ar gyfer gwledydd Prydain gyda'i gilydd (37%).[36]

O ran osgoi ac addasu ymddygiad, roedd y defnydd o fesurau osgoi ychydig yn is yng Nghymru ar draws pob sefyllfa o gymharu â chyfartaledd gwledydd Prydain. Yn benodol, dywedodd pobl LHDTC+ eu bod yn osgoi ymweld â theulu ar gyfradd llawer is (7%) na chyfartaledd gwledydd Prydain (13%).[37]

Maes arall a ystyriwyd oedd addasu gwisg yn gyhoeddus er mwyn osgoi gwahaniaethu. O'r 46 o bobl draws+ yn ein sampl, dywedodd 24 eu bod wedi addasu eu gwisg yn gyhoeddus.[38] O gymharu, dywedodd bron i ddau draean y bobl LHD+ gydryweddol nad oedden nhw'n gwneud hynny (63%). Mae hyn yn adlewyrchu canfyddiad ar draws data gwledydd Prydain bod pobl draws+ yn dweud eu bod yn addasu eu hymddygiad oherwydd ofn gwahaniaethu yn amlach na rhannau eraill o'r boblogaeth LHDTC+. Er enghraifft:

> ***Mae clywed sarhad yn cael ei weiddi drwy ffenest car rhywun yn rhan o fy mywyd bob dydd i pan fydda i'n gwisgo'n rhy cwiar. Mae'n rhywbeth rydw i'n ymwybodol iawn ohono pan fydda i'n mynd allan ac fe fydda i'n ystyried ydy hi'n werth wynebu'r aflonyddu. Mae wedi newid yn bendant pa mor gyfforddus ydw i o ran gwisgo yn y ffordd y byddwn i eisiau ei wneud y tu allan i fy nghartref ac mae wedi lleihau fy mharodrwydd i fynd allan***
>
> person arywiol anneuaidd, 25-34

Gofodau un rhyw

Mae defnydd o ofodau un rhyw yn faes sydd wedi dod yn wleidyddol iawn ledled gwledydd Prydain yn ystod y blynyddoedd diwethaf, ac mae ein data'n awgrymu bod rhai pobl LHDTC+ yn osgoi defnyddio'r gofodau yma: mae 10% o holl bobl LHDTC+ Cymru yn dweud eu bod yn osgoi'r gofodau yma.[39]

Wrth ddefnyddio'r gofodau yma, dywedodd 8% eu bod wedi cael eu holi ar ryw bwynt am y categori rhyw y rhoddwyd nhw ynddo adeg eu geni. Roedd lesbiaid yn fwy tebygol (10%) na dynion hoyw (1%) a phobl ddeurywiol (7%) o fod wedi profi hynny.[40]

O'r 46 o bobl draws+ yn ein sampl, nododd 19 eu bod yn osgoi gofodau un rhyw, tra bod naw wedi nodi eu bod wedi cael eu holi am y categori rhyw y rhoddwyd nhw ynddo adeg eu geni wrth ddefnyddio'r gofodau yma. Er enghraifft:

> ***O'n i mewn bar ac fe es i'r tŷ bach ac fe ges i fy herio a ddylwn i fod yno. Roedd yn brofiad brawychus***
>
> dyn trawsryweddol hoyw, 25-34

> ***Dywedodd rhywun wrtha i fy mod i'n mynd i'r lle newid/tŷ bach anghywir. Fe bwyntion nhw at yr arwydd ar y drws. Dydy hynny ddim yn fy atal i rhag gwneud dim byd, achos dw i'n gweithio yna, ond mae e'n gwneud i fi deimlo'n anniogel***
>
> person hoyw anneuaidd, 45-54

Byddai llai na hanner y bobl LHDTC+ yng Nghymru yn teimlo'n gyfforddus yn cerdded i lawr y stryd yn dal llaw eu partner

Troseddau casineb a chamdriniaeth ar-lein

Gofynnwyd i'n hymatebwyr oedden nhw wedi profi unrhyw rai o restr o ddigwyddiadau troseddol posib yn ystod y flwyddyn ddiwethaf: roedd 28% o bobl LHDTC+ wedi profi rhyw fath o ddigwyddiad. Y rhai mwyaf cyffredin oedd aflonyddu geiriol (16%) ac aflonyddu rhywiol (11%).[41]

O'r rhai oedd wedi profi digwyddiad, roedd 30% yn credu y gallai'r digwyddiad fod wedi'i ysgogi gan eu cyfeiriadedd rhywiol, tra bod 12% yn credu bod eu hunaniaeth rhywedd yn ffactor o bosib.[42]

Pan ofynnwyd i ymatebwyr oedden nhw wedi profi camdriniaeth homoffobaidd, ddeuffobaidd, neu drawsffobaidd ar-lein, gan gynnwys ar y cyfryngau cymdeithasol, yn ystod y mis diwethaf, roedd y canfyddiadau'n adlewyrchu cyfartaledd gwledydd Prydain yn fras: roedd 8% o bobl LHD+ wedi profi camdriniaeth homoffobaidd/ddeuffobaidd yn cael ei chyfeirio atyn nhw (7% ar draws gwledydd Prydain), tra bod 33% wedi profi camdriniaeth anuniongyrchol (36% ar draws gwledydd Prydain).[43] Er enghraifft:

> ***Sylwadau a negeseuon sarhaus ar-lein gan unigolion ar y cyfryngau cymdeithasol. Cael fy nghyhuddo o fod yn bedoffil neu o grŵmio. Defnydd o iaith sarhaus arall fel gwyrdroëdig, ffrîc ac ati. Y tro cyntaf i rywbeth fel hyn ddigwydd roedd yn sioc ac fe wnaeth fy ypsetio. Yn anffodus mae'n gyffredin iawn erbyn hyn, gyda chwmnïau cyfryngau cymdeithasol yn osgoi cymryd camau o gwbl yn erbyn camdriniaeth a chasineb***
>
> menyw gydryweddol lesbiaidd, 55-64

O'r 46 o bobl draws+ yn y sampl, roedd 6 wedi profi camdriniaeth drawsffobaidd uniongyrchol yn ystod y mis diwethaf, tra bod 31 wedi profi camdriniaeth anuniongyrchol.

Arferion trosi

Roedd pa mor gyffredin yw arferion trosi yn gyson gyda chyfartaledd gwledydd Prydain, gydag 1% o bobl LHDTC+ wedi profi arferion trosi, a 4% wedi cael eu cynnig ond heb eu profi.[44]

Roedd y ffigurau yma'n uwch ymhlith y rhai sydd o gefndir crefyddol (2% wedi eu profi, 7% wedi cael cynnig) a'r rhai sydd ag anableddau (1% wedi eu profi, 7% wedi cael cynnig).

---

33 E1. Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, ydych chi wedi teimlo bod rhywun wedi gwahaniaethu yn eich erbyn oherwydd eich cyfeiriadedd rhywiol a/neu'ch hunaniaeth rhywedd yn unrhyw un o'r sefyllfaoedd canlynol?

34 E3_1. Byddwn i'n teimlo'n gyfforddus yn cerdded lawr y stryd yn dal dwylo gyda fy mhartner.

35 E3_9. Rydw i'n teimlo'n ddiogel yn teithio ar drafnidiaeth gyhoeddus.

36 E3_2. Mae digwyddiadau chwaraeon cyhoeddus yn ofod croesawgar i bobl LHDTC+.

37 E3_8. Rydw i'n ymweld â fy nheulu'n llai aml oherwydd dydw i ddim yn teimlo fy mod i'n cael fy nerbyn fel rhywun LHDTC+.

38 E3_5. Rydw i'n addasu'r ffordd rydw i'n gwisgo pan fydda i'n mynd allan yn gyhoeddus gan fy mod i'n ofni wynebu gwahaniaethu/aflonyddu.

39 E3_7. Rydw i'n osgoi defnyddio gofodau un rhyw fel ystafelloedd newid neu dai bach cyhoeddus.

40 E4. Ydych chi erioed wedi cael eich holi am y categori rhyw y rhoddwyd chi ynddo adeg eich geni wrth fynd i mewn i ofodau un rhyw fel ystafelloedd newid neu dai bach cyhoeddus?

41 F1. Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, ydych chi'n bersonol wedi profi unrhyw un o'r mathau canlynol o ddigwyddiadau?

42 F2. Wrth feddwl am y digwyddiad diweddaraf, oedd unrhyw beth am y digwyddiad wnaeth i chi feddwl y GALLAI fod wedi'i ysgogi gan unrhyw un o'r ffactorau yma?

43 F7. Wrth feddwl am eich gweithgarwch ar-lein, gan gynnwys defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol, yn ystod y mis diwethaf, ydych chi wedi profi unrhyw un o'r canlynol?

44 G1. Ydych chi erioed wedi cael cynnig, neu ydych chi wedi profi arferion trosi mewn ymgais i newid, 'iacháu' neu fygu eich cyfeiriadedd rhywiol a/neu'ch hunaniaeth rhywedd?

ADRAN 4

Iechyd - Gwasanaethau, Iechyd Meddwl, a Lles

Gwahaniaethu mewn lleoliadau gofal iechyd

Pan ofynnwyd i bobl oedden nhw wedi profi unrhyw ddigwyddiadau negyddol wrth gael mynediad at ofal iechyd, oedd yn eu barn nhw wedi digwydd oherwydd eu cyfeiriadedd rhywiol neu eu hunaniaeth rhywedd, nododd lleiafrif arwyddocaol o ymatebwyr yng Nghymru eu bod.[45]

Dywedodd tua un ym mhob deg o bobl LHDTC+ Cymru eu bod wedi profi sylwadau gwahaniaethol neu negyddol (9%) neu driniaeth wahaniaethol (10%) gan staff gofal iechyd. Ar ben hynny, nododd 19% eu bod wedi profi cwestiynau am eu hunaniaeth oedd yn eu gwneud yn anghyfforddus, tra bod hunaniaeth 8% wedi cael ei datgelu heb eu cydsyniad.

Nododd un ym mhob ugain hefyd eu bod wedi cael eu gorfodi neu wedi'u rhoi o dan bwysau i gael profion meddygol (5%); fodd bynnag, dim ond 1% oedd y ffigur yma ymhlith pobl LHD+ gydryweddol, sy'n awgrymu bod llawer o hyn yn cael ei yrru gan achosion ymhlith pobl draws+. O'r 46 o bobl draws+ yn ein sampl, dywedodd 13 eu bod wedi profi hyn ar ryw bwynt.

Y tu hwnt i achosion mwy amlwg o wahaniaethu, profiad rhai pobl LHDTC+ yw nad yw gwasanaethau gofal iechyd yn sensitif i'w hanghenion yn aml. O ran hynny, dywedodd un ym mhob chwech o bobl LHD+ yng Nghymru fod staff gofal iechyd, yn eu profiad nhw, yn brin o ddealltwriaeth o anghenion iechyd penodol pobl LHD+ (16%). Roedd hyn yn uwch ymhlith menywod LD+ (16%) na dynion HD+ (10%).

O'r 46 o bobl draws+ yn ein sampl, adroddodd 22 eu bod wedi profi staff gofal iechyd oedd heb ddealltwriaeth o anghenion iechyd penodol pobl draws+.

Yn erbyn y cefndir yma, dywedodd 11% o bobl LHDTC+ eu bod wedi osgoi triniaeth oherwydd eu bod yn ofni profi gwahaniaethu.

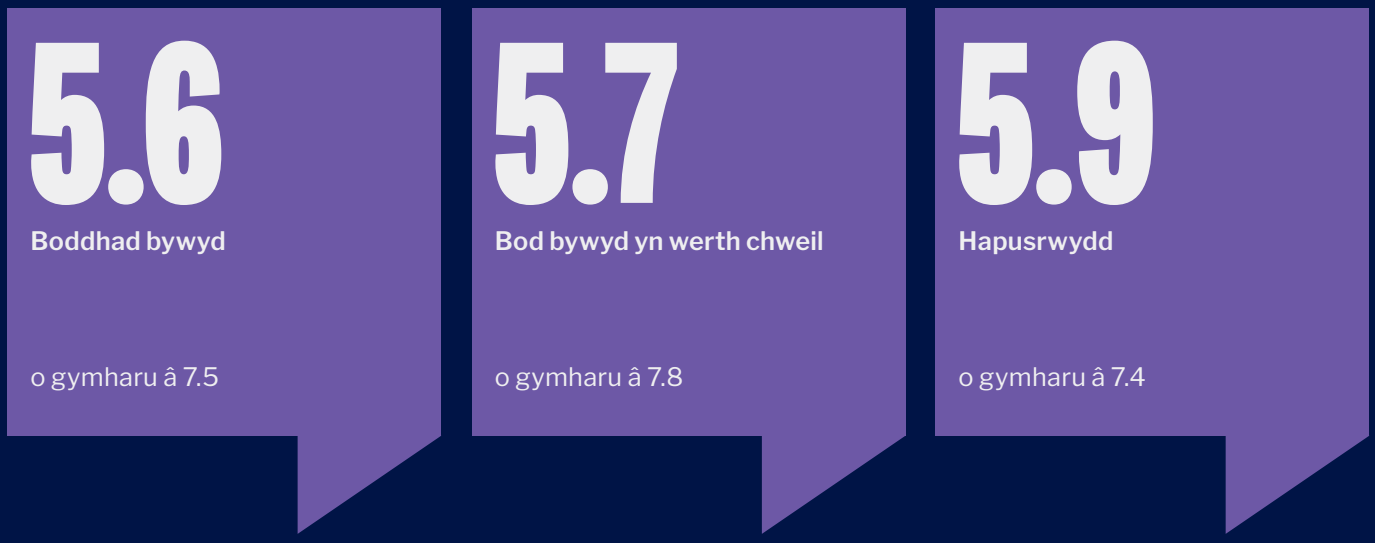
Dywedodd un ym mhob chwech o bobl LHD+ yng Nghymru fod staff gofal iechyd, yn eu profiad nhw, yn brin o ddealltwriaeth o anghenion iechyd penodol pobl LHD+

Lles personol

Mae'r Swyddfa Ystadegau Gwladol (ONS) yn mesur lles personol yn rheolaidd drwy'r Arolwg Poblogaeth Blynyddol yn erbyn pedwar mesurydd ar raddfa 0-10: boddhad bywyd, a yw bywyd yn werth chweil, hapusrwydd a phryder.[46] Fe wnaethon ni gynnwys y cwestiynau yma hefyd yn ein harolwg er mwyn asesu lles pobl LHDTC+ o gymharu â'r boblogaeth gyffredinol. Mae'r canlyniadau ar gyfer y tri mesurydd cadarnhaol wedi'u dangos gan Siart 3.

Dangoswyd bod teimladau o bryder yn uwch ymhlith pobl LHDTC+ yng Nghymru (4.5) o gymharu â phoblogaeth gyffredinol gwledydd Prydain (3.2).[47]

Siart 3. Lles personol yn y boblogaeth gyffredinol ac yn y gymuned LHDTC+



Dywedodd dros hanner y bobl LHDTC+ yng Nghymru eu bod wedi ystyried hunanladdiad ar ryw bwynt

Effaith hunaniaeth LHDTC+ ar iechyd meddwl

Wrth eu holi pa effaith, os o gwbl, roedd profiadau'n ymwneud â'u cyfeiriadedd rhywiol neu eu hunaniaeth rhywedd wedi'i chael ar eu hiechyd meddwl yn ystod y flwyddyn flaenorol, dywedodd hanner y bobl LHD+ nad oedd dim effaith (51%). Dywedodd 21% fod yr effaith yn gadarnhaol, tra bod 16% wedi dweud ei bod yn negyddol.[48]

O'r 46 o bobl draws+ yn y sampl, dywedodd 23 fod profiadau yn ymwneud â'u hunaniaeth rhywedd wedi cael effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl.[49] Er bod y sampl yn fach, mae'n tynnu sylw at wahaniaeth ym mhrofiad pobl gydryweddol LHD+ a phobl draws+ sydd i'w weld hefyd yn sampl gwledydd Prydain.

Synio am hunanladdiad a cheisio cyflawni hunanladdiad

Mae tystiolaeth helaeth eisoes am gyfraddau uwch o synio am hunanladdiad a cheisio cyflawni hunanladdiad yn y gymuned LHDTC+, ac mae canfyddiadau Cymru'n cyd-fynd â chanfyddiadau gwledydd Prydain sy'n cadarnhau'r risg uwch yma o synio am hunanladdiad a cheisio cyflawni hunanladdiad.

Dywedodd dros hanner y bobl LHDTC+ yng Nghymru eu bod wedi ystyried hunanladdiad ar ryw bwynt (56%),[50] tra bod un ym mhob pump wedi ceisio cyflawni hunanladdiad (22%).

Roedd synio am hunanladdiad yn fwy cyffredin ymhlith menywod, gyda bron i ddau draean y menywod LD+ wedi ystyried hunanladdiad ar ryw bwynt (64%) a'u chwarter wedi ceisio cyflawni hunanladdiad (24%), o gymharu â 43% ac 17% o ddynion HD+ yn yr un drefn. Roedd pobl ddeurywiol hefyd yn fwy tebygol o fod wedi ystyried (68%) neu o fod wedi ceisio (29%) cyflawni hunanladdiad o gymharu â phobl hoyw a lesbiaidd (44%, 16%). O'r 46 o bobl draws+ yn y sampl, roedd 32 wedi ystyried hunanladdiad ac roedd 16 wedi ceisio cyflawni hunanladdiad rywbryd yn ystod eu bywydau.

Mynediad at wasanaethau iechyd meddwl

Mae'r data yma'n tynnu sylw at broblem sylweddol gyda lles a iechyd meddwl yn y gymuned LHDTC+, ac achos clir dros gymorth iechyd meddwl hygyrch. Fodd bynnag, mae ein canfyddiadau'n awgrymu bod llawer yn ei chael hi'n anodd cael mynediad at ofal priodol.

Er bod teimladau'n ymwneud â hunanladdiad yn gyson â chyfartaledd gwledydd Prydain, mae nifer y bobl sy'n cael mynediad at gymorth iechyd meddwl yng Nghymru yn is: dywedodd 12% eu bod wedi cael mynediad at gymorth y GIG yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, o gymharu â 21% ledled gwledydd Prydain. Ceisiodd 10% gael mynediad at gymorth ond heb lwyddo, sy'n weddol gyson â chyfartaledd gwledydd Prydain. Dywedodd mwy o bobl eu bod wedi defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl preifat (13%) na gwasanaethau'r GIG yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.[52]

Roedd menywod bron ddwywaith yn fwy tebygol na dynion o gael profiad o fod yn aflwyddiannus o ran cael mynediad at gymorth iechyd meddwl: nododd 13% o fenywod LD+ hynny o gymharu â 7% o ddynion HD+, gyda hynny'n arbennig o debygol o ddigwydd i fenywod deurywiol (20%).

Pan holwyd pa mor hawdd neu pa mor anodd oedd cael mynediad at wasanaethau iechyd meddwl y GIG, dywedodd dros ddau draean y rhai oedd wedi eu defnyddio neu wedi ceisio eu defnyddio yn ystod y flwyddyn ddiwethaf ei bod hi'n anodd (70%), sy'n sylweddol uwch na'r gyfran ddywedodd yr un peth yn sampl gwledydd Prydain (54%).[53]

Y prif reswm a roddwyd am hyn oedd amseroedd aros hir (74%), gyda 'poeni, pryderu, neu fod â chywilydd am fynd' fel y rheswm mwyaf poblogaidd wedyn (30%). Roedd un ym mhob deg o bobl LHD+ yn poeni am wahaniaethu neu ddiffyg dealltwriaeth oherwydd eu cyfeiriadedd rhywiol (10%).[54]

---

45 H1. Ydych chi erioed wedi profi unrhyw un o'r sefyllfaoedd canlynol wrth ddefnyddio neu geisio cael mynediad at wasanaethau gofal iechyd, oedd yn eich barn chi oherwydd eich cyfeiriadedd rhywiol a/neu'ch hunaniaeth rhywedd?

46 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, *Lles personol yn y DU QMI,* 2025. https://cy.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/methodologies/personalwellbeingintheukqmi.

47 I8_4. Yn gyffredinol, pa mor bryderus oeddech chi'n teimlo ddoe?

48 I1. Ar y cyfan, yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, i ba raddau, os o gwbl, mae effaith wedi bod ar eich iechyd meddwl oherwydd profiadau sy'n ymwneud â'ch... I1_1. Cyfeiriadedd rhywiol.

49 I1. Ar y cyfan, yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, i ba raddau, os o gwbl, mae effaith wedi bod ar eich iechyd meddwl oherwydd profiadau sy'n ymwneud â'ch... I1_2. Hunaniaeth rhywedd.

50 I2. Ydych chi erioed wedi ystyried ceisio cyflawni hunanladdiad?

51 I3. Ydych chi erioed wedi ceisio cyflawni hunanladdiad?

52 I4. Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, ydych chi wedi cael mynediad at, neu wedi ceisio cael mynediad at, unrhyw wasanaethau iechyd meddwl am unrhyw reswm, er enghraifft, triniaethau siarad fel cwnsela neu therapi, neu wasanaethau

53 I5. Pa mor hawdd neu anodd oedd hi i chi gael mynediad at wasanaethau iechyd meddwl y GIG?

54 I6. Pam roedd cael mynediad at wasanaethau iechyd meddwl y GIG yn anodd yn ystod y flwyddyn ddiwethaf?

ADRAN 5

Gwaith - Cynhwysiant, Gwahaniaethu, a Chyllid

Chwilio am waith

Gofynnwyd i ymatebwyr nodi pa ffactorau sy'n gysylltiedig â bod yn LHDTC+ sy'n bwysig iddyn nhw wrth benderfynu ble i weithio. O'r holl bobl LHDTC+ y buon ni'n eu holi, dewisodd 69% o leiaf un ffactor fel ystyriaeth bwysig wrth benderfynu ble i weithio.[55] Y ffactorau a ddewiswyd amlaf oedd:

- Teimlo fy mod i'n gallu bod yn agored am fy nghyfeiriadedd rhywiol (53%);
- Polisïau cydraddoldeb yn y gweithle sy'n dryloyw (47%);
- Gweld enghreifftiau o gynhwysiant LHDTC+ ar wefan y sefydliad, deunyddiau cyhoeddedig, a chyfathrebiadau (33%);
- Gweld uwch reolwyr sy'n LHDTC+ (29%);
- Gweld uwch reolwyr yn cael eu cynrychioli ar rwydweithiau, grwpiau ac is-bwyllgorau amrywiaeth, cydraddoldeb a chynhwysiant (28%).

Doedd dim gwahaniaeth rhwng y ffactorau a ddewiswyd yng Nghymru a gwledydd Prydain.

Bod yn agored yn y gwaith

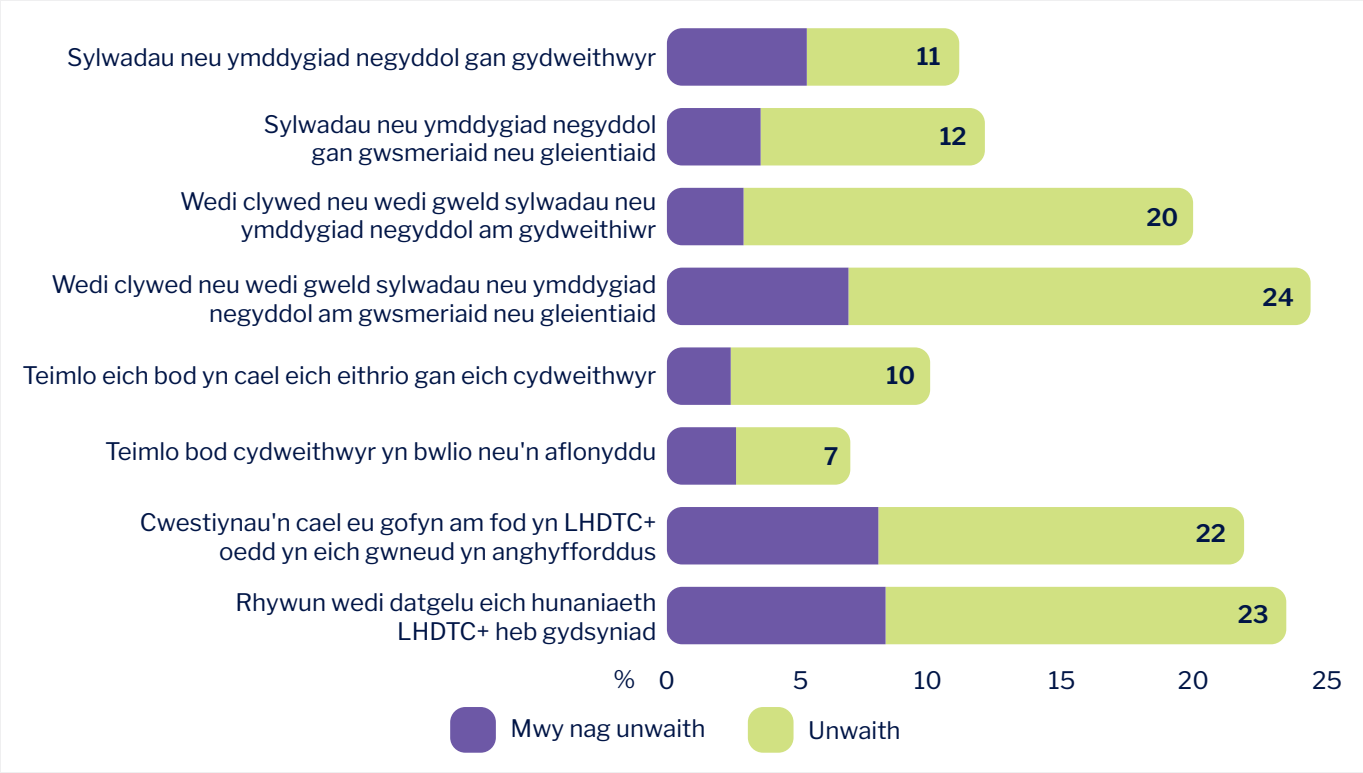
Mae dau draean y bobl LHD+ yn agored am eu cyfeiriadedd rhywiol yn eu gweithle (64%), ond dim ond traean sy'n nodi eu bod yn 'hollol agored' am eu hunaniaeth (36%). Roedd pobl ddeurywiol yn llawer llai tebygol o fod yn agored (45%) na phobl hoyw a lesbiaidd (83%).[56]

O'r rhai sydd mewn gwaith ar hyn o bryd, dywedodd eu chwarter eu bod wedi cuddio neu wedi celu'r ffaith eu bod yn LHDTC+ yn ystod y flwyddyn flaenorol (26%). Roedd hyn yn uwch ymhlith pobl ddeurywiol (31%) nag ymhlith pobl hoyw neu lesbiaidd (23%). Dywedodd un ym mhob deg eu bod wedi cael eu hannog i guddio neu gelu eu hunaniaeth (10%).[57]

Myfyriodd rhai o ymatebwyr yr arolwg ar effaith datgelu eu hunaniaeth LHDTC+ wrth gydweithwyr dro ar ôl tro. Er enghraifft:

> *Weithiau rydw i'n casáu'r lletchwithdod o orfod dweud wrth rywun yn y gwaith fy mod i'n ddyn hoyw. Dw i'n hapus iawn ac yn gyfforddus gyda phwy ydw i, ond weithiau mae'n gas gen i feddwl am orfod "dod allan" wrth gydweithwyr newydd os ydyn nhw ddim yn ymwybodol fy mod i'n hoyw. Nid achos bod ofn cael fy marnu arna i na dim byd felly, ond weithiau mae'n gas gen i feddwl am orfod mynd drwy'r un sgwrs eto fyth*
>
> dyn cydryweddol hoyw, 35-44

O'r rhai sydd mewn gwaith ar hyn o bryd, dywedodd eu chwarter eu bod wedi cuddio neu wedi celu'r ffaith eu bod yn LHDTC+ yn ystod y flwyddyn flaenorol



Siart 4. Profiadau o wahaniaethu, eithrio ac aflonyddu yn y gweithle

Gwahaniaethu yn y gwaith

Gofynnwyd i bawb sydd mewn gwaith ar hyn o bryd oedden nhw wedi profi unrhyw ddigwyddiadau yn seiliedig ar eu cyfeiriadedd rhywiol neu eu hunaniaeth rhywedd yn y gweithle yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.[58] Mae Siart 4 yn dangos y mathau o ddigwyddiadau sy'n cael eu profi amlaf, gan ddatgelu bod bron i chwarter yr ymatebwyr wedi profi rhyw fath o ddigwyddiad, sy'n uwch na chyfartaledd gwledydd Prydain.

Fe wnaeth yr ymatebion ansoddol i'r cwestiwn yma ehangu ar y digwyddiadau. Er enghraifft:

> *Mae yna sgyrsiau parhaus lle mae termau sarhaus yn cael eu defnyddio i ddisgrifio pobl LHDTC+. Mae yna jôcs a rhagdybiaethau'n cael eu gwneud a dydw i ddim eisiau cael fy nghysylltu â nhw*
>
> menyw gydryweddol ddeurywiol, 25-34

Myfyriodd rhai o'r ymatebwyr hŷn ar well cynhwysiant LHDTC+ yn y gweithle:

> *Pan o'n i'n iau, roedd yna lawer mwy o wahaniaethu fel galw enwau, gan y twpsod neu'r bwlis arferol. Ond wrth i amser fynd heibio mae pethau wedi gwella'n aruthrol. I fi does dim ots beth yw'ch hunaniaeth rywiol/hunaniaeth rhywedd chi*
>
> menyw gydryweddol ddeurywiol, 65+

> *Mae pethau wedi newid yn sylweddol. Rydw i'n 60 oed nawr; pan o'n i yn fy arddegau, o'n i'n cael fy mwlio yn y gweithle. Y dyddiau yma fe fyddwn i'n cael sioc petai hynny'n digwydd. Mae pobman rydw i wedi gweithio wedi bod â pholisïau LHDT-gyfeillgar oedd yn glir ac yn hawdd eu gweld a'u cyrraedd*
>
> person hoyw trawsryweddol, 55-64

I rai, roedd bod yn LHDTC+ hefyd yn cael ei brofi fel rhwystr i ddatblygiad gyrfa: roedd 7% yn teimlo eu bod heb gael swydd neu ddyrchafiad yn ystod y flwyddyn oherwydd eu bod yn LHDTC+, tra bod 1% yn teimlo eu bod wedi colli swydd am yr un rheswm.

Pan ofynnwyd sut gwnaethon nhw ymateb i'r digwyddiadau yma, dywedodd dros hanner nad oedden nhw wedi cymryd dim camau (58%), ychydig yn uwch na chyfartaledd gwledydd Prydain (52%). Dim ond 8% o'r ymatebwyr oedd wedi adrodd am eu digwyddiad diweddaraf wrth reolwr llinell, 3% wrth uwch reolwyr, a 3% wrth adnoddau dynol, tra bod 1% o bobl wedi gwneud cwyn gyflogaeth ffurfiol.[59]

Y rhesymau mwyaf cyffredin a roddwyd dros beidio adrodd am ddigwyddiadau yn y gweithle oedd 'O'n i'n teimlo nad oedd hi'n werth gwneud neu na fyddai dim yn digwydd nac yn newid' (33%) ac 'O'n i'n meddwl ei fod yn rhy ddibwys, ddim yn ddigon difrifol neu'n digwydd drwy'r amser' (26%). Dywedodd bron i un ym mhob chwech nad oedden nhw wedi adrodd am y mater oherwydd 'O'n i ddim eisiau datgelu fy nghyfeiriadedd rhywiol a/neu fy hunaniaeth rhywedd' (17%).[60]

Sefydlogrwydd ariannol

Dywedodd 89% o bobl LHDTC+ yng Nghymru eu bod yn poeni am gostau byw, ychydig yn uwch na chyfartaledd gwledydd Prydain (86%). Roedd menywod LD+ yn fwy tebygol o ddweud hynny (92%) na dynion HD+ (82%), tra bod pobl ag anableddau (91%) yn fwy tebygol o ddweud hynny na phobl heb anableddau (85%).[61]

Roedd pobl LHDTC+ yng Nghymru hefyd yn llai tebygol o ddweud bod ganddyn nhw ddigon o arian i gael dau ben llinyn ynghyd (52%) o gymharu â chyfartaledd gwledydd Prydain (55%). Dywedodd rhyw draean y menywod LD+ nad oedd ganddyn nhw ddigon i gael dau ben llinyn ynghyd (36%), o gymharu â chwarter y dynion HD+ (26%).[62]

I'r gwrthwyneb, roedd ein sampl yng Nghymru yn fwy tebygol o ddweud bod eu taliadau rhent/morgais yn fforddiadwy iddyn nhw (49%) na chyfartaledd gwledydd Prydain (43%).[63]

Dywedodd bron i un ym mhob chwech nad oedden nhw wedi adrodd am y mater oherwydd '0'n i ddim eisiau datgelu fy nghyfeiriadedd rhywiol a/neu fy hunaniaeth rhywedd'

55 M1. Pa rai, os o gwbl, o'r ffactorau canlynol sy'n gysylltiedig â bod yn LHDTC+ sy'n bwysig i chi wrth benderfynu ble i weithio? Os ydych chi wedi ymddeol neu ddim yn chwilio am waith, dychmygwch eich bod. (Dewiswch bob ateb perthnasol).

56 D1. I ba raddau, os o gwbl, ydych chi'n agored am eich cyfeiriadedd rhywiol ymhlith... D1_3. Pobl yn eich gweithle.

57 M3. Yn eich gwaith yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, ydych chi wedi profi unrhyw un o'r canlynol?

58 M3. Yn eich gwaith yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, ydych chi wedi profi unrhyw un o'r canlynol?

59 M4. Fe ddywedoch eich bod wedi profi o leiaf un o'r digwyddiadau yma yn y gwaith oherwydd eich bod chi'n LHDTC+. Wrth feddwl am y digwyddiad diweddaraf brofoch chi, pa gamau gymeroch chi, os o gwbl? (Dewiswch bob ateb perthnasol).

60 M6. Wnaethoch chi ddim dweud eich bod chi wedi adrodd wrth eich cyflogwr am y digwyddiad diweddaraf... Pam hynny? (Dewiswch bob ateb perthnasol).

61 L1_1. Rydw i'n poeni am gostau byw.

62 L1_2. Mae gen i ddigon o arian i gael dau ben llinyn ynghyd.

63 L1_3. Mae fy nhaliadau rhent neu forgais presennol yn fforddiadwy i fi.

ADRAN 6

Dyfodol - Cynllunio Ariannol, Ffurfio Teulu, a Gofal yn ystod Henaint

Ffurfio teulu

Wrth gael eu holi am eu hawydd i gael plant a'u diddordeb mewn gwasanaethau ffurfio teulu, dywedodd dros hanner pobl LHDTC+ Cymru nad oes arnyn nhw ddim awydd cael plant (55%). O'r rhai sydd eisoes yn rhieni, dydy dau draean (66%) ddim eisiau rhagor o blant. Doedd 32 o'r 46 o bobl draws+ yn ein sampl byth eisiau cael plant.[64]

Mae tua chwarter pobl LHDTC+ Cymru eisiau plant rywbryd (24%): mae 9% eisiau plant ar hyn o bryd, tra bod 15% eisiau plant yn y dyfodol. Roedd lesbiaid yn fwy tebygol o fod eisiau plant (30%) na dynion hoyw (18%), tra bod 26% o bobl ddeurywiol eisiau plant rywbryd.

Roedd y nifer oedd yn manteisio ar wasanaethau ffurfio teulu yn uwch yng Nghymru o gymharu â chyfartaledd gwledydd Prydain ar draws pob un o'r llwybrau yr holwyd amdanyn nhw. Y llwybrau oedd â'r nifer fwyaf o bobl yn eu dewis yn gyffredinol oedd IUI/IVF (4%), cadwraeth ffrwythlondeb (2%), maethu (2%), mabwysiadu (2%), a defnyddio mam fenthyg (1%).[65]

Dywedodd dros hanner pobl LHDTC+ Cymru nad oes arnyn nhw ddim awydd cael plant

Cynllunio ariannol

Holwyd ymatebwyr am eu hyder yn eu diogelwch ariannol ar gyfer y dyfodol. Dywedodd dros hanner pobl LHDTC+ Cymru a holwyd nad oes ganddyn nhw hyder y byddan nhw'n ariannol ddiogel ar ôl ymddeol (55%), gyda dim ond chwarter yn mynegi hyder (24%). Roedd menywod LD+ yn fwy tebygol o anghytuno (58%) na dynion HD+ (46%).[66]

Un ffordd o hybu hyder mewn diogelwch ariannol fyddai cael cyngor proffesiynol gan gynllunwyr ariannol, fel cyngor ar dreth, etifeddiaeth, pensiynau, neu ewyllysiau. O ran hynny:

- Roedd rhaniad ymhlith pobl LHDTC+ o ran bod yn hyderus yn cael cyngor cynllunio, gyda 36% yn hyderus a 32% yn ddihyder. Roedd menywod LD+ yn llai hyderus ar gyfartaledd (30%).[67]
- Roedd pobl LHDTC+ yn fwy tebygol o ddweud y bydden nhw'n gyfforddus yn ceisio cyngor gan gynghorwyr proffesiynol: roedd hanner (50%) yr ymatebwyr yn cytuno y bydden nhw'n gyfforddus (roedd 22% yn anghytuno). Unwaith eto, roedd menywod LD+ yn llai tebygol o fod yn gyfforddus (44%).[68]

Fe wnaethon ni hefyd astudio disgwyliadau pobl LHDTC+ o ran ymddeol er mwyn deall sut maen nhw'n siapio'u gwaith cynllunio ariannol hirdymor . Yn gyffredinol, mae pobl LHDTC+ yng Nghymru yn disgwyl byw hyd at oedran pensiwn: roedd 51% yn cytuno, tra bod 21% yn anghytuno. Roedd pobl ag anableddau (36%) a'r rhai sydd â chyflyrau iechyd meddwl (38%) yn llawer llai tebygol o gytuno.69

Byddai'n well gan saith ym mhob deg o bobl LHDTC+ yng Nghymru gael gofal gartref, sy'n uwch na chyfartaledd gwledydd Prydain

Gofal yn ystod henaint

Dywedodd rhyw draean yr ymatebwyr yng Nghymru eu bod yn credu y gallen nhw ddibynnu ar eu teulu a'u rhwydwaith cymdeithasol presennol i gefnogi eu hanghenion gofal yn y dyfodol (36%), sydd ychydig yn uwch na chyfartaledd gwledydd Prydain (32%).[70]

Roedd dynion HD+ yn llai tebygol o gytuno â hyn (35%) na menywod LD+ (41%), gyda hyder ymhlith dynion hoyw wedi'i wrthdroi: roedd 37% yn anghytuno o gymharu â 30% yn cytuno. Roedd pobl ddeurywiol yn fwy tebygol o fod yn hyderus i ddibynnu ar eu rhwydweithiau cymdeithasol presennol (41%) na phobl hoyw a lesbiaidd (31%). Roedd pobl ag anableddau hefyd yn ddihyder (29%) o gymharu â'r rhai sydd heb anableddau (40%).

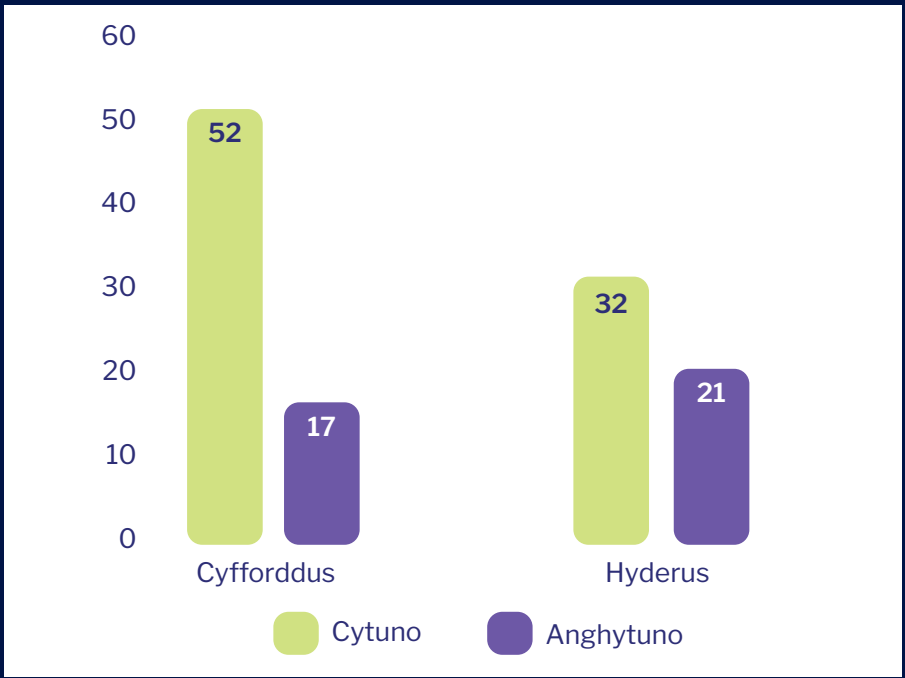
Cafodd dewis clir ei fynegi o blaid cael gofal gartref yn hytrach nag mewn lleoliad gofal preswyl: byddai saith ym mhob deg o bobl LHDTC+ Cymru yn ffafrio hynny (70%), sy'n uwch na chyfartaledd gwledydd Prydain (63%).[71]

Petai angen iddyn nhw gael gofal mewn cartref preswyl, dywedodd bron i wyth ym mhob deg y bydden nhw'n gyfforddus yn rhannu gyda phobl LHDTC+ sydd â chyfeiriadedd rhywiol neu hunaniaeth rhywedd wahanol iddyn nhw (78%).[72] Yn y cyfamser, mynegodd dau draean eu bod yn gyfforddus gyda'r syniad o fyw gyda phobl sydd ddim yn LHDTC+ (68%).[73]

Yn gyson â'r canfyddiadau ledled gwledydd Prydain, roedd pobl hŷn yn llai cyfforddus gyda'r ddau opsiwn yma. Er enghraifft, ymhlith pobl 55-64 oed, 72% ddywedodd y bydden nhw'n gyfforddus gyda phobl LHDTC+ eraill, a 54% fyddai'n gyfforddus yn byw gyda phobl sydd ddim yn LHDTC+. Ymhlith pobl 25-34 oed, roedd y ffigurau yma'n 86% ac yn 71% yn yr un drefn.

Dywedodd tua hanner ein sampl y bydden nhw'n gyfforddus yn bod yn agored am eu cyfeiriadedd rhywiol neu eu hunaniaeth rhywedd wrth ddarparwyr gofal (52%), gyda phobl hoyw a lesbiaidd (61%) yn fwy cyfforddus na phobl ddeurywiol (42%).[74]

Fodd bynnag, mae hyder y byddai darparwyr yn deall eu hanghenion fel rhywun LHDTC+ yn llawer is, gyda dim ond 32% yn cytuno a 21% yn anghytuno.[75]



Siart 5. Cyfforddus yn bod yn agored a hyderus y byddai anghenion gofal yn cael eu deall

Yr hyn sy'n amlwg yw bod pobl LHDTC+ eisiau i'w gofal fod yn gadarnhaol: roedd 64% yn cytuno bod gofal sydd wedi'i ddylunio i ddilysu a chefnogi eu hanghenion a'u profiadau yn bwysig iddynt. O'r 46 o bobl draws+ yn ein sampl, roedd 37 yn cytuno â hyn.[76]

Yn olaf, dim ond 6% yng Nghymru ddywedodd eu bod wedi gwneud cynlluniau penodol ar gyfer eu hanghenion gofal yn y dyfodol, ychydig yn uwch na chyfartaledd gwledydd Prydain (4%). Roedd traean wedi meddwl am anghenion gofal y dyfodol ond heb wneud dim cynlluniau (35%), tra bod dros hanner heb ystyried y peth (56%).[77]

Hyd yn oed ymhlith y carfanau hŷn, roedd cynllunio ar gyfer anghenion gofal yn y dyfodol yn isel: dim ond 15% o bobl 55-64 oed oedd wedi gwneud cynlluniau, gyda chymaint â 42% heb roi dim ystyriaeth i'r peth.

---

64 J2. Ydych chi eisiau cael plant ar hyn o bryd neu rywbryd yn y dyfodol? Os oes ganddoch chi blant eisoes, meddyliwch ydych chi eisiau rhagor.

65 J1. Ydych chi wedi defnyddio gwasanaethau sy'n gysylltiedig ag unrhyw un o'r llwybrau ffurfio teulu canlynol, naill ai'n bersonol neu drwy gefnogi partner?

66 L1_4. Rydw i'n hyderus y bydda i'n ariannol ddiogel ar ôl ymddeol.

67 L1_6. Rydw i'n teimlo'n hyderus yn cael mynediad at gyngor cynllunio ariannol (e.e. ar gyfer treth, etifeddiaeth, pensiynau, ewyllysiau).

68 L1_7. Byddwn i'n gyfforddus yn ceisio cyngor ariannol gan gynghorydd proffesiynol.

69 L1_5. Rydw i'n disgwyl byw tan yr oedran pan alla i hawlio pensiwn.

70 K2_1. Galla i ddibynnu ar deulu, partner, a/neu ffrindiau i gefnogi fy anghenion gofal yn y dyfodol.

71 K2_2. Byddai'n well gen i gael gofal yn fy nghartref fy hunan nag mewn lleoliad gofal preswyl.

72 K3_2. Byw ochr yn ochr â phobl LHDTC+ sydd â chyfeiriadedd rhywiol neu hunaniaeth rhywedd wahanol i fi mewn cartref gofal preswyl.

73 K3_1. Byw ochr yn ochr â phobl sydd ddim yn LHDTC+ mewn cartref gofal preswyl.

74 K3_3. Bod yn agored am fy nghyfeiriadedd rhywiol a/neu fy hunaniaeth rhywedd wrth ddarparwyr gofal (yn fy nghartref fy hunan neu mewn cartref gofal preswyl).

75 K4_2. Rydw i'n teimlo'n hyderus y byddai darparwyr gofal yn deall fy anghenion fel person LHDTC+.

76 K4_1. Mae'n bwysig i fi bod y gofal yn LHDTC+-gadarnhaol (h.y. wedi'i ddylunio i ddilysu a chefnogi anghenion a phrofiadau penodol pobl LHDTC+).

77 K1. Gan feddwl am unrhyw anghenion gofal sy'n gysylltiedig ag oedran a allai fod gennych yn y dyfodol, pa un o'r canlynol sydd fwyaf perthnasol i chi?

Methodoleg

Comisiynwyd YouGov gan Stonewall i weinyddu arolwg o bobl LHDTC+ ar eu profiadau o fywyd yng ngwledydd Prydain. Datblygwyd yr arolwg yn gynnar yn 2026. Mae'n addasu ac yn adeiladu ar arolwg a weinyddwyd yn 2017 oedd yn sail i adroddiadau *LHDT ym Mhrydain* Stonewall a gyhoeddwyd yn 2018-2020.

Dewiswyd cyfranogwyr ar hap drwy banel ar-lein YouGov o dros 2.5 miliwn o unigolion. Defnyddiwyd cwestiynau sgrinio i sicrhau bod cyfranogwyr yn arddel hunaniaeth LHDTC+. Cynhaliwyd gwaith maes ar-lein o 25 Mawrth tan 27 Ebrill 2026.

Dim ond data o'r sampl o ymatebwyr Cymru i'r arolwg sydd yn yr adroddiad yma. Cyfanswm maint sampl Cymru yw 306 o oedolion. Mae hyn yn cynnwys:

- 148 o bobl hoyw/lesbiaidd, 133 o bobl ddeurywiol, a 24 o bobl sydd â chyfeiriadedd rhywiol 'arall';
- 260 o bobl gydryweddol LHD+ a 46 o bobl draws+;
- 134 o ddynion, 138 o fenywod, a 34 o bobl sydd â hunaniaeth rhywedd anneuaidd neu 'arall'.

Gosodwyd cwotâu yn ystod y samplu ac mae'r sampl terfynol wedi'i bwysoli i fod yn gynrychioliadol o oedolion LHDTC+ yng ngwledydd Prydain. Cafodd oedolion LHD+ cydryweddol eu pwysoli i gyd-fynd â data'r Cyfrifiad yn ôl cyfeiriadedd rhywiol, categori rhyw adeg geni, oedran, rhanbarth, ethnigrwydd, a lefel addysg. Cafodd oedolion trawsryweddol eu pwysoli i gyd-fynd â data'r Cyfrifiad yn ôl categori rhyw adeg geni, oedran a rhanbarth. Yna, pwysolwyd y canlyniadau cyfan gyda'i gilydd yn ôl hunaniaeth gydryweddol/drawsryweddol i adlewyrchu oedolion LHDTC+ ledled gwledydd Prydain.

Darparwyd tablau yn cynnwys data meintiol ac ansoddol gan YouGov. Cynhaliwyd dadansoddiad o deimladau a dadansoddiad thematig ychwanegol o ddata ansoddol gan Stonewall gan ddefnyddio NVivo. Mae ymatebion ansoddol yn cael eu dyfynnu heb gael eu haddasu o ran gramadeg yn yr adroddiad Saesneg, ond bod sillafu'n cael ei gywiro pan fydd angen. Mae rhai dyfyniadau wedi'u crynhoi rhag amlhau geiriau.

Mae'r derminoleg a ddefnyddir i ddisgrifio gwahanol ddemograffeg, gan gynnwys ethnigrwydd ac anabledd, yn adlewyrchu'r termau a ddefnyddir gan gwmni YouGov yn ei waith casglu data.

Dydy canrannau sy'n seiliedig ar lai na 50 o bobl ddim yn cael eu hystyried yn ddibynadwy yn ystadegol a dydyn nhw ddim yn cael eu hadrodd. Mae canrannau sy'n seiliedig ar fwy na 50 o bobl yn cael eu hadrodd, ond mae angen gofal pan fydd llai na 100 o bobl yn y sylfaen. Dim ond at ddibenion darluniadol y caiff data ar y boblogaeth draws+ ei adrodd. Oherwydd maint bach y sylfaen, dydyn ni ddim yn adrodd ar ganrannau ac ni ddylid cymryd bod y ffigurau'n gynrychioliadol o ystadegau ar draws y boblogaeth.

Cydnabyddiaeth

Cynhaliwyd y gwaith maes ar gyfer y prosiect yma gan gwmni YouGov plc. Mae'r holl ffigurau a ddyfynnir yn yr adroddiad yn seiliedig ar ddata a ddarparwyd gan YouGov. Dydy YouGov ddim yn gyfrifol am y ffordd mae'r data yn yr adroddiad yn cael ei gyflwyno.

Rydyn ni'n ddiolchgar am gefnogaeth yr Athro Luke Fletcher (Prifysgol Fetropolitan Manceinion), Dr Hazel Marzetti (Prifysgol Caeredin), yr Athro Liz McDermott (Prifysgol Birmingham), yr Athro Rachel Thomson (Prifysgol Sussex), a'r Athro Paul Willis (Prifysgol Caerdydd), y mae eu mewnbwn a'u hadborth wedi cryfhau'r arolwg a'r adroddiad yn fawr.

Diolch i Llywodraeth Cymru am ddarparu'r cyllid ar gyfer yr ymchwil.

Diolch hefyd i gwmni Nico am eu gwaith yn cyfieithu'r adroddiad.

Dim ond oherwydd bod y bobl LHDTC+ oedd yn rhan o'n sampl wedi rhannu eu profiadau y mae'r adroddiad wedi bod yn bosib. Rydyn ni'n ddiolchgar am eu hamser a'u haelioni.

Dyluniad: Dan Robinson, danrobinson.uk

Geirfa

Term	Diffiniad
Anneuaidd	Term am bobl nad yw eu rhywedd yn cyd-fynd yn gyfforddus â 'dyn' neu 'fenyw'. Mae hunaniaethau anneuaidd yn amrywiol ac yn gallu cynnwys pobl sy'n arddel rhai elfennau o hunaniaethau deuaidd, tra bod pobl anneuaidd eraill yn ymwrthod â nhw'n llwyr
Categori rhyw a nodwyd adeg geni	Y categorïau gwryw a benyw mae rhywun yn cael eu rhoi ynddyn nhw ar sail eu prif nodweddion o ran rhyw (organau cenhedlu) ac atgenhedlu. Gellir cyfeirio at hyn fel wedi'u pennu'n wryw adeg eu geni (AMAB) neu wedi'u pennu'n fenyw adeg eu geni (AFAB)
Cydryweddol	Rhywun sydd â'r un rhywedd â'r categori rhyw y rhoddwyd nhw ynddo adeg eu geni
Cyfeiriadedd rhywiol	Atyniad rhywiol unigolyn at bobl eraill, neu ddiffyg atyniad o'r fath. Ynghyd â chyfeiriadedd rhamantaidd, dyma sy'n ffurfio hunaniaeth cyfeiriadedd unigolyn
Hunaniaeth rhywedd	Ymdeimlad cynhenid unigolyn o'u rhywedd eu hunain, p'un a yw hynny'n golygu gwrywaidd, benywaidd neu rywbeth arall, a allai gyfateb i'r categori rhyw y rhoddwyd nhw ynddo adeg eu geni, neu beidio
LHD+	Rydyn ni'n defnyddio'r acronym yma i gyfeirio at bobl sy'n lesbiaidd, yn hoyw, yn ddeurywiol, neu sydd â chyfeiriadedd rhywiol heblaw heterorywiol
LHDTC+	Acronym cyffredin i ddisgrifio pobl sy'n lesbiaidd, yn hoyw, yn ddeurywiol, yn draws, yn cwiar, yn cwestiynu neu'n arywiol
Rhyngryw	Term sy'n cael ei ddefnyddio i ddisgrifio rhywun sydd â nodweddion biolegol y rhyw gwrywaidd a'r rhyw benywaidd, neu rywun nad yw eu nodweddion biolegol yn cyd-fynd â rhagdybiaethau cymdeithasol neu feddygol am yr hyn sy'n gwneud rhywun yn wrywaidd neu'n fenywaidd
Trawsryweddol (traws)	Term i ddisgrifio pobl nad yw eu rhywedd yr un peth â'r categori rhyw y rhoddwyd nhw ynddo adeg eu geni, neu lle nad yw eu rhywedd yn ffitio'n syml i'r categori rhyw y rhoddwyd nhw ynddo. Weithiau'n cael ei fyrhau i 'traws'
Traws+	Term ymbarél i ddisgrifio pawb nad yw eu rhywedd yr un peth â'r categori rhyw y rhoddwyd nhw ynddo adeg eu geni, neu lle nad yw eu rhywedd yn ffitio'n syml i'r categori rhyw y rhoddwyd nhw ynddo. Yn cynnwys pobl drawsryweddol, anneuaidd, rhywedd cwiar, rhyweddhylifol, deuryweddol, rhywedd anghydffurfiol a di-rywedd, neu yn wir, yn cynnwys unrhyw un o'r ffyrdd eraill mae pobl yn diffinio'u rhywedd. Mae'r term yma hefyd yn cynnwys pobl ryngryw sydd ag amrywiaeth naturiol o ran nodweddion rhyw





Stonewall

Bywyd LHDTC+ yng Nghymru: 2026

stonewall.org.uk

research@stonewall.org.uk

Elusen Gofrestredig Rhif 1101255 (Cymru a Lloegr) ac SC039681 (yr Alban).