



## Rhyw a Rhywioldeb ar ôl anaf i'r ymennydd

Headway's publications are all available to freely download from the [information library](#) on the charity's website, while individuals and families can request hard copies of the booklets via the [helpline](#).

Please help us to continue to provide free information to people affected by brain injury by making a donation at [www.headway.org.uk/donate](http://www.headway.org.uk/donate). Thank you.

Mae'r daflen ffeithiau hon wedi'i haddasu a'i chyfieithu o lyfryn Headway 'Sex and sexuality after brain injury'. Mae'n disgrifio sut y gall anaf i'r ymennydd effeithio ar ryw, mae'n cynnig awgrymiadau ar sut i reoli problem rhywiol a gwybodaeth am ble i gael cymorth proffesiynol.

### Cynnwys

Cyflwyniad .....	2
Beth yw rhyw? .....	2
Sut y gall anaf i'r ymennydd effeithio ar ryw? .....	3
Effeithiau anaf i'r ymennydd ar ryw .....	4
Problemau rhywiol cyffredin i ddynion a menywod .....	4
Effeithiau corfforol .....	5
Effeithiau gwybyddol .....	6
Effeithiau emosiynol.....	6
Effeithiau ymddygiadol .....	7
Effeithiau eraill.....	7
Problemau rhywiol yn benodol i ffisioleg dynion .....	7
Problemau rhywiol yn benodol i ffisioleg menywod .....	8
Effaith problemau rhywiol ar bartneriaid .....	8
Awgrymiadau ar sut i ymdopi â phroblemau rhywiol ar ôl anaf i'r ymennydd .....	9
Cymorth proffesiynol .....	12
Triniaeth feddygol .....	13
Gwasanaethau rhyw eraill.....	14
Rhyw ar ôl anaf i'r ymennydd a'r gyfraith .....	15
Casgliad .....	15
Geirfa .....	15
Sefydliadau defnyddiol .....	16



## Cyflwyniad

Gall anaf i'r ymennydd achosi amrywiaeth o broblemau corfforol, gwybyddol, emosiynol ac ymddygiadol sy'n gallu effeithio ar agweddau amrywiol o fywyd rhywiol pobl sydd wedi goroesi anaf i'w hymennydd. Efallai y bydd eu diddordeb mewn rhyw yn wahanol neu efallai na fydd yn gallu cymryd rhan mewn gweithgareddau rhywiol yn yr un ffordd ag yr oedden nhw cyn yr anaf. Gall problemau rhywiol effeithio ar bartner rhywiol y sawl sydd wedi goroesi anaf i'r ymennydd hefyd. Gall hyn yn ei dro achosi problemau eraill fel iselder neu rwystredigaeth.

Mae rhyw yn aml yn bwnc sy'n peri embaras i bobl wrth ei drafod, gan ei fod yn agwedd bersonol a sensitif iawn ar ein bywydau. Fodd bynnag, mae gweithgarwch rhywiol yn bwysig ac yn gwbl naturiol. Mae'n bwysig felly bod goroeswyr anaf i'r ymennydd a'u partneriaid rhywiol yn gallu trafod problemau rhywiol a chael cymorth.

Mae'r llyfryn hwn wedi ei ysgrifennu ar gyfer goroeswyr anaf i'r ymennydd, a'u partneriaid rhywiol, sydd â phroblemau rhywiol ar ôl anaf i'r ymennydd. Mae'n disgrifio sut y gall anaf i'r ymennydd effeithio ar ryw, mae'n cynnig awgrymiadau ynghylch sut i reoli problemau rhywiol ac mae'n rhoi gwybodaeth am ble i gael cymorth proffesiynol.

Byddwch yn gweld rhai geiriau mewn llythrennau **trwm** – caiff y rhain eu diffinio yn yr eirfa ar ddiwedd y llyfryn hwn.

Os ydych yn dymuno trafod unrhyw wybodaeth yn y llyfryn hwn yn fanylach, cysylltwch â llinell gymorth gyfrinachol Headway, a arweinir gan nyrsys, ar 0808 800 2244 neu [helpline@headway.org.uk](mailto:helpline@headway.org.uk).

Ceir rhagor o wybodaeth am yr effaith ar berthynas ag eraill yn llyfryn Headway *Perthynas ag eraill ar ôl anaf i'r ymennydd*.

## Beth yw rhyw?

Mae rhyw yn weithrediad sylfaenol mewn bywyd sy'n dibynnu ar sgiliau corfforol, emosiynol, ymddygiadol, gwybyddol a chymdeithasol. Heblaw am ei ddiben atgenedlu, mae rhyw yn rhoi ymdeimlad o foddhad ac mae'n aml yn creu cysylltiad mynwesol â rhywun sy'n agos i ni. Mae'n agwedd bwysig felly ar ein bywydau personol ac ar berthynas fynwesol.

Mae proses ryw yn aml yn dechrau â dyhead i gael rhyw (**awydd i gael rhyw** neu **libido**). Mae arferion emosiynol, seicolegol a chymdeithasol cymhleth yn aml ynghlwm â'r broses o sbarduno a chael rhyw. Mae cyfathrach rywiol yn weithred gorfforol ac emosiynol.



Rhennir rhyw weithiau yn nifer o agweddau, er enghraifft: gweithrediad rhywiol, sy'n ymwneud â'r agwedd gorfforol ar ryw (fel cynnwrf rhywiol, cyfathrach ac orgasm), a lles rhywiol, sy'n ymwneud â'r agweddau emosiynol a chorfforol ar ryw (fel boddhad rhywiol).

Mae rhyw yn cynnwys gweithredoedd sy'n arwydd o **agosatrwydd** fel cyffwrdd a chusanu, ac mae hefyd yn cynnwys mathau eraill o ryw fel mastyrbio a rhyw drwy'r geg, yn ogystal â rhyw treiddiol.

Gall rhyw olygu pethau gwahanol i wahanol bobl, yn dibynnu ar brofiad personol, gwerthoedd, personoliaeth a dewisiadau rhywiol.

## Sut y gall anaf i'r ymennydd effeithio ar ryw?

Mae nifer o wahanol rannau o'r ymennydd yn gyfrifol am y sgiliau sydd ynghlwm â gweithgarwch rhywiol. Pan fo'r rhannau hyn o'r ymennydd wedi'u hanafu, gall achosi problemau o ran gweithrediad a lles rhywiol.

### Y llabed flaen

Y rhan hon o'r ymennydd sy'n gyfrifol am ein hymddygiad a'n sgiliau cymdeithasol. Gall anaf i'r rhan hon achosi problemau fel ymddygiad rhywiol amhriodol, anawsterau o ran sbarduno gweithgarwch rhywiol neu anawsterau o ran cymell ei hun i ymgymryd â gweithgarwch rhywiol.

Gall anaf i'r llabed flaen hefyd achosi anawsterau o ran profi teimladau pleserus a rhywiol.

Gall personoliaeth newid o ganlyniad i anaf i'r llabed flaen. Gall hyn effeithio ar ymddygiad rhywiol y goroeswr ei hun a dyhead ei bartner rhywiol i gael rhyw ag ef.

Gall problemau sylw a chanolbwyntio ddigwydd hefyd ar ôl anaf i'r llabed flaen. Gall hyn amharu ar ddigymhellrwydd a datblygiad cynnwrf ac agosatrwydd corfforol rhwng dau berson.

### Y llabed arleisiol

Mae anaf i'r rhan hon o'r ymennydd wedi'i gysylltu â chynnydd mewn diddordeb ac emosiynau rhywiol (**rhywioldeb gorfywiog**), er y gall hefyd achosi gostyngiad yn yr awydd i gael rhyw (**rhywioldeb tanweithredol**).

Canfuwyd hefyd bod rhai pobl sydd wedi dioddef anaf i'r llabed arleisiol wedi datblygu paraffilia (diddordebau rhywiol annormal a all weithiau fod yn beryglus neu'n anghyfreithlon).

Mae niwed i'r llwybrau yn y llabedau blaen ac arleisiol wedi'i gysylltu ag anawsterau o ran deall a oes gan rywun arall ddiddordeb mewn cyswllt rhywiol, er enghraifft trwy iaith y corff



a dehongli emosiynau. Gall yr anawsterau hyn amharu ar y cysylltiad emosiynol rhwngartneriaid rhamantaidd, a gall hyn effeithio ar **agosatrwydd**.

## Y llabed barwydol

Gall trawiadau yn y rhan hon o'r ymennydd beri i rai pobl sy'n goroesi anaf i'r ymennydd gael teimladau yn eu horganau rhywiol, gan gynnwys awydd rhywiol cryfach neu deimladau nad ydynt yn bleserus. I rai goroeswyr gall y teimladau hyn fod yn annifyr neu'n boenus hyd yn oed.

**Hypothalamws/chwarren bitwïdol** – mae'r rhannau hyn o'r ymennydd yn gyfrifol am gynhyrchu hormonau yn y corff sy'n rheoleiddio'r **awydd i gael rhyw**. Gall niwed i'r rhannau hyn felly achosi problemau hormonaidd, er enghraifft cynhyrchu llai o hormonau a all arwain at lai neu fwy o awydd i gael rhyw. Ceir rhagor o wybodaeth am hyn yn nhreflen ffeithiau Headway *Anghydbwysedd hormonau ar ôl anaf i'r ymennydd*.

**Amygdala** – y rhan hon o'r ymennydd sy'n bennaf gyfrifol am reoli emosiynau. Gall niwed i'r amygdala achosi problemau ag emosiynau sy'n nodweddiadol gysylltiedig â lles rhywiol, fel teimladau **orgasm** neu deimladau rhywiol. Mae'r amygdala wedi'i gysylltu hefyd â'r **awydd i gael rhyw**.

## Effeithiau anaf i'r ymennydd ar ryw

Mae pedwar prif gategori o effeithiau anaf i'r ymennydd. Gall unrhyw un o'r rhain achosi problemau rhywiol:

- Corfforol – sut mae'r corff yn gweithio
- Gwybyddol – sut mae'r unigolyn yn meddwl, dysgu a chofio
- Emosiynol – sut mae'r unigolyn yn teimlo
- Ymddygiadol – sut mae'r unigolyn yn ymddwyn

Ceir nifer o broblemau rhywiol a achosir gan yr effeithiau uchod sy'n gyffredin i unigolion o'r ddau ryw, a thrafodir y rhain yn fanylach isod. Fodd bynnag, oherwydd gwahaniaethau nodweddiadol mewn ffisioleg ac ymddygiad rhywiol, gall dynion a menywod fod â gwahanol broblemau rhywiol. Mae rhannau ar wahân o'r llyfryn hwn felly wedi'u neilltuo i ymdrin â phroblemau rhywiol sy'n benodol i ffisioleg.

## Problemau rhywiol sy'n gyffredin mewn dynion a menywod

Mae'r adran hon yn ymdrin ag effeithiau cyffredin anaf i'r ymennydd sy'n gallu achosi problemau rhywiol mewn dynion a menywod. Ceir rhagor o wybodaeth am yr effeithiau hyn yn llyfrynau a thafleuni ffeithiau Headway yn [www.headway.org.uk/information-library](http://www.headway.org.uk/information-library).



## Effeithiau corfforol

Mae problemau corfforol cyffredin a all effeithio ar ryw yn cynnwys:

- Problemau â chydbwysedd a phendro – gall hyn ei gwneud yn anodd i oroeswr roi ei hun mewn safle i fwynhau rhyw neu gymryd rhan mewn gweithgarwch rhywiol am gyfnod estynedig.
- Blinder – gall hyn effeithio ar stamina goroeswr yn ystod rhyw, neu achosi iddo deimlo'n rhy flinedig i sbarduno gweithgarwch rhywiol o gwbl.
- Problemau hormonaidd – gall newidiadau yng ngallu'r corff i gynhyrchu hormonau amharu ar ddiddordeb goroeswr mewn rhyw. Gall problemau hormonaidd effeithio ar adborth ffisiolegol hefyd fel nad yw'r corff yn creu teimladau o gynnwrf.
- Poen – efallai nad yw'r goroeswr yn teimlo cynnwrf neu gysur bellach o deimlo cyffyrddiad. Gall poen parhaus, fel cur pen cyson, dynnu sylw ac amharu ar ddiddordeb y goroeswr mewn rhyw.
- Anymataliaeth – gall hyn achosi cywilydd, ofn neu ddifaterwch os yw goroeswr yn dioddef anymataliaeth cyn, yn ystod neu ar ôl gweithgarwch rhywiol.
- Gwendid neu barlys ar un ochr o'r corff – gall y goroeswr ei chael yn anodd rhoi ei hun mewn safle addas yn ystod rhyw neu ymgymryd â gweithgarwch corfforol fel rhagchwarrae neu fastyrbio.
- Symudedd cyfyngedig – gall hyn ei gwneud yn anodd hefyd i'r goroeswr roi ei hun mewn safle ar gyfer rhyw.
- Problemau cyfathrebu – gall y goroeswr gael trafferth wrth fynegi neu ddisgrifio eu hanghenion, dyheadau neu foddhad rhywiol. Gall partneriaid rhywiol deimlo bod y ffaith nad ydynt yn gallu deall eu partner yn amharu ar weithgarwch rhywiol neu ei ansawdd.
- Trawiadau – gall rhai goroeswyr fod yn bryderus ynghylch dioddef trawiad yn ystod gweithgarwch rhywiol.
- Meddyginiaeth – gall rhai meddyginiaethau fod â sgil-ffeithiau sy'n amharu ar weithrediad rhywiol, fel syrthni, cur pen neu golli **libido**.



## Effeithiau gwybyddol

Mae problemau gwybyddol cyffredin a all effeithio ar ryw yn cynnwys:

- Problemau â'r cof – gall y rhain beri i'r goroeswr anghofio adegau o agosatrwydd maen nhw wedi eu rhannu â'i bartner rhywiol. Mewn rhai achosion difrifol o broblemau â'r cof, mae'n bosibl na fydd goroeswr yn cofio ei bartner rhywiol.
- Llai o awydd i gymryd y cam cyntaf a phroblemau â chymhelliant – gall hyn ei gwneud yn anodd i'r goroeswr sbarduno ac ymgymryd â rhyw, yn arbennig gweithgarwch rhywiol digymell.
- Diffyg craffter – gall hyn beri i oroeswr fethu â chydabod sut y mae ei anaf yn effeithio ar ei berfformiad neu ei ymddygiad rhywiol.
- Anawsterau o ran gwneud penderfyniadau – gall hyn beri i'r goroeswr gael trafferth wrth wneud penderfyniadau am ei fywyd rhywiol, er enghraifft materion fel atal cenhedlu.
- **Prosopagnosia** – gall hyn ei gwneud yn anodd i'r goroeswr adnabod ei bartner rhywiol.

## Effeithiau emosiynol

Mae problemau emosiynol cyffredin a all effeithio ar ryw yn cynnwys:

- Iselder – gall hyn beri i oroeswr golli diddordeb mewn gweithgareddau, gan gynnwys rhyw. Gall iselder hefyd achosi problemau eraill a all effeithio ar fywyd rhywiol goroeswr, fel newid patrwm cysgu neu lai o hunan-barch.
- **Ansefydlogrwydd emosiynol** – gall hyn olygu bod tymer y goroeswr yn anrhagweladwy, gan effeithio ar ei allu i barhau i fod â diddordeb mewn rhyw, a gall ei gwneud yn anodd i bartneriaid rhywiol wybod sut hwyl fydd arno.
- Colli hunan-barch – gall hyn beri i oroeswr deimlo'n anneniadol neu'n annymunol, er bod ganddo ddiddordeb mewn gweithgarwch rhywiol o hyd a'i fod yn gallu ymgymryd â hynny.
- Llai o empathi – gall hyn effeithio ar allu'r goroeswr i ddeall ac ymateb yn briodol i deimladau ei bartner rhywiol, a all fod yn arbennig o anodd i bartneriaid rhywiol a gall effeithio'n negyddol ar agosatrwydd.



## Effeithiau ymddygiadol

- Diymataliaeth – gall hyn beri i rai goroeswyr ymddwyn yn amhriodol, er enghraifft cyffwrdd rhywun yn amhriodol, gwneud sylwadau rhywiol amhriodol neu **arddangosiaeth**.
- Problemau dicter – gall anhawster i reoli dicter beri i'r goroeswr golli diddordeb mewn rhyw, bod â thymor anrhagweladwy, neu fod yn rhy ymosodol yn ei weithgarwch rhywiol.

Er y gall unrhyw un o'r uchod effeithio ar weithrediad rhywiol, mae ymchwil ar hyn o bryd yn awgrymu mai'r dylanwadau negyddol mwyaf cyffredin ar rywioldeb ar ôl anaf i'r ymennydd yw iselder a diffyg hunan-barch, sgil-ffeithiau meddyginiaeth ac anawsterau cyfathrebu rhwng partneriaid rhywiol.

## Effeithiau eraill

Yn ogystal â'r uchod, mae'r problemau canlynol hefyd wedi eu nodi yn gyffredin gan ddynion a menywod ar ôl anaf i'r ymennydd:

- Gweithgarwch rhywiol llai aml
- Dirywiad yn ansawdd rhyw
- Dirywiad yn y boddhad o ryw
- Llai neu fwy o awydd i gael rhyw
- Anhawster i gael **orgasm**
- Cyfathrebu gwael â phartneriaid rhywiol
- Newidiadau yn yr ymdeimlad o hunaniaeth, gan beri i rai goroeswyr beidio â theimlo fel ei hunain bellach, neu deimlo'n annigonol mewn gweithgarwch rhywiol.

Gall yr effeithiau uchod amharu ar weithredoedd sy'n arwydd o **agosatrwydd** cyn ac ar ôl cyfathrach rywiol, yn ogystal â'r gyfathrach rywiol ei hun.

## Problemau rhywiol sy'n benodol i ffisioleg dynion

Mae'r problemau rhywiol mwyaf cyffredin y mae dynion ag anaf i'r ymennydd yn eu hadrodd yn nodweddiadol yn cynnwys:

- Dim digon o egni ar gyfer rhyw
- Dim llawer o awydd i gael rhyw
- Problemau wrth sbarduno rhyw
- Problemau o ran cael orgasm, neu orgasm llai cryf
- Cael a chynnal codiad
- Alldaflad cynnar
- Safle a symudiad y corff
- Llai o deimlad



- Anfodddhad â'r organau rhywiol

Gall problemau seicolegol arwain at golli hyder a all amharu ar berfformiad corfforol. Gall iselder leihau'r awydd i gael rhyw a'r gallu i gael neu gynnal codiad. Mae gwahanol fathau o feddyginiaeth wedi'u nodi sy'n effeithio ar godiadau a'r gallu i gael **orgasm** hefyd.

### **Problemau rhywiol sy'n benodol i ffisioleg menywod**

Mae'r problemau rhywiol mwyaf cyffredin y mae menywod ag anaf i'r ymennydd yn eu hadrodd yn cynnwys:

- Dim digon o egni ar gyfer rhyw
- Dim llawer o awydd i gael rhyw
- Problemau o ran sbarduno a chyffroi
- Rhyw poenus ac anallu i fastyrbio
- Problemau ag **orgasm**, neu llai o deimlad
- Problemau o ran iro, sy'n arwain at sychder yn y wain
- Anesmwythder o ran safle'r corff
- Llai o deimlad
- Newidiadau i'r misglwyf

Gall meddyginiaeth hefyd gael effaith ar leihau neu atal **orgasm**. Gall gorbryder ac iselder leihau'r awydd i gael rhyw a'r gallu i gael orgasm llawn.

### **Effaith problemau rhywiol ar bartneriaid rhywiol**

Gwneir gweithgarwch rhywiol gyda phartner yn aml. Yn aml felly, bydd unrhyw broblemau rhywiol y mae'r sawl sydd wedi goroesi anaf i'r ymennydd yn eu dioddef, yn effeithio ar y partner rhywiol hefyd, fel y rhai a restrir yn yr adrannau blaenorol.

Gall effeithiau'r goroeswr olygu nad oes gan y partner ddiddordeb, awydd neu foddhad rhywiol mwyach. Gall hyn yn aml greu teimladau o euogrwydd, dryswch a rhwystredigaeth rywiol, sy'n gallu bod yn arbennig o anodd os nad yw'n gallu siarad yn agored â'r goroeswr am deimladau o'r fath. Gall hyn, yn ei dro, amharu ar y berthynas ei hun.

I'r gwrthwyneb, gall unigolyn sydd wedi goroesi anaf i'r ymennydd golli diddordeb yn ei bartner rhywiol, er enghraifft os nad yw'n gallu cofio adegau allweddol o agosatrydd neu os nad oes ganddynt diddordeb mewn rhyw mwyach. Gall hyn fod yn anodd iawn i bartner rhywiol sy'n parhau i fod â diddordeb rhywiol yn y goroeswr ac sydd eisiau bod ag agosatrydd rhyngddynt. Gall ymdrechion aflwyddiannus i gyffroi neu ddenu sylw'r goroeswr beri i'r partner gwestiynu ei hun fel carwr digonol, a all effeithio'n negyddol ar ei hunan-barch ei hun.





Gall y partner rhywiol hefyd gael trafferth i foddhau neu efallai na fydd yn mwynhau cyflymder y gweithgarwch rhywiol os yw'r goroeswr wedi datblygu newid yn ei rywioldeb neu os yw wedi datblygu diddordebau rhywiol gwahanol. Gall newid cyffredinol ym mhersonoliaeth y goroeswr fod yn arbennig o anodd, oherwydd gallai'r partner fod o'r farn ei fod mewn perthynas rhywiol â rhywun nad oes ganddo yr un teimladau rhywiol tuag ato ag yr oedd ganddo cyn yr anaf.

Mae'r mathau hyn o sefyllfaoedd yn gallu bod yn heriol iawn i bartneriaid rhywiol os nad oes gan y goroeswr graffter ynghylch effeithiau ei anaf, neu os yw problemau fel **anefydlogrwydd emosiynol**, problemau rheoli dicter, neu lai o empathi yn effeithio arno.

Mewn rhai achosion, gall partner rhywiol hefyd gyflawni swyddogaeth gofalwr, er enghraifft os yw'n cynorthwyo'r goroeswr â thasgau bywyd bob dydd fel ymolchi a gwisgo. Gall hyn arwain at newid yng nghanfyddiad y partner rhywiol o'i hun fel carwr, a gall fod yn anodd addasu i'r ddwy swyddogaeth.

Mae'n bwysig i bartneriaid rhywiol sy'n cael problemau o'r fath wybod bod cymorth ar gael, yn annibynnol neu fel pâr. Gall therapiau siarad fod yn ddefnyddiol, fel cwnsela neu therapi rhyw. Mae rhagor o wybodaeth am y cymorth proffesiynol sydd ar gael i oroeswyr a'u partneriaid rhywiol ar gael yn yr adran *Cymorth proffesiynol*, a cheir awgrymiadau cyffredinol yn yr adran nesaf.

## Awgrymiadau ar gyfer ymdopi â phroblemau rhywiol ar ôl anaf i'r ymennydd

Os gallwch nodi effaith benodol o anaf i'r ymennydd sy'n achosi problemau rhywiol, er enghraifft blinder, poen neu effeithiau seicolegol, dylech ystyried ffyrdd o reoli'r effeithiau hyn yn gyntaf, os yw'n bosibl, i weld a yw'r problemau rhywiol yn gwella hefyd. Mae llyfrynnau a thafleuni ffeithiau Headway yn cynnig gwybodaeth am wahanol effeithiau anaf i'r ymennydd ac yn rhoi awgrymiadau a allai helpu gyda phroblemau rhywiol. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i [www.headway.org.uk/information-library](http://www.headway.org.uk/information-library).

Nodir rhai awgrymiadau cyffredinol a all helpu i reoli problemau rhywiol isod. Cofiwch y bydd gwahanol bethau yn gweithio i wahanol bobl, felly rhowch gynnig ar amrywiaeth o'r hyn sy'n addas ac yn berthnasol.

### Paratowch ar gyfer rhyw

- Neilltuwch amser ar gyfer gweithgarwch rhywiol a gwnewch yn siŵr nad oes unrhyw beth yn yr amgylchedd yn tynnu eich sylw. Gallech hefyd ystyried trefnu 'noson ramantaidd' benodol.



- Dechreuwch y gweithgarwch rhywiol drwy ragchwarae, fel cyffwrdd a chusanu eich gilydd. Gall hyn greu ymdeimlad o agosatrwydd sy'n gallu helpu i baratoi ar gyfer rhyw, yn seicolegol ac yn gorfforol.
- Creu amgylchedd hamddenol, synhwyrus. Er enghraifft, gallech ystyried cael bath cynnes gyda'ch gilydd o flaen llaw, cynnau canhwyllau, defnyddio arogleuon dymunol a gweadau meddal, a chwarae cerddoriaeth ysgafn.
- Os ydych chi'n cael trafferth i gyffroi, gallech ystyried darllen neu wyllo deunyddiau â chynnwys rhywiol cyn ymgymryd â gweithgarwch rhywiol.
- Os yw treiddio yn broblem oherwydd problemau ag iriad y wain, gallech ystyried prynu hylif iro. Mae llawer o fferyllfeydd a siopau yn gwerthu amrywiaeth o hylifau iro erbyn hyn, felly treuliwch amser yn archwilio'r gwahanol gynhyrchion yn dibynnu ar eich gofynion a'ch diddordebau.

## Cyfathrebwch â'ch gilydd

- Siaradwch â'ch gilydd am ryw. Os nad ydych chi'n gyfforddus ag unrhyw ran o'r gweithgarwch rhywiol, byddwch yn onest am eich meddyliau, diddordebau ac anghenion â'ch partner rhywiol. Peidiwch â chymryd yn ganiataol y bydd eich partner rhywiol yn gwybod beth ydyn nhw eisoes.
- Mynegwch deimladau personol neu ramantus rheolaidd tuag at eich partner rhywiol, oherwydd gall hyn helpu i ddatblygu agosatrwydd.
- Cyfathrebwch â'ch gilydd a chefnogwch eich gilydd i gryfhau eich perthynas yn gyffredinol. Cofiwch fod cefnogi eich gilydd yn emosiynol yn gallu cael effaith gadarnhaol ar eich perthynas gorfforol. I gael gwybodaeth ac awgrymiadau am berthynas ag eraill, gweler llyfryn Headway *Relationships after brain injury*.
- Cofiwch drafod materion pwysig fel arferion rhyw diogel a hylendid rhywiol.

## Archwiliwch achosion problemau rhywiol

- Dechreuwch drwy chwilio am wybodaeth a chymorth gan wasanaethau fel eich meddyg teulu neu linell cymorth Headway ynghylch sut y gall effeithiau anaf i'r ymennydd achosi problemau rhywiol.
- Os ydych chi'n amau bod meddyginiaeth yn effeithio ar eich gweithgarwch rhywiol, siaradwch â'ch meddyg teulu.
- Os ydych chi'n amau bod newidiadau hormonaidd yn effeithio ar eich



- gweithgarwch rhywiol, siaradwch â'ch meddyg teulu ynghylch cael atgyfeiriad i **endocrinolegydd**. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn nhaflen ffeithiau Headway *Anghydbwysedd hormonau ar ôl anaf i'r ymennydd*.
- Mae gwybodaeth am chwilio am gymorth ar gyfer problemau rhywiol a achosir gan broblemau seicolegol ar gael yn yr adran *Cymorth proffesiynol*.
- Os ydych chi'n pryderu am anymataliaeth, ceisiwch wagu eich coluddyn neu eich pledren cyn ymgymryd â gweithgarwch rhywiol.

## Rhowch gynnig ar bethau newydd

- Os oes gennych chi anawsterau corfforol, gallech ystyried defnyddio cymhorthion rhyw. Mae'r darnau hyn o offer wedi'u cynllunio i wneud rhyw yn fwy cyfforddus i bobl. Ceir rhestr o'r cymhorthion rhyw a awgrymir ar gyfer unigolion ag anabledd yn Sexual Health Manual y Disabilities Health Research Network, sydd ar gael yn [www.dhrn.ca/files/sexualhealthmanual\\_lowres\\_2010\\_0208.pdf](http://www.dhrn.ca/files/sexualhealthmanual_lowres_2010_0208.pdf). Gallwch hefyd gael y ddogfen hon drwy gysylltu â llinell gymorth Headway. Fel arall, mae Disability Horizons yn cynnig rhywfaint o wybodaeth a rhai awgrymiadau am gymhorthion rhyw yn [www.disabilityhorizons.com/2014/07/disability-and-sex-lets-be-frank-about-sex-toys/](http://www.disabilityhorizons.com/2014/07/disability-and-sex-lets-be-frank-about-sex-toys/).
- Gellir defnyddio eitemau cyffredin a geir o amgylch y tŷ fel cymhorthion rhyw hefyd, er enghraifft clustogau, cadeiriau a chownteri cyfforddus.
- Gallech ystyried gwahanol safleoedd sy'n gyfforddus i chi a'ch partner rhywiol. Er enghraifft, gallech geisio cael rhyw ag un partner ar ben y llall, lledu'ch coesau ar gadair (gan gynnwys cadair olwyn) neu orwedd ar eich ochrau.
- Gallech arbrofi gyda synhwyrau newydd fel arogleuon a gwedau, gan fod y rhain yn gallu ychwanegu amrywiaeth at deimladau rhywiol.

## Gofynnwch am gyngor

- Mae nifer o sefydliadau a gwasanaethau eraill sy'n bodoli i gynnig gwybodaeth a chynghor yn benodol am ryw i bobl ag anabledd. Ceir manylion rhai o'r sefydliadau hyn yn yr adran *Sefydliadau defnyddiol*.
- Siaradwch â ffrindiau neu deulu agos am unrhyw bryderon neu ymholiadau sydd gennych am ryw. Cofiwch fod gan bobl wahanol farn a dewisiadau o ran rhyw felly mae'n bosibl y byddant yn teimlo'n wahanol am bethau a bydd angen



i chi ymdrin â'r pwnc yn sensitif. Fodd bynnag, nid yw hyn yn golygu bod y naill neu'r llall yn anghywir, a gall fod yn ddefnyddiol o hyd i gael sgwrs â rhywun yr ydych yn ymddiried ynddo.

- Cysylltwch â llinell gymorth Headway i gael gwybodaeth am ryw ar ôl anaf i'r ymennydd, neu unrhyw broblemau eraill yr ydych yn pryderu amdanynt. Mae'r llinell gymorth ar gael ar 0808 800 2244 neu [helpline@headway.org.uk](mailto:helpline@headway.org.uk).
- Peidiwch â bod ofn trafod unrhyw bryderon sydd gennych am ryw neu weithrediad rhywiol â'ch meddyg teulu neu therapydd perthnasol arall. Gallech hefyd ofyn am gymorth arbenigol gan glinig iechyd rhywiol neu **wrolegydd** os yw'n berthnasol. Ceir rhagor o wybodaeth am hyn yn yr adran ganlynol.

## Cymorth proffesiynol

Ceir nifer o wahanol weithwyr proffesiynol sy'n gallu eich helpu â phroblemau rhywiol ar ôl anaf i'r ymennydd, yn dibynnu ar y math o broblem. Os oes cywilydd arnoch neu os ydych yn bryderus ynghylch chwilio am gymorth proffesiynol ar gyfer problemau rhywiol, cofiwch fod rhyw yn rhan gwbl naturiol o weithredu, a bydd gweithwyr proffesiynol yn gyfarwydd â chefnogi cleifion ag amrywiaeth o broblemau rhywiol.

Cofiwch hefyd y gall partneriaid rhywiol gael cymorth proffesiynol gan rai o'r gwasanaethau isod.

### Niwroseicolegwyr Clinigol

Mae'r rhain yn weithwyr proffesiynol sy'n arbenigo mewn cynorthwyo goroeswyr anaf i'r ymennydd â'r effeithiau gwybyddol, seicolegol, emosiynol ac ymddygiadol sy'n gysylltiedig ag anaf i'r ymennydd. Mae'n bosibl y bydd rhai niwroseicolegwyr clinigol yn arbenigo mewn cefnogi goroeswyr â phroblemau rhywiol, neu eu bod yn gallu cefnogi goroeswr i fonitro emosiynau, ymddygiad neu ymddygiad rhywiol amhriodol.

Gallwch siarad â'ch meddyg teulu ynghylch cael atgyfeiriad i Niwroseicolegydd Clinigol. Fel arall, ceir cyfeirlyfr o Niwroseicolegwyr Clinigol preifat ar gael ar wefan Cymdeithas Seicolegol Prydain yn [www.bps.org.uk/bpssearchablelists/SRCN](http://www.bps.org.uk/bpssearchablelists/SRCN).

Gall llinell gymorth Headway hefyd gynorthwyo i ddarparu gwybodaeth am wasanaethau niwroseicolegol lleol yn eich ardal.

### Cwmsela seicorywiol

Mae rhai cwmselwyr wedi eu hyfforddi i gefnogi pobl â phroblemau rhywiol a seicolegol. Mae cwmsela seicorywiol yn annog yr unigolyn i siarad am eu teimladau, a'r nod yw archwilio'r hyn sy'n achosi'r problemau rhywiol drwy drafodaeth agored. Gall y math hwn



o therapi fod yn addas i oroeswyr anaf i'r ymennydd sy'n dioddef anawsterau rhywiol o ganlyniad i broblemau seicolegol fel iselder neu gorbryder.

Mae'n bwysig nodi na fydd cwmselwyr o bosibl yn arbenigo mewn cynorthwyo pobl sydd ag anaf i'r ymennydd. Gallech ystyried rhannu gwybodaeth am eich anaf i'r ymennydd felly cyn i'r sesiynau ddechrau, neu ddangos deunydd darllen Headway i'r cwmselydd ymlaen llaw, fel y llyfryn hwn.

## Therapyddion rhyw

Caiff therapyddion rhyw eu hyfforddi i ddarparu therapi i barau neu unigolion. Gallan nhw gefnogi cleientiaid â phroblemau corfforol a seicolegol sy'n achosi anawsterau rhywiol a gallan nhw wneud hyn drwy gyfuniad o therapi siarad ac ymarferion, neu weithgareddau i roi cynnig arnyn nhw gartref. Os ydych chi'n anghyfforddus ag unrhyw beth y mae therapydd rhyw yn ei awgrymu, rhowch wybod iddo ar unwaith, gan y bydd yn brofiadol wrth ymdrin â phethau mewn modd sensitif a gall gynnig awgrymiadau eraill y byddwch o bosibl yn fwy cyfforddus â nhw.

Fel cwmselwyr, efallai na fydd gan therapyddion rhyw brofiad o gynorthwyo cleifion ag anaf i'r ymennydd ond nid oes dim yn eich atal chi rhag mynd â gwybodaeth am anaf i'r ymennydd i'r sesiynau therapi.

Gallwch siarad â'ch meddyg teulu am gael eich atgyfeirio i gwnselydd seicorywiol neu therapydd rhyw. Fel arall, gallwch chwilio yng nghyfeirlyfr Coleg y Therapyddion Rhyw a Pherthynas am therapyddion lleol yn [www.cosrt.org.uk](http://www.cosrt.org.uk).

Mae'r sefydliad Relate hefyd yn cynnig therapi rhyw. I gael rhagor o wybodaeth, ewch [www.relate.org.uk](http://www.relate.org.uk).

## Triniaeth feddygol

Yn dibynnu ar achos yr anhawster rhywiol, gall fod o fudd i rai pobl gymryd meddyginiaeth neu therapi hormonau i wella eu gweithredu rhywiol. Er enghraifft, rhagnodir meddyginiaeth yn aml i helpu ag anawsterau o ran cael a chynnal codiad, a gall felly fod yn ffordd effeithiol o ddatrys anawsterau rhywiol a achosir gan nam ymgodol. Rhagnodir meddyginiaeth yn aml hefyd i helpu â phroblemau seicolegol fel gorbryder ac iselder.

Dylid trafod unrhyw ystyriaethau meddyginiaeth â'r meddyg teulu neu niwrolegydd oherwydd bydd yn gallu dweud wrthyfch a yw meddyginiaeth neu therapi hormonau yn ddewis addas yn dibynnu ar nifer o ffactorau, fel yr hyn sy'n achosi eich problemau rhywiol neu a ydych eisoes yn cymryd unrhyw feddyginiaeth.



Cofiwch y bydd gan rai meddyginiaeth sgil-ffeithiau a allai waethygu effeithiau eraill eich anaf, fel cur pen neu flinder. Siaradwch â'ch meddyg teulu neu eich niwrolegydd ynghylch unrhyw bryderon sydd gennych o ran sgil-ffeithiau posibl.

## Gwasanaethau rhyw eraill

Er na fydd gan oroeswr anaf i'r ymennydd bartner rhywiol o bosibl, nid yw hyn yn golygu nad oes ganddo anghenion rhywiol. Efallai bydd rhai pobl sydd wedi goroesi anaf i'r ymennydd yn teimlo rhwystredigaeth neu iselder os oes ganddynt anghenion rhywiol nad ydynt yn cael eu bodloni. Gall hyn fod yn broblem benodol os nad yw'r goroeswr yn cael llawer o gyfle i gyfarfod â phartneriaid rhywiol neu gymryd rhan mewn gweithgarwch rhywiol yn annibynnol.

Gall gwefannau cwrdd â chariad achlysurol fod o fudd i rai goroeswyr gan mai bwriad penodol y gwefannau hyn yw canfod a chwrrd â phartneriaid rhywiol. Mae'n bwysig bod yn ofalus bob amser wrth ddefnyddio gwasanaethau ar-lein o'r fath, felly gofynnwch am arweiniad gan rywun yr ydych yn ymddiried ynddo, neu weithiwr proffesiynol, ac ymchwiliwch i wahanol wefannau i ddechrau. I gael canllawiau ar fod yn ddiogel ar-lein ewch i [www.getsafeonline.org/protecting-yourself/online-dating](http://www.getsafeonline.org/protecting-yourself/online-dating).

Mewn rhai achosion, gallai fod yn ddefnyddiol i ystyried gwasanaethau rhyw eraill fel gwasanaeth partneru, gweithwyr rhyw, neu barlyrau tylino sy'n cynnig gwasanaethau rhyw ac sy'n arbenigo mewn gweithio gyda phobl ag anabledau. Mae'n bosibl y bydd gweithwyr proffesiynol fel therapyddion galwedigaethol, Niwroseicolegwyr Clinigol neu therapyddion rhyw yn gallu eich cynorthwyo i ddod o hyd i wasanaethau rhyw diogel ac addas yn yr ardal.

Efallai bydd ffrindiau agos a theulu yn gallu eich helpu â hyn hefyd, ond mae'n bosibl y byddant yn llai cyfforddus yn gwneud hynny. Gallent, er hynny, ystyried cysylltu â rhai o'r gwasanaethau a restrir yn yr adran *Sefydliadau defnyddiol* i gael cymorth i drefnu gwasanaethau rhyw. Er enghraifft, mae TLC-Trust yn sefydliad sy'n cynnig amrywiaeth o wasanaethau rhyw yn benodol i bobl ag anabled. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i [www.tlc-trust.org.uk](http://www.tlc-trust.org.uk).

Ym mhob achos, mae cynnal iechyd rhywiol ac arfer rhyw diogel yn bwysig iawn. Bydd y gweithwyr iechyd proffesiynol a restrir yn yr adran hon a'r adran *Cymorth proffesiynol* yn gallu cynnig cyngor defnyddiol i chi ar y pwnc hwn. Mae clinigau iechyd rhywiol lleol yn cynnig cyngor a chymorth ar iechyd rhywiol hefyd. Ceir gwybodaeth am iechyd rhywiol ar wefan NHS Choices hefyd yn [www.nhs.uk/Livewell/Sexualhealthtopics/Pages/Sexual-health-hub.aspx](http://www.nhs.uk/Livewell/Sexualhealthtopics/Pages/Sexual-health-hub.aspx).



## Rhyw ar ôl anaf i'r ymennydd a'r gyfraith

Mae'n anghyfreithlon i gyfyngu pobl ag anabledd rhag mwynhau'r un hawliau a phobl heb anableddau; mae hyn yn cynnwys eu hawliau i weithgarwch rhywiol o'u dewis nhw. Mae'n bwysig felly i bartneriaid rhywiol, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol gydnabod bod gan oroeswyr anaf i'r ymennydd yr un hawliau â phobl heb anableddau o ran bodloni eu hanghenion rhywiol a gwneud eu penderfyniadau eu hunain ynghylch eu rhywioldeb.

Os nad oes gan rywun sydd wedi goroesi anaf i'r ymennydd allu meddyliol ac felly'n methu â gwneud penderfyniad diogel, cytbwys ynghylch rhyw, dylid gwneud penderfyniad er budd gorau gyda chymorth gweithwyr proffesiynol priodol i sicrhau bod anghenion rhywiol y goroeswr yn cael eu bodloni er ei fudd gorau.

Mae gallu meddyliol yn gallu amrywio, ac er bod gan unigolyn y gallu i wneud math arbennig o benderfyniad, mae'n bosibl nad oes ganddo'r gallu i wneud penderfyniadau mewn meysydd eraill. Dylid ailasesu gallu meddyliol yn rheolaidd felly, a dylid ei ystyried yn annibynnol yn dibynnu ar y penderfyniad sy'n cael ei wneud.

## Casgliad

Gall anaf i'r ymennydd effeithio ar ddiddordeb a pherfformiad rhywiol mewn sawl ffordd, sy'n gallu bod yn anodd i'r unigolyn sydd wedi goroesi anaf i'r ymennydd a'i bartner rhywiol. Gellir defnyddio gwahanol strategaethau i wneud rhyw yn haws. Fel arall, mae'n bosibl y bydd angen cymorth proffesiynol i fynd i'r afael â'r broblem rhywiol.

Gobeithio bod yr wybodaeth yn y llyfryn hwn wedi eich helpu i nodi ffyrdd o'ch cynorthwyo eich hun neu gynorthwyo eich partner â phroblemau rhywiol ar ôl anaf i'r ymennydd. I gael rhagor o wybodaeth neu gymorth, cysylltwch â llinell gymorth Headway ar 0808 800 2244 neu [helpline@headway.org.uk](mailto:helpline@headway.org.uk).

## Geirfa

**Agosatrwydd** – agosatrwydd emosiynol, corfforol a seicolegol rhwng pobl sy'n cyd-fynd â theimladau rhamantaidd

**Ansefydlogrwydd emosiynol** – mynegi emosiynau sy'n newid yn gyflym ac sy'n aml yn ormodol nad ydynt o reidrwydd yn adlewyrchu cyflwr emosiynol mewnol y goroeswr anaf i'r ymennydd

**Arddangosiaeth** – boddhad rhywiol trwy ddinoethi ei hun yn rhywiol i bobl eraill nad ydynt yn cydsynio, er enghraifft dangos yr organau rhywiol yn gyhoeddus



**Awydd i gael rhyw** – y dyhead a'r awydd emosiynol a seicolegol i gael rhyw

**Endocrinolegydd** – gweithiwr proffesiynol sy'n arbenigo mewn asesu a rheoli hormonau

**Libido** – gweler Awydd i gael rhyw

**Orgasm** – uchafbwynt yn ystod gweithgarwch rhywiol sy'n cyd-fynd â phleser rhywiol a boddhad dwys

**Paraffilia** – diddordebau rhywiol annormal a all weithiau fod yn beryglus neu'n anghyfreithlon

**Prosopagnosia** – dallineb i wynebau.

**Rhywioldeb gorfywiog** – cynnydd mawr yn y diddordeb mewn rhyw neu'r awydd i gael rhyw

**Rhywioldeb tanweithredol** – llai o awydd i gael rhyw neu dim o gwbl

**Wrolegydd** – gweithiwr proffesiynol sy'n arbenigo mewn asesu a rheoli'r system wrinol

## Sefydliadau defnyddiol

Cymdeithas Seicolegol Prydain

[Rhif ffôn: 0116 254 9568](tel:01162549568)

[E-bost: enquiries@bps.org.uk](mailto:enquiries@bps.org.uk)

[Gwefan: www.bps.org.uk](http://www.bps.org.uk)

Coleg Therapyddion Rhyw a Pherthynas

[Rhif ffôn: 020 8542 2707](tel:02085422707)

[E-bost: info@cosrt.org.uk](mailto:info@cosrt.org.uk)

[Gwefan: www.cosrt.org.uk](http://www.cosrt.org.uk)

Counselling Directory

[Rhif ffôn: 0844 8030 240](tel:08448030240)

[Gwefan: www.counselling-directory.org.uk](http://www.counselling-directory.org.uk)

Disability Horizons

[Gwefan: www.disabilityhorizons.com/category/relationships-and-sex](http://www.disabilityhorizons.com/category/relationships-and-sex)





Enhance the UK – gofynnwch gwestiynau, chwiliwch am wybodaeth  
[www.enhancetheuk.org/enhance/sex-and-disability](http://www.enhancetheuk.org/enhance/sex-and-disability)

Find a Therapist – Cyfeirlyfr Cwnsela a Seicotherapi yn y DU ac Iwerddon  
Gwefan: [www.cpdirectory.com](http://www.cpdirectory.com)

Marriage Care  
Rhif ffôn: 0800 389 3801  
Gwefan: [www.marriagecare.org.uk](http://www.marriagecare.org.uk)

Mary Clegg Clinic  
Gwefan: [www.maryclegg.co.uk](http://www.maryclegg.co.uk)

Dewisiadau'r GIG  
Gwefan: [www.nhs.uk/Livewell/Sexualhealthtopics/Pages/Sexual-health-hub.aspx](http://www.nhs.uk/Livewell/Sexualhealthtopics/Pages/Sexual-health-hub.aspx)

Relate – the relationship people  
Rhif ffôn: 0300 100 1234  
E-bost: [Relate.Enquiries@relate.org.uk](mailto:Relate.Enquiries@relate.org.uk)  
Gwefan: [www.relate.org.uk](http://www.relate.org.uk)

Sexual Health and Disability Alliance  
Rhif ffôn: 07770 884 985  
E-bost: [Trust@Outsiders.org.uk](mailto:Trust@Outsiders.org.uk)  
Gwefan: [www.shada.org.uk](http://www.shada.org.uk)

SupportLine  
Rhif ffôn: 01708 765 200  
E-bost: [info@supportline.org.uk](mailto:info@supportline.org.uk)  
Gwefan: [www.supportline.org.uk](http://www.supportline.org.uk)

Outsiders  
Rhif ffôn: 07410 544 318  
E-bost: [info@outsiders.org.uk](mailto:info@outsiders.org.uk)  
Gwefan: [www.outsiders.org.uk](http://www.outsiders.org.uk)

TLC – sy'n cynnig amrywiaeth o wasanaethau rhyw  
Gwefan: [www.tlc-trust.org.uk](http://www.tlc-trust.org.uk)



the brain injury association

# factsheet

---

The Pituitary Foundation  
Rhif ffôn: 0845 450 0375  
E-bost: [helpline@pituitary.org.uk](mailto:helpline@pituitary.org.uk)  
Gwefan: [www.pituitary.org.uk](http://www.pituitary.org.uk)

The Lover's Guide - [www.loversguide.com](http://www.loversguide.com)

UK Council for Psychotherapy  
Rhif ffôn: 020 7014 9955  
E-bost: [info@ukcp.org.uk](mailto:info@ukcp.org.uk)  
Gwefan: [www.psychotherapy.org.uk](http://www.psychotherapy.org.uk)

Helpline: 0808 800 2244  
Email: [helpline@headway.org.uk](mailto:helpline@headway.org.uk)  
Website: [www.headway.org.uk](http://www.headway.org.uk)

