



ADDYSG, MYNEDIAD, STIGMA A PHOBL IFANC

Agweddau tuag at atal cenhedlu, condomau ac
iechyd rhywiol

Adroddiad Cryno Mai 2024

CYFLWYNIAD

Ers 60 mlynedd, mae Brook wedi hyrwyddo gwasanaethau iechyd rhywiol hygrych ac addysg rhyw a chydberthynas gynhwysol. Rydyn ni hefyd wedi brwydro'n galed dros well canlyniadau iechyd i bobl ifanc, a dyna pam mae ystadegau a thueddiadau diweddar wedi peri pryder i ni.

Mae data yn dangos cynnydd pryderus yng nghyfraddau heintiau a drosglwyddir yn rhywiol, yn enwedig ymhlith pobl ifanc, yn ogystal â gostyngiad yn nifer y rhai 16-24 oed sy'n cael mynediad at ddulliau atal cenhedlu a chynnydd yn y defnydd o ddulliau atal cenhedlu brys. O ganlyniad, mae hyn yn rhoi mwy o alw ar wasanaethau iechyd rhywiol sydd eisoes o dan bwysau oherwydd cyfyngiadau ariannol yn sgil toriadau i iechyd y cyhoedd.

Ar yr un pryd, mae pobl ifanc yn dweud nad yw'r addysg rhyw a chydberthynas maen nhw'n ei derbyn yn yr ysgol wastad yn gynhwysfawr neu'n amserol, ac mae pobl ifanc LHDT+ yn teimlo'n arbennig o anffodlon â'r wybodaeth a'r cymorth maen nhw'n ei dderbyn.

I'n helpu i ddeall y stori y tu ôl i'r data hwn, cynhaliodd Brook ymchwiliad yn 2023/24 i egluro agweddau a chanfyddiadau pobl ifanc tuag at gondomau, atal cenhedlu ac addysg a gwasanaethau iechyd rhywiol yn ehangach.

Ein nod yw sicrhau bod lleisiau a phrofiadau pobl ifanc yn rhan annatod o unrhyw waith i addasu ac ailfeddwl y negeseuon am y gwasanaethau a ddarperir, addysg ac iechyd y cyhoedd. Rydyn ni wedi ymrwymo i weithio gyda'r sector i herio anghydraddoldebau nes bod pob person ifanc, yn enwedig y rhai sy'n wynebu rhwystrau, yn cael mynediad cyfartal at wasanaethau iechyd ac addysg.

DARLLENWCH YR ADRODDIAD LLAWN



YNGLŶN Â BROOK

Elusen genedlaethol yw Brook sy'n cefnogi pobl gyda'u hiechyd a'u lles rhywiol. Rydyn ni'n cynnig amrywiaeth o wasanaethau i gefnogi ein cenhadaeth o helpu pobl i fyw bywydau iachach.

Mae Brook yn brwydro dros hawliau pawb i gael gofal iechyd diogel, cyfrinachol a hygyrch, pwy bynnag ydyn nhw. Rydyn ni'n herio stigma, yn codi llais ac yn rhoi cymorth gydol oes er mwyn bodloni anghenion amrywiol ein cymunedau.

Mae ein harlwy unigryw yn cyfuno gwasanaethau clinigol, addysg rhyw a chydberthynas, gwaith allgymorth mewn lleoliadau cymunedol, rhaglenni lles a chwrsela. Mae ein dull cwrs bywyd tuag at iechyd a lles rhywiol yn golygu y gall pobl elwa o'n gwasanaethau holistig unrhyw bryd yn eu bywydau.

CEFNDIR

Wedi'i ysbrydoli gan brosiect CONUNDRUM yn yr Alban, mae'r ymchwil hwn yn ymateb i bum tuedd problemus y mae Brook wedi sylwi arnyn nhw'n genedlaethol ac ymhlith defnyddwyr ein gwasanaethau ein hunain:

- **Cynnydd mewn cyfraddau Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol:** Mae'r DU wedi gweld ymchwydd mewn cyfraddau heintiau a drosglwyddir yn rhywiol, gyda dros 400 diagnosis yn ddyddiol ymhlith pobl ifanc yn 2022.
- **Llai yn defnyddio dulliau atal cenhedlu:** Mae Data'r GIG yn dangos gostyngiad yn y ganran o bobl ifanc 16–24 oed sy'n cael mynediad at wasanaethau iechyd atgenghedlol a rhywiol am ddulliau atal cenhedlu.
- **Trafodaeth am atal cenhedlu hormonaidd:** Mae cynyddu'r naratif yn hyrwyddo dulliau atal cenhedlu an-hormonaidd, gan godi pryderon am ddewisiadau hormonaidd.
- **Mynediad at gondomau a dulliau atal cenhedlu:** Mae heriau hygyrchedd parhaus, sydd wedi gwaethygu oherwydd pandemig COVID-19, yn effeithio ar fynediad pobl ifanc at gondomau a dulliau atal cenhedlu.
- **Agweddau tuag at Addysg Rhyw a Chydberthynas:** Er gwaethaf darpariaethau statudol, mae bodlonrwydd gydag addysg rhyw a chydberthynas yn parhau'n ddisymud, yn enwedig ymhlith pobl ifanc LHDT+ (Fforwm Addysg Rhyw, 2024; Ramírez-Villalobos et al., 2021). young people (Sex Education Forum, 2024; Ramírez-Villalobos et al., 2021).

METHODOLEG

Defnyddiodd ymchwilwyr Brook ddulliau cymysg, gan ddefnyddio methodoleg meintiol ac ansoddol. Casglwyd data meintiol drwy Microsoft Forms, gan addasu'r arolwg a ddefnyddiwyd gan brosiect CONUNDRUM yn yr Alban i'w wneud yn addas i Gymru a Lloegr. Cafodd yr arolwg hwn ei dreialu o ran hygyrchedd ac addasrwydd gan aelodau o fforymau cyfranogi cenedlaethol Brook.

Ar ôl dadansoddi'r arolwg, casglwyd data ansoddol i ymchwilio'n ddyfnach i themâu a chwestiynau allweddol. Cynhaliwyd trafodaethau ar ffurf grwpiau bach a chyfweiliadau ar-lein, gan adeiladu ar ganfyddiadau'r arolwg i ddeall sut mae pobl ifanc yn dysgu am iechedd rhywiol a beth sy'n dylanwadu ar eu penderfyniadau.

Arweiniodd y broses recriwtio ar gyfer yr arolwg, drwy gyfryngau cymdeithasol, clinigau Brook, sefydliadau partner a hysbysebion y telir amdanyn nhw ar y cyfryngau cymdeithasol, at 2,387 o ymatebion yn 2023. Derbyniodd arolwg a dargedwyd ar gyfer pobl a bennwyd yn wryw adeg geni 330 o ymatebion yn 2024.

Dadansoddwyd data o'r arolwg a'r trafodaethau drwy ddefnyddio Microsoft Power BI a dulliau dadansoddi thematig.

Datblygwyd argymhellion drwy weithdai cydweithredol gyda thimau clinigol, addysgol a digidol Brook, gan ymgorffori mewnbwn gan randdeiliaid allanol a'u hadolygu gan arbenigwyr Brook.

Poeni am ddulliau atal cenhedlu hormonaidd¹:

- Mynegodd 25% bryderon am sgil-effeithiau atal cenhedlu hormonaidd.
- Roedd 47% yn anfodlon gyda'r wybodaeth a ddarparwyd ynglŷn â sgil-effeithiau posib yn eu trafodaeth ddiweddaraf gyda gweithiwr gofal iechyd proffesiynol.
- Ymhlith y rhai nad ydyn nhw wastad yn defnyddio dulliau atal cenhedlu (49%) dywedodd dros ddwy ran o bump am bryderon hormonau, sgil-effeithiau neu effeithiau hirdymor.
- Dywedodd 51% o ymatebwyr eu bod yn defnyddio dulliau atal cenhedlu yn gyson, serch hynny, mynegodd 9% o'r ymatebwyr hyn bryderon am hormonau neu sgil-effeithiau, sy'n dangos pryder sylfaenol.

Profiadau gyda gweithwyr gofal iechyd proffesiynol²:

- Ceir anghysondeb rhwng y lefel o ymreolaeth a ddymunir o fewn y broses o wneud penderfyniadau am ddulliau atal cenhedlu a'r realiti o brofiadau gyda gweithwyr gofal iechyd proffesiynol.
- Pan ofynnwyd iddyn nhw am eu sgwrs ddiweddaraf gyda gweithiwr gofal iechyd proffesiynol, disgrifiodd 64% o gyfranogwyr sgwrs am ddulliau atal cenhedlu hormonaidd neu dull atal cenhedlu gwrthdroadwy hirdymor (LARC).
- O'r rhai a ddisgrifiodd sgysiau diweddar gyda gweithiwr gofal iechyd proffesiynol am LARC, disgrifiwyd dros hanner (56%) fel rhai negyddol, yn bennaf oherwydd gwybodaeth annigonol neu anghywir, teimlad o ddiffyg ymreolaeth a phrinder amser.
- Mae profiadau positif gyda gweithwyr meddygol proffesiynol yn cyd-fynd â'r dewis am gyngor meddygol, tra bod profiadau negyddol yn arwain at fwy o ddibyniaeth ar ffrindiau a ffynonellau ar-lein.
- Dywedodd 73% o gyfranogwyr a gafodd brofiad positif gyda gweithiwr gofal iechyd proffesiynol fod y gweithiwr proffesiynol wedi rhoi digon o amser a sylw iddyn nhw.

"Fe ges i fewnblaniad coil copr yng nghlinig Brook, ac roeddwn i'n teimlo'n hynod o ddiogel mewn sefyllfa, a oedd fel arall, yn codi ofn. Roedd yn braf iawn gwybod bod rhywun yn gwrando arna i a'm cadw'n ddiogel. Fydda i byth yn mynd i unman heblaw Brook o hyn ymlaen"

Cyfranogwr Arolwg 2023, 23

¹ Mae'r canfyddiadau hyn yn cynrychioli ymatebion 1,568 o ymatebwyr

² Cyfrifwyd y canrannau ar sail 198 o ymatebion i'r cwestiwn canlynol: 'Dywedwch mwy wrthym am y drafodaeth hon gyda'r gweithiwr gofal iechyd proffesiynol os dymunwch'

Heintiau a drosglwyddir yn rhywiol a'r defnydd o gondomau:

- Pan ofynnwyd am eu profiad diweddaraf o ryw treiddiol, dywedodd 81% o gyfranogwyr eu bod wedi trafod a ddylid defnyddio condom, a thrafododd 72% a oedden nhw'n defnyddio dulliau atal cenhedlu eraill ar wahân i gondomau.
- Serch hynny, dywedodd traean o gyfranogwyr nad oedden nhw wedi defnyddio condomau y tro diwethaf iddyn nhw gael rhyw treiddiol a dywedodd un ymhob pump eu bod byth yn defnyddio condomau yn ystod rhyw treiddiol.
- Cafodd stigma, diffyg mynediad a phwysau partneriaid eu henwi fel y tri ffactor allweddol sy'n cyfrannu at bobl ifanc yn gwrthod defnyddio condomau.

Dod o hyd i gondomau am ddim:

- Roedd ymwybyddiaeth o ble i ddod o hyd i gondomau am ddim yn isel, gyda llai na hanner (49%) o'r holl ymatebwyr yn gwybod am un lle o leiaf i gael gafael ynddyn nhw.
- Wrth ddisgrifio pam roedden nhw'n credu nad oedd pobl ifanc yn defnyddio condomau am ddim, dywedodd cyfranogwyr eu bod yn teimlo gormod o gywilydd siarad â rhywun am gael condomau am ddim (58%) a diffyg gwybodaeth am fannau mynediad (53%).
- Dim ond 46% o gyfranogwyr a bennwyd yn fenyw adeg geni oedd yn gwybod ble i gael condomau am ddim, o'i gymharu â 57% o gyfranogwyr a bennwyd yn wryw adeg geni.
- Dangosodd bobl ifanc angen am addysg ac ymwybyddiaeth well o gynlluniau dosbarthu condomau.

- Roedd cyfranogwyr yn ffafrio cael gafael ar gondomau drwy ddulliau sy'n cynnig mwy o gyfrinachedd, gyda 77% yn dweud y bydden nhw'n hoffi'r opsiwn i archebu ar-lein neu eu postio i'w cartrefi neu fan casglu.

Agweddau tuag at brofion heintiau a drosglwyddir yn rhywiol:

- Trafododd llai na hanner y cyfranogwyr (47%) a oedd eu partner rhywiol wedi cael prawf diweddar am heintiau a drosglwyddir yn rhywiol, ac nid oedd 24% yn teimlo ei bod yn bwysig cymryd prawf eu hunain cyn cael rhyw heb ddiogelwch.
- Mynegodd 15% o gyfranogwyr³ ddiffyg pryder am ddefnyddio condomau neu drafod statws heintiau a drosglwyddir yn rhywiol cyn cael rhyw, gan ddibynnu ar brofion ar ôl cael rhyw neu'n diystyru canlyniad positif am haint a drosglwyddir yn rhywiol fel rhywbeth dibwys.

“Dydy condoms ddim yn grêt, dydyn nhw ddim yn teimlo'n dda o gwbl, felly does neb yn eu defnyddio nhw, yn bendant mae angen i fi wneud, ond gallaf hefyd archebu prawf heintiau a drosglwyddir yn rhywiol a chael canlyniadau o fewn wythnos, felly dydw i ddim yn credu bod pobl yn poeni'n ormodol”

Cyfranogwr Arolwg 2023, 20

³ Cyfrifwyd y ganran hon ar sail 60 o ymatebwyr a drafododd condomau yn benodol wrth ymateb i 'Oes unrhyw beth arall rydych chi'n credu sy'n bwysig i ni wybod er mwyn deall yn well sut i gefnogi pobl ifanc yng Nghymru/Lloegr o ran condomau a/neu atal cenhedlu?’

Cyfrifoldeb:

- Ceir gwahaniaeth ar sail rhyw o ran cyfrifoldeb canfyddedig am gondomau ac atal cenhedlu.
- Nid oedd 55% o gyfranogwyr a bennwyd yn wryw adeg geni erioed wedi trafod atal cenhedlu gyda gweithiwr gofal iechyd proffesiynol, dwbl y cyfranogwyr a bennwyd yn fenyw adeg geni (24%).
- Cytunodd 53% o gyfranogwyr yr arolwg fod menywod mor gyfrifol â dynion am gario condomau.
- Roedd cyfranogwyr a bennwyd yn wryw adeg geni (55%) yn fwy tebygol na chyfranogwyr a bennwyd yn fenyw adeg geni (35%) i ddefnyddio eu partneriaid rhywiol fel ffynhonnell o wybodaeth.
- Mynegodd bobl ifanc awydd am fwy o gyfrifoldeb cyfartal am atal cenhedlu.

“Ond yn dymuno na fyddai'r cyfrifoldeb i gyd arna i, pam na all fy nghariad brofi'r hyn a ddywedwyd wrtha i y mae'n rhaid i fi wneud ... y cyfan rwy'n ei weld o ran atal cenhedlu yw 'menywod, eich cyfrifoldeb chi a neb arall yw peidio â beichiogi' a chael eich anwybyddu am ei gymryd, neu fwy am beidio â'i gymryd”

Cyfranogwr Arolwg 2023, 17

Ffynonellau gwybodaeth:

- Mae gan bobl ifanc ddigonedd o wybodaeth ar gael, sy'n ei gwneud yn heriol i wneud penderfyniadau am iechyd rhywiol.
- Nid yw ymddiriedaeth mewn ffynonellau gwybodaeth wastad yn cyfateb i'w dylanwad ar wneud penderfyniadau.
- Dywedodd 62% o ymatebwyr bod ganddyn nhw lawer o ffydd mewn meddygon a nyrsys clinigau iechyd rhywiol, sy'n golygu mai dyma'r ffynhonnell wybodaeth sydd â'r fwyaf o ffydd ynddi.
- Serch hynny, mae ymatebwyr fwyaf tebygol o ystyried gwybodaeth ar-lein (66%), trafod gyda phartner (61%) a thrafod gyda ffrindiau (61%) wrth ddewis dull atal cenhedlu.
- Nododd 58% o gyfranogwyr a bennwyd yn fenyw adeg geni y bydden nhw'n ystyried profiadau pobl ar gyfryngau cymdeithasol wrth wneud penderfyniadau am atal cenhedlu. Mewn cyferbyniad, dim ond 33% o gyfranogwyr a bennwyd yn wryw adeg geni ddewisodd yr opsiwn hwn.

“Caiff meddygon a nyrsys eu hyfforddi yn y maes gofal iechyd, mae gwefannau fel y GIG yn cael eu diweddarau'n gyson, a gall cael help anecdotaidd wrth anwyliaid fod yn ddefnyddiol hefyd”

Cyfranogwr Arolwg 2024, 19

BLE MAE POBL IFANC YN CAEL EU GWYBODAETH?

Ymchwil annibynnol:

- Disgrifiodd pobl ifanc y we, gan gynnwys Google, y GIG neu wefannau ieuchyd eraill, a chyfryngau cymdeithasol, fel y lle cyntaf maen nhw'n edrych am wybodaeth ynglŷn ag ieuchyd rhywiol.
- Roedd cyfranogwyr ar draws pob grŵp yn teimlo bod cyfryngau cymdeithasol yn rhoi dealltwriaeth fwy realistig o'r profiad o ddefnyddio dulliau atal cenhedlu penodol a mynediad at wasanaethau ieuchyd rhywiol.
- Mae cyfryngau cymdeithasol yn cael eu gwerthfawrogi'n arbennig o ran profiadau bywyd go iawn gydag atal cenhedlu hormonaidd ond caiff ei gydnabod nad yw wastad yn ffeithiol nac yn gytbwys.
- Ceir heriau wrth bennu pa mor ddibynadwy yw'r wybodaeth ar-lein, yn rhannol oherwydd hysbysebion sydd wedi'u targedu a phartneriaethau gyda dylanwadwyr.

"Mae cyfryngau cymdeithasol yn llawer gwell o ran clywed profiadau pobl. Gallan nhw ddweud y gwir; dyw eu profiadau nhw ddim yn cael eu rheoli gan sefydliad. Rwy'n teimlo'n llawer mwy diogel yn edrych ar sefydliadau sydd ag enw da ar y we, ond o ran profiadau, rwy'n troi at y cyfryngau cymdeithasol"

Cyfranogwr Grŵp Ffocws a bennwyd yn wryw adeg geni

Clywed wrth bobl y maen nhw'n eu hadnabod:

- Dywedodd cyfranogwyr eu bod yn ymddiried ym mhrofiad a gwybodaeth ffrindiau ac aelodau o'r teulu.
- Mae barn ffrindiau yn dylanwadu'n gryf ar y broses o wneud penderfyniadau, er nad yw wastad yn ffeithiol.
- Cafwyd ymdeimlad o gysur a ffydd mewn gwybodaeth a gafwyd gan ffrindiau, nad oedd wastad yn bresennol gyda ffynonellau gwybodaeth eraill fel cyfryngau cymdeithasol neu weithwyr meddygol proffesiynol.

"Daw ffrindiau i'r meddwl ar unwaith oherwydd y dybiaeth mai nhw sy'n meddwl am eich lles pennaf...hyd yn oed os ydyn nhw ychydig yn anghywir maen nhw'n rhoi'r wybodaeth i chi gydag ewylllys da"

Cyfranogwr a bennwyd yn wryw adeg geni a gymerodd ran mewn trafodaeth ar ffurf grwpiau bach

BLE MAE POBL IFANC YN CAEL EU GWYBODAETH?

Mewn ysgolion:

- Cafwyd adroddiadau cymysg am ansawdd Addysg Rhyw a Chydberthynas, gyda rhai cyfranogwyr yn derbyn Addysg Rhyw a Chydberthynas annigonol neu ddim o gwbl.
- Dywedodd rhai cyfranogwyr fod gwersi Addysg Rhyw a Chydberthynas yn lletchwith ac weithiau'n amherthnasol, a olygai eu bod yn teimlo gormod o gywilydd i ofyn cwestiynau ac felly nid oedden nhw'n cael y wybodaeth briodol.
- Amlygwyd yn gyson drwy gydol y gwaith ansoddol bwysigrwydd sicrhau bod gan bobl ifanc y wybodaeth i ddod o hyd i adnoddau ar eu pen eu hunain.
- Teimlai nifer o gyfranogwyr fod diffyg Addysg Rhyw a Chydberthynas digonol yn arwain at drafferthion o ran gwybod ble i ddod o hyd i wybodaeth ddibynadwy ar eu pen eu hunain

“Roedd yn anodd chwilio oherwydd doeddwn i ddim yn gwybod beth i'w deipio na ble i edrych.”

Cyfranogwr Cymysg a gymerodd ran mewn trafodaeth ar ffurf grwpiau bach

“Mae angen i ysgolion gael addysg rhyw gwell, waeth beth fo'r grefydd. Es i i ysgol Gatholig a wnes i ddim dderbyn addysg rhyw iawn, manwl. Roedden nhw'n sôn am y diafol ac ni fyddai'r athro yn defnyddio iaith wyddonol, byddai'n dweud “rhannau merched” oherwydd ei fod yn rhy anghyfforddus.”

Cyfranogwr Arolwg 2023, 19

Y GIG a gweithwyr meddygol proffesiynol:

- Roedd nifer o gyfranogwyr yn gweld y GIG a gweithwyr meddygol proffesiynol fel ffynonellau gwybodaeth dibynadwy oherwydd eu hawdurdod.
- Serch hynny, roedd rhai cyfranogwyr yn amheus o feddygon a nyrsys, yn enwedig o ran atal cenhedlu hormonaidd.
- Roedd barn gyffredin ar draws yr holl ddata a gasglwyd bod gweithwyr meddygol proffesiynol yn rhagnodi dulliau atal cenhedlu hormonaidd i bobl ifanc waeth beth fo'r sgil-effeithiau.
- Cafwyd gwahaniaeth ar sail rhyw yn lefel yr ymddiriedaeth roedd gan gyfranogwyr tuag at weithwyr meddygol proffesiynol a dylanwad eu cyngor ar benderfyniadau cyfranogwyr.
- Drwyddi draw, cafwyd canfyddiad mai unigolion a bennwyd yn wryw adeg geni oedd yn gyfrifol am gondomau, a thybiwyd mai unigolion a bennwyd yn fenyw adeg geni oedd yn gyfrifol am ddeall dulliau atal cenhedlu a chymryd rhan mewn trafodaethau am y pwnc gyda darparwyr gofal iechyd.
- Disgrifiodd cyfranogwyr a gafodd brofiad cyntaf da gyda gweithwyr gofal iechyd proffesiynol lefelau uwch o ymddiriedaeth a thebygolrwydd uwch o ddychwelyd am fwy o wybodaeth.

“Does gen i ddim cymaint â hynny o ffydd mewn meddygon. Rydw i eisiau cael cymaint o wybodaeth â phosib. Mae gen i lawer o broblemau meddygol cymhleth sy'n cymhlethu pethau... fe gewch chi olwg fwy realistig o bobl, yn enwedig os ydych chi'n fenyw, mae gan weithwyr meddygol proffesiynol lawer llai o ffydd ynddoch chi.” Cyfranogwr o Aelodau'r Fforwm a gymerodd ran mewn trafodaeth ar ffurf grwpiau bach

SUT MAE'R FFYNONELLAU HYN YN DYLANWADU AR BROSES POBL IFANC O WNEUD PENDERFYNIADAU?

Penderfyniadau o ran dulliau atal cenhedlu:

- I gyfranogwyr sy'n ystyried dulliau atal cenhedlu hormonaidd, roedd clywed am brofiadau ar gyfryngau cymdeithasol ac wrth bobl maen nhw'n eu hadnabod, yn rhan annatod o'u proses o wneud penderfyniadau.
- Roedd awydd i driongli gwybodaeth o wahanol fathau o ffynonellau i wneud penderfyniad mwy gwybodus.
- Gall profiadau negyddol sy'n cael eu rhannu ar gyfryngau cymdeithasol a chan ffrindiau effeithio ar benderfyniadau, hyd yn oed os nad ydyn nhw'n brofiadau personol.
- Disgrifiodd rhai cyfranogwyr wneud newidiadau i'w dulliau atal cenhedlu o ganlyniad i brofiad negyddol ffrind, hyd yn oed os nad oedden nhw wedi profi sgil-effeithiau yn bersonol.
- Disgrifiodd cyfranogwyr awydd am wybodaeth sy'n cyflwyno ffeithiau ochr yn ochr â phrofiadau realistig.

"Gwefan y GIG, reddit - mae gan y ddau bwrpas gwahanol, ond rwy'n teimlo, ar y cyd, eu bod yn fy helpu i gael persbectif cyflawn"

Cyfranogwr Arolwg 2023, 17

Gwneud Penderfyniadau o ran Profion Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol:

- Wrth ystyried cael prawf am haint a drosglwyddir yn rhywiol, mynegodd cyfranogwyr fwy o amheuaeth am gyfryngau cymdeithasol, a chafodd y ffynhonnell hon lai o effaith ar eu penderfyniadau.

- Cytunodd cyfranogwyr fod cyfryngau cymdeithasol yn lle da am dystiolaeth o brofiadau, ond nid oedd yn ddefnyddiol am wybodaeth sy'n seiliedig ar dystiolaeth ynglŷn â chondomau neu brofion heintiau a drosglwyddir yn rhywiol.
- Roedd y cyfranogwyr yn gweld gwerth mawr mewn gwybodaeth sy'n seiliedig ar dystiolaeth o ffynonellau dibynadwy fel y GIG, elusennau a gweithwyr meddygol proffesiynol.
- Roedd pa mor hawdd oedd hi i gael mynediad at brofion heintiau a drosglwyddir yn rhywiol yn ddylanwad sylweddol i gyfranogwyr.

Cyfranogwyr LHDT+:

- Nododd ychydig llai na dwy ran o bump o gyfranogwyr ymchwil ansoddol eu bod yn LHDT+
- Disgrifiodd cyfranogwyr LHDT+ heriau wrth gael mynediad at wybodaeth ddiogel a chywir am ieuchyd rhywiol.
- Disgrifiwyd Addysg Rhyw a Chydberthynas fel heteronormadol, gan ysgogi unigolion LHDT+ i chwilio am wybodaeth o ffynonellau eraill y tu hwnt i'r ysgol a'r sianeli prif ffrwd.
- Disgrifiodd cyfranogwyr LHDT+ ddiffyg mynediad at addysg rhyw berthnasol o ansawdd uchel, a nodwyd yr angen am adnoddau hygyrch ar gyfer pob hunaniaeth.

"Fwy na thebyg, rwy'n chwilio am bobl sydd fel Ruby Rare ac yna byddaf yn edrych am bobl y maen nhw yn eu cymeradwyo. Nifer o bobl amlgarwriaethol / dylanwadwyr / addysgwyr, maen nhw'n eitha da, felly mae'n ehangu."

Aelodau'r Fforwm a gymerodd ran mewn trafodaeth ar ffurf grwpiau bach



THEMÂU SY'N DOD I'R AMLWG

Meithrin Ymddiriedaeth: Mae pobl ifanc yn blaenoriaethu ymddiriedaeth mewn ffynonellau gwybodaeth, fel y GIG a pherthnasoedd personol. Maen nhw'n gwerthfawrogi cyfleoedd i fynegi barn ac i dderbyn gwybodaeth sydd wedi'i theilwra. Mae cydnabod profiadau byw a naratifau o ran dulliau atal cenhedlu yn meithrin ymddiriedaeth ac ymgysylltiad.

Grymuso Dewis: Mae pobl ifanc yn frwd dros gyfranogiad gweithredol yn y broses o wneud penderfyniadau ynglŷn ag iechyd rhywiol. Mae strwythurau presennol Addysg Rhyw a Chydberthynas yn aml yn methu â mynd i'r afael â chefnidiroedd amrywiol a chyfnodau bywyd, gan arwain nifer at chwilio am wybodaeth yn annibynnol. Mae darparu adnoddau ar gyfer gwneud penderfyniadau gwybodus a chefnogi annibyniaeth wrth gael mynediad at wasanaethau yn hanfodol.

Effaith Polisi a Chomisiynu: Mae anfodlonrwydd gyda gwasanaethau iechyd rhywiol yn amlwg ymhlith pobl ifanc, gan amlygu heriau systemig. Mae ffactorau fel cyfyngiadau amser gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn cyfrannu at brofiadau negyddol. Mae mynd i'r afael â'r materion hyn yn gofyn am newidiadau systemig y tu hwnt i ddarparwyr gofal iechyd unigol.

Drwy fynd i'r afael â'r ystyriaethau hyn, gall gwneuthurwyr polisi, addysgwyr a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol ddiwallu anghenion amrywiol pobl ifanc yn well ym maes gwasanaethau iechyd rhywiol ac Addysg Rhyw a Chydberthynas.

ARGYMHELLION

Mae'r argymhellion hyn, a ddatblygwyd ar y cyd â rhanddeiliaid allweddol gan gynnwys pobl ifanc, yn cynnig arweiniad ymarferol a gwerthfawr i weithredu newid ystyrlon ar draws gofal iechyd, Addysg Rhyw a Chydberthynas a pholisi.

I gefnogi darparwyr gofal iechyd:

- Datblygu adnoddau sydd wedi'u cyd-gynllunio i gefnogi gweithwyr gofal iechyd proffesiynol wrth ddarparu ymgynghoriadau cynhwysfawr i bobl ifanc.
- Ymgysylltu â chlinigwyr wrth nodi a mynd i'r afael â rhwystrau i sicrhau bod pobl ifanc yn teimlo eu bod yn cael eu clywed a'u parchu.

I wella Addysg Rhyw a Chydberthynas:

- Darparu Addysg Rhyw a Chydberthynas cynhwysfawr, cynhwysol drwy gydol yr ysgol uwchradd, gan ganolbwyntio ar roi'r sgiliau i bobl ifanc wneud penderfyniadau gwybodus am atal cenhedlu ac iechyd rhywiol.
- Grymuso pobl ifanc gyda sgiliau meddwl beirniadol i lywio drwy ffynonellau amrywiol o wybodaeth, gan gynnwys cyfryngau cymdeithasol, ac ystyried rôl ffynonellau amrywiol wrth wneud penderfyniadau.

I gefnogi polisi a chomisiynu:

- Cynnal adolygiad sy'n seiliedig ar dystiolaeth o Gynlluniau Dosbarthu Condomau a buddsoddi mewn seilwaith a hyrwyddo.
- Cynyddu tryloywder y wybodaeth sy'n cael ei rhannu am iechyd rhywiol ar y cyfryngau cymdeithasol a lansio ymgyrch iechyd y cyhoedd sy'n hyrwyddo'r defnydd o gondomau a chael gwared ar y stigma o ran sgysiau am heintiau a drosglwyddir yn rhywiol.
- Blaenoriaethu a buddsoddi mewn Addysg Rhyw a Chydberthynas, gan sicrhau bod athrawon yn derbyn hyfforddiant digonol ac amser i gyflwyno addysg effeithiol.
- Hwyluso cysylltiadau rhwng darparwyr iechyd rhywiol lleol ac ysgolion i sicrhau bod Addysg Rhyw a Chydberthynas yn rhoi gwybod i bobl ifanc am y gwasanaethau sydd ar gael.
- Comisiynu ac ariannu gwasanaethau sy'n caniatáu ymgynghoriadau o ansawdd, yn mynd i'r afael â chyfyngiadau costau ac yn rhoi mynediad personol a digidol at wasanaethau iechyd rhywiol.

DARLLENWCH YR ADRODDIAD LLAWN