Stonewall

AMDANO'R ADNODD YMA

Mae'r adnodd yma wedi ei gynhyrchu gan Stonewall, elusen sydd wedi ei leoli yn y DU ac sy'n sefyll dros rhyddid, ecwiti, a potensial pob person lesbiaidd, hoyw, deurhywiol, traws, cwîar, cwestiynu ac ace (LHDT+).

Mae'r adnodd yma wedi ei gynhyrchu gan Stonewall, elusen sydd wedi ei leoli yn y DU ac sy'n sefyll dros rhyddid, ecwiti, a potensial pob person lesbiaidd, hoyw, deurhywiol, traws, cwîar, cwestiynu ac ace (LHDT+).

Yn Stonewall, dychmygwn byd ble all pobl LHDTC+ ym mhobman byw bywydau llawn. Cawsom ein sefydlu yn Llundain yn 1989, ac yn awr rydym yn gweithio ym mhob wlad y DU a rydym wedi sefydlu partneriaethau ar draws y byd. Dros y tair degawd diwethaf, rydym wedi creu newidiadau trawsffurfiedig ym mywydau pobl LHDTC+ yn y DU, gan helpu ennill hawliau hafal o ran priodas, cael plant, ac addysg cynwysiedig.

Mae ein ymgyrchoedd yn creu newidiadau positif i'n cymunedau, ac mae ein rhaglenni newid cynaliadwy a grymusrwydd yn sicrhau bod pobl LHDTC+ yn gallu ffynnu trwy gydol ein bywydau. Rydym ni'n sicrhau bod y byd yn clywed ac yn dysgu o'n cymunedau, ac bod ein gwaith ni wedi ei seilio yn tystiolaeth ac arbenigedd.

I ddarganfod mwy amdano ein gwaith ni, ewch i www.stonewallcymru.org.uk.

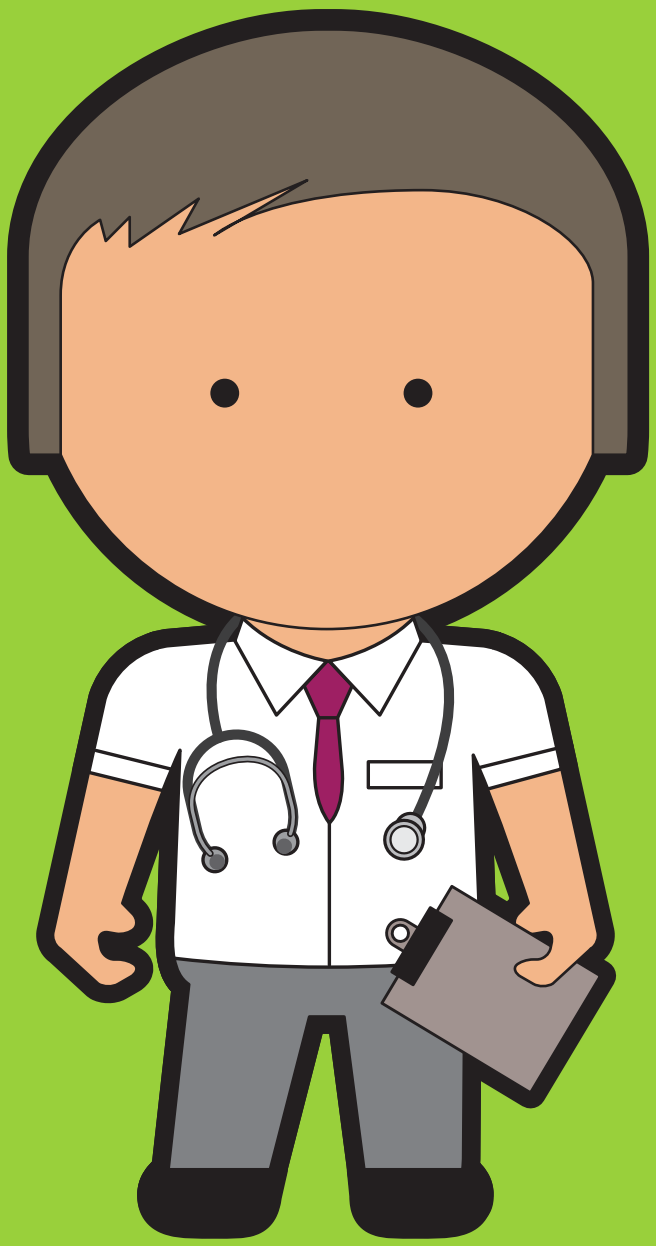
Rhif Elusen Gofrestredig 1101255 (Lloegr a Cymru) a SC039681 (Yr Alban)

Mae Stonewall yn falch i ddarparu wybodaeth, cefnogaeth a cyngor ar cynwysedd LHDTC+; gweithio tuag at byd ble yr ydym i gyd yn rhydd i fyw. Nid yw hyn yn gyfystirio cyngor gyfreithiol, ac nid ydy'n bwriadu cymryd lle cyngor gyfreithiol ar unrhyw pwnc.

Arolwg Iechyd Dynion Hoyw a Deurywiol Cymru

Arolwg Iechyd Dynion Hoyw a Deurywiol Cymru

gan April Guasp



Stonewall CYMRU

Dadansoddwyd canlyniadau'r arolwg gan Sigma Research

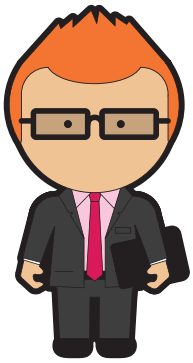
Cyflwyniad

Gyda 6,861 o bobl wedi ymateb ledled Prydain, dyma'r arolwg mwyaf erioed o anghenion iechyd dynion hoyw a deurywiol yn y byd. Yma rydym yn cyflwyno canfyddiadau Cymru sy'n dangos nad yw llawer o'r anghenion hynny yn cael eu diwallu a bod yna feysydd sy'n achosi pryder penodol – yn enwedig o ran iechyd meddwl a defnyddio cyffuriau – sydd wedi cael eu hesgeuluso gan wasanaethau iechyd ac sydd yn rhy aml yn canolbwyntio'n unig ar iechyd rhywiol dynion hoyw.

Mae'r adroddiad hwn hefyd yn rhoi tystiolaeth bendant fod cyfradd uchel o ddynion hoyw a deurywiol yng Nghymru wedi ceisio lladd eu hunain a'u bod yn fwy tebygol o hunan niweidio a dioddef iselder o gymharu â'u cyfoedion sydd ddim yn hoyw. Maen nhw hefyd yn fwy tebygol o ysmygu, yfed a chymryd cyffuriau anghyfreithlon. Rydym yn gwneud cam â'n cymunedau hoyw a deurywiol pan fyddwn yn anwybyddu'r gwirioneddau anghyffyrddus hyn.

Dylai cleifion sy'n cael gofal iechyd fod yn hyderus y byddan nhw'n cael eu trin gan bobl sy'n dangos cydymdeimlad, sy'n parchu cyfrinachedd ac sy'n gwbl agored. Ond dengys yr ymchwil arloesol hwn nad yw hyn yn wir i lawer o ddynion hoyw a deurywiol yng Nghymru.

Mae'r dynion hyn yn teimlo eu bod wedi cael eu hesgeuluso gan system iechyd sydd bellach â dyletswydd gyfreithiol i drin pawb yn gyfartal. Dywedodd ymatebwyr wrthyn ni nad ydyn nhw'n gallu siarad yn agored gyda'u meddygon teulu a gweithwyr iechyd eraill ac maen nhw'n aml yn pryderu na fydd eu cyfrinachedd yn cael ei ddiogelu. Mae'r diffyg ymddiriedaeth hyn yn cael effaith wrth i ddynion hoyw a deurywiol benderfynu a ydyn nhw am gymryd cyngor ynghylch materion iechyd a chael mynediad i wasanaethau profi a monitro priodol.



Mae'r canfyddiadau hyn yn anfon neges glir i wasanaethau iechyd Cymru bod angen ailfeddwl sut maen nhw'n ymagweddu tuag at lawer o'u cleifion. Rydyn ni'n gobeithio y byddan nhw'n ymateb i'r her ac yn Stonewall Cymru rydyn ni'n edrych ymlaen at weithio gyda gwasanaethau gofal iechyd Cymru er mwyn sicrhau 'iechyd da' i bawb.

Andrew White
Cyfarwyddwr, Stonewall Cymru

Cynnwys

Tud04 **Canfyddiadau allweddol**
Tud06 **Ysmygu, alcohol a chyffuriau**
Tud08 **Ffitrwydd cyffredinol ac ymarfer**
Tud09 **Iechyd meddwl**
Tud11 **Anhwylderau bwyta a delwedd y corff**
Tud12 **Cam-drin yn y cartref**
Tud13 **Canser a phroblemau iechyd dynion cyffredin**
Tud14 **Iechyd rhywiol a HIV**
Tud16 **Gwahaniaethu mewn gofal iechyd**
Tud18 **Beth yw gwasanaeth da**
Tud19 **Argymhellion**
Tud22 **Yr astudiaeth**

Canfyddiadau allweddol

Ysmygu, alcohol a chyffuriau

- Mae **mwy na dau draean** o ddynion hoyw a deurywiol yng Nghymru wedi ysmygu rhyw dro yn ystod eu bywyd o gymharu â mwy na hanner dynion yn gyffredinol
- Mae **mwy na chwarter** (29 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol yn ysmygu ar hyn o bryd o gymharu â 25 y cant o ddynion yn gyffredinol
- Mae **pedwar o bob deg** dyn hoyw a deurywiol yn yfed alcohol dri neu fwy o ddyddiau'r wythnos o gymharu â thri ym mhob deg dyn yn gyffredinol
- Mae **bron i hanner** dynion hoyw neu ddeurywiol wedi cymryd cyffuriau yn y flwyddyn ddiwethaf o gymharu â dim ond un ym mhob wyth dyn yn gyffredinol

Ffitrwydd cyffredinol ac ymarfer

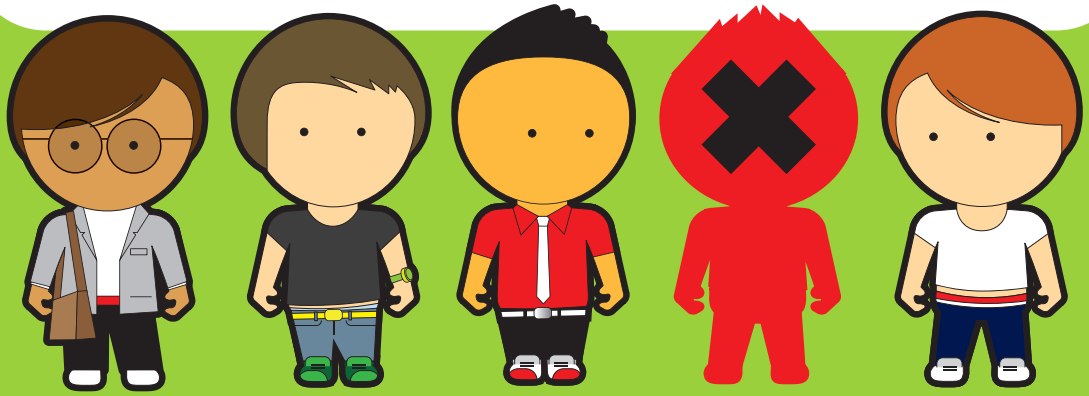
- Mae gan **hanner** dynion hoyw a deurywiol Cymru fynegai màs y corff (BMI) arferol o gymharu â mwy na thraean dynion yn gyffredinol. **Dim ond 47** y cant o ddynion hoyw a deurywiol sydd dros bwysau neu'n ordew o gymharu â 62 y cant o ddynion yn gyffredinol.
- Fodd bynnag, dywed un o **bob pedwar** dyn hoyw a deurywiol eu bod mewn iechyd gweddol neu wael o gymharu ag un ymhob pum dyn yn gyffredinol.
- Er eu bod yn fwy tebygol o gael BMI arferol, dim ond **chwarter** (25 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol sy'n diwallu'r argymhellion o wneud 30 munud neu fwy o ymarfer bum gwaith yr wythnos neu fwy o gymharu â 37 y cant o ddynion yn gyffredinol.

Iechyd meddwl

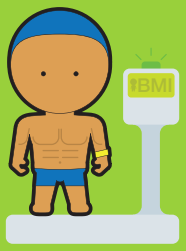
- Yn y flwyddyn ddiwethaf, ceisiodd **dau y cant** o ddynion hoyw a **thri y cant** o ddynion deurywiol yng Nghymru ladd eu hunain.
- Mae **un o bob pedwar ar ddeg** (saith y cant) o ddynion hoyw a deurywiol rhwng 16 ac 19 oed wedi ceisio lladd eu hunain yn y flwyddyn ddiwethaf.
- Mae **un o bob pedwar ar ddeg** o ddynion hoyw a deurywiol wedi gwneud niwed bwriadol iddyn nhw eu hunain yn y flwyddyn ddiwethaf.
- Mae **mwy nag un ym mhob pump** o ddynion hoyw a deurywiol rhwng 16 ac 19 o ed wedi gwneud niwed iddyn nhw eu hunain yn y flwyddyn ddiwethaf. Amcangyfrifir fod rhwng 1 mewn 15 ac 1 mewn 10 o bobl ifanc yn gyffredinol yn gwneud niwed iddyn nhw eu hunain.

Anhwylderau bwyta a delwedd y corff

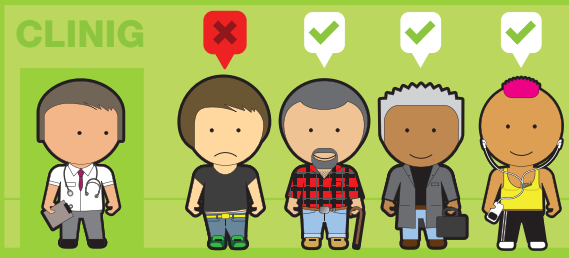
- Mae **bron i hanner** dynion hoyw a deurywiol Cymru yn poeni sut maen nhw'n edrych ac eisiau meddwl llai am y peth.
- Mae **un o bob chwe** dyn hoyw a deurywiol wedi cael problemau gyda'u pwysau neu gyda bwyta ar ryw adeg.
- Mae **un o bob naw** dyn hoyw a deurywiol wedi cael problem gyda'u pwysau neu gyda bwyta yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.
- Nid yw **dau draean** o ddynion hoyw a deurywiol sydd wedi cael problem gyda'u pwysau neu gyda bwyta wedi ceisio cael help gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol.



Mae **mwy nag un ym mhob pump** o ddynion hoyw a deurywiol rhwng 16 ac 19 oed wedi hunan niweidio yn y flwyddyn ddiwethaf.



Mae gan **hanner** dynion hoyw a deurywiol Cymru fynegai mas y corff arferol



Mae **mwy nag un o bob pedwar** dyn hoyw a deurywiol yng Nghymru sydd wedi cael mynediad i wasanaethau gofal iechyd yn y flwyddyn ddiwethaf wedi cael profiad negyddol parthed eu cyfeiriadedd rhywiol.

Cam-drin domestig

- Mae **hanner** dynion hoyw a deurywiol Cymru wedi profi o leiaf un achos o gam-drin domestig gan aelod o'r teulu neu bartner ers iddyn nhw fod yn 16 oed o gymharu ag 17 y cant o ddynion yn gyffredinol.
- Mae **dau o bob pum** dyn hoyw a deurywiol wedi profi o leiaf un achos o gam-drin domestig mewn perthynas gyda dyn.
- Mae **un o bob pum** dyn hoyw a deurywiol wedi profi cam-drin domestig gan aelod o'r teulu, er enghraifft gan fam neu dad, ers iddyn nhw fod yn 16 oed.
- Nid yw **bron i naw o bob deg** dyn hoyw a deurywiol sydd wedi profi cam-drin domestig wedi adrodd am y digwyddiadau wrth yr heddlu.

Canser a phroblemau iechyd dynion cyffredin

- Dim ond **dau ym mhob pump** o ddynion hoyw neu ddeurywiol yng Nghymru sy'n edrych ar eu ceilliau bob mis yn unol â'r ffordd yr argymhellir er mwyn atal canser y ceilliau.
- Dim ond **un o bob naw** dyn hoyw a deurywiol sydd erioed wedi trafod canser y brostad gyda gweithiwr iechyd proffesiynol, dim ond **un o bob un ar ddeg** sydd erioed wedi trafod canser y coluddion a dim ond tri y cant sydd erioed wedi trafod canser yr ysgyfaint gyda gweithiwr iechyd proffesiynol.
- Nid yw bron i **naw o bob deg** o ddynion hoyw a deurywiol wedi trafod clefyd y galon gyda gweithiwr iechyd proffesiynol. Nid yw bron i **bedwar o bob pump** wedi trafod pwysau gwaed uchel neu golesterol uchel gyda gweithiwr iechyd proffesiynol.

Iechyd rhywiol a HIV

- Nid yw **dau o bob pum** dyn hoyw a deurywiol yng Nghymru wedi cael eu profi erioed am unrhyw haint a drosglwyddir yn rhywiol.
- Nid yw **dau o bob pum** dyn hoyw a deurywiol erioed wedi cael prawf HIV er gwaethaf y ffaith fod diagnosis cynnar yn awr yn flaenoriaeth iechyd cyhoeddus.

Gwahaniaethu mewn gofal iechyd

- Mae **mwy nag un o bob pedwar** dyn hoyw a deurywiol yng Nghymru sydd wedi cael mynediad i wasanaethau gofal iechyd yn y flwyddyn ddiwethaf wedi cael profiad negyddol parthed eu cyfeiriadedd rhywiol.
- **Nid yw dau o bob pum** dyn hoyw a deurywiol wedi dweud beth yw eu cyfeiriadedd rhywiol wrth eu meddyg teulu na'u gweithwyr iechyd proffesiynol. Mae dynion hoyw a deurywiol yn fwy tebygol o fod wedi dweud beth yw eu cyfeiriadedd rhywiol wrth eu rheolwr, eu cydweithwyr, eu teuluoedd a'u ffrindiau nag wrth eu meddyg teulu.

Beth yw gwasanaeth da

- Dim ond **chwarter** y dynion hoyw a deurywiol a ddywedodd fod eu gweithwyr iechyd proffesiynol wedi cydnabod eu bod yn hoyw neu'n ddeurywiol ar ôl iddyn nhw gyfaddef eu cyfeiriadedd rhywiol a dim ond **un ym mhob chwech** gafodd wybod bod croeso i'w partner fod yn bresennol yn ystod ymgynghoriad.
- Dim ond **un ym mhob pum** dyn hoyw neu ddeurywiol ddywedodd fod gweithwyr gofal iechyd wedi rhoi gwybodaeth iddyn nhw oedd yn berthnasol i'w cyfeiriadedd rhywiol.
- Dywedodd **llai nag un ymhob pump** bod meddygfa eu meddyg teulu yn arddangos polisi yn nodi na fyddai'r staff yn gwahaniaethu yn erbyn pobl oherwydd eu cyfeiriadedd rhywiol a dywedodd dim ond **dau o bob pum** dyn hoyw a deurywiol fod gan eu meddyg teulu bolisi clir ynghylch cyfrinachedd.

1 Ysmygu, alcohol a chyffuriau

Tra bod dynion hoyw a deurywiol yn yfed ac yn ysmygu i'r un graddau â dynion yn gyffredinol, mae'r defnydd o gyffuriau anghyfreithlon yn llawer uwch.

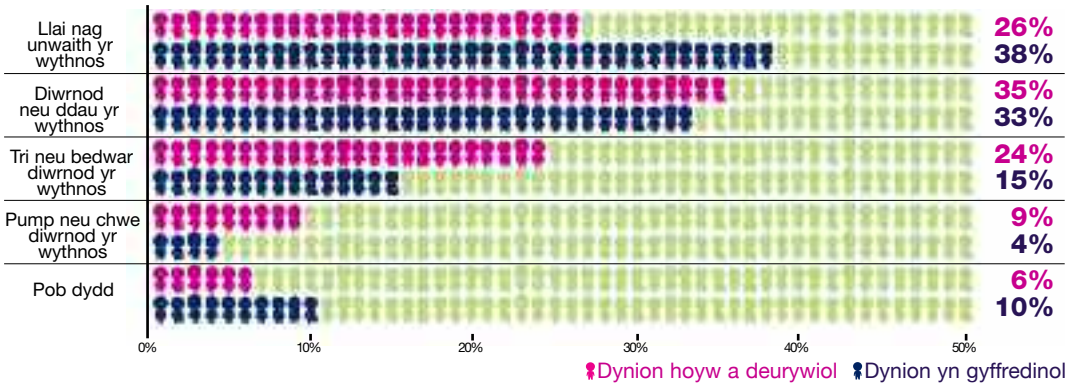
Ysmygu

Mae **mwy na dau draean** (69 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol yng Nghymru wedi ysmygu rhyw dro yn eu bywydau o gymharu â mwy na hanner (54 y cant) o ddynion yn gyffredinol sydd wedi ysmygu. Mae **mwy na chwarter** (29 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol ar hyn o bryd yn ysmygu o gymharu â 25 y cant o ddynion yn gyffredinol.

Alcohol

Cafodd **tri o bob pedwar** (74 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol yng Nghymru ddiod yn ystod yr wythnos ddiwethaf o gymharu â thri o bob pump (62 y cant) o ddynion yn gyffredinol. Roedd **dau o bob pump** (39 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol yn yfed alcohol ar dri neu fwy o ddyddiau yn yr wythnos flaenorol o gymharu â 29 y cant o ddynion yn gyffredinol.

Faint o alcohol sy'n cael ei yfed yn wythnosol



Mae **un o bob chwech** (17 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol wedi meddwi neu'n dioddef hangofyr wrth fynd i'r gwaith, i'r ysgol neu wrth ysgwyddo cyfrifoldebau eraill fwy nag unwaith yn y chwe mis diwethaf. Mae **un o bob wyth** (12 y cant) wedi bod yn absennol neu wedi bod yn hwyr i'r gwaith, yr ysgol neu weithgaredd arall gan eu bod yn yfed neu â hangofyr fwy nag unwaith yn y chwe mis diwethaf. Mae **un o bob ugain** (pump y cant) wedi yfed alcohol er bod meddyg wedi awgrymu y dylen nhw roi'r gorau i yfed. Dim ond **pump y cant** sydd wedi gofyn am help neu gyngor gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol am broblemau o ran yfed.

Cafodd **tri o bob pedwar** dyn hoyw neu ddeurywiol yng Nghymru ddiod yn yr wythnos ddiwethaf

Mae **un o bob chwech** o ddynion hoyw a deurywiol wedi meddwi neu'n dioddef hangofyr wrth fynd i'r gwaith, i'r ysgol neu wrth ysgwyddo cyfrifoldebau eraill fwy nag unwaith yn y chwe mis diwethaf

Cyffuriau

Mae **bron i hanner** (46 y cant) o ddynion hoyw neu ddeurywiol yng Nghymru wedi cymryd cyffuriau yn y flwyddyn ddiwethaf o gymharu â dim ond 12% o ddynion yn gyffredinol.

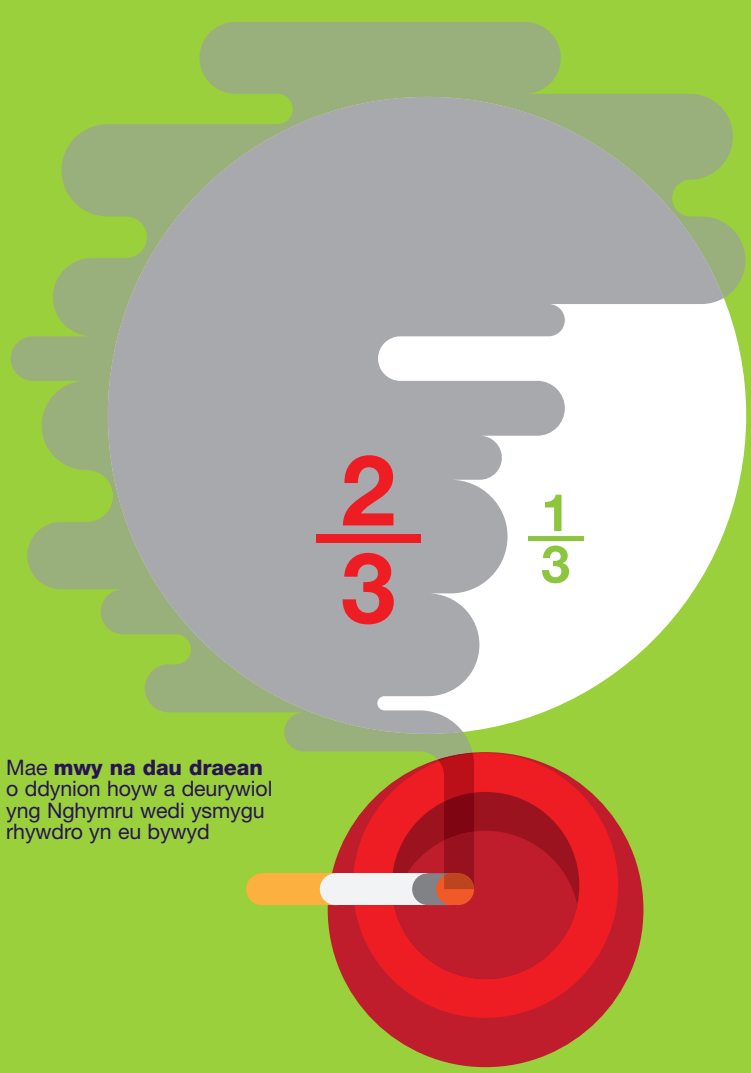
Yn y flwyddyn ddiwethaf, mae **un o bob deuddeg** (wyth y cant) o ddynion hoyw a deurywiol wedi cymryd cocên o gymharu â thri y cant o ddynion yn gyffredinol. Mae **un o bob pedwar ar ddeg** (saith y cant) o ddynion hoyw neu ddeurywiol wedi cymryd ecstasi yn y flwyddyn ddiwethaf o gymharu â dim ond dau y cant o ddynion yn gyffredinol. Mae **chwech y cant** o ddynion hoyw neu ddeurywiol wedi cymryd amffetaminau yn y flwyddyn ddiwethaf o gymharu â thri y cant o ddynion yn gyffredinol.

Mae **pedwar y cant** o ddynion hoyw neu ddeurywiol wedi cymryd cetamin a meffedron yn y flwyddyn ddiwethaf o gymharu ag un y cant o ddynion yn gyffredinol. Mae **tri y cant** o ddynion hoyw a deurywiol wedi cymryd tawelyddion ac mae dau y cant wedi cymryd GHB yn y flwyddyn ddiwethaf o gymharu â llai nag un y cant o ddynion yn gyffredinol sydd wedi cymryd y naill neu'r llall. Mae **un y cant** wedi cymryd crystal meth yn y flwyddyn ddiwethaf o gymharu â llai nag un y cant o ddynion yn gyffredinol.

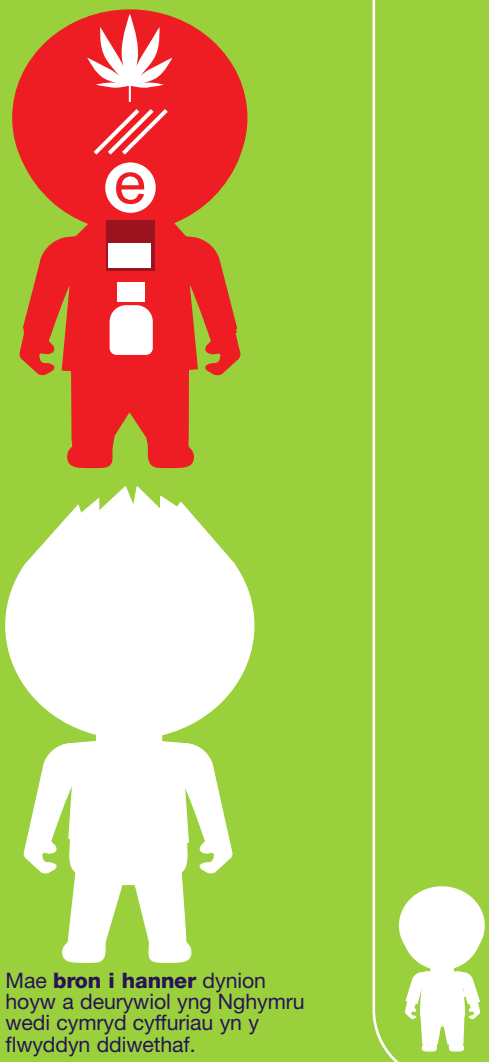
Yn y flwyddyn ddiwethaf, mae **dau o bob deg** (21 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol wedi cymryd canabis o gymharu â deg y cant o ddynion yn gyffredinol. Mae **tri o bob deg** (28 y cant) o ddynion hoyw neu ddeurywiol wedi cymryd amyl nitrad (poppers) yn y flwyddyn ddiwethaf o gymharu â dau y cant o ddynion yn gyffredinol.

'Mae camddefnyddio cyffuriau wedi bod yn rhan o'm bywyd ers datgan mod i'n hoyw ac rwyf yn meddwl ei fod yn gyffredin iawn yn y byd hoyw.'

Gareth, 22



Mae **mwy na dau draean** o ddynion hoyw a deurywiol yng Nghymru wedi ysmygu rhywdro yn eu bywyd



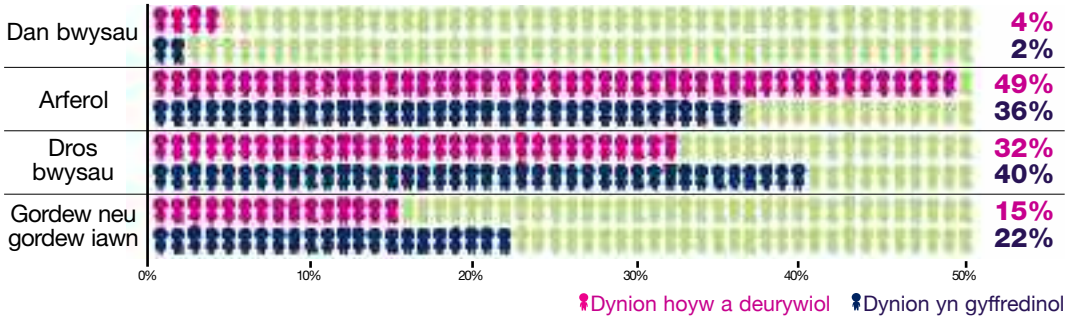
Mae **bron i hanner** dynion hoyw a deurywiol yng Nghymru wedi cymryd cyffuriau yn y flwyddyn ddiwethaf.

2 Ffitrwydd cyffredinol ac ymarfer

Er eu bod yn fwy tebygol o gael mynegai mas corff arferol (BMI), mae dynion hoyw a deurywiol yn llai tebygol na dynion yn gyffredinol i wneud yr ymarfer angenrheidiol sy'n cael ei argymell.

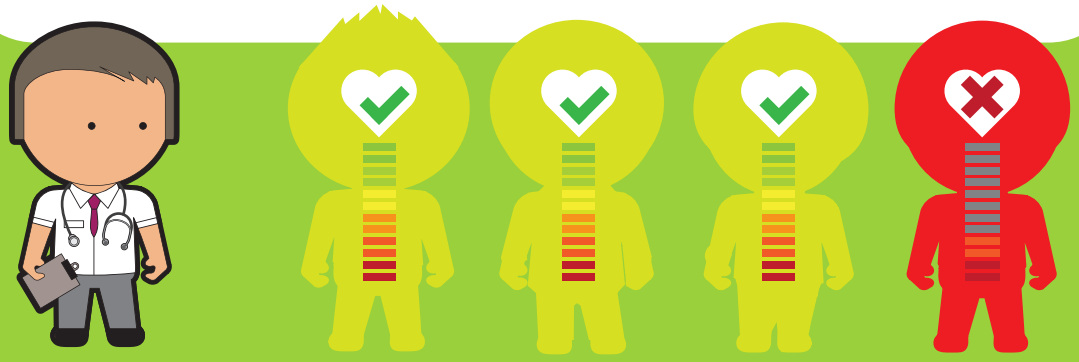
Mae dynion hoyw a deurywiol yng Nghymru yn llai tebygol na dynion yn gyffredinol i fod dros eu pwysau neu'n ordew. Mae gan **hanner** dynion hoyw a deurywiol Cymru fynegai màs y corff (BMI) arferol o gymharu â mwy na thraean dynion yn gyffredinol. Dim ond **47 y cant** o ddynion hoyw a deurywiol sydd dros bwysau neu'n ordew o gymharu â 62 y cant o ddynion yn gyffredinol

Mynegai Màs y Corff

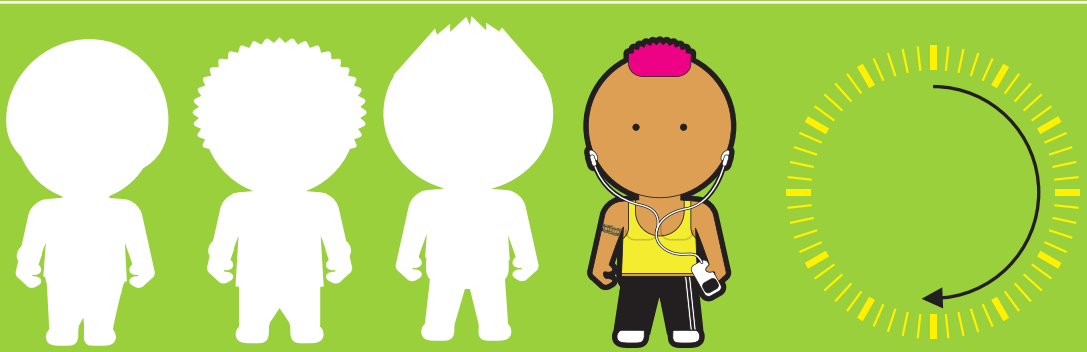


Fodd bynnag, mae dynion hoyw a deurywiol yn llai tebygol na dynion yn gyffredinol i feddwl bod eu hiechyd yn dda neu'n dda iawn. Dywedodd **saith deg** chwech y cant o ddynion hoyw a deurywiol bod eu hiechyd yn dda neu'n dda iawn o gymharu ag 81 y cant o ddynion yn gyffredinol. Dywed **un o bob pedwar** (24 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol eu bod yn eithaf iach neu'n wael eu hiechyd o gymharu ag un ym mhob pump (19 y cant) o ddynion yn gyffredinol.

Dim ond **chwarter** (25 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol sy'n gwneud yr hyn a argymhellir sef 30 munud neu fwy o ymarfer bum gwaith neu fwy'r wythnos o gymharu â 37 y cant o ddynion yn gyffredinol.

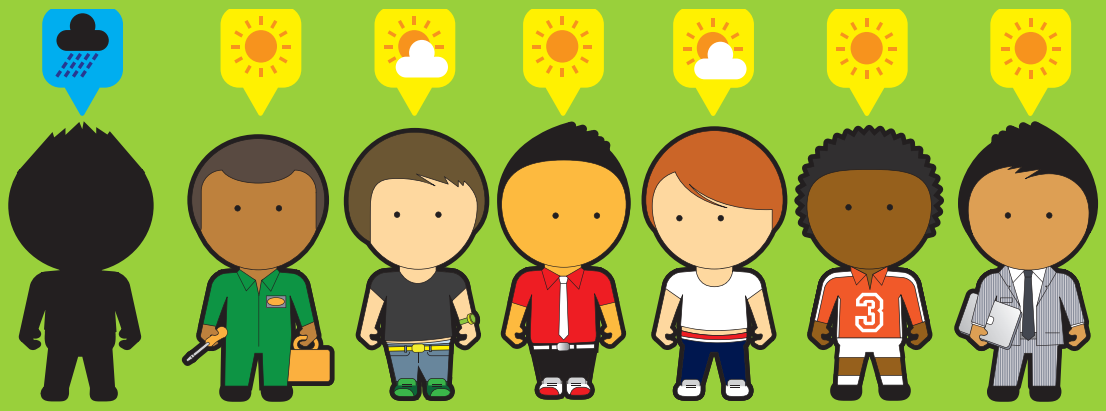


Dywed **un o bob pedwar** dyn hoyw a deurywiol yng Nghymru bod eu hiechyd yn weddol neu'n wael



Dim ond **chwarter** o ddynion hoyw a deurywiol Cymru sy'n gwneud yr hyn a argymhellir o 30 munud neu fwy o ymarfer bum gwaith neu fwy'r wythnos

Mae **un o bob pedwar** ar ddeg o ddynion hoyw a deurywiol yng Nghymru rhwng 16 ac 19 oed wedi ceisio lladd eu hunain yn y flwyddyn ddiwethaf



Mae **un o bob saith** dyn hoyw a deurywiol yng Nghymru ar hyn o bryd yn dioddef cyfuniad o iselder a phryder ar lefelau cymedrol i ddifrifol.

3 Iechyd meddwl

Mae nifer pryderus o ddynion hoyw a deurywiol yn dweud eu bod wedi ceisio lladd eu hunain. Mae cyfraddau iselder, pryder a hunan-niweidio bwriadol yn uwch ymhlith dynion hoyw a deurywiol nag mewn dynion yn gyffredinol.

Hunanladdiad

Yn y flwyddyn ddiwethaf, ceisiodd **dau y cant** o ddynion hoyw a **thri y cant** o ddynion deurywiol yng Nghymru ladd eu hunain.

Mae **un o bob pedwar ar ddeg** (saith y cant) o ddynion hoyw a deurywiol rhwng 16 ac 19 oed wedi ceisio lladd eu hunain yn y flwyddyn ddiwethaf.

Yn y flwyddyn ddiwethaf, fe wnaeth **27 y cant** o ddynion hoyw a **32 y cant** o ddynion deurywiol ystyried lladd eu hunain hyd yn oed os na fydden nhw wedi'i wneud.

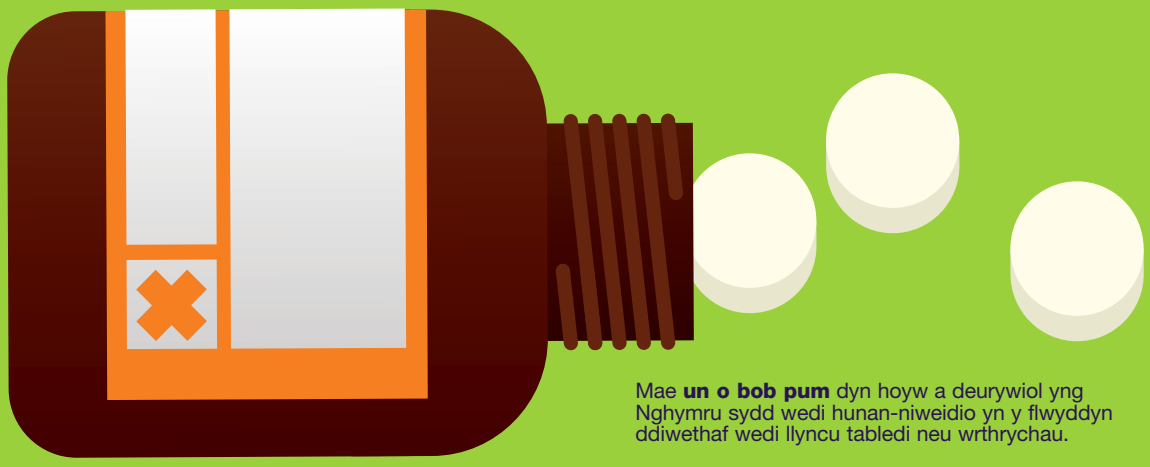
Mae **hanner** (50 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol wedi dweud eu bod yn teimlo nad oedd eu bywyd werth ei fyw. Fe wnaeth **bron i hanner** (46 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol a oedd yn teimlo fel hyn wneud hynny yn y flwyddyn ddiwethaf.

Iselder a phryder

Mae **un o bob saith** (13 y cant) dyn hoyw a deurywiol yng Nghymru ar hyn o bryd yn dioddef cyfuniad o iselder a phryder ar lefelau cymedrol i ddifrifol. Mae **deg y cant** pellach o ddynion hoyw a deurywiol yn dioddef o iselder cymedrol i ddifrifol gyda pheth pryder neu ddim pryder. Mae d**au y cant** pellach o ddynion hoyw a deurywiol yn dioddef pryder cymedrol i ddifrifol gyda pheth iselder neu dim iselder. Yn gyffredinol, mae un o bob chwech (15 y cant) yn profi problemau iechyd meddwl ar unrhyw un adeg.

'Mae unigrwydd yn broblem i ddynion hoyw hŷn yn enwedig os ydyn nhw'n byw mewn ardaloedd gwledig ac anghysbell a gall hyn arwain at faterion iechyd meddwl.'

Evan, 72



Mae **un o bob pum** dyn hoyw a deurywiol yng Nghymru sydd wedi hunan-niweidio yn y flwyddyn ddiwethaf wedi llyncu tabledi neu wrthrychau.

Hunan-niweidio

Mae **un o bob pedwar ar ddeg** (saith y cant) o ddynion hoyw a deurywiol yng Nghymru wedi niweidio eu hunain yn y flwyddyn ddiwethaf. Roedd y niwed yn cynnwys torri eu hunain neu lyncu tabledi neu wrthrychau eraill.

Mae **mwy nag un o bob pump** (22 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol rhwng 16 a 19 oed wedi gwneud niwed iddyn nhw eu hunain yn y flwyddyn ddiwethaf. Amcangyfrifir bod rhwng 1 a 15 a rhwng 1 a 10 o bobl ifanc yn gyffredinol yn hunan-niweidio.

Mae cyfraddau hunan-niweidio hefyd yn uwch ymhlith dynion deurywiol; mae **18 y cant** o ddynion deurywiol wedi hunan-niweidio yn y flwyddyn ddiwethaf.

'Fe wnes i sawl tro ddyrnu wal dro ar ôl tro nes y byddwn yn gwaedu.'

Ray, 20

'Rwyf wedi dioddef problemau emosiynol a meddyliol. Ddwy flynedd yn ôl wnes i dorri fy hun pan oeddwn yn mynd trwy fisoedd o broblemau perthynas anodd gyda chyn-gariad imi gyda'r bwriad o greithio fy arddwrn yn y gobaith y byddai pobl (gan gynnwys fy nghariad) yn deall y boen roeddwn yn ei ddioddef.'

Sean, 21

Mae **tri o bob pump** (62 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol sydd wedi hunan-niweidio yn y flwyddyn ddiwethaf wedi torri eu hunain ac mae **un o bob pump** (21 y cant) wedi llyncu tabledi neu wrthrychau. Mae **bron i draean** (31 y cant) wedi llosgi eu hunain. Dywedodd rhai wnaeth ymateb i'r arolwg hefyd eu bod wedi brathu neu grafu eu hunain ac wedi dyrnu eu hunain neu wrthrychau eraill.

Dywedodd dynion hoyw a deurywiol hefyd fod gwasanaethau iechyd meddwl yn aml yn methu diwallu eu hanghenion.

'Rwyf yn teimlo fod gan feddygon ddiffyg hyfforddiant a dealltwriaeth ddifrifol parthed iechyd meddwl.'

Harry, 23

'Wrth geisio cael mynd i weld seicolegydd, fe wnaeth nyrs seiciatrig gymunedol gymharu deurywioldeb gyda phaedoffilia. Roeddwn yn teimlo bod y sylwadau hyn yn fy mrifo'n arw.'

Simon, 58

'Pan welais i nyrs gymunedol ynghylch fy iselder, roedd ei dull o fy holi am HIV yn fusneslyd ac yn amhriodol.'

Stuart, 42

4 Anhwylderau bwyta a delwedd y corff

Mae nifer pryderus o ddynion hoyw a deurywiol yng Nghymru yn dweud bod ganddyn nhw anhwylderau bwyta a'u bod yn poeni sut mae eu cyrff yn edrych.

Anhwylderau bwyta

Mae **bron i draean** (30 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol yn dweud eu bod yn poeni llawer iawn am sut maen nhw'n bwyta ac eisiau meddwl llai amdano. Mae **un o bob chwech** (17 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol wedi cael problemau gyda'u pwysau neu gyda bwyta ar ryw adeg.

Mae **un o bob naw** (11 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol wedi cael problem gyda'u pwysau neu gyda bwyta yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.

Mae **ugain y cant** o ddynion hoyw neu ddeurywiol sydd wedi cael anhwylder bwyta yn dweud eu bod wedi cael anorecsia, **12 y cant** bod ganddyn nhw bulimia a **35 y cant** y bydden nhw'n gorfwyta mewn pyliau.

Mae **mwy nag un o bob pump** (22 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol yn aml yn teimlo nad ydyn nhw'n gallu rheoli faint neu beth maen nhw'n ei fwyta. O fewn y tri mis diwethaf, mae **un o bob saith** (14 y cant) wedi llwgu eu hunain yn fwriadol neu heb fwyta am 24 awr ac mae **1 o bob 25** (pedwar y cant) wedi gwneud eu hunain daflu i fyny er mwyn colli pwysau.

Nid yw **dau draean** (67 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol sydd wedi cael problem gyda'u pwysau neu fwyta wedi ceisio cael help gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol.

Delwedd y corff

Mae **bron i hanner** (47 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol yn dweud eu bod yn poeni llawer iawn am sut maen nhw'n edrych ac eisiau meddwl llai amdano.

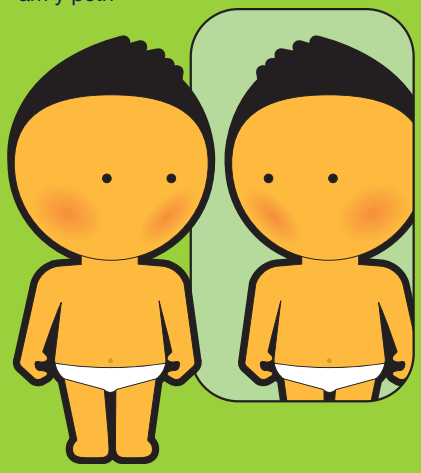
Mae **bron i un o bob tri** (30 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol wedi cael problemau neu wedi cael gwybod bod ganddyn nhw broblemau gyda'u hagwedd tuag at eu cyrff. Mae **mwy na phedwar o bob pump** (82 y cant) o'r rhain heb ofyn am help gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol.

'Mae ffordd arferol o edrych y dyddiau hyn - 'ffit' yw gwisgo topiau tynn a chymryd cyffuriau. Dydw i ddim yn gwneud yr un o'r rhain.'

Glyn, 41

Mae **bron i draean** o ddynion hoyw a deurywiol yng Nghymru yn dweud eu bod yn poeni llawer iawn am sut maen nhw'n bwyta ac yn dymuno meddwl llai am hynny

Mae **bron i hanner** dynion hoyw a deurywiol Cymru yn poeni sut maen nhw'n edrych ac am feddwl llai am y peth



5 Cam-drin Domestig

Mae mwy o ddynion hoyw a deurywiol Cymru wedi profi o leiaf un achos o gam-drin domestig gan aelod o'r teulu neu bartner ers iddyn nhw fod yn 16 oed o gymharu â dynion a merched yn gyffredinol.

Mae **hanner** (51%) o ddynion hoyw a deurywiol Cymru wedi profi o leiaf un achos o gam-drin domestig gan aelod o'r teulu neu bartner ers iddyn nhw fod yn 16 oed. Mae un o bob chwech (17 y cant) o ddynion yn gyffredinol a mwy nag un o bob pedair merch yn gyffredinol wedi profi cam-drin domestig gan aelod o'r teulu neu bartner ers iddyn nhw fod yn 16 oed. Mae **mwy na dau o bob pump** (42 y cant) o ddynion hoyw neu ddeurywiol wedi dioddef cam-drin domestig gan bartner o gymharu ag 14 y cant o ddynion yn gyffredinol.

Mae **dau o bob pump** (39 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol wedi profi o leiaf un achos o gam-drin domestig mewn perthynas gyda dyn. Dywed dynion hoyw a deurywiol hefyd eu bod wedi profi cam-drin domestig gan ferched pan fyddan nhw mewn perthynas gyda nhw. Mae **un o bob un deg chwech** (chwech y cant) wedi profi cam-drin domestig mewn perthynas gyda merch. Mae **un o bob pump** (21 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol ers 16 oed wedi profi cam-drin domestig gan aelod o'r teulu.

Mae **un o bob un ar ddeg** (naw y cant) o ddynion hoyw a deurywiol wedi cael eu bychanu yn rheolaidd a'u gwneud i deimlo'n ddiwerth gan aelod o'u teulu. Mae **un o bob un deg pedwar** (saith y cant) wedi cael eu gwthio neu eu taro ac mae 1 o bob 17 (chwech y cant) wedi cael eu cicio, eu brathu neu eu dyrnu gan aelod o'r teulu. Mae **un o bob un deg pedwar** (saith y cant) wedi cael eu hatal rhag gweld ffrindiau a pherthnasau.

Mae **un o bob un ar ddeg** (naw y cant) o ddynion hoyw neu ddeurywiol wedi dioddef aelod o'r teulu yn defnyddio eu cyfeiriadedd rhywiol yn eu herbyn.

> ***'Rwyf wedi dioddef cam-drin meddyliol gan gyn-bartner.'***
>
> **Owen, 42**

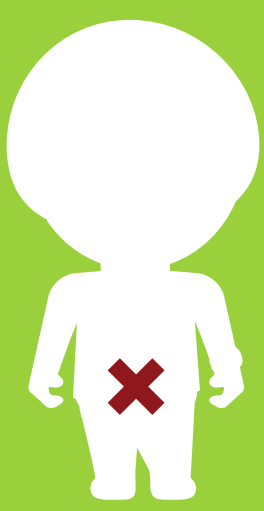
Dywedodd **un o bob pump** (19 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol eu bod wedi cael eu bychanu dro ar ôl tro gan bartner gwrywaidd a'u gwneud i deimlo'n ddiwerth. Mae **un o bob pump** (19 y cant) wedi cael eu gwthio, eu dal i lawr neu eu taro â llaw gan bartner gwrywaidd. Mae **un o bob chwech** (17 y cant) wedi cael eu cicio, eu brathu neu eu dyrnu.

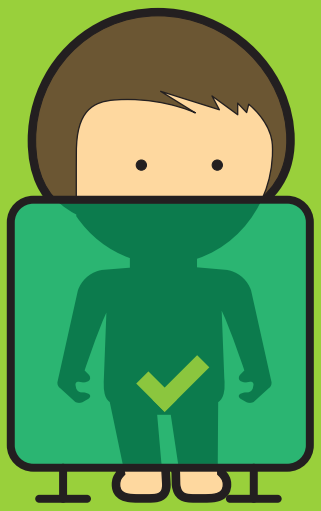
Mae **un o bob chwech** (17 y cant) o ddynion hoyw neu ddeurywiol wedi cael eu hatal rhag gweld eu ffrindiau a'u perthnasau gan bartner gwrywaidd. Mae **un o bob saith** (13 y cant) wedi bod ofn cael eu brifo neu fod rhywun agos atyn nhw yn mynd i gael eu brifo. Mae **un o bob un deg pedwar** (saith y cant) o ddynion hoyw a deurywiol wedi cael eu gorfodi gan bartner gwrywaidd i gael rhyw yn erbyn eu hewyllys. Mae **un o bob un deg pedwar** (saith y cant) wedi parhau i gael eu cam-drin ar ôl gwahanu. Mae **un o bob ugain** (pump y cant) wedi profi bygythiadau i'w bywyd.

Nid yw bron i **naw o bob deg** (86 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol sydd wedi profi cam-drin domestig wedi adrodd am y digwyddiadau wrth yr heddlu..

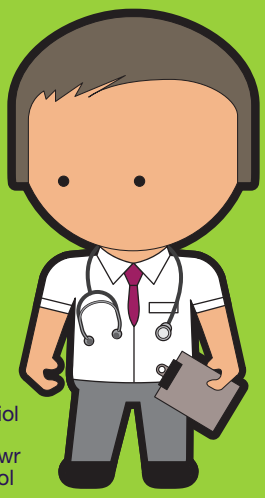
Mae **hanner** dynion hoyw a deurywiol Cymru wedi profi cam-drin domestig

Nid yw **bron i naw o bob deg** dyn hoyw a deurywiol sydd wedi profi cam-drin domestig wedi adrodd am y digwyddiadau wrth yr heddlu.





Mae **llai na hanner** dynion hoyw a deurywiol wedi cael eu ceilliau wedi'u profi gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol



6 Canser a phroblemau iechyd dynion cyffredin

Canser

Canser y ceilliau yw'r canser mwyaf cyffredin mewn dynion rhwng 15 a 44 oed. Argymhellir y dylai dynion edrych ar eu ceilliau unwaith y mis. Dim ond **dau o bob pump** (39 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol sy'n gwneud hyn. Mae **llai na hanner** (47%) o ddynion hoyw a deurywiol wedi cael eu ceilliau wedi'u profi gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol.

Canser y brostad yw'r canser mwyaf cyffredin mewn dynion yn gyffredinol. Mae'n digwydd lawer mwy mewn dynion dros 50 oed. Mae ymdrechion y llywodraeth yn canolbwyntio ar gynyddu ymwybyddiaeth o ffactorau risg ac anogir hunan-fonitro. Dim ond **un mewn naw** (11 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol sydd erioed wedi trafod canser y brostad gyda gweithiwr gofal iechyd proffesiynol. Mae **mwy na dau draean** (68 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol dros 50 oed heb gael y drafodaeth.

Canser yr ysgyfaint yw'r ail ganser mwyaf cyffredin mewn dynion. Mae'n digwydd lawer mwy mewn dynion dros 40 oed. Dim ond **tri y cant** o bob dyn hoyw a deurywiol sydd wedi siarad yn agored am ganser yr ysgyfaint gyda gweithiwr iechyd proffesiynol ac nid yw **96 y cant** o ddynion hoyw a deurywiol dros 40 oed wedi cael trafodaeth.

Canser y coluddion (colorectal) yw'r trydydd canser mwyaf cyffredin ymhlith dynion. Mae cysylltiad agos rhwng y canser ac oedran. Dim ond **un mewn un ar ddeg** (naw y cant) o ddynion hoyw a deurywiol sydd erioed wedi trafod canser y coluddion gyda gweithiwr gofal iechyd proffesiynol. Nid yw **pedwar o bob pump** (81 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol dros 50 oed wedi cael trafodaeth.

Clefyd y galon a rhydwelïau

Mae clefyd y galon a rhydwelïau yn achosi nifer o farwolaethau yng Nghymru.

Nid yw **bron i naw o bob deg** (86 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol wedi trafod clefyd y galon gyda gweithiwr iechyd proffesiynol. Dim ond **12 y cant** sydd wedi cael eu profi am iechyd y galon.

Nid yw **bron i bedwar o bob pump** (78 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol wedi trafod pwysau gwaed uchel gyda gweithiwr iechyd proffesiynol. Dim ond **29 y cant** sydd wedi cael eu profi am bwysau gwaed uchel.

Nid yw **bron i bedwar o bob pump** (77 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol wedi trafod colesterol uchel gyda gweithiwr iechyd proffesiynol. Dim ond **32 y cant** sydd wedi cael prawf colesterol.

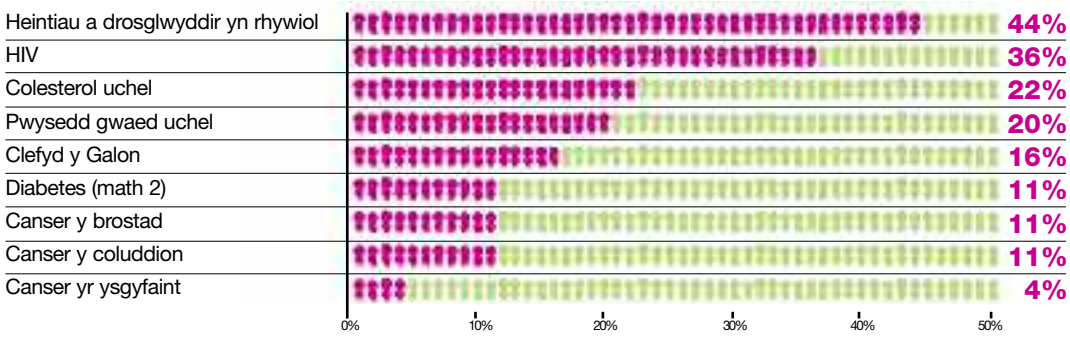
Diabetes (Math 2)

Dim ond **un mewn naw** (11 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol sydd erioed wedi trafod diabetes gyda gweithiwr gofal iechyd proffesiynol. Mae gan **bedwar y cant** o ddynion hoyw a deurywiol ddiabetes o gymharu â saith y cant o ddynion yn gyffredinol, sy'n gyson gyda phoblogaeth sydd yn llai tebygol o fod dros eu pwysau neu'n ordew.

Anhawster codiad

Dywed **bron i hanner** (46 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol eu bod rhyw dro wedi cael anhawster codiad, sy'n uwch na'r amcangyfrifon sy'n amrywio o 3 i 11 y cant mewn dynion yn gyffredinol. Fodd bynnag, mae cyfraddau problemau cael a chynnal codiad a phroblemau alldafliad yn eithaf tebyg rhwng dynion hoyw a deurywiol a dynion yn gyffredinol. Mae **traean** (33 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol ar ryw adeg wedi cael problemau cael a chynnal codiad o gymharu â 39 y cant o ddynion yn gyffredinol. Mae **dau ddeg saith y cant** o ddynion hoyw a deurywiol ar ryw adeg wedi cael problemau alldafliad cynnar o gymharu ag amcangyfrif o rhwng 20 a 30 y cant o ddynion yn gyffredinol.

Ydych chi wedi trafod unrhyw un o'r canlynol gyda gweithiwr gofal iechyd proffesiynol?



7 Iechyd rhywiol a HIV

Er gwaethaf sylw'r GIG ar iechyd rhywiol dynion hoyw a deurywiol a manteision cydnabyddedig diagnosis cynnar o HIV a phrofi rheolaidd, erys llawer o ddynion hoyw a deurywiol heb gael eu profi am heintiau a drosglwyddir yn rhywiol neu HIV.

Heintiau a drosglwyddir yn rhywiol

Nid yw **dau o bob pump** (40 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol yng Nghymru wedi cael eu profi erioed am unrhyw haint a drosglwyddir yn rhywiol (STI).

Dywedodd **pedwar o bob pump** (78 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol nad ydynt wedi cael eu profi 'Dydw i ddim yn meddwl fy mod i mewn perygl'. Mae **un o bob chwech** (17 y cant) 'ofn cael prawf'. Mae **un o bob deuddeg** (wyth y cant) yn dweud eu bod yn 'rhy brysur'.

'Dydw i erioed wedi cael unrhyw symptomau ac felly dydw i ddim wedi mynd i chwilio am help.'

Aaron, 44

'Wn i ddim lle i fynd.'

Benjamin, 19

‘Dydw i ddim yn sicr lle i fynd a dydw i ddim yn meddwl bod digon o wybodaeth ar gael am y broses brofi.’

Gavin, 19

Mae **mwy na hanner** (56 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol nad ydyn nhw erioed wedi trafod STI gyda gweithiwr gofal iechyd proffesiynol.

Yn y bum mlynedd ddiwethaf, mae **84 y cant** o ymatebwyr i’r arolwg wedi cael rhyw gyda dynion yn unig, **deg y cant** wedi cael rhyw gyda dynion a merched, dau y cant wedi cael rhyw gyda merched yn unig a **phedwar y cant** nad ydyn nhw wedi cael rhyw gydag unrhyw un.

‘Yn yr ysgol prin oedd yr addysg rhyw gawson ni ac nid oedd yr addysg rhyw gawson ni yn sôn braidd dim am berthnasau o’r un rhyw.’

Trevor, 18

HIV

Er bod profi am HIV yn flaenoriaeth iechyd cyhoeddus, gan fod diagnosis cynnar yn lleihau’r risg o drosglwyddo i rywun arall a’i fod yn golygu triniaeth llawer gwell, nid yw **dau o bob pump** (40 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol yng Nghymru wedi cael prawf HIV erioed.

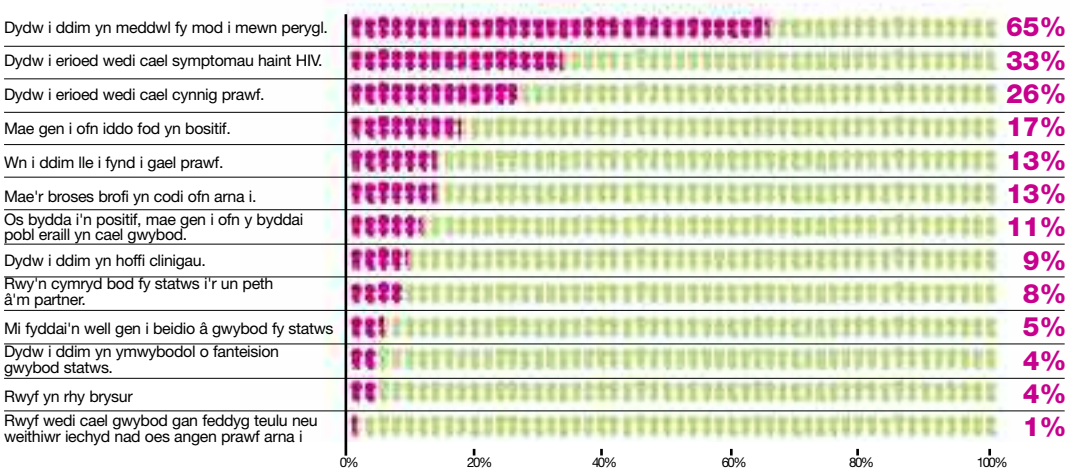
Mae **bron i ddau draean** o ddynion hoyw a deurywiol sydd ddim wedi cael eu profi yn dweud nad ydyn nhw wedi cael y prawf gan nad ydyn nhw’n credu eu bod wedi rhoi eu hunain mewn perygl. Dywed **traean** nad ydyn nhw wedi cael unrhyw symptomau haint HIV.

Dywed **un o bob pedwar** dyn hoyw a deurywiol nad ydyn nhw wedi cael prawf HIV gan nad ydyn nhw wedi cael cynnig un erioed. Dywed **un o bob saith** nad ydyn nhw’n gwybod lle i gael prawf.

Nid yw **tri o bob pump** (63 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol wedi trafod HIV gyda gweithiwr iechyd proffesiynol.

Mae’r ffigurau hyn yn codi pryderon am effeithiolrwydd gwario’r holl gannoedd o filoedd o bunnoedd o arian cyhoeddus ar ymwybyddiaeth o HIV ac atal HIV yn ddiweddar.

Pam nad ydych chi erioed wedi cael prawf HIV?



Nid yw **dau o bob pum** dyn hoyw a deurywiol yng Nghymru wedi cael eu profi erioed am haint HIV.

8 Gwahaniaethu mewn gofal iechyd

Mae **mwy nag un o bob pedwar** (28 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol yng Nghymru sydd wedi cael mynediad i wasanaethau gofal iechyd yn y flwyddyn ddiwethaf wedi cael profiad negyddol parthed eu cyfeiriadedd rhywiol.

'Gofynnwyd i mi a oeddwn i eisiau cael iachâd ysbrydol i'r ffaith mod i'n hoyw gan feddyg yn y clinig STI'

Rich, 50

'Unwaith, fe fu raid i mi fygwth galw'r heddlu pan gymerodd staff y ward fwy na 24 awr i symud claf oedd yn homoffobig ac ymosodol tuag at fy mhartner oedd yn y gwely agosaf ato.'

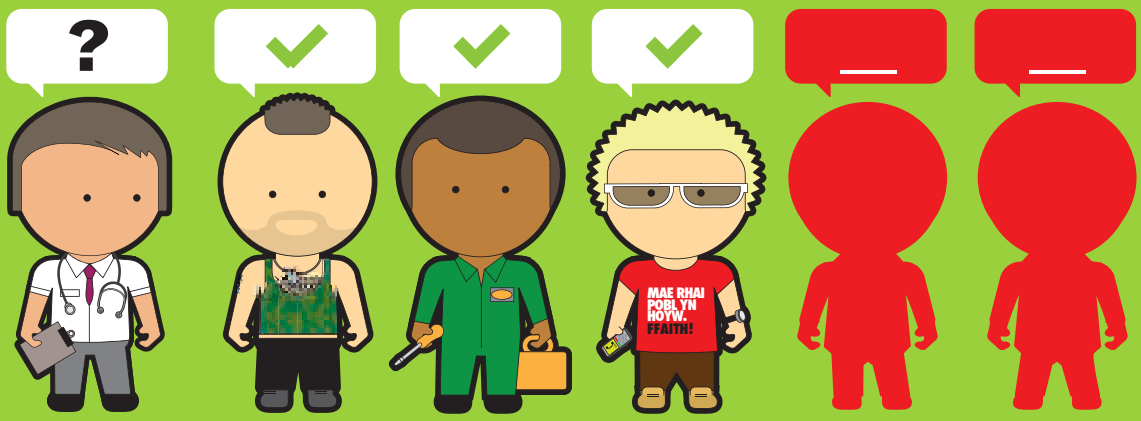
Huw, 59

'Pan wnaeth fy meddyg ganfod fy mod i'n hoyw, newidiodd ei agwedd o gyfeillgar i ddifrifol a bellach mae'n oeraidd iawn tuag ata i.'

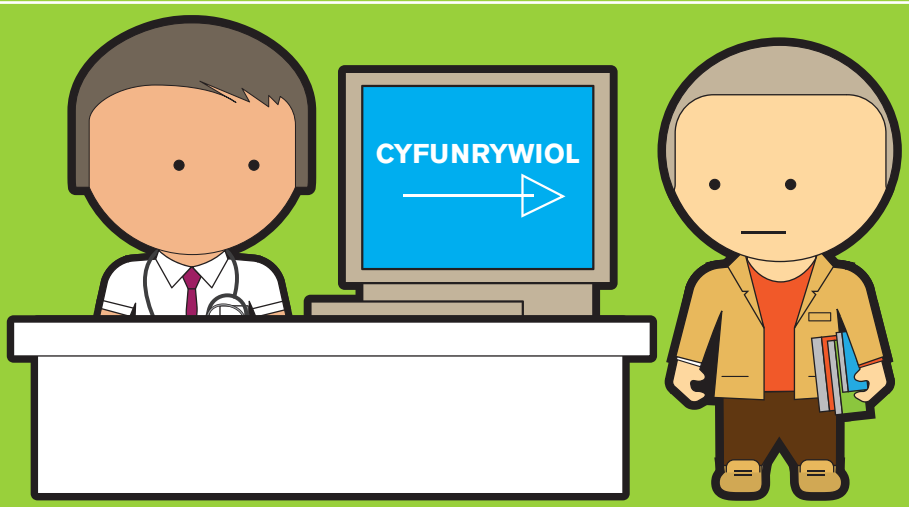
Thomas, 21

'Fel gweithiwr gofal iechyd proffesiynol rwyf wedi dod ar draws achosion lle mae partneriaid dynion hoyw wedi cael trafferth mynd i weld anwyliaid gan eu bod yn hoyw neu fod gweithwyr gofal iechyd proffesiynol eraill yn ei weld yn amhriodol iddyn nhw fod yno er bod perthnasau eraill yn cael ymweld.'

Tom, 21



Nid yw **dau o bob pum** dyn hoyw a deurywiol wedi dweud beth yw eu cyfeiriadedd rhywiol wrth eu meddyg teulu na'u gweithwyr iechyd proffesiynol.



Nid yw **un o bob wyth** dyn hoyw a deurywiol yn sicr beth yw polisi eu meddyg teulu parthed cyfrinachedd.

Datgelu cyfeiriadedd rhywiol wrth weithiwr gofal iechyd

Nid yw **dau o bob pump** (39 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol wedi dweud beth yw eu cyfeiriadedd rhywiol wrth eu meddyg teulu na'u gweithwyr iechyd proffesiynol. Maen nhw'n fwy tebygol o ddatgelu hynny wrth eu rheolwr, cydweithwyr, teulu a ffrindiau nag wrth eu meddyg teulu.

'Mi hoffwn i fod yn fi fy hun gyda gweithwyr iechyd proffesiynol. Pe byddwn i'n gwybod eu bod wedi cael eu hyfforddi ac yn sensitif tuag at faterion lesbiaidd, hoyw a deurywiol, yna efallai y byddwn yn gallu gwneud hynny. Fy mhrif bryder yw datgelu a gorfod siarad am fy iechyd rhywiol yn hytrach na fy materion iechyd gwirioneddol.'

Morgan, 24

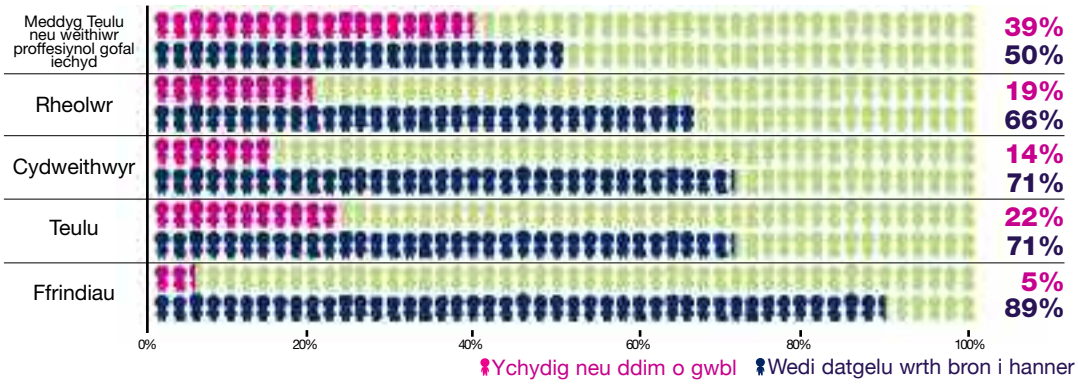
'Nid wyf wedi teimlo'n gyffyrddus bob tro yn dweud beth yw fy nghyfeiriadedd rhywiol wrth weithwyr iechyd.'

Leslie, 50

'Nid oedd unrhyw ymrwymiad gweledol i gydraddoldeb. Fe welais i lawer o bosteri am wasanaethau i bobl anabl a'r henoed, ond dim byd ar gyfer pobl lesbiaidd, hoyw a deurywiol.'

Rhys, 24

Pa ganran o'r bobl ydych chi'n eu hadnabod sy'n hoyw neu'n ddeurywiol?



Cymryd pethau'n ganiataol

Dywedodd **un o bob 9** (11 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol fod gweithwyr iechyd proffesiynol wedi cymryd yn ganiataol eu bod yn strêt. Dywedodd **un o bob naw** (11 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol na chafwyd cyfle llynedd i drafod eu cyfeiriadedd rhywiol gyda gweithiwr iechyd proffesiynol.

'Fe gymerodd y meddyg teulu yn ganiataol fy mod yn strêt'.

Adil, 21

'Mae yna ganfyddiad ledled y GIG bod pawb yn strêt.'

Adam, 28

Cyfrinachedd

Mae **un o bob wyth** (12 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol yn ansicr beth yw polisi eu meddyg teulu parthed cyfrinachedd.

'Dydw i ddim yn sicr beth yw polisi meddygfa'r meddyg teulu parthed cyfrinachedd.'

Wyn, 53

9 Beth yw gwasanaeth da

Disgrifiodd dynion hoyw a deurywiol hefyd sefyllfaoedd pan gawson nhw brofiadau positif mewn gofal iechyd a'r gwahaniaeth mae hynny wedi'i wneud iddyn nhw.

'O fewn y gwasanaethau gofal iechyd rwyf wedi eu defnyddio, nid wyf wedi cael unrhyw sylwadau negyddol ac nid oes unrhyw gamsyniadau negyddol neu anghywir wedi cael eu gwneud. Mae pawb wedi fy nhrin yn barchus iawn.'

Richard, 50

'Rwyf wedi bod mewn awyrgylch gefnogol ac agored. Rwyf wedi ymweld â nhw gyda fy mhartner gwrywaidd ac fe allwn drafod yn agored ac yn onest yr hyn sydd ar fy meddwl, sef fy iechyd personol.'

Dylan, 29

Cydnabod cyfeiriadedd rhywiol

Dim ond **chwarter** (26 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol oedd yn dweud bod eu gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn cydnabod eu bod yn hoyw neu'n ddeurywiol ar ôl iddyn nhw ddatgelu hynny. Roedd **un o bob un ar ddeg** (naw y cant) yn dweud bod eu gweithwyr gofal iechyd proffesiynol wedi rhoi cyfle iddyn nhw ddatgelu eu cyfeiriadedd rhywiol.

'Mae fy meddyg teulu yn ystyriol ac yn cydnabod fy rhywioldeb a ddim yn ei weld fel problem.'

Terry, 42

Dywedodd **un o bob chwech** (15 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol eu bod wedi cael gwybod bod croeso i'w partner ddod gyda nhw i ymgynghoriad.

'Rwyf wedi bod ar lyfrau meddygfa fy meddyg teulu ers mwy na 43 blynedd. Chefais i erioed broblemau o fod yn hoyw. Roedd fy niweddar bartner hefyd yn glaf yno am y 28 mlynedd yr oedden ni gyda'n gilydd. Roedden ni'n wastad yn cael mynd i weld y meddyg gyda'n gilydd. Fel cleifion ysbyty, mae'r partner arall yn wastad wedi cael ymweld, wedi cael gwybodaeth a thrafodaeth gyda staff meddygol fel unrhyw gymar neu bartner arall.'

Hywel, 59

Cael y wybodaeth gywir

Dim ond **un o bob pump** (22 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol a ddywedodd fod gweithwyr gofal iechyd wedi rhoi gwybodaeth berthnasol iddyn nhw am eu cyfeiriadedd rhywiol.

'Nid yw rhywioldeb yn broblem yn ein meddygfa ni. Mae fy ngŵr yn mynd i'r feddygfa am amrywiol resymau ac mae ei rywioldeb a'i berthynas gyda mi yn cael eu cydnabod os yw hynny'n berthnasol.'

Bernard, 63

Polisïau clir

Dywedodd **bron i un o bob pump** (18 y cant) fod meddygfa eu meddyg teulu yn arddangos polisi yn dweud na fyddan nhw'n gwahaniaethu yn erbyn pobl oherwydd eu cyfeiriadedd rhywiol. Dywedodd **un o bob un deg chwech** (chwech y cant) fod meddygfa eu meddyg teulu yn awyrgylch groesawgar i ddynion hoyw a deurywiol, gan fod yna er enghraifft, bosteri yn dangos cyplau o'r un rhyw neu ddeunyddiau hyrwyddo iechyd perthnasol.

Dywedodd **dau o bob pump** (39 y cant) o ddynion hoyw a deurywiol bod gan eu meddyg teulu bolisi clir ynghylch cyfrinachedd.

10 Argymhellion

1 Deall anghenion iechyd penodol dynion hoyw a deurywiol

Yn y flwyddyn ddiwethaf, ceisiodd **dau y cant** o ddynion hoyw a **thri y cant** o ddynion deurywiol ladd eu hunain. Mae dynion hoyw a deurywiol hefyd yn fwy tebygol o hunan-niweidio a dioddef iselder na'u cyfoedion strêt. Maent yn fwy tebygol o gymryd cyffuriau anghyfreithlon. Mae eu **hanner** wedi profi cam-drin domestig gan aelod o'r teulu neu bartner o gymharu ag 17 y cant o ddynion yn gyffredinol.

Dylai ysgolion a phrifysgolion sy'n dysgu gofal iechyd ymdrin ag anghenion iechyd penodol dynion hoyw a deurywiol yn y cwricwlwm.

'Pan wyf wedi newid meddyg teulu, er fy mod wedi dweud beth yw fy nghyfeiri-adedd rhywiol yn y cyfweliad cychwynnol, does 'na neb wedi sôn am unrhyw fateri-on iechyd yn ymwneud â bod yn hoyw bryd hynny.'

Steffan, 63

'Mae unigrwydd yn broblem i ddynion hoyw hŷn yn enwedig os ydyn nhw'n byw mewn ardaloedd gwledig ac anghysbell a gall hyn arwain at faterion iechyd meddwl.'

Evan, 72

2 Hyfforddi staff

Dim ond **chwarter** y dynion hoyw a deurywiol a ddywedodd fod eu gweithwyr iechyd proffesiynol wedi cydnabod eu bod yn hoyw neu'n ddeurywiol ar ôl iddyn nhw gyfaddef eu cyfeiriadedd rhywiol a dim ond **un ym mhob chwech** gafodd wybod bod croeso i'w partner fod yn bresennol yn ystod ymgynghoriad.

Dylai Colegau Brenhinol ddiweddaru rhaglenni datblygiad proffesiynol er mwyn iddyn nhw gynnwys pynciau fel hawliau partner o'r un rhyw.

'Fe ddylai fod yna hyfforddiant amrywiaeth ar gyfer holl staff y GIG a hyfforddiant mewn deddfwriaeth cydraddoldeb i bawb, o staff gweinyddol a chefnogol i staff meddygol, nyrsio, proffesiynau perthynol i iechyd a rheolwyr.'

Tommy, 34

'Dylai meddygon fod wedi eu hyfforddi i ymdrin â materion iechyd hoyw gyda'u cleifion hoyw.'

Steffan, 63

Hyfforddi staff

3 Peidio â chymryd dim yn ganiataol

Dywedodd **un o bob naw** o ddynion hoyw a deurywiol fod gweithwyr iechyd proffesiynol yr oedden nhw wedi'u gweld yn y flwyddyn ddiwethaf wedi cymryd yn ganiataol nad oedden nhw'n hoyw.

Dylai hyfforddiant ar gyfer staff gofal iechyd blaen y gad ymdrin â phwysigrwydd peidio â chymryd cyfeiriadedd rhywiol unrhyw un yn ganiataol.

'Fe gymerodd y meddyg teulu yn ganiataol fy mod yn strêt'.

Adil, 21

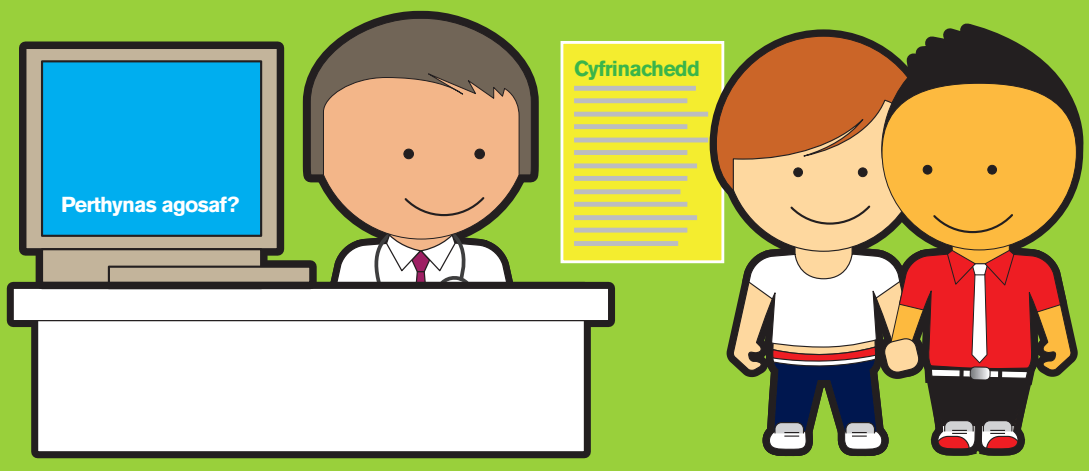
4 Polisïau penodol

Dywedodd **llai nag un o bob pump** o ddynion hoyw a deurywiol fod meddygfa eu meddyg teulu yn arddangos polisi yn dweud na fydden nhw'n gwahaniaethu yn erbyn pobl oherwydd eu cyfeiriadedd rhywiol. Dylai meddygfeydd meddygon teulu ac ysbytai arddangos polisïau sy'n atal gwahaniaethu er mwyn diogelu pobl hoyw a deurywiol yn benodol rhag gwahaniaethu.

'Dydw i ddim yn ymwybodol o unrhyw un o bolisiau fy meddyg teulu.'

Jonathan, 32

Gwneud y cyfan yn fwy amlwg.



Annog datgelu a sicrhau fod polisïau cyfrinachedd yn glir

5 Gwneud y cyfan yn fwy amlwg

Dim ond **un o bob un deg chwech** a ddywedodd bod meddygfa eu meddyg teulu yn awyrgylch groesawgar i ddynion hoyw a deurywiol.

Dylai meddygfeydd meddygon teulu ac ysbytai ddefnyddio posteri, taflenni a gwybodaeth sy'n cynnwys lluniau o ddynion hoyw a deurywiol er mwyn creu awyrgylch groesawgar.

'Nid oedd unrhyw ymrwymiad gweledol i gydraddoldeb. Fe welais i lawer o bosteri am wasanaethau i bobl anabl a'r henoed, ond dim byd ar gyfer pobl lesbiaidd, hoyw a deurywiol.'

Rhys, 24

6 Annog datgelu a sicrhau fod polisïau cyfrinachedd yn glir

Mae **dau o bob pum** dyn hoyw a deurywiol heb ddatgelu eu cyfeiriadedd rhywiol i weithwyr gofal iechyd proffesiynol, er gwaethaf y cyhoeddusrwydd i'r ffaith fod datgelu hynny yn llesol i'w iechyd. Dim ond **dau o bob pump** a ddywedodd fod gan eu meddyg teulu bolisi clir ar gyfrinachedd.

Dylai meddygon a gweithwyr gofal iechyd annog cleifion i ddweud trwy ofyn cwestiynau agored a chael polisïau cyfrinachedd clir.

'Mi hoffwn i fod yn fi fy hun gyda gweithwyr iechyd proffesiynol. Pe byddwn i'n gwybod eu bod wedi cael eu hyfforddi ac yn sensitif tuag at faterion lesbiaidd, hoyw a deurywiol, yna efallai y byddwn yn gallu gwneud hynny.

Morgan, 24

'Dydw i ddim yn sicr beth yw polisi meddygfa'r meddyg teulu parthed cyfrinachedd.'

Wyn, 53

7 Gwella monitro

Dim ond **un o bob un ar ddeg** dyn hoyw a deurywiol a ddywedodd eu bod wedi cael cyfle i ddatgelu eu cyfeiriadedd rhywiol.

Dylai GIG Cymru sicrhau bod cyfeiriadedd rhywiol yn faes sydd ar gael ar bob system cofnodion cleifion electronig cyfrinachol a ddefnyddir gan ysbytai a meddygfeydd meddygon teulu.

'Rwyf yn anghyffyrddus gyda'r ffaith bod fy rhywioldeb wedi cael ei gofnodi neu'n bwysicach na hynny, sut mae'r wybodaeth yn cael ei defnyddio, ond ar yr un pryd fe fyddai'n well gen i fod fy meddyg yn gwybod fy mod yn hoyw gan y byddai hynny'n golygu fy mod yn cael gofal mwy penodol.'

Louis, 20

8 Gwneud trefniadau cwyno yn glir

Mae **mwy nag un o bob pedwar** dyn hoyw a deurywiol sydd wedi cael mynediad i wasanaethau gofal iechyd yn y flwyddyn ddiwethaf wedi cael profiad negyddol parthed eu cyfeiriadedd rhywiol. Dylai timau cwynion GIG sicrhau bod gwybodaeth ynghylch cwyno yn cynnwys gwybodaeth am wahaniaethu ar sail cyfeiriadedd rhywiol.

'Pe byddwn yn cael fy nhrin yn annheg neu'n wahanol ar unrhyw adeg oherwydd fy rhywioldeb neu am unrhyw reswm arall, fe fyddwn yn mynd ati i wneud cwyn ffurfiol i'r bwrdd iechyd neu i'r GIG yn genedlaethol pe byddai angen.'

Rhydian, 29

9 Dweud wrth ddynion hoyw a deurywiol beth sydd angen ei wybod arnyn nhw

Dim ond **dau ym mhob pump** o ddynion hoyw neu ddeurywiol sy'n edrych ar eu ceilliau bob mis yn unol â'r ffordd sy'n cael ei awgrymu er mwyn atal canser y ceilliau. Nid yw **pedwar deg y cant** erioed wedi cael prawf STI ac nid yw **pedwar deg y cant** wedi cael prawf HIV, er gwaethaf y ffaith fod hyn yn cael ei drin fel blaenoriaeth iechyd cyhoeddus.

Dylai ysgolion a cholegau sicrhau eu bod yn cynnwys anghenion dynion hoyw a deurywiol mewn gwersi ffordd o fyw iach a gofal iechyd ataliol.

'Dydw i erioed wedi cael unrhyw symptomau ac felly dydw i ddim wedi mynd i chwilio am help.'

Aaron, 44

'Yn yr ysgol prin oedd yr addysg rhyw gawson ni ac nid oedd yr addysg rhyw gawson ni yn sôn braidd dim am berthnasau o'r un rhyw.'

Trevor, 18

10 Gwella mynediad i wasanaethau iechyd rhywiol

Dywed **un o bob pedwar** dyn hoyw a deurywiol nad ydyn nhw wedi cael prawf HIV gan nad ydyn nhw wedi cael cynnig un erioed. Dywed **un o bob saith** nad ydyn nhw'n gwybod lle i gael prawf.

Dylai gwella mynediad i wasanaethau iechyd rhywiol i ddynion hoyw a deurywiol fod yn flaenoriaeth iechyd i Iechyd Cyhoeddus Cymru.

'Wn i ddim lle i fynd.'

Benjamin, 19

'Mae'n eithaf anodd gweithio allan pwy allwn ni weld neu lle allwn ni fynd.'

Seth, 30

Yr Astudiaeth

Yn 2011 gofynnodd Stonewall a Sigma Research i ddynion hoyw a deurywiol ledled Prydain gwblhau arolwg am eu hiechyd. Derbyniodd yr arolwg 6,861 ymateb, gan gynnwys 430 o Gymru, gan olygu mai dyma'r arolwg mwyaf o anghenion iechyd dynion hoyw a deurywiol a gynhaliwyd erioed. Yn gyffredinol, mae wyth deg pump y cant o ymatebwyr yn byw yn Lloegr, naw y cant yn yr Alban a chwech y cant yng Nghymru. Mae canfyddiadau'r adroddiad hwn yn benodol i ymatebwyr o Gymru.

Dywedodd naw deg un y cant o ymatebwyr o Gymru eu bod yn hoyw a dywedodd naw y cant eu bod yn ddeurywiol. Roedd naw deg wyth y cant o ymatebwyr o Gymru yn wyn a dau y cant yn ddu neu o gefndir ethnig lleiafrifol. Roedd deg y cant o ymatebwyr o Gymru yn 20 oed neu'n iau ac roedd 15 y cant yn 50 oed neu'n hŷn. Roedd yr ymatebydd ieuengaf yng Nghymru yn 16 oed a'r hynaf yn 73 oed.

Mae adroddiad llawn ar y canfyddiadau ar gyfer Prydain ac ystadegau rhanbarthol pellach ar gael yn **www.stonewallcymru.org.uk/gaymenshealth**

Adnoddau www.stonewallcymru.org.uk/iechyddynionhoyw

Bywydau Iach Stonewall

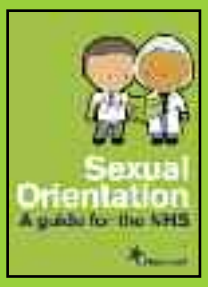
Mae ymgyrch Bywydau Iach Stonewall yn cefnogi sefydliadau GIG er mwyn gwella eu gweithle a'u gwasanaethau i bobl lesbiaidd, hoyw a deurywiol.
www.healthylives.stonewall.org.uk

Rhaglen Hyrwyddo Amrywiaeth Stonewall

Rhaglen Hyrwyddo Amrywiaeth Stonewall yw fforwm arfer da Prydain a thrwyddi mae llawer o gyflogwyr yn gweithio gyda Stonewall a'i gilydd ar faterion cyfeiriadedd rhywiol er mwyn hyrwyddo amrywiaeth yn y gweithle.
www.stonewallcymru.org.uk/gweithle

Cyhoeddiadau pellach

www.stonewallcymru.org.uk/ymchwil

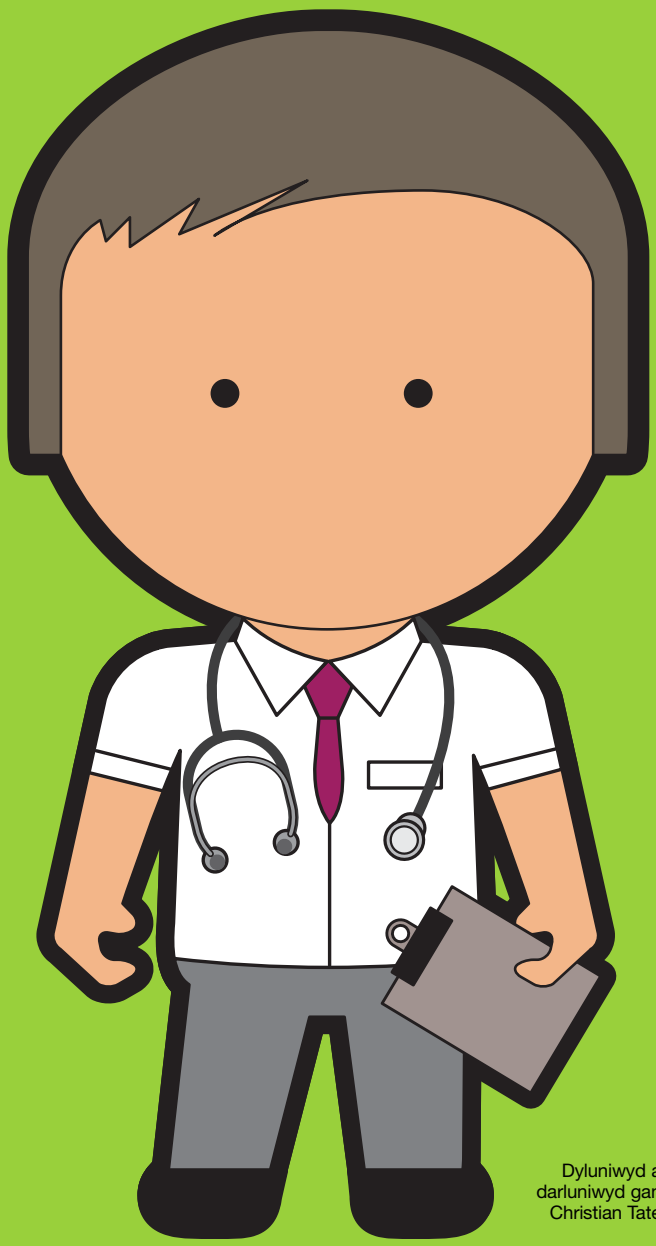


Sexual Orientation:
A guide for the NHS

Prescription for Change:
Lesbian and bisexual women's health check 2008

Lesbian, Gay and Bisexual People in Later Life

Being the Gay One: Profiadau pobl lesbiaidd, hoyw a deurywiol sy'n gweithio yn y sectorau iechyd a gofal cymdeithasol



Dyluniwyd a darluniwyd gan Christian Tate

Arolwg Iechyd Dynion Hoyw a Deurywiol

www.stonewallcymru.org.uk/iechyddynionhoyw

Stonewall CYMRU