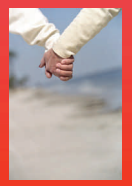
Lle i gael help?

Os ydych yn poeni eich bod wedi dal clefyd a drosglwyddir yn rhywiol, naill ai siaradwch gyda'ch meddyg teulu neu ewch i glinig GUM y GIG neu glinig iechyd rhywiol. Mae gwybodaeth a phrofion yn rhad ac am ddim ac yn gyfrinachol mewn clinig. I ddarganfod lle mae'ch clinig agosaf, ffoniwch y Llinell Gymorth Iechyd Rhywiol ar gyfer Gogledd Cymru ar 01745 443301 neu Galw Iechyd Cymru ar 0845 45 47.

I gael copi o daflen ffeithiau Age Concern ar gyfer pobl lesbiaidd, hoyw neu ddeurywiol hŷn, neu wybodaeth gyffredinol arall, ffoniwch Age Concern Gogledd Ddwyrain Cymru ar 0845 0549969.

Gwefannau defnyddiol:
Am wybodaeth am heneiddio'n iach, gan gynnwys iechyd rhywiol:
www.ageconcern.org.uk
www.helptheaged.org.uk
Am wybodaeth am ddefnyddio condomau:
www.durex.com



Bywyd Rhywiol Hapus ac lach wrth i chi fynd yn hŷn

wrexham COUNTY BOROUGH
BWRDEISTREF SIROL wrecsam

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

WCB Over 50s Forum
Wrexham County Borough Over 50s Forum

Nothing decided about us, without us

Bywyd Rhywiol Hapus ac Iach?

Yn y gymdeithas sydd ohoni, nid ydym yn disgwyl i bobl hŷn fod yn cael rhyw—mae cylchgronau a rhaglenni teledu yn aml yn rhoi'r argraff mai dim ond pobl dan 50 oed sy'n cael rhyw a chredir yn gyffredinol bod eich awydd am ryw yn diflannu wrth i chi fynd yn hŷn. Fodd bynnag, mewn gwirionedd mae llawer o bobl hŷn yn dal i fod â diddordeb mewn rhyw a gall chwarae rôl bwysig yn eich bywyd, p'un a ydych mewn perthynas hirdymor neu ar fin dechrau un newydd.

Nid gweithgarwch corfforol yn unig sy'n bwysig mewn bywyd rhywiol iach—gall rhyw helpu pobl i deimlo bod rhywun eu heisiau, a bod rhywun yn ymddiried ynddynt ac yn eu trysori ac hefyd gall wneud i chi deimlo'n llawn bywyd. Mae gwaith ymchwil yn dangos bod pobl hŷn sy'n dal i gael rhyw yn byw'n hirach ac yn aros yn iachach na phobl hŷn sydd ddim.

Pobl lesbiaidd, hoyw, deurywiol neu drawsrywiol?

Mae nifer o ragdybiaethau am bobl hŷn ond mae'n debyg mai'r un mwyaf cyffredin yw bod pob unigolyn hŷn yn heterorywiol. Yn amlwg, nid yw hyn yn wir gan fod pawb yn mynd yn hŷn, beth bynnag eich rhywioldeb! Efallai eich bod wastad wedi bod yn agored am eich rhywioldeb, efallai eich bod wedi cadw'r peth yn ddistaw neu efallai y byddwch bellach yn cael teimladau rhywiol nad ydych wedi'u rhyddhau yn y gorffennol.

Er bod lesbiaid, dynion hoyw, pobl ddeurywiol a thrawsgendr yn wynebu nifer o'r un pryderon iechyd â phobl hŷn eraill, gall fod yn anoddach chwilio a dod o hyd i help. Mae cael meddyg teulu da yn gam cyntaf hanfodol ac mae'n bwysig i chi allu trafod eich tueddfryd rhywiol gydag ef/hi. Os nad ydych yn teimlo'n gyfforddus yn siarad am eich rhywioldeb gyda'ch meddyg teulu, chwiliwch am bractis arall. Gallwch wneud hyn trwy ymweld neu trwy ffonio i weld sut ymateb a gewch neu trwy gysylltu â'r Bwrdd Iechyd Lleol am eu cyngor. Fel arall, bydd eich clinig iechyd rhyw lleol yn gallu cynnig cyngor.

Mae gan Age Concern daflen ffeithiau arbennig ar gyfer pobl lesbiaidd, hoyw neu ddeurywiol hŷn: 'Planning for later life as a lesbian, gay man or bisexual person'.

Rhyw diogel

Mae rhyw gydag unrhyw bartner yn beryglus i raddau. Y ffordd orau o amddiffyn eich hunan yw trwy wisgo condom (ar gyfer dynion neu ferched) trwy gydol y gyfathrach rywiol. Nid yw dulliau atalgenhedlu eraill megis y cap neu ddiaffram yn amddiffyn yr un fath yn erbyn clefydau. Mae'n hawdd cael condomau y dyddiau hyn. Maent ar gael mewn llawer o siopau fferyllydd, tafarndai a mannau cyhoeddus eraill. Gallwch hefyd gael cyflenwad am ddim trwy'ch meddyg teulu neu trwy fynd i glinig iechyd rhywiol.

Y rheswm mwyaf cyffredin y mae pobl yn ei roi am anghofio cael rhyw diogel yw am eu bod wedi yfed gormod. Os yw hynny'n debygol, cynlluniwch o flaen llaw.

Arwyddion o glefydau a drosglwyddir yn rhywiol

Mae clefyd a drosglwyddir yn rhywiol yn haint sy'n gwasgaru trwy gyswllt rhywiol. Ambell waith gallwch ddal y clefyd **heb ddangos unrhyw symptomau.** Felly, os ydych yn cael rhyw heb ddefnyddio dulliau atalgenhedlu mae'n bwysig i chi gael gwiriad meddygol ac efallai y cewch eich cynghori i gael brechiad at hepatitis B. Gellir gwella'r mwyafrif o glefydau a drosglwyddir yn rhywiol os cânt eu darganfod yn ddigon cynnar. Os byddwch yn eu gadael heb eu trin, gallant ddod yn anghyfforddus gan achosi difrod parhaol i'ch iechyd. Dyma rai arwyddion o glefydau a drosgwlyddir yn rhywiol:

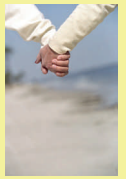
- Poen wrth basio dŵr
- Cynnydd mewn arllwysiad o'r wain (i ferched)
- Briwiau a phothellau heintus wrth y genitala
- Dafadennau ar y pidyn, anws neu fagina neu o'u hamgylch

Newidiadau corfforol

Merched

Mae nifer o ferched yn darganfod bod eu teimladau tuag at ryw yn newid yn ystod darfyddiad neu ar ôl. I rai, gall y rhyddhad o beidio â gorfod poeni am feichiogi arwain at deimladau mwy hamddenol tuag at ryw. Gall eraill deimlo mai bod yn ffrwythlon oedd yn eu gwneud yn rhywiol neu'n ddeniadol yn y lle cyntaf a gallant golli eu hyder.

Gall y newidiadau mewn lefelau hormonau sy'n digwydd yn ystod y darfyddiad gynyddu awydd dynes am ryw ond gall newidiadau corfforol eraill, gan gynnwys newidiadau i'r fagina, arwain at lai o iriad sy'n gallu gwneud cyfathrach rywiol yn fwy poenus. Gall cymryd pethau'n araf i roi amser i'ch corff gynhyrchu iriad mwy naturiol helpu, yn ogystal â phrynu iriad dyfrsail gan eich fferyllydd. Os gallwch, ceisiwch gynnwys y weithred o roi'r iriad ymlaen yn y broses o baratoi ar gyfer cyfathrach lawn.



Dynion

Wrth i ddynion fynd yn hŷn, gall gymryd mwy o amser iddynt gael codiad ac mae'n bosibl na fydd mor galed â'r arfer. Mae codiad caled yn dibynnu ar gyflenwad da o waed i'r pidyn ac mae dynion sydd ag anhwylderau megis clefyd y galon, pwysau gwaed uchel, rhydwelïau caled a chlefyd siwgr yn fwy tebygol o gael anhawsterau. Yn wir, gall anhawster i gael codiad fod yn rhybudd cynnar o'r anhwylderau hyn. Os ydych yn cael newid cyson, siaradwch gyda'ch meddyg teulu.

Gall yfed gormod o alcohol ei gwneud yn anoddach i ddyn gael codiad a'i gadw a gall yfed dros y cyfyngiadau a argymhellir yn rheolaidd effeithio'n sylfaenol ar eich awydd am ryw oherwydd y gall leihau'r hormon testosteron a gynhyrchir. Gall ysmygu gynyddu'r perygl o gael codiad llai a mwy meddal hefyd.

Gall rhai mathau o feddyginiaeth achosi anhawster wrth gael codiad hefyd. Mae'r rhain yn cynnwys triniaethau at arthristis, clefyd siwgr ac iselder ysbryd. Mae cyfraddau llwyddiant triniaethau ar gyfer anhawtserau cael codiad yn uchel. Mae amrywiaeth o driniaethau ar gael gan gynnwys:

- Tabledi fel Viagra
- Geliau a brechiadau a roddir yn uniongyrchol yn y pidyn
- Pympiau gwactod
- Rhodenni neu diwbiau pidynnol
- Mewnblaniadau llawfeddygol
- Cwnsela os yw'r achos yn un seicolegol.

Canlyn yn ddiogel

- Os ydych yn ateb hysbyseb gan bobl sy'n chwilio am serch, peidiwch byth â rhoi'ch manylion personol fel eich cyfeiriad neu'ch cyfenw. Mae'n bosibl i bobl ddarganfod manylion eich cyfeiriad trwy'ch rhif ffôn, felly byddwch yn ofalus wrth roi'ch rhif ffôn i rywun.
- Trefnwch i gyfarfod mewn man cyhoeddus prysur, yn ystod y dydd os yn bosibl, nes eich bod yn siŵr pwy yw'r unigolyn arall ac yn teimlo'n gyfforddus amdanynt.
- Ceisiwch fynd â ffrind gyda chi, o leiaf ar y dechrau i gwrdd â'r unigolyn. Trefnwch arwydd o flaen llaw gyda'ch ffrind i ddynodi p'un a fyddai'n well gennych i'ch ffrind aros gyda chi.
- Dywedwch wrth rywun i le'r ydych yn mynd, gyda phwy (gan gynnwys enw, rhif ffôn a chyfeiriad) a phryd y byddwch yn ôl.
- Peidiwch â mynd adref gyda'r unigolyn arall i ddechrau, PEIDIWCH â'u gwahodd i'ch cartref na derbyn lifft.
- Cynlluniwch sut ydych am fynd adref.
- Ewch â larwm bersonol gyda chi a dysgwch sut i'w defnyddio er mwyn rhoi braw i'ch ymosodwr fel y gallwch ddianc.
- Gwrandewch ar eich greddfau. Os ydych yn teimlo'n anesmwyth am rywun, efallai bod rheswm. Peidiwch â meddwl eich bod yn wirion, gofalwch beidio â rhoi eich manylion personol iddynt a pheidiwch â threfnu i gwrdd â nhw eto.

Gwell rhyw yn nes ymlaen mewn bywyd

Dyma ychydig o gyngor gan Help the Aged ar gyfer cadw'ch bywyd rhywiol yn hapus yn nes ymlaen mewn bywyd:

- Newidiwch eich safle os ydych yn cael poen;
- Ceisiwch ddefnyddio iriad dyfrsail fel *KY Jelly*;
- Rhowch gynnig ar gael rhyw yn y bore pan ydych yn teimlo'n fwy hamddenol;
- Ceisiwch gyffwrdd a thylino cyrff eich gilydd;
- Cymerwch laddwyr poen cyn cael rhyw os yw eich meddyg wedi'u rhagnodi;
- Peidiwch â chadw at amseroedd a dyddiau penodol i gael rhyw—gadewch iddo ddigwydd yn naturiol;
- Gwnewch yn siŵr bod gennych ddigon o amser heb unrhyw amhariadau;
- Darganfyddwch sgil effeithiau posibl unrhyw feddyginiaeth yr ydych yn ei chymryd a trafodwch y rhain gyda'ch meddyg os ydynt yn debygol o effeithio ar eich awydd am ryw;
- Peidiwch a chymryd yn ganiatol bod eich bywyd rhywiol wedi dod i ben oherwydd eich bod yn cael problemau corfforol yn ystod cyfathrach rywiol;
- Peidiwch â barnu cyfathrach rywiol dda ar sail eich orgasm;
- Peidiwch ag yfed gormod o alcohol cyn cael rhyw;
- Ceisiwch beidio â chael rhyw ar ôl pryd o fwyd trwm;
- Peidiwch â chymryd yn ganiataol bod llai o awydd am ryw neu broblemau rhywiol yn gysylltiedig ag oedran—efallai ei fod yn gysylltiedig â'ch meddyginiaeth;
- Peidiwch â chymryd yn ganiataol mai cyfathrach rywiol yw'r unig ffordd o gael boddhad rhywiol;
- Ac yn olaf – peidiwch â bod ofn gofyn am help.

Canlyn yn ddiogel a rhyw diogel

Bellach mae llawer o bobl hŷn yn canlyn neu'n dechrau perthnasau newydd. Os ydych yn cyfarfod â rhywun nad ydych yn ei adnabod, mae'n bwysig eich bod yn dilyn rhai rheolau diogelwch sylfaenol. Os ydych yn dechrau perthynas rywiol newydd mae'n bwysig i chi feddwl am eich iechyd rhywiol. Nid yw peidio â gorfod poeni am feichiogi yn golygu na ddylech roi'r gorau i fod yn ofalus—mae cyfraddau heintiau a drosglwyddir yn rhywiol yn cynyddu yn y DU yn arbennig ymysg pobl hŷn.

Canlyn yn ddiogel

Mae nifer o wahanol ffyrdd o gwrdd â phartneriaid newydd y dyddiau hyn, gan gynnwys trwy hysbysebion personol a'r rhyngrwyd. Yn aml, mae cylchgronau sydd wedi'u hanelu at bobl hŷn yn cynnwys hysbysebion cyswllt ac mae gwefannau wedi'u hanelu at bobl hŷn. Mae llawer o bobl hŷn yn chwilio am bartneriaid fel cwmni cymaint ag am berthynas rywiol. Fodd bynnag mae peryglon yn gysylltiedig â chwrdd â phobl newydd am y tro cyntaf a dylech sichrau eich bod yn ddiogel. Gall y canllawiau ar y dudalen nesaf gan Ymddiriedolaeth Suzy Lamplugh helpu: