**Mis Hanes LHDT+ - Chwefror 2020**



**Dyma rai profiadau gan aelodau Grŵp Cymdeithasol LGBT + Gogledd Cymru o fyw yn yr ardal:**

*“Roeddwn wedi symud i Ogledd Cymru ychydig dros dair blynedd yn ôl ar ôl ymweld yma am yr 20 mlynedd diwethaf i weld fy rhieni a ymddeolodd yma. Erbyn hyn rwy'n byw mewn pentref bach y tu allan i Gaernarfon. Rydw i allan ac yn falch.*

*Rwy'n caru Gogledd Cymru - mae'r lle'n brydferth. Rwyf wedi ceisio dysgu rhywfaint o'r iaith ac rwy'n gallu teimlo'n rhan ohoni. Un o'r pethau a nodwyd gennym pan ddaethom i'r ardal hon oedd, er bod cymuned LHDT yng Ngogledd Cymru (Gwynedd), prin oedd y gydnabyddiaeth o hyn (nid un faner enfys) ac ychydig iawn o leoedd diogel i oedolion gwrdd â nhw a cysylltu â'i gilydd. Sylwais hefyd nad oedd yn ymddangos bod rhai gwasanaethau yn cydnabod bod cymuned LHDT yma ac wrth ymholi pa gefnogaeth oedd ar gael yn benodol ar gyfer pobl LHDT, byddwn yn cael yr ateb cyffredinol ‘‘ rydym yn trin pawb yr un fath ’’.*

*Derbyn bod gwahaniaethau yw'r cam cyntaf i chwalu'r rhwystrau y mae'r gymuned hon yn eu hwynebu. Er mwyn helpu i oresgyn hyn, rwyf bellach wedi sefydlu grŵp cymdeithasol LHDT fel y gallwn gwrdd a chysylltu â'n gilydd wyneb yn wyneb yn hytrach nag ar-lein yn unig. Rydyn ni'n cwrdd ac yn mynd am goffi neu weithiau'n gwneud gweithgaredd fel padl-fyrddio, Zipworld neu sinema, ond y prif beth yw y gallwn ni gefnogi ein gilydd a pheidio â theimlo'n ynysig yn yr hyn sy'n ardal wledig ac ynysig o bosibl.*

*Un o'r pethau gwych yw bod rhai lleoedd yr wyf wedi cysylltu â hwy yng Ngwynedd yn barod i ddysgu a bod yn agored i'r hyn y gallant ei wneud i gefnogi'r gymuned LHDT. Mae lleoedd fel Pontio, Galeri a'r llyfrgelloedd lleol wedi helpu i godi ymwybyddiaeth o hanes LHDT Cymru y dylai pawb fod yn falch ohono.*

*Rwy’n credu y bydd cymdeithas weithiau’n teimlo na ddylai bod allan fod yn mater o bwys mwyach, ac oherwydd gall pobl LHDT briodi - mae gennym ni gydraddoldeb nawr, felly pam mae angen i ni ‘weiddi am y peth’. Yr ateb yw bod homoffobia ar gynnydd a dim ond pedair ardal ym Mhrydain gyfan yn 2020 y mae pobl LHDT yn dweud y byddent yn teimlo'n ddigon diogel i ddal llaw eu partner heb ofn homoffobia. Pryd oedd y tro diwethaf i chi feddwl am rywbeth mor syml â dal llaw rhywun rydych chi'n ei garu, heb ofni y byddech chi'n cael eich cam-drin yn gorfforol neu'n llafar? ”*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*“Mae bod yn fi fy hyn wedi newid fy mywyd yn llwyr - mae byw fy mywyd fel Jack wedi fy ngalluogi nid yn unig i garu fy hun ond hefyd i gael fy ngharu gan eraill. Trwy fod yn fi fy hyn yn y gwaith, mae gen i gysylltiad dyfnach a gwell dealltwriaeth ohonof fy hun. Mae wedi cael effaith gadarnhaol iawn ar fy lles, yn feddyliol ac yn gorfforol. Ac mae wedi fy ngalluogi i deimlo ymdeimlad llawer cryfach a dyfnach o hunan-werth a hyder.*

*Symudais i Ogledd Cymru 3 blynedd yn ôl a des i allan fel trawsryweddol yn ystod cyfweliad. Roedd rhywun ar y panel cyfweld yn gwisgo llinyn lan enfys, a roddodd yr hyder imi fod yn fi fy hyn. Felly gwnaeth fy mhartner Trudy a minnau y penderfyniad i symud o Lloegr i Gymru ac i mi fyw fel Jack a threulio gweddill fy mywyd yn wir fy hunan. Rwyf wedi gwybod am fy hunaniaeth ers i mi fod tua 6 oed ond erioed wedi teimlo'n ddiogel nac wedi cael fy dderbyn digon i ddod allan tan 7 mlynedd yn ôl pan ddywedais wrth fy mhartner yn 46 oed! (wedi bod gyda'i gilydd am 14 mlynedd cyn hyn heb iddi wybod).*

*Rwyf wedi gweithio ym maes Iechyd Meddwl ers dros 25 mlynedd a thrwy gydol fy mywyd wedi brwydro gyda fy iechyd meddwl fy hun - fel arfer pryder a thrallod sy'n gysylltiedig â gorfod cuddio fy hunaniaeth rhywedd am gymaint o flynyddoedd.*

*Roeddwn yn teimlo’n freintiedig iawn pan wnaeth Stonewall UK a Cymru fi yn eu “Model Rôl Traws y Flwyddyn 2018” a’r llynedd yn cael fy enwebu ar gyfer model rôl Pink News 2019. Rwyf wedi gallu defnyddio hwn fel platfform i godi ymwybyddiaeth ynghylch Hunaniaeth Rhywedd yn fy ngweithle a thu allan yn y gymuned.*

*Yn ddiweddar, sefydlodd Trudy a minnau grŵp cymorth ar gyfer rhieni a gofalwyr pobl ifanc sydd naill ai'n cwestiynu eu hunaniaeth rhywedd neu'n nodi eu bod yn drawsryweddol. Mae Trudy wedi sefydlu ei hun fel hyfforddwr ac ymgynghorydd annibynnol ar gyfer addysg a hyfforddiant LHDT ac Ymwybyddiaeth Draws yma yng Ngogledd Cymru. ”*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*