



Cyfnod Allweddol 3

# Atal a Rheoli Heintiau: Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol

## Gwers 7: Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol

Mae gweithgaredd yn yr ystafell ddosbarth yn dangos pa mor hawdd mae heintiau a drosglwyddir yn rhywiol yn gallu trosglwyddo. Gan ddefnyddio clamydia fel enghraifft, mae'r wers hon yn helpu myfyrwyr i ddeall pa mor agored yw unigolyn i gael heintiau a drosglwyddir yn rhywiol a difrifoldeb posibl eu canlyniadau.

### Deilliannau Dysgu

#### Bydd pob myfyriwr yn:

- Deall y gall haint ledaenu drwy gyswllt rhywiol.
- Deall yr hyn y gall myfyrwyr ei wneud i amddiffyn eu hunain rhag heintiau a drosglwyddir yn rhywiol.
- Gwybod nad oes gan bawb sydd â haint a drosglwyddir yn rhywiol symptomau.
- Deall pa mor hawdd y gall heintiau fel clamydia ledaenu ymhlith pobl ifanc

#### Bydd y rhan fwyaf o'r myfyrwyr yn:

- Deall nad yw dulliau atal cenhedlu nad ydynt yn ddulliau rhwystrol yn amddiffyn rhag heintiau a drosglwyddir yn rhywiol.
- Dechrau ymchwilio i gyfathrebu effeithiol ynglŷn â defnyddio condom.

### Cysylltiadau â'r Cwricwlwm

#### Addysg Bersonol, Gymdeithasol ac Iechyd/Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb

- Iechyd ac atal salwch

#### Gwyddoniaeth

- Gweithio'n wyddonol

#### Saesneg

- Darllen
- Ysgrifennu



# Gwers 7: Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol

## Yr Adnoddau sydd eu Hangen

### Prif Weithgaredd: Arbrawf tiwbiau profi

Ar gyfer pob myfyriwr

3 tiwb profi glân

Copi o SW1

### Ar gyfer pob dosbarth

Rhesel tiwbiau profi

Iodin

Startsh

Dŵr

Menig

Cling ffilm neu beli gwlân cotwm

### Gweithgaredd 2: Rhyw mwy diogel: risgiau, cyfathrebu a gwybodaeth

Ar gyfer pob myfyriwr

Nodiadau post-it

Peniau/pensiliau

Ar gyfer pob dosbarth

4 dalen o bapur A3

### Gweithgaredd Estyn: Pe gallai Clamydia siarad

Ar gyfer pob myfyriwr

Copi o SH1

## Gweithgaredd Estyn: Cwis Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol

Ar gyfer pob grŵp

Copi o SW2

## Deunyddiau Ategol

- SH1 Pe gallai Clamydia siarad
- SW1 Arbrawf Tiwbiau Profi ar Ledaeniad Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol: Taflen Gofnodi i Fyfyrywyr
- SW2 Cwis Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol

## Gwaith Paratoi Ychwanegol

Rhan A

- a. Llenwi hanner tiwb profi â llaeth – un i bob myfyriwr
- b. Rhoi startsh yn un o'r tiwbiau profi yn lle llaeth

Rhan B

- a. a. Hanner llenwi set arall o diwbiau profi â llaeth
- b. Rhoi starts yn un o'r tiwbiau profi yn lle llaeth

Rhan C

- a. Llenwi 4 tiwb profi â llaeth
- b. Rhoi plygiau gwlân cotwm neu gling ffilm dros ben 2 diwb profi
- c. Llenwi tiwb profi ychwanegol â startsh



# Gwers 7: Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol

## Geiriau Allweddol

Clamydia

Condom

Dulliau atal cenhedlu

Rhyw diogel

Heintiau a Drosglwyddir yn  
Rhywiol

## Iechyd a Diogelwch

I gael gwybodaeth am  
arferion microbiolegol diogel  
yn yr ystafell ddosbarth  
edrychwch ar wefan  
CLEAPPS

[www.cleapps.org.uk](http://www.cleapps.org.uk)

## Dolenni gwe

[e-bug.eu/eng/KS3/lesson/  
STIs](http://e-bug.eu/eng/KS3/lesson/STIs)

# Cyflwyniad

1. Adolygwch eich rheolau sylfaenol ar addysg rhyw neu defnyddiwch y rheolau a awgrymir yn yr adran gwybodaeth ddiweddar i athrawon ar ddechrau'r pecyn.
2. Dechreuwch y wers drwy esbonio i'r myfyrwyr bod microbau'n gallu trosglwyddo mewn sawl ffordd wahanol, e.e. cyffwrdd, tisian neu drwy fwyd neu ddŵr yfed wedi'i halogi. Pwysleisiwch mai llwybr trosglwyddo pwysig arall yw cyfnewid hylif y corff, h.y. drwy gael cyfathrach rywiol heb ddiogelwch.
3. Fel na fydd y myfyrwyr yn teimlo'n swil wrth drafod y pwnc, gofynnwch iddyn nhw a ydyn nhw erioed wedi clywed am unrhyw heintiau a drosglwyddir yn rhywiol ac a ydyn nhw'n gwybod beth sy'n eu hachosi.
4. Eglurwch fod heintiau a drosglwyddir yn rhywiol yn cael eu trosglwyddo'n gyffredinol drwy gyswllt rhywiol heb ddiogelwch h.y. peidio â defnyddio condom, ond mae rhai o'r heintiau'n gallu cael eu trosglwyddo mewn ffyrdd eraill, fel drwy rannu nodwyddau a chwistrellau, neu gyswllt croen wrth groen, neu o'r fam i fabi heb ei eni a thrwy laeth y fron. Mae hyn oherwydd bod rhai heintiau a drosglwyddir yn rhywiol yn cael eu cario yn y gwaed ac mae trosglwyddo'r hylif corfforol hwn yn gallu trosglwyddo'r haint hefyd.
5. PWYSLEISIWCH NAD YW dulliau atal cenhedlu nad ydynt yn ddulliau rhwystrol, e.e. y bilsen atal cenhedlu, yn diogelu rhag heintiau a drosglwyddir yn rhywiol.
6. Noder fod y termau Haint a Drosglwyddir yn Rhywiol a Chlefyd a Drosglwyddir yn Rhywiol yn cyfeirio at yr un peth. Mae haint yn cael ei ddiffinio fel ymosodiad ar y corff gan ficrob. Er y gall haint achosi symptomau a chymhlethdodau, gan newid swyddogaeth arferol y corff, nid yw'n dibynnu ar hyn bob tro. Mewn gwrthgyferbyniad, mae clefyd yn achosi cymhlethdodau iechyd penodol. Defnyddir Haint a Drosglwyddir yn Rhywiol fel term ehangach.

# Gweithgaredd

## Prif Weithgaredd: Arbrawf Tiwb Profi

Mae'n well gwneud y gweithgaredd hwn fel ymarfer dosbarth.

### Rhan A

1. Esboniwch i'r myfyrwyr y byddan nhw'n efelychu cyswllt rhywiol drwy gyfnewid llaeth (sy'n cynrychioli hylif corfforol) rhwng y ddau diwb profi.
2. Pasiwch y tiwbiau profi o amgylch y dosbarth gan wneud yn siŵr bod pob myfyriwr yn cael tiwb profi sy'n llawn hylif. PEIDIWCH â dweud wrth y myfyrwyr bod un o'r tiwbiau prawf yn cynnwys startsh, er y dylai'r athro wybod pwy sydd â'r tiwb profi hwnnw.
3. Dywedwch wrth y myfyrwyr bod yn rhaid iddyn nhw gyfnewid hylif drwy gymysgu cynnwys eu tiwbiau profi gyda phum myfyriwr arall (ar gyfer dosbarth o lai na 25 dylech leihau hyn i dri neu bedwar). Byddant yn cofnodi hyn yn ddiweddarach ar SW1. Anogwch y myfyrwyr i gymysgu gyda myfyrwyr y tu allan i'w grŵp arferol o ffrindiau.
4. Rhowch gopi o SW2 i'r myfyrwyr ar ôl iddyn nhw orffen. Dywedwch wrth y dosbarth fod un ohonyn nhw wedi cario'r hylif a oedd yn cynnwys efelychiad o haint a drosglwyddir yn rhywiol. Ewch o amgylch y dosbarth i brofi am yr haint drwy ychwanegu diferyn o iodid at bob tiwb profi. Os bydd yr hylif yn troi'n ddu, yna mae'r person hwnnw wedi cael ei heintio.

## Rhan B

5. Ailadroddwch y gweithgaredd drwy leihau faint o weithiau y mae'r myfyrwyr yn cyfnewid hylif (yn cael cyswllt rhywiol) i unwaith neu ddwywaith. A yw'r dosbarth yn sylwi ar y gostyngiad yn y nifer sydd wedi'u heintio?  
Mae'r arbrawf hwn yn atgyfnerthu pa mor hawdd a disylw y mae heintiau a drosglwyddir yn rhywiol yn gallu lledaenu o berson i berson.

## Rhan C

1. Dewiswch bum disgybl o'r dosbarth i wneud arddangosiad. Dangoswch i'r dosbarth pa fyfyrwr sydd â'r tiwb profi 'heintiedig'. Rhowch weddill y tiwbiau profi i'r pedwar myfyrwr arall, a dau ohonynt wedi'u gorchuddio â chling ffilm.
2. Gofynnwch i'r myfyrwr sydd â'r tiwb 'heintiedig' i gael 'cyswllt rhywiol' gyda phob un o'r pum myfyrwr arall yn eu tro. NODER Peidiwch â chymysgu hylifau y tro hwn, gadewch i'r myfyrwr heintiedig roi rhywfaint o'i hylif yn y tiwbiau profi eraill gan ddefnyddio diferydd, ac mae'n rhaid i'r disgyblion eraill gymysgu'r sampl yn dda.
3. Profwch samplau bob un o'r myfyrwyr am haint a drosglwyddir yn rhywiol gan ddefnyddio'r iodid.
4. Esboniwch fod y cling ffilm yn cynrychioli condom yn ystod y cysylltiadau rhywiol hyn ac na ddaliodd y myfyrwyr hyn yr haint.

Mae pwyntiau trafod posibl gyda myfyrwyr ar ôl yr arbrawf hwn yn cynnwys:

- a. Pa mor hawdd mae heintiau'n trosglwyddo: Trafodwch gyda'r myfyrwyr pa mor hawdd y gwnaeth yr haint ledaenu o un person i'r llall. A oedden nhw wedi'u synnu gan unrhyw un o'r ffyrdd y gall heintiau a drosglwyddir yn rhywiol ledaenu o berson i berson?
- b. Lleihau lledaeniad haint: Siaradwch am ba mor bell a chyflym y gall heintiau a drosglwyddir yn rhywiol ledaenu a sut mae lleihau nifer y cysylltiadau yn lleihau'r risg o ddal haint yn awtomatig.
- c. Cyfrifoldeb personol am eich iechyd eich hun: Mae'n bwysig bod pobl ifanc yn cymryd cyfrifoldeb am eu hiechyd eu hunain, gan gynnwys eu hiechyd rhywiol, ac yn teimlo eu bod wedi eu grymuso i wneud hynny. Dylem osgoi trafodaethau ynghylch 'beio' partneriaid rhywiol.
- d. Sgyrsiau anodd: Dychmygu sgwrs anodd lle mae'n rhaid i chi ddweud wrth bartner rhywiol y dylai gael prawf/triniaeth am haint a drosglwyddir yn rhywiol - mae'n well atal haint yn lle hynny

## Gweithgaredd 2: Taflu syniadau: Rhyw mwy diogel, Risgiau a Chyfathrebu a Gwybodaeth

1. Rhowch bum dalen fawr o bapur ar y waliau o amgylch yr ystafell, gyda'r cwestiynau canlynol wedi'u hysgrifennu ar bob dalen:
  - Beth yw'r risgiau o gael rhyw heb ddiogelwch?
  - Beth mae rhyw diogel yn ei olygu i chi?
  - Sut allwn ni gyfathrebu â'n gilydd i wneud rhyw yn fwy diogel?

- Sut allwn ni deimlo'n fwy cyfforddus yn siarad am ryw mwy diogel gyda phartneriaid ac yn gyffredinol?
  - Ble allwn ni ddod o hyd i ffynonellau gwybodaeth dibynadwy am ryw mwy diogel?
2. Rhowch nodiadau post-it i'r myfyrwyr. Gofynnwch i'r myfyrwyr ysgrifennu eu syniadau a'u hawgrymiadau ar y nodiadau post-it ac yna glynu eu hatebion ar y taflenni perthnasol.
  3. Gan adeiladu ar y drafodaeth, yn dibynnu pa mor hyderus yw'r dosbarth, gofynnwch i'r myfyrwyr ymarfer rhai o'r sgiliau a fydd yn eu helpu i oresgyn problemau y gallent eu cael e.e. goresgyn embaras wrth brynu condomau neu wrthsefyll pwysau i gael rhyw heb ddiogelwch.

## Trafodaeth

Gwiriwch fod y myfyrwyr yn deall drwy ofyn y cwestiynau canlynol iddynt:

- **Pwy sy'n gallu dal heintiau a drosglwyddir yn rhywiol?**

**Ateb:** Unrhyw un sydd wedi cael rhyw heb ddiogelwch gyda rhywun sydd â haint a drosglwyddir yn rhywiol. Gall UNRHYW UN ddal haint a drosglwyddir yn rhywiol. Dim ond unwaith y bydd angen i chi gael cyswllt rhywiol â pherson heintiedig i ddal yr haint, a gall unrhyw un gael ei heintio - efallai na fyddan nhw'n gwybod eu bod wedi'u heintio.

- **Beth yw haint a drosglwyddir yn rhywiol?**

**Ateb:** Heintiau sy'n cael eu trosglwyddo'n bennaf o un person i'r llall yn ystod cyswllt rhywiol yw heintiau a drosglwyddir yn rhywiol. Mae o leiaf 25 o heintiau a drosglwyddir yn rhywiol i'w cael gydag amrywiaeth o symptomau gwahanol. Gall y clefydau hyn gael eu lledaenu drwy ryw drwy'r wain, rhyw rhesrol neu ryw drwy'r geg.

- **Beth yw symptomau haint a drosglwyddir yn rhywiol?**

**Ateb:** Mae symptomau heintiau a drosglwyddir yn rhywiol yn amrywio, ond y rhai mwyaf cyffredin yw llid, lymphiau neu ddoluriau anarferol, cosi, poen wrth basio dŵr, gwaedu rhwng y mislif a/neu redlif anarferol o'r organau cenhedlu.

**Sut allwn ni leihau'r risg o ddal haint a drosglwyddir yn rhywiol?**

**Ateb:** Mae sawl cam y gallwch ei gymryd i osgoi dal clefyd a drosglwyddir yn rhywiol. Mae'r rhain yn cynnwys:

- i. Ymatal: Yr unig ffordd o sicrhau na fyddwch yn dal haint a drosglwyddir yn rhywiol yw peidio â chael cyswllt rhywiol drwy'r geg, drwy'r wain neu ryw rhesrol.
- ii. Defnyddio condom: Condom yw'r mesur ataliol a argymhellir; fodd bynnag, dim ond y croen y mae'n ei orchuddio mae condom yn ei ddiogelu, gall unrhyw ddoluriau neu ddafadennau ar yr organau cenhedlu sydd heb eu gorchuddio gan y condom ledaenu i groen unigolyn arall.
- iii. Siarad â'ch partner: Siaradwch â'ch partner am arferion rhyw mwy diogel, er enghraifft, defnyddio condom. Os oes gennych bartner newydd, trafodwch yr opsiwn i'r ddau ohonoch gael prawf am heintiau a drosglwyddir yn rhywiol cyn ymrwymo i berthynas rywiol.
- iv. Cael profion ac archwiliadau rheolaidd: Hyd yn oed os nad oes gennych chi unrhyw symptomau, os ydych chi'n cael rhyw mae'n bwysig iawn eich bod chi'n cael profion ac archwiliadau rheolaidd i sicrhau nad oes gennych haint, yn enwedig os ydych chi'n cael partner rhywiol newydd. Nid yw symptomau pob haint a drosglwyddir yn rhywiol i'w gweld ar unwaith, os o gwbl.

- **Ydy pawb sy'n cael haint a drosglwyddir yn rhywiol yn cael symptomau?**

**Ateb:** NAC YDYN, mae heintiau a drosglwyddir yn rhywiol yn broblem gyffredin oherwydd bod llawer o bobl wedi'u heintio heb sylweddoli hynny. Mewn rhai achosion, nid yw menywod yn sylweddoli bod ganddyn nhw haint nes iddyn nhw gael problemau'n ymwneud â ffrwythlonni yn ddiweddarach mewn bywyd.

- **Ydy mathau eraill o ddulliau atal cenhedlu, heblaw'r condom, yn diogelu rhag heintiau a drosglwyddir yn rhywiol?**

**Ateb:** NAC YDYN. Mae'r dulliau atal cenhedlu eraill yn diogelu rhag beichiogrwydd yn unig, NI fyddant yn eich diogelu rhag haint a drosglwyddir yn rhywiol

- **Ble alla i fynd i gael cyngor pellach a phroffion?**

**Ateb:** Gofynnwch i'ch nyrs ysgol neu'ch meddyg teulu, neu ewch i glinig iechyd rhywiol (GUM). Erbyn hyn, mae modd archebu pecyn profi gartref ar-lein.

## Gweithgaredd Estyn

### Pe Gallai Clamydia Siarad

Eglurwch i'r myfyrwyr os na chaiff haint clamydia ei drin y gall arwain at broblemau difrifol i ddynion a merched. Yn y gweithgaredd hwn bydd myfyrwyr yn deall beth sy'n digwydd y tu mewn i'n cyrff pan fydd person yn cael ei heintio â *Chlamydia trachomatis* - o safbwynt y bacteriwm.

Rhowch gopi o SH1 – 'Pe Gallai Clamydia Siarad' i'r myfyrwyr ei ddarllen. Eglurwch fod Sarah wedi'i heintio â clamydia a bod y bacteriwm *Chlamydia trachomatis* yn adrodd ei hanes i Sarah.

Nawr gofynnwch i'r myfyrwyr weithio mewn grwpiau o 2-3 gan ddefnyddio eu gwybodaeth am heintiau a drosglwyddir yn rhywiol gan gynnwys clamydia, i greu darlun gweledol ar gyfer yr ysgol h.y. ffeithlun, i atgyfnerthu eu gwybodaeth ac i addysgu eu cyfoedion. Gofynnwch i'r myfyrwyr ddefnyddio gwefannau'r llywodraeth, y GIG ac Asiantaeth Diogelwch Iechyd y DU i ychwanegu ystadegau swyddogol allweddol (os oes mynediad i'r we ar gael).

### Siaradwr Gwadd

Gwahoddwch siaradwr gwadd o glinig pobl ifanc lleol neu nyrs ysgol i roi sgwrs am y gwasanaethau cyfrinachol am ddim sydd ar gael. Ysgrifennwch restr ymlaen llaw o gwestiynau yr hoffech chi/y myfyrwyr eu gofyn.

### Cwis Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol

Rhowch gopi o SW2 i grwpiau o 3 neu 4 myfyriwr. Y grŵp gyda'r mwyaf o bwyntiau sy'n ennill. Neu gellir cwblhau'r cwis ar ddechrau a diwedd y wers i fesur dealltwriaeth. Mae'r atebion ar gael ar wefan e-bug.



## Arbrawf Lledaeniad Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol: Taflen waith

### Rhan A

Ystyriwch drefn y bobl y cawsoch chi 'gysylltiad rhywiol' â nhw ac a oedd ganddyn nhw haint ai peidio:

### Nifer y Myfyrrwyr a gafodd eu brechu

Diwrnod	25%		50%		75%	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

### Rhan B

Ystyriwch drefn y bobl y cawsoch chi 'gysylltiad rhywiol' â nhw ac a oedd ganddyn nhw haint ai peidio:

Cysylltiad rhywiol	A gawsant eu heintio?
1	
2	

Faint o bobl yn y dosbarth ddaliodd yr haint? \_\_\_\_\_

Wnaethoch chi ddal yr haint? \_\_\_\_\_

Faint o bobl yn y dosbarth ddaliodd yr haint? \_\_\_\_\_

Wnaethoch chi ddal yr haint? \_\_\_\_\_

Pam y gwelwyd gostyngiad yn nifer y bobl a ddaliodd yr haint y tro hwn?

\_\_\_\_\_



**Rhan C - Canlyniadau**

Cysylltiad rhywiol	A gawsant eu heintio?	Y lliw wedyn	Y rheswm dros y newid lliw
1			
2			
3			
4			

Beth mae'r cling ffilm neu'r peli gwlan cotwm yn ei gynrychioli?

---

Allwch chi feddwl am unrhyw resymau pam na chafodd rhai o'r bobl eu heintio er iddynt gael cyswllt rhywiol â rhywun â haint a drosglwyddir yn rhywiol?

---



# Cwis: Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol

Ticiwch gymaint o atebion ag sy'n briodol

Sut y gall heintiau a drosglwyddir yn rhywiol ledaenu? (3 phwynt)

- Rhyw drwy'r wain
- Rhyw rhefrol
- Secstio
- Rhyw drwy'r geg

Pwy all ddal haint a drosglwyddir yn rhywiol? (1 pwynt)

- Unrhyw un sydd wedi cael rhyw heb ddiogelwch
- Dim ond pobl sengl
- Dim ond pobl hŷn
- Dim ond dynion

A oes gan heintiau a drosglwyddir yn rhywiol symptomau? (1 pwynt)

- Bob tro
- Byth
- Mae'n dibynnu ar yr haint
- Oes, ond dim ond merched sy'n eu cael

Y ffordd ORAU o atal trosglwyddo heintiau a drosglwyddir yn rhywiol yw: (1 pwynt)

- Pilsen atal cenhedlu
- Condomau
- Cael cawod ar ôl cael rhyw
- Monitro tymheredd y corff

Pa rai o'r canlynol sy'n heintiau a drosglwyddir yn rhywiol? (2 bwynt)

- Clamydia
- Gonorea
- Ffliw
- Malaria



# Pe *Gallai Clamydia Siarad*

Mae'n ddrwg gen i Sarah ond dydw i ddim ar fai. Fe wnes di fy nal i ar ôl cael rhyw gyda'r bachgen yn y parti 'na bythefnos yn ôl. Wyt ti'n cofio? Roeddet ti wedi ei ffansio ers oesoedd a wnaethoch chi ddim defnyddio condom. Rwy'n ddiolchgar iawn i ti. Doeddet ti'n gwybod dim ar y pryd dy fod ti wedi fy nal i, clamydia! Rwy'n dawel ond dydy hynny ddim yn golygu fy mod i'n wan - i'r gwrthwyneb.

Helô! Ie, dyma fi. Cefais fy nhrosglwyddo i ti drwy facteria yn semen Mark a chyhyd â fy mod i'n cadw'n dawel, mae'n haws i mi wneud fy hun yn gartrefol yn dy corff di. Fe wnaeth semen Mark aros yn dy gorff ar ôl i ti gael rhyw gan ganiatáu i mi ddechrau lledaenu. Gan dy fod ti'n ifanc mae'n arbennig o hawdd i mi heintio dy gorff di. Fel y dywedais i, rwy'n dda iawn am gadw'n dawel. Mor dda nes y bydda i gyda ti 24 awr y dydd a fydd gen ti ddim syniad.

Er bod rhai yn anffodus yn dod yn ymwybodol fy mod i yno, fydd gan y rhan fwyaf ddim syniad, gan ganiatáu i mi aros am fisoedd, neu flynyddoedd hyd yn oed heb gael fy narganfod, ac mae'n well gen i hynny a bod yn onest; oherwydd gallaf achosi'r niwed mwyaf wedyn. I ddechrau rwy'n byw yng ngheg y groth a'r wrethra ac yn dechrau achosi problemau yno. Ar ôl i mi fynd i mewn i dy gorff rwy'n lluosogi'n gyflym iawn. Gyda'n gilydd rydyn ni'n gryf, fel byddin, yn teithio tuag at y tiwbiau ffalopaidd, nhw yw ein ffeffryn. Ie, dyna'r rhan bwysig o dy system atgenhedlu lle mae babanod yn cael eu ffurfio. O ie, dwi'n gwybod nad wyt ti'n poeni dim am fabanod ar hyn o bryd, ac mae hynny'n berffaith i mi oherwydd wedyn bydd gen i ddigon o amser i fwrw ymlaen â'm gwaith. Rwy'n dda iawn am flocio'r tiwbiau ar y ddau ben drwy achosi i feinwe craith gronni. Y canlyniad? Gallet gael llid poenus yn y tiwbiau ffalopaidd a'r ofarïau, a chael trafferth cael plant yn y dyfodol.

Felly nawr rwy'ti'n gwybod beth yw canlyniadau byw gyda mi heb i mi gael fy narganfod na fy nhrin. Mantais arall i beidio gwybod amdana i yw y tro nesaf y byddi di'n cael rhyw heb ddiogelwch, byddi di'n fy mhasio i 'mlaen. Mwy ohona i! Dyna beth yw newyddion gwych ynde?! Rwy'n gallu aros yn gyfrinach yng nghyrrff dynion hefyd wyddost ti, ond weithiau rwy'n hoffi dangos iddyn nhw fy mod i yno bob hyn a hyn. Efallai y bydd yna redlif cas o flaen y pidyn. Helô, ie, fi yw hwnnw! Gallaf achosi poen hefyd tra bydd e'n pi pi... AW... O, a dim ond am hwyl, rwy hyd yn oed gallu gwneud i'w geilliau chwyddo! Cerdded o gwmpas fel 'na'n teimlo'n ofnadwy... Ar y llaw arall, efallai y byddaf yn penderfynu cadw'n dawel v tu mewn iddo hefyd ac vna vn v dyfodol efallai v bydd vn canfod na fydd