Profiadau menywod mewn gwleidyddiaeth o gasineb a chamdriniaeth ar-lein

Cyhoeddwyd 14 Gorffennaf 2025

Cynnwys

RHYBUDD: MAE'R ADRODDIAD HWN YN CYNNWYS DEUNYDD A ALLAI BERI GOFID NEU DRALLOD

1. Rhagair Ofcom 3

Rhagair gan y Farwnes Morgan o Cotes

2. Crynodeb Gweithredol 6
3. Cefndir 7
   - Y fframwaith cyfreithiol 7
4. Methodoleg a dull gweithredu 9
5. Ein canfyddiadau 11
   - Sut mae casineb a cham-drin ar-lein yn arwain at niwed 11
   - Effaith casineb a cham-drin ar-lein ar fenywod mewn gwleidyddiaeth 20
   - Sut mae casineb a cham-drin ar-lein yn newid 25
   - Lleihau niwed yn sgil casineb a cham-drin ar-lein 26
   - Casgliadau 32
   - Diweddglo Ofcom 34

A1. Atodiad: tystiolaeth bresennol ar gam-drin a chasineb 35

1. Rhagair Ofcom

Mae'r rhyngrwyd yn rhan bwysig o'n bywydau bob dydd, gan ganiatáu i bobl gadw mewn cysylltiad ag eraill yn eu bywydau personol a phroffesiynol. I'r rheini sy'n gweithio yn llygad y cyhoedd, gan gynnwys menywod mewn gwleidyddiaeth, mae presenoldeb ar-lein yn aml yn rhan hanfodol ac anochel o'u swydd. Mae'r cyfryngau cymdeithasol yn rhoi lle i wleidyddion rannu eu neges, cysylltu ag etholwyr, ac ymgysylltu â materion gwleidyddol. Ar yr un pryd, mae proffil cyhoeddus gwleidyddion yn golygu eu bod yn aml yn wynebu casineb a cham-drin ar-lein ac all-lein.

Ofcom yw rheoleiddiwr diogelwch ar-lein y DU ac mae wedi cael pwerau cyfreithiol o dan Ddeddf Diogelwch Ar-lein 2023 ('y Ddeddf') i ddal gwasanaethau ar-lein i gyfrif am ddiogelu eu defnyddwyr yn y DU. Mae hyn yn cynnwys sicrhau bod gan wasanaethau ar-lein systemau a phrosesau ar waith i ddiogelu defnyddwyr y DU rhag niwed anghyfreithlon, gan gynnwys troseddau casineb, bygythiadau, aflonyddu a cham-drin, yn ogystal ag amddiffyn plant rhag cynnwys sy'n niweidiol iddyn nhw. Rhaid i wasanaethau ar-lein asesu'r risg y bydd defnyddwyr yn dod ar draws y math hwn o ddeunydd ac yna rhaid iddynt roi mesurau ar waith i liniaru'r risgiau hyn. Mae Codau Ymarfer Niwed Anghyfreithlon a Codau Ymarfer Diogelu Plant Ofcom yn nodi ffyrdd y gall darparwyr gydymffurfio â'r dyletswyddau hyn.

Fodd bynnag, nid yw llawer o'r cam-drin y mae pobl yn ei brofi ar-lein, er ei fod yn drallodus ac yn niweidiol, yn anghyfreithlon o dan gyfreithiau'r DU. Mae llwyfannau'n defnyddio gwahanol ddulliau o ymdrin â chynnwys sy'n niweidiol, ond nad yw'n anghyfreithlon: mae rhai'n gwahardd rhai categorïau o gynnwys niweidiol yn eu telerau ac amodau; mae eraill yn rhoi mwy o adnoddau i ddefnyddwyr ddiogelu a theilwra eu profiadau ar-lein; ac efallai y bydd rhai'n dewis gwneud dim byd o gwbl. Mae dyletswyddau ar wahân o dan y Ddeddf hefyd yn ei gwneud yn ofynnol i wasanaethau y mae plant yn debygol o gael mynediad iddynt i amddiffyn plant rhag cynnwys sy'n niweidiol iddynt, gan gynnwys cynnwys atgas a difrïol fel y disgrifir uchod.

Mae rhywfaint o'r cam-drin hwn yn effeithio'n unigryw ac yn anghymesur ar fenywod a merched. Mae Ofcom wedi cyhoeddi Canllawiau drafft ar gyfer bywyd mwy diogel ar-lein ar i fenywod a merched sy'n nodi ffyrdd uchelgeisiol ac ymarferol o fynd i'r afael â cham-drin o'r fath. Mae aflonyddu torfol, er enghraifft, yn aml yn cael ei dargedu at fenywod mewn bywyd cyhoeddus ac mae'n un o brif feysydd ffocws ein Canllawiau drafft. Mae'r Canllawiau drafft, yr ydym ar hyn o bryd yn bwriadu eu cwblhau erbyn diwedd 2025 ar ôl ystyried ymatebion i'n hymgynghoriad, yn nodi naw maes gweithredu arfaethedig lle gall cwmnïau technoleg wneud mwy i wella diogelwch ar-lein menywod a merched drwy fod yn fwy atebol, dylunio eu gwasanaethau i atal niwed a chefnogi eu defnyddwyr.

Mae rhai llwyfannau'n ddarostyngedig i ddyletswyddau ychwanegol o dan y Ddeddf, fel y rheini sydd wedi'u dynodi'n ddarparwyr gwasanaeth 'Categori 1'[1]. Mae'r dyletswyddau ychwanegol hyn yn cynnwys y dyletswyddau grymuso defnyddwyr, sy'n ei gwneud hi'n ofynnol i ddarparwyr gwasanaeth Categori 1 gynnig nodweddion i ddefnyddwyr sy'n oedolion sy'n eu galluogi i leihau'r

[1] Darparwyr gwasanaethau defnyddwyr-i-ddefnyddwyr yw'r rhain sy'n bodloni'r amodau trothwy a bennir mewn rheoliadau a wneir gan yr Ysgrifennydd Gwladol o dan Atodlen 11 y Ddeddf (a elwir yn 'wasanaethau Categori 1'). Mae adrannau 15(2) a (3) o'r Ddeddf yn nodi'r dyletswyddau grymuso defnyddwyr hyn. Mae'r math o gynnwys maen nhw'n berthnasol iddo yn cynnwys cynnwys sy'n gamdriniol ac sy'n targedu pobl ar sail nodweddion penodol, neu sy'n cymell casineb yn erbyn pobl sydd â nodweddion penodol, sef hil, crefydd, rhyw, cyfeiriadedd rhywiol, anabledd neu ailbennu rhywedd. Mae dyletswyddau ar wahân o dan y Ddeddf hefyd yn mynnu bod gwasanaethau sy'n debygol o gael eu defnyddio gan blant yn diogelu plant rhag cynnwys sy'n gyfreithlon ond yn niweidiol iddynt, gan gynnwys cynnwys camdriniol ac atgas fel y disgrifir uchod.

tebygolrwydd o ddod ar draws rhai mathau o gynnwys camdriniol ac atgas[2], neu gael gwybod am bresenoldeb y cynnwys hwn ar y llwyfan. Rhaid i Ofcom gynhyrchu Cod Ymarfer yn nodi'r mesurau y gall darparwyr gwasanaethau eu cymryd er mwyn cydymffurfio â'r dyletswyddau hyn.

Cafodd y dyletswyddau grymuso defnyddwyr, yn rhannol, eu dylanwadu gan y cam-drin a'r casineb a brofwyd gan bobl yn llygad y cyhoedd, gan gynnwys athletwyr proffesiynol a menywod mewn gwleidyddiaeth.[3] Roeddem wedi cydweithio'n flaenorol â Kick It Out, y corff gwrth-wahaniaethu ym maes chwaraeon, i ymgysylltu'n uniongyrchol ag athletwyr proffesiynol, sylwebyddion, a gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio ym maes chwaraeon a darlledu sydd â phrofiad uniongyrchol o gasineb a cham-drin ar-lein. Fe wnaeth yr ymgysylltu hwn adeiladu ar ein dealltwriaeth bresennol o gasineb a cham-drin ar-lein, gan ein galluogi i gael adroddiadau penodol a manwl gan weithwyr proffesiynol sy'n gweithio yn y sectorau chwaraeon a darlledu sydd wedi defnyddio, neu sydd â phresenoldeb, ar y cyfryngau cymdeithasol fel rhan o'u swydd.

Roeddem eisiau adeiladu ar ei waith drwy ddeall profiad grŵp arall o bobl sy'n profi mwy o gasineb a cham-drin anghymesur ar-lein: menywod mewn gwleidyddiaeth. Yn seiliedig ar waith ymchwil ac ymgysylltu â 23 o aelodau presennol a chyn-aelodau Senedd y DU sy'n fenywod, gan gynnwys 7 cyfweliad dwys,[4] mae'r adroddiad hwn yn canolbwyntio ar ganfyddiadau cyfranogwyr o'r niwed ar-lein maen nhw wedi'i ddioddef a'r hyn maen nhw'n meddwl y dylai llwyfannau fod yn ei wneud am y peth. Ni ofynnwyd i gyfranogwyr wahaniaethu rhwng cynnwys sy'n anghyfreithlon neu'n gyfreithlon, felly fe wnaethant drafod eu profiadau o'r ddau yn gyfnewidiol[5].

Mae'r adroddiad hwn yn adlewyrchu safbwyntiau'r cyfranogwyr, ac ni ddylid ystyried y canfyddiadau fel barn Ofcom. Pan fo'n briodol, bydd y canfyddiadau hyn yn cael eu defnyddio fel tystiolaeth wrth i Ofcom ddatblygu Codau Ymarfer perthnasol. Fodd bynnag, efallai na fydd rhai awgrymiadau'n bosibl o fewn pwerau Ofcom o dan y Ddeddf.

Drwy ymgysylltu â menywod mewn gwleidyddiaeth, clywsom ganfyddiad bod casineb a cham-drin ar-lein yn gwaethygu. Clywson hefyd am yr effaith ddifrifol ymae'n ei chael ar sut maen nhw'n mynd ati i wneud eu gwaith, eu diogelwch o ddydd i ddydd, a'u bywydau'n ehangach. Cawsom wybod bod cyfranogwyr yn teimlo bod bod ar gael i ymgysylltu ag etholwyr yn rhan o'r gwaith, ac felly nad yw gadael y cyfryngau cymdeithasol yn opsiwn ymarferol. Trafododd y cyfranogwyr lofruddiaethau Jo Cox a David Amess[6], a oedd ill dau yn aelodau o'r Senedd, fel enghreifftiau o'r risgiau diogelwch difrifol maen nhw'n eu hwynebu. Yn ogystal, fe wnaethant rannu'r effeithiau mae casineb a cham-drin ar-lein yn eu cael arnyn nhw, eu teulu, eu staff, a sut mae'n gallu atal menywod rhag mynd i fyd gwleidyddiaeth weithiau. Roedd y cyfranogwyr yn galw ar lwyfannau cyfryngau cymdeithasol i wneud mwy i leihau casineb a cham-drin ar-lein, yn enwedig cynnwys sydd wedi'i anelu at y rheini sydd â nodweddion penodol[7] neu sydd wedi'i anelu at eu bywydau personol.

---

[2] Adran 16(4): mae'r dyletswyddau grymuso defnyddwyr yn cofnodi cynnwys cyfreithiol sy'n gamdriniol, ac mae'r cam-drin yn targedu hil, crefydd, rhyw, cyfeiriadedd rhywiol, anabledd neu ailbennu rhywedd. Adran 16(5): mae'r dyletswyddau grymuso defnyddwyr yn cofnodi cynnwys cyfreithiol sy'n ysgogi casineb yn erbyn pobl o hil, crefydd, rhyw neu gyfeiriadedd rhywiol penodol; pobl sydd ag anabledd; neu bobl sydd â nodwedd ailbennu rhywedd.

[3] Gov.uk, 2022. New plans to protect people from anonymous trolls online.

[4] Fe wnaethom wahodd aelodau benywaidd o Dŷ'r Arglwyddi, a oedd wedi gwasanaethu fel ASau yn flaenorol, yn ogystal â rhai cyn ASau benywaidd a wasanaethodd rhwng 2019 a 2024 a oedd yn dal i fod â chyfeiriadau cyswllt cyhoeddus ar gael.

[5] I gael enghreifftiau o gynnwys anghyfreithlon sy'n ymwneud ag aflonyddu, stelcio, bygythiadau a cham-drin, ewch i: Ofcom 2024. Cofrestr Risgiau Niwed Anghyfreithlon.

[6] Newyddion y BBC, 2022. Cafodd Syr David Amess ei drywanu yn ystod llawdriniaeth etholaeth yn Leigh-on-Sea, Essex ar 15 Hydref 2021. Newyddion y BBC, 2016. Cafodd Jo Cox ei saethu a'i thrywanu yn Birstall, Gorllewin Swydd Efrog, ar 16 Mehefin 2016, wythnos cyn y bleidlais ar refferendwm yr UE.

[7] Gan gynnwys y rheini sydd wedi'u rhestru yn Adrannau 16(4) a (5) o Ddeddf Diogelwch Ar-lein 2023: hil, crefydd, rhyw, cyfeiriadedd rhywiol, anabledd ac ailbennu rhywedd.

Drwy'r ymgysylltu hwn, a'n gwaith ymchwil i gasineb a cham-drin ar-lein mewn chwaraeon, rydym wedi clywed yn uniongyrchol gan y rheini y mae niwed ar-lein wedi effeithio arnynt ac wedi gwrando ar y newidiadau maen nhw eisiau eu gweld. Mae llawer o'r themâu allweddol a ddaeth i'r amlwg yn yr ymgysylltu hwn â menywod mewn gwleidyddiaeth yn cyfateb i'r un themâu a ddaeth o'n hadroddiad blaenorol a oedd yn canolbwyntio ar gasineb a cham-drin ar-lein ym myd chwaraeon. Mae hyn yn dangos bod pobl yn llygad y cyhoedd, beth bynnag fo'u proffesiwn, yn aml yn wynebu'r un mathau o heriau, ac yn rhannu'r un neges gyda ni: mae casineb a cham-drin ar-lein nid yn unig yn effeithio ar eu bywydau ar-lein, ond mae'n arwain at ganlyniadau difrifol yn y byd go iawn o ran eu diogelwch, eu teuluoedd, ac yn eu gwaith proffesiynol.

Byddwn yn parhau i ddysgu'n uniongyrchol gan y rheini sydd â phrofiad uniongyrchol, ac yn rhannu ein canfyddiadau yn y misoedd a'r blynyddoedd i ddod.

Hoffem ddiolch i bawb a gymerodd ran ac a rannodd eu straeon gyda ni.

Rhagair gan y Farwnes Morgan o Cotes

Mae'r Gwir Anrh. y Farwnes Morgan o Cotes yn aelod o Dŷ'r Arglwyddi ar hyn o bryd ac roedd yn gyfranogwr yn yr ymchwil hwn. Cytunodd i rannu ei sylwadau ar yr adroddiad â ni.

"Ar ran y menywod sy'n dewis sefyll am swydd gyhoeddus, hoffwn ddiolch i Ofcom am gyhoeddi'r adroddiad hwn ac am y gofal y maent wedi'i gymryd drosto. Pan ofynnwyd i mi gymryd rhan yn eu hymchwil, rhaid i mi gyfaddef fy mod wedi petruso - yn rhannol oherwydd bod ailystyried y lefelau o gam-drin a wynebais yn ystod fy amser fel AS yn parhau i fod yn boenus ond hefyd oherwydd fy mod yn poeni, trwy ganolbwyntio ar yr agwedd hon ar fywyd etholedig, y bydd yn atal ymgeiswyr da yn y dyfodol rhag sefyll am yr hyn sy'n rolau diddorol lle gall cynrychiolwyr wneud gwahaniaeth cadarnhaol i fywydau'r rhai y maent yn eu cynrychioli.

Pan ddes i ar draws fy mygythiad marwolaeth gyntaf ar blatfform cyfryngau cymdeithasol, allwn i ddim credu fy llygaid yn iawn - trodd sioc yn rhwystredigaeth pan wrthododd y platfform cyfryngau cymdeithasol gredu ei fod yn fygythiad na chymryd unrhyw gamau. Gyda gweithredu Deddf Diogelwch Ar-lein a chanllawiau Trais yn Erbyn Menywod a Merched Ofcom, yr oeddwn wrth fy modd yn arwain y frwydr drostynt yn Nhŷ'r Arglwyddi, mae'n bryd i bob platfform sy'n cynnal cynnwys sy'n cael ei yrru gan gasineb, yn cam-drin ac yn fygythiol wneud yn well.

Nid yw cael presenoldeb gweladwy ar-lein yn ddewisol i ymgeiswyr a chynrychiolwyr etholedig. Ond yn rhy aml, fel mae'r adroddiad hwn yn ei egluro, nid yn unig mae maint a math y cam-drin yn effeithio'n negyddol ar ymddygiad ar-lein, ond mae hefyd yn gosod ffiniau digroeso yn y byd ffisegol, nad oes rhaid i gymheiriaid gwrywaidd ymdopi â nhw. Mae ein staff yn delio â'r cynnwys niweidiol a geir ac mae'n cael ei weld gan ein teuluoedd a'n ffrindiau hefyd.

Diolch i'r adroddiad hwn, a'r profiadau a rennir ynddo, mae'r broblem yn glir - nawr mae angen i ni weld newid go iawn i sicrhau ein bod yn adeiladu bywyd mwy diogel ar-lein i fenywod a merched."

2. Crynodeb gweithredol

Cynhaliodd Ofcom arolwg ar-lein gyda 22 o fenywod sy’n gwasanaethu fel Aelodau Seneddol yn senedd y DU ar hyn o bryd, neu a oedd yn arfer gwasanaethu fel Aelodau Seneddol, a saith cyfweliad dilynol unigol.[8] Dywedodd cyfranogwyr wrthym, yn eu profiad nhw, fod casineb a cham-drin ar-lein:

- **Yn dod gan amrywiaeth o bobl** gan gynnwys pobl sy’n ystyried eu hunain yn etholwyr ac yn wleidyddion y gwrthbleidiau, yn ogystal â chyfrifon dienw.
- Yn aml wedi’i **wreiddio mewn casineb at wragedd**. Yn amlach na pheidio mae’n byrlymu â chasineb at fenywod a/neu mae ganddo naws sy’n llai amlwg o ran casineb at fenywod, ond sydd serch hynny’n ryweddol ei dôn, ac yn aml roedd yn cynnwys bygythiadau o drais a marwolaeth.
- Yn **anodd ei reoli**. Ychydig iawn o ymwybyddiaeth oedd gan lawer o’r cyfranogwyr o’r adnoddau ar-lein presennol, ac nid oeddent yn teimlo bod y rheini yr oeddent yn gyfarwydd â nhw yn effeithiol.
- Yn **rhan annatod o’u profiadau bob dydd**, sy’n aml yn cael ei sbarduno gan weithredoedd sy’n rhan safonol o’u swydd, fel lleisio barn am fater penodol.
- Yn **gwaethygu dros amser** gan ei fod yn dod yn fwy cyffredin, yn fwy soffistigedig o ran sut mae’n targedu unigolion, ac yn cael ei normaleiddio.

Dywedodd cyfranogwyr wrthym fod casineb a cham-drin ar-lein yn gallu cael effaith ddifrifol ar eu bywydau. Roedden nhw’n dweud ei fod yn lleihau eu hunan-barch ac yn creu ofn am eu diogelwch personol, a diogelwch y bobl o’u cwmpas. Mae’n effeithio ar ble maen nhw’n mynd a sut maen nhw’n byw eu bywydau, ac yn cyfyngu ar yr hyn maen nhw’n ei ddweud ar-lein. Mae hefyd yn effeithio ar eu teimladau am eu gallu i wneud eu gwaith, gan arwain at rai cyfranogwyr, ac ASau eraill y maent yn eu hadnabod, yn rhoi’r gorau iddi. Dywedodd cyfranogwyr wrthym eu bod yn credu bod cam-drin ar-lein yn atal llawer o fenywod rhag bod eisiau cymryd rhan mewn gwleidyddiaeth.

Dywedodd cyfranogwyr eu bod eisiau i lwyfannau leihau casineb a cham-drin ar-lein i bob defnyddiwr. Yn benodol, roeddent yn credu na ddylent fod yn gweld camdriniaeth sydd wedi’i chyfeirio’n bersonol at nodweddion neu sydd wedi’i hanelu at eu bywydau personol.

Dywedodd cyfranogwyr wrthym nad yw’r adnoddau sy’n bodoli heddiw, fel blocio neu dewi, yn mynd yn ddigon pell i helpu i’w diogelu nhw a’u teuluoedd a’u ffrindiau rhag casineb a cham-drin ar-lein. Dywedasant fod systemau cymedroli cynnwys presennol yn aml yn methu â chanfod cynnwys niweidiol. Yn olaf, dywedon nhw wrthym y dylid sefydlu unrhyw adnoddau diogelwch ar-lein mewn ffordd nad yw'n tarfu ar unrhyw brosesau cyfreithiol. Er enghraifft, mae cyfranogwyr am gael sicrwydd os byddant yn rhwystro cyfrif er mwyn atal y casineb a’r cam-drin, eu bod yn dal yn gallu cael gafael ar y cynnwys ar gyfer achos cyfreithiol os bydd angen.

[8] Fe wnaethom wahodd pob Aelod Seneddol benywaidd cyfredol i gyfranogi, yn ogystal ag aelodau benywaidd Tŷ'r Arglwyddi a oedd wedi gwasanaethu fel ASau yn flaenorol, a rhai cyn ASau benywaidd a wasanaethodd rhwng 2019 a 2024 a oedd yn dal i fod â chyfeiriadau cyswllt cyhoeddus ar gael.

3. Cefndir

Y fframwaith cyfreithiol

Ofcom yw rheoleiddiwr diogelwch ar-lein y DU ac mae ganddo ddyletswyddau i hybu ac ymchwilio i lythrennedd yn y cyfryngau. Mae'r dyletswyddau grymuso defnyddwyr yn Neddf Diogelwch Ar-lein 2023 ('y Ddeddf') yn ei gwneud yn ofynnol i ddarparwyr gwasanaeth Categori 1 gynnig adnoddau sy'n helpu defnyddwyr sy'n oedolion i reoli'r cynnwys a welant.[9] Dylai'r adnoddau hyn leihau'r tebygolrwydd y bydd defnyddwyr yn dod ar draws categorïau penodol o gynnwys, neu rybuddio'r defnyddiwr o'i bresenoldeb.[10] Mae'r dyletswyddau hyn yn berthnasol i gynnwys cyfreithiol sy'n cymell casineb neu sy'n gamdriniol. Mae'n cynnwys cynnwys sy'n targedu nodweddion penodol, sef hil, crefydd, rhyw, cyfeiriadedd rhywiol, anabledd ac ailbennu rhywedd.[11]

Er mwyn helpu darparwyr gwasanaethau i gydymffurfio â'u dyletswyddau, bydd Ofcom yn cyhoeddi:

- Canllawiau sy'n egluro pa fathau o gynnwys sy'n dod o dan y rheolau hyn a pha rai nad ydynt, gan roi enghreifftiau o bob un;[12]
- Canllawiau asesu cynnwys sy'n egluro'n rhannol sut dylai darparwyr gwasanaethau asesu'r tebygolrwydd y bydd defnyddwyr sy'n oedolion sydd â nodwedd benodol neu sy'n aelodau o grŵp penodol yn dod ar draws cynnwys a allai effeithio arnynt;[13] ac
- Cod Ymarfer sy'n argymell mesurau y dylai darparwyr eu dilyn i gydymffurfio â'u dyletswyddau.[14]

Cafodd y dyletswyddau grymuso defnyddwyr, yn rhannol, eu dylanwadu gan y cam-drin a'r casineb a brofwyd gan bobl yn llygad y cyhoedd, gan gynnwys menywod mewn gwleidyddiaeth.[15]

Er bod y gwaith hwn yn deillio o ddatblygu polisi'r Cod Ymarfer a'r canllawiau grymuso defnyddwyr, mae gan y Ddeddf ddyletswyddau eraill a fydd yn mynd i'r afael â rhai o'r materion a godir yn yr adroddiad hwn. O dan y dyletswyddau niwed anghyfreithlon, sydd eisoes mewn grym, rhaid i wasanaethau ar-lein fod â systemau a phrosesau ar waith i ddiogelu defnyddwyr y DU rhag niwed anghyfreithlon, gan gynnwys: troseddau casineb; stelcio ac aflonyddu, bygythiadau a throseddau cam-drin; a chamddefnyddio delweddau personol. Rhaid i wasanaethau ar-lein asesu'r risg y bydd defnyddwyr yn dod ar draws y math hwn o ddeunydd ac yna rhaid iddynt roi mesurau ar waith i liniaru'r risgiau hyn. Mae Codau Ymarfer Niwed Anghyfreithlon Ofcom yn nodi ffyrdd y gall darparwyr gydymffurfio â'r dyletswyddau hyn.[16]

Mae'r Ddeddf hefyd yn ei gwneud yn ofynnol i ddarparwyr gwasanaethau y mae plant yn debygol o gael mynediad atynt i'w hamddiffyn rhag categorïau penodol o gynnwys. Disgrifir rhai o'r categorïau cynnwys y mae'n rhaid amddiffyn plant rhagddynt yn yr un modd â'r categorïau yn y dyletswyddau

---

[9] Darparwyr gwasanaethau defnyddwyr-i-ddefnyddwyr yw'r rhain sy'n bodloni'r amodau trothwy a bennir mewn rheoliadau a wneir gan yr Ysgrifennydd Gwladol o dan Atodlen 11 y Ddeddf (a elwir yn 'wasanaethau Categori 1').
[10] Adran 15(2) a (3) o'r Deddf.
[11] Adran 16(4) o'r Ddeddf.
[12] Adran 53(2) o'r Ddeddf.
[13] Adran 52(1) o'r Ddeddf.
[14] Adrannau 41(3) a (10) o'r Ddeddf.
[15] Gov.uk, 2022. New plans to protect people from anonymous trolls online.
[16] Mae'r Ddeddf yn cyfeirio at droseddau penodol sy'n gyfystyr â mathau anghyfreithlon o gam-drin a chasineb. Mae cynnwys casineb yn cael ei ystyried yn anghyfreithlon os yw'n drosedd sy'n gysylltiedig ag ysgogi casineb hiliol, casineb crefyddol neu gasineb ar sail cyfeiriadedd rhywiol. Mae gweithredoedd anghyfreithlon o gam-drin ar-lein yn cynnwys bygythiadau ac aflonyddu, ac mae tystiolaeth yn dangos bod modd eu cyflawni'n haws ac ar raddfa fawr o gymharu â cham-drin 'all-lein'. Edrychwch ar ein Datganiad Niwed Anghyfreithlon 2024 ac, yn benodol, ein Canllawiau ar Ddyfarniadau Cynnwys Anghyfreithlon (ICJG) i gael rhagor o wybodaeth.

grymuso defnyddwyr.[17] Mae Ofcom eisoes wedi ymgynghori ar ei Ddatganiad ar gyfer amddiffyn plant ar-lein ac wedi'i gyhoeddi, sy'n cynnwys un gyfrol sy'n cynnwys enghreifftiau o'r categorïau cynnwys y mae'n rhaid eu cyfyngu ar gyfer plant sy'n ddefnyddwyr[18].

Mae Ofcom hefyd wedi ymgynghori ar ganllawiau drafft ar greu bywyd mwy diogel ar-lein i fenywod a merched. Mae'n ofynnol bod Ofcom yn cynhyrchu canllawiau sy'n nodi sut y gall darparwyr gymryd camau yn erbyn y cynnwys a'r gweithgarwch niweidiol sy'n effeithio'n anghymesur ar fenywod a merched, er mwyn cydnabod y risgiau unigryw y maent yn eu hwynebu.[19] Mae'r Canllawiau drafft yn canolbwyntio ar bedwar maes niwed arfaethedig:

- **Casineb at fenywod ar-lein:** Mae hyn yn disgrifio cylchredeg – neu hyrwyddo – cynnwys sy'n mynd ati'n weithredol i annog neu gadarnhau syniadau neu ymddygiadau sy'n gysylltiedig â chasineb at fenywod, gan gynnwys drwy normaleiddio trais rhywiol.
- **Aflonyddu torfol ar-lein** Mae hyn yn disgrifio achosion lle mae grwpiau o bobl yn cydlynu i dargedu menyw neu ferch benodol, neu grwpiau o fenywod a merched, yn aml drwy eu sarhau a bygwth trais. Er bod aflonyddu torfol yn gallu digwydd i unrhyw ddefnyddiwr, mae'n aml yn targedu menywod mewn bywyd cyhoeddus, fel newyddiadurwyr a gwleidyddion.
- **Cam-drin domestig ar-lein:** Mae hyn yn disgrifio defnyddio technoleg at ddiben ymddygiad gorfodaethol yng nghyd-destun perthynas agos.
- **Cam-drin rhywiol ar sail delweddau:** Mae hyn yn cyfeirio at gamddefnyddio delweddau personol (rhannu delweddau personol heb gydsyniad) a seiberfflachio (anfon delweddau anweddus at rywun heb eu caniatâd).

Mae'r Canllaw drafft hefyd yn nodi naw maes lle dylai cwmnïau technoleg wneud mwy i wella diogelwch menywod a merched ar-lein drwy gymryd cyfrifoldeb, dylunio eu gwasanaethau i atal niwed, a chefnogi eu defnyddwyr.[20] Daeth yr ymgynghoriad i ben ar 23 Mai 2025 ac, ar hyn o bryd, rydym yn ystyried yr ymatebion i'r ymgynghoriad a ddaeth i law cyn llunio fersiwn terfynol y Canllawiau.

---

[17] Mae'r Ddeddf yn nodi bod cynnwys sy'n hyrwyddo hunanladdiad, hunan-niweidio neu anhwylderau bwyta fel cynnwys â blaenoriaeth sylfaenol sy'n niweidiol i blant. Mae hefyd yn nodi bod cynnwys sy'n sarhaus neu'n annog casineb yn erbyn nodweddion rhestredig yn gynnwys blaenoriaeth sy'n niweidiol i blant.

[18] Ofcom, 2025. Diogelu plant rhag niwed ar-lein - Cyfrol 3: Achosion ac effeithiau niwed ar-lein i blant. Pennod 8.6 Canllawiau ar gynnwys cam-drin a chasineb.

[19] Gweler adran 54 o'r Ddeddf.

[20] Ofcom, 2025. Ymgynghoriad ar y Canllawiau drafft: Bywyd mwy diogel ar-lein i fenywod a merched.

4. Methodoleg a dull gweithredu

Roedd y gwaith ymchwil hwn yn dilyn adolygiad o dystiolaeth bresennol am gasineb a cham-drin yn ogystal â niwed ar-lein ar sail rhywedd. Mae'n adeiladu ar y sylfaen dystiolaeth hon trwy ddod â dealltwriaeth o brofiadau bywyd menywod mewn gwleidyddiaeth mewn ffordd debyg i'r ymchwil a gynhaliwyd gennym ymhlith pobl sy'n profi casineb a chamdriniaeth mewn chwaraeon. Mae crynodeb o dystiolaeth allweddol sy'n berthnasol i'r pwnc hwn wedi'i gynnwys yn Atodiad A1.

Mae’r adroddiad hwn yn seiliedig ar arolwg gyda 22 o aelodau a chyn-aelodau benywaidd Senedd y DU (17 presennol a 5 blaenorol) a 7 cyfweliad unigol (4 presennol a 3 blaenorol). Roedd y rhan fwyaf o’r rhain yn gyfweliadau dilynol gan gyfranogwyr yr arolwg, ond roedd 1 cyfranogwr yn gyfwelai nad oedd wedi cymryd rhan yn yr arolwg. Cyfanswm maint y sampl oedd 23.

Roeddem wedi cynnig cyfle i bob AS benywaidd sy’n gwasanaethu ar hyn o bryd a rhai cyn ASau benywaidd gymryd rhan.[21] Fe wnaethom eu gwahodd i gymryd rhan yn yr arolwg cychwynnol ym mis Tachwedd / Rhagfyr 2024.

Ein hamcanion ar gyfer yr ymchwil hwn oedd deall:

a) effaith casineb a cham-drin ar-lein ar fenywod mewn gwleidyddiaeth;

b) pam mae rhywfaint o gasineb a cham-drin ar-lein yn arbennig o niweidiol; a

c) phrofiadau cyfranogwyr o offer a gynlluniwyd i liniaru niwed[22].

Roedd y cyfranogwyr yn dod o amrywiaeth o gefndiroedd a chysylltiadau gwleidyddol. O’r 22 a ymatebodd i’r arolwg:

- Roedd 15 yn gysylltiedig â’r blaid Lafur, 4 â’r blaid Geidwadol, 2 â phlaid y Democratiaid Rhyddfrydol ac 1 â Phlaid Genedlaethol yr Alban.
- Roedd 18 yn ystyried eu hunain yn heterorywiol, gyda’r lleill yn nodi eu bod yn hoyw neu’n lesbiaidd, yn ddeurywiol, yn gyfeiriadedd rhywiol arall neu’n well ganddynt beidio â dweud.
- Roedd gan 1 fath o anabledd neu gyflwr iechyd hirdymor.[23]
- Roedd 18 yn wyn, a 4 yn dod o grwpiau lleiafrifoedd ethnig[24].

Roedd yr arolwg yn cynnwys cwestiynau demograffig, yn ogystal â chwestiynau penagored am brofiadau o gam-drin a chasineb ar-lein. Roedd y rhan fwyaf o’r ASau benywaidd a holwyd, 17 o’r 22 o ymatebwyr, wedi profi casineb neu gam-drin ar-lein. Rhywedd a chredoau gwleidyddol oedd y nodweddion a dargedwyd amlaf o ran casineb neu gam-drin ar-lein a wynebwyd gan yr ymatebwyr. Dywedodd 16 o’r 17 ymatebydd eu bod wedi wynebu casineb neu gam-drin ar-lein ar sail eu rhywedd; a dywedodd 12 o’r 17 ymatebydd eu bod wedi wynebu casineb neu gam-drin ar-lein oherwydd eu credoau gwleidyddol. Soniodd 6 ymatebydd hefyd am oedran a grŵp/cefndir economaidd-gymdeithasol fel rhesymau dros y casineb a’r cam-drin a gawsant.

---

[21] Roeddem wedi cynnig cyfle i bob AS benywaidd sy’n gwasanaethu ar hyn o bryd a rhai cyn ASau benywaidd gymryd rhan. Fe wnaethom wahodd aelodau benywaidd o Dŷ’r Arglwyddi, a oedd wedi gwasanaethu fel ASau yn flaenorol, yn ogystal â rhai cyn ASau benywaidd a wasanaethodd rhwng 2019 a 2024 a oedd yn dal i fod â chyfeiriadau cyswllt cyhoeddus ar gael.

[22] Mae'r amcanion hyn yn gyson â'r rhai yn ymchwil Ofcom i [gasineb a cham-drin ar-lein mewn chwaraeon](#).

[23] Yn ogystal, roedd gennym un cyfranogwr na chymerodd ran yn yr arolwg ond a gwblhaodd gyfweliad a oedd â math o anabledd neu gyflwr iechyd hirdymor.

[24] Nid ydym wedi rhestru'r ethnigrwydd penodol yr oedd cyfranogwyr o grwpiau ethnig lleiafrifol yn uniaethu â nhw, er mwyn diogelu eu hunaniaethau.

Yr hyn a ddaeth yn amlwg yn ystod y cyfweliadau oedd nad oedd rhai cyfranogwyr bob amser yn teimlo eu bod yn gymwys i siarad am y materion hyn. Y rheswm am hyn oedd eu bod yn teimlo nad oedd rhai o'u profiadau mor ddifrifol â phrofiadau rhai o'u cydweithwyr (fel bygythiadau o farwolaeth). O ganlyniad, roeddent yn teimlo bod eu profiadau'n cael llai o effaith arnynt, a'u bod yn ymddangos nad oeddent yn sensitif iddynt. Fodd bynnag, wrth drafod y rhain yn fanylach yn ystod cyfweliadau, roeddent yn cydnabod yr effeithiwyd arnynt yn fwy nag yr oeddent wedi sylweddoli i ddechrau.

> *"Pan rwy'n dweud lefel isel... a chofiwch bod rhai pobl yn cael eu bygwth â marwolaeth... rydw i'n ymwybodol iawn fy mod i'n fenyw dosbarth canol gwyn. A phe bawn i'n fenyw Ddu neu'n fenyw o leiafrif ethnig... byddai hynny'n cael ei luosi â 1,000... Felly, rydw i mewn sefyllfa freintiedig iawn... dydw i ddim wedi cael bygythiadau difrifol... Ond nawr fy mod yn siarad â chi... rydw i wedi gweld pethau'n digwydd. Ond ie, dydy pethau ddim cynddrwg â'r hyn mae pobl arall wedi'i brofi."*

Nid yw'r adroddiad hwn yn ceisio mesur pa mor gyffredin yw cynnwys niweidiol a brofir gan gyfranogwyr; yn hytrach, mae'n adroddiad ansoddol o brofiadau personol menywod mewn gwleidyddiaeth: yr hyn maen nhw wedi'i brofi, yr hyn maen nhw wedi ceisio ei wneud i leihau'r niwed mae'n ei achosi, a'r hyn maen nhw'n dymuno ei wneud i atal hyn rhag digwydd. Yn ystod y cyfweliadau, ni ofynnwyd i gyfranogwyr wahaniaethu rhwng cynnwys ar-lein cyfreithlon ac anghyfreithlon gan y gallent fod wedi cael anhawster gwahaniaethu rhyngddynt.

Cynhaliwyd cyfweliadau unigol gan ymchwilwyr profiadol, gan weithio fel contractwyr i Ofcom a thrwy hynny sicrhawyd bod ganddynt ddealltwriaeth dda o ddarpariaethau perthnasol y Ddeddf. Roedd cydweithwyr Ofcom a oedd yn ymwneud â datblygu polisi a rheoleiddio ar faterion perthnasol yn gallu ymuno â chyfweliadau fel arsylwyr, gyda chaniatâd y cyfranogwyr. Roedd y dull hwn wedi helpu i wella lefel annibyniaeth ymchwilwyr yn y prosiect hwn gan y rheini sy'n gweithio'n fwy uniongyrchol ar bolisïau a rheoliadau perthnasol Ofcom, ar yr un pryd â chaniatáu i gydweithwyr eraill Ofcom glywed am brofiadau cyfranogwyr yn uniongyrchol. Roedd y cyfweliadau'n dilyn canllaw trafod lled-strwythuredig a chawsant eu recordio ar dâp sain a'u trawsgrifio i'w dadansoddi. Cafodd y gwaith o ddadansoddi a drafftio canfyddiadau'r arolwg a'r cyfweliadau hefyd ei wneud gan un o'r ymchwilwyr dan gontract.

Roedd y cyfranogwyr yn gallu dewis a oeddent am aros yn ddienw neu gael eu rhestru fel cyfrannwr a enwir. Roedd tair o'n cyfranogwyr eisiau cael eu henwi yn yr adroddiad hwn: y Gwir Anrhydeddus Farwnes Morgan o Cotes, y Farwnes Nicholson o Winterbourne, ac Amy Callaghan. Hoffem ddiolch i bawb a gymerodd ran ac a rannodd eu straeon gyda ni.

5. Ein canfyddiadau

Sylwch fod yr adroddiad hwn yn edrych ar brofiadau ac effaith casineb a cham-drin ar-lein, gan gynnwys trafodaeth fer ar ddelwedd y corff, trais rhywiol, llofruddiaeth a bygythiadau i farwolaeth.

Gan adeiladu ar y dystiolaeth bresennol am brofiadau o gam-drin a chasineb ar-lein (a nodir yn Atodiad A1), roedd Ofcom eisiau clywed yn uniongyrchol am brofiadau menywod mewn gwleidyddiaeth er mwyn deall yn fanylach sut mae hyn wedi effeithio arnynt. Mae'r adran hon yn nodi ein canfyddiadau ansoddol manwl.

Cam cyntaf y gwaith ymchwil oedd cynnal arolwg ar-lein gyda 22 o fenywod sy'n gwasanaethu fel Aelodau Seneddol yn senedd y DU ar hyn o bryd, neu a oedd yn arfer gwasanaethu fel Aelodau Seneddol, a saith cyfweliad dilynol unigol.[25] Rydym wedi strwythuro ein canfyddiadau o'n cyfweliadau ac ymatebion i'r arolwg gan fenywod mewn gwleidyddiaeth i'r themâu canlynol:

- Sut mae casineb a cham-drin ar-lein yn arwain at niwed
- Effaith casineb ar-lein a cham-drin ar-lein ar fenywod mewn gwleidyddiaeth
- Sut mae casineb a cham-drin ar-lein yn newid
- Lleihau niwed yn sgil cam-drin a chasineb ar-lein
- Casgliadau
- Diweddglo Ofcom

Sut mae casineb a cham-drin ar-lein yn arwain at niwed

Beth mae cyfranogwyr yn ei weld ar-lein

Mae'r adran hon yn dangos y mathau o gynnwys niweidiol y daeth cyfranogwyr ar ei draws. Disgrifiodd pob cyfranogwr gasineb a cham-drin ar-lein fel mater cyson i fenywod mewn gwleidyddiaeth.

> *"Mae'n rhan o fywyd bob dydd. Mae'n rhywbeth sy'n digwydd bob dydd, bron yn ddi-ffael. Ac ydy, mae'n gyson."*

Er mai casineb a cham-drin ar-lein yw ffocws yr adroddiad hwn, tynnodd cyfranogwyr ein sylw at y ffaith bod effaith hyn yn cael ei theimlo ochr yn ochr â derbyn negeseuon e-bost bygythiol, galwadau i'r swyddfa, gohebiaeth drwy'r post ac weithiau cyswllt corfforol hefyd.

Cyn edrych ar y ffactorau sy'n gallu cynyddu effaith casineb a cham-drin ar-lein, mae'n werth ystyried pa fathau o gynnwys roedd cyfranogwyr yn ei weld. Roeddent i gyd yn gwahaniaethu rhwng casineb a cham-drin 'lefel isel' parhaus (a oedd yn cael effaith, ond yn llai difrifol), a chasineb a cham-drin mwy targedig (a oedd yn cael ei ystyried yn fwy dybryd, fel bygythiadau o farwolaeth), ac fel arfer yn gysylltiedig â sbardunau, fel:

[25] Roeddem wedi cynnig cyfle i bob AS benywaidd sy'n gwasanaethu ar hyn o bryd a rhai cyn ASau benywaidd gymryd rhan. Fe wnaethom wahodd aelodau benywaidd o Dŷ'r Arglwyddi, a oedd wedi gwasanaethu fel ASau yn flaenorol, yn ogystal â rhai cyn ASau benywaidd a wasanaethodd rhwng 2019 a 2024 a oedd yn dal i fod â chyfeiriadau cyswllt cyhoeddus ar gael.

- ymddangosiadau yn y cyfryngau
- bod yn llafar ynghylch pwnc penodol
- ymgyrchu
- mater penodol (e.e. Brexit)
- pleidlais yn y senedd
- wedi'i ysgogi gan ymgyrchoedd pleidiau gwleidyddol eraill.

Byddwn yn trafod sbardunau yn fanylach yn adran nesaf yr adroddiad. Boed yn barhaus neu'n gysylltiedig â sbardun, yr enghreifftiau o gasineb a cham-drin a grybwyllwyd amlaf oedd:

Sylwadau ar y ffordd mae rhywun yn edrych

"Rydw i hefyd yn cael llawer o sylwadau am y ffordd rydw i'n edrych, sy'n peri gofid i fod yn onest, heb os, ac mae'n anodd eu hanwybyddu."

"Yn benodol, y sylwadau am y ffordd rydw i'n edrych, mae'n fy mhoeni i... Mae'n fy mhoeni i ei fod yn fy mhoeni i oherwydd ni ddylai. Mae'r rhain yn bobl ddi-wyneb ar y rhyngrwyd a... dylen nhw ddim gallu dweud wrtha i sut rydw i'n teimlo am fy ymddangosiad, ond serch hynny, maen nhw'n fy mhoeni i... mae'n debyg fy mod i'n drymach nawr nag ydw i wedi bod ers tro, ac rydw i'n fwy ymwybodol o hynny oherwydd mae pobl yn siarad amdano'n rheolaidd ar-lein... ni fyddai'n fy mhoeni gymaint pe na fyddai pobl yn siarad am hynny ar-lein... mae'n newid y ffordd rydw i'n ymddwyn ac mae'n cael effaith ar fy hunanhyder, yn enwedig o ran y ffordd rydw i'n edrych. Ie, byddai'n dda gen i pe na bai hynny'n wir."

Rhywiaeth, casineb at fenywod a rhywioli

"Rwy'n cael fy nghyhuddo'n rheolaidd o fod wedi cysgu gyda gwahanol bobl er mwyn cael fy swydd, neu fel rheswm dros beidio â gwneud yr hyn y mae'r person ei eisiau."

Bygythiadau, gan gynnwys bygythiadau o farwolaeth

"Weithiau, mae'r bygythiadau'n gignoeth iawn. Rwy'n gwybod bod llawer o gydweithwyr yn cael bygythiadau o dreisio... bygythiadau sy'n sôn am farwolaeth yn benodol, neu sy'n cynnwys delweddau sy'n gysylltiedig â lladd..."

Crefydd

"Cam-drin gwrth-Semitaidd rheolaidd, rhai negeseuon wedi'u targedu at ddigwyddiadau cyfredol yn Israel / Palestina, rhai'n ymwneud â damcaniaethau cydgynllwyniol ynghylch George Soros / yr Illuminati / Fforwm Economaidd y Byd, rhai'n seiliedig ar wrth-Semitiaeth hanesyddol."

Hil

"Dydyn nhw ddim yn dadlau'n wleidyddol, dim ond ymateb gyda negeseuon sarhaus yn cwestiynu fy Mhrydeindod."

Cyfeiriadedd rhywiol

"Rwyf wedi clywed ymgyrchwyr o bleidiau eraill yn awgrymu fy mod yn rhaffu celwyddau am fod yn LHDT er mwyn cael pleidleisiau / sylw."

Gwahaniaethu ar sail oedran

> *"Rwy'n denu llawer mwy o gasineb [yn gysylltiedig ag oedran] er nad ydw i'n gymeriad dadleuol iawn. Dydw i ddim yn mynd allan ac yn gweiddi am faterion dadleuol mawr na dim."*

Ableddiaeth

> Clywsom am bobl yn siarad am wleidyddion gan ddefnyddio iaith dramgwyddus sy'n gysylltiedig ag anabledd - er enghraifft, defnyddwyr rhyngrwyd yn honni eu bod yn gwybod nad oedd y gwleidydd yn anabl 'go iawn'. Nododd un cyfranogwr ei fod yn derbyn negeseuon mynych gan unigolyn ar un llwyfan a oedd yn ffocysu ar ei anabledd. Ym marn y cyfranogwr, nid oedd natur benodol y negeseuon yn fygythiol nac yn sarhaus, ond mynegodd bryder ynghylch natur ailadroddus y negeseuon targedig.
>
> *"Does dim bygythiad yno, does dim cam-drin yno, ond mae yna o deimlad bob dydd fel eu bod nhw'n eich gwylio chi, wyddoch chi, felly... mae bron fel obsesiwn."*

Pwysleisiodd y cyfranogwyr fod y casineb a'r cam-drin a brofir gan fenywod mewn gwleidyddiaeth yn seiliedig ar rywedd neu rywiaeth mewn llawer o achosion. Ni waeth pa nodwedd oedd yn cael ei thargedu, roedd y ffactorau a oedd yn cynyddu'r effaith yn eithaf tebyg, ac fe'u hamlinellir yn yr adran nesaf.

Y ffactorau sy'n effeithio ar y tebygolrwydd o niwed

Mae'r adran hon yn edrych ar sut mae nifer o ffactorau'n cyfrannu at y risg o niwed. Trafododd y cyfranogwyr amrywiaeth o ffactorau sy'n gallu effeithio ar effaith casineb a cham-drin ar-lein. Roedd llawer o orgyffwrdd â chanfyddiadau ymchwil Ofcom i gasineb a cham-drin ar-lein mewn chwaraeon. Gellir grwpio'r ffactorau hyn yn bum thema:

1. Nifer / effaith gynyddol cam-drin a chasineb ar-lein
2. Pwy sy'n gyfrifol am y casineb a'r cam-drin ar-lein
3. Teimlo'n ynysig
4. Amseriad a sbardunau casineb a cham-drin ar-lein
5. Targed neu bwnc casineb a cham-drin ar-lein

Trafodir pob un o'r ffactorau hyn ymhellach isod.

Nifer / effaith gynyddol cam-drin a chasineb ar-lein

Roedd y cyfranogwyr yn fframio hyn yn ôl y casineb a'r cam-drin 'lefel isel' a pharhaus maen nhw'n eu derbyn yn rheolaidd, yn aml bob dydd. Roedd casineb a cham-drin a gafodd yr effaith fwyaf cronnus fel arfer yn canolbwyntio ar ymddangosiad cyfranogwyr, gan gynnwys yr hyn roeddent yn ei wisgo, sylwadau ar eu cyrff, neu eu hoedran. Yn gyffredinol, roedd yn cynnwys islif rhyweddol, gan godi amheuaeth ynghylch eu cymhwysedd ar yr un pryd. Roedd cynnwys fel hyn yn cael ei rannu sawl gwaith, gan wneud i'r cyfranogwyr deimlo nad oedd ganddynt unrhyw reolaeth na phosibilrwydd o reoli'r hyn a oedd yn cael ei ddweud amdanynt. Roedd teimlad hefyd y byddai'r hyn sy'n cael ei bostio yn bodoli am byth.

> *"Rwy'n meddwl ei fod yn tyfu a thyfu os yw'n cael ei rannu dro ar ôl tro ac yn denu nifer uchel o sylwadau, a chyn pen dim, mae ar gael ac mae'n anodd ei dynnu'n ôl."*

Yn y sefyllfaoedd hyn, gall sylwadau y gall cyfranogwyr eu hanwybyddu o dan amgylchiadau ynysig ddod yn llawer mwy niweidiol. Mae gweld faint o bobl sy'n hoffi neu'n cefnogi sylw o'r fath hefyd yn ychwanegu at y canfyddiad bod pawb yn cytuno. Mae hyn yn arwain at ansicrwydd cynyddol a thanseilio eu hyder.

Yn gysylltiedig â'r nifer, soniodd cyfranogwyr hefyd sut roedd nodweddion rhai llwyfannau wedi cynyddu faint o gasineb a cham-drin roeddent yn ei gael. Fel y trafodwyd uchod, gwelwyd bod gallu defnyddwyr i roi sylwadau ar gynnwys, ei hoffi a'i rannu yn arwain at gynnydd yn nifer y cynnwys atgas a sarhaus a gafodd gwleidyddion. Mae rhai llwyfannau'n cynnig y gallu i ddefnyddwyr wneud rhestrau,[26] nodwedd sy'n cynnig ffordd o gategoreiddio a rhannu'r cyfrifon y mae unigolion yn eu dilyn y gall defnyddwyr eraill eu gweld (er enghraifft, cyfrifon coginio); fodd bynnag, soniodd cyfranogwyr eu bod yn teimlo mai ychydig iawn o reolaeth, os o gwbl, oedd ganddynt dros gael eu cynnwys yn y rhestrau hyn.[27] Roedd cyfranogwyr o'r farn bod y nodwedd hon yn cael ei defnyddio fel ffordd o gynyddu gallu pobl i ddod o hyd i safbwyntiau neu i unigolion nad ydynt yn cytuno â nhw, ac anfon negeseuon camdriniol i'w cyfrifon. Roedd y ffaith bod eraill yn gallu gweld y rhestrau hynny yn annog aflonyddu torfol, fel y disgrifir yn y dyfyniad isod:

> *"Yn fy marn i, nid yw'r gallu i wneud rhestrau ar [lwyfan] yn ddefnyddiol i ASau benywaidd, ond mae'n ddefnyddiol i'r bobl hynny sy'n ceisio cam-drin pobl, felly byddan nhw'n gwneud rhestr o bobl maen nhw'n anghytuno â nhw, ar faterion traws, er enghraifft, ac yna bydd pawb sy'n rhannu'r safbwyntiau hynny'n gallu gweld y rhestr honno a meddwl bod y rhain yn bobl y gallaf deimlo'n rhydd i ymosod arnyn nhw."*

Roedd cyfranogwyr hefyd yn teimlo y gallai dyluniad llwyfannau annog ymddygiad camdriniol ymysg defnyddwyr, drwy hyrwyddo mwy o gynnwys sy'n 'polareiddio' mewn argymhellion algorithmig, a oedd hefyd yn cael ei weld yn cael ei gymedroli'n wan.

> *"Rwy'n credu bod union natur y math o gynnwys algorithmig a'r ffaith bod [llwyfan] yn ceisio ymgysylltu â chi... naill ai drwy ddangos pethau rydych chi wir yn cytuno â nhw ac yn eu hoffi... neu bethau rydych chi'n anghytuno'n chwyrn â nhw... mae natur algorithmig y cynnwys yn gwneud pethau'n waeth... ac mae'n polareiddio pobl, mae'n llusgo pobl tuag at eithafion oherwydd mae [llwyfan] yn ceisio dangos mwy a mwy o bethau difyr iddyn nhw i'w cadw ar y llwyfan... hefyd y diffyg cymedroli, nid yw'n helpu o gwbl."*

Gall maint y cynnwys gynyddu'r effaith. Er nad oedd y cyfranogwyr bob amser yn siŵr pam roedd y niferoedd mor fawr mewn rhai senarios, roedd llawer yn trafod y syniad bod cyfrifon ffug neu 'fotiau' yn cael eu defnyddio ac y gallai ffynhonnell y rhain fod wedi'i gwreiddio mewn bwriad gwael ac wedi arwain at faint o gam-drin roeddent yn ei gael.

> *"Rydw i'n meddwl bod nifer go lew o'r bobl sy'n fy nhrolio i'n rheolaidd yn gyfrifon ffug neu'n fotiau...*

Yn debyg i ganfyddiadau [ymchwil Ofcom i gasineb a cham-drin ar-lein mewn chwaraeon](), mae hefyd yn bwysig nodi bod un neges neu bostiad yn gallu cael effaith sylweddol hefyd. Mae hyn yn arbennig o wir os yw'n digwydd neu'n chwarae'n fwriadol ar wendid penodol yr unigolyn, fel cyfeirio at agweddau sensitif ar ei fywyd personol.

---

[26] Mae rhestr yn gasgliad wedi'i guradu o gyfrifon sy'n caniatáu i ddefnyddwyr greu gwedd bersonol o gynnwys o'r cyfrifon sydd wedi'u cynnwys yn y rhestr dan sylw. Gall defnyddwyr greu eu rhestrau eu hunain neu danysgrifio i restrau sydd wedi'u creu gan eraill.

[27] Rydym yn ymwybodol bod rhai darparwyr gwasanaeth yn cynnig ffyrdd y gall cyfrifon gyfyngu ar gael eu cynnwys mewn rhestrau, cael gwybod os cânt eu hychwanegu at un, a'u bod yn gallu tynnu eu hunain oddi arnynt.

Pwy sy'n gyfrifol am y casineb a'r cam-drin ar-lein

Roedd yr atebion i'r cwestiwn pwy sy'n gyfrifol am y casineb a'r cam-drin ar-lein yn gymysg, ac yn cynnwys cyfrifon adnabyddadwy, cyfrifon dienw a'r hyn yr oedd cyfranogwyr yn ei gredu oedd yn 'fotiau'. Rhannodd rhai cyfranogwyr yr hyn yr oeddent yn eu hystyried yn nodweddion unigolion a allai fod yn fwy tebygol o'u targedu, a nodir isod. Dylid nodi y gall casineb a chamdriniaeth ar-lein ddod o ystod ehangach o ffynonellau, ond dyma pwy oedd y cyfranogwyr yn ei weld yn dod o'r rhan fwyaf o'r amser yn seiliedig ar eu profiadau. Roedd rhai cysondebau clir ymhlith cyfranogwyr o ran effaith gynyddol yn ôl pwy oedd yn dod o'r casineb a'r cam-drin, a drafodwn yn yr adran nesaf.

Dynion yn gyffredinol

> *"Heb os, rwy'n argyhoeddedig mai dynion sy'n ei wneud yn bennaf... alla i ddim ei brofi, yn amlwg, ond rwy'n meddwl, rwy'n bendant yn meddwl eich bod chi'n cael mwy ohono os ydych chi'n fenyw, a dynion yn aml sy'n gyfrifol."*

Nodwyd, serch hynny, fod enghreifftiau clir o gasineb yn dod gan ddefnyddwyr rhyngrwyd benywaidd. Disgrifiodd y cyfranogwyr fod y rhain yn cymryd siâp gwahanol i'r cam-drin a dderbyniwyd gan ddynion.

> *"Mae yna garfan o ddynion y byddwn i'n dweud eu bod yn syrthio i'r ddemograffeg hon, ac yna mae yna garfan arall o ferched hŷn fel hyn a fyddai'n cam-drin hefyd, ond mae'n wahanol fathau o gam-drin… yn lle dweud efallai y gallech chi fod wedi ystyried yr opsiwn hwn, byddent yn ddialgar iawn, iawn a sut y byddent yn siarad amdano, tra bod y dynion yn mynd yn syth i mewn fel rhywiaethol. A dyna'r bygythiadau a'r gwahaniaeth."*

Pobl nad ydynt wedi ystyried canlyniadau eu gweithredoedd

> *"Does ganddyn nhw ddim dealltwriaeth dda o ran pryd maen nhw'n dweud 'gast dwp' ar Facebook neu 'lladron llwyr, mae gwleidyddion i gyd yr un fath, am lanast'... Nid ydyn nhw'n meddwl am ôl-effeithiau eu gweithredoedd.*

Er bod hyn yn rhywbeth y clywsom amdano gan gyfranogwyr, mae'n bwysig nodi bod llawer o enghreifftiau o bobl yn postio cynnwys atgas neu gamdriniol a oedd, ym marn y cyfranogwyr, yn cydnabod canlyniadau eu gweithredoedd. Trafodir enghreifftiau o hyn drwy gydol yr adroddiad hwn.

Gwrthbleidiau

> *"Y Gwrthbleidiau... cynghorwyr [y pleidiau] arall yn bennaf. Yn fy marn i, dylen nhw wybod yn well."*

Pobl yn bod yn gamdriniol yng nghyd-destun mater gwleidyddol penodol

> *"Mae carfan o ddynion sy'n perthyn i'r grŵp demograffig hwn, ac yna mae carfan arall o fenywod hŷn a fyddai hefyd yn cam-drin, ond mae'n wahanol fath o gam-drin... yn hytrach na dweud efallai y gallech chi fod wedi ystyried yr opsiwn hwn, maen nhw'n ddialgar tu hwnt o ran y ffordd maen nhw'n siarad am y pwnc, tra bod y dynion yn mynd yn syth i fod yn rhywiaethol. Heb anghofio'r bygythiadau. Dyna'r gwahaniaeth mwyaf."*

Dylid nodi bod casineb a cham-drin ar-lein yn gallu dod o amrywiaeth ehangach o ffynonellau, ond dyma pwy oedd y cyfranogwyr yn credu oedd yn gyfrifol am y cam-drin yn y rhan fwyaf o achosion. Roedd rhai cysondebau clir o ran effaith cynyddol, yn ôl pwy oedd yn gyfrifol am y casineb a'r cam-drin, ac rydym yn trafod hyn isod.

Roedd gweld pobl yn defnyddio'u henwau llawn i anfon negeseuon atgas a chamdriniol o gyfrifon cyfryngau cymdeithasol (e.e. pobl yn etholaethau ASau) yn gyffredin, a gallai gael effaith arbennig. Yn enwedig pan oedd hyn yn golygu bygythiad uniongyrchol i'r fenyw a / neu eu staff neu eu teulu.

Pobl yn cam-drin yng nghyd-destun mater gwleidyddol penodol

Dywedodd rhai cyfranogwyr fod materion neu safbwyntiau gwleidyddol penodol yn cael eu cyfeirio weithiau mewn cynnwys atgas. Er enghraifft, byddent yn derbyn sylw a oedd yn gas tuag atynt a oedd yn cael ei gyfiawnhau yn seiliedig ar wrthwynebiad canfyddedig y gwleidydd i fater penodol, neu ei gefnogaeth iddo. Awgrymodd cyfranogwyr mai un gyrrwr ar gyfer y math hwn o gasineb a cham-drin oedd gweithgareddau ehangach y rhai sy'n gweithio mewn gwleidyddiaeth (gan gynnwys grwpiau lobïo yn ogystal â gwleidyddion) a sut y cafodd y rhain eu hadrodd yn y cyfryngau. Rhannodd un cyfranogwr enghraifft o fater gwleidyddol yr oeddent yn teimlo ei fod wedi'i sensationaleiddio gan eraill er mwyn cynyddu ymgysylltiad â'r cyhoedd a chefnogaeth ganddynt. Roeddent yn teimlo bod hyn yn annog defnyddwyr y rhyngrwyd i ddweud pethau mwy gelyniaethus a chasinebus am wleidyddion nad oeddent yn cael eu gweld yn cytuno â nhw.

Rôl anhysbysrwydd

Cafodd cynnwys casineb a cham-drin ei greu a'i rannu'n ddienw a chan bobl nad oedd yn cuddio eu hunaniaeth. Gwelwyd bod y ddau yn cael effaith ar brofiad y gwleidydd benywaidd.

Roedd pobl yn defnyddio eu henwau llawn i anfon casineb a cham-drin o'u cyfrifon cyfryngau cymdeithasol (e.e. pobl o fewn etholaethau ASau) yn brofiad cyffredin. Gallai hyn fod yn arbennig o effeithiol pan oedd yn cynnwys bygythiad uniongyrchol i'r fenyw a/neu ei staff neu ei theulu.

> *"Cefais fygythiadau farwolaeth… cefais yr heddlu allan i'm tŷ dair gwaith tra roeddwn wedi fy ethol oherwydd bygythiadau uniongyrchol i'm bywyd gan bobl sy'n byw yn fy etholaeth, fel bygythiadau go iawn, pendant, nid oedd fel rhai pell i ffwrdd a ddywedodd rywbeth a gynhyrchwyd yn awtomatig, roedd yn bethau go iawn a welodd yr heddlu fel mater credadwy a oedd yn peri pryder. Ac nid fi yw'r math o berson i wneud stori fawr o hynny. Roeddwn i eisiau bod yn ddiogel, ac yn fwy na dim i fy nheulu fod yn ddiogel hefyd."*

Yn achos casineb a chamdriniaeth yn deillio o gyfrifon dienw, dywedodd cyfranogwyr wrthym fod peidio â gwybod pwy sydd y tu ôl i'r casineb a'r gamdriniaeth wedi achosi iddynt ddyfalu ac ail ddyfalu, fel y disgrifir yn y dyfyniad isod.

> *"Rwy'n meddwl mai'r peth arall ydy, oherwydd y cyfrifon dienw... dydych chi ddim yn gwybod pwy sydd y tu ôl i'r bygythiadau. Felly dydych chi ddim yn gwybod os mai grŵp ymgyrchu gyda chamwybodaeth bwriadol neu actor gwladwriaeth dramor sy'n ceisio tarfu sy'n gyfrifol, neu, os yw'n rhywun rydych chi'n eistedd wrth ei ymyl ar y trên, a allai edrych yn berffaith iawn pan fyddwch chi'n eu gweld nhw wyneb yn wyneb, ond sy'n postio'r pethau mwyaf ofnadwy amdanoch chi, neu am rywun mewn gwleidyddiaeth, a does gennych chi ddim syniad."*

Mae anhysbysrwydd hefyd yn arwain at rwystredigaeth ychwanegol oherwydd bod cyfranogwyr yn teimlo'n gyfyngedig o ran yr hyn y gallant ei wneud mewn ymateb.

> *"Y peth arall, wrth gwrs, gyda chyfrifon anhysbys, yw ei bod yn anodd iawn gwneud llawer am y pethau hyn heblaw defnyddio'r adnoddau sydd ar gael, sydd yn llawer gwell erbyn heddiw, er y byddwn yn dadlau eu bod yn difetha'r rheswm dros fod ar y cyfryngau cymdeithasol, oherwydd eich bod yn blocio pobl yn y pen draw."*

Sut mae cyfranogwyr yn derbyn casineb a chamdriniaeth

Disgrifiodd y cyfranogwyr sut yr oedd y ffordd yr oedd casineb a chamdriniaeth yn cael eu derbyn ganddynt yn dylanwadu ar yr effaith bersonol yr oedd y cynnwys yn ei chael arnynt.

Disgrifiwyd porthiant personol y cyfranogwyr fel rhywbeth a oedd yn cael effeithiau unigryw. Disgrifiodd y cyfranogwyr sut roedd natur deilwra porthiant yn golygu y gallent gael mwy o gynnwys gyda'u henw eu hunain ynddo, sy'n golygu bod y cynnwys hwn yn llai gweladwy i bobl eraill (e.e. cydweithwyr) hyd yn oed os oeddent yn bostiadau cyhoeddus.

> *"Ffoniais gydweithiwr ac roeddwn i'n ofidus iawn, yn gyntaf oherwydd fy mod i wedi gwneud rhywbeth gwirion, a hefyd oherwydd y gamdriniaeth roeddwn i'n ei chael o ganlyniad. A doedd ganddo ddim syniad. Doedd o ddim wedi'i weld. Roedd e wedi bod ar [y llwyfan], ond doedd e ddim wedi'i weld oherwydd dydy e ddim yn rhan o fy ffrwd [ar y llwyfan], nid yw'n gweld yr un ffrwd a fi."*

Roedd ffyrdd eraill y daeth cyfranogwyr ar draws casineb a cham-drin yn cynnwys adrannau sylwadau yn ogystal â negeseuon uniongyrchol.

Amseriad a sbardunau casineb a cham-drin ar-lein

Roedd bron pob un o'r cyfranogwyr yn teimlo y gallent ragweld adegau pan allent weld mwy o gasineb a cham-drin. Roedd hyn yn gysylltiedig ag adegau pan oeddent yn llygad y cyhoedd neu'n gwneud safiad clir ar fater. Roedd adegau pan oedd cymryd safbwynt cyhoeddus ar fater yn fwy o ofyniad proffesiynol ac adegau pan oedd yn fwy o ddewis personol. Mae'r ddwy sefyllfa'n rhan o swydd gwleidydd, a oedd yn tueddu i arwain at fwy o gasineb a cham-drin. Mae hyn yn creu goblygiadau uniongyrchol o ran pa mor effeithiol maen nhw'n teimlo y gallan nhw fod wrth wneud eu gwaith. Mae'r sbardunau'n cynnwys:

Ymddangosiadau yn y cyfryngau

> *"Roeddwn i'n gwneud llawer o waith teledu... prin fod wythnos yn mynd heibio pan nad oeddwn i ar y teledu mewn rhyw ffordd neu'i gilydd. Ac felly roedd hynny'n sicr yn cynyddu nifer y sylwadau, oherwydd efallai fy mod i'n dweud pethau nad oedd pobl yn cytuno â nhw... ond hefyd*

oherwydd fy mod i'n fwy adnabyddus ac felly roedd fy nghyrhaeddiad ar y cyfryngau cymdeithasol wedi cynyddu eto bryd hynny."

"[Cafwyd] dadl am [fater gwleidyddol] yn Neuadd San Steffan un diwrnod, ac roedd llawer iawn o gam-drin yn dilyn hynny."

Ymgyrchu

"Ar ôl i mi fod allan yn ymgyrchu, pan fyddwn i'n rhannu graff yn dangos ble roeddwn i wedi bod, o fewn 10 munud, byddai'r gamdriniaeth yn cychwyn, ac roeddwn i'n arfer blocio pawb. Roeddwn i'n eu blocio nhw, ac yna fyddwn i ddim yn gweld y casineb."

Lleisio barn am bwnc penodol ar-lein

"Un o'r pethau y cefais fy ngham-drin fwyaf am un diwrnod oedd siarad am amrywiaeth... Siarad am unrhyw beth sy'n ymwneud ag amrywiaeth a chynhwysiant. Mae'n teimlo fod mwy o adlach am hynny na dim byd arall."

Pleidlais yn cael ei chynnal yn y senedd

"Pan oedd pleidleisiau allweddol ar Brexit, dyna pryd byddai'r casineb fel arfer yn cynyddu, i unrhyw un a oedd yn ddi-flewyn-ar-dafod ar hynny fel mater penodol... roedd yn ymddangos mai'r bobl a oedd yn awyddus iawn i weld Brexit yn cael ei gyflawni a fyddai'n eich targedu, yn enwedig y rheini ohonom ni, gwleidyddion benywaidd hynny yw, a oedd, yn eu barn nhw, yn rhwystro pethau neu ddim yn gwneud yr hyn roedden nhw eisiau i ni ei wneud."

Wedi'i ysgogi gan ymgyrchoedd pleidiau gwleidyddol eraill neu aelodau o'r un blaid sydd â phersbectif gwahanol

"Rwy'n meddwl ei fod yn fwy maddeuol gan unigolion sy'n ymateb yn reddfol ac yn dechrau arni. Rydw i wir yn meddwl ei fod yn anfaddeuol gan bleidiau gwleidyddol a oedd wir wedi meddwl am yr hyn roedden nhw'n ei wneud."

Disgrifiodd cyfranogwyr sut roedd y sbardunau hyn a oedd yn arwain at gasineb a chamdriniaeth yn eu gorfodi i wneud penderfyniadau mwy gweithredol ynghylch a ddylent wneud pethau fel ymddangos ar y teledu, a phryd a sut i wneud hynny. Rydym ni'n trafod hyn yn fanylach yn yr adran nesaf.

Targed neu bwnc casineb a cham-drin ar-lein

Gallai cynnwys gwirioneddol y casineb a'r cam-drin, a'r cymhelliant y tu ôl iddo, hefyd ddylanwadu ar faint o effaith a gafodd ar yr unigolyn.

Profiad cyffredin oedd ymosodiadau personol am fywyd personol unigolion, eu dewisiadau a / neu eu hymddangosiad. Disgrifiwyd hyn fel rhywbeth sy'n digwydd yn aml iawn ac sy'n cael effaith fawr. Disgrifiodd cyfranogwyr fod ganddynt lefel benodol o oddefgarwch i bobl sy'n gwneud sylwadau am eu safbwyntiau neu eu penderfyniadau sy'n ymwneud â gwleidyddiaeth. Fodd bynnag, pan aiff y tu hwnt i hynny ac yr eir ag ef i lefel bersonol, teimlwyd ei fod yn annerbyniol ac yn annioddefol.

"Yn fy marn i, pan fydd yn ymosodiad personol arnoch chi a'ch teulu, yna dyna ble rydych chi'n tynnu'r llinell. Does dim ots gen i fod pethau'n cael eu dweud amdanaf yn gwneud unrhyw benderfyniadau... penderfyniadau rydym ni wedi'u gwneud yn San Steffan... rwy'n gallu sefyll

dros yr hyn sy'n iawn yn fy marn i, ac fe allwn i gael y sgwrs honno gyda chi... sylwadau fel, dim ond slwten yw hi... rydych chi'n meddwl... does gennych chi ddim hawl i ddweud hynny wrtha i, ond maen nhw'n meddwl bod ganddynt yr hawl."

Er bod cyfranogwyr wedi dewis bod yn llygad y cyhoedd, nid yw eu teuluoedd wedi gwneud hynny. O ganlyniad, ystyriwyd bod achosion lle'r oedd aelodau o'r teulu'n derbyn negeseuon atgas neu gamdriniol yn arbennig o niweidiol

"Wrth gwrs, os yw eich teulu a'ch ffrindiau ar-lein, maen nhw'n gallu gweld y gamdriniaeth a'r pethau hyn hefyd, sy'n arbennig o anodd. Roedd fy [mhlentyn] yn eithaf bach, felly doedd e ddim ar-lein, ond rwy'n gwybod am ASau eraill sydd â phlant yn eu harddegau sydd ar-lein ar y llwyfannau hyn, mae hynny'n anodd iawn hefyd, oherwydd maen nhw'n gwybod eu bod nhw'n gweld llawer o'r pethau hyn sydd wedi'u cyfeirio at eu rhieni."

Hyd yn oed pan nad yw aelodau o'r teulu'n cael eu targedu'n uniongyrchol, gall fod yn ofidus iawn iddyn nhw pan fyddan nhw'n gweld camdriniaeth a chasineb yn cael eu cyfeirio at eu hanwyliaid ar-lein. Mae hyn, yn ei dro, yn cynyddu'r niwed a achosir, oherwydd roedd yn rhaid i gyfranogwyr weld eu hanwyliaid yn cael eu niweidio gan y cynnwys hefyd.

"Fe wnes i drydar rhywbeth ... ac fe wnaeth rhywun drydar yn ôl... neges ddisgrifiadol iawn. Ac fe wnaeth fy mam ei gweld, ac fe wnaeth hi ddarllen y neges i mi, roedden ni ar wyliau ar y pryd ac roedd hi'n ei darllen i mi, ac fe ofynnodd hi, sut wyt ti'n meddwl bod hynny'n gwneud i mi deimlo? Ac mae hi'n dal i godi'r mater hyd heddiw, ac rydw i'n gwybod bod y sefyllfa'n chwarae ar ei meddwl hi. Mae'n anodd iawn."

Tynnodd y cyfranogwyr sylw at effaith bygythiadau rhyweddol, casineb at fenywod a bygythiadau rhywiol, a'r niwed maen nhw'n ei achosi. Nid yw cael eich diystyru ar sail bod yn fenyw, neu'n seiliedig ar y ffordd rydych chi'n edrych a / neu'n cael eich bygwth â thrais rhywiol, yn rhywbeth roedden nhw'n teimlo y mae eu cymheiriaid gwrywaidd yn ei brofi. Dywedodd y cyfranogwyr yn glir eu bod yn teimlo bod hyn yn niweidiol, nid yn unig i unigolion y mae'r cynnwys yn ymwneud â nhw, ond i wleidyddiaeth yn gyffredinol. Rydym ni'n trafod hyn yn fanylach yn adran nesaf yr adroddiad.

"I mi, y peth mwyaf rhwystredig amdano yw ei bod yn amlwg bod elfen ryweddol ynghylch pam mae'r bobl hyn yn fy nhargedu yn natur y pwyntiau maen nhw'n eu gwneud. Maen nhw allan o lawlyfr rhywiaeth 101, ond dydyn nhw ddim yn dweud 'Rydych chi'n dwp oherwydd eich bod chi'n fenyw, rydych chi'n anfoesol oherwydd eich bod chi'n fenyw'... Ond mae natur y feirniadaeth... yn amlwg yn seiliedig ar rywedd."

Roedd casineb a cham-drin ynghylch oedran cyfranogwr yn gysylltiedig â'r uchod. Cafodd hyn ei brofi gan fenywod iau a hŷn mewn gwleidyddiaeth, er bod tôn wahanol yn dibynnu ar ba grŵp rydych chi'n perthyn iddo. Unwaith eto, teimlwyd bod hyn yn arbennig o niweidiol oherwydd ei fod yn ymosodiad personol ar nodwedd nad oes gan unigolion reolaeth drosto.

> *“Pan oeddwn i’n iau ac mewn gwleidyddiaeth, byddech chi bob amser yn cael eich gweld [fel bod yn ifanc], ac mae hynny bob amser wedi bod yn anodd i fenywod ar ddechrau eu gyrfaoedd gwleidyddol.”*

Effaith casineb a cham-drin ar-lein ar fenywod mewn gwleidyddiaeth

Y gwahanol ffyrdd y mae’n siapio bywydau pobl

Er bod rhai cyfranogwyr wedi dweud eu bod weithiau’n teimlo na ddylai cynnwys ar-lein effeithio arnyn nhw, roedden nhw wedi dweud wrthym ei bod hi’n anodd iddo beidio â gwneud hynny. Yn gysylltiedig â hyn, mae ymdeimlad eu bod rywsut yn gwahodd y casineb drwy fyw bywydau cyhoeddus. Mae bod ar gael i etholwyr ar-lein (e.e. ar gyfryngau cymdeithasol) yn cael ei ystyried yn rhan o’r swydd, ac mae hyn yn cael ei dderbyn i raddau helaeth.

> *“O ran y math o sylwadau camdriniol lefel isel, nid oes un person mewn gwleidyddiaeth nad ydynt yn eu cael. Rwy’n credu bod menywod yn eu derbyn yn fwy rheolaidd, ond rwy’n credu bod pob un ohonom yn cael lefelau o gam-drin ar-lein, boed hynny’n ymwneud â’n hymddangosiad neu ein nodweddion, neu ein polisïau.”*

Nid yw osgoi’r cyfryngau cymdeithasol a chael presenoldeb ar-lein yn cael ei ystyried yn opsiwn realistig, oherwydd bod angen iddynt fod yn weladwy ar-lein ar gyfer y gwaith. Er bod gan rai menywod mewn gwleidyddiaeth gydweithwyr sy’n helpu i reoli eu cyfrifon cyfryngau cymdeithasol, maen nhw’n aml yn dal ar-lein yn uniongyrchol eu hunain ac yn gweld y cam-drin a’r casineb. Hyd yn oed os nad ydyn nhw byth yn postio’n uniongyrchol, maen nhw’n dal i gael gwybod am gynnwys bygythiol, camdriniol neu atgas. Teimlir bod disgwyliad eich bod ar-lein ac ar gael fel menyw yn gweithio ym maes gwleidyddiaeth.

> *“Mae pob un o’r tair [prif] blaid yn gwthio, gwthio, gwthio eu haelodau seneddol benywaidd i fynd ar y we, mynd ar y we, mynd ar [lwyfan] ym mhobman, a phopeth arall.”*

Clywsom gan gyfranogwyr am y gwahanol ffyrdd y mae casineb a cham-drin ar-lein wedi effeithio’n sylweddol ar fenywod mewn gwleidyddiaeth.[28] Disgrifiodd y cyfranogwyr eu bod wedi profi effeithiau emosiynol a chorfforol yn bersonol. Dysgom hefyd y gall teulu, ffrindiau a staff cyfranogwyr brofi'r effaith yn llawer ehangach, p'un a ydynt wedi'u targedu'n bersonol ai peidio, oherwydd eu cysylltiad â chyfranogwyr. Y tu hwnt i hyn, dywedodd cyfranogwyr fod cymdeithas yn gyffredinol yn cael ei heffeithio gan fenywod naill ai'n camu'n ôl o wleidyddiaeth neu'n cael eu hatal rhag gweithio yn y maes yn gyfan gwbl oherwydd y casineb a'r cam-drin maen nhw'n eu gweld ar-lein.

> *“Mae’n gwestiwn sy’n cael ei ofyn gan unrhyw gynulleidfa fenywaidd y siaradais â hi, am y lefelau o gam-drin ar gyfer gwleidyddion benywaidd... mae’n newid pa mor atyniadol yw’r swydd. Yn fy marn i, mae menywod eraill yn edrych arno ac yn meddwl: Pam fyddwn i eisiau gwneud hynny?”*

[28] Cafodd materion tebyg eu hystyried a’u trafod mewn adroddiad am effaith casineb ar-lein a gynhaliwyd ar ran Ofcom yn 2023: The impact of online hate.

Yr effaith ar sut mae pobl yn teimlo

Yn yr adran hon rydym yn archwilio'r effaith ar sut mae pobl yn teimlo, sut maent yn ymddwyn, a'r effaith ar wleidyddiaeth yn gyffredinol.

Disgrifiodd y cyfranogwyr eu bod wedi profi amrywiaeth o deimladau o ganlyniad i gam-drin a chasineb ar-lein:

- **Hunan-amheuaeth / hunan-barch negyddol** – i rai cyfranogwyr, mae gweld cynnwys sy'n codi amheuaeth ynghylch eu galluoedd yn gwneud iddynt gwestiynu eu hunain. Gallai'r cynnwys hwn gyfeirio at nodweddion penodol neu nodweddion tybiedig, fel eu rhywedd, neu gallai fod yn sylw am eu hymddangosiad. Mae'r cynnwys hwn yn hau hadau hunan-amheuaeth a hunan-barch negyddol, a dywedodd cyfranogwyr fod hyn yn gallu tanseilio eu hyder.

> *"Wel, mae'n ymwneud â hyder, oherwydd mae'n erydu eich iechyd meddwl oherwydd rydych chi bob amser, yn amlwg pan fyddwch chi'n ffilmio fideos, mae'n rhaid i chi fod yn feirniadol, pan fyddwch chi'n gweld pethau, rydych chi'n meddwl, ydw i wedi'i wneud yn iawn, ydw i wedi'i ddweud yn iawn, ac yna, rydych chi'n cael eich beirniadu ac yna mae hynny'n gwneud i chi feddwl mwy am y math o bethau sy'n cael eu dweud wrthoch chi. Felly rwy'n meddwl ei fod yn ymwneud mwy â sut mae'n effeithio arnoch chi, eich seice eich hun."*

> *"Mae ymgyrchoedd ar-lein targedig i wneud i chi deimlo'n annigonol neu ddim yn boblogaidd, yn tanseilio hyder."*

- **Ofn / gorbryder** - yn dibynnu ar natur y cynnwys, roedd rhai cyfranogwyr yn poeni y gallai bygythiadau ar-lein arwain at ganlyniadau negyddol yn y byd go iawn. Wrth drafod hyn, soniodd cyfranogwyr yn aml am lofruddiaethau Jo Cox a David Amess fel pwynt cyfeirio sy'n rhoi naws realistig i fygythiadau ar-lein. Roedden nhw'n disgrifio teimlo'n ofnus wrth iddyn nhw symud o amgylch eu hetholaethau ac edrych ar bobl gan feddwl tybed a oedden nhw - ac mewn rhai achosion, yn gwybod hynny - yn rhywun a oedd wedi dweud pethau sarhaus neu fygythiol amdanyn nhw ar-lein.

> *"Roeddwn i'n dal y bws ar y pryd, yn llythrennol lle roeddwn i'n meddwl roedd ei eiddo... felly roeddwn i... ar draws y ffordd o'i dŷ... oherwydd ei fod wedi rhoi cyfeiriad i ni o'r blaen... felly roeddwn i angen dal y bws hwn yn gyflym iawn. Roedd angen i mi adael ar frys. Nid ydw i eisiau bod yn agos at dŷ y dyn hwn."*

> *"Maen nhw'n dechrau gwneud i chi deimlo'n ofnus ar y stryd yn eich etholaeth ar ôl i chi gael eich ethol."*

- **Teimlo'n ynysig** - Disgrifiodd unigolion a dargedwyd gan gasineb a cham-drin eu bod wedi dod ar draws mwy o'r cynnwys hwn nag eraill, a arweiniodd at deimladau o ynysu. Roeddent yn profi casineb a chamdriniaeth trwy eu porthiant personol nad oedd eraill y buont yn siarad â nhw yn ymwybodol ohono ac felly yn ei chael hi'n anodd uniaethu ag ef. Disgrifiodd y cyfranogwyr fod hyn yn arwain at iddynt deimlo'n arbennig o ynysig.

> *"Rwy'n meddwl bod y math hwnnw o natur ynysig ohono, y ffaith mai chi yw'r unig un sy'n mynd trwy'r union beth rydych chi'n mynd drwyddo ar y funud honno, a gallech fod yn cael y dydd Gwener waethaf yn y byd ac efallai nad oes neb yn gwybod. Felly rwy'n meddwl bod hynny'n ei gwneud hi'n anodd iawn."*

- **Dim lle diogel** - nododd y cyfranogwyr fod natur dreiddiol y cyfryngau cymdeithasol yn golygu ei fod 'ymlaen drwy'r amser'. Disgrifiodd rhai y teimlad o beidio â gallu dianc rhag cael eu cam-drin a'u casáu, dim ots ble maen nhw'n gorfforol. Roedd gan hyn oblygiadau enfawr ac roedd llawer yn teimlo nad oedd ganddynt gyfle i ddianc rhag camdriniaeth ar-lein. Mae hyn wedi'i nodi'n glir yn y dyfyniad isod:

> *"Y peth sy'n ofnadwy amdano yw y gallan nhw eich cyrraedd chi hyd yn oed pan fyddwch chi yn eich man diogel gyda'ch pobl ddiogel. Er enghraifft, fe allech chi fod allan am bryd o fwyd gyda'ch teulu, a bydd yr atgasedd yn ymddangos ar eich ffôn, neu rydych chi gartref yn eich gŵn nos, yn eistedd ar y soffa gyda'r ci, paned o de, Love Island, ac ie, hyd yn oed fan hyn... mae [enw] yn eich galw chi'n [llofrudd torfol]."*

Yr effaith ar sut mae pobl yn ymddwyn

Yn ogystal ag effeithio ar sut mae pobl yn teimlo, gwelwyd bod casineb a cham-drin ar-lein hefyd yn effeithio ar sut maen nhw'n ymddwyn, ar-lein ac all-lein. Mae'r effeithiau hyn yn eang, ond yn ymwneud yn fras â phedwar maes:

- Sut maen nhw'n treulio amser ar-lein
- Arferion ymdopi sydd ddim yn iach
- Trefniadau diogelu
- Tactegau ar gyfer cadw'n ddiogel mewn bywyd bob dydd

Sut maen nhw'n treulio amser ar-lein

Dywedodd bron pob un o'r cyfranogwyr wrthym eu bod wedi newid sut maen nhw'n treulio amser ar-lein oherwydd y casineb a'r cam-drin sy'n cael ei gyfeirio atyn nhw. I rai, roedd hyn yn golygu bod yn gadarn gyda'r bobl amharchus, fel y dangosir gan y dyfyniad isod.

> *"Wel, nid yw pobl byth bron yn anghwrtais tuag ataf bellach, oherwydd maen nhw'n gwybod y byddaf yn eu troi nhw i ffwrdd. Mae hynny'n digwydd. Gobeithio y bydd [enw] yn cael gwared arnoch chi. Peidiwch â dweud hynny, peidiwch â defnyddio'r geiriau hynny."*

Roedd gan rai cyfranogwyr staff yn rheoli eu cyfathrebiadau, gan gynnwys eu presenoldeb ar-lein, ac roedd hyn yn helpu fel mecanwaith ymdopi i rai cyfranogwyr. Roedd peidio â gorfod delio â chasineb a chamdriniaeth ar-lein yn bersonol yn ddefnyddiol i'r cyfranogwyr hyn. Fodd bynnag, roedd cyfranogwyr yn poeni y gallai hyn gael effeithiau negyddol ar aelodau staff. Roeddent hefyd yn teimlo ei fod yn golygu eu bod yn llai ymwybodol o fygythiadau, a allai beryglu eu diogelwch eu hunain yn eu barn nhw. Mae'n werth nodi bod llawer o gyfranogwyr yn dal i bostio a defnyddio eu cyfrifon cyfryngau cymdeithasol heb gefnogaeth gan gydweithwyr.

> *"Pan fydd staff yn gweld pethau ar-lein, mae hynny'n heriol ar y pryd, yn amlwg, mae hynny'n anodd... mae gofyn iddynt fonitro fy nghyfrifon cyfryngau cymdeithasol yn rheolaidd am*

> *gamdriniaeth yn amlwg yn rhywbeth oedd yn gorfod digwydd, ond nad yw'n bleserus ac fe adawodd ei farc. Felly roedd hynny'n amlwg yn rhywbeth roedden ni'n ei fonitro fel tîm clos."*

I eraill, nid oeddent yn postio cymaint neu roedden nhw'n cymryd mwy o amser i roi cynnwys allan i sicrhau eu bod wedi rhoi ystyriaeth briodol iddo yn gyntaf. Roedd hyn yn aml wrth ddisgwyl am adlach.

> *"Mae'n gwneud i chi beidio â phostio... chi yw eich beirniad mwyaf, a phan mae pobl eraill yn eich beirniadu chi am bethau sy'n effeithio arnoch yn bersonol... dydy hynny ddim yn dda i hyder pobl nac i'w llesiant. Yn bendant. Heb os."*

Dewisodd rhai cyfranogwyr ddatgysylltu. Fe ddywedon nhw wrthym eu bod wedi rhoi'r gorau i ddefnyddio llwyfannau penodol ac, yn yr achosion mwyaf difrifol, eu bod wedi clywed am wleidyddion benywaidd yn gadael y cyfryngau cymdeithasol yn gyfan gwbl, neu lleihau eu presenoldeb ar-lein drwy beidio â mynd ati i bostio cynnwys.

> *"Rydw i wedi rhoi'r gorau i ddefnyddio [llwyfan] i raddau helaeth, o ganlyniad i'r cam-drin rydw i'n ei gael."*

Dylid nodi nad oedd hyn bob amser yn opsiwn ymarferol, yn enwedig i'r Aelodau Seneddol hynny sy'n gwasanaethu ar hyn o bryd. I'r rheini sy'n gadael y cyfryngau cymdeithasol yn gyfan gwbl, cydnabyddir y gallai hyn arwain at ganlyniadau negyddol i'w gyrfa.

Trefniadau diogelu

Dywedodd llawer o'r menywod a gyfwelwyd eu bod wedi gorfod defnyddio staff diogelwch, yn enwedig wrth gynnal cymorthfeydd ASau ar gyfer etholwyr gan fod yn rhaid iddynt hysbysebu lle byddent ymlaen llaw yn yr achosion hyn. Dywedodd y cyfranogwyr y gallai'r rhain fod wedi bod yn bosibl heb ddiogelwch yn y gorffennol. Fodd bynnag, ers llofruddiaethau Jo Cox a David Amess, nid yw'n teimlo'n ddiogel mwyach.

> *"Mae pethau wedi dwysáu i lefel bygythiadau corfforol, neu fynd drwy broses llys, ac mae hynny wedi cael effaith fawr ar fy nhîm, fy staff... maen nhw'n poeni am eu diogelwch, maen nhw'n poeni am y swyddfa, ac rydym ni wedi newid y ffordd rydym ni'n gweithio o ran llesiant, yn rhannol oherwydd Jo Cox, yn hytrach nag oherwydd cam-drin go iawn. Ond wyddoch chi, fydd y swyddfa byth ar agor i'r cyhoedd oherwydd dim ond un person sydd yno. Ac felly rydym ni wedi gwneud penderfyniadau fel hynny, oherwydd rydym ni'n ymwybodol nad yw'n ddiogel... mae gennym ni swyddogion diogelwch mewn cymorthfeydd, er enghraifft, a phethau fel hynny."*

Y tu hwnt i ddiogelwch mewn digwyddiadau cyhoeddus, clywsom hefyd am y mesurau diogelwch y mae menywod mewn gwleidyddiaeth wedi teimlo eu bod yn cael eu gorfodi i'w rhoi ar waith gartref. Ar ôl derbyn bygythiadau ar-lein, mae llawer wedi gosod systemau teledu cylch cyfyng a nodweddion diogelwch eraill, fel y disgrifir isod:

> *"Erbyn hyn, gyda'r teledu cylch cyfyng a'r holl nodweddion diogelwch sy'n cael eu rhoi ar waith, rwy'n fwy ymwybodol nad dim ond fi sy'n byw yn y tŷ hwnnw. Mae fy [mhlentyn] yn byw yno hefyd, felly mae angen i mi wneud yn siŵr ei fod yn ddiogel, oherwydd dydych chi ddim yn gwybod. Dydych chi ddim yn gwybod a oes unrhyw un sy'n ysgrifennu rhai o'r sylwadau hyn yn cael gwybod lle rydych chi'n byw oherwydd, wel, darllenais y diwrnod o'r blaen bod cyfeiriad rhai o'r ASau benywaidd wedi cael eu rhoi ar-lein gan blaid wleidyddol arall, a'u cyfeiriadau cartref.*

Fel y nodwyd uchod, roedd cyfrifoldeb dros ddiogelu aelodau o'r teulu yn rhywbeth y clywsom lawer amdano. Y tu hwnt i'r teulu agos, roedd cyfranogwyr hefyd yn teimlo llawer o gyfrifoldeb ychwanegol dros gadw eu staff yn ddiogel. Mae talu am dacsis neu wneud yn siŵr bod staff yn gallu gweithio gartref os oes bygythiad wedi'i wneud i'r swyddfa yn rhai enghreifftiau o'r mesurau y mae cyfranogwyr wedi eu cymryd.

> *"Mae'n peri pryder mawr i fy staff... mae gen i bobl sy'n gweithio i mi nad ydyn nhw'n ymgysylltu â'r maes hwn. Dydyn nhw ddim yn bobl wleidyddol. Dyna pam y gwnes i eu cyflogi, oherwydd maen nhw'n gallu gwneud pethau nad ydw i'n gallu eu gwneud. Ac yn lled-reolaidd, mae'n rhaid i mi aildrefnu cyfarfodydd tîm a rhoi sicrwydd iddyn nhw."*

Trafododd y cyfranogwyr hefyd gysylltu â'r heddlu gyda cheisiadau am amddiffyniad pan ystyriwyd bod casineb a cham-drin ar-lein yn debygol o arwain at drais corfforol. Rydym ni'n trafod hyn yn fanylach yn adran olaf yr adroddiad.

Tactegau ar gyfer cadw'n ddiogel mewn bywyd bob dydd

Dywedodd y cyfranogwyr wrthym eu bod yn fwy ymwybodol o ble maen nhw'n mynd, a sut. Disgrifiwyd hyn yn aml fel canlyniad uniongyrchol o gael eich bygwth ar-lein. Clywsom fod menywod mewn gwleidyddiaeth fel arfer yn ofalus iawn ynghylch sut maent yn ymddwyn pan fyddant allan, gan lynu'n aml at set glir o weithdrefnau:

Byth yn postio am ble y byddan nhw ymlaen llaw.

> *"Fyddwn i byth yn rhannu ble rydw i'n mynd ar-lein. Fyddwn i byth yn dweud fy mod i'n mynd i wneud hyn a hyn. Pan oeddwn i'n AS, fyddwn i byth yn dweud fy mod i'n mynd i gynnal cymhorthfa yn Sainsbury's bore fory, neu rydw i'n mynd i agor yr ysgol hon, rydw i'n mynd i wneud hyn, y llall ac ati. Byddwn i bob amser yn postio'n ôl-weithredol oherwydd doeddwn i erioed eisiau dweud wrth neb lle'r oeddwn i'n mynd i fod."*

Bod yn fwriadol ynghylch sut yn union y byddan nhw'n cyrraedd lleoedd ymlaen llaw: dull trafnidiaeth, llwybr, gyda phwy maen nhw'n teithio.

> *"Rydw i wedi newid fy nhrefniadau teithio, a dydw i ddim yn mynd i ddigwyddiadau ar fy mhen fy hun erbyn hyn."*

> *"Pethau fel gorfod meddwl yn ofalus iawn am sut rydych chi'n teithio a beth sy'n digwydd o'ch cwmpas, bod yn or-wyliadwrus iawn, a phopeth arall."*

Bod yn agored i newid cynlluniau ar y funud olaf os oes angen.

> *"Yn ddiweddar, bu rhaid i mi ganslo digwyddiad oherwydd bod unigolyn sy'n anfon negeseuon atgas ataf yn ceisio annog pobl i ddod i'r digwyddiad, gan ddefnyddio iaith ymfflamychol iawn... a dywedodd ein cyswllt yn yr heddlu nad oes modd gwarantu fy niogelwch i, na diogelwch y bobl yn y digwyddiad hwn. Felly rwy'n meddwl y dylech chi aildrefnu, a dyna beth sy'n anghyfforddus i mi. Dydw i ddim eisiau newid yr hyn rydw i'n ei wneud oherwydd pobl atgas, ac rydw i eisiau cadw fy staff yn ddiogel, ac rydw i eisiau cadw fy hun yn ddiogel er mwyn i mi allu parhau i wneud y gwaith rydw i'n ei wneud, a dydw i ddim eisiau difetha digwyddiadau rhywun oherwydd*

> *dydw i ddim wedi cymryd rhagofalon diogelwch priodol, ond rydw i'n teimlo'n anghyfforddus iawn gyda'r syniad o gymryd rhagofalon diogelwch."*

Mae ystyried yr uchod i gyd yn ychwanegu llawer iawn o amser a chynllunio at fywydau bob dydd menywod sy'n wleidyddion. Mae hefyd yn amharu ar eu gallu i wneud eu gwaith yn y ffordd maen nhw'n dymuno. Mae hyn yn dangos yr effaith sylweddol y mae casineb a cham-drin ar-lein yn ei chael ar fenywod sy'n wleidyddion.

Yr effaith ar wleidyddiaeth fel proffesiwn

Rhywbeth a glywsom yn gyson ar draws yr holl gyfweliadau, ac yn yr arolwg, oedd yr effaith negyddol y mae casineb a cham-drin ar-lein yn ei chael ar wleidyddiaeth fel proffesiwn. Yn syml, mae casineb a cham-drin ar-lein yn atal menywod rhag ystyried gwleidyddiaeth fel gyrfa.

> *"Rydw i'n bryderus iawn... ac mae'n debyg bod hyn yn atal o leiaf rhai unigolion da rhag penderfynu rhoi eu henwau ymlaen."*

Gallai effaith hyn fod yn enfawr ac yn hirhoedlog, gyda'r wlad o bosibl yn colli allan ar fenywod talentog yn ymgymryd â bywyd cyhoeddus. Y tu hwnt i'r risg o golli allan ar botensial ar gyfer y dyfodol, clywsom hefyd sut mae rhai cyfranogwyr wedi penderfynu camu'n ôl o fywyd cyhoeddus oherwydd y casineb a'r gamdriniaeth y daethant ar eu traws.

> *"Gadewais Dŷ'r Cyffredin. Roedd yna nifer o resymau, ac roedd lefelau'r cam-drin yn un o'r rhesymau hynny."*

Mewn rhai achosion, nid oedd hwn yn benderfyniad a wnaethant ar eu pen eu hunain, ond yn gysylltiedig â phwysau gan ffrindiau a theulu pryderus, fel y mae'r dyfyniad isod yn ei ddisgrifio:

> *"Pan oeddwn i'n siarad am sefyll yn yr etholiad, gofynnodd fy [nheulu] i mi beidio â gwneud hynny... Roedden nhw'n ymwybodol o'r effaith roedd yn ei chael arna i a nhw, a dydw i ddim yn meddwl eu bod nhw eisiau hynny ar gyfer ein teulu eto... sy'n anodd iawn oherwydd mae ceisio egluro pam mae angen i fenywod fod yn yr ystafell pan fydd penderfyniadau mawr yn cael eu gwneud. Mae mor bwysig, ond yn yr un modd, mae angen i chi barchu'r hyn sy'n iawn i'ch teulu chi hefyd."*

Roedd y cyfranogwyr y buom yn siarad â nhw yn poeni'n fawr am yr hyn y gallai hyn ei olygu i ddyfodol gwleidyddiaeth, democratiaeth a'r wlad gyfan.

> *"Mae'n cael effaith yn y byd go iawn ar wleidyddion a phobl fel hynny, ond hefyd rwy'n credu bod y bobl o'u cwmpas... nid yw wedi'i gyfyngu i'r byd ar-lein. Rwy'n meddwl ei fod yn cael effaith ar ddemocratiaeth ac, yn y pen draw, mae'n debyg bod yr holl bethau rydych chi newydd siarad amdanyn nhw, mae'r bobl sy'n cam-drin eisiau cael eu gweld gan bobl eraill yn bennaf, ac felly mewn gwirionedd, o ran mynd i'r afael â'r ffynhonnell, mae'n rhaid iddo ymwneud â sut ydych chi'n gwneud yn siŵr bod y math hwnnw o gynnwys yn cael ei dewi i bawb."*

Sut mae casineb a cham-drin ar-lein yn newid

Yn yr un modd â'r gwaith gyda darlledwyr ac unigolion uchel eu proffil ym maes chwaraeon, y farn ar y cyd ymysg y rheini roeddem wedi siarad â nhw yw bod y casineb a'r cam-drin ar-lein maen nhw'n ei weld yn gwaethygu. Roeddent yn disgrifio cynnydd ym mynychder y math hwn o gynnwys, a hefyd pa mor bell y byddai'n mynd o ran gwthio ffiniau.

> *"Rwy'n credu ei fod yn fwy dwys yn yr ystyr bod llawer mwy ohono... Nid yw'r sylw, yr holl siarad amdano, a'r ffordd mae pobl yn rhannu eu profiadau yn cael unrhyw effaith o gwbl, o ran atal pobl rhag ei wneud... Ac o siarad ag ASau cyfredol, mae'n ymddangos bod pethau yr un mor ddrwg, os nad yn waeth, ac mae'n gyson... Mae'n fwy bygythiol... mae pobl yn bygwth eich treisio, heb hyd yn oed feddwl am y peth."*

Yn debyg i ganfyddiadau gwaith ymchwil Ofcom i gasineb a cham-drin ar-lein mewn chwaraeon, dywedodd cyfranogwyr ym mhob cyfweliad wrthym fod gan un llwyfan lefelau uwch o gasineb a cham-drin na llwyfannau eraill. Priodolwyd hyn i gymysgedd o ddiffyg canlyniadau i bobl sy'n postio negeseuon atgas a chamdriniol, dyluniad y llwyfan ei hun a'r diwylliant cyffredinol o gasineb a cham-drin sy'n cael ei normaleiddio ar y llwyfan penodol hwnnw.

Lleihau niwed yn sgil cam-drin a chasineb ar-lein

Teimlai'r cyfranogwyr fod cael gyrfa lwyddiannus mewn gwleidyddiaeth, bod ar-lein, gan gynnwys bod yn ymwybodol o'r hyn sy'n cael ei ddweud, a bod ar gael i gysylltu â nhw ar-lein, yn rhan o'r swydd. O'r herwydd, nid oeddent yn teimlo y gallent roi'r gorau i ddefnyddio llwyfannau ar-lein, yn enwedig os oeddent yn dal i wasanaethu fel AS. Fe'i hystyriwyd yn fwy o opsiwn i'r rhai nad oeddent yn gwasanaethu ar hyn o bryd, er ei fod yn dal i ddod â phris i'w dalu o ran cyfyngu ar eu gallu i gymryd rhan mewn gwleidyddiaeth a bywyd cyhoeddus.

Ar ôl trafod effaith casineb a cham-drin ar-lein a'r ffactorau a allai arwain at niwed, symudodd y cyfweliadau ymlaen at yr adnoddau y gellid eu defnyddio i leihau'r risg o niwed ar y llwyfannau maen nhw'n eu defnyddio.

Roedd y drafodaeth hon yn fwriadol eang, ac yn ymdrin â phopeth yr hoffai cyfranogwyr ei weld. O ganlyniad, mae rhai o'r llwyfannau a'r adnoddau a drafodir y tu allan i gwmpas y gofynion grymuso defnyddwyr a osodir ar ddarparwyr gwasanaeth Categori 1 gan y Ddeddf.

Gofynnwyd yn fras i'r cyfranogwyr pa fesurau ac adnoddau yr hoffent eu gweld ar y llwyfannau maent yn eu defnyddio a beth, yn eu barn nhw, fyddai'n helpu i liniaru casineb a chamdriniaeth ar-lein. Mae'r bennod hon yn nodi eu safbwyntiau'n llawn, gan gynnwys pwyntiau nad ydynt o bosibl yn uniongyrchol berthnasol i'r dyletswyddau grymuso defnyddwyr.

Profiadau cyfranogwyr o wahanol adnoddau

Safbwyntiau ar adnoddau

Pan ofynnwyd iddynt am rôl adnoddau diogelwch ar-lein yn gyffredinol, i gychwyn nid oedd cyfranogwyr yn siŵr a oedd unrhyw adnoddau, neu lawer o adnoddau, ar gael iddynt, a'r unig nodweddion perthnasol a nodwyd oedd adrodd a blocio. Fodd bynnag, roedd gan y cyfranogwyr rywfaint o wybodaeth am offer eraill sydd ar gael ar y rhan fwyaf o'r llwyfannau cyfryngau cymdeithasol a drafodwyd ganddynt pan gafodd y rhain eu hesbonio'n unigol gan y cyfwelwyr. Roedd agweddau'r cyfranogwyr tuag at wahanol adnoddau, yn seiliedig ar wahanol lefelau o gynefindra, fel a ganlyn:

- **Adrodd i lwyfannau.** Er bod adrodd yn gyfarwydd i gyfranogwyr fel adnodd, disgrifiwyd ef fel un aneffeithiol. Clywsom lawer o straeon am yr hyn roeddent yn teimlo oedd yn gasineb, yn gamdriniaeth ac yn fygythiadau amlwg yn cael eu hadrodd, a'r adroddiadau hynny ddim yn arwain at ddileu cynnwys. Yn yr achosion hyn, teimlai cyfranogwyr nad oedd cyd-destun

llawn nac ystyr ymhlyg y cynnwys wedi cael eu hystyried yn ddigonol. Yn y pen draw, mae cyfranogwyr yn teimlo nad oes unrhyw beth yn digwydd yn aml o ganlyniad i adrodd. Roedd canfyddiad hefyd pe bai adrodd yn effeithiol, y byddai llai o gam-drin/casineb yn y lle cyntaf.

“Roeddwn i wedi adrodd bygythiad amlwg o farwolaeth i [lwyfan], ac roedd yn amlwg iawn, ac roedd yn glir iawn beth roedd yn ei olygu... a dywedodd [y llwyfan] ‘na, nid yw hyn yn torri ein polisïau’ ac roeddwn i'n meddwl nad oes pwynt rhyngweithio â [y llwyfan] am bethau fel hyn oherwydd dydyn nhw ddim yn tynnu unrhyw beth i lawr.”

- **Blocio.** Yr adnodd hwn oedd un o'r rhai a oedd yn cael ei adnabod, ei grybwyll a'i ddefnyddio amlaf gan gyfranogwyr. Fodd bynnag, mae'r farn ynghylch pa mor ddefnyddiol ydyw yn amrywio. Ar un llaw, mae gallu blocio pobl er mwyn atal y cam-drin a'r casineb yn adnodd defnyddiol ar adeg y bygythiad, ond roedd cwestiynau ynghylch a oedd yn gwneud synnwyr wrth feddwl am ddiogelwch personol. Fel y dangosir gan y dyfyniad isod, roedd rhai pobl yn teimlo'n fwy diogel yn gwybod bod pobl yn gwneud bygythiadau.

“Wnes i ddim blocio neb ac yna fe wnes i flocio rhywun a oedd yn etholwr oherwydd roedden nhw'n dweud rhywbeth pedoffilaidd, ac roeddwn i'n meddwl, na, dydw i ddim yn mynd yn agos atoch chi... ond rydw i eisiau gallu ei weld... rydw i'n deall y rhesymeg y tu ôl i hyn i gyd, ond o ran fy niogelwch personol, ydy hi'n well fy mod i'n ymwybodol o fygythiadau i farwolaeth, neu ydy hi'n well nad ydw i'n ymwybodol o fygythiadau i farwolaeth? Rydw i'n meddwl ei bod hi'n well fy mod i'n ymwybodol ohonyn nhw."

- Teimlid bod **tewi** yn arf defnyddiol i'r rhai a oedd yn ymwybodol ohono. Mae tewi yn galluogi cyfranogwyr i leihau 'sŵn' anghydfodau ar-lein llai difrifol, heb gymryd y mesur mwy eithafol o flocio. Teimlwyd bod hyn yn ddefnyddiol o ran rheoli perthnasoedd fel y rhai gyda chydweithwyr, fel y disgrifir isod:

“Rydw i wedi defnyddio’r adnodd tewi ar gyfer pobl sy’n... cydweithwyr nad ydw i’n cytuno gyda nhw ac sydd wedi bod yn fy mhlagio... nid ydw i eisiau gweld y nonsens yna lle nad ydyn ni wedi cytuno ar faterion polisi... ac nid ydw i eisiau gweld y nonsens mwyach, felly fe wnaf i eu tewi nhw oherwydd, petawn yn eu blocio nhw, yna bydden nhw’n gwneud ffws mawr am hynny a byddai’r stori’n ymddangos yn wasg... Rwy’n blocio unrhyw gamdriniaeth go iawn, ac yn tewi’r bobl rydw i’n cael anghydfodau bach gyda nhw.”

- **Sgriniau / troshaenau sensitifrwydd.** Gellir defnyddio'r rhain i guddio darnau o gynnwys a allai fod yn niweidiol. Maent yn rhoi gwybodaeth ychwanegol i ddefnyddwyr, fel eu bod yn gwybod beth i'w ddisgwyl o'r cynnwys, ac yn rhoi'r opsiwn i ddefnyddwyr weld y cynnwys. Roedd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr angen darllen disgrifiad o'r adnodd hwn, a hyd yn oed wedyn, nid oeddent yn glir ynghylch yr hyn yr oedd yn ei wneud. Nododd un cyfranogwr y gallant fod yn gyfyngedig, yn dibynnu ar ansawdd y dosbarthiad, fel y disgrifir isod:

“Yn fy marn i, mae’n adnodd da, yn enwedig os yw'r cynnwys yn gallu sbarduno rhai pobl... ond mae'r holl beth yn dibynnu ar y ffordd y caiff y cynnwys ei gategoreiddio. Ac os yw'r cynnwys yn dreisgar neu’n graffig, mae angen ei gategoreiddio felly, naill ai gan y person sy'n ei osod neu gan y llwyfan ei hun, er mwyn i'r sgrin sensitifrwydd danio... roedd neges a welais yn ddiweddar ar grŵp Facebook, ac roedd y sylw cysylltiedig â'r ddelwedd wedi cael ei guddio, ac yn llythrennol dim ond llun o fwrdd bwyta rhywun oedd e, ac roedd pawb yn gofyn pam bod y cynnwys hwn yn cael ei ystyried yn gynnwys graffig? Beth yn y byd? Mae'n debyg y byddai'n well gen i weld mwy o bethau wedi'u cuddio na heb eu cuddio, ac wedyn gallwch chi wneud y dewis.”

- **Geiriau cudd (tewi geiriau / rhestrau geiriau wedi'u blocio).** Unwaith eto, nid oedd llawer yn gyfarwydd â'r adnodd hwn. Roedd rhai cyfranogwyr wedi'i ddefnyddio ac yn teimlo ei fod yn weddol ddefnyddiol o ran lleihau faint o gynnwys roeddent yn ei weld ar faterion penodol. Roedd hyn yn ddefnyddiol mewn amgylchiadau lle'r oedd mater gwleidyddol byw dadleuol iawn, neu rywbeth a oedd wedi dod yn stori newyddion fawr yn ymwneud â gwleidyddion, a sbardunodd gynnydd mewn cynnwys atgas a chamdriniol. Fodd bynnag, roedd amheuon ynghylch methu cynnwys pwysig drwy dewi geiriau, yn ogystal â'r posibilrwydd o golli tystiolaeth o gasineb a cham-drin a allai fod yn ddefnyddiol ar gyfer adrodd yn ddiweddarach.

> *"Efallai y byddai cael gwared ar bethau sy'n ymwneud â fy edrychiad yn ddefnyddiol, ond beth ydych chi hyd yn oed yn ei roi fel telerau ar gyfer gwneud hynny? Os ydych chi'n gwahardd, os ydych chi'n tewi'r holl gynnwys sy'n defnyddio'r gair 'tew', byddwch yn tewi llawer o bethau rydych chi efallai eisiau eu gweld. Felly, rwy'n ymwybodol o rai o'r adnoddau... rwy'n defnyddio rhai ohonynt, ond mae gen i amheuon oherwydd rwy'n poeni y bydd pobl yn dweud pethau y mae angen i mi eu gweld, oherwydd bod angen i mi roi gwybod i'r heddlu amdano."*

- Roedd nifer o gyfranogwyr yn **cyfyngu ar ryngweithio**. Fodd bynnag, roedd teimlad bod hyn yn mynd yn groes i bwynt y cyfryngau cymdeithasol, ac yn cyfyngu ar eu defnydd ohono. I rai, gallai hyn gael effaith negyddol ar sut roeddent yn gwneud eu gwaith.

> *"Rydw i wedi gwneud hynny... mae'n gwneud y tro, ond mae'n mynd yn erbyn yr holl bwynt o gael y llwyfannau hyn yn y lle cyntaf... sef er mwyn rhyngweithio. Ond, os ydych chi'n meddwl mai cyfathrebu'r hyn rydych chi'n ei wneud fel AS etholaeth, neu fel gweinidog neu beth bynnag, yw prif bwynt y llwyfannau hyn, ac os nad oes gennych ddiddordeb mewn rhyngweithio, yna mae'r adnodd hwn yn bendant yn gweithio."*

- **Diffodd sylwadau.** Roedd rhai cyfranogwyr wedi rhoi cynnig ar ddiffodd sylwadau, ac yn nodi ei fod yn gallu bod yn ddefnyddiol mewn rhai sefyllfaoedd, ond nad oedd yn ddatrysiad hirdymor ymarferol. Fel menyw mewn gwleidyddiaeth, iddyn nhw a / neu eu tîm, mae gweld beth mae pobl yn ei feddwl o'r hyn rydych chi'n ei ddweud yn hanfodol, felly roedd diffodd sylwadau yn cael ei ystyried yn gam gyrfa gwael. Pe bai modd hidlo sylwadau a oedd yn ffocysu ar gasineb a cham-drin, credai'r cyfranogwyr y byddai hyn yn fwy defnyddiol.

> *"Rydw i'n gwybod y gallwch chi ddewis eich cynulleidfa... neu beidio â chaniatáu sylwadau ar eich safle, ond dydw i ddim yn gwybod a yw hynny mor gynhyrchiol ag y byddech chi eisiau iddo fod, oherwydd rydych chi eisiau gweld beth mae pobl yn ei feddwl, nid ohonoch chi'n bersonol, ond o ran eich penderfyniadau. Felly, rwy'n gwybod y gallwch chi wneud hynny, ond gallai hynny weithio yn eich erbyn chi... O ran pethau personol. Y gofod personol hwnnw... ac fel y mae'n cael ei rywioli... dyna'r math o sylwadau sydd wedi cael eu gwneud, ac rwy'n credu y dylai fod rhywbeth a allai atal hynny. Ond dydw i ddim yn gwybod sut rydym ni'n gwneud hynny."*

Fel y gwelir drwy'r enghreifftiau uchod, daeth yn amlwg bod amharodrwydd i ddefnyddio rhai adnoddau oherwydd bod cyfranogwyr yn teimlo bod angen bod ar gael i'r cyhoedd a'u hetholwyr. Am y rheswm hwn, teimlwyd nad oedd nifer o'r adnoddau presennol a oedd ar gael yn addas i'r diben ar gyfer menywod mewn gwleidyddiaeth.

Beth roedd cyfranogwyr eisiau ei weld

Adnoddau adrodd symlach a mwy effeithiol

Fel y nodwyd uchod, ac yn unol â'r dull a ddefnyddiwyd yng ngwaith ymchwil Ofcom i gasineb a cham-drin ar-lein mewn chwaraeon, roedd y drafodaeth gyda chyfranogwyr yn fwriadol eang, ac yn ymdrin â phopeth yr hoffent weld llwyfannau'n ei wneud. Gyda hyn mewn golwg, mae rhai o'r adnoddau posibl y dywedodd cyfranogwyr wrthym yr hoffent eu gweld, ac sy'n cael eu trafod yn yr adran hon o'r adroddiad, y tu allan i gwmpas y gofynion grymuso defnyddwyr a osodir ar wasanaethau sy'n cael eu rheoleiddio gan Categori 1 y Ddeddf.

Roedd cyfranogwyr o'r farn bod gan adrodd effeithiol y potensial i fod yn un o'r arfau mwyaf pwerus i atal casineb a cham-drin. Mewn gwirionedd, fodd bynnag, roeddent yn teimlo nad yw adrodd yn aml yn gweithio. Roeddent yn disgrifio cynnwys roeddent wedi tynnu sylw llwyfannau ato, nad oedd yn cael ei weld fel casineb a cham-drin, ac roeddent yn meddwl bod hyn yn aml oherwydd nad oedd systemau'n cydnabod agweddau cyd-destunol y cynnwys, a oedd yn ei wneud yn gamdriniol.

Oherwydd y problemau canfyddedig o ran dosbarthiad cynnwys, canfu cyfranogwyr na fyddai'r cynnwys, o reidrwydd, yn cael ei ddileu hyd yn oed pe baent yn ei adrodd.

Trafododd y cyfranogwyr y gwahanol opsiynau adrodd a oedd ar gael iddynt:

- **Adrodd i'r darparwr gwasanaeth yn bersonol, fel defnyddiwr:** Yn unol â chanfyddiadau gwaith ymchwil Ofcom i gasineb a cham-drin ar-lein mewn chwaraeon, roedd y cyfranogwyr yn credu bod hwn yn adnodd da mewn theori. Fodd bynnag, ym mron pob achos, roedd cyfranogwyr o'r farn nad oedd hyn mor gyflym, syml nac effeithiol ag yr hoffent iddo fod. Disgrifiodd cyfranogwyr gael ymateb ar unwaith neu'n gyflym iawn, yr oeddent yn amau ei fod yn awtomatig, i ddweud nad oedd rheolau wedi cael eu torri. Yn aml, efallai na fydd y cynnwys hwn yn defnyddio iaith a fyddai'n cael ei hystyried yn fygythiol fel arfer, ond mewn gwirionedd roedd yn fygythiol yn y cyd-destun dan sylw. Un enghraifft o gynnwys nad yw'n cael ei ystyried fel bygythiad (a rannwyd yn gynharach yn yr adroddiad hwn hefyd), oedd neges yn dweud wrth fenyw y byddai hi'n cael ei 'Jo Cox-io'. Roedd hyn yn cyfeirio at AS a oedd wedi cael ei lofruddio, ond nid oedd hyn yn amlwg i'r system awtomataidd fel bygythiad. Serch hynny, clywsom y byddai cyfranogwyr fel arfer yn adrodd ar y fath gynnwys, er mwyn sicrhau bod cofnod o'r hyn a ddigwyddodd yn bodoli.

  > *"I fod yn onest, nid yw hi erioed wedi bod yn broses werth chweil, ond mae hi'n rhywbeth defnyddiol y gallwch ei wneud i ddangos eich bod yn gwneud rhywbeth... er mwyn i mi allu gweld fy mod i wedi tynnu sylw awdurdod at y mater, fel bod ymateb o fath i weithredu ffiaidd yn cael ei gwneud... rydw i'n adrodd bob amser, fel mater o drefn, yn rhoi gwybod amdano, yn tynnu sgrinlun rhag ofn y byddai'n rhaid i mi uwchgyfeirio rhywbeth i'r heddlu neu'r awdurdodau seneddol."*

- **Adrodd i uwch staff darparwyr gwasanaethau, fel gwleidydd:** Un fantais o fod yn fenyw mewn gwleidyddiaeth a amlygwyd gan gyfranogwyr oedd y gallu i gyrraedd uwch staff o fewn cwmnïau cyfryngau cymdeithasol. Er ei fod yn cael ei gydnabod fel llwybr sy'n agored iddynt oherwydd eu sefyllfa broffesiynol yn unig, roedd hyn yn aml yn ffordd fwy effeithlon o ddelio â chynnwys mewn ffordd a oedd yn fwy priodol ym marn y cyfranogwyr. Ar ôl iddynt allu siarad â pherson go iawn ac egluro cyd-destun y casineb a'r cam-drin, ymdriniwyd â chynnwys a oedd wedi'i farcio'n flaenorol fel cynnwys 'nad oedd yn torri amod' drwy lwybrau adrodd swyddogol fel achos o dorri telerau defnyddio.

> *"Felly, un o'r heriau cyffredin... i'r bobl sy'n ceisio delio â hyn i gyd, y menywod sy'n wleidyddion, yw adrodd amdano a dod o hyd i ffyrdd o adrodd i bobl go iawn sy'n mynd i werthfawrogi efallai na fydd rhywbeth yn dod drosodd fel bygythiad penodol, ond mae'n fygythiol, ac mae pobl wedi meddwl yn glir am sut i fynegi eu hunain. Yn yr achos penodol hwn, fe wnes i ei adrodd... ond nid oeddent yn derbyn ei fod yn fygythiol. Ac yn y pen draw fe wnes i gysylltu ag [uwch aelod staff]. Ac wrth gwrs, dyna un o'r pethau y gallwn ni, fel gwleidyddion benywaidd, ei wneud yn aml yw cyrraedd lefel ychydig yn uwch mewn sefydliad i wneud cwyn. Ac wedyn roedd e'n deall natur y gŵyn e a phob dim arall... Ac felly roedd e'n gallu edrych i mewn i'r mater."*

- **Adrodd i awdurdodau seneddol:** Trafododd llawer o gyfranogwyr y gefnogaeth sydd ar gael drwy awdurdodau seneddol, yr heddlu seneddol ac o fewn eu pleidiau gwleidyddol eu hunain. Er ei bod yn ddefnyddiol cael haen ychwanegol o gymorth, nid oedd hyn bob amser o gymorth ymarferol o ran rhoi gwybod i awdurdodau, oherwydd efallai y byddai angen i gyfranogwyr roi gwybod i heddlu eu hetholaeth leol hefyd. Cyfeiriwyd at yr hyfforddiant diogelwch a ddarparwyd gan y senedd fel rhywbeth defnyddiol, ac roedd y rhan fwyaf wedi rhoi mesurau a ddysgwyd o hyn ar waith.

> *"Roedd yr awdurdodau seneddol yn dechrau cynnig monitro'r cyfryngau cymdeithasol ar ran aelodau seneddol... Ac mae hynny'n well na blocio, oherwydd rydych yn gwybod bod rhywun yn dal i wirio i weld beth sy'n digwydd ar-lein."*

- **Adrodd i'r Heddlu:** Roedd llawer o gyfranogwyr wedi rhoi gwybod i'r heddlu am fygythiadau, casineb a chamdriniaeth ar-lein, gyda chanlyniadau cymysg. Dywedodd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr fod yr heddlu wedi bod yn gefnogol pan oeddent yn adrodd am gasineb a chamdriniaeth ar-lein, ond bod rhai cyfyngiadau; sef:
    - Teimlai rhai y gallai swyddogion heddlu gwrywaidd ei chael hi'n anodd deall enghreifftiau llai amlwg o gasineb a cham-drin gyda thôn ryweddol.

> *"Mae fy nghysylltiad yn yr heddlu lleol yn wych a gellid dadlau ei fod yn fwy gofalus na mi, ond... ym mhob achos, byddwn i bob amser yn disgwyl na fyddai swyddog heddlu gwrywaidd, nad yw erioed wedi profi'r math o ficroymosodiadau y gallai menywod fod wedi'u profi, yn ystyried hynny'n fygythiad gwirioneddol. Mm. Na."*

    - Pan mae cyfrifon yn anhysbys, mae'r heddlu'n gyfyngedig o ran y camau y gallant eu cymryd.

> *"Roeddwn wedi rhoi gwybod i'r heddlu amdano yn barod. Ond nid oedd yr heddlu yn gallu cymryd unrhyw gamau oherwydd ei fod yn berson anhysbys ac, wyddoch chi, doedden nhw ddim yn gallu gwneud unrhyw beth am y sefyllfa. Yn y bôn, doedden nhw ddim yn gwybod pwy oedd e, felly, yn gyffredinol, rwy'n gwneud fy ngorau i osgoi defnyddio [y llwyfan] os yw'n bosibl, oherwydd mae'r adlach rwy'n ei gael yn anhygoel."*

    - Gall darparu tystiolaeth o gasineb a chamdriniaeth ar-lein gymryd llawer o amser. Hyd yn oed pan fydd gan gyfranogwyr fanylion fel enwau a chyfeiriadau, gall gymryd mwy o amser nag yr hoffent i'r heddlu allu gweithredu.

> *"Mae gen i gytundeb gyda'r heddlu oherwydd rydw i wedi bod mewn cysylltiad â nhw gymaint fel fy mod i'n gallu rhoi datganiadau yng ngorsaf yr heddlu... heb i'r heddlu ddod i mewn yma a chael sgwrs gyda mi, gyda'r plant yn y tŷ... felly es i fyny i orsaf yr heddlu a rhoi datganiad. Roeddwn yno am oriau oherwydd bu'n rhaid i mi rannu'r cwbl, yr holl wahanol ddarnau o wybodaeth, gyda'r heddlu, a bu'n rhaid iddynt gofnodi popeth. Ac roedd hi'n*

sesiwn hir iawn yn yr orsaf heddlu... ac fe ddwedon nhw, 'diolch yn fawr iawn, fe wnawn ni fynd i'w ôl e a chael sgwrs gyda fe'... felly fe wnaethon nhw siarad â mi y diwrnod canlynol a doedden nhw ddim wedi llwyddo i gael gafael arno fe... ond roeddwn i wedi rhoi ei gyfeiriad iddynt. Ble mae e os nad yw ei yn ei gyfeiriad? Fe wnaethant ddod o hyd iddo yn y pen draw, a chafodd ei gwestiynu."

- Clywsom achosion o'r heddlu'n gwthio adroddiadau yn ôl ar sail ymatebion cwmnïau cyfryngau cymdeithasol.

"Nid oedd yn dweud 'Rwyf eisiau lladd yr aelod seneddol ar gyfer [ardal]'. Felly... Dywedodd y [llwyfan] 'dydyn ni ddim wir yn deall beth yw'r broblem yma'... dydy e ddim yn fygythiad uniongyrchol i aelod seneddol. Ac fe ymatebais i, 'ond dyna gyfrif [llwyfan] yr aelod seneddol'... Does dim man gwan yma... Ac yna pan ddechreuodd y [llwyfan] ddweud bod yr heddlu [wedi dweud], 'efallai y gallai hynny fod yn llwybr mewn gwirionedd, efallai y dylem fod wedi meddwl am hynny', ac fe ddwedais i, 'peidiwch chi â meiddio... Allwch chi ddim gadael i hyn lithro ac mae hyn i gyd oherwydd nad yw'r Ddeddf Diogelwch Ar-lein wedi pasio eto'. Oherwydd does dim amddiffyniadau i... bobl yn erbyn cewri'r cyfryngau cymdeithasol... felly mae'n heriol iawn, iawn, oni bai bod eich enw llawn yn cael ei ddefnyddio mewn bygythiad. Rydych chi'n agored i niwed."

Cael gwared ar gynnwys - ymosodiadau personol

Un neges a ddaeth i'r amlwg yn gryf ar draws pob cyfweliad oedd bod cyfranogwyr yn credu mai'r ffordd orau o ddelio â chasineb a cham-drin ar-lein yw'r awydd i ddileu cynnwys sy'n cynnwys ymosodiadau personol. Gallai hyn fod naill ai drwy dynnu'r cyfrif sy'n gyfrifol am y cynnwys, neu'r cynnwys ei hun.

"Pan fydd yn cael ei ystyried yn sarhaus neu'n hiliol neu'n rhywiaethol tuag at berson, ni ddylech fod yn ei weld."

"Os oes [cynnwys] sy'n fygythiol ac yn gamdriniol y gallech chi gael gwared arno, byddai hynny'n ddefnyddiol iawn ... byddai hynny'n ddefnyddiol iawn oherwydd mae pethau rydw i angen cael gwared arnyn nhw ar frys a dydw i ddim wedi cael unrhyw gefnogaeth i wneud hynny."

Roedd cydnabyddiaeth efallai nad oedd hyn yn ddisgwyliad realistig. Roeddent yn cyfeirio at hyn yn enwedig yng ngoleuni newidiadau diweddar mewn polisi ar gymedroli cynnwys mewn rhai cwmnïau cyfryngau cymdeithasol.

Sicrhau nad yw adnoddau diogelwch yn amharu neu'n effeithio ar brosesau cyfreithiol

Un pryder wrth drafod adnoddau diogelwch ar-lein oedd na ddylid eu sefydlu mewn ffordd a allai amharu ar unrhyw brosesau cyfreithiol. Er enghraifft, mae menywod eisiau cael sicrwydd, os byddant yn rhwystro cyfrif er mwyn atal y casineb a'r cam-drin, eu bod yn dal yn gallu cael gafael ar y cynnwys ar gyfer achos cyfreithiol os bydd angen.

"Rwy'n credu bod angen i beth bynnag sy'n cael ei roi ar waith wneud yn siŵr nad yw'n amharu ar unrhyw brosesau cyfreithiol... Os dywedir wrthym am flocio pobl neu beth bynnag, yna os yw hynny'n golygu na allaf roi gwybod i'r heddlu oherwydd na allaf weld y cynnwys i roi gwybod amdano, mae hynny'n broblem."

Cyfyngiadau amser o flaen y sgrin ar lwyfannau

Un awgrym a glywsom gan rai cyfranogwyr oedd creu opsiwn ar gyfer rheolaethau a osodwyd ganddynt eu hunain i'w helpu i reoleiddio pryd y gallant edrych ar gynnwys.

> *"Pe bai'r llwyfannau'n gallu cyflwyno rheolau amser o flaen y sgrin, a'ch galluogi chi i wneud hynny ar eich ffôn, byddai'n ddefnyddiol iawn pe na bawn i byth yn edrych ar [lwyfan] ar ôl 9pm, oherwydd byddwn i'n fwy tebygol o gysgu, a byddai pethau fel hynny, rwy'n meddwl, yn ddefnyddiol."*

Casgliadau

I gloi, dywedodd y cyfranogwyr eu bod wedi profi casineb a cham-drin ar-lein yn gyson, yn aml gydag islais uniongyrchol o gasineb at fenywod, ac yn aml yn cynnwys bygythiadau. Roedd hyn naill ai o ganlyniad i rywbeth roedden nhw wedi'i wneud fel rhan o'u rôl mewn gwleidyddiaeth - fel hyrwyddo polisi penodol - neu ar ôl rhannu barn neu ymddangos yn y cyfryngau.

Fel y nodwyd drwy gydol yr adroddiad hwn, mae effaith hyn yn eang ac yn amrywio yn ôl amgylchiadau unigol. Fodd bynnag, drwy gydol y cyfweliadau, dywedodd cyfranogwyr yn gyson fod casineb a cham-drin ar-lein wedi gwneud iddynt deimlo'n anniogel, yn ynysig, i gwestiynu eu galluoedd eu hunain, ac i deimlo nad oes ganddynt le diogel i ddianc rhagddo. O ran eu bywydau bob dydd, roedd cyfranogwyr yn teimlo bod yn rhaid iddynt fabwysiadu tactegau penodol i gadw'n ddiogel, gan gynnwys rhoi trefniadau diogelwch ar waith, a rhaid iddynt ystyried yn gyson sut maent yn treulio amser ar-lein.

Pan ofynnwyd beth fyddent yn hoffi i Ofcom ei wneud am gasineb a cham-drin ar-lein, yn aml nid oedd gan gyfranogwyr ddealltwriaeth dda o'r adnoddau diogelwch ar-lein presennol. Hyd yn oed pan roedd ganddynt ddealltwriaeth, roeddent yn y pen draw am ddileu casineb a cham-drin ar-lein yn gyfan gwbl, ac i lwyfannau fod yn fwy atebol am ddiogelu eu defnyddwyr.

Mae'r tabl isod yn cyflwyno canfyddiadau sy'n ymwneud â natur casineb a cham-drin ar-lein a'r profiadau o ddefnyddio adnoddau i lywio drwy'r cynnwys hwn. Mae hyn yn gyson â'r dull a fabwysiadwyd yn adroddiad Ofcom ar gasineb a cham-drin ar-lein mewn chwaraeon. Mae'n nodi'r ffactorau yr oedd cyfranogwyr yn credu eu bod yn gwaethygu niwed, a'r adnoddau yr oeddent yn ymwybodol ohonynt a allai liniaru'r niwed. Mae'r tabl hwn yn seiliedig ar ymwybyddiaeth gyffredol, ac nid yw o reidrwydd yn adlewyrchu'r ystod lawn o adnoddau a allai fod ar gael, nawr neu yn y dyfodol.

O ystyried y nifer eang o ffactorau ac effeithiau, teimlai cyfranogwyr nad yw'r un o'r adnoddau y sonnir amdanynt yn debygol o fod yn ddigonol ar eu pen eu hunain.

Ffigur 2: Ffactorau ac adnoddau

Ffactor	Adnoddau
Nifer / effaith gronnol	Gall diffodd sylwadau a chyfyngu ar negeseuon helpu i leihau nifer y negeseuon, ond nid oedd yn ddatrysiad hirdymor ymarferol. Teimlir bod gweld beth mae pobl yn ei feddwl am yr hyn maen nhw'n ei ddweud yn hanfodol i fenywod mewn gwleidyddiaeth. Pe bai modd hidlo sylwadau a oedd yn ffocysu ar gasineb a cham-drin, credai'r cyfranogwyr y byddai hyn yn fwy defnyddiol. Ni ddisgrifiodd cyfranogwyr unrhyw adnoddau presennol a allai liniaru yn erbyn effaith gronnol.
Pwy sy'n gyfrifol am y cam-drin a'r casineb	Trafodwyd blocio neu dewi defnyddwyr gan gyfranogwyr fel adnoddau posibl, ond roedd cwestiynau ynghylch a oeddent yn gwneud synnwyr wrth feddwl am ddiogelwch personol. Mynegodd y cyfranogwyr bryder, os nad oeddent yn gallu gweld y cynnwys, y gallent fethu bygythiadau a wnaed yn eu herbyn ac y gallai hyn roi eu diogelwch mewn perygl oherwydd y byddent yn llai effro i fygythiadau.
Amseru / sbardun	Mynegodd cyfranogwyr ddiddordeb ym mhotensial adnoddau i'w cefnogi i gymryd seibiant, neu i weld cynnwys ar adegau addas yn unig, er nad oeddent yn gwybod a oedd hyn yn bodoli ar hyn o bryd. Fe ddwedon nhw wrthym mai un opsiwn i'w ystyried oedd camu'n ôl yn llwyr oddi wrth gyfryngau cymdeithasol ar adegau pan oedd casineb a cham-drin yn debygol o fod yn arbennig o ddrwg. Awgrym arall oedd diffodd sylwadau'n llwyr. Fodd bynnag, nid oedd hyn bob amser yn cael ei ystyried yn hyfyw i fenywod mewn gwleidyddiaeth.
Targed neu bwnc y casineb a'r cam-drin	Roedd y cyfranogwyr o'r farn y gallai hidlo a defnyddio sgriniau sensitifrwydd helpu, ond y byddai hyn yn dibynnu ar gategoreiddio cynnwys ar wasanaethau'n effeithiol er mwyn iddynt weithio yn ôl y bwriad.

Diweddglo Ofcom

Mae'r adroddiad hwn yn adlewyrchu barn cyfranogwyr ar ôl ymgysylltu â nhw ar y materion hyn. Byddwn yn ystyried y canfyddiadau hyn, yn ôl yr angen, ochr yn ochr â'r dystiolaeth ehangach yn y maes hwn wrth ddatblygu Codau Ymarfer a Chanllawiau perthnasol, gan gynnwys y rhai y mae'n rhaid i ni eu cynhyrchu i helpu darparwyr gwasanaethau Categori 1 i gydymffurfio â'r dyletswyddau grymuso defnyddwyr.

Rydym hefyd wedi ystyried y canfyddiadau hyn mewn perthynas â Chanllawiau drafft Ofcom ar gyfer bywyd mwy diogel ar-lein i fenywod a merched. Aflonyddu torfol, yn enwedig y math sy'n cael ei dargedu at fenywod mewn bywyd cyhoeddus, yw un o brif feysydd ffocws Canllawiau drafft Ofcom. Rydym wedi nodi rhai o'r cynigion fel rhai sy'n arbennig o berthnasol i brofiadau menywod mewn gwleidyddiaeth, gan gynnwys olrhain adroddiadau, adrodd ar ymddygiad oddi ar y gwasanaeth, sianeli adrodd pwrpasol, a chamau gweithredu i fynd i'r afael â throseddwyr cyfresol.[29] Bydd holl gynigion Ofcom yn cael eu hystyried ymhellach wrth i Ofcom adolygu'r ymatebion i'r ymgynghoriad hwn.

Roedd y gwaith ymchwil hwn yn archwiliad dwfn o brofiadau grŵp penodol o bobl ar gasineb a cham-drin ar-lein. Mae'n ychwanegu at sylfaen dystiolaeth Ofcom ar y pwnc hwn, ochr yn ochr â'n gwaith blaenorol, gan gynnwys:

- Ofcom, 2025. Online hate and abuse in sport: a report by Ofcom in partnership with Kick it Out.
- Ofcom, 2025. Cofrestr Risgiau Plant. Gweler adran 5
- Ofcom, 2025. Canllawiau Drafft: bywyd mwy diogel ar-lein i fenywod a merched.
- Ofcom 2024. Cofrestr Risgiau Niwed Anghyfreithlon. Gweler adran 3 a 4.
- Ofcom, 2024. Llythrennedd yn y cyfryngau yn ôl dylunio: egwyddorion arfer gorau ar gyfer ymyriadau ar lwyfan i hyrwyddo llythrennedd yn y cyfryngau.
- Ofcom, 2023. Effaith casineb ar-lein.

[29] Ofcom, 2022. Ymgynghoriad ar y Canllawiau drafft: Bywyd mwy diogel ar-lein i fenywod a merched. Tudalennau 35-38.

A1. Atodiad: tystiolaeth bresennol ar gam-drin a chasineb

Fel rheoleiddiwr sy'n seiliedig ar dystiolaeth, mae Ofcom yn dibynnu'n fawr ar ymchwil i lywio'r gwaith o ddatblygu ein codau ymarfer. O'r herwydd, mae gennym amrywiaeth o dystiolaeth bresennol am gasineb a cham-drin ar-lein, gan gynnwys ymchwil rydym wedi'i gomisiynu neu ei chynnal ein hunain, yn ogystal ag ymchwil a data gan drydydd parti.

Mae'r canfyddiadau a fanylwyd yn gynharach yn yr adroddiad hwn i raddau helaeth yn dilysu'r hyn yr ydym eisoes yn ei wybod o'r dystiolaeth ehangach hon, ac yn adeiladu ar hyn trwy ddarparu manylion unigryw am sut mae gwleidyddion benywaidd yn profi cam-drin a chasineb ar-lein, yn ogystal â dangos y straeon dynol sydd y tu ôl i ffeithiau caled ac ystadegau.

Rydym wedi crynhoi'r pwyntiau perthnasol allweddol hyn o'n hymchwil bresennol isod er mwyn tynnu sylw at y cysylltiadau rhwng ein canfyddiadau newydd ag ymchwil flaenorol.

Gellir dod o hyd i ragor o dystiolaeth am y risg o niwed o gynnwys casineb a cham-drin ar-lein yng Nghofrestrau Risgiau Niwed Anghyfreithlon ac Amddiffyn Plant Ofcom. Yn ogystal, gellir dod o hyd i dystiolaeth fanwl am niwed ar-lein sy'n seiliedig ar ryw yn ymgynghoriad Ofcom ar y Canllawiau drafft ar gyfer fywydau mwy diogel ar-lein i fenywod a merched.

Profiadau o gasineb, cam-drin a niwed ar sail rhywedd ymhlith pobl yn y DU

Mae chwarter defnyddwyr rhyngrwyd yn eu harddegau ac oedolion wedi dod ar draws cynnwys atgas ar-lein. Canfu ymchwil Ofcom, yn y pedair wythnos yn union cyn yr ymchwil, fod 26% o ddefnyddwyr rhyngrwyd 13+ oed y DU wedi gweld cynnwys atgas a 23% wedi dod ar draws cynnwys misogynistig ar-lein.[30] O'r defnyddwyr hyn, roedd 61% a 53% yn y drefn honno wedi gweld y cynnwys yn hynod sarhaus neu wedi dweud ei fod yn eu poeni'n fawr. Daeth y mwyafrif ar draws y cynnwys hwn ar gyfryngau cymdeithasol (83% a 75% yn y drefn honno), gyda dros hanner yn ei weld ar eu porthwyr argymelledig (54% a 54%) a thua 4 o bob 10 yn ei weld mewn sylwadau neu atebion i bostiadau (45% a 40%).[31]

Mae rhai pobl yn profi gwahaniaethu ar y cyd. Dyma gam-drin neu gasineb sy'n targedu unigolyn ar sail eu hunaniaethau gwahanol, fel eu hil a'u rhyw. Mae ymchwil gan Glitch yn tynnu sylw at y rôl y gall croestoriadolrwydd ei chwarae yma wrth ganfod bod menywod Du yn fwy tebygol o gael eu targedu â chasineb a cham-drin oherwydd eu nodweddion ethnig a rhywedd.[32]

Mae menywod a merched yn wynebu risgiau unigryw ar-lein, fel targedau misogyny ar-lein a niweidiau eraill ar sail rhyw. Mae cyfran uchel o fenywod a merched yn dod ar draws cynnwys camdriniaeth menywod, aflonyddu, cam-drin domestig a cham-drin rhywiol sy'n seiliedig ar ddelweddau.[33] Canfu ymchwil Ofcom, yn y pedair wythnos yn union cyn yr ymchwil, fod 26% o ddefnyddwyr rhyngrwyd benywaidd y DU 13 oed a hŷn wedi gweld cynnwys camdriniaeth menywod

[30] Ofcom, 2024. Online Experiences Tracker – Wave 7.

[31] Ofcom, 2024. Online Experiences Tracker – Wave 7.

[32] Glitch, 2023. The Digital Misogynoir Report: Ending the dehumanising of Black women on social media.

[33] Ceir rhagor o fanylion am niwed ar-lein ar sail rhyw yn: Ofcom, 2025. Bywyd Mwy Diogel Ar-lein i Ferched a Merched: Canllawiau Ymarferol i Gwmnïau Technoleg.

ar-lein, o'i gymharu â 19% o ddefnyddwyr gwrywaidd.[34] Mae tystiolaeth yn awgrymu bod cyfran y menywod ifanc a merched sydd wedi derbyn 'sylwadau rhywiaethol' ar-lein wedi bron â threblu mewn deng mlynedd (o 20% yn 2013 i 57% yn 2023),[35] a bod dros hanner (58%) wedi profi aflonyddu ar sail rhywedd ar gyfryngau cymdeithasol.[36] Gall pentyrrau ac aflonyddu sy'n seiliedig ar ryw gynnwys rhywioli, bygythiadau, disgrifiadau o dreisio, neu gam-drin delweddau agos, gan gynnwys creu a rhannu delweddau ffug.[37]

Gall effeithiau dod ar draws cam-drin a chasineb ar-lein fod yn ddifrifol. Mae dod i gysylltiad â chasineb a chamdriniaeth ar-lein yn creu niwed emosiynol a gall niweidio hunan-barch a rhwystro mynegiant ar-lein. Mae tystiolaeth yn awgrymu y gall fod cysylltiadau rhwng dod ar draws casineb a cham-drin a gweithredoedd o drais neu hunan-niweidio.[38]

Mae cynnwys niweidiol ar-lein sy'n targedu menywod mewn perygl o effeithio ar eu hiechyd meddwl a'u diogelwch corfforol. Canfu Amnesty International fod mwy na hanner menywod y DU (55%) a brofodd gam-drin neu aflonyddu ar-lein wedi profi straen, pryder neu banig yn dilyn y cam-drin, tra bod 36% o fenywod wedi dweud ei fod wedi gwneud iddynt deimlo bod eu diogelwch corfforol dan fygythiad.[39] Mae menywod mewn perygl anghymesur o seiber-stelcio,[40] gweithred sy'n gyffredin mewn achosion o gam-drin domestig ac yn ffactor sy'n cyfrannu at drais corfforol yn erbyn menywod, gan gynnwys llofruddiaeth.[41]

Mae effeithiau unigryw casineb a chamdriniaeth ymhlith pobl y mae eu bywyd proffesiynol yn golygu bod â phresenoldeb mwy hygyrch ar-lein nag eraill. Yn aml, mae unigolion adnabyddus a ffigurau cyhoeddus yn cael eu targedu ar wasanaethau ar-lein. Canfu astudiaeth o newyddiadurwyr benywaidd fod y rhai sy'n wynebu cam-drin ac aflonyddu wedi nodi eu bod yn gwneud eu hunain yn llai gweladwy (38%), yn colli gwaith (11%), yn gadael eu swyddi (4%), gyda rhai yn penderfynu rhoi'r gorau i newyddiaduraeth yn gyfan gwbl (2%).[42] Canfu ymchwil flaenorol Ofcom i brofiadau pobl chwaraeon, sylwebyddion ar y sgrin, a gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio mewn chwaraeon a darlledu fod casineb a cham-drin ar-lein wedi arwain at effeithiau tebyg i'r rhai a ddisgrifiwyd uchod o ran iechyd meddwl a diogelwch corfforol, ond hefyd yn arwain at aelodau o'u teulu yn derbyn cam-drin wedi'i dargedu. Dywedodd llawer fod y profiadau hyn yn effeithio ar eu gyrfaoedd a’u gallu i wneud penderfyniadau proffesiynol, gan ddewis peidio â chymryd gwaith oherwydd y risg o gael eu cam-drin ar-lein.[43]

Profiadau o gasineb, cam-drin, a niwed ar sail rhywedd ar-lein ymhlith gwleidyddion benywaidd

[34] Ofcom, 2024. Online Experiences Tracker – Wave 7.

[35] Girlguiding, 2023. Girls’ Attitudes Survey 2023: Girls’ lives over 15 years.

[36] Plan International, 2020. Free to be online? Girls’ and young women’s experiences of online harassment.

[37] Demos (Judson, E.), 2021. Silence, Woman: An investigation into gendered attacks online.

[38] Ofcom, 2025. Cofrestr Risgiau Plant; Ofcom, 2023. Effaith casineb ar-lein.

[39] Amnesty International, 2017. Social media can be a dangerous place for UK women.

[40] Suzy Lamplugh Trust, 2021. Unmasking Stalking: A Changing Landscape.

[41] Mewn astudiaeth o lofruddiaethau partner agos, canfuwyd bod y dioddefwyr wedi cael eu stelcio mewn 85% o lofruddiaethau a geisiwyd a 76% o lofruddiaethau a gwblhawyd. Ffynhonnell: McFarlane, J., Campbell, J.C., Wilt, S., Ulrich, Y., a Xu, X. 1999. Stalking and Intimate Partner Femicide. Astudiaethau Llofruddiaeth, 3(4), 300-316.

[42] UNESCO (Posetti, J., Aboulez, N., Bontcheva, K., Harrison, J. and Waisbord, S.), 2020. Online Violence Against Women Journalists.

[43] Ofcom, 2025. Online hate and abuse in sport: a report by Ofcom in partnership with Kick it Out.

Mae llawer o wleidyddion, ac yn enwedig gwleidyddion benywaidd, wedi siarad yn gyhoeddus am y ffaith eu bod yn profi casineb a chamdriniaeth ar-lein yn rheolaidd.[44] Yn etholiad cyffredinol 2024, mae tystiolaeth yn awgrymu bod ymgeiswyr gwleidyddol benywaidd yn fwy tebygol nag ymgeiswyr gwrywaidd o brofi cam-drin difrifol, a bod aflonyddu, brawychu a bygythiadau yn fwy tebygol o gael eu profi ar-lein nag oeddent allan yn canfasio.[45]

Mae rhai ASau benywaidd yn profi swm anghymesur o gasineb a cham-drin ar-lein, gyda'r cefndiroedd ethnig lleiafrifol hynny'n cael eu targedu'n fwy na'u cydweithwyr gwyn. Yn y cyfnod cyn Etholiad Cyffredinol y DU 2017, canfu Amnesty International UK fod yr 20 AS benywaidd Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig wedi derbyn bron i hanner (41%) o'r trydariadau camdriniol ar Twitter (sydd bellach wedi'i ailenwi'n X), er gwaethaf y ffaith bod bron i wyth gwaith cymaint o ASau gwyn yn yr astudiaeth. Er eu bod yn cynrychioli dim ond 8.8% o ASau benywaidd yn San Steffan ar y pryd, canfuwyd mai ASau benywaidd Asiaidd oedd yn derbyn y trydariadau mwyaf ymosodol fesul AS, 30% yn uwch nag ASau benywaidd gwyn.[46] Diane Abbott oedd y targed o bron i draean (31.61%) o'r holl drydariadau sarhaus a ddadansoddwyd yn y cyfnod cyn Etholiad Cyffredinol 2017. Cafodd y cyn AS Llafur a'r ddynes Ddu gyntaf a etholwyd i'r Senedd hyd yn oed mwy o gamdriniaeth yn y chwe wythnos yn arwain at yr etholiad, pan anelwyd bron i hanner (45.14%) y trydariadau sarhaus a ddadansoddwyd ati. Canfu Amnesty fod y math o gam-drin ar-lein y mae'n ei dderbyn yn aml yn canolbwyntio ar ei rhyw a'i hil ac yn cynnwys bygythiadau o drais rhywiol.[47]

Gall effaith casineb a cham-drin ar-lein yrru rhai gwleidyddion benywaidd oddi ar wasanaethau cyfryngau cymdeithasol, gan effeithio ar eu gallu i gymryd rhan yn rhydd ar-lein. Canfu ymchwil yn 2023 gan Gymdeithas Fawcett, y grŵp ymgyrchu dros hawliau menywod, fod 93% o'r ASau benywaidd a holwyd wedi dweud bod cam-drin ac aflonyddu ar-lein yn cael effaith negyddol arnynt, o'i gymharu â 76% o ddynion. Daeth yr adroddiad i'r casgliad bod y cam-drin hwn yn hynod o ryweddol ac yn gam-gasinebus ei natur, gyda llawer o ASau benywaidd - yn enwedig ASau benywaidd Du a lleiafrifol - yn myfyrio ar y doll emosiynol y mae'n ei gymryd arnynt, eu teuluoedd, a'u staff. Canfu'r arolwg fod 73% o ASau benywaidd wedi dweud nad ydynt yn 'defnyddio cyfryngau cymdeithasol i siarad ar rai materion oherwydd yr amgylchedd camdriniol ar-lein', o'i gymharu â 51% o ddynion.[48] Disgrifiodd Amnesty International UK effaith casineb a cham-drin ar-lein ar ASau benywaidd fel: "Gall trais ar-lein fod yr un mor ddifrifol â phrofiadau o drais all-lein. Gall effeithio ar hawliau dynol menywod i ddiogelwch, rhyddid mynegiant, cyfranogiad mewn bywyd cyhoeddus, a gall hefyd achosi niwed seicolegol difrifol, ymhlith pethau eraill."[49]

---

[44] Mae llawer o ASau benywaidd ar draws pob plaid wleidyddol wedi rhannu eu profiadau o gasineb a cham-drin ar-lein. Mae enghreifftiau'n cynnwys: Jo Cox Foundation, 2024. No place in politics: tackling abuse and intimidation.; UK Parliament, 2021. Parliamentary debate: Online Anonymity and Anonymous Abuse, 24 March 2021. Barker, K. and Jurasz, O., 2021. Text-based (Sexual) Abuse and Online Violence Against Women: Toward Law Reform?.; Barker, K. and Jurasz, O., 2024. #MeToo, Sport, and Women: Foul, Own Goal, or Touchdown? Online Abuse of Women in Sport as a Contemporary Issue.; Park, C. S., Liu, Q. and Kaye, B. K., 2021. Analysis of Ageism, Sexism, and Ableism in User Comments on YouTube Videos About Climate Activist Greta Thunberg, *Social Media and Society*, 7 (3).; The Guardian, 2023. 'It could be your next-door neighbour': how female MPs cope with misogynistic abuse.; The BBC, 2024. Women in politics describe threats and abuse.; The BBC, 2022. Scale of abuse of politicians on Twitter revealed.

[45] The Electoral Commission, 2024. Report on the 2024 UK Parliamentary general election and the May 2024 elections.

[46] Gan ddefnyddio teclyn gwrando cymdeithasol, casglodd Amnesty sampl o'r holl drydariadau a oedd yn sôn am y 177 o ASau benywaidd ar y pryd yn yr astudiaeth rhwng 1 Ionawr ac 8 Mehefin 2017, ac yna fe'u labelwyd fel rhai camdriniol neu rai nad ydynt yn gamdriniol. Ffynhonnell: Amnesty International UK, 2017. Black and Asian women MPs abused more online.; Amnesty Global Insights, 2017. Unsocial media: Tracking Twitter abuse against women MPs.; 50:50 Parliament, 2024. Reset: A blueprint for a 21st Century Parliament.

[47] Amnesty International UK, 2017. Black and Asian women MPs abused more online; Amnesty Global Insights, 2017. Unsocial media: Tracking Twitter abuse against women MPs.

[48] Roedd yr ymchwil yn cynnwys 20 o gyfweliadau manwl un-i-un gydag ASau blaenorol ac ASau presennol, ac arolwg ar-lein dienw o 100 o ASau presennol. Ffynhonnell: Fawcett Society, 2023. A House for Everyone: A case for modernising Parliament.; The Guardian, 2023. 'It could be your next-door neighbour': how female MPs cope with misogynistic abuse.

[49] Amnesty International UK, 2017. Black and Asian women MPs abused more online.

Gall effaith casineb a cham-drin yrru rhai i ffwrdd o wleidyddiaeth yn gyfan gwbl. Canfu arolwg yn 2024 o ASau sy'n gadael gan 50:50 Parliament, elusen yn y DU sy'n grymuso menywod i symud ymlaen mewn gwleidyddiaeth, fod un o bob tri AS sy'n gadael wedi dweud bod y lefelau o gam-drin a gawsant fel AS wedi bod yn ffactor wrth benderfynu ymddiswyddo. Dywedodd un cyfranogwr, "Rwyf wedi gweld ASau benywaidd yn cael eu rhoi dan bwysau hyd yn oed yn fwy oherwydd ymddygiad casinebus ar y cyfryngau cymdeithasol". Dywedodd wyth o bob deg (83%) o'r ASau benywaidd sy'n gadael a holwyd fod eu rhyw wedi dylanwadu ar eu profiad o fod yn AS, gyda rhesymeg yn cynnwys *"dioddef mwy o gam-drin, ar-lein ac yn bersonol".*[50] Mae'r canfyddiadau hyn yn cael eu hadleisio mewn adroddiad seneddol yn 2025 ar ddiogelwch ASau a ganfu fod hanner yr ASau a gymerodd ran wedi dweud bod cam-drin a bygythiad wedi gwneud iddynt deimlo'n bryderus neu'n isel eu hysbryd (49%) a chyfran debyg yn anniogel (52%). Canfu fod un o bob tri AS a gymerodd ran (29%) wedi dweud eu bod wedi ystyried peidio â sefyll i gael eu hail-ethol, ac mae un o bob chwech wedi ystyried ymddiswyddo o swydd gyhoeddus.[51]

[50] Anfonwyd gwahoddiad i gwblhau Arolwg Ymadael at bob Aelod Seneddol a oedd, erbyn mis Mawrth 2024, wedi cyhoeddi na fyddent yn ail-sefyll mewn etholiad. Cymerodd pedwar ar hugain o ASau ran yn yr arolwg. Ffynhonnell: 50:50 Parliament, 2024. Reset: A blueprint for a 21st Century Parliament.

[51] Holodd Cynhadledd y Llefarydd 224 o ASau a 346 o staff ASau rhwng 26 Chwefror a 14 Mawrth 2025. Ffynhonnell: The Speaker's Conference, 2025. Speaker's Conference on the security of MPs, candidates and elections.