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.

modelau rôl

bod yn lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsryweddol yng Nghymru

Stonewall Cymru

Stonewall Cymru
Transport House,
Heol y Gadeirlan,
Caerdydd,
CF11 9SB

08000 50 20 20

www.stonewallcymru.org.uk

Ariennir yn Rhannol gan
Lywodraeth Cymru
Part Funded by
Welsh Government

Cyfweliadau gan	Caroline Ellis
Golygwyd gan	Dean Lloyd
Lluniau gan	Pari Naderi
Dyluniwyd gan	Mark Buttress
Ysgrifennwyd a chynhyrchwyd gan	Caroline Ellis a Dean Lloyd

Cyflwyniad

Wrth dyfu lan yn hoyw mewn teulu dosbarth gweithiol yn y de-ddwyrain, roedd gen i lawer o fodelau rôl. Roedden nhw'n gadernid i fi, ac fe wnaethon nhw helpu i gryfhau fy nghysylltiadau gyda fy nghymuned. Fe wnaethon nhw ddilysu pwy o'n i a ble mae fy ngwreiddiau i. Yn anffodus, doedd dim un ohonyn nhw'n hoyw, neu o leiaf os oedden nhw, wnaeth neb erioed sôn am y peth.

Rydyn ni'n gwybod pa mor bwysig yw modelau rôl i'n synnwyr ni o bwy ydyn ni. Mae pobl ifanc yn arbennig yn dweud wrthon ni gymaint gwell maen nhw'n teimlo pan fydd ganddyn nhw rywun tebyg iddyn nhw eu hunain i edrych lan atyn nhw. Mae pobl mewn gweithleoedd bach a mawr fel ei gilydd yn dweud wrthon ni eu bod nhw'n gallu dychmygu eu llwyddiant nhw eu hunain pan fyddan nhw'n gweld pobl fel nhw yn llwyddo.

Yng Nghymru, mae llawer ohonon ni'n rhy ostyngedig i fod yn gyfforddus gyda'r syniad o fod yn 'fodel rôl'. Mewn gwirionedd, nid pwysigion ac enwogion yw modelau rôl llawer o bobl LHDT (lesbiaidd, hoyw, deurywiol, traws), ond cydweithwyr ac aelodau o'r gymuned. Mae'r canllaw yma yn dwyn ynghyd ddetholiad o bobl o bob cwr o Gymru sy'n gwneud eu rhan fel modelau rôl bob dydd, a hynny drwy fod yn nhw eu hunain.

Ar y tudalennau sy'n dilyn, byddwch yn darllen straeon grymus o ddetholiad bach o bobl sy'n Fodelau Rôl yn ein barn ni. Rydyn ni'n gobeithio y bydd eu straeon nhw'n eich cyffwrdd, ac yn y pen draw yn eich ysbrydoli i chwarae eich rhan chithau fel Model Rôl yn eich cymuned, eich ysgol neu'ch gweithle.

Andrew White
Cyfarwyddwr, Stonewall Cymru

“Dw i’n gwybod o brofiad personol i, os galla i fod yn fi fy hunan, fe alla i gyflawni mwy, fe fydda i’n hapusach ac yn fwy cynhyrchiol.”

“Dw i’n nabod cymaint o bobl erbyn hyn, ac maen nhw’n gwybod ’mod i’n hoyw, mae hynny’n helpu i chwalu’r hen ddiwylliant yn araf bach a newid pethau’n raddol.”

“Pan fydd pobl draws yn cael rhyddid, maen nhw’n gallu rhyngweithio efo pobl, rhoi rhywbeth yn ôl a gwneud pethau dros bobl eraill.”

“Mae gallu bod yn fi fy hunan yn debyg i fod ar y cae hoci. Rhyddid llwyr.”

Beth Fisher

Chwaraewraig Hoci Ryngwladol dros Gymru

Pan o'n i tua 14 oed fe aeth fy athrawes ymarfer corff i gynrychioli Cymru. Fe benderfynais i bryd hynny, "rydw i eisiau gwneud hynna". Y broblem oedd, do'n i ddim yn chwarae hoci'n dda iawn. Am ryw chwe mis, fe fues i'n ymarfer ar fy mhen fy hunan bob amser cinio, ac o fewn blwyddyn fe ges i fy newis ar gyfer tîm Cymru o dan 16. Ers hynny rydw i wedi cynrychioli Cymru bron i 50 o weithiau. Does dim llawer o bobl yn gallu dweud eu bod nhw wedi cael canu'r anthem cyn chwarae gêm. Rwy'n credu bod rhaid i chi feddwl am y peth fel braint, nid fel hawl. I fi, mae wedi bod yn anrhydedd.

Mewn ysgol i ferched fues i. Roedd ysgolion eraill yn dweud pethau fel "lesbiaid ydyn nhw i gyd", felly roedd y label yna gyda ni. Does dim ots pwy ydych chi, dydych chi ddim eisiau bod yn ddim byd heblaw normal pan ydych chi'n blentyn, a gan fy mod i'n hoff iawn o chwaraeon yn wahanol i lawer o'r merched, roedd bwlch rhyngdda i a fy ffrindiau yn barod. Felly byddai ychwanegu label hoyw at hynny wedi bod yn gam rhy bell, sy'n beth trist a dweud y gwir.

Yn ddiweddarach yn y brifysgol, fe adawais i fy ffôn yn ystafell ymolchi'r neuadd un diwrnod, ac fe aeth pobl i fusnesa. Fe welon nhw fy mod i mewn perthynas gyda merch. O hynny ymlaen, byddai merched ro'n i'n ffrindiau gyda nhw yn fy anwybyddu i, a phan oedd y bechgyn wedi meddwi, fe fydden nhw'n cnocio ar fy nrws i ac yn dweud pethau ffiaidd. Yn y pen draw fe fethais i'r flwyddyn gyntaf. Yn eironig, roedd y neuadd drws nesa yn llawn lesbiaid, felly anlwc fy mod i yn y lle anghywir! Mae angen y rhwydwaith cefnogi yna, gallu dweud "rwy'n cael trafferth fan hyn". Petai un o fy ffrindiau i yn yr ysgol neu yn y brifysgol wedi gofyn "wyt ti'n hoyw?" rwy'n meddwl y byddai hynny wedi newid fy mywyd.

"Mae gallu bod yn fi fy hunan yn debyg i fod ar y cae hoci. Rhyddid llwyr."

Mae gallu bod yn fi fy hunan yn debyg i fod ar y cae hoci. Rhyddid llwyr. Mae fy nheulu i'n gwybod ers pan o'n i'n 21. Ar fy niwrnod cyntaf yn y gwaith, gofynnodd y bòs i fi a oedd gen i boyfriend. Fe wnes i ateb yn syth bod gen i girlfriend. I fi, roedd hynny'n gychwyn pennod newydd, go iawn yn fy mywyd. Ro'n i wedi cymryd y pŵer, neu'r cyfrifoldeb, o ddweud wrthyn nhw, yn lle gadael iddyn nhw ffeindio mas, felly doedd neb yn gallu dweud dim byd am y peth.

Mam yw fy arwres i. Hi oedd y llais bach yn fy mhen i yn dweud wrtha i "paid â bod ofn bod yn ti dy hunan, mae bod yn wahanol yn beth da". Ond mae'n rhaid iddo fynd y ddwy ffordd. Rydw i wedi bod yn "Beth y chwaraewraig hoci" ers amser hir, ond os yw bod yn "Beth y chwaraewraig hoyw" yn helpu rhywun i fod yn fwy cyfforddus gyda pwy ydyn nhw, dw i ddim yn meindio hynny. Mae wedi cymryd rhyw 20 mlynedd i fi fod yn fodlon gyda pwy ydw i, ac i fod yn ddigon hyderus i fod pwy ydw i.

Hannah Blythyn

Pennaeth Strategaeth Wleidyddol
Uno'r Undeb

Dw i'n gweithio i Unite yng Nghaerdydd yn edrych ar ôl Cymru gyfan ar ôl trosglwyddo o Lundain er mwyn dod yn ôl adre. Dw i'n dod o'r gogledd-ddwyrain yn wreiddiol, ac ro'n i wedi cadw'r cysylltiadau gyda Chymru, yn broffesiynol ac yn bersonol. Fe fyddwn i'n mynd adre i weld y teulu ac wedyn yn dod lawr i Gaerdydd i weld y rygbi efo dad. Ro'n i wedi bod yn Llundain ers deng mlynedd, ac wedi dechrau meddwl "ydw i eisiau bod yma am byth?" Dw i'n credu mai dyna pam nes i gadw cysylltiadau cryf efo Cymru – yn y bôn ro'n i'n gwybod fy mod i eisiau dod yn ôl.

Yn y brifysgol, yr hyn wnaeth fy helpu i i gyrraedd lle rydw i heddiw, efo gwaith ond hefyd o ran hyder, oedd y stwff allgyrsiol fues i'n eu gwneud; fe ges i fy sugno i mewn i wleidyddiaeth drwy bapur newydd y myfyrwyr. Mae'n dda gallu gweithio mewn amgylchedd sydd ag egwyddorion sy'n gweithio yn ymarferol. Y bobl rydw i'n eu parchu fwyaf ydy'r rhai sy'n fodlon mynd un cam yn bellach a rhoi eu pen uwchben y parapet er mwyn herio'r status quo. Rydw i'n trio gweithio fel 'na. O gymharu efo rhai o'r bobl rydw i'n eu hedmygu, efallai bod fy nghyfraniad i'n ddibwys, ond mae pob tamaid yn gallu gwneud gwahaniaeth. Dydy fy swydd i ddim byd i'w wneud â'r agenda LHDT mewn gwirionedd, ond rydw i'n ymwneud â chymunedau LHDT achos mae'n bwysig bod aelodau ledled Cymru yn gwybod bod yna bobl LHDT gweladwy yn gweithio i'w hundeb nhw. Mi o'n i'n teimlo ychydig yn wahanol pan o'n i'n tyfu fyny, ond do'n i ddim yn siŵr beth oedd hynny. Ddylech chi ddim tanbrisio'r effaith mae bod yn weladwy yn gallu ei chael ar bobl. Mae'n gwneud gwahaniaeth i bobl pan fydd rhywbeth yn stopio bod mor haniaethol. Ac mae digon o syniadau ystrydebol gan bobl, felly mae amrywiaeth dda o fodelau rôl yn bwysig hefyd.

"Rydw i eisiau bod yn rhan o'r gwaith o greu Cymru fodern, Cymru sy'n cynrychioli pawb."

Dw i ddim yn credu y gallwch chi orbwysleisio'r gwahaniaeth mae'n ei wneud pan allwch chi fod yn chi eich hunan. Mae'n bwysau oddi ar eich ysgwyddau ac mae'n newid y ffordd rydych chi'n ymdrin â phobl eraill hefyd. Pan fydd popeth yn eich pen, mae'n dwyn llawer o egni. Nawr rydw i'n gallu sianelu'r egni yna i rywle arall, i fy ngwaith, i'r pethau rydw i'n credu ynddyn nhw. Mae wedi cael effaith ar fy hyder i hefyd, i'r pwynt fy mod i bellach yn meddwl 'wel be ydy'r ots?' Mae'n braf bod mewn sefyllfa lle dw i'n gallu cael hwyl efo'r peth.

Mae'n debyg mai fi ydy'r unig ferch o dan 40 oed mewn swydd wleidyddol yn yr undeb yng Nghymru. Mae ymgyrchwyr ifanc yn dod drwodd, felly rydw i'n obeithiol am y dyfodol. Gobeithio y galla i gael effaith ar rai o'r merched iau yna. Byddai wedi gwneud gwahaniaeth i fi, achos dw i'n credu ei fod yn helpu os gallwch chi weld rhywun rydych chi'n teimlo rhyw fath o gysylltiad efo nhw. Fydd pethau ddim yn newid oni bai bod pobl yn barod i fod yn rhan o'r newid yna. Rydw i eisiau bod yn rhan o'r gwaith o greu Cymru fodern, Cymru sy'n cynrychioli pawb.

Rhys Morgan

Cyfieithydd a Golygydd

Cynulliad Cenedlaethol Cymru

Ar hyn o bryd rydw i'n gweithio fel cyfieithydd ar y pryd, cyfieithydd a golygydd yn y Cynulliad Cenedlaethol. Roedd popeth oedd yn digwydd i lawr yn y Bae pan ddechreuodd datganoli yn edrych mor gyffrous. Ro'n i wedi gadael Cymru ac yn teimlo fy mod i wedi colli allan. Heb fod eisiau swnio'n efengylaidd, mae'r Cynulliad yn lle gwych i weithio, ac rwy'n teimlo bod fy nghydweithwyr wir yn fy nghefnogi i fel unigolyn. Mae pobl yn meddwl sut i ymateb i'w gilydd, ac mae'n teimlo fel lle diogel. Rydw i wedi bod yno ers pum mlynedd bellach, ac rydw i wrth fy modd. Mae rhoi lle blaenllaw i faterion cydraddoldeb yn un o brif gyrff cyhoeddus Cymru yn bownd o fod yn beth da. Gallwch chi fynd i'r gwaith, gwneud eich gorau, ac mae hynny'n ddigon. Dydych chi ddim yn cael eich dal yn ôl neu'n gorfod trio dyfalu ble rydych chi'n sefyll.

Fe ges i fy ngeni yng Nghaerdydd, ac fe es i i'r unig ysgol uwchradd Gymraeg yng Nghaerdydd ar y pryd. Roedd yna syniad cul iawn o ystyr bod yn Gymro go iawn. Roedd methu chwarae rygbi yn codi cywilydd arna i, ro'n i'n teimlo fy mod i'n gadael pobl i lawr. Ond doedd dim ffordd arall o fynegi eich Cymreictod a dweud y gwir. Fe ges i fy mwlio yn yr ysgol, ac mae'n cymryd amser i ddod dros hynny. Ro'n i yn yr ysgol yn ystod Adran 28, ac ro'n i'n teimlo'n ddiymadferth ac yn unig. Roedd pethau'n digwydd i fi o flaen llygaid athrawon, ond doedden nhw ddim yn gwneud dim byd, a dw i'n credu mai'r rheswm am hynny oedd nad o'n nhw'n gwybod beth roedden nhw'n cael gwneud. Roedd fy nheulu i wedi fy nysgu i y dylwn i fod â barn fy hunan, ond fe gnociodd yr ysgol hynny allan ohona i braidd. Ro'n i'n benderfynol o wneud yn dda, allan o ddiawledigrwydd yn fwy na dim byd.

Cymraeg yw'r iaith dw i'n ei siarad gyda fy rhieni, a llawer o'm ffrindiau a chydweithwyr. Mae pocedi o gymunedau Cymraeg reit gryf yng Nghaerdydd, dydych chi byth yn teimlo eich bod chi ar y cyrion. Ond fe fues i yn y brifysgol yng Nghaerefrog am ryw wyth mlynedd, a bryd hynny do'n i ddim yn siarad Cymraeg o gwbl heblaw pan o'n i'n ffonio adre. Mae'n beth rhyfedd, ond yn y brifysgol y dechreuais i fod yn fwy hyderus yn mynegi fy hunan, felly fe ddes i i arfer â mynegi fy hunan yn Saesneg. Yn ôl yng Nghymru roedd rhaid i fi ailddarganfod yr iaith, a mynd allan a bod yn Gymro hoyw. Doedd gen i ddim ffrindiau hoyw Cymraeg cyn hynny, ac mae'n eirfa hollol wahanol felly mae canfod fy llais fel dyn hoyw wedi bod yn broses rydw i'n dal i ddod i delerau â hi.

> *"Doedd gen i ddim ffrindiau hoyw Cymraeg cyn hynny, ac mae'n eirfa hollol wahanol felly mae canfod fy llais fel dyn hoyw wedi bod yn broses rydw i'n dal i ddod i delerau â hi."*

Mae'n bwysig bod â modelau rôl amrywiol; dyw un unigolyn ddim yn gallu cynrychioli holl amrywiaeth y profiad hoyw. Mae gyda ni broblem, sef bod pobl sy'n cydymffurfio ag ystrydebau yn dod yn tabŵ bron y dyddiau yma: mae'r dyn hoyw ystrydebol iawn yn cael ei bardduo. Pam ydyn ni wedi mynd mor bell i'r cyfeiriad arall? Dw i'n credu ei bod hi'n beryglus ein bod ni bron yn hunan-sensora. Felly nid dim ond mater o fod yn weladwy i bobl syth yw e, ond hefyd ymhlith y gymuned hoyw. Allwn ni ddim disgwyl i bobl ein derbyn ni a chymeradwyo ein hamrywiaeth ni, os na allwn ni dderbyn ni ein hunain.

Billy Nichols

Stiward y Coleg Nyrsio Brenhinol

Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Fe ges i fy magu yng Nghilgwri. Roedd yn ddiwydiannol iawn, yn macho iawn. Dw i'n cofio ffrind oedd yn gwybod ei fod yn hoyw yn cael ei guro ar iard yr ysgol. Fe es i mewn i fy nghragen wedyn, ac fe gymerodd hi flynyddoedd i fi ddod allan. Dim ond pan symudais i i Lundain ddechrau'r nawdegau y penderfynais i "dyma ni, sin newydd sbon, pawb yn newydd". Do'n i ddim wedi symud er mwyn dod allan, symud er mwyn hyfforddi fel nyrs nes i, ond ro'n i allan o'r cychwyn cyntaf ac yn gyfforddus yn fy nghroen fy hunan. Ond roedd fy rhieni yn heneiddio a'u hiechyd nhw'n gwaethygu, felly yn 2002 fe benderfynais i symud adre. Doedd dim swyddi gwerth sôn amdanyn nhw, ond fe ges i afael ar swydd yng Nghymru fel prif nyrs iau, felly fe symudais i yma.

Roedd hi'n anodd pan ddois i yma, bron fel taswn i wedi dod yn ôl i mewn i'r closet. Fe effeithiodd hynny ar fy mherfformiad yn y gwaith, ac fe aeth pethau'n drech na fi. Ro'n i wedi symud o'r cocŵn yma yn Llundain ac roedd y newid diwylliannol wrth symud yma i'r gogledd fel y gwahaniaeth rhwng dydd a nos. Ro'n i'n gwneud fy ngorau ond doedd o ddim yn ddigon da. Mi nes i drio cael help undeb, a doedd yna ddim llawer o gwmpas, felly dyna sut ddechreuais i weithio efo undebau llafur. Rydw i'n dal i fod yn nyrs gofrestredig, ond erbyn hyn dw i'n canolbwyntio 100% o fy amser ar fy ngwaith efo'r undeb.

Bryd hynny fe ges i fy symud i adran arall, ond dyna oedd y peth gorau ddigwyddodd, achos roedd y Prif Nyrs yno yn hoyw, sef y model rôl hoyw cyntaf ges i yn fy mywyd a dweud y gwir. Roedd ganddo hygrededd, roedd o'n broffesiynol, yn onest ac yn ofalgar. Roedd o'n meddwl am ei staff ac roedd o'n ymladd drostyn nhw hefyd. Mi lwyddais i i ddod allan eto o'i achos o. Ro'n i'n gallu dweud, dw i'n hoyw hefyd, ac os nad ydych chi'n hoffi hynny, rhyngoch chi a'ch pethau! Fe wnaeth fy nghydweithwyr newydd jyst fy nerbyn i, doedd dim negyddiaeth ac roedd ganddyn nhw hyder i ddod ata i a gofyn beth bynnag roedden nhw eisiau. Roedden nhw'n gwybod na fydden nhw'n cael ateb negyddol gen i, ac y byddwn i'n ateb mor onest ac agored â phosibl. Ro'n i felly yn gallu adeiladu perthnasau cryf a da.

Dw i'n unigolyn hollol wahanol i'r hyn o'n i yn 2002. Dw i'n fwy hyderus ac yn gallu gwneud fy ngwaith yn well. Mae cleifion LHDT yn dod i mewn i'r adran, a dw i wedi gallu herio homoffobia, nid mewn ffordd ymosodol, ond mewn ffordd addysgiadol, yn cael pobl i feddwl am yr hyn maen nhw wedi'i ddweud, ac i beidio dweud yr un peth eto gobeithio. Erbyn hyn dw i'n fodlon derbyn fy mod i'n fodel rôl, er eich bod chi'n disgwyl i fodel rôl fod yn enwog ac yn bwysig, bod yn arwr neu'n rhywun sydd wedi cyflawni rhywbeth, a dydw i ddim! Ond dw i'n dod yn fwy hunan-hyderus ac mae hynny'n helpu. Dw i'n nabod cymaint o bobl erbyn hyn, ac maen nhw'n gwybod 'mod i'n hoyw, mae hynny'n helpu i chwalu'r hen ddiwylliant yn araf bach a newid pethau'n raddol. Mae'n golygu byw eich bywyd yn onest, a bod yn chi eich hunan.

"Dw i'n nabod cymaint o bobl erbyn hyn, ac maen nhw'n gwybod 'mod i'n hoyw, mae hynny'n helpu i chwalu'r hen ddiwylliant yn araf bach a newid pethau'n raddol."

Kath a Wendy Keepin

Heddlu Gwent

Kath: Ar ôl 14 mlynedd o briodas, fe ges i ysgariad yn 2004, ac mae gen i dri o fechgyn hyfryd. Fe ges i ambell berthynas gyda merched, ac ro'n i'n gwybod 100% fy mod i wedi bod yn hoyw yr holl amser. Ro'n i wedi cydymffurfio am flynyddoedd achos ro'n i'n credu mai dyna sut roedd rhaid i fi fyw fy mywyd. Dydw i ddim yn difaru hynny, achos mae'r bechgyn gyda fi. Fe ddes i allan yn 2005, a ches i ddim trafferth o gwbl. Roedd rhaid i fi fod yn onest, do'n i ddim eisiau cadw cyfrinachau am ddim byd.

Un diwrnod fe welais i hysbyseb am swydd Cadeirydd y Rhwydwaith Staff LHDT. Yn sydyn iawn, ro'n i'n cael cyfarfodydd gyda'r Prif Gwnstabl ac yn cael cyfleoedd na fyddwn i byth wedi eu cael fel arall. Fe ddechreuodd hynny agor drysau, ac fe ddechreuais i ddod i ddeall mwy am yr holl sefydliad, a dysgu mwy bob dydd, fe ddysgais i gymaint.

Yn y rhwydwaith staff, gwaith ar gyfer y staff roedden ni'n ei wneud yn bennaf, ond rydyn ni wedi bod yn gwneud llawer o waith gyda'r gymuned hefyd. Os ydyn ni'n onest ac yn dryloyw, dw i'n credu bod y cyhoedd ym ymddiried mwy ynddon ni. Fe gwrddais i â Wendy drwy'r rhwydwaith yn 2009.

Wendy: Fe ymunais i â'r Heddlu ym 1993, a bryd hynny ro'n i'n mynd allan gyda dyn. Ym 1994 fe gwrddais i â merch ond ro'n i'n dal ar fy nghyfnod prawf. Yn ystod eich cyfnod prawf fe allech chi gael eich sacio am ddim rheswm, a do'n i ddim yn ymddiried digon yn neb i ddod allan wrthyn nhw.

Rwy'n cofio ymweld â fy rhieni ac ro'n i'n eistedd ar y soffa pan ddaeth cusan Brookside ar y teledu. Fe ddywedodd dad "O'r nefoedd mae hynna'n afiach, pam maen nhw'n dangos hynna ar y teledu?" ac felly ro'n i'n meddwl na allwn i byth ddod allan wrth fy rhieni. Fe ddywedodd un o'r bois ar shifft gyda fi ei fod yn casáu pobl hoyw a bod angen eu rhoi nhw i gyd ar goelcerth a'i thanio. Felly dyna fel roedd hi adre ac yn y gwaith. Fe achosodd e lawer o straen, do'n i ddim yn gallu bod yn fi fy hunan.

Ar ôl diwedd fy nghyfnod prawf ro'n i'n teimlo'n ddigon hyderus i ddod allan wrth un o'r merched ro'n i'n ffrindiau gyda nhw ar y shifft. Fe wnaeth hi ymateb yn dda iawn a dweud "Wyt ti bach? Wel beth yw'r ots?" Mae'n haws erbyn hyn, ond rydych chi'n dod ar draws pobl newydd yn y gwaith bron bob dydd ac mae'n rhaid i chi wneud penderfyniad ymwybodol, "Oes rhaid i fi esbonio fy hunan, ddylwn i ddweud wrthyn nhw?"

"Os ydyn ni'n onest ac yn dryloyw, dw i'n credu bod y cyhoedd ym ymddiried mwy ynddon ni."

Mae yna gyplau o'r un rhyw yn gweithio yn yr Heddlu ond rwy'n credu mai ni oedd y cwpl cyntaf mewn Partneriaeth Sifil. Mae pobl yn gwybod, mae'r Prif Gwnstabl yn gwybod. Rwy'n teimlo ei bod hi'n beth da ein bod ni allan ond hefyd yn fodlon rhannu gwybodaeth bersonol am ein perthynas. Fe wnaeth yr Adran ro'n i'n gweithio ynddi ar y pryd wneud casgliad, fe gawson ni'n dwy barti plu, ro'n i'n teimlo eu bod nhw'n gynhwysol iawn. Os yw'r ffôn yn canu yn y gwaith ac mai Kath sydd yno, bydda i'n dweud "Beth alla i ddweud? Mae'r wraig ar y ffôn!"

Lee O'Connell

Pennaeth Ymgynghori Cyfreithiol a Chydymffurfio
Eversheds LLP

Rydw i'n bennaeth ar ochr Ymgynghori Cyfreithiol a Chydymffurfio cwmni Eversheds. Rydw i hefyd yn gadeirydd Grŵp Buddsoddi Cymuned Caerdydd, sy'n helpu i gyflawni ein gwaith gyda sefydliadau elusennol a gwirfoddol. Ro'n i wedi bod eisiau gweithio gydag elusennau erioed, dyna sut rydw i'n rhoi rhywbeth yn ôl ond mae hefyd yn caniatáu i fi ganolbwyntio ar yr agenda LHDT. Dydw i'n dal ddim yn credu ein bod ni wedi cyrraedd eto o ran hawliau LHDT. Rydyn ni'n gallu priodi, mabwysiadu plant, ond fe allwch chi dal gael rhywun yn gweiddi yn y stryd eich bod chi'n hoyw. Ro'n i eisiau gweithio ar hyn er mwyn dangos i bobl ei bod hi'n iawn bod yn hoyw, ac y gallwch chi ddod ymlaen a bod yn dda yn eich gwaith.

> *"Ro'n i eisiau gweithio ar hyn er mwyn dangos i bobl ei bod hi'n iawn bod yn hoyw, ac y gallwch chi ddod ymlaen a bod yn dda yn eich gwaith."*

Rydw i'n dod o deulu dosbarth gweithiol, mae fy nhad yn Babydd a Mam yn Brotestant ac mae teulu mawr gyda ni ar y ddwy ochr. Pan o'n i yn yr ysgol do'n i ddim yn deall beth oedd bod yn hoyw, er bod peth bwlio, ac fe adawais i'r ysgol yn 16 oed. Gan fod fy mam yn canolbwyntio ar fy nhad, sydd wedi bod yn sâl ers pan o'n i'n 12 oed, doedden ni ddim wedi ystyried Lefel A neu fynd i'r Brifysgol, ac roedd arian yn her. Fe lusgodd Mam fi i ffair yrfaoedd. Roedd hi wedi gweithio ers pan oedd hi'n 15 oed ac roedd hi'n credu y byddai gwaith caled a dyfalbarhad yn eich gwthio chi ymlaen. Daethon ni at stondin Cyngor Sir De Morgannwg, fe wthiodd hi fi ymlaen ac fe ges i gyfweliad. Fe ges i fy rhoi ar brentisiaeth; fe barodd hynny chwe mis ac wedyn fe ges i swydd barhaol.

Pan o'n i tua 22 oed, fe gafodd fy mam alwad ffôn ddienw yn dweud fy mod i'n hoyw. Fe siaradodd hi lawer am yr hyn y byddai pobl yn ei feddwl ohoni hi, na fydden nhw'n mynd i'w gweld hi, nac yn fodlon bwyta oddi ar ei phlatiau. Roedd hynny oherwydd y syniadau am ddynion hoyw ar y pryd, a HIV ac AIDS. Roedd hi'n gyfnod anodd i fod yn hoyw. Fe wnes i drio dweud wrthi mai Lee o'n i o hyd, nad o'n i wedi newid.

Fe gwrddais i â Gareth drwy grŵp o ffrindiau, ac rydyn ni gyda'n gilydd ers 22 mlynedd. Mae Gareth wedi bod yn rhan o fy nhaith i fel model rôl, mae e'n fy ngwthio i. Pan o'n i'n barod i adael y Cyngor, fe awgrymodd y dylwn i newid gyrfa. Rydyn ni'n gyrru gyrfaoedd ein gilydd, fel y bydd partneriaid yn ei wneud. Ro'n i'n cael dyrchafiad yn eithaf aml ac roedd Gareth yn fy ngwthio i lwyddo yn y gwaith er gwaetha sawl her. Rwy'n credu i fi sylweddoli wedyn y gallwn i fod yn arweinydd.

Yn Eversheds mae gyda ni grŵp o'r enw Perspectives, sef grŵp sy'n ceisio cefnogi cydweithwyr LHDT yn y gwaith, drwy gefnogaeth, addysg a rhwydweithio. Y nod yw chwalu'r rhwystrau sy'n bodoli oherwydd syniadau pobl am y sector cyfreithiol a bod yn LHDT. Rydw i'n mynd ati i weithio gyda chydweithwyr syth hefyd, sy'n ein helpu ni gyda'r gwaith rydyn ni'n ei wneud yn y cwmni. Rydw i'n falch o fod yn rhan o'r gwaith yma. Rwy'n deall, yn fy safle i o gyfrifoldeb, bod angen i fi fod yn hyderus ac yn ddewr o ran fy mhenderfyniadau i a'r gallu i yrru pobl eraill i gyflawni eu uchelgais. Mae hyn bellach yn cynnwys bod yn fodel rôl.

Jenny-Anne Bishop

Rhwydwaith Trawsryweddol Unique Gogledd Cymru

Ro'n i'n gwybod pan o'n i'n ifanc fy mod i'n berson traws, ond roedd tyfu i fyny yn y pumdegau yn anodd iawn. Pan o'n i yn y Brifysgol fe ddywedodd fy seicolegydd, swyddog meddygol a fy meddyg teulu wrtha i am beidio mynd ar ôl y peth. Roedden nhw'n dweud y byddai'r holl beth yn mynd i ffwrdd petawn i'n priodi. Fe wnes i briodi, ond fe ddylwn i fod wedi dweud wrth fy ngwraig cyn gwneud. Roedden nhw wedi dweud wrtha i am beidio dweud wrth fy narpar wraig rhag ofn i hynny ei gyrru hi i ffwrdd. Rydw i wedi teimlo atyniad at ferched erioed, felly do'n i ddim yn anhapus o ran cyfeiriadedd rhywiol, ond ro'n i'n anhapus yn trio bod yn ddyn. Roedd hi'n amyneddgar i ddechrau, ac fe wnaeth hi hyd yn oed fy helpu i steilio fy ngwallt a dangos i fi sut i wneud fy ngholur. Fe wnes i addo na fyddwn i'n cael llawdriniaeth nac yn cymryd hormonau tra bydden ni efo'n gilydd. Yn y diwedd, fe gytunon ni y byddwn i'n cael ychydig o amser bob mis fel Jenny-Anne. Ro'n i wedi dysgu strategaeth ymdopi o weithio'n galed iawn a chael diwrnodau lle gallwn i fod yn Jenny-Anne.

> *"Pan fydd pobl draws yn cael rhyddid, maen nhw'n gallu rhyngweithio efo pobl, rhoi rhywbeth yn ôl a gwneud pethau dros bobl eraill."*

Ro'n i yno pan aned y ddau blentyn sydd gen i, sef dwy foment orau fy mywyd, hyd yn oed yn well na newid a chael bod yn fi fy hunan. Roedden ni'n briod am 31 mlynedd, ond roedd 10 mlynedd olaf ein perthynas yn anodd achos fe gollais i fy swydd gymaint o weithiau oherwydd fy mod i'n draws. Yn y dyddiau hynny doedd dim amddiffyniad cyfreithiol. Un noson ym 1976, wrth ddod yn ôl o gyfarfod grŵp traws, fe ges i fy stopio mewn ymarferiad rheolaidd i chwilio am geir wedi'u dwyn. Fe ofynnodd y swyddog a oedd gen i hawl i yrru'r cerbyd wedi fy ngwisgo felly. Fe gymerodd fy ngherdyn busnes, ffonio'r cwmni a dweud wrthyn nhw fy mod i wedi fy ngwisgo fel menyw. Wedi hynny fe ddechreuais i gael nodiadau wedi'u cuddio yn fy mhost yn awgrymu y dylwn i chwilio am swydd arall.

Fe symudais i i'r gogledd-orllewin a phrynu tŷ efo arian diswyddo. Ddaeth fy ngwraig ddim efo fi, felly fe gofrestrais i'r tŷ yn fy enw benywaidd. Yn raddol, ro'n i'n gallu bod yn Jenny-Anne y rhan fwyaf o'r amser. Fe groesawodd yr eglwys LHDT fi fel Jenny-Anne, ac felly y bu, fe helpodd hynny fi i newid wrth i fi gychwyn mynd i wasanaethau a digwyddiadau'r eglwys. Yn 2005 fe es i i weld fy meddyg teulu, a ddwy flynedd a hanner wedyn fe ges i fy nghyfeirio, o'r diwedd, i Glinig Hunaniaeth Rhywedd. Do'n i ddim wedi disgwyl i'r llawdriniaeth fod mor bwysig â hynny, ond pan ddeffrais i yn yr ysbyty roedd yn deimlad bendigedig. Roedd yr anesmwythyd wedi troi'n llawenydd!

Fe gwrddais i â fy mhartner Elen yn 2003. Rydyn ni'n dwy yn aelodau o Unique, sef Rhwydwaith Trawsryweddol y Gogledd. Pan briodon ni yn yr eglwys ro'n i'n teimlo bod ein priodas yn gymaint o ddathliad o'r gymuned ag oedd hi yn ddathliad o'r uniad rhyngon ni'n dwy. I fi, roedd symud i Gymru yn garwriaeth go iawn. Roedd Elen wedi gwirioni ar y gogledd ar wyliau plentyndod. Rydw i wrth fy modd yn byw yma a bod yn rhan o'r gymuned. Pan fydd pobl draws yn cael rhyddid, maen nhw'n gallu rhyngweithio efo pobl, rhoi rhywbeth yn ôl a gwneud pethau dros bobl eraill. Y rhodd orau i rywun traws ydy gadael iddyn nhw fod yn nhw eu hunain.

Dr Iñaki Garcia-Blanco

Ysgol Newyddiaduraeth, y Cyfryngau ac Astudiaethau Diwylliannol Caerdydd
Prifysgol Caerdydd

Fe adawais i gartref yn Alicante pan o'n i'n 18 oed. Ro'n i eisiau bod yn annibynnol, a byw mewn dinas fawr. Ar ôl rhai blynyddoedd yn astudio ac yn gweithio ym Marselona (lle cwrddais i â fy ngŵr), fe ges i ysgoloriaeth i astudio yn yr LSE, ac fe sylweddolais i fy mod i'n perthyn yn well ym Mhrydain nac yn Sbaen, felly fe ddechreuais i chwilio am swyddi yma. Do'n i ddim yn nabod neb yn yr adran, do'n i erioed wedi bod yng Nghymru o'r blaen. Yr unig beth wyddwn i am Gymru oedd mai dyma ble roedd ysgol newyddiaduraeth orau gwledydd Prydain. Fe ddechreuais i weithio yma, a chwe blynedd a hanner wedyn, rydw i wrth fy modd. Rydw i wedi cael croeso gan bawb ac wedi datblygu rhwydwaith amhrisiadwy o ffrindiau. Does neb wedi cwestiynu dim byd o ran pwy ydw i, mae gen i swydd a chydweithwyr anhygoel. Mae fy ngŵr wedi rhoi'r gorau i'w swydd addawol gyda'r Undeb Ewropeaidd, ac mae e'n byw yng Nghymru gyda fi. Cymru yw adre bellach.

Dydw i ddim eisiau paentio darlun rhy berffaith achos rydw i'n gwybod bod yna broblemau, a dim ond ein profiad ni yw hyn. Rydyn ni'n fewnfudwyr o fath arbennig. Mae sgiliau gyda ni ac rydyn ni wedi cael addysg, felly rydyn ni'n cael mwy o barch na rhai mewnfudwyr eraill, ond rydw i wedi canfod lle i fod yn fi fy hunan. Rydw i'n gallu bod yn fi fy hunan ym mhob agwedd ar fywyd.

Rydw i'n dewis gwneud cais am ddinasyddiaeth Brydeinig, achos dyma lle rydw i'n byw. Dyma lle rydw i'n meddwl cael plant, lle rydw i'n datblygu fy mywyd proffesiynol a phersonol, a does gen i ddim llais ar rai o'r pethau sy'n llywodraethu fy mywyd yma. Rydyn ni hefyd yn gobeithio mabwysiadu plant, a fyddwn i ddim eisiau bod â phasbort gwahanol iddyn nhw.

Mae dau beth sy'n fy niffinio i, ac mae'n rhaid i fi ddweud hynny wrth bawb cyn gynted ag y galla i, achos dw i'n credu ei bod hi'n bwysig codi ymwybyddiaeth: y ffaith fy mod i'n ddyn priod hoyw, a'r ffaith fy mod i wedi colli fy mrawd. Mae'r ddau beth yma yn diffinio fy hunaniaeth, maen nhw wedi siapio pwy ydw i a'r ffordd rydw i eisiau cael fy ngweld. Rydw i am i bawb wybod nad oes gen i wraig, mai fy ngŵr sydd wedi rhoi modrwy briodas i fi. Y peth arall yw fy mod i wedi profi colled trawmatig, sydd wedi effeithio arna i. Fe ddioddefodd fy mrawd yn fawr, iddo ladd ei hunan, felly rydw i hefyd eisiau codi ymwybyddiaeth am broblemau iechyd meddwl.

"Mae'r ffaith fy mod i'n hoyw yn cael effaith bob tro, mewn ffordd gadarnhaol dw i'n credu"

Mae'r ffaith fy mod i'n hoyw yn cael effaith bob tro, mewn ffordd gadarnhaol dw i'n credu; "rhywun rydw i'n ei barchu, sy'n hoyw". Mae angen i ni ddechrau normaleiddio'r naratif, does dim angen i bethau wella, mae pethau'n gallu bod yn dda o'r cychwyn. Mae ganddon ni fodelau rôl LHDT ar bob lefel yn y brifysgol. Mae fy myfyrwyr i'n gwerthfawrogi hynny, maen nhw'n gweld nad dim ond disgwrs yw hynny; mae pobl hoyw yn cael eu derbyn, eu parchu a'u hyrwyddo yma. I rai myfyrwyr sydd ar flaen y gad yn eu gwledydd eu hunain, mae'n cadarnhau eu bod nhw'n gywir: "mae'n iawn, does dim byd yn digwydd, dydy'r byd ddim yn dod i ben pan fydd pobl hoyw yn cael priodi." Rydw i'n trio bod yn onest, defnyddio'r gofod cyhoeddus, fy llwyfan fel darlithydd, i drafod y pethau sy'n cyfri i fi.

Nia Medi

Newyddiadurwraig Ddarlledu

BBC Radio Cymru

Dwi'n Gymraes hoyw ac yn ddarlledwraig sy'n cyflwyno sioe ieuenctid Gymraeg o'r enw Atebion, am faterion sy'n berthnasol i bobl ifanc yng Nghymru. Dw i'n credu ei bod hi'n bwysig i bobl ifanc drafod beth sydd ar eu meddwl nhw yn eu hiaith eu hunain. Mae'n gwneud cymaint o wahaniaeth i bobl, dw i'n gwybod ei fod wedi gwneud gwahaniaeth i fi pan o'n i'n ifancach. Y llynedd pan roedd priodas gyfartal yn digwydd, fe benderfynwyd rhoi'r gorau i'r stori roeddwn wedi paratoi a rhoi sylw i hwnna yn lle. Mae'n hwyl, yn ddifyr ac yn grêt gallu dod ag amrywiaeth i'r rhaglenni. Mae'r BBC yn gefnogol iawn ac yn fy annog i fod yn fi fy hun ac rwyf bob amser wedi teimlo'n gyfforddus yn y gweithle a derbyniwyd yma.

Dechreuodd fy ngyrfa mewn band o'r enw Y Panics, ro'n ni'n chwarae ledled Cymru ac Iwerddon. Pan ddaeth hynny i ben, es i weithio fel ymchwilydd gyda chwmni teledu. O'n i mas ac yn agored o'r dechrau, ac o'n nhw'n croesawu hynny. Dw i'n teimlo cyfrifoldeb i fi fy hunan. Dw i wedi gweld dros y blynyddoedd, y mwyaf agored ydych chi, y gorau yw popeth. Ar hyn o bryd dwi'n aelod o fand o'r enw Clinigol. Rydyn ni eisiau gwneud cerddoriaeth yn Gymraeg achos mae pobl eisiau clywed rhywbeth maen nhw'n ei garu yn eu hiaith eu hunain. Rydyn ni wedi rhyddhau dau albwm, llwyth o senglau ac EPs ac mae'n lot o hwyl.

Fe ges i fy magu yng nghwm Gwendraeth yn Sir Gâr, a mynd i ysgolion Cymraeg. Fe symudais i yn bennaf achos fy mod i'n trio dygymod gyda fy rhywioldeb. Dw i ddim yn dweud na allen i fod yn fi fy hunan yng Nghwm Gwendraeth, ond roedd rhaid i fi ddod i ddeall pwy o'n i, felly fe es i i Abertawe. Un peth nes i ffeindio'n anodd wrth dyfu lan oedd bod gan bopeth o'n i'n neud ei ddiwylliant ei hunan. Roedd y sin roc Gymraeg yn Gymraeg iawn ac yn 'syth' iawn. Wedyn yn sydyn iawn nes i ddarganfod y sin LHDT yma lle doedd neb yn siarad Cymraeg a lle ro'n i'n berson hollol wahanol. Fydden i'n mynd allan i gigs Cymraeg gyda'n ffrindiau gorau oedd yn ryw hanner gwybod amdana i, ac wedyn fydden i'n mynd allan i'r sin hoyw lle o'n i allan yn llwyr. Ar y sin Gymraeg bydden i'n galw fy hunan yn Nia Medi, sef fy enw canol, ac ar y sin LHDT, Nia Evans, fy nghyfenw. Fe gymerodd hi sawl blwyddyn i fi allu priodi'r ddau yna a sylweddoli bod modd bod yn bopeth ar yr un pryd.

> *"Mae mor braf gallu byw fel merch hoyw drwy gyfrwng eich iaith eich hunan."*

Yn sicr mae mwy o Gymraeg yn y gymuned LHDT erbyn hyn. Dw i'n credu bod pobl llawer mwy agored a gonest nawr. Lle rydw i'n byw mae llwyth o bobl hoyw Cymraeg. Mae'n hyfryd. Mae mor braf gallu byw fel merch hoyw drwy gyfrwng eich iaith eich hunan. Mae'r ddau beth yn rhan mor fawr o'ch hunaniaeth chi, gallwch chi fyw pwy ydych chi ymhob ystyr y gair. Mae hynny'n golygu cymaint i fi.

Craig Stephenson

Cyfarwyddwr Gwasanaethau'r Comisiwn a Phrif Gynghorydd y Llywydd

Cynulliad Cenedlaethol Cymru

Fe ges i fy ngeni yn y Barri. Mae fy mam yn dod o'r canolbarth ac mae'n siarad Cymraeg. O'r Barri mae fy nhad yn dod, a dyw e ddim yn siarad Cymraeg. Dad gafodd ddewis enwau a mam gafodd ddewis addysg, felly fe gawson ni addysg Gymraeg. Dw i mor falch o hynny a dw i wedi parhau i ddefnyddio'r Cymraeg yn y Cynulliad fel iaith ddyddiol. Gwnes i ymuno â'r Swyddfa Gymreig fel yr oedd hi ar y pryd ym 1981, fwy neu lai yn syth o'r ysgol. Yng nghanol yr wythdegau fe ges i secondiad i Swyddfa Ysgrifennydd Gwladol Cymru yn Llundain am flwyddyn, ac fe gychwynnodd hynny fy niddordeb yng ngwleidyddiaeth a materion cyfoes Cymru. Erbyn hyn rydw i'n Brif Gynghorydd y Llywydd. Rydw i hefyd wedi bod yn gadeirydd ein rhwydwaith LHDT ers i ni ei sefydlu yn 2008. Rydym wedi gwneud yn dda ar gydraddoldeb a fel prif sefydliad democrataidd Cymru, mae'n bwysig ein bod yn dangos esiampl ar gyfer y pobl yr ydym yn cynrychioli.

Ro'n i'n awyddus i ddod yn ôl i Gymru. Ro'n i wedi prynu tŷ yn y Barri felly ro'n i'n gadael cartref yn fy mhen, yn mynd i Lundain ac wedyn yn dod yn ôl, ond ddim yn ôl i gartre'r teulu. Roedd hynny'n rhan o'r broses o ddod allan. Y flwyddyn wedyn o'n i'n gallu dod allan heb i fy rhieni na fy chwiorydd ofyn ble o'n i wedi bod. Fe wnes i ddewis rhai ffrindiau i ddweud wrthyn nhw, a gollwng digon o awgrymiadau fel bod fy rhieni yn sylweddoli heb i fi orfod dweud. O'n i'n meddwl, os byddan nhw'n gofyn y cwestiwn, byddan nhw'n barod am yr ateb. Maen nhw'n eitha traddodiadol felly ro'n i'n disgwyl iddyn nhw gael mwy o anhawster gyda'r peth, ond fy rhagdybiaethau i oedd rheiny. Wnaeth dod allan ein gwneud ni'n llawer agosach fel teulu achos do'n i ddim yn cuddio rhan o fy mywyd wedyn. Unwaith y gallwch chi fod yn chi eich hunan, gallwch chi fod yn aelod llawer mwy agored a gweithgar o'r teulu. Dw i'n credu bod newidiadau bach mewn teulu, os ydyn nhwn digwydd mewn llawer o deuluoedd, yn newid cymdeithas, fesul cenhedlaeth.

"Os ydych chi wedi cyrraedd safle o lwyddiant, os gallwch chi ysbrydoli rhywun arall, os gallwch chi arwain drwy esiampl, fe ddylech chi wneud hynny."

Mae'n hollbwysig bod yna bobl LHDT gweladwy yn y sefydliad, bod pobl yn gweld nad yw bod o grŵp lleiafrifol wedi rhwystro pobl rhag cyrraedd lefelau uwch. Mae gyda ni bobl ifanc sy'n dweud ei bod hi wedi cymryd tair blynedd iddyn nhw ddod allan yn eu gweithle blaenorol, a dim ond tair wythnos yma. Os ydych chi wedi cyrraedd safle o lwyddiant, os gallwch chi ysbrydoli rhywun arall, os gallwch chi arwain drwy esiampl, fe ddylech chi wneud hynny.

Rydw i wir yn mwynhau'r côr meibion hoyw fel rhan o fy mywyd cymdeithasol. Mae'n therapi ar ôl wythnos yn y Senedd a dw i'n teimlo'n well bob tro ar ôl canu. Rydyn ni'n gwneud llawer o waith elusennol ac yn canu mewn digwyddiadau cydraddoldeb. Mae hefyd yn rhywbeth arall sy'n fy ngwneud i'n fwy gweladwy. Os ydych chi'n sôn am Gôr Meibion Hoyw De Cymru rydych chi'n cyhoeddi eich rhywioldeb yn syth. Dw i'n teimlo'n hollol rydd i ddweud hynny. Mae'n rhaid i fi siarad yn agored, achos fel arall rydw i'n or-ofalus ac yn meddwl ymlaen. I fi mae'n un o'r pethau yna, jyst dywedwch e ac wedyn mae'r peth wedi'i setlo, yn hytrach na bod pobl yn treulio'r holl amser yn meddwl, ydy e'n hoyw neu beidio.

Leighton Jenkins

Dirprwy Gyfarwyddwr

CBI Cymru

Fe ges i fy ngeni ym Mhen-y-bont ar Ogwr, fe astudiais i'r gyfraith yn Llundain, cyn dod yn ôl i Gaerdydd i wneud gradd meistr. Cymro bach diniwed o'r cymoedd o'n i bryd hynny, a does dim llawer wedi newid. Ches i ddim profiadau negyddol wrth dyfu lan achos nes i byth adael i'r peth fod yn amlwg. Doedd dim modelau rôl, rhywun fyddwn i'n teimlo eu bod nhw'n deall, rhywun oedd yn rhannu fy safbwyntiau a fy ngwerthoedd. Yn y Brifysgol fe dyfais i'n gyflym iawn, ac ar ôl dod yn ôl nes i benderfynu "mae hyn yn rhan ohona i na alla i ddim rhoi'r gorau iddo". Nid fy mod i eisiau bod yn gweiddi am y peth drwy ganol tref Pen-y-bont, ond rydw i eisiau gallu sôn am bethau yn y ffordd arferol a heb i bobl farnu hynny.

O'n i'n casáu Llundain, do'n i ddim yn teimlo'n rhan o gymuned yno. Do'n i ddim wedi sylweddoli cymaint o Gymro o'n i tan i fi fynd i Lundain. Pan ddes i'n ôl i Gaerdydd, roedd yna deimlad llawer mwy cymunedol yma, roedd pobl yn fwy agored, ac roedd y cyfeillgarwch bob dydd yn fy nghyffwrdd i rywffordd. Fe wnaeth e jyst clicio, ro'n i'n teimlo fy mod i gartref. O'n i'n teimlo bod maint Caerdydd fel dinas yn berffaith, ac ro'n i'n gweld mwy o fi fy hunan yn y bobl. Roedd eu gwerthoedd nhw neu'r profiadau cyffredin oedd ganddyn nhw yn golygu bod mwy ganddon ni yn gyffredin.

Mae peidio cael eich derbyn am bwy ydych chi yn achosi straen. Mae'n straen personol, a does dim llawer o achosion busnes yn tynnu sylw at hynny, ond fe ddylen nhw. Mae peidio bod allan yn ofnadwy, rydych chi'n hunan-olygu drwy'r amser, ond yr hyn rydych chi'n chwilio amdano yw cael eich derbyn. I fi mae'n golygu bod ar yr un telerau â phawb arall. Os edrychwch chi ar y sefydliadau sy'n broffidiol neu sy'n tyfu, mae gan lawer ohonyn nhw nodweddion cyfarwydd. Mae ganddyn nhw ddiwylliant agored iawn sy'n caniatáu i chi fod yn chi eich hunan a chyfrannu yn y ffordd yr hoffech chi. Mae rhai pobl yn dod i'r CBI gan ei fod yn talu'n dda, ond mae'n rhaid i fi gael sylfaen o werthoedd y tu ôl i'r hyn rydw i'n ei wneud.

"I fi, nid gwneud cynnydd personol neu godi fy mhroffil yw'r peth, yr hyn sy'n bwysig yw teimlo'n hapus gyda chi eich hunan, a'ch bod chi wedi helpu rhywbeth a gwella rhyw sefyllfa"

Dydw i ddim yn hoffi cael fy rhoi ar bedestal, ond rydw i'n deall bod fy swydd wedi rhoi llwyfan i fi. Gan fy mod i'n berson mewnblyg sy'n cael fy ngyrru gan werthoedd ac sy'n hoffi tystiolaeth, fe benderfynais i y gallwn i gael eiliadau o ddewrder os bydd y dystiolaeth yn ysgubol, ac mae'r dystiolaeth yn ysgubol. Mae'n gymaint o ystrydeb ond rwy'n ei feddwl e, i fi nid gwneud cynnydd personol neu godi fy mhroffil yw'r peth, yr hyn sy'n bwysig yw teimlo'n hapus gyda chi eich hunan, a'ch bod chi wedi helpu rhywbeth a gwella rhyw sefyllfa. Fe ddywedodd Malcolm Forbes y gallwch chi farnu natur dyn yn y ffordd mae'n trin y rhai na allan nhw wneud dim drosto fe. Rhaid i fi ddweud fy mod i'n defnyddio'r prawf yma sawl gwaith y dydd, ac rydw i wedi gwneud hynny ers blynyddoedd; mae wedi fy helpu i i fuddsoddi fy egni yn y cyfeiriad cywir.

Rini Chatterjee

Meddyg Teulu

Bwrdd Iechyd Cwm Taf

Fe ges i fy ngeni a fy magu ym Mhorthcawl, lle mae fy rhieni yn dal i fyw. Mae bod yn Gymraes yn bwysig iawn i fi. Dw i'n meddwl am fy hunan fel Cymraes, Indiad a Phrydeinwraig, yn y drefn yna dw i'n credu. Dw i'n gweithio ym Merthyr Tudful fel meddyg teulu.

Dw i'n credu bod siarad allan yn rhan o fy natur. Os nad ydw i wedi dod allan reit o'r dechrau wrth rywun neu mewn gweithle, nid ofn neu gywilydd sy'n gyfrifol, dim ond fy mod i'n trio profi'r dŵr. Dw i'n credu mai'r ffordd orau o addysgu pobl yw bod yn onest o'r dechrau. Os nad yw pobl yn teimlo'n gyfforddus yn fy ystafell ymgynghori, alla i ddim disgwyl iddyn nhw ddefnyddio 'hi' neu 'fe' i ddisgrifio'u cariad yn lle 'nhw'. Dw i wedi trio gwneud fy ystafell ymgynghori yn rhywle lle gall pobl gymryd yr hint. Mae'n gallu bod yn beth mawr i rai pobl, a dw i'n gwybod hynny achos dw i wedi chwilio am yr arwyddion fy hunan. Dydw i ddim yn byw yn Llundain, felly fyddai sefydlu clinig LHDT ddim yn gweithio, ond dw i eisiau i bobl wybod y gallan nhw ddod i siarad gyda fi, am eu hiechyd neu am unrhyw beth arall. Dw i'n credu fy mod i'n defnyddio pob rhan o fy mywyd er mwyn gwneud fy ngwaith, bod yn hoyw, fy anawsterau i fy hunan gydag iselder a gorbryder. Os bydda i'n agored, dw i'n gobeithio y bydd fy nghleifion yn agored hefyd.

"Dw i'n defnyddio pob rhan o fy mywyd er mwyn gwneud fy ngwaith, bod yn hoyw, fy anawsterau i fy hunan gydag iselder a gorbryder. Os bydda i'n agored, dw i'n gobeithio y bydd fy nghleifion yn agored hefyd."

Dw i wedi gwybod erioed fy mod i pwy ydw i oherwydd fy rhieni. Roedd hi'n berthynas anodd, achos roedd fy mam ymhell o'i theulu pan symudodd hi yma, ond dw i wedi bod yn ffodus, mae fy hyder i'n dod o'r hyn mae hi wedi ei feithrin yndda i. Dyn tawel a phenderfynol yw fy nhad, sydd wedi fy nysgu i sut i astudio a dyfalbarhau.

Dw i'n cofio'r diwrnod ddes i adre a meddwl "Dw i'n mynd i ddweud wrthyn nhw." Dydy fy nhad ddim yn clywed yn dda iawn, felly fe ysgrifennais i lythyr ato, ac fe eisteddais i lawr gyda mam. Fe ddywedais i wrthi hi, ac fe wnaeth hi edrych yn drist, ond byddwn i'n gwneud i fy hunan deimlo'n well drwy ddweud wrth fy hunan fy mod i wedi cael saith mlynedd i ddod i delerau â'r peth, alla i ddim disgwyl i bobl ymateb fel byddwn i'n hoffi, gyda chusan a chwtsh. Mae disgwyliadau confensiynol gan rieni ynghylch priodi a chael plant, felly ro'n i'n gwybod y byddai'n sioc. Ond roedd hi'n dal i fod yn anodd, fe ddaeth Dad i mewn a dweud ei fod wedi gwybod erioed, oedd yn syndod i fi, ac wedyn fe ofynnodd e "Beth allwn ni wneud er mwyn gwneud y sefyllfa yma'n well?" Fe redodd fy chwaer fach i mewn a dweud "Allwch chi ddim dweud pethau fel hyn, Rini yw hi o hyd." Fe ddywedais i wrthyn nhw na allwn i fod yn ferch iddyn nhw a dweud celwydd wrthyn nhw am byth. Dw i'n credu mai'r peth mwyaf ddigwyddodd yn y broses o ddod allan oedd fy mam-gu yn India yn tawelu meddwl fy mam. Fe enwodd hi'r holl bobl roedd hi'n gwybod eu bod nhw'n hoyw pan oedd Mam yn tyfu lan, ac fe ddywedodd hi "Sut allet ti beidio gwybod hyn i gyd, paid bod yn ddwl." Erbyn hyn, mae fy mherthynas i gyda nhw yn well nag erioed. Petawn i'n troi rownd ac yn dweud ein bod ni'n mynd i gael babi, bydden nhw wrth eu boddau.

Marc Lewis

Pennaeth Drama

Ysgol Gyfun Plasmawr

Tyfais i fyny mewn ardal wledig yn y gogledd yn ystod yr wythdegau. Es i i'r ysgol yn 1989 ac felly, Adran 28 oedd prif ddylanwad fy addysg. Pan fydd pobl yn gweiddi 'gayboy' a 'gaylord' wrth i chi gerdded lawr y coridor, mae'n ymddangos yn eithaf diniwed o gymharu efo rhai o'r pethau sy'n cael eu dweud ar y cyfryngau cymdeithasol y dyddiau yma, ond dyna oedd fy realiti i. Ro'n i'n ordew, yn sensitif, yn dawel. Yn lle pigo ar fy mhwysau, roedden nhw'n pigo arna i am fod yn ferchetaidd a'r ffaith fy mod i'n hoff o berfformio, a gwneud popeth oedd ddim yn 'wrywaidd'. Y cyngor ges i oedd "paid â gwneud hyn, beth am wneud llai o hynna, paid â bod mor amlwg, cer i ddosbarth bocsio". Fel cenhedlaeth roedden ni'n cael ein gwawdio, dyna oedd yn cael ei hybu yn y cyfryngau, ac roedd unrhyw addysg berthnasol yn hollol absennol.

Wedi i mi ddechrau gweithio mewn ysgol, wrth i fi ddod yn fwy agored efo'r staff roedd hynny'n caniatáu i fi ddechrau gweithio ar brosiectau. Sefydlais i gynghrair hoyw syth, a dechrau archwilio gwahanol syniadau am fwlio homoffobaidd. Y rheswm nes i hynny oedd fy mod i'n clywed geiriau fel 'faggot' a 'gay' wrth i fi gerdded i fyny at yr ysgol, geiriau datgymalog di wyneb. Mi brynais i iPod fel na fyddai rhaid i fi glywed. Ond wedyn sylweddolais i, falle nad gweiddi arna i oedden nhw, a falle bod gen i'r gallu emosiynol i ddiystyru'r peth, ond beth am blentyn 13 oed? O'n i'n teimlo bod dyletswydd arna i i sefyll i fyny a dweud, "Gall hyn ddim parhau, mae'n rhaid i ni o leia' herio'r iaith yna". Mae bod yn fy hun yn y gwaith gyda chydweithwyr a disgyblion yn caniatáu i ni dyfu fel cymuned, ac i weld nad rhyw "estron" ydy pobl hoyw. Fy mantra i yn yr ysgol ydy ei wneud yn weladwy, yn aml ac yn arferol. Mae pawb yn haeddu teimlo'n ddiogel a gwybod bod pobl yn gwrando arnyn nhw ar y lefel mwyaf sylfaenol, fel arall mae bywyd digon llwm o'ch blaen chi. Os galla i wneud i un plentyn deimlo'n ddiogel, teimlo eu bod o werth, bod rhywun yn gwrando arnyn nhw, wel dyna fy ngwaith i am y 35 mlynedd nesaf. Ond mae gwybod y galla i wneud hynny i lawer mwy yn golygu bod y gwaith werth ei wneud.

"Mae bod yn fy hun yn y gwaith gyda chydweithwyr a disgyblion yn caniatáu i ni dyfu fel cymuned, ac i weld nad rhyw "estron" ydy pobl hoyw."

Mewn ysgol Gymraeg mae'n wahanol, achos does dim rhegfeydd a geiriau homoffobaidd yn y Gymraeg. Mae modd creu brawddegau a syniadau atgas yn y Gymraeg, ond does yna ddim geiriau penodol. Felly mae'r iaith yna yn guddiedig o'r staff. Sylwais i nad anwybyddu'r peth oedd y staff – doedden nhw ddim yn ymwybodol pryd na ble oedd y peth yn digwydd. Ein syniad ni yw mai cnewyllyn ein cymuned yw'r ysgol, ac bod y neges yn crychu allan mewn mân donnau er mwyn trio newid agweddau yn y ddinas. Fel tad erbyn hyn rydw i'n cael triniaeth gwahanol gan bobl, nid homoffobia amlwg ond pobl yn syllu'n chwilfrydig wrth iddyn nhw drio deall ein perthynas teuluol ni. Felly 'da ni'n creu tipyn o stŵr, ond ein ffordd ni o ymdopi â hynny ydy ymateb gyda thair gwên ddisglair.

Tracy Myhill

Prif Weithredwr Dros Dro

Ymddiriedolaeth Gwasanaethau Ambiwlans Cymru

Rydw i wedi gweithio yn y Gwasanaeth Iechyd ers 30 mlynedd. Fy magwraeth i yw rhan o hynny dw i'n credu, ges i fy magu yng Nghwm Rhondda, doedd gyda ni ddim llawer felly roedd y Gwasanaeth Iechyd Gwladol yn hollbwysig i ni. Mae'n wasanaeth mor werthfawr a hanfodol i'r boblogaeth. Felly rydw i'n falch iawn o gael arwain y Gwasanaeth Ambiwlans, achos mae'n fater o fywyd a marwolaeth yn y bôn ondyw e? Mae'n bryd dod i'r gadair boeth a gofalu am fy sefydliad fy hunan yn hytrach na bod â swydd bwysig yn sefydliad rhywun arall. Dydw i ddim yn hoffi dweud wrth bobl beth i'w wneud, rydw i'n hoffi i bobl gyrraedd yno eu hunain, rwy'n hoffi cael cyswllt â phobl a byw o fewn y gwerthoedd yna, hygrededd, caredigrwydd, ymddiriedaeth, parch a gofal.

Fel mae'n digwydd, yn y gwasanaeth iechyd y cwrddais i â fy ngŵr. Fe briodon ni a chael dau o blant, ac wedyn fe gwympais i mewn cariad â Dee, sy'n bartner i fi erbyn hyn. Mae ganddi hi ddau o blant, ac mae gen innau ddau o blant. Maen nhw'n byw gyda ni hanner yr amser a gyda'u tadau yr hanner arall, mae'n wych. Ro'n i'n Gyfarwyddwr Adnoddau Dynol, hi oedd fy ysgrifenyddes ac roedd hyn i gyd bymtheg mlynedd yn ôl, felly roedd pethau'n dra gwahanol. Fe feddyliais i "Dw i'n siŵr o golli fy swydd yma, achos dw i ddim yn unig yn cael perthynas gyda rhywun sy'n gweithio mor agos ata i, mae hi hefyd yn ferch." Dw i'n cofio mynd i swyddfa'r Prif Weithredwr a gofyn "Beth yw'ch barn chi am berthnasau yn y gwaith?" a'i ateb e oedd "Jyst dwed beth bynnag sydd gen ti i'w ddweud". "Dee" meddwn i. Roedd ei ymateb yn wych: "Ydy Dee yn iawn, sut allwn ni ei chefnogi hi?" achos roedd hi ar lefel dipyn is. "Rwyt ti'n ddigon mawr ac yn ddigon hyll i edrych ar ôl dy hunan, ond well i ni wneud yn siŵr bod Dee yn iawn", ac o'n i'n meddwl bod hynny'n ffantastig. Sôn am gynghreiriaid, roedd e'n wych. Wrth gwrs, dyw pawb ddim yn cael y profiad yna. Yn y diwedd fe gawson ni Bartneriaeth Sifil yn 2008.

"Dw i'n gwybod o brofiad personol, os galla i fod yn fi fy hunan, fe alla i gyflawni mwy, fe fydda i'n hapusach ac yn fwy cynhyrchiol."

Dw i'n gwybod o brofiad personol, os galla i fod yn fi fy hunan, fe alla i gyflawni mwy, fe fydda i'n hapusach ac yn fwy cynhyrchiol. Os ydych chi am ddod â'ch hunan yn gyfan i'r gwaith, fe ddylech chi allu gwneud hynny heb deimlo'n anghyfforddus. Gorau po fwyaf ohonon ni fydd allan yna fel fi yn gwneud hynny, achos bydd pobl eraill yn fwy tebygol o wneud yr un peth. Does gen i ddim amheuaeth bod pobl yn teimlo eu bod nhw wedi cael cryfder a dewrder drwydda i, achos maen nhw wedi dweud hynny wrtha i. "Dyma pwy ydw i", mae fy lluniau ar y wal, sydd gymaint yn haws na cheisio esgus. Dw i'n mynd ati i wneud yn siŵr bod pobl yn gwybod am fy nhaith i fel arweinydd, achos dw i'n meddwl bod hynny'n helpu. Rydw i mewn sefyllfa freintiedig mewn ffordd, mae llwythi o bobl allan yna sy'n dal i fethu dod allan, na fyddan nhw'n dod allan byth, sydd o bosib mewn perthnasau nad ydyn nhw eisiau bod ynddyn nhw, felly mae'n rhoi ychydig o hyder i bobl dw i'n meddwl. Dyna beth mae pawb yn ei ddweud amdana i, "Rwyt ti'n byw'r gwerthoedd, yn eu dangos nhw i'r byd, rwyt ti'n ymddwyn mewn ffordd sy'n gyson gyda pwy wyt ti." Dyna fi, Tracy, llyfr agored.

Adnoddau

Rhaglen Modelau Rôl LHDT
Rhaglen undydd ar gyfer staff lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsryweddol sy'n archwilio beth yw ystyr bod yn fodel rôl yn y gweithle.
www.stonewallcymru.org.uk/ModelauRol

Rhaglen Doniau Stonewall
Rhaglen rad ac am ddim i bobl 18-24 oed, i gefnogi datblygiad cenhedlaeth newydd o fodelau rôl lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsryweddol
www.youngstonewall.org.uk/talent

Rhaglen Cynghreiriaid
Ein rhaglen undydd ar gyfer cynghreiriaid, sydd â'r nod o helpu unigolion i feddwl beth yw ystyr bod yn nhw eu hunain yn y gweithle, a sut gallan nhw fod yn gynghreiriad LHDT.
www.stonewall.org.uk/alliesprogramme

Rhaglen Arweinyddiaeth Stonewall
Cwrs preswyl deuddydd dwys ac ysbrydoledig ar gyfer to newydd o weithwyr proffesiynol lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsryweddol
www.stonewall.org.uk/leadership

Rhaglen Hyrwyddwyr Amrywiaeth
Rhaglen Hyrwyddwyr Amrywiaeth Stonewall Cymru yw fforwm Cymru gyfan i gyflogwyr ar gyfer arfer da o ran cyfeiriadedd rhywiol.
www.stonewallcymru.org.uk/HyrwyddwyrAmrywiaeth

Canllawiau ac adnoddau Gweithle
Amrywiaeth o ganllawiau ac adnoddau arfer gorau, ym meysydd cynghreiriaid syth, pobl ddeurywiol yn y gweithle, a grwpiau rhwydwaith.
www.stonewallcymru.org.uk/gweithle