Y Glasoed - Myth ynteu Ffaith?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Ateb** |
| **C1** | Mae’r glasoed yr un fath i bawb? | **Myth** - Nid yw pawb yn datblygu ar yr un oedran nac ar yr un cyflymder, a gall gymryd rhwng 2-4 mlynedd i’w gwblhau. Mae’r glasoed yn wahanol i bawb, ceisiwch beidio â chymharu eich hun â phobl eraill. |
| **C2** | Ni ddylech olchi eich organau rhywiol gyda sebon â phersawr | **Ffaith** - Bydd angen i chi gadw eich organau rhywiol yn lân. Osgowch gynhyrchion cryf. Sebon dibersawr a/neu ddŵr cynnes yw’r cwbl sydd ei angen arnoch. Mae sebon â phersawr yn gallu tarfu ar ein cydbwysedd bacteriol naturiol ac achosi heintiau fel BV (vaginosis bacteriol). Os oes gennych chi flaengroen (croen dros ben y pidyn) golchwch yn ysgafn oddi tano i’w atal rhag mynd i ddrewi, i gosi neu’n ddolurus. |
| **C3** | Dylem archwilio ein cyrff yn rheolaidd i weld a oes unrhyw newidiadau | **Ffaith** - Wrth i ni dyfu, byddwn yn cymryd mwy o gyfrifoldeb dros ein hiechyd ein hunain. Bydd hyn yn golygu sylwi pryd y gallai ein cyrff newid, neu rywbeth sy’n teimlo ychydig yn wahanol i ni. Ond os nad yw rhywbeth yn teimlo’n iawn, dylem siarad â’n rhieni/gofalwyr. Os oes gennym geilliau, mae’n bwysig eu gwirio’n rheolaidd am lympiau neu chwydd rhag ofn canser, ac mae’n bwysig hefyd ein bod ni i gyd yn gwirio ein bronnau ac yn dysgu i adnabod os oes unrhyw newidiadau. Ond peidiwch â phoeni, mae’r canserau hyn yn brin iawn ymysg pobl ifanc, ond mae’n dda dechrau dod i adnabod eich corff a gofyn am help os nad ydym yn siŵr neu os oes gennym unrhyw bryderon am ein hiechyd. Byddwch yn dysgu mwy am hyn yn nes ymlaen yn yr ysgol uwchradd. |
| **C4** | Rhaid i chi eillio blew y corff, mae’n afiach | **Myth** – un o’r newidiadau i’r corff yn y glasoed yw tyfu mwy o flew, ar ein coesau, o dan y breichiau ac ar organau rhywiol yn enwedig. Mae myth y dylai’r blew hwn gael ei dynnu i bobl sydd â fwlfâu oherwydd, rywsut, ei fod yn afiach neu’n ‘hyll’. P’un ai a ydych chi’n cadw blew eich corff neu’n cael gwared ohono, mae hyn yn ddewis personol – nid yw blew’r corff yn afiach, mae’n naturiol. Cofiwch bob amser bod eich corff yn eiddo i chi, a chi sy’n penderfynu beth rydych chi eisiau ei wneud ag ef, ac mae hynny’n cynnwys faint o flew yr hoffech chi ei gael arno. |
| **C5** | Mae’r glasoed yn gallu effeithio ar ein hemosiynau, yn ogystal â chyrff | **FFAITH** - Gall y glasoed hefyd effeithio ar y ffordd rydym yn teimlo a gall ein hemosiynau gael eu dwysáu, yn enwedig wrth i ni geisio ymdopi â’r newidiadau i’n cyrff. Ceisiwch fod yn garedig â chi eich hun a phobl o’ch cwmpas, heb gymharu ag eraill. Gwnewch bethau sy’n gwneud i chi deimlo’n gadarnhaol a chefnogi eich iechyd meddwl. Gall cysgu digon, gwneud rhywfaint o ymarfer corff a bwyta’n iach hefyd ein helpu i deimlo’n fwy cadarnhaol. Gallai’r glasoed gynnwys dechrau cael teimladau rhywiol, meddwl mwy am ryw ac o bosibl pwy y gallem fod yn ei ffansïo. Gallai hyn olygu eich bod yn dechrau meddwl am eich cyfeiriadedd rhywiol (pa rywiau rydych chi’n cael eich denu atynt) ond peidiwch â phoeni os nad ydych chi’n siŵr eto. Yn y gymysgedd wyllt hon o dyfu, newid a hormonau, gall gymryd amser i ddatrys pethau. |
| **C6** | Mae mastyrbio yn ddrwg i chi | **Myth** - Efallai y byddwch am archwilio eich corff a chyffwrdd mannau (pidyn/ fwlfa) i gael pleser rhywiol. Gelwir hyn yn mastyrbio ac mae’n rhan normal o dyfu i fyny. Gwnewch yn siŵr bod gennych ddwylo glân a’ch bod yn ei wneud mewn lle preifat. Mae rhai mythau bod mastyrbio yn ddrwg i chi, sy’n golygu na allwch chi gael plant a hyd yn oed y byddwch chi’n mynd yn ddall! Dydyn nhw ddim yn wir. |
| **C7** | Dim ond i fechgyn y mae breuddwyd wlyb yn digwydd | **Myth** – Mae breuddwydion gwlyb yn digwydd pan fyddwch chi’n alldaflu/cael orgasm pan fyddwch chi’n cysgu. Mae rhai pobl yn cofio cael breuddwyd neis ond mae eraill yn deffro i ddod o hyd i le gwlyb. Mae’n bwysig glanhau wedyn a newid eich cynfasau ayb. Gall hyn ddigwydd i bawb beth bynnag fo’u rhyw, ond dim ond os oes gennych bidyn y bydd codiadau a rhyddhau semen yn digwydd. I ferched a phobl sydd â fwlfâu, efallai y byddant yn cael teimladau rhywiol ac orgasm yn eu cwsg. Weithiau (ond nid bob amser) gall hyn olygu rhyddhau hylif o’r wain gan fod y corff wedi cyffroi’n rhywiol. Mae’n naturiol ac yn ddim byd i fod â chywilydd ohono. Mae hyn yn digwydd i rai pobl ac nid i eraill. |
| **C8** | Mae gwaed y mislif yn fudr | **Myth** – Dydy’r mislif ddim yn ‘fudr’ nac yn ‘drewi’ nac unrhyw un o’r stereoteipiau negyddol eraill sydd gan bobl ar ei gyfer. Mae’r mislif yn naturiol ac yn iach. |